

王女士最近出现口干、眼干的症状，起初她以为是干眼症，也就没有在意，渐渐地，连吃口馒头也需要用水咽下，想哭都没有眼泪，她才意识到问题的严重性，赶紧来到河南省中医院就诊，在风湿骨病科，她被诊断患了“干燥综合征”。



## 警惕干燥综合征

□河南省中医院 戴秀娟

据河南省中医院风湿骨病科主任郭会卿介绍，此病是一种免疫性疾病，如果出现口干、眼干、欲哭无泪、腮腺肿大等症状，应及时去该院就诊。

### 口干舌燥、欲哭无泪是主症

郭会卿说，该病有五大症状：1. 口干。表现为一点口水也没有，有些患者甚至抱着水壶喝水；严重时吃馒头需用水咽下，舌头如牛肉。2. 眼干，欲哭无泪。患者常感到眼睛里有沙子（异物感）。3. 腮腺肿大。两侧腮腺肿大是干燥综合征的特征性表现之一。特别是老年人，腮腺常反复肿大。4. 系统损害，约70%干燥综合征患者除出现腺体症状外，也会出现乏力、关节、肌肉疼痛、低热等症。5. 唇腺活检阳性。此病“重女轻男”，多发生于中老年女性，其病因、发病机理至今不明，由于初期出现的口干、眼干等症状较轻，容易引起误诊。该病目前尚无根治方法，临床治疗以减轻症状、防止并发症为主，所以早期发现很重要。

如果出现以下症状，应特别警惕。1. 不典型的关节痛，尤其是老年

女性，不符合类风湿关节炎诊断标准。2. 近几个月或近几年迅速出现龋齿或牙齿脱落。3. 成年人反复出现腮腺肿大。4. 眼睑反复出现充血性感染。5. 不明原因的高球蛋白血症。6. 远端肾小管酸中毒，低钾性瘫。7. 不明原因的肺间质纤维化。8. 不明原因的肝胆管损害，慢性胰腺炎。

### 中医对症治疗效果好

干燥综合征是一种自身免疫性疾病，西医治疗没有很好的方法，中医辩证治疗往往事半功倍。

1. 肺胃阴虚。当患者表现为口干舌燥、声音嘶哑、口渴、口臭口苦、吞咽困难、大便秘结、小便短黄、舌苔红、手足心热、脉象弦细，可给予益胃汤（麦冬、沙参、玉竹、生地），切记要用冰糖做引子，冰糖有生津之功效。

2. 肝肾阴虚。患者主要表现为眼干、口干，牙龈萎缩、大便干结、头晕目眩、两颧潮红、五心烦热、腰膝酸软、耳鸣健忘、烦躁易怒、失眠多梦、舌红苔少或无苔、脉象细数，宜补肾养肝、滋阴清热，可用六味地黄丸。如热盛，可吃知柏地黄丸。如出现关

节疼、怕冷，可加制附片、桂枝等。

### 少用眼 多吃山楂和乌梅

郭会卿说，患者在日常生活中要注意调理，平时要少用眼，不宜呆在空调房里。饮食上多吃滋阴生津的食物，可多吃丝瓜、萝卜、冬瓜、莲藕、荸荠、山药、黑芝麻、海参等，避免吃辛辣、油炸的食物，如羊肉、狗肉、鹿肉以及葱、姜、蒜及花椒等伤津助热的食物，以免加重病情。此外要注意补水，宜多喝水、粥、豆浆等。

在治疗的同时可配合食疗，也能起到辅助治疗的作用。

1. 山楂乌梅饮。山楂9克，乌梅3粒，百合9克，冰糖适量。将山楂、乌梅、百合放入锅中，加水后大火煮开，转中小火约5分钟，即关火，焖5分钟即可饮用。此时加入冰糖，热饮或冷饮皆可。

