

董事长高毅



高董说：要在激烈的竞争中取得发展，益丰需要“专业服务和亲情服务”双管齐下。进行全员职业礼仪学习、职业素养提升，是服务于整个公司发展的大战略，最终将我们有效、满意的精品推荐给顾客。总部员工良好的职场礼仪和行为规范，好似一粒“文明的种子”，将影响并提升分公司及一线员工的精神面貌和心态，进而更好地为顾客服务。

常务副总裁高佑成



佑总说：一个组织或个人长久健康地发展，离不开“精气神”的塑造和提升。希望益丰家人一起努力，不断学习，相互监督，自觉提升个人职业素养，做一个懂礼貌、有修养、有能力、执行力强、懂得约束自己的人，提升个人职业素养，服务好内、外部客户，让同事之间的沟通协调更加融洽，让团队拥有更快乐的工作环境。

素养提升 日行一善

企业发展离不开人，企业快速发展的同时，员工职业素养也需要同步提升和发展。为帮助益丰员工提升职业素养，养成良好的行为礼仪习惯，让团队拥有快乐幸福的工作氛围，益丰总部园区员工素养行动于2018年12月初启动，到四月底为止已开展100多日，成效显著。

温馨的瞬间

通过每周的素养评比、奖罚通报，园区的家人们在日常工作中自觉开始注重行为素养，办公环境更干净了、家人见面多了一声亲切的招呼，笑容更多了。通过素养提升管理小组从2019年4月倡导的“日行一善”活动，总部园区的工作氛围也变得更加快乐、和谐。



在这110天里

向涵 / 培训本部

4月29日本部园区素养提升月度“金种子”会议顺利召开。会上安排了部分伙伴进行素养提升分享。

营运管理本部杨立林给我们讲了一个礼遇快递小哥的故事。他说，工作和生活中的很多时候，虽然我们付了钱，享受的也是我们应该享受的服务，但是也别忘了对那些为我们提供服务的人道一声“谢谢”，那是对他们劳动成果的尊重！（尊重上级是天职，尊重下级是美德，尊重所有人是教养）

顾客体验部殷宇说，她发现在值勤有其他的同事开始关心他们吃早餐没有？有越来越多的同事们向他们说辛苦了……很温暖，很感动！（爱出者爱返）

长沙公司财信部陈珍说：我们在益丰这个大家庭里工作生活，人与人、事与事都是息息相关的，我们如果能做到爱护环境，微笑待人，互帮互助，相信我们这个大家庭一定会更加美好！我们的心情也会更加愉悦！（天地万物为一体，好人好自己）

110天，谢谢有你们！共携手，再努力！



日行一善 让自己的内心更充实

戴诗朦 / 商品中心药品一部

当公司掀起日行一善，刚开始觉得做到日行一善很难，每天都要做一件好事，真麻烦，我肯定做不来的~后来在实践中其实发现日行一善很简单：

我们帮同事传递一个文件，帮同事倒一杯水，帮同事开一扇门都是日行一善。其实，很多善事，都是在不知不觉中做的，我们其实完全可以不拘于日行一善，都可以做到的三善，四善了。

日行一善，并不是让我们放下手中的一切事情，刻意去寻找机会做好事。而是让我们把善意存在心中，遇到需要我们伸出援手的时候，毫不犹豫地出手相助。

从身边的善事做起，从小善事做起，在日常生

活中，我们帮同事传递一个文件，帮同事倒一杯水，帮同事开一扇门都是日行一善。其实，很多善事，都是在不知不觉中做的，我们其实完全可以不拘于日行一善，都可以做到的三善，四善了。

日行一善，并不是让我们放下手中的一切事情，刻意去寻找机会做好事。而是让我们把善意存在心中，遇到需要我们伸出援手的时候，毫不犹豫地出手相助。

从身边的善事做起，从小善事做起，在日常生

在益丰 我感触到的那些善

刘荣明 / 信息本部

公司在推进“日行一善”，到底什么是“善”？在益丰工作的一年多的时间里，让我感触很多，我体验了各种不同程度、不同类型的“善”，它们温暖而且充满力量……

当我看到我们部门已经离职的同事还能再次回到自己的岗位上继续工作时候，让我感到的益丰的宽容和博爱，这是一种“尊重知识，尊重人才”的表现，就是一种“善”。

当我们面对纷杂的各种需求迷茫不知所措的时候，我们孙总第一时间告诉我们，要用最大的力量、最快的速度解决公司业务的最痛地方，让我体会到了这是一种“把公司和顾客、同事深深装在心里”的善。

