

血压等级分级标准：这四个等级，你在哪一级？



当代社会当中越来越多的人患有高血压疾病，而高血压的出现会对我们

的身体造成巨大的难以预估的伤害，患者必须要针对自己的血压等级来科学治疗，但是人们对于高血压分级并不清楚，其实知道高血压分级标准，更有利于患者治疗高血压。那血压等级分级标准有哪些？高血压如何分等级？

血压等级分级标准有哪些？

(1) 临界高血压 是指血压水平超过正常范围，而又未达到高血压的标准：即收缩压，也被称之为高压，130-139mmHg和 / 或舒张压，简称低压在 85-89mmHg 范围内为临界高

血压。

(2) 轻度高血压 收缩压在 140—159mmHg 和 / 或舒张压低压在 90—99mmHg 范围内为高血压 1 级，此时机体无任何器质性病变，只是单纯高血压。对于血压等级分级标准有哪些这个问题，一般来说轻度高血压通过日常生活的调节就可以很好地控制病情。

(3) 中度高血压 收缩压在 160—179mmHg 和 / 或舒张压在 100—109mmHg 范围内为高血压 2 级，此时有左心室肥厚、心脑肾损害等器质性病变，但功能还在代偿状态。中度高血压虽然不是最严重的，但是此时已经需要服药控制了，以免高血压的问题越来越一种。

(4) 重度高血压

收缩压 ≥ 180mmHg 和 / 或舒张压 ≥ 110mmHg 为高血压 3 级，此时有脑出血、心力衰竭、肾功能衰竭等病变，已进入失代偿期，随时可能发生生命危险。血压等级分级标准有哪些？如果被确诊为重度高血压，患者就一定要小心谨慎了积极配合医生进行治疗了。

以上就是关于血压等级分级标准有哪些的相关内容介绍，高血压疾病会引起人体心、脑、肾等脏器的并发症，严重危害着人类的健康，因此我们每个人都应该做好日常防护措施，否则当高血压引发了意外的风险，到那个时候再来后悔就来不及了。（来源：39 健康网）

拒绝烂水果，这些细节你可能没有注意

1. 烂水果

水果腐烂大多是被微生物入侵繁殖的结果。水果烂掉可能是表面的，例如表皮有破损或者黑斑黑点，也可能外面完整，果肉已经完全腐烂（如：苹果霉心病）。

如果剥掉烂掉的部分，能否继续吃呢？

要分情况讨论。首先，烂水果不一定是水果腐烂。水果会烂大约可以分为机械性损伤（如冻伤、碰伤等）和微生物入侵损伤。

先说说机械性损伤：（1）买的时候水果外观是完好的，回到家后发现有的地方变软变黑还凹了一块；（2）香蕉荔枝或者芒果等放进冰箱才一两天，表面就变黑了。以上的情况属于水果被碰着了或者被冻伤了。受伤后表皮不完整了，部分破掉的细胞会发生褐变，原理和苹果切面放置会变黑一样。这样的水果去除烂掉的部分可以吃。但是，建议有损伤的水果要短期内吃掉。就像我们的皮肤一样，果皮的完整才能抵抗微生物的入侵，防线缺了一块被攻陷也只是时间的问题。

如果“烂水果”是由微生物入侵导致的，这种水果应全部丢掉，没腐烂的部分也不建议食用。

水果经过长时间贮存后通常会遭到微生物的入侵，其中出现频率最高的是青霉，产生展青霉素。是不是觉得和平常听到的抗生素“青霉素”就差了一个字？

虽然都由青霉菌属微生物产生，“青霉素”能抗菌治病，而“展青霉素”有强大的神经毒性。它能刺激胃部造成呕吐甚至引发胃肠道功能紊乱、肾脏水肿等病症。展青霉素可以通过果汁扩散到了果实的其他部位。

调查显示，霉变苹果上外观正常部位的展青霉素含量为霉变部位的 10% 到 50%。虽然有人认为是剥掉距离腐烂部分 1 厘米范围就能食用，但是在正常果肉中，仍可检出毒素。时间越长，扩散距离越远，这是肉眼无法判断的。最好选择表皮色泽光亮、肉质鲜嫩、有香味、新鲜的水果。保险起见，有腐烂的水果最好扔掉。

2. 水果保存 很多人买了水果后会一股脑地往冰箱塞，水果保存放冰箱更好吗？有哪些水果不宜放冰箱？

其实，大部分的热带水果放冰箱容易冻伤。冻伤的水果不仅营养成分遭到破坏，容易变质甚至会腐烂。在避光、阴凉的地方贮藏就可

以了。

如果一定要放入冰箱，应该放在温度较高的蔬果槽中，最好不要超过 2 天。由于水果含水量较高（60% 到 95%），同时含有水溶性营养物质和酶类，所以在整个贮存期间仍进行着很强的呼吸活动。因此，可以将水果放进塑料袋内，再放入冰箱保存，使水果处于休眠状态，延长贮存期。