2. 梨子粥。梨2个，洗净后连皮带核切碎，加梗米100克煮粥，食之具有生津润燥、清热化痰之功效。

3. 麦冬玉竹饮。麦冬、玉竹、生地各500克，水煎浓缩，加冰糖收膏，常兑开水饮用，也是有效的食疗方法。

可谓潮人吃胶原蛋白制品，常人吃猪蹄，有闲钱的人吃鱼翅。可实际上，从营养到吸收，胶原蛋白的作用被夸大了。



## 胶原蛋白的真相

□千千

### 真相一：胶原蛋白是种劣质蛋白

“胶原蛋白”到底是什么东西？专家说，胶原蛋白是蛋白质的一种。蛋白质，但蛋白质有不同的类型，且有好坏之分。肉、蛋、牛奶里的蛋白质是优质蛋白质，胶原蛋白是一种劣质的蛋白质。

专家说，吃胶原蛋白补胶原蛋白是基于中医“以行补行，吃哪补哪”的理论。这停留在理论，根本没考虑到人的消化功能，是不科学的。

人对蛋白质有特殊反应，并不是胶原蛋白吃进肚子，就能直接被肠道吸收的。胶原蛋白进入胃里后，经过酶的作用进入肠道，再经过酶的作用分解为最小单位的氨基酸。被吸收后的氨基酸需要重新编程，组成人体所需要的蛋白质。所以，不可能吃胶原蛋白就能补胶原。

专家说，蛋白质是由氨基酸组成的，人体有20多种氨基酸，其中8种是人体不能自身合成、由食物直接供应，叫做“人体必需氨基酸”。

蛋白质的好坏就由这种必需氨基酸的种类和含量来判定。鱼、禽、蛋、瘦肉、牛奶、大多数坚果和豆类中蛋白质的必需氨基酸很多，所以为“优质蛋白质”。

而鱼翅、牛蹄筋的胶原蛋白不含所有的“人体必需氨基酸”，为劣质蛋白质。就是说，你吃了这种食物后，不能满足身体需要，还需要吃其他优质蛋白食物来满足身体需要。所以，把“胶原蛋白”夸到天上也改变不了它的蛋白特性。

### 真相二：“吃胶原补胶原”是谬论

有人说，不管食物中的胶原蛋白不属于优质蛋白，人面部的胶原蛋白减少是导致皮肤衰老的重要原因，吃胶原蛋白能补充人体皮下的胶原蛋白，能养颜美容、抗衰老就够了。按此理论，女士们又

有人的人认为，既然胶原蛋白有用，那就多吃一点吧。专家说，食物中的胶原蛋白在组成人体胶原蛋白这项工作中，业绩也并不突出。胶原蛋白的吸收率是比较低的，“多吃多补”大错特错。

人体对蛋白质的吸收量有限，无论吃多少，最后被吸收合成成为身体蛋白质的量不变。那么，多余摄入的胶原蛋白等同于身体废物，人体需要把它代谢成大便、小便排泄掉。所以，吃含胶原蛋白多的食物也要适可而止，食不过量、饮食均衡才是关键。

古人云：“贵人语迟”，不想早说话的孩子都是贵人吗？

## 家长多“装傻” 孩子早说话

□本报记者 苏文娟

郑州大学第三附属医院儿童心理行为中心的姚梅玲教授指出，正常的幼儿1岁时就可以清楚地说出诸如“爸爸”、“妈妈”等双音节的词语了，2岁时可以说出2~3个字的句，3岁时可以说出自己姓名、会唱短歌谣。“语言表达能力迟于这些时间的儿童，有可能存在儿童语言发育障碍。”姚梅玲特别强调，一部分孩子的语言发育障碍跟家长的溺爱有关，家长把孩子成长过程中遇到的问题大包大揽，孩子就会变得懒惰，不想主动开口向家长表达自己的需求或情绪。因此，要想孩子早说话，家长除了多加诱导之外，还要多“装傻”，增加孩子开口表达的欲望。

据姚梅玲介绍，针对这种语言发育障碍，除了在正规医院进行听觉统合训练和语言训练外，家长的态度和教育方法也是很重要的，家长在适当的时候要学会装傻。比如当磊磊想要喝水时，妈妈要拿着杯

子，装成打不开的样子，对磊磊说：“你想喝水吗？妈妈使劲拧也拧不开，你给妈妈说‘水’，给妈妈敲敲劲吧？”这时，对水的渴望使磊磊会尽量按妈妈的要求做。一旦磊磊发音，妈妈就立刻给予鼓励，并打开水杯，给磊磊喝水；渐渐地，妈妈可以有意识地引导孩子找苹果时，他能准确无误地找出来……

