

# 你说秘方,专家点评

## 发短信、拨打 96060 我们一起交流养身妙方

生病了,除了打针吃药,一些患者还热衷于民间秘方。你想检验自己的秘方是否科学吗?你在秘方的运用过程中有哪些疑惑?你对秘方有哪些独到的看法?从今天起,你将在这里找到交流的阵地。欢迎发短信、拨打 96060 与我们交流。

### 清蒸茄子能降血压吗

袁先生一直对清蒸茄子降血压情有独钟,但他也一直很好奇这个是否有作用,多次咨询健康编辑部。记者咨询了江苏省中西医结合医院的专家,确实茄子对高血压患者有着不错的食疗功效——茄子含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及钙、磷、铁等多种营养成分,特别是维生素P的含量很高。维生素P能增强人体细胞间的黏着力,改善血管脆性,防止小血管出血。每100克紫茄子含维生素P高达720毫克,不仅在蔬菜中出类拔萃,就是一般的水果也望尘莫及。此外,茄子纤维中所含的皂甙,还具有降低血液胆固醇的作用,它跟维生素P协同,成为心血管病患者的佳蔬。

### 你说秘方,专家点评

如果你也有类似于袁先生这样

的困惑,欢迎与我们联系。每期,我们会选登部分读者的问题,并请专家点评;如果您是这方面的专家,也欢迎您每期为我们的读者支招。

#### 【关注内容】

1、个人创作、使用秘方后的经验之谈。2、个人或亲友盲目乱用秘方的教训。3、个人或亲友在秘方运用过程中的困惑。4、个人对“秘方热”现象的看法。5、要求反映个人的切身体会,忌空谈泛论、摘抄汇编。

#### 【联系方式】

热线:96060  
短信:移动用户发送到1065830096060 电信用户发送到10659396060 联通用户发送到1065596060  
邮件:kbjiankang@sohu.com  
书信:南京市洪武北路55号置地广场1815室健康编辑部 邮编:210005 快报记者 李鑫芳



## 小便混浊试试玉米须泡水喝

丁女士:早上起来发现小便一直比较混浊,要不要紧?有什么办法能改善吗?

南京市中医院肾内科主任中医

师孔薇博士:白天喝水多,排尿及时,所以小便清一些,而晚上喝水少,小便浓缩,所以相对混浊点。如果只有小便混浊而没有其他症状,

不必紧张,可以用新鲜的玉米须、车前草煮水喝。玉米须除了能利尿消肿,还能降尿酸,尿酸高的人不妨试试,物美价廉。快报记者 李鑫芳

## 解决皮肤问题,这些小秘方可行吗?

点评专家:江苏省中西医结合医院皮肤科主任陶迪生

健康编辑部经常收到一些读者寄来的民间小秘方,在门诊中,也常有一些患者拿着小秘方咨询医生是否有效。对于这个问题,陶迪生主任认为:民间秘方不可全信,也不可不信。综合几十年的临床经验,陶主任将民间秘方大致分为四类:一是确有疗效,并经科学研究已阐明其疗效机理或有效成分者;二是确有疗效,民间习用已久,但尚未阐明其疗效机理或有效成分者;三是没有疗效或疗效不好,完全系误传误导者;四是不仅没有疗效,反而对疾病的治疗有害者。

### 【秘方一】蚊虫咬伤(红肿、痒)

可选用大蒜、生姜擦或用醋、牙膏、盐水、香烟灰加水调匀涂,均可立即见效止痒、解毒消肿。

【点评】中医认为大蒜有消肿解毒杀虫的作用,大蒜切片外搽治疗蚊虫叮咬有可取之处。如用大蒜切片,外搽患处,可试着用来治蜈蚣咬伤疼痛。但如症状较重,一定要到医院诊治。生姜能解鱼蟹毒,但尚未听说能治疗蚊虫咬伤。蚊虫叮咬时一般会分泌一些有酸性的毒性成分,导致皮肤或人体病变,此时不能用酸性的物质外涂,以免加重病情;香烟灰也很不卫生,容易造成伤口感染,所以用醋、香烟灰外涂治疗蚊虫叮咬不可取。