常温或冰箱贮存均可：柠檬、凤梨、葡萄、柳橙、青枣、苹果、西瓜、橘子、椰子、葡萄柚、甘蔗等

必须放入冰箱存放：桃子、桑葚、李子、樱桃、板栗、番石榴、葡萄、梨、草莓、甜瓜、柚子等

不要放入冰箱存放：香蕉、杨桃、枇杷、火龙果、芒果、荔枝、龙眼、木瓜、红毛丹等

3. 鲜果榨汁

如果用新鲜水果榨汁就一点问题也没了吗？不，还是要考虑果蜡，农药残留和是否去核等问题。

A. 果蜡与打蜡

果蜡就是覆盖在水果表面的脂类物质，有防腐、保鲜、保质、抑制水分蒸发、防止微生物侵袭等作用。像苹果等水果，表面本来就能分泌天然果蜡。

由于采收后仍在不停地做呼吸作用，水果会失水皱缩，口感风味也会变差。这时，通过人工打蜡，进一步延长保质期同时增加水果表面光洁度和亮度。世界发达国家水果采收后处理打蜡率达到了 80% 90%。在我国，进口水果需要进行长途运输和储存，一般都需要进行打蜡。

根据 2011 版的《食品添加剂使用标准》(GB2760-2011) 规定，给水果打蜡是可以的，但必须使用规定的食用蜡（如：巴西棕榈蜡和吗啉脂肪酸益果蜡等），它们的安全性都经过评估。因此，如果严格按照国家相关标准，打蜡水果安全可食用。

需要担心的是，某些不法商贩使用相对便宜的工业石蜡给水果打蜡，并在蜡中加入颜料为水果上色。工业石蜡成分复杂，含有的重金属等有害物质可能会渗透过果皮。目前，关于工业蜡并没有相关的标准检测方法。一般来讲，涂抹食用蜡的水果，果皮表面的膜会比较薄、比较亮。工业蜡涂抹，多半是不法人员手工操作，涂层相对会厚点。如果无法分辨，建议去皮食用。

少量食用天然分泌的果蜡和食用蜡对身体基本没有影响。肠道短时间不能消化蜡质，它们会直接通过而不会在肠道驻留。

如果还是不放心的，那该如何清洗果蜡呢？蜡本质上是一种脂类物质，可以使用温热（35℃到 45℃）的水浸泡水果，蜡质会溶解漂浮在水面。另一种是使用粗盐对水果表面进行揉搓清洗，通过物理摩擦加速蜡质的去除。

B. 农药残留

带皮吃水果前我们都会琢磨一下农药残留的问题，尤其是对蔬菜、水果等常用农产品。

其实，正规厂家使用的多数农药都可以有效降解，喷洒农药后需要经过一个安全间隔期才能进行采摘，这时候，农药残留量一般不会超过国家或国际上规定的最大残留，可以保证食用者的安全。

生活中，通过去皮处理、烹饪和洗涤可以有效地去除残留农药。其中，清水、盐水、小苏打水和蔬果专用洗涤剂对水果表皮的农药都有一定程度的去除作用。

C. 果核去除

随着科技的发展，现在一些榨汁机的功能已强大到只需将水果洗干净，不用去皮或切开，直接放入机器中，不久就能榨出一杯味道甜甜的鲜果果汁。

但是，有些水果的核（籽）内含有毒素，喝了连核（籽）一起榨出来的果汁，有可能会出现中毒现象。最常见的有毒物质是氰苷，在体内可以反应生成氢氰酸。

不过，抛开剂量谈毒性是流氓行为。一个成年人（60kg）的氢氰酸中毒剂量为 2mg/kg，即中毒需要 120mg。而一颗正常苹果的籽所含的氰苷所能转化成的氢氰酸也只有几毫克，那意味着要吃几十个苹果的籽，才有可能出现中毒现象。

但是需要提醒，对胃肠功能脆弱或对颗粒物过敏的人群，特别是婴幼儿来说，中毒需要的剂量可能会减少。像苹果、桃子、樱桃、李子、枇杷等水果，它们的籽里都有一定的氰苷。因此如果需要大量榨汁，最好去核去籽。

