

中药利用的是药物本身的偏性(寒、热、温、凉)来纠正身体的失衡。而日常食物同样具有各自的偏性。如果在服药期间摄入了与药性相冲或阻碍药物吸收代谢的食物,就如同在药效发挥的“高速公路”上设置了障碍,轻则降低治疗效果,重则产生不良反应。因此,“忌口”就是为了取得最大的治疗效果,保障用药安全。

## 忌生冷

生冷食物具有寒凉之性,可助长性偏寒凉的病邪。外感风寒或阳虚寒湿导致感冒咳嗽、胃痛等时,应忌食生冷食物。

## 忌油腻

油腻是指脂肪和胆固醇含量高的食物。油腻食物难消化,助湿生痰,阻碍脾胃正常运作,影响药物吸收。脾胃虚弱、高血压、高脂血症、肥胖患者不宜食用。

## 忌辛辣

辛辣之物性多温热,易伤津耗气,如葱、姜、蒜、辣椒等。服用清热败毒、养阴增液、凉血滋阴等类型中药时,应尽量避免此类食物。

胡超

## 永远的舞者



2025年立秋后的一天,82岁的常虹在家里翻看手机里存着的老照片,那一个个往日瞬间,仿佛发生在昨天。

一生最喜爱舞蹈,从当兵到转业,包括退休后都执着追求着舞蹈事业。

▲ 2015年6月30日,当年已经72岁的常虹仍然能做高难度舞蹈动作。



▲ 2025年4月13日,常虹虽然已经82岁了,仍热心公益,在社区义务辅导孩子们跳舞。

## 3 历经磨难,心向舞台

2016年4月底,73岁的常虹在逛超市时突发脑梗导致半身不遂,生活不能自理。患病初期,她心理极不平衡,脾气也变得暴躁。家人在陪护期间给予关爱,战友们也经常来看望常虹,鼓励她面对现实,重新回归生活。一段时间后,常虹逐渐乐观起来,坚信病能治愈重返舞台。

如今,常虹已经能持拐杖慢慢行走,在家人的陪伴下,她每天都会驾驶轮椅外出买菜、游玩。听说社区举办舞蹈培训班,常虹主动报名当教师志愿者。“重返舞台是我的梦想。现在这么多老年人和孩子喜欢跳舞,我一定要发挥余热,回报社会。”常虹对社区工作人员说。郝鑫城

## 2 转业教学,奉献不止

36岁时,常虹由部队转业到济南市文化馆从事舞蹈教学工作,一直是单位的业务骨干。退休后,常虹也没有放弃对舞蹈的追求。她参与创建原济南军区老战士艺术团,义务担任编导20年,创作出不少精品节目。

2011年,丈夫因病去世,常虹从此陷入孤独,但仍坚持跳舞与教学,让生活充满阳光。

## 1 年少逐梦,舞入军旅

常虹1943年出生于辽宁大连。6岁时,她来济南跟姐姐生活,自上小学就酷爱舞蹈。13岁那年,原济南军区前卫歌舞团招生,将在济南市招4名舞蹈演员,常虹报了名。经过三天两轮的考试,她从200名参试人中脱颖而出被录取。

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

## 专列

## 湘粤贵三省联游

岳阳(屈子文化园、岳阳楼、洞庭湖、汴河街)、郴州(飞天山翠江竹筏、小东江晚雾、711时光小镇、苏仙岭、裕后古街)、柳州(工业博物馆、大龙潭)、巴马(长寿岛、百魔洞、百鸟岩、巴盘屯)、北海(北海银滩)、百色(百色起义纪念馆)、靖西(鹅泉、锦绣古镇)、崇左(德天跨国瀑布)、贺州(黄姚古镇)、湛江(十里军港、赤坎老街)空调旅游专列纯玩11日

10月25日 左右(以国家铁路总公司调令为准) 3580元起

浙江-楠溪江、丽水街、狮子岩、雁荡山、灵岩景区、江心屿、温州博物馆、三垟湿地、寺前街、百丈漈、刘基故居双飞4日一价全含 无自费 纯玩无购物 青岛独立成团 满20人上全陪..... 9月13/20日 2380元

江西-弦高古村、望仙谷、篁岭、西溪南古村、屯溪老街、黄山风景区、宏村单卧单动纯玩5日山东独立成团..... 9月22日 10月10/23日 1980元

湖南-万华岩、五指峰、裕后街、小东江、永兴银楼、苏仙岭、马皇丘大峡谷、瓦窑平文化古街、高椅岭双卧7日全程入住准四酒店 青岛独立成团..... 9月18日 10月12/16日 2580元