当我们因为某些事情，心中拥有情绪，我们的黄部长总以兄弟的情义，包容、帮助、开导、鼓励并信任我们，让我们有更

善良的人 总会有好运气

吴婕妤 / 电商 B2C 事业群

人们总说，爱笑的人，运气不会太差，我想说，善良的人，总会有好运气！

生活中我们总会遇到一些帮助，看起来很渺小，却能给你雪中送炭，让你有胸口一暖的感觉。你给的帮助，不是那些不菲的物质，也许只是一个肯定的眼神，一个鼓励，一个善意的提醒，一句温暖的“注意安全”，却让让对方感觉到在被关注、被尊重。每当这种时候我总会想到一句话：世上还是好人多！

日行一善听起来很难，其实它非常简单。如果我们能将自己的角色进行转换，让自己从一个接收善意的人变为一个能主动传递善意和正能量的人，你会发现你的

善意，是世界上最美的成全，你给出了善意，更传递了善意，你也一定能收获到温暖。

心中有善，自利利他。我相信，只有自己参与进来，用心去做，自己收获到别人对你帮助和尊重，就能真正体会到“日行一善”的意义。虽然我们是砂砾中很渺小的一粒，但是单丝不成线，独木不成林，唯有我们这些小小的我不断的提升自己，不断的进步，我们才能未来可期！

“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，积小善也能成大爱。未来，每一个益丰人都传递一份爱，尽每一份心，日行一善，好运必定相随！

好的心情去面对工作、面对挑战，这种包容，亦是一种善。

当我们的同事，第二天依然能够坚持自己的原则和立场，以对事不对人的态度和平共处，让我体会到，这是一种豪迈的善。

当我们业务最繁忙的时候，我们的易子任的同事，几乎每天晚上都加班到很晚，第二天依旧照常早起上班，为了赶进度他醒来的第一件事，就是坚持写代码……他从不埋怨，让我感受到了一种积极向上和务实，这其实也是一种善。

“一万年太久，只争朝夕！”让我们从现在开始，始终以感恩的善，来一起“撸起袖子加油干！”，一起“常思汝益，德善吾丰”！

英国百岁老人的长寿攻略

英国“默科拉健康网”近日对3名英国百岁老人进行了专访，他们是101岁的克罗泽、102岁的丹纳利和103岁的哈珀，之后从三位老人身上总结出六大长寿攻略。

- 1. 生活态度积极。这是3位老人最大的共同点。一项涉及100名平均年龄81岁老人的新研究也发现，心态年轻、热爱生活、充满期待和富有创造力的老人，健康状况更好，体力也更强。他们的生理年龄比实际年龄年轻20岁。
2. 自己做饭种菜。延年益寿离不开健康饮食，不少长寿老人也选择自给自足的生活方式。哈珀老人在自家院子里种菜；克罗泽老人也一直自己动手做面包，充分发挥能动性。
3. 人际关系稳固。3位百岁老人的另一个共同点是拥有稳固积极的人际关系。研究发现，拥有较强社会支持的人，长寿几率增加50%。另外，3位老人虽然有着100多年的“过去”，却不从纠结失去的东西，活在当下，无怨无悔。
4. 乐于助人。哈珀老人表示，与人为善、帮助他人有助提升自我价值感。有研究也发现，做志愿工作可降低抑郁、焦虑风险，还能减轻压力，进而有助快乐长寿。
5. 保持终身学习。为了与时俱进，丹纳利老人学会了网上购物。他表示，活到老学到老与健康长寿密切相关，想学习什么时候都不嫌晚。美国疾病预防控制中心发布报告也显示，至少读完大学本科的人比没有读完高中的人寿命长9年。接受教育时间长的人对知识非常渴望，他们能更好地完成工作，善于计划未来，生活方式也更健康。
6. 保持独立生活。克罗泽表示，老人应尽可能保持独立生活，但在需要人帮助时也要主动表达需求。丹纳利用自己的人生格言“继续前行，直到路的尽头”鼓励自己坚定态度，快乐、健康地生活。（来源网络）