另外，在杏子中，苦杏仁苷属于氰苷，含量相对较多，最大约是 2%~4%。因此，就算是煮熟或炒熟的杏仁，也当控制量。同时要学会鉴别苦、甜杏仁，不能将苦杏仁误作甜杏仁而生食。（来源春雨医生）

轻松一刻

公共汽车上老太太怕坐过站，逢站必问。汽车到一站她一个劲的用雨伞捅司机：“这是展览中心吗？”“不是，这是排骨！”

逛夜市的时候看到一个摊子上摆着好多很漂亮的皮带，想一想自己的腰带也旧了，于是选了一个喜欢的问老板怎么卖？老板抬头瞅了一眼问道：“你家多大的狗？”

刚刚翻看儿子的作业，有一题目要求用“一边。。一边”造句。他写得是：一对男女在打架，我不知道该帮谁，因为一边是爸爸，一边是妈妈。。

到老妈家吃饭，老婆翻了翻茶几上的相册，一脸醋意的问我：“挽着你胳膊的女娃是谁？皮肤身材都不错嘛。”我姐在一旁说：“你什么眼神，这是我。”回家路上，老婆提着一大包我姐送的水果和零食跟我说：“怎么样，我这马屁拍得还行吧？”

我说喜欢了一个很优秀的男生，但是感觉没机会。我妈说你怕啥，你虽然差劲，但能有机会接触到这么好的人，说明他命中注定有此一劫。

老奶奶打的，到达目的地后计价器显示 20 元，下车时老奶奶只给 10 元。司机：“你怎么只付 10 元呢？”老奶奶：“你也不座车了，一人一半嘛！”

妙言妙语

美好心灵的十种特质

- 1. 它只创造美好的想法，比如，慈爱、平静、亲切。
2. 在所有的情形当中，它只看到值得肯定的方面。
3. 在心灵美好的人眼里，只有美丽的东西是可见的。美好的心灵只感觉美丽的事物。
4. 它们存储甜美的回忆，比如，人们的相互帮助、人们的高尚行为、激励人心的故事、美好的事物、圣洁的知识，对生命的珍视。
5. 美好的心灵总是与喜悦、感恩和祝福一起跳动。
6. 美好的心灵从不动摇，它用爱、学习、服务、合作、分享、平静等人性的美好使自己稳定。
7. 它只祝福、赞扬，从不妒忌或憎恨。
8. 美好的心灵从不因为情况不同而变化。
9. 美好的心灵开放而大方，从来不去嫉妒别人获得什么，只是对别人祝福。
10. 美好的心灵总是接近上天，所以上天利用它来提升世上其他的心灵。

长期熬夜的危害有多大？

长期熬夜的危害有多大？当心这些健康风险！

熬夜一段时间后，你肯定能察觉到身体所出现的变化，如黑眼圈加重、皮肤黯淡无光泽、精神涣散、头痛乏力、脱发、记忆力下降、视力变模糊、身材变胖、肠胃功能紊乱、情绪不稳定、学习与工作效率降低等，但实际上，熬夜的危害不止于此！

1、引发免疫功能协调。人体的免疫功能有助于帮助人体抵御细菌、病毒的侵扰，令人身体健康，不易生病。而长期熬夜则可令身体的免疫功能失调，从而令感冒、肠胃炎、呼吸道感染等疾病更容易找上门来。

2、造成不可逆的大脑损伤。很多人熬夜后，希望通过“补充”的方式来维持身体健康。但实际上，睡眠不足对大脑造成的损伤是无法通过补充的方式来修复的，长期熬夜可令人出现头昏脑胀、记忆力减退、注意力不集中等诸多不适。

3、增加肝脏负荷。肝脏是人体解毒、合成、代谢的重要器官，长期熬夜可增加肝脏负荷，损害肝脏细胞，从而容易诱发肝脏疾病。

4、增加患癌风险。长期熬夜可造成人体睡眠机制紊乱，细胞突变的几率会更高，而且也会令身体抵抗力下降，机体新陈代谢失调，或造成内分泌紊乱，从而更容易引起癌症的发生。目前在医疗界有多项研究证明，熬夜与乳腺癌、结肠癌等疾病的存在着密切的联系。

5、危害心脏健康。熬夜后发生猝死，其实大都是由于心脏突发问题导致的。熬夜会导致人体血压升高，增加心脏负担，特别是在凌晨时段，此时人体交感神经兴奋升高，心血管活动不稳定，若不注意休息更易引起心肌梗塞、缺氧而突发心绞痛、心肌梗死等，严重的甚至会猝死！（来源网络）



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11月8日 星期五 总第199期 报型内部资料准印证号：C012 健康热线：400-887-990

