

多吃南瓜能降血糖吗？



糖尿病 (diabetes mellitus, DM) 是由遗传和环境因素导致胰岛素分泌绝对或相对不足或胰岛素的生物效应降低而引起的糖、脂肪、蛋白质、水、电解质等一系列代谢紊乱的临床综合征，主要特征为“三多一少”，即多饮、多食、多尿，体重减少。糖尿病分为 I 型糖尿病 (胰岛素依赖型) 和 II 型糖尿病 (非胰岛素依赖型)。

I 型糖尿病是由于胰岛 β 细胞受损，引起胰岛素分泌水平下降，导致血浆中的胰岛素水平远低于正常值。I 型糖尿病主要用胰岛素及其类似物的制剂进行治疗。

II 型糖尿病是一种胰岛素耐受性疾病，主要是由于胰岛素抵抗，机体靶组织对胰岛素的反应不敏感，导致高血糖症状。此类糖尿病治疗使用的主要药物是胰岛素分泌促进剂、胰岛素增敏剂和 α-葡萄糖苷酶抑制剂。

南瓜是我国居民喜爱的蔬菜品种之一，我国南瓜的年产量约为 180 万吨，占世界总产量 30%。网上流传“多吃南瓜能降血糖”的说法，主要依据是南瓜含有南瓜多糖。

很多动物实验证明，南瓜多糖可以刺激胰岛素活性，提高胰岛素分泌，从而降低血糖值，南瓜现在在降血糖方面的确有很大的研发价值。但是需要注意，这些实验数据结果现在仅仅适用于动物。

但不可忽视的是，南瓜还含有大量的淀粉和可溶性糖；每 100g 南瓜中所含有的糖类 (碳水化合物) 为 6.5g。这些碳水化合物分解以后都会产生大量的葡萄糖，是肯定要升高血糖的。所以，我们只能讲什么

食物比什么食物更容易控制血糖，而想靠摄入某种食物达到降血糖的目的，是不现实的。

实际上，衡量某种食物或膳食对血糖浓度影响的程度通常用“血糖生成指数 (GI)”来体现。南瓜能不能调节血糖，就要看它的血糖指数。一般而言，食物血糖生成指数大于 70 为高 GI 食物，小于 55 为低 GI 食物，55~70 为中 GI 食物，通过查阅《中国食物成分表》，了解到南瓜的 GI 值为 75，属于高 GI 值的食物。

所以我们吃了南瓜，血糖肯定是上升而不是下降。糖尿病患者如果想要食用南瓜，建议挑那些含糖量低的嫩南瓜。食用了南瓜后也要注意降低主食的摄入，以防机体摄入糖分过多。

小结：南瓜不过是普通食物，实际上，真正的降糖食品是不存在的。任何食物都含有一定的能量，食用任何食物都有可能升高血糖，只不过食用不同的食物，升高血糖的速度与效果不同而已。所以建议糖尿病患者们在饮食方面，尽量食用同一类食物中血糖负荷低的食物。而想要真正降血糖，主要还是要依靠药物。(来源：春雨医生)

血糖监测的四种方法 我们该怎么选？

自我血糖监测 (SMBG)

这种方式非常常用，是患者进行自我疾病管理的重要手段，通过自我血糖的监测，可以了解患者即时的血糖控制情况。

1. 患者每天应该测几次血糖呢？

对于胰岛素治疗的患者，治疗初始阶段，血糖未达标时每天需要测定至少 5 次血糖，已经达标的患者每天测定 2-4 次。(CDS2010)

对于非胰岛素治疗的患者，治疗初始阶段，血糖未达标时每周 3 天，每天监测 5-7 次血糖，达标之后，每周 3 天，每天 2 次监测血糖。(CDS2010)

2. 主要监测什么点的血糖？对于血糖水平很高，或有低血糖风险的老年人等应测定餐前血糖。

对于空腹血糖控制良好，但 HbA1c 仍不能达标者，以及需要了解饮食和运动对血糖影响者应监测餐后 2 小时血糖。

胰岛素治疗已接近达标，但空腹血糖仍高者；注射胰岛素的患者，特别是晚餐前注射胰岛素患者要测定睡前血糖。

疑有夜间低血糖者应测定夜间血糖。

如果出现低血糖症状时应及时监测即时血糖，剧烈运动前后宜监测血糖。

3. 哪些情况会导致血糖仪数据不准确？

血糖仪测定的是指血糖(毛细血管血糖)，于血糖仪检测技术和采血部位的限制，毛细血管血糖存在某些局限性。比如，采血部位循环差，针刺采血可能引起患者不适感，操作不规范可能影响血糖测定结果的准确性，此外，休克、重度低血压、糖尿病酮症酸中毒、糖尿病高渗性昏迷、重度脱水以及水肿等情况下，不建议使用毛细血管血糖检测。