健康人

益丰大药房 Yifeng Pharmacy 沪市主板上市连锁药房 | 您信赖的平价专业药房 | 股票简称：益丰药房 | 股票代码：603939

益丰大药房连锁股份有限公司主办 2019年5月8日 星期三 总第195期 报型内部资料准印证号：C012 健康热线：400-887-9908

益丰大药房入选2019 A股“漂亮100”潜力榜



本报讯：4月26日，由证券时报主办的2019首届中国上市公司高质量发展论坛暨第二届中国证券分析师“金翼奖”颁奖典礼在北京举行，益丰大药房（603939）在本届活动中，入选2019 A股“漂亮100”潜力榜，公司董事会秘书王付国代表公司领取奖项。2019 A股“漂亮100”潜力榜，以高精度市场、企业年报数据为研究标的，用大数据信息挖掘、实证研究逻辑推导方式，依托专业的上市企业价值评价体系，兼顾创新、效

益丰大药房召开“磐石”信息安全咨询项目启动大会



本报讯：2019年4月24日，益丰大药房“磐石”信息安全咨询项目启动大会在益丰医药物流园隆重召开，益丰大药房董事长高毅、常务副总裁高佑成、副总裁王永辉、信息总监孙浩、IBM大中华区咨询总监陈俊昌及相关项目组成员共同参加了本次启动会。

此次项目启动大会由信息部部长黄辉主持。他介绍，通过与IBM

的合作，将针对信息安全体系建设与安全风险提出整改措施和中远期IT优化建议，落实举措，确保公司信息安全、稳固。

IBM大中华区咨询总监陈俊昌先生对企业信息安全方面的问题进行宣讲，IBM大中华区廖建伟从项目推荐计划、项目目标、组织架构等方面介绍合作项目的情况，参会人员对项目有了更深入的了解。

益丰大药房2019年上半年全国创新PK大赛成功举行

本报讯：4月25日，益丰大药房2019年上半年全国创新PK大赛在长沙益丰医药园隆重举行，常务副总裁高佑成，副总裁王永辉率全体总裁室成员、各分子公司总经理、门店部部长、片区主任等营运团队200多人现场参赛，分公司其它人员以视频形式观看大赛。大赛共分展示来自分子公司和各战线28个创新项目，现场评选出战线组及分子公司组前三名。董事长高毅出席大赛为获奖团队颁奖并作重要讲话。

益丰创新PK大赛每年分上半年及下半年举办两次，在全系统进行创新实时展现在屏幕。分公司的创新项目PK中，江苏公司获得一等奖；河北公司获得二等奖；江西公司和湖北公司获得三等奖；战线创新项目PK中，信息战线获得一等奖；资产战线和运营战线获得二等奖；O2O、中药事业部、商品中心获得三等奖。大赛同时为上半年已实施见效的创新成果颁发

“创新成果奖”，董事长高毅、常务副总裁高佑成，副总裁王永辉，分别为获奖战线及分公司颁发证书及丰厚奖金。

以创新大赛推动益丰各项创新工作的实施和落地，成为益丰的创新工作的常态，颁奖结束后，董事长高毅强调，通过创新PK大赛这种形式，将创新意识、行为、思维习惯、文化植入每个员工的心锚中去，变成行为和习惯，对推动益丰大药房创新、更好地服务顾客有十分重要的意义。

最后，常务副总高佑成逐一回顾并点评了分子公司的创新汇报，他指出，创新不一定非要是大举措，只要在工作中的微创新中迈出一小步，公司的整体发展将会迈出一大步。下午六点，大赛圆满结束。



图片新闻

4月23日至25日，益丰大药房2019年上半年在职片区主任培训班成功举办。共计有194名来自各分子公司的片区主任及门店店长参加了培训，为公司打造卓越的中层管理团队迈出坚实的一步。



4月1日，益丰大药房第89期后备店长培训在益丰医药园顺利举行。本次后备店长培训班共有学员63人参加，61人顺利结业。特邀高董等公司高层领导担任讲师，详细讲解了店长所应具备的各方面知识及技能。



4月26日，益丰新兴药房 & 石家庄职业技术学院优秀实习生表彰大会在物流园隆重举行。学院2017级药品经营与管理1班的37名学生在益丰新兴药房19家门店完成了一个月的学习，积累了丰富的工作经验。他们将成为益丰新兴大家庭的后备人才，更好地为顾客服务。



