

阳春三月，气温回暖，不少人出现口眼干燥、咽喉干痛、皮肤干裂等“缺水”症状。如果长期反复出现此类干燥症状，用补水保湿的方法也无法缓解，要警惕——干燥综合征。

1 五大症状须注意

干燥综合征最常见五大症状：一是眼睛干涩，好像有沙粒，持续3个月以上；二是口干，食物都难以下咽；三是容易疲劳；四是睡眠质量差，容易失眠；五是全身出现游走性关节痛。

高达2/3的本病患者会伴随外分泌腺体以外的系统损害，如累及呼吸系统可出现肺间质纤维化、肺动脉高压等；累及血液系统可出现白细胞减少、贫血、血小板减少，甚至淋巴瘤；累及骨骼肌肉系统可出现关节疼痛、肌肉乏力。还可涉及皮肤、泌尿系统、消化系统、神经系统等，因起病隐匿，易被误诊。

2 老年人群易罹患

目前干燥综合征的病因

缓解春困首先要“睡够”

“春困”是人体对春季气候的一种适应性反应，是冬去春来之时人的大脑血流量发生改变造成的，完全属于生理现象。缓解春困，要保证一定的睡眠时间，老年人的睡眠不要超过8小时。适当的运动也有助于缓解春困，如太极拳、八段锦、广播体操等，可以加速体内血液循环，提高大脑的供氧量。科学饮食也能化解“春困”。饮食方面，春日养生首推韭菜，韭菜味甘性温，能健脾益气。荠菜、蒲公英、菠菜等时令野菜，香油凉拌，也是化解“春困”的美食。此外，推荐一些缓解“春困”的小方法：

智能多焦老花镜 来电领

100度—600度智能对焦，一副眼镜看书看手机看电脑

老年人买眼镜往往图省钱不验光，看清楚就行，大多数人眼睛散光度与镜片不匹配，用眼时间稍长就眼疲劳。

智能多焦老花镜，让眼球与不同焦距镜片自动匹配，自动对焦，看远看近均可，散光度100到600的都能用。

智能多焦老花镜采用双非镜片，轻薄美观；镜架采用复合材料，韧性好强度高，不易损坏。

为提高生活质量，现向本市60岁以上居民来电赠送



智能眼镜200副，每人限1副，先到先得，送完为止。特别提示：智能眼镜全国统一零售价每副198元，来电就可以申领。

申领电话

400-105-2288

临沂市元昌眼镜厂

关爱行动 便利手拉车等您来拿

倒春寒之际，本公司关爱行动再次开启，公司特向为祖国辛勤付出的老同志免费发放便利手拉车。夫妻同行可领取手拉车一辆加拐杖伞一把。物资共300件，送完为止。

手拉车以家庭为单位发放。手拉车材质结实耐用，节省空间，轻松外出，EVA车轮，ABS橡胶手柄，人

体工程弧度设计，手感舒适，外出携带方便。

活动仅限年满65周岁以上群体，已经在本公司领取过马甲、拐杖伞、拖鞋、手拉车等福利物资的谢绝二次申领，每人仅限领取一次。报名后请老人持有效证件到现场领取，不允许冒领代领。夫妻同行可优先领取。

青岛市市内四区均可报名，城阳区、黄岛区、平度市也可报名。

报名电话：185-6257-8387 130-2167-9790

健康提醒

血糖异常或是胰腺在报警

糖尿病是诱发胰腺癌的危险因素之一。血糖异常可能是胰腺癌的早期信号，糖尿病患者长期高血糖，导致细胞变化，也能诱发胰腺癌。积极控制血糖，对预防胰腺癌是一种积极措施。

胰腺癌早期阶段通常缺乏症状，患者难以第一时间发现，而在肿瘤进展后逐步出现的也是一些常见症状，例如腹痛、黄疸、皮肤瘙痒、大便颜色变浅、厌食症、体重减轻、进食饱腹感，不太常见的症状如抑郁等。建议多进食富含抗氧化剂的蔬菜、水果和坚果，少吃精加工肉类、高胆固醇食品、油炸食品等富含亚硝胺的食物。戒烟、改变不良饮食习惯、加强体育锻炼、治疗胰腺炎和胰腺囊性肿瘤、体育锻炼也有助于降低因或肥胖而引起胰腺癌的风险。

张振华

纹上，半腱肌肌腱外侧缘）、尺泽（在肘前侧，肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷中）等穴位；关节疼痛，根据不同部位而取穴不同，建议咨询专业医师。各穴位顺时针或逆时针规律按压3~5分钟，以局部酸胀为度。

饮食调理 多喝柠檬汁

或多吃其他酸性食物，促进唾液分泌。饮食清淡、戒烟戒酒，尽量避免进食过多油炸、过咸、腌制食物。此外，可选用枸杞子、菊花、决明子、百合、萝卜、梨、莲藕等滋阴清热润燥之品制作药膳改善不适。

起居调摄 注意口腔卫生，勤漱口。改善用眼习惯，每用眼半小时，闭目养神或远眺。用热毛巾湿敷眼部。

章关春

读报答题领红包

哪些是干燥综合征的症状（多选）？

- A. 眼干像有沙粒，持续3个月以上
- B. 口干，食物难以下咽
- C. 容易疲劳
- D. 睡眠质量差，易失眠
- E. 全身出现游走性关节痛



扫描二维码添加好友，发送答题领红包。

春燥当心“火烧肺”

春燥伤肺。肝属木，肺属金。若肝火过旺，持续耗灼伤阴，继而伤到肺。肺经有热，人体就会出现皮肤干糙、鼻腔干燥、鼻塞、流黄脓鼻涕、干咳、咳黄黏痰甚至流鼻血等表现。应对春燥护肺，具体该如何做呢？

“肺与大肠相表里”，二者皆以降为顺，由于肺气与大肠相通，所以肺受到大肠传导功能的制约。临幊上，用通便来助肺降，是治疗肺系疾病的常法，现在春燥明显，建

议多吃些新鲜菠菜，

菠菜，被称为降虚火的补血菜。其性平味甘，入胃、大肠、小肠经肝经，能养血止血、疏利肠胃。春菠菜爽嫩且涩味少、甜味多、纤维丰富，可以促进大肠排出糟粕，减少积滞内热，同时性味甘平，对防春燥也颇有裨益。

需要注意，菠菜含有草酸，不宜与牛奶、钙片一起吃，不但会影响钙的吸收，还可能形成结石。烹饪时，先焯水去掉部分草酸，避免摄入过多的草酸。

链接

推荐春菠菜猪肝汤

材料：春菠菜200克，枸杞子20克，猪肝250克，生姜3片。（2人份）

做法：春菠菜用清水洗净；猪肝洗净切片加酱油、淀粉拌匀腌10分钟；春菠菜和猪肝分别放入滚水中焯水后捞出沥干。所有材料入锅加水大火烧开后转小火煮至10分钟，加盐调味即可。

功效：滋阴养血降火。

适宜人群：适合肝血不足虚火上炎人群，症见头晕、耳鸣、视物模糊、肢体麻木、舌红等。

潘毅