HbA1c 大概能反映 2-3 个月的平均血糖水平，而且其相对稳定，不受饮食等影响，因此是评价长期血糖控制的金指标，也是指导临床调整治疗方案的重要依据。《中国 2 型糖尿病防治指南》建议，在治疗之初至少每 3 个月检查 1 次，一旦达到治疗目标可每 6 个月检查 1 次。

1. 哪些情况下糖化血红蛋白数值不准确？

影响红细胞寿命的因素会影响 HbA1c 数值，当脾肿大、脾切除、再障等会增加糖化数值。溶血性贫血、接受透析治疗的尿毒症患者等缩短红细胞寿命的因素会降低糖化数值。

维生素 C、维生素 E、大剂量的水杨酸盐、促红细胞生成素治疗者及氨茶碱可使测定结果降低。

2. 糖化血红蛋白有哪些缺点？

首先，糖化不能精确反映低血糖的情况，也无法反映血糖波动的特征，因此还需要和自我血糖监测的结果结合起来看，才能完整地反映患者的血糖控制情况。

1. 糖化白蛋白 (GA)

GA 是血清蛋白 (主要是白蛋白) 与葡萄糖发生非酶促反应的产物。以血清糖化白蛋白与血清白蛋白的百分比表示。白蛋白的半衰期为 17-20 天，因此 GA 的值能反映测定前 2-3 周血糖的平均水平。糖化白蛋白值和白蛋白与葡萄糖接触的量和时间成正比，血糖越高，持续时间越长，糖化白蛋白的值就越高。

1. 什么情况下建议采用 GA 评估血糖？

在某些特殊人群如糖尿病终末期肾病透析患者，HbA1c 常被低估，这种情况下可以选择测定 GA，但这种病综合征、甲状腺功能异常、肝硬化等疾病影响血白蛋白更新速度时，会影响 GA 的数值。

2. 如何通过 GA 推算 HbA1c？

GA 作为新的监测方法，在临

床上应用的时间相对较短，正常参考值范围为 11%-17%，可以通过以下公式推算 HbA1c 的对应值，GA=3.636+2.452*HbA1c。

持续葡萄糖监测 (CGM)

CGM 反映一段时间内患者的血糖变化的情况，可以连续、全面、可靠地观察患者的血糖信息，目前有回顾性 CGM 和实时 CGM 两种持续葡萄糖监测方法。

1. 哪些患者适合采用 CGM？

对于 1 型糖尿病、胰岛素强化治疗的 2 型糖尿病以及血糖波动大的患者首先推荐回顾性 CGM 监测。此外，合并胃轻瘫或者其他特殊类型糖尿病的患者，其他伴有血糖变化的内分泌代谢性疾病等情况下也可以选择回顾性 CGM。

实时 CGM 主要适用于 HbA1c < 7% 的儿童和青少年 1 型糖尿病患者，HbA1c ≥ 7% 的儿童和青少年 1 型糖尿病患者，有能力日常使用的成人 1 型糖尿病患者以及非重症监护室使用胰岛素治疗的住院 2 型糖尿病患者和围手术期的 2 型糖尿病患者。

2. 如何查看 CGM 图谱数据？

一般我们通过血糖的时间百分率 (PT) 来看患者的血糖控制情况 (即血糖值高于、低于和处于目标范围的比例)，这个指标反映血糖变化的时间特点，比较直观易懂，适合临床应用。在阅读 CGM 图谱时，如果是进行 3 天监测结果分析，那么需要按照夜间血糖、餐前血糖和餐后血糖进行分析和调整治疗方案，如果是 14 天的监测结果分析，那么按照达标时间、血糖波动和低血糖风险三步进行分析，注意每次都是先看低血糖、后看高血糖，并找到具体的原因来指导调整治疗方案。

以上是常见的血糖监测方法，在临床工作中需要结合患者的实际情况来选择，最终指导患者的临床方案调整。(来源 39 健康网)

轻松一刻

晚上，老公准备睡觉，刚上床就喊起来：老婆，昨晚儿子尿床了，叫你早上把被子拿出来晒晒的。老婆：是啊，我晒了啊……老公：奇怪，今天天气这么好，被子都没有晒干啊？你放哪晒的啊？老婆：哦，放在朋友圈啊！

乌龟正在河里洗澡被癞蛤蟆看见了，乌龟：没见过像我这样的美女吗？看你眼珠子都快要蹦出来了。癞蛤蟆：妹，你就别逗我了，没有看见我身上已经起鸡皮疙瘩了吗？

我的写作水平终于获得了语文老师的认可。三年前，他对我的评语是“无病呻吟”。三年后，我又把新写的作品拿给他，看完后他关切地对我说：“你有病吧。”