你手中的秘方属于哪一

类?你也想让专家帮你点评吗?欢迎通过 96060 与我们联系。

### 【秘方二】牛皮癣、顽癣(银屑病)

侧柏叶、苏叶各200克,蒺藜40克,共研粗末,装纱布袋内,用水6斤沸煮后小火煮30分钟,涂洗患处,一日3次。

【点评】侧柏叶等中草药煎水外洗治疗银屑病可以试用,但此方药物用量较大,建议在此秘方基础上酌情减量使用。根据陶主任近三十年诊治银屑病的经验,银屑病是一种极顽固难治的皮肤顽疾,易复发,不是几个单方、秘方就能解决问题的。建议患者还是采用中西医结合疗法效果较好,副作用较小。

### 【秘方三】鸡眼、瘰子

先将患处外部老皮削去,再涂上清凉油,用香烟火熏烤,至疼时稍坚持后拿掉烟火,一日两次,5天可脱落不发。

【点评】瘰子在医学上称为“寻常疣”,中医有用艾炙治疗寻常疣的方法,香烟熏烤实为灸法的一种,对寻常疣可能有效,但对鸡眼无效。

### 【秘方四】神经性皮炎

老豆腐三四两炒焦,用芝麻油调匀涂患处,一日3次,三四天有特效。

【点评】神经性皮炎顽固难治,此方中只有麻油有一点润肤作用,其它看不出会有什么治疗效果。快报记者 李鑫芳

# 拔牙扔掉3000元 后悔没用牙白金

南京市的曹阿姨看到笔者,高兴地说:牙白金真金白银,我可算是用对了!”

笔者问起原委,曹阿姨快人快语地说:我年轻的时候牙口就不好,牙齿总是出血,也没当回事,可随着年龄大了,下面的两颗老牙开始出现松动,不能吃一点硬的,每次吃饭总是小心翼翼,不小心碰一下,痛得直吸凉气!

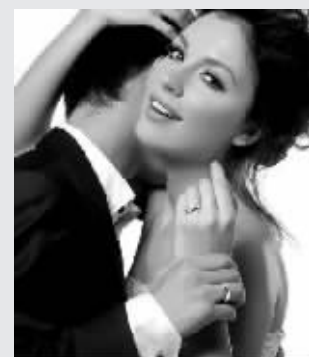
以后一个多星期都隐隐作痛,连觉都睡不好。后来实在没办法,只好到口腔医院检查。医生说是牙龈出现萎缩,只有拔掉装假牙,为了少受罪,拔就拔吧!拔牙、镶牙,前前后后花了3000多,可假的就是假的,吃东西就是使不上劲,感觉没有真牙吃饭香。然而好景不长,没两个月,又有三颗牙开始出现松动,这

总不能满嘴的牙都拔掉吧?”“一天早上和几个老姐妹锻炼时聊起这件事。程姐就说:你咋不早说,拔牙多遭罪啊!我家老头子就是牙齿松动,也差点去拔了。后来用了黄一明养生世家的牙白金咀嚼片,嚼了两个月不到,牙齿就变牢了,用到现在啥都敢吃,嗑起瓜子来,真香!你也赶紧试试。”下午我就去“黄一明”买了两瓶,每

天嚼几片,真是出乎意料,才用一瓶,慢性牙龈出血彻底好了,那三颗松动的牙齿竟然也慢慢变牢固了。我前后用了6瓶,现在在我这牙口啊,用电视上的话说,那是刚刚的!”