益丰大药房董事长高毅获评“2019年中国药店年度人物”



10月22日，第19届中国药店高峰论坛双鲸之夜颁奖典礼在青岛东方影都星光岛会议中心盛大举行，吸引了来自政产学研各界的千余名嘉宾云集。本次颁奖典礼上共



颁出三项行业大奖，分别为2019年中国药店年度人物、2019中国药店年度供应商、2018-2019中国药店店员推荐率最高品牌。益丰大药房董事长高毅因带领益丰稳健扩张、高速发展，创新经营，业绩卓越，获评“2019年中国药店年度人物”。

中国药店高峰论坛是中国药店杂志社继上半年百强价值排行榜发布会后，下半年推出的又一重磅级会议。作为一年一度的药店行业盛会，本届论坛以“聚合·智变——激荡大时代为主题”，深入研判中国药品零售行业的最新现状、问题，探索实现良性

爱心捐赠 5 万元 益丰大药房助力政府健康扶贫

10月19日，长沙市医疗保障局“打赢脱贫攻坚战，进村入户送健康”活动来到宁乡市横市镇关圣村，开展送医下乡、扶贫捐赠活动，进一步帮助村民解决“看病难、就医难”问题。益丰大药房副总裁肖再祥、长沙分公司总经理助理熊建波参加扶贫活动，并代表益丰大药房向关圣村捐赠现金5万元，用于帮扶关圣村的困难群众和家庭。



关圣村是湖南省长沙市宁乡县横市镇下辖行政村，不少村民身患癌症、高血压、糖尿病等慢性病。在深夜会导致人体血压升高，增加心脏负担，特别是在凌晨时段，此时人体交感神经兴奋升高，心血管活动不稳定，若不注意休息更易引起心肌梗塞、缺氧而突发心绞痛、心肌梗死等，严重的甚至会猝死！（来源网络）

“自我保健、未病先防”的健康理念，为大众提供超值的商品和服务。农村群众的身心健康更需要大家来关爱和呵护，未来，益丰大药房将持续做顾客最信赖的药房，为大家带来用得起，用得好的健康药品。并给贫困乡镇带来更多用药常识和慢病预防方面的知识讲座，为“健康中国”贡献一份力量。

捐赠仪式上，益丰大药房副总裁肖再祥代表企业与关圣村捐赠5万元，多家医药企业和机构纷纷捐钱捐物，为村民带来战胜困难的信心。捐赠仪式后，湘雅三医院医生为村民带来义诊活动，进行常见病、慢性疾病的初步筛查、诊断，和医学常识的宣传。

刘湘岳获 2019 “上海商业优秀创业企业家”称号

10月20日上午，2019“上海商业优秀创业企业家”评选结果揭晓并举办了隆重的颁奖仪式。益丰大药房上海公司总经理刘湘岳获2019“上海商业优秀创业企业家”称号。益丰大药房于2004年进驻上海中心城区，迄今成长为上海最大的平价连锁药房。进驻上海15年来，益丰大药房

上海公司在经营模式上不断探索创新，寻找在上海地区更适合企业发展的模式和理念，为上海百姓服务，成为上海商业行业的佼佼者。



图片新闻

9月20日，益丰新兴药房为来自石家庄地区的400多名会员开展中药大讲堂活动。



10月19日宁乡市横市镇关圣村捐赠



拾金不昧在益丰

因益丰大药房药质良好，价钱便宜，我多在益丰药店购药，由于年高忘事，两次钱掉在慈利幸福路益丰分店，但都是如数追送给我。第一次是去年4月，买药给我找零48元，忘记拿在手中，工作人员小王将我追了五百米，把钱如数交给我。钱虽少，情谊重，当时使我感慨万分，遂一一

篇短文《48元的感慨》在当地报上发了，颇有影响。
第二次是2019年11月17日，我持小票到该店换现金为1050元，当朱店长（女）给我给钱时，我的手机突然叫了，有人找我，于是急忙离店时，没顾店内呼我之声。当我走了约六百米远时，后面“周爷爷请停步！”

柯云 / 益丰张家界会员

的呼声已到前后，我回头一看，原是药店的一男一女两个年轻人，他们同声说：“你的钱忘拿了！”这时我才恍然大悟。当我伸手接过钱时，不禁老泪一涌而出：“益丰真是人民心中的好药店！”并再三感谢他们。当即赋诗两句：“拾金不昧数益丰，真心为民树新风”。

