

## 一路繁花相送

王茂然 / 湘北公司临澧安福西路店



这个沉闷的夏天，竟有一声闷雷，转瞬就大雨滂沱。哎呀，冬天仿佛昨日才过去，春天来不及喘息便没了踪迹，夏天就已匆匆粉墨登场。我站在橱窗内，看着店外的几个小孩。他们在雨中奔跑嬉戏，丝毫不介意这风雨的肆意蔓延，任湿淋淋的衣衫挂在身上，额上的水珠儿随着发丝滴落成泥，他们无疑是快乐的。旁边站台边绽放的太阳花，此时正仰着脑袋，争先恐后如饥似渴的吮吸着雨水。远处，雨水跌落在雕梁画栋上，冲刷着尘封了一冬的尘埃。一切是那么的鲜活，在这个夏日里。

这个夏天，益丰就成立18周年了，我为她服务也有16年了，逝者如斯夫，白驹过隙！那是16年前的一个夏天，我把故乡藏在身后，怀揣一纸婚书，离别爹娘独自去闯荡。益丰是我入湘的第一站，必须打响。我没有零售药房工作的经验，只有满腔的热情和抱负。都说爱笑的人运气不会太差，一次面试，她就要了我，我成了她的第181个员工。迄今，她有20000个家人啦。是她，让我从白纸一张到今天的职业经理人，从举目无亲到同事遍天下，从喋若寒蝉到口若悬河……是的，因为她，我变了，从生活的历练和沉淀中获得了浅笑嫣然的从容。我能赚钱，自食其力绝不是问题；我有闲钱，可以治愈一



## 工作益精 生活益丰

睦鹏雨 / 湘南公司邵阳二区

岁月不居，时节如流。两年前我通过一位陌生人的引荐成功加入到了益丰，这或许是一种巧合同样也是一种缘分，那时候的我充满着憧憬与向往，益丰的包容和开让我很快的融入到了这个大集体中来，时至今日这份知遇之恩依然让我倍受感动。作为国内千万医药工作人员中的普通一份子，我丝毫不敢怠慢于任何一刻，慎独为魂，仁慈为本。是我当下乃至于是人生永恒不变的座右铭。专业的知识和一流的服务是公司一贯提出的经营理念，身为公司一线的门店普通工作人员，我们在顾客的眼里很多时候被通俗的称之为：“卖药的”，但是我并不这么认为，在日常的工作中我总是真诚深切的以顾客为亲人更加深入人心的去体会和理解顾客的难处，用专业的知识去解答顾客的困惑，用一流的服务给予客提供优质的体验。所谓“利己则生，利他则久”就是企业文化中提出的这样的一个哲学理念，卓越的工作并不是靠张嘴的扯淡来实现，而是通过脚印一步一步踏实的走出

切自卑和矫情。我很勇敢，不会轻易害怕，哪怕双膝颤抖心依然会呼啸着前行。这样的我，在我们公司比比皆是，我们是职业女性，勇敢而坚韧，绝世而独立。比如H女士，她最初只想做一份简单的工作，相夫教子才是人生大事。她很爱美，个性极强，有自己的思想，所以店里的POP书写，氛围布置便由她操刀。店长的信任，同事的配合，她独到的审美眼光，经她巧手装扮后的老店果然焕然一新，顾客的啧啧称赞，领导的连连叫好，使她获得了人生极大的满足，更加积极主动为店里工作。看到她的转变，全世界都愿意为她让路，由一位普通的营业员成长为店助，店长，部长，老总。岗位的转换让她的每天都是崭新的，充满挑战的，并且乐此不疲！也许有人说她不过是运气好而已。然而，很少人看到机会来临前她曾怎样的努力！机会只留给有准备的人。她做店助时我看到过她的工作笔记，厚厚的几摞！点点滴滴全是营销摘录和心得体会，嘘，“纸上谈兵”！不，门店就是她的战场，员工就是她的士兵，她销售方案的拟定，考核制度的落地，职能部门的配合支持，月底的各项总结，子非鱼，焉知“叮，关，跟”这三步付出了她多少心血！作为和她并肩战斗10几年的战友，我懂！她看过的书，走过的路，吃过的苦，流过的泪，熬过的夜岂为外人

