

走出5误区
科学应对更年期

1. 更年期忍耐就过了,不用治疗。

事实:
中重度症状严重影响身心健康,早期科学干预,预防远期并发症。

2. 激素治疗会致癌,绝对不能碰。

事实:
乳腺癌风险与长期使用激素替代疗法(HRT)有关,科学合理使用HRT,利大于弊。

3. 保健品或“神奇食
物”可替代激素治疗。

事实:
目前无充分证据表明任何保健品或单一食物能替代HRT。

4. 更年期只影响身体,情绪问题是“矫情”。

事实:
激素波动直接影响大脑神经递质,出现情绪波动、焦虑抑郁,需给予上述症状者理解与支持。

5. 绝经后就不会得妇科病了。

事实:
宫颈癌风险可能下降,但子宫内膜癌、卵巢癌风险依然存在。付欣

开挖机、不爱商业

少林寺来了位不一样的住持



▶ 主张农禅并重、会开挖掘机

与释永信的风格不同,印乐法师似乎更为低调。他既未开通社交账号,也没有通过著书立说走入公众视野。社交平台上,偶有游客镜头捕捉到他的日常。2024年,他被拍到亲自驾驶挖掘机挖土,操作似乎颇为熟练。

不仅如此,每至农忙时节,游客常能看到白马寺内空地上晾晒着农作物,印乐和白马寺僧人都要参与劳作。这一切,都源于白马寺坚守的“农禅并重”传统。

在僧团管理上,印乐法师规定僧人每周一、

7月29日下午,少林寺管理处发布消息,依据《汉传佛教寺院住持任职办法》,经少林寺两序大众民主评议赞成,并履行有关程序,礼请印乐法师担任少林寺住持。

这位59岁的法师,1982年剃度出家,2005年11月1日起荣膺洛阳白马寺方丈,至今已整整20年。

三、五集中学习,每月还会邀请高校专家、教授前来授课,内容涵盖佛教各宗派知识、文学等多个领域。

而印乐法师任内多次推动白马寺扩建。他曾表示,“扩建是为了恢复中国佛教第一寺的盛景”。

在扩建过程中,国际化成为重要导向,白马寺成为全球唯一汇聚中、印、缅、泰四国风格佛殿的寺院。

▶ 不想评价少林寺,谨慎对待商业化

印乐在担任白马寺期间,对待商业化始终秉持着极为谨慎的态度。

“白马寺到现在还没有申请一个商标,也没有申请的打算。”2006年,印乐法师在接受媒体采访

时回应道。他坦言,白马寺需要发展,但无论发展到何种程度,佛教的传统特色都必须坚守。

他在提案中表示,近年来,佛教名称、名号、知名寺院名称,不断被人作为商品的商标进行注册,这不但侵犯了佛教的知识产权,而且有些商标对佛教声誉造成亵渎和不敬。

当被问及是否会效仿少林寺依靠商业化运作实现经济与社会效益双赢时,他回应:“我不想评价少林寺,白马寺坚持按照佛教传统去做,更好地维护、保留、传承佛教传统、佛教文化。”

对他而言,能听到游客那句“白马寺才像个寺庙样”的简单评语,便已足够快乐,足够心安。凤凰

豪门千金,接掌900亿元香格里拉

当大批民营企业行至接班的路口,越来越多的豪门千金成为企业的掌舵人。

总资产超900亿元的香格里拉酒店,在8月1日迎来一位女性CEO——郭惠光。郭惠光今年47岁,是马来西亚商人郭鹤年之女。

谈到父亲,郭惠光称其是自己的引路人,自己从父亲身上学到了很多智慧。母亲何宝莲也没有因为郭惠光是女孩就放任其养尊处优,“所有男人做的事,女人也可以做”。

郭惠光当年大学毕业之后并没有回集

团工作,毕业后她曾在投资银行摩根大通任职,2004年回到了家族产业工作,在《南华早报》任职,起初郭惠光也是从普通职位做起。

2014年她被父亲召回到香格里拉酒店集团,被视为她作为接班人的开始。



有分析认为,早年的工作经历奠定了郭惠光执掌香格里拉的基础。

摩根大通的工作让她拥有了全球化与多元化的视野。在《南华早报》时接触到众多优秀企业家们,让其积累了宝贵的商业阅历和人脉。加之低调务实的性格,郭惠光很快赢得了父亲的信任。