2019年4月，公司新增门店64家。1、新开47家，湖南省18家，湖北省8家，江苏省8家，江西省2家，上海市4家，广东省1家，河北省6家。2、加盟店17家。



根与叶的情怀



生根，才会发芽，长出新叶；叶“老”了，便叶落归根。根和叶是人间有灵性、有情感、有归宿的生命。根，埋头深扎大地，没有豪言壮语，更无慷慨激昂，有的只是默默地担当——把从沃土中吮吸的份份甘露，份份营养，连份份深情和份份

企盼，自始至终、毫无保留地输送给绿色生命，哺育着它们茁壮成长和繁荣昌盛；为绿叶、为树杆、为鲜花、为果实，圆一个又一个生机勃勃的梦，绿色的和多彩的梦。

根，身在泥土中，虽然一点不起眼，然而，却能孕育出崭新的生命，蜕变成一株瑰丽的鲜花，一支挺拔的翠竹或者一棵参天的大树……

根，正因为深深扎入大地，才能使生命不遭狂风暴雨的摧残而欣欣向荣，开枝散叶；

根，就因为有无私默默的奉献，才能换来叶落归根的真情回报。

薛关钧 / 益丰上海会员

叶，带着生机悄悄从根中来，来增添人间的温馨；

叶，含着深情默默归根中去，去化作对春的爱心，要求的极少，付出的很多。

叶，在风华正茂时，不计得失甘当配角，为鲜花、为翠竹、为大树增添美色；当枯黄衰老时，无声无息急流勇退，纷纷落地，回归自然。

小小的一片叶啊，集平凡、宁静、和谐、真善美于一身。

有根才有叶，叶落又归根，是为传承与感恩！

在现实社会里，在“益丰人”团队中，这样鲜活的精神和故事很多，他们秉承“让国人身心更加健康”的使命，每天在门店对顾客的接待和服务中化身为健康使者，关心顾客健康的情怀令人感动。

我的闺蜜

施薇 / 益丰江苏南京会员

一早，我的闺蜜小吴打来电话，约我出来聚聚，我们相约在一家静谧的茶社见面。小吴离异多年，独自带着孩子，很是不易。每次和我见面或通话，她的主要话题就是相亲失败的经历，有时听得我啼笑皆非。

小吴选择的这家茶社很适合我们隐秘的交谈。我坐在靠玻璃墙的沙发上，透过玻璃我看见小吴匆匆地往这走，由于走得急，秀气的瓜子脸上泛起红晕，格子呢大衣配了一条大红围中搭配的时尚，虽个子不高，但身材苗条。我想象不出她前夫怎么会舍得抛弃她而另有新欢？一见到小吴我就调侃她：“干嘛打扮的这么漂亮又不是相亲？”“跟你这位大

美女约会不重视能行吗？”她很快切入主题。告诉我又一段感情结束，我让她娓娓道来。她在相亲会上遇到了一位比她大九岁的单身男士，这位男士不象其它男士，听说她有孩子就搪塞，而是能够接受孩子，这使小吴以为缘份到了，没想到相处一段时间，男方对他说他把房子给儿子当婚房了，言外之意是想往女方家，而她的房子也是留给孩子的，这让她不能接受且怀疑对方有目地的和她交往。她说她已厌倦了不下几十次的相亲，看见她失望无奈的脸庞，我真不知如何宽慰她。顺手拿起茶壶，只能在她喝了半杯的普洱茶斟满，她莞然一笑，算是谢意。

继续她的话题，每次充满希望去参加各种相亲会总是失望而归，我是传统形的，不能容忍一夜情或同居，这也许是相亲止步的一个方面吧，时代在变就我没变，我不是落伍了？我肯定地说这是你难能可贵的美德，至于缘份未到是因为你在对的时间和地点遇上错的人。小吴，不要把时间和精力都用在相亲上，你的每一次邂逅都是风景，总有一处美景为你而留，顺其自然吧。“我认可你的话，跟你倾诉心情好多了。”“你约我出来是疗情伤的呀。”我俩开怀大笑。

我的率直闺蜜。

品鉴古诗颂劳动

柯云 湘斌 / 益丰张家界会员



欣赏古诗句的劳动颂歌。唐代诗人李绅可谓把劳动者的勤苦写到了极致，他的那首《悯农》家喻户晓，女孺皆知：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”全诗生动刻画了在烈日当空的正午，农民依然在田里劳作，那一滴滴汗珠洒在灼热土地上的情景。