来的才会有今天的成功。“空谈误国，实干兴邦”。时代赋予了我们新的使命和机遇，我们不能再局限于以往的只是顾客的大单和立即的高效回报，而是通过和顾客的信任理解以及长期的合作。“我视顾客为亲人，顾客以我为家人”能够成功的去经营处理好顾客的关系，这亦不失为一种成功。在卓越的工作中，必不可少的当然是精益求精的学习，我们都在认真贯彻落实公司提供的课件和考试，这对于我们是十分有必要和有利的。古云：“一日不学，三日如空”。专业的知识来自于自我的学习以及不断的在生活中不断的去实践和不厌其烦的打磨，深耕细作青春华，砥砺前行谋发展。在工作岗位中，我是一颗永不生锈的螺丝钉，在生活中我是芸芸众生之中再平凡不过的普通人，但是更重要的在于，我是一名医药工作者，当有人需要帮助时我们就绝对不能像其他陌生人一样坐视不理，充耳不闻。记得有一次我在越南河内旅行，正值盛夏，一家大型商场里挤满了来蹭空调的人群，当时我看到一位年长者突然在商场内慢慢的跌落在地上，渐渐失去了意识，周围的人却唯恐避之不及，有的人视而不见听而不闻，有的人则干脆拿出手机拍照，这时的我内心是十分纠结的，身处异国他乡也不了解什么情况，担心惹上麻烦，语言的不通又让人难以入手，然而脑海中突然闪过一丝的职业精神，我扒开人群毅然的前了进去，给这位老人进行的简单的诊断，推测出是中暑，于是打算帮老人掐人中、刮痧，周围的人看到我一个人在忙活，也有热心的群众加入了进来，在大家的共同帮助下，老人逐渐苏醒了过来，身上的痧痕也是触目惊心，如果再晚一点没有人主动去帮忙的话恐怕后果不堪设想，此时我拿出了随时携带的防暑神器“藿香正气”帮助他喝了下去，缓了一会渐渐的说说话了，救护车也赶到了，送了老人去了医院治疗。人群也渐渐散开了，周围的人对我议论纷纷，走出商城门口的时候一位打扮像是经理级别的女士握着我的双手似乎是在对我表示感谢，我始终报以微笑，礼貌的回了一句：“This is what I should do”。事情虽然很小，但是给我带来的生活感悟远不止如此，我时而在思考，学若不能致用，那学又有何用呢？如果仅仅只是在工作中做好，我想还是远远不

告知？如今你只看到她眼里闪烁的星辰大海，赞叹那单薄身躯犹如大海般的四射活力，我却深味她优雅体态后10年咬紧牙关的坚持，是的，她早已不是那个将锅碗瓢盆视作人生主旋律的青涩姑娘；是的，那坚毅眼神的凝聚绝非一朝一夕；她已活成一棵参天大树，叶擎浓荫，枝舞大地，周围有小鸟啾鸣，她是我们的传奇！在益丰的高层，Z总，H总，D总，哪个不是这样的娘子军，洗尽铅华入厨房，略施粉黛战商场！在益丰，女性托举的不止半边天，从18岁的花季少女到年过半百的发如雪，始于“养活自己不拖累家庭”的原始理念，在益丰的“战车”上百锤千炼宛若新生，她们不吝汗水追逐着自己的梦，幸福了自己的小家，成就了个人价值也传播了公司品牌。她们也是中国千万职场女生中最普通的一员，是中国梦的虔诚践行者。脚下的征程，泥泞亦或坦途，都能逢山开路遇水架桥，然后鹏程万里，做自己的英雄。星光不负赶路人，时光不负有心人，人生没有白走的路，每一步都算数。所有的得到，都是你昨日汗水孕育的花，朋友，愿这一路繁花相送你去任何你想到达的彼岸。