街头遇到一个乞丐，竟是大学同学，他一开始有点尴尬，但当他自己发现自己碗里的钱比我碗里的多时，他又显得优越起来。

昨晚预约了快递上门取件还预点了早餐，结果早上睡太死外卖打电话没听见，直接给我放门口窗台了，后来快递员来取件把我外卖寄走了。

正在上课，突然老师手机响了，老师看了又看，纠结了半天，问道：领导电话接不接？我们一起大声说：接。老师跑到外面拿起电话：喂，老婆，什么事啊？

妙言妙语

两种声音

要孩还感觉不到自己的灵魂，因为他们还没有经历过在成人身上常常发生的那种体验，即在内心同时有两个不和谐的声音在讲话。

一个说：自己吃；而另一个说：送给讨厌的人。

一个说：要报答；而另一个说：要索取。一个说：相信别人的话；而另一个说：要自己思考。

人年龄越大，就越常听到这两种不和谐的声音：一个是肉体的声音，而另一个是灵魂的声音。那习惯于倾听灵魂的声音，而非肉体的声音的人，将过上好日子。

螃蟹怎么洗

螃蟹怎么洗才干净呢？今天就给大家详细介绍一下家庭洗螃蟹的方法与步骤，让大家都吃到干净放心的螃蟹。

1、淡盐水浸泡。螃蟹买回家以后先把体表的脏东西冲洗干净，然后再放入淡盐水中浸泡一段时间，盐水的浓度以尝起来稍带咸味为宜。用淡盐水浸泡螃蟹的目的是让它把胃里的脏东西吐出来，所以浸泡期间要多换几次清水，直至螃蟹吐出的水变清为止。

2、刷洗螃蟹。等螃蟹吐出的水不再浑浊时，就可以开始刷洗了，这一步是需要胆量和一定技巧的，你可以用大拇指和中指用力捏住螃蟹的左右两侧，并把蟹壳朝着上面。把螃蟹抓牢以后拿到水龙头下面，开细细的水流，然后就可以用牙刷刷洗螃蟹了，边刷边冲洗。刷的时候要用力，尤其是蟹毛部分更要用力刷，因为蟹毛是最脏的。

1) 先把螃蟹的身体两侧、背部、腹部和嘴部刷洗干净，再把脚和钳的根部刷洗干净。

2)、接下来就要清理腹盖部分了，这个步骤很关键，因为腹盖里有很多脏东西及螃蟹的排泄物。在清理腹盖部分之前必须把螃蟹的双钳牢牢抓住，防止被夹到。然后就可以打开腹盖，先挤出其中的排泄物，再把腹盖内的脏东西刷洗掉，最后把蟹钳刷洗干净就算完成了。但为了照顾胆小的朋友们，下面再说适合胆小小朋友的家庭洗螃蟹方法——

1)、白酒醉蟹法。把螃蟹放在盆里后倒适量清水，再倒入少量白酒混合均匀，这样螃蟹喝了含有白酒的水就会醉倒变得昏迷，随你怎么摆布都没有力气夹人了。如果你还是不怎么太放心，还可以取出醉倒的螃蟹后，用锅铲的背面把它拍晕，这就万无一失了，你想怎么刷就可以怎么刷了。

2)、温水烫蟹法。把螃蟹肚皮朝上放入约 45 度的温水中，等它翻过来的时候就已经被温水烫晕了，你完全可以放心大胆地下手刷洗了，不会被夹到也不会影响螃蟹的鲜美味道。(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10月9日 星期四 总第198期 报型内部资料准印证号：C012 健康热线：400-887-990

“双鲸杯”湖南省第四届“益丰未来星”少儿才艺展示总决赛圆满落幕



“妈妈，快去看表演，看完表演再来买衣服”，在砂之船奥特莱斯中庭举办，来自湖南省各地市通过县赛、市赛选拔出的近 30 位选手登上总决赛舞台一展才艺。比赛现场邀请了国家一级演员，著名舞蹈家陶艺发，国家一级演员，女高音歌唱家付辽源、等 4 位专业评委助阵，现场评选出节目前三名及微信、抖音人气奖。参赛少儿、家长及现场嘉宾观众、媒体 600 余人参加总决赛活动，通过网易湖南现场网络直播，超过 30 万人同步观看比赛直播。