秋来益丰更风光

柯云 / 益丰张家界会员

金桂飘香谷子黄，
秋来益丰更风光。
杏林奇葩长不衰，
锦绣药店人气旺。
服务热情客盈门，
药真价廉暖心房。
业报虽小容天下，
尤以文萃韵味长。
为了解难送春色，
促进全民奔小康。
慈利城西有创意，
店工敬业争上岗。
齐为国庆献厚礼，
优质服务满店香。
但愿都做《健康人》，
神州飞歌颂富强。



人生要读好有字和无字两本书

柯云 安芳 / 益丰张家界会员

真正的读书人都知道，一生必须读好有字书和无字书，这两本书是必修课。事实证明，凡是文化底子不高而自学成才的人都是得益于这两本书。有位哲人说得好，读有字书，可以改变一个人的精神面貌，提高人的素质，使人跨越时空的长河，与古今中外的能人、智者倾心交谈，净化心灵，提升精神境界。然而有些人读了一肚子书，却不能应用。慈利清末有个秀才叫杨少甫，“四书五经”可以倒背如流，但他不能讲解，有人给他出一副对联：“三人行必有师焉”，要对上论语的一句话。这说明是个绝对，他却对曰：“齐景公问政于孔子”。仅是对上一句话算什么对联呢？古代不少人读死书，陆澄就是典型。《南史·陆澄传》载：“澄当也称为研学，读《易》三年不解文，俗撰《宋书》竟不成。”王俭戏之曰：“陆公书厨也。”后人称陆澄是“两脚书厨”。连素称书痴的武陵文豪吴恭亨也说，陆公腐儒也。原因何在？他就是不懂得读无字书。俗话说：“与君一席话，胜读

十年书”，这就是无字书的效果。郑板桥说，有字书需读，无字书也必须读好。无字书四季皆是，春读芳草百花，夏读鸟啼蝉鸣，秋读明月硕果，冬读冰霜白雪。民间也有读无字的诗句“春游红桃林，夏浴绿荷池，秋饮黄花酒，冬咏白雪诗。”
读懂无字书的人，都有一种感觉，无字书的每一页都是新鲜而又活生生的故事。
靠读有字书和无字书自学成才由一个小学文化而成为教授、大作家的沈从文，在一篇散文中写道：有字书必读，无字书同样要读好，两都不能偏废。读有字书须逐字逐行读懂，无字书的深邃和内涵需要精心领会。比如同样一个物象，摆在两个人面前，一个看见的就是物象本身，而另一个人则看见的不仅是本身而且有物象的内质和外延。这就是读无字书的收获。
原湖南省文联主席、著名作家任光椿，一生热爱读书，又是读懂了两本书的典范。他曾在一次演讲中说过：书是胸中的山水，而山水则是胸中之

书，读无字书就是站在思想的制高点去观社会舞台的大风景，去观察读好这个风景进进出出的人生。他还强调，读无字书须用心灵去感悟和感知，真正读懂大自然，探索自然，俯仰天地，洞察兴衰。大诗人艾青也说过：这两本书同样重要，相较而言，在读好有字书的同时去读无字书，自会感受到无字书对人生的重要性，这时就会觉得它是一本更广阔更深远的一部好书。
笔者稍有领悟，曾得句曰：“人生不离两本书，有字无字必读之。少年不知愁滋味，待到用时方悔迟。”同时还似乎使人沐浴到了那阵沁人心脾的“金风玉露”。顿觉有心旷神怡之境。
“登峦山而望远兮，好桂树之冬荣”（东方朔《七谏》）。桂花以其“独占三秋压群芳”之势，博得了人们的赏识。因而。与其敦促嫦娥“何不中央种两株”，如能多种一些桂树于人间大地，给人以“香风吹不断，冷露听无声。扑面心先醉，当头月更明”的佳境，岂不乐哉。

幸福家庭，是可以建设的

朱巧灵 / 长沙公司

过去一直认为，家庭生活和家人之间的关系，是自然而然的事情，不需要像对待工作那样努力经营，很有幸今年4月参加了公司组织的北京致良知学习，通过这次学习才知道，幸福家庭，需要建设，也是可以建设的。
家庭建设的意义
人是漂泊的船，家是温暖的岸。这个世界并不完美，家庭原本应该是幸福的源泉，有时却成了烦恼的根源。各种问题交织在一起，痛苦乃至怨恨就随之而来，而解决这些痛苦与怨恨就是重视家庭的建设。
家，既是我们生命的起点，也是终点是我们每日的栖息之地，也是我们生命的港湾。没人会否认家的重要性，但现在社会结构的变化导致了家庭生活方式的结构性改变，我们没有花费足够多的精力来建设家庭。很多人在工作上投入了大量精力，但对重要性丝毫不亚于工作的家庭，却没有给予应有的关注。家是最小国，国是千万家，家国天下是靠我们每一个家庭建设起来的。
建设家庭的本质是建设心灵。建设家人的心灵，才是真正的建设家庭。
家庭，需要建设；建设家庭，需要方法。通过致良知四合院的学习和大家一起分享几点经验：
一、建立家庭会议机制
重要的事情务必以重要的形式去做，与家人的链接需要机制来保障。我们在