足够的，生活中需要我们的地方还有很多，这个世界上不会有人告诉你该做什么，也不会告诉你哪些人需要帮助，我们只有不断的强化自己，锻炼自己，时刻准备着，这才是新时代的人该有的觉悟。在哈佛大学的一座楼的门楣上写着这样一行字——什么人让你最难忘。作为医者，要想让人难忘有人关心此向这所大学的校长求问，得到的回答是：“一个关心人、理解人、尊重人的让人最难忘”。作为医者，要想“让人难忘”，同样得学会关心理解和尊重患者，要拥有一种宽厚、博大的人文情怀。正如作家周国平所说，因为我们“与病人之间绝非技术与疾病的关系。病人不是病，而是有生命依恋和灵魂尊严的活生生的个体。医务人员自己是人性丰满的人，才会把病人视为完整的人予以关爱和尊重。”人文情怀，是人对自身关切的一种自觉意识和情感，她表现为对人的尊严、需求和价值的关注与维护。“爱和理解”、“尊重和关切”，这些都是人文情怀的重要内涵。歌德说，“人类凭着聪明，划出了一条条界限，而最后用‘爱’，可以把它们全部超越”。一个拥有有人文情怀的医药工作者，一定会善于体察患者对疾病的感受，善于走进他们的内心世界。我接触过几位这样的前辈，他们在接待幼儿患者时常常俯下身子，蹲下来向孩子问候，和孩子对话，他们告诉我，孩子需要成人的尊重，不喜欢高高在上俯视自己的叔叔阿姨，最好的你目光与他们平视。记得我在电视里看过一位医者的一篇致辞，特别强调人们要懂得“艺术的服务”，教导我们要学会和不同的患者说话，学会洞察对方的内心，追求与对方心灵上的沟通。让年轻的医药工作者用这种方式逐步走进患者的世界，感知生命的无限。这两年来我们过得很充实，走的很坚定，全国门店突破四千家、益丰制造、益丰人等等，更是改变和影响中国的面貌，帮助改善了无数国人的身心健康，这都是我们新时代的奋斗者挥洒这汗水所拼搏出来的，未来的市场有机遇也有挑战，在新的征程上，不管风云飞渡，风吹浪打我们都会以坚如磐石的信心，只争朝夕的劲头，坚韧不拔的毅力，一步一个脚印把生活和事业做到尽善尽美。（来源网络）

### 女人经常熬夜要警惕5类妇科疾病

对很多白领女性来说，加班熬夜已经成了常态，但要提醒大家，熬夜这一行为是在透支健康。女性经常熬夜容易导致5类妇科疾病，白领女性一定要警惕。

1. 乳腺疾病  
有研究显示，女性乳腺疾病的发生与女星的不良情绪有着直接关系。如果女性长期熬夜或经常从事夜间工作，则会破坏其原有的生理规律，导致忧郁烦躁、焦虑不安等负面情绪的发生，久而久之，便会增加罹患乳腺疾病的风险。
  2. 月经不调  
有研究显示，经常熬夜的女性出现月经不调的概率是正常作息者的2倍。由于每个人自身都带有生物钟，如果女性经常熬夜，那么就容易出现生物钟紊乱，引起机体生命节律发生紊乱，导致内分泌失调，影响女性的正常排卵周期。
  3. 妇科炎症  
生活压力大，工作压力大，或者经常加班到很晚才休息，会使原有生物钟被打乱，导致身体免疫力和私处免疫力下降，诱发各种妇科疾病，如常见的有阴道炎、宫颈炎和盆腔炎等。
  4. 卵巢早衰  
压力大、加班熬夜是导致女性卵巢早衰的重要原因，而卵巢早衰又是导致女性不孕的主要原因之一。卵巢早衰的主要症状就是月经减少，并且伴随心烦、健忘等类似更年期前的症状出现。
  5. 子宫肌瘤  
经常熬夜加班的女性由于暴露在灯光下的时间过长，易使体内的褪黑色素的正常分泌遭受影响，导致机体生命节律发生异常或紊乱，引起雌激素、孕激素不平衡，进而增加子宫肌瘤发生的可能性。
- 综上所述，熬夜对女性身体危害大，女性经常做“夜猫子”是万万使不得的，如果不得已熬夜了，建议女性朋友要多给身体补充水分，多喝点具有去火温补功效的饮品，如菊花枸杞茶，多吃点鱼、鸡，精瘦肉以及豆类制品，以维持正常的免疫系统；还可以服用点VC，以减轻除自由基和防止疲劳。（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8月8日 星期四 总第197期 报型内部资料准印证号：C012 健康热线：400-887-990

## 湖南省副省长何报翔一行专题调研益丰大药房



7月15日，省人大代表、副省长何报翔到常德参加驻常省人大代表宣讲小组活动，专题调研常德市医药产业，首站到访并调研益丰大药房常德滨湖店。常德市副市长杨成英等陪同调研。