万分无奈的家长只好带着磊磊找到了姚梅玲。经过智力、语言测试及听力、口腔检查后，姚梅玲毫不留情地说：“是你们把他宠坏了，溺爱的家庭环境造成了他不说话。”

### 家长“装傻”，诱导孩子说话欲望

据姚梅玲介绍，针对这种语言发育障碍，除了在正规医院进行听觉统合训练和语言训练外，家长的态度和教育方法也是很重要的，家长在适当的时候要学会装傻。比如当磊磊想要喝水时，妈妈要拿着杯

子，装成打不开的样子，对磊磊说：“你想喝水吗？妈妈使劲拧也拧不开，你给妈妈说‘水’，给妈妈敲敲劲吧？”这时，对水的渴望使磊磊会尽量按妈妈的要求做。一旦磊磊发音，妈妈就立刻给予鼓励，并打开水杯，给磊磊喝水；渐渐地，妈妈可以有意识地引导孩子找苹果时，他能准确无误地找出来……

在以前，妈妈陪磊磊一起看花花绿绿的画册时，妈妈问“苹果在哪里？”磊磊只会机械地找出图片，用手一指，并没有开口表达的欲望；在进行训练时，妈妈要说“这个有4个圈的东西好可爱啊，是什么啊？好想尝尝啊！”这样会刺激磊磊回答它是什么、有什么功能，如果回答正确，答案就是“汽车，不吃……”磊磊经过半个月的训练，看到出差回来的爸爸时，出于兴奋，张口就叫“爸爸”。这时，磊磊的爸爸情不自禁地抱住磊磊，泪流满面。



# 健康出行 出行健康

## 更专业 更放心 更周到!

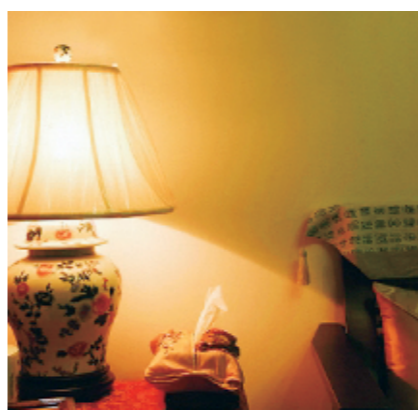
### 本报有奖征集旅行社名称

医药卫生报社所编《医药卫生报》（一主报四周刊）、《婚育与健康》系列杂志、医药卫生网、中国婚育健康网、河南医药卫生文化传播有限公司，河南省卫生摄影协会、河南省医学科学普及学会均设在报社，目前已形成了报纸、杂志、网站、多种经营的立体传媒格局。因业务发展需要，目前报社正在筹建一家国内旅行社，并决定向社会征集旅行社名称，热忱欢迎社会各界人士积极参与命名，一经选用，有奖相赠。

- 一、征集要求：1. 体现健康出行的理念。2. 突出卫生文化特色。3. 通俗易懂，琅琅上口。4. 字数控制在9个字以内，有较强的吸引力。
- 二、征集时间：2011年10月1~15日
- 三、征集方式：参选者请把参选作品以邮寄、传真或电子邮件的方式发送至医药卫生报社办公室。

联系人：吴若晨  
电话：(0371)65955644  
邮箱：wsbwrc@126.com  
地址：郑州市纬五路47号院 医药卫生报社  
邮政编码：450003

美国一份调查报告显示：全球约有2/3的人生活在光污染中。而且，人为光造成的污染逐年增加，德国每年增长6%，意大利和日本每年增长10%和12%。美国得克萨斯大学健康科学中心内分泌学家拉塞尔·雷特博士甚至说：“灯光是一种毒品。滥用灯光，就是危害健康。”