据了解，益丰未来星”少儿才艺展示活动于 2016 年创办，旨在为展示总决赛在砂之船奥特莱斯中庭举办，来自湖南省各地市通过县赛、市赛选拔出的近 30 位选手登上总决赛舞台一展才艺。比赛现场邀请了国家一级演员，著名舞蹈家陶艺发，国家一级演员，女高音歌唱家付辽源、等 4 位专业评委助阵，现场评选出节目前三名及微信、抖音人气奖。参赛少儿、家长及现场嘉宾观众、媒体 600 余人参加总决赛活动，通过网易湖南现场网络直播，超过 30 万人同步观看比赛直播。

益丰大药房“心零售”长沙公司启动会盛大召开

9 月 24 日上午 9 点，益丰大药房“心零售”长沙公司启动会在岳阳市格兰云天大酒店盛大召开。新零售事业群总经理颜俊，长沙公司营运副总龚立芳，加盟事业部营运副总李惠敏，新零售事业群 CRM 部总经理钟响、O2O 事业部总经理唐华双、B2C 事业部总经理赵峰及岳阳区域各部门代表员工参与了启动会。

新零售事业群总经理颜俊在启动会现场为大家解读了新零售和心零售，指出新零售的本质其实就是“心零售”，即通过专业、服务、精品为顾客提供满意的健康解决方案，建立有形价值的信赖；同时以一颗利益顾客的仁爱之心，直达顾客，建立心与心的链接，建立无形的信赖，实现共赢。

长沙公司营运副总龚立芳也发表了讲话。她表示，在今天这个瞬息万变的社会，无论做什么行业，从事什么职业，市场、技术、环境永远在变，我们要做的就是拥抱变化。在医药零售行业面临洗牌和机遇的情况下，只有破局转型才能超越自我，打造“心零售”就是破局转型的重要一步。

湖南普通家庭的少儿提供一个展示才艺、增强自信的舞台，已成功举办三届。期间，累计 2000 多名湖湘少儿登上舞台展示自我，成为湖南少儿才艺展示的品牌活动。2019 年“双鲸杯”湖南省第四届“益丰未来星”少儿才艺展示活动得到了湖南省文明办、湖南省演艺集团、三湘都市报、湖南公共频道等政府、爱心企业及媒体的大力支持。

益丰大药房连锁股份有限公司副总裁肖再祥在致辞中表示，企业通过举办这样的活动来承担社会责任，让更多有梦想、努力奋斗的孩子有一个展示的平台。益丰大药房是全国大型药品零售连锁企业，于 2001 年 6 月创立。2015 年 2 月，公司成功上市，成为中国第一家沪市主板上市连锁药房。到今年 6 月，公司在湖南、湖北、上海、江苏、江西、浙江、广东、河北、北京等九省市拥有连锁药店 4127 家，员工 20000 余人，益丰大药房经过 18 年的发展，已成为医药零售行业的佼佼者，通过举办少儿才艺赛、中老年才艺赛、助学助残送温暖、为灾区弱势群体捐款捐物等，回馈社会。

经过 2 个多小时的比赛，最终邵阳赛区黄浩然表演的架子鼓《都选 C》获得一等奖，长沙赛区文嘉琪表演的独舞《征途》获得二等奖，永州赛区周晨曦表演的语言类《蝴蝶儿和蝓蝓儿吹牛皮》获得三等奖，现场领导嘉宾为获奖少儿颁奖，“双鲸杯”湖南省第四届“益丰未来星”少儿才艺展示总决赛在欢乐热闹的气氛圆满结束。

8 月 12 日，2019 西普会在海南博鳌隆重召开。益丰大药房董事长高毅作为行业领军人物受邀出席大会，与主办方一道登台启动大会开幕仪式，并担任多个论坛及价值峰会对话嘉宾，与行业大咖、专家学者一道智慧碰撞，用思想的火花照耀前行。会上，益丰大药房凭借高速发展及品牌影响力等，再次获得多项殊荣：中国药品零售企业成长力冠军、中国药品零售企业综合竞争力排行榜第五名、中国药品零售企业综合竞争力排行榜百强企业。

9 月 20 日，由益丰新兴药房携手昆明中药厂有限公司 (简称昆中药)、中康资讯举办的“共溯中医药文化价值之美·2019 年第四届“昆中药杯”最美药店人”在益丰新兴药房物流园拉开帷幕，益丰新兴药房总经理李静、昆中药河北区经理牛若岑等领导以及石家庄地区的药店人出席了本次活动。延续传统，大力创新，本届最美药店人活动在往届基础上，对中医药文化价值进行了深度溯源，并打造出中医药实战应用场景，培养药店人对中医药知识的实际应用能力。