明代冯梦龙有诗云：“富贵本无要，尽从勤里得。”告诉人们所有的富贵荣华，无不是从艰苦的劳动中创造出来的。除此之外，无论是刘禹锡的“美人首饰侯王印，尽是沙中浪底

来。”还是郑遨的“一粒红稻饭，几滴雨倾血。”都在告诫我们，要懂得尊重劳动人民，并珍惜来之不易的劳动果实。

宋代范成大在《四时田园杂兴》中如此描述农民通宵打稻的情景“笑歌声里轻雷动，一夜连枷响到明。”写出了农民收获的欢乐和劳动的愉快。

李白有一首题为《秋浦歌·炉火照天地》的诗：“炉火照天地，红星乱紫烟。郝郎明月夜，歌曲动寒川。”这是一首下面描写和歌颂冶炼工人的

诗歌，透过短短二十个字，我们不难感受冶炼工人的辛苦以及作者在字里行间对他们的赞美之姑娘儿。

五月，是麦收的农忙时节。白居易在《观刈麦》中这样写道：“田家少闲月，五月人忙忙。夜来南风起，小麦覆陇黄。妇姑荷箬食，童稚携壶浆。相随饷田去，丁壮在南冈。足蒸暑土气，背灼炎天光。力尽不知热，但异夏日长。”描写了妇女领着小孩在田里去给正在耨麦的青壮年送饭送水的情景。而勤劳的青半年农民在南冈麦田低着头割麦，脚下暑气熏蒸，背上烈日烘烤，已经累得筋疲力尽还不觉得火热，只是珍惜夏天昼长能够多干点农活的喜悦之情。

古诗中关于歌颂五月（即农历四月）乡村劳动者的还有不少。如宋代范成大《田家》：“昼出耘田夜绩麻，村庄儿女各当家。童孙未解供耕织，野老桑阴学种瓜。”另一首《村居即景》：“绿满山原白满川，子规声中雨如烟。乡村四月闲人少，才了蚕桑又插田。”写出了五月的乡村农人繁忙情景。清代溧漕竹枝词描写麦收季节的劳动景象十分生动：“大麦垂头小麦黄，阿哥唤弟妻呼郎。镰刀切切传笑语，牧笛声声送夕阳。”道出了乡村既争分夺秒又带有丰收喜悦欢快的场景，给人一幅美妙的收割画图。

赞益丰澧县丁公桥店

胡贤轩 / 益丰常德澧县会员

自从走进贵门店，诚实守信罕比伦。满面春风迎顾客，个个顾客笑盈盈。平价药店人满意，财源滚滚更昌盛。理想购药为佳处，倾情为民无与伦。排忧解难怡民乐，药到病除好评价。深耕药店往前迈，炙情示范无比伦。优异成绩九州扬，益民丰碑百姓论。最是令吾更敬佩，王孙周雷胜亲人。

有乐有为来书就

宋金虎 / 益丰武汉会员

他拍飞出羽毛球，你拍接打英姿秀。竞技场上叟和妯，互相比拼竞风流。

单打、双打和混打，昂昂气势雄纠纠。每场比赛都交着，争先恐后显身手。

羽球虽是轻便球，运动起来也汗流。只要投入心里头，哪能精神不抖擞？老来健康最重要，降低血压血脂稠。身体保持蓬勃劲，有乐有为来书就。

世上只有健康好

洪家海 80岁 / 益丰湖北会员

世上只有健康好
身体健康是个宝
身体健康真幸福
人声长寿多美好
世上只有健康好
失去健康枕烦恼
没有健康身体
幸福很难找
穷也好 富也后
每天必须心情好
烦恼生病心乐健康
人生幸福早来到！

“0脂肪”食物吃了不会胖？

大部分想减肥的人，都是运用着“运动+控制饮食”的减肥方法，在购买食物的时候，肯定会更加注重食物本身的热量，食物包装上也有不少食物号称“0脂肪”，也就是不含脂肪，无糖，但是，它们真的是没有脂肪吗？

脂肪对于健身减肥的MM来说是最大的敌人，因为减肥盛行，越来越多的人知道脂肪热量高，不少的酸奶上开始标明了“0脂肪”。有了“0脂肪”的暗示，很多人喝起来就更加放心和放纵。

然而如果你仔细看，在这类饮料的营养成分表中，明确标明含有一定量的碳水化合物，“能量”/卡路里一栏也不为0。再来看看配料表，一般在“0脂肪”饮料的配料表里，都能找到白砂糖、葡萄糖的身影。而且通常白砂糖的含量还不低，为了改善低脂的不佳口味，必然会多加糖。