益丰大药房常德滨湖店是调研组开展调研工作的第一站，省人大代表、益丰大药房董事长高毅接待并全程讲解了益丰的情况。常德滨湖店是益丰大药房创立的第一家店，面积300多平方米，经营药品品种达4300多种。一进店内，副省长何报翔便关切地询问：“今年情况好不好？销售好不好？”董事长高毅介绍，2019年益丰大药房第一季度实现营业收入24.69亿元，相比同期增速明显，发展势头良好，目前益丰有近4000家门店，员工20000余人，已发展成为中国市值最高的沪市主板上市连锁药房。

调研组来到器械区，在品种多样，陈列整齐的器械前驻足交流，副省长何报翔指出，国外的药店多为综合药店，本土药店应参考国外成功药店经验，构建一站式大健康产品体系，为群众提供优质低价的商品。调研组来到恒修堂医馆，传统中医风格装修的“恒修堂医馆”青砖木檐格外引人注目，副省长何报翔询问了医馆规模、服务人员和服务医师情况，董事长高毅介绍，目前益丰执业药师比例在同行领先，并开展互联网



## 益丰大药房荣获“2019年度全国诚信示范药店”称号

7月8日-10日，“中华全国工商业联合会医药业商会连锁药店分会年度大会暨2019年中国药店商学院太原峰会”在山西省太原市隆重举办。益丰大药房荣获“2019年度全国诚信示范药店”称号。益丰大药房企划总监梁首文参加会议并代表企业领奖。为了推进全国药品零售行业诚信体系建设，树立药品经营企业良好形象，中华全国工商业联合会医药业商会连锁药店分会与中国药店杂志社携手，于2019年6月启动“2019年度全国诚信示范药店评选”公益活动——通过前期的深入调研与走访，

提出了诚信药店的十条“金标准”：通过实际了解与评估，联合发布第一批示范药店公示名单，并进行了为期一周的公示，最终49家连锁企业获得示范药店称号。药品安全关系到公众的身体健康，益丰大药房在经营过程中，全面贯彻《药品管理法》等相关行业法规，始终牢固树立药品质量第一，对人民健康负责的质量意识，围绕“专业服务、可供精品”等企业战略，给顾客提供“买得起、疗效好”的精品。未来，公司将持续践行“让国人身心更加健康”的使命，为“成为值得顾客信赖

和托付的首选药房”而不懈努力。



2019年7月，公司新增门店56家。其中新开39家，湖南省17家，湖北省7家，江苏省6家，江西省4家，上海市1家，河北省4家。加盟店17家。



### 新闻快讯

7月16日，2019全国药店周暨中国医药创新发展大会在山东省济南市盛大开幕。益丰大药房董事长高毅出席大会，并在会上发表了题为《零售药店的战略升级》的主旨演讲。会上，益丰大药房获评“2018-2019年度中国连锁药店综合实力百强榜”第五名，“2018-2019年度中国连锁药店直营力百强榜”第三名。益丰大药房董事会秘书王付国荣获“2019中国连锁药店十大年度影响力人物”。

7月30日上午，益丰大药房“云翼计划”EHR人力资源云服务平台项目启动会在长沙益丰医药园隆重举行。益丰大药房董事长高毅、常务副总裁高佑成、副总裁王永辉、德勤管理咨询公司合伙人袁海及双方相关项目组成员共同出席了大会，会议要求要确保项目如期高质量完成，实现公司人力资源、人才管理的全面升级。

7月19日，在经过了2次本部现场授课和1次课后作业实操及网课学习后，益丰大药房“第九届后备片区主任培训班”圆满结业，34名学员从本次培训班中顺利结业，获得了后备片区主任资格。本次培训分为三个阶段进行，历时4个月，集现场授课、项目演练、网课学习为一体，让学员在学习、体验、思考的过程中得到充分的成长和提升，逐步成为一名合格的后备片区主任。

7月21日，星城长沙迎来了一场广场舞巅峰对决，益丰大药房协办的“2019东北制药·整肠生·舞动中国”长沙决赛盛典在开福万达广场星耀上演，激情四射的广场舞燃爆全城。从300余支广场舞队伍中脱颖而出31支精英舞队，为长沙民众带来了一场广场舞的饕餮盛宴。“潇湘鼓韵艺术团”凭借作品《大展宏图》夺得“舞动中国”长沙赛区冠军，他们将代表长沙参加全国总决赛，争夺“迪拜之旅”名额。