8 月 12 日中午，益丰大药房“数字化中心”成立大会顺利召开。益丰大药房董事长高毅、副总裁王辉、人力资源总监曾明惠、数字化中心总监孙浩、数字化中心副总监兼技术总监陈斌及信息化中心本部员工、技术部员工、大数据管理部员工共同出席了大会。通过数据驱动的业务协同，打造最高效、最敏捷的数字化运营系统，推动企业全面数字化，最终实现技术方面的企业核心竞争能力。

此次启动会预示着“心零售”即将在益丰全面铺开。作为医药行业“心零售”的领跑者，益丰也必将掀起未来药店的零售新浪潮。



新闻快讯

“我和我的祖国一刻也不能分割，无论我走到哪里都留下一首赞歌。”9 月 8 日，秋高气爽，橘子洲喷泉广场内人头攒动。益丰大药房 & 云南白药爱跑 538 活动在此正式开跑。比赛前，益丰大药房董事长高毅、常务副总裁高佑成、副总裁肖再祥携益丰大药房高管及益丰 100 多位员工同唱《我和我的祖国》，表达爱国之情。

8 月 24 日，“药师荣耀”2019 年第一届全国药师技能大赛湖南赛区决赛在长沙国际会展中心开赛，来自初赛海选选出的 300 多人参加现场复赛，经过新一轮的筛选，中西药各 15 名共 30 名药师代表参加决赛。经过激烈比拼，益丰大药房长沙公司陈兵华荣获湖南赛区决赛中药组冠军，益丰大药房长沙公司方荣获湖南赛区决赛中最佳人气奖第一名，益丰大药房长沙公司邹开平、湖南公司李长林荣获省级优秀药师，益丰大药房获评省区十强药师单位。陈兵华将代表湖南参加 11 月在北京的总决赛。

8 月 12 日，2019 西普会在海南博鳌隆重召开。益丰大药房董事长高毅作为行业领军人物受邀出席大会，与主办方一道登台启动大会开幕仪式，并担任多个论坛及价值峰会对话嘉宾，与行业大咖、专家学者一道智慧碰撞，用思想的火花照耀前行。会上，益丰大药房凭借高速发展及品牌影响力等，再次获得多项殊荣：中国药品零售企业成长力冠军、中国药品零售企业综合竞争力排行榜第五名、中国药品零售企业综合竞争力排行榜百强企业。

9 月 20 日，由益丰新兴药房携手昆明中药厂有限公司 (简称昆中药)、中康资讯举办的“共溯中医药文化价值之美·2019 年第四届“昆中药杯”最美药店人”在益丰新兴药房物流园拉开帷幕，益丰新兴药房总经理李静、昆中药河北区经理牛若岑等领导以及石家庄地区的药店人出席了本次活动。延续传统，大力创新，本届最美药店人活动在往届基础上，对中医药文化价值进行了深度溯源，并打造出中医药实战应用场景，培养药店人对中医药知识的实际应用能力。

8 月 12 日中午，益丰大药房“数字化中心”成立大会顺利召开。益丰大药房董事长高毅、副总裁王辉、人力资源总监曾明惠、数字化中心总监孙浩、数字化中心副总监兼技术总监陈斌及信息化中心本部员工、技术部员工、大数据管理部员工共同出席了大会。通过数据驱动的业务协同，打造最高效、最敏捷的数字化运营系统，推动企业全面数字化，最终实现技术方面的企业核心竞争能力。

此次启动会预示着“心零售”即将在益丰全面铺开。作为医药行业“心零售”的领跑者，益丰也必将掀起未来药店的零售新浪潮。



药价谈趣

现在大药房遍布城乡，作为一个药物消费者，如何购药，上哪家药房购药，是值得思考的话题，俗话说货比三家。意思是多找几家药房进行比较一下，一看药质是否有“国药”准字号，二看价钱，最后达到物优价廉的目的。除此之外，当然也要看服务态度。

前日一位同事，在手机中高兴地对我说：告诉你一个好消息，七叶洋

地黄滴眼液降价了，才之堂大药房每盒只卖39.5元。我在惊喜之余回话说，既然才之堂降了价，你不妨到益丰大药房去看看。他说，益丰的药质一向很好但药价贵。我遂问：你到那里买过药吗？他说，是听别人说的。我马上说，耳听为虚，亲历为实，你自己去试试然后告诉我。