含糖多的食品，就算真的零脂肪，其中的碳水化合物进入人体后，也能转化为脂肪，摄入过多，会引发肥胖、高血脂等问题。换句话说，既然含糖量高，那么所谓“0脂肪”也就没有意义了。

此外，当饮料去除脂肪后，就必须添加更多的香精才能获得良好的口感，而香精却很不健康。

另外反式脂肪酸含量可能为0就一定健康吗？

“0反”是有可能的，但这并不意味着反式脂肪酸真的一点儿都没有，每一百克产品中含反式脂肪酸含量小于等于0.3g，即可标注为“0”，这意味着我们看到的“反式脂肪酸为0”表示100g这种产品中反式脂肪酸含量低于0.3g，并不代表完全没有。

在各种油脂中，反式脂肪酸危害最大而又没有营养价值，所以要尽量减少它的使用。但是，它的替代品，比如棕榈油、完全氢化油、动物油等，主要也还是饱和脂肪，同样不利于健康。（来源网络）

乏力怕冷要补肺气

有些人整天感觉浑身没劲，空调开得稍微冷点儿就咳嗽不止，很容易感冒，畏寒怕冷，这是典型的肺气亏虚的症状。

肺主皮毛，司呼吸。一身之气皆由肺所主。通俗来讲，肺是维持和调节全身气机正常升降出入的重要器官，其呼吸运动是维持人体生命活动的重要一环。人体气的生成、气血的运行、津液的输布代谢等，都离不开肺的呼吸运动。一旦肺气不足，不仅使人呼吸无力、少气懒言、身体倦怠无力、气短喘促，而且易感外邪，引发疾病。

形象点说，就是“肺为华盖”，肺像雨伞一样，给五脏六腑挡风遮雨。如果这个“雨伞”没有保护好，呼吸功能就会减弱，时间久了，会导致身体处在慢性缺氧状态，形成气虚体质，变得容易疲倦、全身无力、怕冷。肺气受阻，连带也会使得口鼻与皮肤受到影响，呈现鼻塞、流鼻涕、咳嗽、口渴、生痰、皮肤瘙痒等症状。

气和阳也是密不可分的，“气虚为阳虚之渐”，就是气虚严重逐渐会转变为阳虚。国医大师洪广祥有一个很著名的关于肺系疾病的发病观：哮喘、慢性支气管炎、咳嗽、反复感冒的病人，最根本的内因是气阳虚弱。所以怕冷、气短、乏力的人需要用温药来补肺气。

1. 食疗。

在日常食物中适量加一些温补的中药，如黄芪、党参、桂圆、枸杞等。黄芪是一味补气的药材，具有补中健脾、益气固表的功效，可治疗脾气虚弱之倦怠乏力、食少便溏、自汗、浮肿尿少、久咳气短等症；党参具有补中、益气、生津、养血的功效，主治脾肺气虚之体虚倦怠、食少便溏、咳嗽气促、面色苍白、头晕、心悸、口渴等症状；桂圆具有补益心脾、养血安神的效用。

炖汤时加入黄芪、党参、桂圆等，每种10克左右，一个星期2~3次，就可以起到补肺气的作用。肺气亏虚的患者如果症状严重，建议找专业中医师开一些汤剂效果会更好。

2. 运动。

腹式呼吸、气功、八段锦等锻炼都是比较好的补肺气的方法。在家可以多做一些腹式呼吸的练习，首先将双手放在腹部，放松肩膀，通过鼻吸入气体，并将腹部向外突出，屏气1~2秒，保持肺部扩张；呼气时用嘴把气吐，同时腹部下陷。每天坚持做2次，每次7~8分钟。练习时要注意放松，不能在吸气时收缩腹部。

3. 穴位敷贴。穴位敷贴也是一种比较好的补肺气的方式。贴敷疗法是将中药作用于相关穴位，通过刺激人体体表穴位，激发经络，调和气血，改善血液循环，促进和调整机体免疫功能，调动人体内的抗病能力，从而达到

到内病外治的目的。

贴敷疗法一般要在医生指导下使用，在夏季三伏天最好，利用夏季大自然的阳气最旺盛之际，将一些温热的药物贴在人体与肺相关的穴位上，温补阳气，治疗属于虚性、寒性的疾病，最大限度地以阳克寒，达到标本兼治、预防保健的作用。