青甘大环线-七彩丹霞、回道张掖、丹霞口小镇、大地之子、嘉峪关长城、莫高窟、鸣沙山月牙泉、黑独山、翡翠湖、茶卡盐湖天空一号、青海湖、里原生牧场、塔尔寺双飞8日2+1豪华宽体车、赠送《回道张掖》演出湖景航拍..... 9月17/21日 3780元

辽东(大连 丹东 沈阳)-大连金石滩国家旅游区、一帆风顺广场、金石园、金石万巷、十里黄金海岸、安东老街、朝鲜民俗村、国门、鸭绿江游船、燕窝铁路浮桥、中朝边境一步跨、老北市庙会、沈阳故宫、张氏帅府、中街步行街、九一八历史博物馆双船5日..... 10月1/2日 1499元

陕西、山西-黑龙庙、波浪谷、雨岔大峡谷、壶口瀑布、王家大院、平遥古城双卧6日青岛独立成团纯玩无购物..... 9月20日 1980元起

## 纯玩

通天峡  
石板岩村、通天峡景区、虹霓村、  
中国古文字博物馆大巴3日

品质纯玩无购物 青岛独立成团 满30人上全陪

9月19/26日 499元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、临津阁、自由之桥、统一展望台、北村韩屋村、东大门、涂鸦秀、韩国乱打秀、汝矣岛公园、海苔博物馆双船5日..... 10月1日 2099元  
斯里兰卡-尼甘布鱼市、圣玛丽教堂、丹布勒石窟(外观)、狮子岩、米日利亚国家公园、马特莱香料园、佛牙寺、皇后酒店(外观)+康提湖、康提歌舞表演、佩拉德尼大学、宝石博物馆、海上火车、科伦坡市区观光双飞7日上海东航直飞可全国联运 全程入住5钻酒店 升级2晚海边酒店..... 9月12/16/19/23日 5999元

突尼斯、摩洛哥-突尼斯麦地那老城、迦太基、凯鲁万、阿格拉比特水池(外观)、西迪哈卜陵墓、奥格巴清真寺、昂克艾日迈勒、马特马他(外观)、艾尔杰姆斗兽场、康大维港、苏斯麦地那老城、库图比亚巴西亚皇宫、马约尔花园、哈桑塔、摩洛哥皇家宫殿、麦克苏尔清真寺、乌达雅堡、丹吉尔城堡、非洲之洞、菲斯老城、迈阿密海滨大道、沃鲁比利斯遗址纯玩13日落地免签零自费、埃及航空上海起止..... 10月18日 18599元

西欧(德法意瑞)-新市政厅、玛利亚广场、新天鹅堡(外观)、高天鹅堡(远眺)、圣马可广场、黄金大运河、叹息桥、斗兽场(外观)、君士坦丁凯旋门、许愿池、万神殿外观、纳沃那广场、窄轨火车、领主广场大卫像、圣母百花教堂(外观)、比萨斜塔(不上塔)、奇迹广场、因特拉肯、西庸城堡、金色山口列车、冰川3000、慕珑酒庄、凡尔赛宫、协和广场、埃菲尔铁塔(外观)、凯旋门、香榭丽舍大道、塞纳河游船、卢浮宫、香水博物馆4国12日山东独立成团金牌讲解一价全含 双宫讲解(凡尔赛宫、卢浮宫)经典双船(塞纳河、黄金大运河)..... 10月21日 12月4日 17999元

高加索(阿塞拜疆、格鲁吉亚、亚美尼亚)-第比利斯老城、巨石阵(外观)、空中缆车(外观)、纳里卡拉要塞(外观)、十七世纪圆顶古琉璃浴池、哈格帕特修道院、塞凡湖、塞凡湖修道院、格加尔德修道院、加尼神庙、埃里温步行街、阶梯广场、共和广场、埃里温大教堂、亚美尼亚屠杀纪念馆、埃奇米阿津大教堂、拉巴提城堡、矿区公园、阿里和尼诺雕像、巴格拉特大教堂、斯大林博物馆、安南努利城堡、姆茨赫塔古城、斯维特里斯克维里教堂、少女塔(外观)、希尔凡宫、比比黑巴特、巴库泥火山、燃烧之山3国12日..... 10月14/21日 11月10日 16999元