那位同事约去一小时，来电兴奋地说：益丰只卖32.5元，比才之堂每

金桂飘香古诗中

林方兴 张百华 / 益丰张家界会员

桂树因在金秋开花，故称金桂。“适逢金秋爽人心，金桂飘香醉诗情”。这是土家著名诗人田泰斗的《金桂吟》中之句。

古代诗人对金桂之花作诗，历代不绝，辞彩华美，意境清幽。宋代宋徽的“叶密千层绿，花开万点黄”，是道其色；同代邓肃的“清风一日来天阙，世上龙涎不敢香”，是夸其香；明代瞿佑的“滴露研朱染素秋，轻黄淡白总包羞”，是歌其姿；唐代李德裕的“翠干在岩下，金英在世间”，是颂其韵。桂花，幽香而不露，秀丽而不娇，独占三秋，色压群芳。古人品评桂花香为浓、清、久、远俱全，清可涤尘，浓能透远，推之为上品花香，并给它一个芬芳馥郁的雅号，叫“九里香”，意思香之深远。

历代诗人喜爱桂花，尤爱桂花的香味。“清香不与群芳并，仙种原从月中来”。与其它鲜花相比，桂花更为清香绝尘，沁人心脾。宋代金石家洪适的咏桂诗，对桂花评价最高。他

写道：“水替花王定等差，清芳端合佩金犀……只道幽香闻数里，绝知芳誉亘千乡”。诗人把桂花的香飘逸，描绘得惟妙惟肖。的确，一股香花，其香或清或浓，而桂花香则清浓兼具，其香清雅不俗，而又浓郁超凡，香味中还带有一丝甜意，令人久闻其香。

古代诗人常把桂树和月亮联系在一起，编织了一个美丽动人、令人神往的神话故事。“月中有丹桂，自古发天香”。由于传说月中有桂，因而月有“桂宫”、“桂魄”的别名。“桂宫袅袅落枝枝，露寒凄凄凝白露”（沈约《登高望秋月》）。“桂魄飞来光射处，冷浸一天秋碧”（苏轼《念奴娇·中秋》），宋之问的“桂子月中落”，虞俦的“桂子飘香月中闻”，李娇的“桂生无限月”，白居易的“山中寺月中寻桂子”、“秋月晚生丹桂实”，李商隐的“露滴桂花吹断月中香”等，诗人对桂花的香韵仪态都有细致入微的描述。

诗人把桂树人格化，并且给予很

柯云 / 益丰张家界会员

盒57元。我趁机告诉他，说益丰药好，并非夸大其词，我是益丰的老会员，它是真正值得依赖的好药房。

从那以后，这位同事也成了益丰大药房的会员了。他并讲了几句顺口溜：“买药有好店，益丰不一般。感谢人指点，找到采药点。”据我了解，这位同事还带去一帮人到益丰大药房购药。

鹧鸪天·热烈庆祝华诞七十周年

胡贤轩（86岁） / 益丰澧县丁公桥店老会员

征程风雨多艰辛，
回眸已度七十春。
春风解冻人心暖，
经济腾飞国运新。
举国欢腾庆国庆，
紧跟新时小康奔。
复兴圆梦齐奋战，
喜看神州捷报频。
祖国华诞将大庆，
诗情寄意福无疆。

庆祝中华人民共和国成立七十周年

胡贤轩（86岁） / 益丰澧县丁公桥店老会员

七十华诞寿比山，
中华儿女笑开颜。
民族振奋兴鸿业，
经济繁荣誉大千。
改革开放迈大步，
开拓创新勇登攀。
和谐社会康庄路，
一统江山万万年。

秋天的诗句

长风万里送秋雁，对此可以酣高楼。——李白《宣州谢朓楼饯别校书叔云》

银烛秋光冷画屏，轻罗小扇扑流萤。——杜牧《秋夕》

世事一场大梦，人生几度秋凉？夜来风叶已鸣廊。——苏轼《西江月·世事一场大梦》

西窗下，风摇翠竹，疑是故人来。——秦观《满庭芳·碧水惊秋》

天阶夜色凉如水，卧看牵牛织女星。——杜牧《秋夕》

衣服上的血迹怎么洗干净

1、衣服上沾染的新鲜血迹的清洗方法

当衣服刚沾染上血迹怎么洗，此时如果发现沾染血迹应立即用冷水或淡盐水洗（禁用热水，因血内含蛋白质，遇热会凝固，不易溶化），再用肥皂或10%的碘化钾溶液清洗。如果发现血渍仍未完全消失，应在血渍背面垫上布，用白萝卜切片或白萝卜泥摊在血渍上，然后用力拍打，或者是用加酶洗衣粉进行清洗，效果相当好，最后再用清水洗净即可。

