

保持精力充沛  
这四样泡水喝

医生是怎么保证自己的精神充沛呢?  
水杯里经常泡四样东西:黄芪、西洋参、红枣、枸杞。

黄芪

黄芪是一种补气药,富含多种微量元素,泡水喝可补肺固表,增强机体免疫力、降血压等。取黄芪片5-10克,开水盖好泡10-20分钟,可反复冲泡。

西洋参

西洋参含有多种人参皂苷及人体必需的多种微量元素等,可增强免疫、降血糖及改善心肺功能、促进唾液分泌等作用。可每日取3-5克西洋参片用开水冲泡后代茶饮,或用3克左右洁净的西洋参片直接放入口中嚼服或含服。

红枣

红枣富含多种蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、钙、铁等成分,能健脾益气、补血安神、养胃和中,是脾胃虚弱、气血不足、倦怠无力、失眠等患者良好的保健营养品。

枸杞

枸杞含有丰富的钾、钠、钙等微量元素,具有养肝、滋肾、益精明目和养血的功效。可以直接嚼服,但不能吃太多,否则滋补过度,容易上火,以每日分多次嚼食20克左右为宜;也可用沸水浸泡2-5分钟后反复冲服,喝完水并吃掉果。每日建议30粒左右,不宜过多。

刁宏



## 镇馆之宝(一)

## 探寻镇馆之宝 博览齐鲁文明



山东省共有600余家博物馆,博物馆总量,国家一级、二级、三级博物馆数量,非国有博物馆数量及革命纪念类博物馆数量这六个指标均居全国第一。最近发布的数据显示,山东国家一级博物馆共18家。

从本期开始,我们带领广大读者逛一逛山东的国家一级博物馆,探一探它们的镇馆之宝。

## 商代青铜器亚醜钺

1965年青州苏埠屯1号商墓出土的亚醜钺,是山东博物馆十大镇馆之宝之一。它的长度达到32.7厘米,刃部宽度34.5厘米。张开的嘴巴咧到嘴角,露出整齐的牙齿,再加上那副圆滚滚的眼睛,极其生动传神。因其正反两面都刻着铭文“亚醜”二字,故得此名,被定为国家一级文物。

史籍记载,商朝建立以后,在今天的青州一代,

## 十大“时代新词”出炉

商务印书馆最新推出的《汉语新词语词典(2000-2020)》列出了中国这20年生命活力指数最高的十大“时代新词”,分别是:微博、微信、科学发展观、高铁、电商、中国梦、一带一路、疫情防控、大数据、大湾区。

《汉语新词语词典(2000-2020)》由中国传媒大学应用语言学专业教授、博士生导师侯敏编著。侯

曾出现过经济发达、文化先进的薄姑氏部族,是商部族的重要同盟国,亚醜是薄姑氏部族的族徽。这件带有亚醜铭文的青铜器就是出自商代亚醜部族的苏埠屯大墓,该墓是迄今为止除河南安阳殷墟商代王陵以外规模最大、规格最高的商代墓葬。

而钺这种器型是由斧发展而来的,大约出现于新石器时代晚期,除作为兵器和刑罚器外,还是王权的象征。《殷本纪》记载了周文王被商王授赐斧,然后才“使得征伐,为西伯”。国王授钺给出征的将领,以作为军将帅的权力标志。纵观商代时期,青铜钺作为刑具的功能逐渐减弱,演变为权力的象征物。

代雪晶

画崂山奠定了感情基础。

## 独特的山水画语言

从美校毕业后,曲江耀从事了室内设计的工作,工作生活的忙碌也让他很长一段时间无暇于画画,但山水画、崂山依然是他心中无法割舍的一部分。

1992年,曲江耀在栈桥回澜阁举办了个人第一次画展。2013年,他毅然关掉了自己创办的公司,在55岁的年纪到北京深造,成为中国国家画院龙瑞山水高研班的一员。“能在那个年纪为了梦想再走进课堂,仿佛又回到了当年的青春时代,每天上课,写生,感觉人生特别的幸福。”

曲江耀说,两年的时间,让他开阔了眼界,绘画水平也有了质的提升。2014年,曲江耀的《山风海韵传道声》入选第四届中国画节山水画作品展,2016年《山海奇观》入选山东省首届山水画学术大展,2019年《山海揽胜图》入选“拓丹青画卷 和盛世新声”优秀中国画作品展,其作品被主办方收藏……

“画山水画就像作诗一样,一定要有自己的想法,用自己的语言去表达自己的感受。”曲江耀说,他创作的很多崂山山水画,视角上是从海里往山里看,用线条勾海浪,用传统手法画崂山山石

的脉络肌理,用古典青绿着色表现整个画面,使作品呈现一种“山海相映、山海共美、山海交响”的壮丽画面。

据曲江耀介绍,近年来他在探索继承传统青绿山水的基础上,融西方绘画光、影、色的不同技法于其中,创作上选择以表达山海共美的题材为主题,逐渐形成了色墨互动、相得益彰的具有鲜明个性的独特山水画语言。