家中确立一个机制，每周六晚上八点到九点一个小时的时间，一家人放下手机和其他事务，围坐在一起，将过去一周里自己所经历的事情和面对的问题，坦诚地分享出来，委屈也好、不满也好、赞扬也好，大家将心里话痛痛快快地讲出来，不责备只责己，不抱怨只感恩，彼此鼓励，也彼此温暖、彼此赋能，让家庭变成阳光灿烂的花园。
不必刻意去设想应该在家庭会议中说什么。重要的是，在固定的时间，让所有的家人怀着一颗庄严真诚之心坐在一起。一次、两次、三次……不用多久，你就会感受到家庭中氛围的改变，因为这样的家庭会议让大家逐渐建立心与心的链接。
家庭会议中务必放下权威的架子，倾听家人的心里话，鼓励孩子表达平日里被压抑的声音。当孩子表达自己的想法时，切忌急于打断或压制，而是耐心地听孩子讲完，并询问孩子为什么会有这样的想法，以及在他看来，怎样做才能更好。唯有如此，才能赢得孩子的信任，并让孩子对家庭会议心存一份念想和期待。
二、把握机会窗口，把生命中最重要的体悟种在子女的心里
一般而言，孩子每隔一两个星期才会有段时间把心打开，期得到父母的指引，这个时刻就是机会窗口。这样的机会窗口大体上每十来天才会有一次，

而每一次打开的时间可能只有十分钟。我们要把自己准备对他讲的三五句话在心里反复锤炼，在看到孩子渴望的眼神时，在他心门打开的瞬间，把自己心中最重要的肺腑之言注入他的心中。通过这种方式和孩子进行平等沟通，多看到孩子的优点，恢复和孩子的信任，修复与孩子的关系。不要在窗口没有到来以前，进行唠叨式的说教，这样只会适得其反。
三、确立正确的知见，扫除错误的知见
主席说：“如果第一粒扣子扣错了，剩余的扣子都会扣错。”希望孩子能够赢在起跑线上，这是正确的。作为父母，我们是孩子的启蒙导师，有责任帮助孩子扣好第一粒扣子，赢在起跑线上。但是，如果我们不能正确地理解这句话，就会让孩子输在起跑线上。因为我们会让孩子跑错跑道。跑错了跑道，等他再回到起点的时候，其他人已经遥遥领先了。所以，赢在起跑线的关键是不能跑错跑道。
四、引导孩子学会反省。
反省是一种美德，通过父母的身体力行，让孩子从小学会反省，觉察自己的念头，慢慢将“种瓜得瓜，种豆得豆”这样的人生真理告诉孩子。孩子建立了正知正见，未来的人生一定不会偏离大道。
反省也是这个世界上最不需要成本，

速度最快，又不伤害别人，能让自己在几个小时就可以超越自己加倍成长的方法。
五、成为孩子的榜样
对于孩子最好的教育、最好的陪伴就是成为他们的榜样。四合院老师给我们分享的一段话，就让我们豁然开朗。她说：“作为母亲，我给我的最好的礼物就是提高我自己。我每提高一分，我就能帮到你一分。孩子是望着父母的背影长大的，父母的言行决定孩子成为什么样的人。每个父母都想让孩子成为更优秀的人，那么我们父母首先自己要变得优秀。通过言传身教，建设自己的心灵品质，提升自己的胸怀和能量，传递给孩子责任心、感恩心、利他心，传递给孩子正确的人生观、价值观和世界观。
六、共读一本书、幸福一家人
建设家庭，需要超越平面思维，通过建设自己，成就家人，使家庭变得更温暖、更厚重、更有意义，家人之间共享心灵的滋养。我们可以共读《文化自信与民族复兴》这本书，通过所呈现的心-道-德-事四部曲，来领会婚姻的本质，家庭的本质，生命的本质，由此踏上人生的康庄大道。
幸福家庭，需要建设，也是可以建设的！建设自己的心灵品质，成就家人的心灵品质，才是对家人最好的爱！建设幸福家庭，你也可以！

大蒜抗癌

美国《癌症预防研究》杂志发表的一项研究显示，每周吃两次以上的生蒜，患肺癌的风险会下降44%。除此之外，国际营养学期刊《营养与癌症》的研究结果显示，如果每天都吃大蒜和洋葱的女性，患乳腺癌的风险会降低67%。大蒜为何能抗癌？