2、时间很长的陈旧血迹的清洗窍门

如果衣服上的血渍已经凝固成为陈旧血迹怎么洗呢，首先应该用冷水进行长时间浸泡。因为血液未凝固时，血红素中的铁是以亚铁形式存在，能溶于水。时间久了，血红素里的亚铁被氧化成为三价铁，并与蛋白质共同凝固，沾在织物上形成色斑就难于洗掉。可以用加酶洗衣粉长时间浸泡，来除去纤维间的血渍，加酶洗衣粉中的碱性蛋白酶可以将血液中的蛋白质松弛、解体，从织物上剥离。如果还干净再用酒石酸溶液或氨水（10%）擦拭沾污处，或者是用10%~15%的草酸溶液搓洗1~2分钟，因为草酸是还原剂，能将不溶于水的三价铁还原为能溶于水的二价铁。

3、清洗血迹时的注意事项

无论是新迹还是陈旧，均可用硫磺皂揉搓清洗。衣服上的血迹怎么洗其实不难，但是要是处理不当，也会留下斑痕。首先要看衣服上血迹的存留时间，如果是刚沾上去的新鲜的血，要用冷水洗过之后再用水洗粉，这个时候切忌热水，否则反而会留下难以处理的斑痕；如果是存留已久的血迹，要先放在冷水中泡上两三个小时，再用柠檬汁和盐一起擦在上面搓洗。一旦用了热水就势必会留下痕迹。（来源网络）

鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、鹅蛋...到底有什么区别？

营养有什么区别？

想要了解各种蛋品中的不同点，就要从营养素的含量和质量来分析。

蛋白质：无论是鸡蛋还是鸭蛋，再或是鹌鹑蛋，不同品种蛋类之间的蛋白质含量差异很小，一般情况下蛋白质含量都在13g/100g左右。

其中，鸡蛋的蛋白质含量在12g/100g左右，它的蛋白质含量最低；而鸭蛋蛋白质含量最高的蛋品将要归属于鹅蛋，含量在14g/100g左右。显然，这个最高和最低差异并不大。

脂肪物质：不同的蛋品之间稍有差异，鸭蛋中所含的脂肪物质最多约为14g/100g；而鸡蛋所含脂肪的量相对最低，约为8.8g/100g。

维生素：不同的蛋品在各种维生素的含量上的确存在一些差异。

鸡蛋中所含的维生素D含量达到了80个国际单位，比其他的蛋品几乎高出30%左右；对比维生素B12，鸭蛋、鸭蛋中所含的B12的含量就要比其他的蛋品会多一些。

但是像其余脂溶性维生素，也就是维生素A、维生素E、维生素K

等这些，它们在不同蛋品中的含量差别不大。矿物质元素：鸡蛋中所含的铁量不多，只有1.8mg/100g，跟瘦肉差不多。对于其他蛋品而言，矿物质铁的含量也几乎都在这个水平。像锌元素，除火鸡蛋中含量较高以外，其余蛋品差距不大（1.3%-1.6%左右）。

再说说大家也很关注的钙。

鸡蛋、鹅蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋这些蛋品的钙含量在60mg/100g左右，与牛奶中的钙含量比较接近。

综上所述，从营养物质组成来看，其实不同蛋类食品中所含的各种营养物质差别甚小，无论是鸡蛋鸭蛋鹌鹑蛋，还是鹅蛋鸽子蛋，营养组成并无本质区别。

为何有的蛋品便宜，有的很贵？

市面上像鸽子蛋、鸵鸟蛋等蛋类食物价格的确非常昂贵，它们昂贵的原因更多是在于其产量少和养殖成本高，即“物以稀为贵”，和营养价值并无关系。

“土鸡蛋”真的营养高吗？

很多人觉得土鸡蛋外壳颜色更深，蛋黄大且红润，吃起来口感更香，就认定“土鸡蛋”的营养更好。

那么，事实真是这样吗？

事实上，普通鸡蛋跟土鸡蛋各种营养物质的含量并无明显区别，仅是柴鸡蛋的脂肪含量比普通鸡蛋高出1%左右，胆固醇含量也稍高一些。

同时，养鸡场规模化产出的鸡蛋中所含的维生素和矿物质含量还要略高于土鸡蛋。

为啥土鸡蛋口感更香？

其实起作用的正是比普通鸡蛋多出来的那一点脂肪和胆固醇。

另外，土鸡在养殖过程中吃的是虫子、青草、鸡食，其中有一些脂溶性的味道成分会转移到鸡蛋中，也可能让土鸡蛋更香。

市面上还存在着很多所谓的“高端鸡蛋”，比如洋鸡蛋、山鸡蛋、绿色鸡蛋、特殊营养成分的鸡蛋等产品，其实，在符合安全标准的前提下，这些所谓的高端鸡蛋和普通鸡蛋相比营养差距并不大。