## 诗中有画 画中有诗

“崂山是青岛一个很好的创作基地,每次去都会有不同的感受,所以百画不厌。”曲江耀直言,40多年里,他经常深入崂山写生,见过崂山的千万般姿态,但每次都会发现新的美。

曲江耀告诉记者,从去年开始,他萌发了创作“百幅崂山诗画”的想法,根据《诗词百首荫崂山》中的诗作去创作,将语言境界体现在画作里。“现在已经画了七十多幅画了,将来成熟后,计划搞一个《道家诗意图展》。”曲江耀表示,这既是对青岛市文联倡导“山海文化”特色地域画风的一种响应,更是弘扬崂山道教的历史传统文化。“崂山就像一个婀娜多姿的少女,永远吸引着热爱她的人们,永远画不够。”曲江耀说。

记者 许瑶 岌硕

## 自幼钟情崂山

曲江耀出生于1958年,自幼受父亲影响酷爱书画,15岁便拜岛城山水画名家刘栋伦为师,成为入室弟子,在其指导下遍临传统名家墨迹,打下了坚实基础。

1977年,国家恢复高考。曲江耀无意中在一张《青岛日报》上看到招生信息,让他成了青岛工艺美术学校的一员。虽然学的是设计专业,但所学课程中包括绘画,而这也成为他生活中不可缺少的一部分。

曲江耀告诉记者,1979年市政府组织有关专家对崂山古迹进行全面修缮,自己和几个美校学生也有幸参与其中。“那十几天的时间,除了参加一些修泥塑的小工活外,我们几乎游荡在崂山深处的崇山峻岭上写生采风,陶醉于山海奇观之间。”曲江耀说,那些日子,让他对崂山的形色神韵及历史文化有了更深的了解和认识,也由此产生了深深的爱恋,为以后



青岛报业传媒集团  
L-SD-CJ00232

山东省老年国际旅行社 电话:66988549 55715169

向春天出发,2023年中老年春游季

## 线路1: 开年游巴马 探秘长寿之乡

广西南宁 巴马 靖西

德天瀑布双卧九日

发团日期:3月10日  
价格:2680元/人起  
独立成团,0购物0自费

- 乘五星豪华游轮游三峡--三峡大坝、神农架、巫峡、瞿塘峡、丰都、重庆双卧七日 青岛起止、山东独立成团、全程陪同,船进神农架,省时省力 3月12日 3180元起
- 韶山、张家界国家森林公园、袁家界、杨家界、金鞭溪、天门山、芙蓉镇、湘西苗寨、凤凰古城双飞六日 青岛起止、独立成团、全程陪同 2月22/24日 2180元
- 山西五台山、云冈石窟、平遥古城、壶口瀑布、悬空寺、晋祠、乔家大院、王家大院、雁门关、皇城相府、忻州古城双卧8日 青岛起止,一次出游玩转山西 2月22日、3月1/8/15日 1580元

## 线路2: 今春开启的首趟专列

云南、贵州、湖南、江西四省空调旅游专列14日游

A线: 云南昆大丽+玉龙雪山—千户苗寨、黄果树瀑布、小七孔、凤凰古城、韶山、九江庐山

价格: 3280元/人起

青岛北站始发,一站游历四省,中老年人的福利

B线: 云南版纳+景洪—千户苗寨、黄果树瀑布、小七孔、凤凰古城、韶山、九江庐山

价格: 3480元/人起

分享会时间: 2月22/23/24上午10点 人数: 每场限定15人,订位从速。

到场即送伴手礼;现场报名立减现金,另额外好礼相送。

●援疆空调专列-哈密、博州、伊宁、库尔勒、喀什、吐鲁番、乌鲁木齐南北疆十四日一次出行,逛足新疆;独立成团、全程陪同 4月11日左右 3380元起

●温州、湖州、绍兴、嘉兴、杭州、横店动车卧铺七日 独立成团,特别安排一晚横店影视主题酒店 2月21/28日 1899元起

●成都、九寨沟、牟尼沟、都江堰、问花村、宽窄巷子双飞六日 青岛起止、独立成团、全程陪同 2月27日 1999元

●西藏布达拉宫、大昭寺广场、八廓街、扎基寺、船游雅鲁藏布江大峡谷、巴松措、鲁朗林海、羊卓雍措等四卧12日 一价全含0自费 2月28日、3月2/6日 2380元

## 线路3: 登琅琊胜境 观山海风光

琅琊台风景区、海军公园一日活动

2月22日 69元/人

线路4: 传承红高粱文化 唱响红色歌声

走进红高粱影视基地、莫言故居一日活动

2月23日 69元/人

地址:青岛市市北区延安三路190号-4(老年生活报康康商城康乐店内)