大蒜之所以能够抗癌，首先是大蒜素在发挥的作用，大蒜素能够阻断致癌物质亚硝酸盐之类的物质在人体内合成，并且可以杀死人体内的多种病菌，避免因黄曲霉、黄曲霉毒素M1等病菌诱发的癌症。不过，在高温状态下，大蒜素会被破坏。因此，在烹饪的时候要避免高温。

其次，大蒜中的含硫化合物具有高度的活性，能够自发转变成成为有机硫化物，并且促进肠道产生蒜素，这种物质能够阻断脂质过氧化，并且还有抗突变的作用，可以在一定程度上避免肠道出现肿瘤。这些含硫化合物也被称为大蒜精油，也就是大蒜产生特殊气味的物质，其中包括蒜氨酸、大蒜新素以及大蒜辣素等物质，具有很大的药效作用。

另外，大蒜中还含有大量的硒和锗，这些微量元素可以起到一定的抑制癌细胞生长的作用，其中硒能够发挥抗氧化作用，起到保护膜的功效，而有机锗化合物能够刺激体内产生干扰素，干扰素具有的抗癌作用是非常大。

可见，大蒜确实实能够起到抗癌作用，尤其是对胃癌、肠癌以及乳腺癌等也具有一定的防治意义。但我们也不能一味地夸大它的功效，更不能将其作为日常生活中的抗癌药物。

大蒜的吃法
由于高温会破坏大蒜素，因此，大蒜最好生吃才能起到一定的功效，不过大蒜的味道大，生吃是很难接受的，不妨将大蒜捣碎，每次只需要两三瓣即可，放置两分钟左右再食用。
如果还是觉得接受不了直接吃蒜泥，可以在做凉拌时加入蒜泥食用，也可以将蒜泥和酱油、醋等调味制作成调料，用来蘸饺子、鸡肉等食物，风味更佳。（来源网络）

关节炎的元凶



关节炎痛是很多人在日常生活中都会遭遇的一个问题。

这个疾病在很多人心中就好比腰酸背痛，嘴上喊痛，但却很少有人会第一时间去医院就诊，直到疼痛难忍前往医院检查时才发现自己患上了骨关节炎。

骨关节炎是关节疾病的一种，它是由于关节软骨和周围的组织长期磨损造成的损害，表现的病症以疼痛、僵硬为主，严重的还会引起关节功能丧失。

目前全球饱受骨关节炎困扰的患者已远远超过了3.5亿人，骨关节炎多发于40岁到80岁以后的人群，而女性在40岁以后的发病率高于男性。

原因是由于女性停经后雌激素分泌减少造成的影响，而且部分女性喜欢穿高跟鞋，长此以往对膝盖关节造成了很大的压力，到了40岁以上就有很明显的变

化。
好好的膝盖，为什么说废就废？
在婴儿时期，人类的膝盖骨是还没有发育完整的。
但随着年龄的增长，膝盖骨慢慢发育最终长成了完整的膝盖。膝盖骨可以说是膝盖的中流砥柱，每时每刻都在承受着压力，具体要承担多少压力要根据身体的状态来决定：

- 1，体重越重，膝盖承受的压力越大。
- 2，站立和走路时，负重为体重的2倍。
- 3，上下楼或爬坡下坡时，负重为体重的3到4倍。
- 4，下蹲和跪着时，负重为体重的8倍。
- 5，躺着时，负重基本为零。

所以，除了睡觉的时候，基本上膝盖每时每刻都在承受着压力，都处于磨损的状态。而人类的膝盖骨是一次性消耗品，意味着用掉多少就失去了多少，如果长期过度消耗，就会导致膝盖提前“退休”。

想要让膝盖骨的使用寿命延长，就要戒掉日常生活中的一些不良习惯，避免过度损耗了膝盖骨，哪些不良习惯

会导致膝盖骨早早夭折呢？

第一，久坐
经常性坐着不动会导致关节滑囊的营养传递功能下降，让膝盖骨逐渐丧失功能。

第二，肥胖
体重每增加一公斤，行走时膝盖就要多承受三公斤的重量，若是跑步就会多承受10公斤的重量，所以有些人在跑步后会感觉膝盖不适。

第三，不良姿势
习惯性跷二郎腿、长期跪坐等动作都会加重对膝盖的磨损。

膝盖骨的损耗在一开始并没有明显的症状表现出来，所以患者都很难察觉。
初期可能只会发现关节会弹响，再发展到运动后膝盖不适，再到关节变得僵硬，这时候患者才后知后觉自己得了骨关节炎。