如何科学选购蛋品？

1、选干净的：很多人认为粘着毛或者粪便的蛋就是更加新鲜的。事实上不干净的蛋类反而容易存在健康威胁，不建议买。

2、选择正规场所购买：建议去正规的超市或者大型农贸市场买。

3、看蛋壳：新鲜的蛋壳壳上有一层霜状的物质，表面看起来没有光泽，摸起来也比较粗糙。

4、重量：相对而言，同样大小的蛋品，越重的越新鲜，水分物质挥发的越少。

5、声音：购买蛋类食品时，可以拿起在耳边轻轻的摇晃，新鲜的蛋品没有声音，因为里面空间相对饱满，如果不新鲜，里面气室变大，会有类似晃水的声音。

总体来说，蛋与蛋之间品种不同，大小差别也很明显，但营养差别不大。（来源春雨医生）

一到秋天就浑身干燥？试试这4个方法



1、洗澡注意时间和水温。

秋冬季洗澡真的是太舒服了，有的人可以慢慢悠悠洗上一两个小时，有的人一定要洗到背部发红才觉得爽……

但是，洗太久或者洗太热的水都会带走皮肤表面的油脂和水分，这些可都是可以让皮肤水润Q弹的东西，所以皮肤怎么会不干呢？

2、洗护用品要温和。不要过度使用香皂及沐浴露等洗护用品，清洁用品也不要过量，稀薄的泡沫就足以清洁污渍和污渍了。

清洁力较强的洗护

产品，会破坏表面的脂质成分，使皮肤的保水能力下降，减轻皮肤的水合程度。

3、及时使用保湿产品。洗手、洗澡后不要忘了涂保湿产品，尤其是婴幼儿、老人、皮肤干燥人群和湿疹人群，这样可以帮助建立良好的皮肤屏障。

把护手霜放在包包里，身体乳放在浴室里，洗手、洗澡后顺手就抹了吧。

4、喝水和饮食也很重要。其实，想要身体不缺水，“多喝水”是最重要的，每天至少喝2升水。

另外，多吃富含维生素A的食物，如胡萝卜、南瓜、红心甘薯，以及菠菜、芥蓝、甘薯叶等深绿色蔬菜。还应适当吃脂肪类、糖类食物，可使皮脂腺分泌量增加，减少皮肤干燥及破裂。

最后，还要悄悄提醒一句：如果是由原发疾病引起的皮肤干燥、瘙痒（如糖尿病引起的皮肤病变），一定要积极治疗原发疾病。（来源益丰大药房微信）

追求卓越，成功就会在不经意间追上你

孙松 / 数字化中心测试工程师

时光飞逝，岁月如梭，转眼间来益丰快一年多了。每当想起周二的大晨会上，各位家人一起热血沸腾地喊出益丰人的使命，益丰人的味道，益丰人的精神时，心里久久不能平静。正如高董曾经说过“希望每位家人在益丰都能实现卓越工作，幸福生活的目标。”是的，卓越工作，幸福生活，这是多么简单而深刻的道理啊！

然而追求卓越，这就是我来工作和奋斗的目标。什么是追求卓越？我曾看过电影《三傻大闹宝莱坞》，里面的男主角说：“追求卓越，成功就会在不经意间追上你！”我的理解是，自己的选择和目标不要受到现实的约束和影响，具体来说，就是当你觉得自己比周围的人都好一点时，不要沾沾自喜，因为你远没有达到自己的理想。这个时候自己不要受周围人的影响，继续追求自己原本的最高理想，这就是追求卓越。

说到理想，每个人的理想可能都不一样，需要根据自己的实际情况来确定。简单来说，每天不断进步就是追求卓越。有人会说：“下次我要当第一。”不错，有理想，但是否能完成呢？能否实现自己的诺言呢？英国皇家陵园中有很多名人，如牛顿，

达尔文，法拉第等。但有一个无名墓碑上却写了这样一段话：“当我年轻的时候，我梦想改变这个世界；当我成熟以后，我发现我不能改变这个世界，我将目光缩短了，决定只改变我的国家；当我进入暮年以后，我发现我不能改变我们的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭，但是，这也不可能。现在当我躺在床上，行将就木时，我突然意识到：如果一开始我仅仅去改变自己，然后我可能改变我的家庭；在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情；然后，谁知道呢？我甚至可能改变这个世界。”这段话告诉我们，凡事应从基础开始，从每件小事开始。要打好基础就要有一定的计划，我们每天都应该有自己的目标，并且为其不断完善计划。

做事就应该有一定的计划，好的计划可以帮助我们更好的干事情。在日常工作中我们要制定出一份属于自己的全新计划。既然是新的计划，我们就要吸取曾经的经验教训，来更好地完善自己，完善制定的计划。天天完成计划，长久下来养成习惯，就会与自己的目标越来越远。作为益丰唯一的一名自动化测试工程师，我