4. 艾灸。肺气不足可用艾灸调理，以激发经络之气，温通气血，最大限度地调动机体潜能，以应对环境变化、抵抗疾病，从而达到防病、治病的目的。对艾灸烟味不敏感的话，可以艾灸膈俞、肺俞、大椎、膏肓、足三里等穴位。

肺气虚的人通常抵抗力



很差，容易受到外邪的侵袭，平时生活中也要注意起居饮食。少吃生冷寒凉食物，如冷饮、凉茶、海鲜、西瓜、苦瓜等。要注意防寒保暖，秋冬季外出时可戴口罩，避免寒冷对呼吸道的刺激，夏季应避免长时间待在空调房中。（来源网络）

湿热体质注意健脾除湿

湿热体质的人很好辨别，他们有个非常典型的表现：面色黑，好像蒙着一层灰，怎么洗也洗不干净一样。这类体质的人群还特别容易长痤疮、口干、口苦、口臭、大便干、尿黄、女性白带发黄。如果看他们的舌头的話，会发现舌质是红的，舌苔是黄黏的，性格多急躁易怒。

同样是湿热体质，每个人的症状也可能大不相同。这是因为，当湿热之邪犯体的时候，它一定会往一个人身体最虚弱的地方去。就像小偷偷东西一样。小偷是个外邪，你是主人。他要偷你家的东西，就会选家里最薄弱的地方作为突破口。同样，外邪犯体，它会通过五脏六腑，如果你哪个脏器比较弱、或者说功能比较差，它就会把那个脏器当成突破口。所以，有人表现的是肝胆湿热，有人表现的是胃肠湿热，有人表现的是下焦湿热……

湿热体质的成因是湿结不解，多形成于先天禀赋或久居湿地。因此，此类人首先要会避暑湿。应避免居住在低洼潮湿的地方，居住环境宜干燥通风；盛夏暑湿较重的季节，减少户外活动的時間。要保持充足而有规律的睡眠，不要熬夜、避免过于劳累。

此类人群饮食应以清淡为主，少食羊肉、韭菜、生姜、辣椒、胡椒、花椒等甘温滋

腻及火锅、油炸、烧烤等辛温助热的食物，最好不要喝酒，酒生痰生热，只会让湿热体质加重。

在运动方面，湿热体质的人在气温太高的时候最好不



要外出，或者不要在户外待太久。当然，天气不热的时候，就得运动了。因为湿和热黏腻难除，因此，适度做些大强度、大运动量的锻炼，如长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等。夏天由于气温高、湿度大，最好选择在清晨或傍晚较凉爽时锻炼。

此外，单纯的湿热体质，可以用绿豆皮加菊花做个枕头，清除湿热效果很好。另外，每天晚上按压曲池穴、阴陵泉各两三分钟，清热祛湿的效果也很好。（来源网络）

恒修堂 专栏

專業恒修堂 名醫保健康

益丰大药房
Yifeng Pharmacy

益丰大药房恒修堂中西门诊
微信拍方 全线上

微信拍方上传中药处方单，直接邮寄到家！



物流状态可在“我的订单”-“订单详情”页面查看，促销期间长沙城区免运费，还可进行中药加工打粉、制作蜜丸、粉末压片…



恒修堂医馆简介

恒修堂医馆依托沪市主板上市连锁药房—益丰大药房全国2000多家大中型直营门店优势，汇聚来自全国各地名老中医专家，汲取中华传统医药养生精粹，配以道地精优药材和药品，持之以恒、进德修业，解民生疾苦、弘养生之道；通过诊疗、药疗、理疗、食疗“四疗相融”的调治理念，为顾客量身打造个性化的专业健康服务方案，从而实现“名医、名企、名方、名药”的完美结合，开创了中西医药融合发展的新局面。

目前，益丰大药房在全国100多家大中型门店设有恒修堂中医坐诊，为广大顾客提供全面的诊疗咨询，方便广大顾客就近享受本地名老中医的贴身服务。同时，公司在湖南长沙、常德开设有专门的恒修堂医馆，拥有30多名老中医专家、教授，开设中医内科、西医内科、妇科、老年病科、针灸科、推拿理疗科等诊疗项目。

长沙分部地址：长沙市开福区东风路93号兴业银行斜对面（益丰大药房上大坡店旁）
预约咨询电话：0731-84310608
常德分部地址：常德市朗州南路370号（益丰大药房滨湖店旁）
预约咨询电话：0736-7531362