## 游杜甫草堂

方智环 / 益丰南京会员



杜甫草堂位於成都青羊区，是杜甫当年的居所。

该处占地面积近 300 畝，现連同草堂旧址和其它建筑如梅园、草堂寺、诗史堂、工部祠、杜诗书法木刻廊……已命名为“成都杜甫草堂博物馆”。

从大门进去，还要走一段路，路旁即有一草亭，亭中立一石碑上书“少陵草堂”四个字。再前进少许便见有茂密林木，林中有柴门，过柴门穿花溪即见三间茅草结成舍房，即杜甫当年居所。

这是一个三开间的大草屋，右边稍突出的一间乃厨房兼客厅，厨房用的灶具为砖石砌成半弧形的灶台，上面镶有两口大锅，锅的中间尚有煨水的罐，灶台的烟囱穿过房顶而出，在烟囱下方还作了一个灶神龛，以供奉灶神之用。

厨房里放有简单的饭桌长凳以便用膳。

这与我们看到的一般农村中所见厨房无异，小时候我家厨房就是这样，但只是与用岁地点分开而矣。

只是草堂先建於唐代，宋元明清历代都有修葺扩建，记得八十年代初我来这里开会（当时在草堂设有宾馆和会议厅）时尚未有诗廊和博物馆，这次再旧地重游，却见围绕着这位诗聖又建了许多相关设施，特别是九十

年代建成的“杜诗书法木刻廊”内，集历代以来名家文人墨客手书真迹中选出，真是蔚为壮观。

杜甫草堂里还有诗史堂，诗史堂是整个杜甫草堂博物馆的中心建筑。杜甫一生留下 1400 多首诗歌，真实而生动的展现了“安史之乱”前后的社会生活，反映了唐朝由盛转衰的历史，在“诗史堂”牌匾两侧挂有沈葆楨撰写的对联，上联是“地有千秋，南来寻从祠祠堂，一样大名垂宇宙”，下联是“桥通万里，东去问襄阳香旧，几人相忆在江楼”。很有意思。

厅堂中央，杜甫铜像显得杜甫很是瘦弱，也正是如此，才衬托出了杜甫之所以崇高，不在其地位与官衔，而在其精神与人格。他以瘦弱之躯体，承担起对于国家和人民命运的深重忧患，他以苦难的生命，谱写出中国文学史上芳华永驻的篇章。

杜甫的一生，伴随着唐朝的兴衰。他在各阶段诗风迥异，但都不同层次地反映了当时社会的真实现象，除却他在诗歌上独尊天下的艺术魅力，更为可敬的是他用诗的形式，记载了一段令人难以忘怀的历史，留给我们一幅幅漫长而发人深思的画卷。今天我们来到杜甫草堂，在诗史堂便能解读他以诗证史、以诗补史的非凡成就。还有在草堂前右侧又新建了杜甫

塑像与他的《茅屋为秋风所破》歌，这样情景交融也是上乘之举，游人均在与诗之前留影纪念。

在草堂前右侧，又新建了杜甫塑像与他的《茅屋为秋风所破》歌之石碑，这样情景交融也是上乘之举，游人均在像与诗之前留影纪念。

中间一间堂屋稍大一些，大约有三、四十平米，堂屋陈设也很简朴，就是一长条桌，几张椅子上墙上挂了几幅画而已。

紧连堂屋的右侧厢房为杜甫居室，该室分前中后，前间略大，有书桌、茶几、椅子看来是读书写诗和会客的地方。而后室显得窄小，只能放一张床，床前一长条桌加一凳子就满了，陈设极其简单。

整个房子座北朝南，但四壁之泥草均有多处脱落，特别是卧室床头和书房窗下掉下多块草泥，以至于一根根竹子暴露无疑，而由此可见外面天日，这样风雨一来必穿墙而过，但秋冬如何能抵御这冰冷透骨的西北风啊。何况当年杜甫是逃安史之乱在此住下，也不过是一介穷书生而已，看着这刚刚平息社会的动乱，面对着眼前这一风吹就破的茅屋，再想想还有向我这像千千万万个的天下寒士（穷书生和穷苦大众），他们还食不饱腹，衣不裹体，居无住所时，在漫天凄风苦雨中怎能不大声高呼“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜，”这样就能“风雨不动安如山”了。

