

这些常见病不用去医院 专家教你花几块钱搞定



生活中很多病听起来挺烦人，湿疹、咽炎、痔疮、灰指甲等，其实有经验的临床医生告诉大家，这些病生活中几块钱就能解决，根本不用去医院！

湿疹——大量涂抹润肤霜

对付湿疹，很多人愁得不得了，辗转治疗，然而如果医生告诉你，对付大部分湿疹，润肤霜就行！你信吗？

首都儿科研究所皮肤科主任医师刘晓雁介绍“对付湿疹的秘诀”——大量地抹润肤霜，十几块钱一支！她说，对付湿疹，60%靠润肤，40%才靠药物，大部分湿疹都能用润肤霜治好！

抹润肤霜要遵循三原则，量足、多次、按摩。在用量上，针对皮肤干燥，患有特异性皮炎的孩子，要使用超过平时润肤的用量，厚厚地抹上一层，因为量大才能起到作用，一般一周就要用完250克，一天抹上4到6次，不洗澡也得抹！

灰指甲——用大蒜+醋浸泡

“得了灰指甲一个传染俩”，灰指甲听起来很可怕，其实用“大蒜+醋”浸泡就可以起到治疗的效果。

中国中医科学院西苑医院皮肤科主任姚春海介绍，灰指甲学名甲癣，为皮肤真菌感染所致。陈醋和大蒜均有抗菌作用，故调配到一起可用于灰指甲的治疗。

取老陈醋250克，大蒜250克，将大蒜捣碎放入瓶中，瓶子以能伸进手为宜，倒入陈醋，浸泡一天即成。将患有灰指甲的手用蒜醋浸泡，每晚一次，浸泡15~20分钟，浸泡过程中，蒜醋液必须漫过病甲。每次浸泡时间不可过长，坚持3个月左右即可治愈。

慢性咽炎——用金银花泡水喝

得了慢性咽炎很难受，吃了各种药也不见好，可用金银花、鱼腥草、野菊花、胖大海一起泡水，喝上一大壶，可以起到不错的治疗效果。

天津市公安医院中医科主任刘鸿介绍，金银花、鱼腥草、野菊花、胖大海均为清热解毒之药，胖大海能清肺利咽化痰，用4粒。金银花清热解毒，有广谱抗菌作用，慢性咽炎常由细菌感染所致，金银花可治慢性咽炎，常用量15克。

偏头痛——多吃含镁的食物

“头痛不是病，疼起来真要命”，有偏头痛的人群经常靠止痛药缓解，也没有根治。治疗偏头痛，多吃含镁的食物就能够止痛。

北京友谊医院营养师顾中一介绍，近年来医学界注意到，镁离子可能在偏头痛发作机制中扮演重要的角色，尤其是对偏头痛的患者进行检测后发现，他们普遍存在着低镁的现象。

推荐经常偏头痛的患者多吃点蔬菜、小米、荞麦、豆类、香蕉、坚果及海产品等，可减少偏头痛的发作。特别推荐紫菜干，因为紫菜里含有大量的镁元素，有镁元素的宝库之称。而镁对偏头痛有预防作用。



耳鸣难眠——泡脚加白醋

山东省泰安市中医院耳鼻喉科副主任医师亓俊平介绍，经常性的耳鸣会让人心烦意躁，难以入眠。最简单有效治疗耳鸣的方法就是：在晚上洗脚的时候加一点白醋，就可以帮助你缓解耳鸣，甜美入梦。

睡前用热水加白醋沐足，每天1次，每次30分钟为宜。水温在38℃~42℃为宜，把双脚伸进盆中，双脚来回搓洗，不断按摩双足底的涌泉穴，直至感到穴位酸胀为止，然后擦干。

鼻炎——每天用盐水洗鼻

淡盐水洗鼻是缓解治疗过敏性鼻炎最好的方法，上海瑞金医院五官科主任蔡昌桦介绍，用盐水洗鼻时将面部扎进一盆温热的淡盐水中，用鼻子吸水清洗，或用洗鼻器。

盐水洗鼻时盐水的浓度最好是生理盐水的浓度（也就是0.9%），因为浓度过高，对鼻腔会有损伤，过低则不起作用。盐水温度最好跟体温差不多，也就是36℃~39℃。

胃烧心——嚼花生调胃液

不少人吃完饭后经常会出现“烧心”的症状。遇到烧心、泛酸的毛病，可以嚼几粒花生缓解。

取3~5粒花生，细细咀嚼，慢慢咽下，每日三次，可调节胃液。花生具有益胃的功效，花生经过充分咀嚼研磨后，会产生一种浆液，可抑制胃酸，减轻胃部压力。

痔疮——熏洗坐浴

俗话说“十人九痔”，得了痔疮很难受，用熏洗坐浴的方法就可以起到不错的治疗效果。

山东省中医院肛肠科主任白克运介绍，取荆芥、防风、苦参等药材煮水，再倒到一个能装5000~6000毫升水的大盆里熏洗患处就可以了。

熏洗能有效减轻和消除患者的症状，尤其是炎性血栓性外痔。一般每天1~2次，每次熏洗15~20分钟就行。

关节寒痛——用电吹风吹

身体对着空调、电扇猛吹，时间一久，关节遇寒就易疼痛。既然是冷风吹出来的毛病，不妨用热风吹走它，电吹风就派上用场了。

江苏省人民医院中医针灸科副主任医师田青乐介绍，电吹风之所以能治疗一些疾病，大概类似于中医中“灸”的作用，即通过热刺激，来治疗、缓解疾病。

特别是颈椎，如果是关节猛然受寒导致疼痛，可以用电吹风进行热风疗法，把寒气逼出来，隔着衣服吹，不建议直接对着皮肤猛吹，注意小心皮肤烫伤。

■据健康时报



关注三湘都市报微信看E报。