所以及时发现症状进行治疗是非常关键的，我们可以通过鸭子步来简单判断自己的膝盖是否健康。

不是这样：
首先，先学小鸭子左右脚交替蹲着行走；
下蹲的时候膝盖前方有针刺感，则有可能是软骨出现了问题；
行走中膝盖突然卡

主不动，那说明是半月板有问题；

如果没有出现任何不适，那就说明你的膝盖骨目前还是很健康的。

膝盖骨的健康与否对我们的日常生活有重大的影响，所以我们要积极做好预防措施。

- 1，控制体重
毫无疑问，人的体重越高，膝盖就要承受更大的压力。如果是中老年群体，可以通过慢走和游泳等对膝盖骨磨损相对娇小的方式来进行减重。

- 2，减少久坐
适当的运动可以增加膝关节之前的润滑，这样可以减少软骨的磨损，延长膝盖寿命。如果是上班族，可以通过坐姿踢腿的方式来进行放松锻炼。

- 3，适当运动
我们可以尽量选择对膝盖比较友好的一些运动，比如游泳、骑自行车等等。

另外，在运动时也要注意不要在硬水泥地场所，穿着专业的运动鞋，还要避免做深蹲、蛙跳等对膝盖磨损较大的运动。

身体是革命的本钱保护好膝盖，它才能够带你走更远的路，看更美的风景。（来源搜狐健康）

你的口味偏好，透露出你的五脏健康



你最近出现心慌心悸、失眠多梦、口角生疮、舌尖红等心火旺盛的表现，饮食上不妨吃点苦味食物哦。

甘入脾。所谓甘，就是我们所说的甜。当身体脾气虚、脾经弱时，适当多吃点甘味食物，可补益脾胃。甘味食物有山药、大枣、甘蔗等。不过，甘味食物吃多了也不好，否则容易导致痰湿，从而导致脾气虚，令水谷精微无法正常运转，从而引起肥胖、大便黏腻等症状。

酸甜苦辣咸，人们的口味各不相同。也许人们认为五味仅仅是一种味道，但在中医领域，口味的与人体五脏有着一定的关系，五种口味，可对应人体内的各个脏腑，如酸入肝，

酸入肝。中医认为，酸性食物可收敛、固涩、生津、开胃，常吃酸性食物可保肝养肝，具有滋肝阴、养肝血的功效。不过，酸性食物不可摄入过多，否则不但养不了肝，还会导致肝气偏盛，肝失疏泄。

苦入心。中医讲，苦味入心经、心包经、小肠经，平时可适当吃些苦味食物（比如苦瓜、萝卜叶、大头菜等）有助于清心泻火、泻火通便，同时还还可以增进食欲，促进消化。如果

具有发散、行气作用的食物，如姜、葱、花椒、韭菜等都属于辛味食物。辛味食物能行气活血、通利肺气、发散透窍。肺气虚、肺阳虚的女性适量吃辛味食物，能养肺气、散寒湿。但是，食用辛味食物过量则会导致肺感受燥邪而引发咳嗽、喉痛等不适。

咸入肾。当出现腰膝酸软、手足发冷、肠燥便秘等肾阳亏虚、精血不足的表现时，可吃点咸的食物，如味甘微咸的中药肉苁蓉就具有滋补功效。不过，过食咸会损害肾的封藏之性而伤肾，从而造成肾气亏损导致肾功能失调。（来源 39 健康网）

恒修堂 专栏

專業恒修堂 名醫保健康



健康问答：

问：我烟瘾很大，以前平均每天抽烟20支，后面因为意识到对健康的危害，我想慢慢戒掉，现在减少为每天一支烟，请问这样是不是比抽20支好很多？（男 50岁）

答：研究显示，每天吸烟超过20支，也即抽一包烟的人群，罹患冠心病以及其它心血管疾病的的可能性远远大于不吸烟者，最高可达6倍。

而被动吸烟的危害，和每天吸1~9根烟的危害更是相似，被动吸烟者，发生急性心梗的风险将增加25%。英国一项研究发现，每天仅抽一根烟，患上心脏病的风险也会增加3倍。大量的尼古丁，吸烟会导致身体肾上腺素和去甲肾上腺素的分泌增加，使心跳加快、血压升高。引起血管收缩、痉挛，让血流阻力增大，损伤血管壁，令血小板释放和聚集，增加血液的粘度，导致心、脑、肾等全身器官的动脉血管粥样硬化。所以一支烟也危害健康。

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，配以地道精优药材和药品，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