杜甫这种炽热的忧国忧民情思和迫切要求改变黑暗的现实崇高的理想，千百年来一直激动读者的心灵，



柯云 / 益丰张家界会员

千里。……周公吐哺，天下归心。”诗句穿云裂石，气壮山河，显示他广纳贤才，建功立业的雄心壮志，同时也展露了慷慨激昂，雄恢悲壮的建安风骨。将一代枭雄的满腔经纶描写得淋漓尽致。

历代都是文学服从于政治需要，在“三国”中无处不见，第二十二回中从侧面描绘了曹操的治国之才，写袁绍伐曹，令陈琳起草檄文。陈琳一气呵成，两千文字，字字千钧，气势磅礴，历数曹操之罪。檄文传到许都，曹操正患风寒头痛不已，读罢檄文，一时“毛骨悚然，出了一身冷汗，不觉头痛顿愈。”第三十二回，写道袁绍兵败，陈琳被俘，曹操向陈琳问其檄文。陈琳只好如实坦陈：“箭在弦上不得不发”。曹操喜爱陈的才学，不仅不杀，还委以重任，为其所用。

“三国”中的人物论才气当属南阳诸葛亮，早在刘备三顾茅庐之前，就以表现与人无争傲世风骨。第三十七回中，他写荷锄耕田农人，诗曰：

“苍天如圆盖，陆地似棋局，世人黑白分，往来争荣辱。荣者自安安，辱者定碌碌。南阳有隐者，高卧卧不足。”在第三十八回中，刘备三顾茅庐，诸葛亮在起床时诗曰：“大梦谁先觉，平生我自知。草堂春睡足，窗外日迟迟。”以暗示他的悠闲自得，怡享田园乐趣之意。出道后，军务繁忙，其文风也渐变雄浑。第四十三回中，写得到江东舌战群儒，纵横捭阖，气势如虹，以雄才大略的气魄度人生畏。连少年得志的文武奇才周瑜也不得不佩服得无体投地。周瑜叹曰：“老天何必费周章，既生瑜而何生亮。”诸葛亮在第五十七日中到江东柴桑口吊祭周瑜，通篇四字浸透纸背。又如第九十一回北伐中原时的《出师表》一文中，“忠志之士忘身于外者，盖追先帝之殊遇，欲报于陛下也。”句句声情并茂，词句真切、呕心沥血之状，跃然纸上，惊天动地鬼神惊。“三国”如海，笔者心得，仅算一滴水珠也。

## 夏日益丰好风光

柯云 / 益丰张家界会员

盛夏将临爱凉爽，益丰药房好风光。

进门笑脸迎顾客，清茶可口满屋香。

营造仙境人自乐，防治药物溢芬芳。

最美尤算益丰人，不断改革出奇方。

敢为人先办药业，杏林奇葩人所向。

独立潮头脱颖而出，不负美名天下物。

药房办报数第一，《健康人》报显自强。

如今更上一层楼，读者叫好遍城乡。

欲知益丰何香久，药房悉通民心房。

祖国华诞将大庆，诗情寄语福无疆。

## 益丰对联集锦

柯云、百华 / 益丰张家界会员

庆祖国七十整年华诞从站起来到富强盛世，贺益丰一八周岁生日自创办始为超级药业。

益众于世恩泽无限万民乐，丰功有载荣满九州杏林春。

大药房唯有益丰可称颂，《健康人》却无他家能比美。

杏林奇葩非益丰莫属，人间良药于斯店为盛。

益民回春良药治病传奇迹，丰心济世健康人类颂妙方。

除病进店有仙药，回春莫道无奇方。

但愿世间人无疾，何妨巫架药生尘。

如何区分湿疹与牛皮癣

在众多皮肤病中，湿疹和牛皮癣的发病初期症状极其相似，一旦发生瘙痒症状多认为是一般的湿疹，进而发生误诊的情况，直至病情加重，下面我们就来讲解下区分牛皮癣与湿疹的方法，以便大家更好的诊断牛皮癣和湿疹病情。

首先从症状上分析，湿疹多是因为皮肤过敏多指，为局部接触而发生病变，多于自身消化系统有关，脓疱型牛皮癣患者也可有上述现象，但典型的寻常型牛皮癣的病症是其最好的诊断依据。