郭惠光鲜少接受媒体采访,近年却活跃在社交媒体上。她从不晒豪宅、豪车,而是分享自己的旅行攻略、“打工”日记等,将自己的个人IP与香格里拉深度绑定。在行业人士的眼里,她就是香格里拉的代言人。董雪

山东省老年国际旅行社 66988553 13306484027 66988549 55715169

船奇三峡 探秘恩施
西陵峡、巫峡、神女溪、瞿塘峡、白帝城、恩施大峡谷、云龙地缝、梭布垭石林、土家女儿城、三峡大坝、荆州古城墙、嫘祖纪念馆双卧7日
满25人由山东省老年国际旅行社资深导游全程陪同
8月25日 2399元

专列 陕渝湘贵联游 9月21日 左右(以国家铁路总公司调令为准) 2980元起
大慈恩寺、大雁塔、小雁塔、大明宫、西安博物馆、大唐不夜城、赤水丹霞大瀑布、四洞沟景区、竹海公园、佛光岩、丙安古镇、李子坝轻轨穿楼、磁器口、白公馆、解放碑、洪崖洞、凤凰古城、苗王城、篁岭、景德镇空调旅游专列纯玩10日
青岛城阳、潍坊、淄博、大明湖、聊城、菏泽均可上下车

山西-五台山、云冈石窟、悬空寺、应县木塔、九龙壁、大同古城墙、平遥古城、乔家大院双卧6日全程1车1导.....9月3日 1288元
浙江雁荡山-楠溪江竹筏漂流、丽水街、狮子岩、雁荡山(大龙湫、灵岩景区、灵峰日景)、江心屿、温州博物馆、百丈漈双飞纯玩4日满20人
青岛全程陪同导游服务.....9月6日/13日/20日 2380元
甘肃-官鹅沟、扎尕那、黄河九曲第一湾、腊子口战役遗址、红原大草原、热尔部落梅花鹿生态园、若尔盖大草原、郎木寺、桑科草原、拉卜楞寺双卧8日升级1晚4钻酒店+1晚藏式特色酒店.....8月15/20日 2980元
西藏拉萨-布达拉宫、大昭寺广场、八廓街、巴松措、林芝、雅鲁藏布大峡谷、雅尼湿地公园、卡定沟、羊卓雍措三卧一动11日..9月7日 3780元起
张家界-长沙、韶山、天门山森林公园、张家界森林公园、袁家界、金鞭溪、十里画廊、凤凰古城、魅力湘西、土司王府、湘西苗寨双飞6日.....8月18/25日 3980元
韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、临津阁、北村韩屋村、国际免税店、涂鸦秀、韩国乱打秀、汝矣岛公园、海苔博物馆+韩服摄影双船5日.8月20/25日 1499元
新加坡、马来西亚-三宝庙、三宝井、荷兰红屋、滨海湾花园、圣淘沙名胜世界娱乐城、花芭山、鱼尾狮公园、甘榜格南哈芝巷、水上清真寺、阿罗街夜市、黑风洞、新国家皇宫、巧克力DIY双飞6日.....8月28日、9月3/10日 2699元起
阿联酋-阿布扎比卢浮宫、亚伯拉罕之家、谢赫扎伊德清真寺、民俗文化村、朱美拉海滩、卓美亚运河古堡集市、伊朗小镇、迪拜河游船等7日.....8月25日、9月1/8/15日 3999元起
西欧(**德国、法国、意大利、瑞士、奥地利、列支敦士登、卢森堡**)-慕尼黑、科尔马、卢森堡、琉森、因特拉肯、因斯布鲁克、威尼斯、佛罗伦萨、罗马、埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道、何维克街、列支敦士登、新天鹅堡、叹息桥、斗兽场等7国12日山东独立成团 全程当地三四星酒店.....10月21/31日 7999元起
西班牙、葡萄牙-圣家族大教堂、巴特罗之家、圣尼古拉斯眺望台、龙达、西班牙广场、塞维利亚大教堂、罗西欧广场、太阳门广场、马德里西班牙广场等11日.....9月17/24日 11999元起