国际上一般将光污染分成3类，即白亮污染、人工白昼和彩光污染。

白亮污染：阳光照射强烈时，城市里建筑物的玻璃幕墙、釉面砖墙、磨光大理石和各种涂料等装饰反射光线，晃眼、眩目、刺眼。

人工白昼：夜幕降临后，商场、酒店上

## 光污染，你了解吗？

□新浪

的广告灯、霓虹灯闪烁夺目，令人眼花缭乱。有些强光束甚至直冲云霄，使得夜晚如同白天一样，即所谓人工白昼。

彩光污染：舞厅、夜总会安装的激光灯、旋转灯、霓虹灯以及闪烁的彩色光源构成了彩光污染。

灯光对人体健康4大影响  
白内障 若长时间处于强光或彩光环境，眼睛晶状体功能将受影响，损伤后就可导致白内障。

心烦、焦虑、失眠 据临床统计，约有5%~6%的失眠因噪音、光线等环境因素引起，其中光线约占10%。

儿童性早熟 如果儿童受到过多的光线照射，褪黑素的分泌将减少，从而导致性早熟或生殖系统发育。

抑郁 夜间过多接触光线可能导致抑郁。会导致头昏心烦、情绪低落、身体乏力等类似神经衰弱症状。

### 家庭使用灯光时的6个建议

1. 灯光颜色不宜超3种：灯光颜色的选择，要考虑人在居室中的感受。卧室中最好不要用刺激的灯光色彩，而且应避免色彩强烈对比，切忌红绿搭配。一个房间里灯光颜色最好不要超过3种，各种颜色也应该协调统一。

2. 室内灯光宜柔，不宜太亮或太暗：光和色，是评判住宅是否宜居的两大主要因素。

3. 每天最少要有两小时日照：从和谐人居的角度讲，理想的家居光环境是自然光和人造光的有机组合，两者缺一不可。众所周知，阳光可以杀灭室内空气有害微生物；人的皮肤接受阳光中紫外线照射后能产生维生素D；阳光照射还可预防小儿佝偻病的发生；可提高人体免疫能力。

4. 灯光切忌眼花缭乱：家庭装饰中，灯光设计切忌使人眼花缭乱和反差太大。灯光设计首先要考虑的是健康，其次考虑协调，最后才考虑功能，要善于用光与色彩的关系。

5. 居室照明应照顾健康：家里灯光的核心，是一个“光健康”问题：即光与我们的健康生活有关。有关专家认为所谓“光健康”包含两个方面，一是照明必须满足场所的功能性要求，即人们所说的灯光亮不亮、美不美的问题；二是照明必须满足人们的心理需求。

6. 依据儿童个性选色彩：据不同孩子的个性设计色彩搭配，让他进入房间后，有一个情绪的释放，通过这些细节，让孩子在房间里就可以做个小小的心理辅导，有利于他们的健康成长。

## 医药卫生报社招聘启事

医药卫生报社所编《医药卫生报》（一主报四周刊）、《婚育与健康》系列杂志、医药卫生网、中国婚育健康网、河南医药卫生文化传播有限公司，正在筹建一家国际旅行社。河南卫生摄影协会、河南医学科学普及学会均设在报社。目前，报社已形成了报纸、杂志、网站、多种经营的立体传媒格局。因业务发展需要，面向社会招聘人才。

- 一、招聘岗位：(一)外派记者(8人)；(二)广告管理及业务骨干(5人)；(三)旅游公司副总经理(1人)；(四)旅游经营人员(3人)。
- 二、应聘条件：(一)爱岗敬业，诚实守信，可长期出差；(二)思路清晰，思维敏捷，能独当一面；(三)本科及以上学历，医药、新闻、广告、旅游或相关专业；

(四)年龄不超过35岁，身体健康；(五)旅游公司副总经理须有5年以上旅游业管理工作经历。

特别优秀者适当放宽条件，有相关工作经验者优先。

本社将择优对报名者进行笔试和面试。一经录用，本社将提供具有竞争力的薪酬福利待遇及良好的个人发展空间。有意者请将个人简历、身份证及学历证复印件、近期相片、代表作品，随信附上。报名截至10月20日。

联系人：胡阳阳 关源猛  
电话：(0371)65589070  
88882579  
邮箱：yywsbsrsk@163.com  
地址：郑州市纬五路47号院医药卫生报社  
邮政编码：450003