其次，就要从病因上进行分析，临床上多数牛皮癣患者伴有相同的病因，多因用药不当，或者家族遗传病史而发病，而湿疹多是由于接触了一些刺激性化学物质或内服了某些易过敏的食物等。

最后就是从形态上来看，湿疹主要集中在手足部位，而牛皮癣可殃及身体的任何部位，临床上最易发生混淆的就是掌跖脓疱疹，但掌跖脓疱疹与慢性手部湿疹存在鉴别问题，因其病变部位都在手掌，主要区别是，慢性手部湿疹是以干燥、粗糙、皲裂、水疱为主，掌跖脓疱疹是以皮肤潮红、深部自发的脓疱、结痂、脱鳞片为主。

由此可见，牛皮癣与湿疹有着不同的病症表现，所以患者在治疗的牛皮癣和湿疹的过程中不可盲目用药。中医认为，湿疹是由脾虚引起的湿热，加上外界刺激所形成。湿疹与我们日常饮食习惯息息相关。我们可以通过调节饮食，来避免湿疹的困扰。下面我们一起来看看，哪些食物适合预防和治疗湿疹。

1. 清热利湿的食物可以多吃。常见的有冬瓜、绿豆、芥菜、苋菜、莴笋、黄瓜等。2. 富含矿物质和维生素的食物应多吃，它们通过调节皮肤的生理功能来减轻过敏反应。这些食物有鲜果果汁、菜泥、果泥、胡萝卜汁等。3. 宜吃清淡的食物，减少盐和糖的摄入量，这样可以保持消化和吸收能力正常，防止体内积聚过多的水和钠，加重湿疹的痒痒感。（来源网络）

## 坐姿不对，腰椎负重400斤？

核心提示：因为坐姿不正确，80%的人都存在不同程度的腰背受损，还会导致头痛、颈椎不适等一系列症状。

“坐”是每个人在工作和生活中难以避免的姿势，上班要坐，开车时要坐，坐公交要坐，回到家更是容易瘫坐。坐几乎已经成为了大部分人一天中最长保持的姿势。然而，多数人其实并不懂得怎样坐才是更健康的坐姿，坐的姿势不对，也会在无形之中日渐损害我们的身体健康。

据了解，由于坐姿不正确，80%的人都存在不同程度的腰背受损，长期以往还会导致头痛、颈椎不适等一系列症状。

研究显示，人在平躺时腰部的压力负荷最小，约 50 斤；而其他姿势特别是坐姿会增加腰椎负荷，最大甚至相当于使腰部负重 400 斤。而若是不正确的坐姿，对腰部造成的损伤程度则不言而喻。

长期坐姿不正确，会引起颈肩痛、甚至头晕目眩；久而久之就会导致椎间盘退化、形成颈椎病；颈椎和背部持续超负荷，使肌肉韧带长期受到过度拉扯而损伤，引发特发性腰痛；其次压迫尾骨神经，使尾骨受伤引起尾骨痛等病症。

其实，在日常生活中，一些看似舒适的坐姿却正在损伤你的身体。

1、习惯性跷二郎腿  
跷二郎腿有诸多的不良影响，尤其是形成翘二郎腿习惯，逐渐会使脊椎变歪。这种坐姿会限制一条腿的血液流动，上身的重量全都压在一条腿上，还会造成背部僵硬。

2、身体前倾  
对于上班族而言，很容易在集中工作时不自觉地身体前倾或是脖子前倾。此时虽然脖子从正面看是直的，但被肌肉包裹的颈椎其实却向前凸出。长期这样的不良坐姿姿势会导致颈部肌肉

僵硬、变形、前凸的颈椎生理弯曲，还会引起腰间盘突出、脊椎弯曲等症状变的严重，而因为坐姿不正确，颈椎骨也失去了肌肉的支撑力量。

3、椅子坐一半  
之前网络上流行椅子只坐一半更有利于健康的说法。于是有些人在坐的时候便习惯只坐到椅子的外半边，又偷懒将背斜靠在椅背上。其实，这个坐姿看似惬意舒适，但实际上由于此时腰的位置悬空，会令脊椎异常弯曲；而腰部失去椅背的支撑，腰部的压力也会很大，容易导致腰痛是小事，长期习惯这个姿势还会导致脊椎和腰椎变形。