最后,曹阿姨说:后悔啊,要是早用牙白金,不但少花钱,还有可能保住那两颗牙呢。” 章蕾/文 订购电话:025-68152090

## 男人,谁不渴望.....



中国男人是出了名的工作狂奋斗狂,经常早出晚归加班加点;中国男人事业心强,在追求事业发达的同时往往以牺牲健康为代价,尤其是众多30岁到50岁的男士,他们是社会的中流砥柱,但往往脑力和体力严重透支,白天劳累过度,晚上筋疲力尽,夫妻生活质量直线下降,问题随之发生。

### 脑力、精力、性力——困惑男人的“三大疲劳”

有专家揭秘,脑力疲劳是导致中年男性体质下降、诱发疾病、最终死亡的主要原因。一位企业家如此慨叹:我现在是拿命换钱,将来再拿钱换命!

社会学家在一次婚姻调查中发现:25%中年男性因为“性力疲劳”导致性功能下降,造成夫妻性生活不和谐。性力疲劳已经成为现代家庭婚姻

路上的红灯”。

男人,累了倦了疲劳了,别忘了给自己多些关怀,除了加强锻炼,选择合适的养生保健品是关键,中年男性的养生保健尤其重要。面向中高端人群的还能虫草含片已成为众多优秀男士的首选,还能虫草含片,纯天然虫草精华,是享誉国内外的男性滋补佳品,也是越来越多的都市男性的必需品。

### 三天含一粒 男人添活力

“还能”虫草含片,补充纯天然能量,无任何激素,运用德国超微粉碎制药工艺,极易吸收。3分钟即完全分解,2小时就起效,每片功效持续长达3天,无任何副作用,更能补充体能,增强免疫。服用后精力充沛,工作再忙也不感到劳累,立刻缓解脑力、精力和性力三大疲劳危机。

对于脑力疲劳者:三天一片,缓解脑部供血不足和微循环缓慢的疲劳感;

对于精力疲劳者:可迅速补充能量,有效缓解身体机能的疲劳感;

对于性力疲劳者:舌下含服,三分钟起效,迅速解除力不从心感,激情爆发,活力无限,夫妻性生活重返和谐。

## 嚼嚼牙白金 解决牙病大难题

今年,在广州召开的国际牙病防治研究成果交流会上,牙白金咀嚼片以其神奇独特的治牙方法和非凡的效果引起轰动,成为会上最大的亮点!

牙白金,富含一种通过高科技生成的能清洁和营养牙齿的神秘物质——负电荷聚合微粒和全营养聚合微粒。

负电荷聚合微粒能清除牙结石、牙菌斑,阻断牙病发病元凶,其原理及效果等同于医院的超声波。全营养聚合微粒能够有效补充牙齿及牙周所需的一切营养,让萎缩的牙龈饱满红润。

经过现场的科学演示,与会的各国牙病专家对牙白金的神奇功效赞叹不已。世界牙病防治研究交流中心专家 Peter 盛赞:不拔牙、不吃药,嚼一嚼就能解决各类顽固性牙病。牙白金的出现,最大限度的避免拔牙,保住真牙,解决了牙病患者的大问题,开辟了牙病治疗的新纪元。

## 牙白金买赠活动最后三天

### 活动一:

买3盒牙白金赠总价值136元的熊胆牙膏2支

**熊胆牙膏:**能有效抑制牙龈出血,健龈固齿,预防龋齿。修复口腔溃疡,改善牙龈肿痛,祛除口腔异味,洁牙效果更佳。配合牙白金使用,是敏感牙齿人士的必备牙膏。



### 活动二:

买5盒牙白金赠价值398元的养生水杯一只

**养生水杯:**纳米技术制造,磁能量水杯,具有多重保健功能,能清烟毒解酒毒,对牙齿口腔疾患能促进愈合,改善口气,配合牙白金使用,中老年人养生必备。



订购电话:400 187 8899 025-68152090  
专卖店地址:南京石鼓路138号五星年华商务楼1108黄一明养生世家

市内免费送货上门/全国可办理邮寄  
更多优质健康品 请来店惠顾