4、驼背  
人一旦放松就很容易不自觉地出现驼背。而坐姿驼背会导致背、肩部位的脂肪堆积，形成虎背熊腰，并且压迫胸部组织，时间长了就会影响胸部健康。并且，由于驼背的人重心位置偏向下肢前方，一旦重心不稳容易导致各种损伤。不管是坐着还是站着，驼背都是不太好的习惯，而想要治疗驼背只能靠自己，时刻提醒自己保持正确的坐姿。

5、窝在沙发里  
自己在家，由于没有压力，全身心的放松，很多人喜欢窝在沙发里玩手机、看电视等。而质地较为柔软的沙发会让人身体不自觉地蜷缩起来，臀部下陷等。但这个姿势由于膝盖位置高于腰部，坐时腰部肌肉会受到牵拉，因此腰部负担会增大。久坐很容易产生腰肌疲劳，出现腰痛。特别是对于本身腰就不好的人群，不宜久坐在软沙发上或者床上。

6、坐姿趴睡  
对于上班族来说，午休时大多数都是选择趴着睡。但是长期趴桌子上睡会对颈椎造成压力，容易出现肩颈等部位疼痛，甚至患上颈椎病。而对于女性来说，趴着睡的影响更为严重，坐姿趴



睡会挤压到胸部，导致胸部变形外扩、血液循环不畅。因此，上班族们即使没有条件，但还是要尽力减少趴着睡。

因此，端正日常坐姿，不仅有利于避免身体线条的走形，同时也是减轻颈腰压力，避免长期颈腰劳损引发腰椎、颈椎疾病最关键的一步。

最正确的坐姿应保持腰背挺直，与大腿呈 90 度，腰椎和头的重心线与地面垂直。特别要注意，腰部勿要保持悬空，要给予腰部足够的支撑力，才能减轻腰背压力。

1、坐电脑前  
对于长期需要久坐坐在电脑前的工作人员而言，除了保持正确坐姿外，还要时刻提醒自己双肩自然下垂，让颈部保持直立，否则绝大多数人很容易不自觉地肩部微耸。此外，手肘尽量弯曲 90 度，使上臂贴近身体。

2、驾车时  
驾车时要在启动车子前调整座椅，将座位和坐垫适当前移，使胸部尽量靠近方向盘。同时，膝盖、膝关节的高度尽量超过髋关节，保持这种坐姿长时间

开车也不会腰酸背痛。此外，还可以在腰部及下背部的位置垫 2-3 寸厚的靠枕，也能缓解长时间驾车久坐引起的腰背不适。

日常注意 4 点，有利保护腰椎  
而除了坐的时候要注意保护腰椎外，日常一些习惯其实也可以多加注意：

1、睡硬板床：最好选择木板材质的硬板床，而非较硬的席梦思，否则反而增加腰部劳损。

2、按摩腰部：将拳头握紧，用指关节顶住腰部，把小拇指放在皮带位置，轻轻把手从上往下按摩推动。年轻人在推动的时候可以做个挺腰的动作，这样腰痛会缓解，有助于恢复腰部的生理幅度。

3、抱重物时不要远离躯干：在抱重物时，要将重物贴近身体，避免腰部大幅度弯曲，有利于腰椎稳定。

4、座椅不要离桌面过远：将座椅尽量贴近桌面，有利于挺腰收腹，也避免了形成驼背的习惯。当然还要注意保持人与电脑、书本等的距离，不要伤害眼睛。（来源网络）

## 《三国演义》复读心得随笔

文士风范尽彰显

晚清抗法保爱国名将 慈利籍孙开华，幼年家贫，读书不多，但他酷爱读书，少年就怀有仿效岳飞精心报国之心，故而热爱兵书，尤其喜爱《三国演义》，据载他在从军后不久，就写出一首读三国演义的心得诗句：“三国人物有奇能，文士风范尽彰显。各怀壮志为大业，赴汤蹈火只等闲。”从孙将军的诗句中得到启示复读“三国”，发现书中除了用于政治、外交的精彩军事计谋之外，还有许多记述文官武将的才华轶事，稍加注意，随处可见。就拿“三国”作者贬低的曹操却有他独特的文采和爱才令人折服。如第四十八回写的赤壁大战之前，时为汉丞相的曹操，踌躇满志，在长江水寨的大船上设宴招待文武官员，酒到酩酊，诗情激发，舞剑赋诗，留下了稀世名篇《短歌行》：“对酒当歌，人生几何。……老骥伏枥，志在

## 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