

# 健康 最贴心的健康专家 周刊 Health

## 朱云春:我“手”写我“书”



“练习书法要循序渐进,我刚开始练习的时候只能在硬纸上写,否则一不小心就会把纸划破。”朱云春笑着说,“到后来转用生宣、熟宣,运指也更加熟练了。”

### 学习传统为时代所用

以手握墨,以指代笔,勾勒横直于宣纸之上,一副气韵飘然的佳作顷刻完成。旁人看来极快,但这寥寥几笔却凝结着书者几十年的努力。

谈到梦想,朱云春说,“练习书法是我最大的乐趣,但我希望能够完善指书技巧,让它能够作为一门专业书法艺术发扬光大。学习传统,是为了将传统文化的精髓汲为己有,为我所有,为时代所用。”

### 健康身体才能体会生活的乐趣

尽管花甲之年已然过半,朱云春的身体依然很好。“首先要以谦虚的心态去对待周围的人和事。心脑血管健康是第一位的。”对于养生之道,朱云春有自己的心得,“我有午睡的习惯,中午喜欢睡个5到10分钟,每天睡觉前会按摩脚心,晚饭后还要散步,走上一个多小时。小习惯贵在坚持,坚持下来了,效果一定很好。”

“对中老年朋友来说,健康的身体是最重要的,身体好,才有精力做自己想做的事。”

“指书是我的爱好,早在浙江美术学院附中就读时,受著名书画大师潘天寿院长的影响比较多,精心研习,后来又得到山东指书名家孟庆甲先生的指点,获益良多。”今年65岁的朱云春介绍起自己的书法历程显得很谦虚。

### 何意百炼钢,化为绕“指”柔

指书亦称“染指书”。用手指蘸墨作书,故称。北宋时已有司马光写指书的记载。“其实指书与传统的毛笔书法各有千秋,以指作书,线条更为干枯、硬朗。最好能做到指书可以表现出毛笔书法的效果,用毛笔亦能表现出指书效果。”朱云春笑着说。

## 南京老人积极参与“圆梦计划”

圆梦计划一经推出,便得到了广大中老年朋友的热切回应。上周,白下区刘先生来信说,虽然患有多种慢性病,但他热爱生活和艺术,现在在老年大学学习,还考入了京剧艺术团。希望通过参加这个活动实现自己的旅游梦想。也有不少读者致电或来信表示:只要拥有健康的身体就能让自己梦想成真,现代快报与善存银片推出的活动很有意义。

圆梦何必看年龄?只要健康仍在,梦想永远不怕老。胸怀梦想的您,还没有开始行动吗?现在就来体验圆梦计划,更有万元奖金助您实现梦想。体验健康、充满活力的人生,让梦想尽情飞翔吧。

### 奖项设置:

**圆梦奖(1名):**经评选入围者,每名获奖者可获得圆梦现金1万元

**佳作奖(10名):**经评选入围者,每名获奖者可获得精巧旅行用拉杆箱1个

**活动参与规则:**

**活动对象:**年满50周岁的中老年人(以中华人民共和国公民身份证为准)

和国公民身份证为准)

**截止日期:**2008年5月30日前(以收到邮戳为准)

赠品以实物为准,不得要求给付等值金额,所有获奖者将以电话和邮件通知,并于善存网站(www.centrum.com.cn)和当地报纸发布获奖名单。发布后1个月内不至指定领奖处领取奖金或奖品者,视为自动放弃奖金和奖品。获奖者需凭中华人民共和国公民身份证复印件领取奖金或奖品。参与者同意主办单位将其圆梦卡填写之内容用于各媒体,个人资料仅供入选通知之用,惠氏制药有限公司将保护所有参与者个人资料的安全。所有获奖者,税务自理。活动最终解释权归惠氏制药有限公司所有。

### 活动报名办法:

#### 一、写信至报社

请于2008年5月30日前将您的梦想付诸文字,并附上您的姓名性别、出生年月、联系方式(电话住址),邮寄至:  
南京市洪武北路55号

置地广场6楼《现代快报》6003室圆梦计划组收,邮编:210005

#### 二、前往指定药店

请于2008年5月30日前前往江苏先声连锁药店、南京金陵大药房各药店,填写圆梦卡,并投入圆梦箱中。(详细办法见店内海报)

#### 三、发送邮件或电话

请写邮件讲述您的梦想,附上您的姓名性别,出生年月和联系方式(电话住址),于2008年5月30日前发送电子邮件至 cen\_dream@126.com。或致电快报热线 96060,诉说您的圆梦计划。



## 维生素矿物质能预防慢性病

慢性疾病包括心脏病、中风、慢性呼吸道疾病和糖尿病等,日前有政协委员在全国两会上指出,目前我国公众健康状况正从以患感染性疾病为主转变到患慢性非感染性疾病为主,在这背后,不容忽视的是紧张的精神心理压力、过度的体力脑力疲劳、不良的饮食习惯和生活方式。中老年朋友们因为身体代谢上的原因更成为各种慢性疾病首当其冲的受害者。

日常膳食外,补充多种维生素矿物质来帮助50岁以后中老年人预防慢性病,显得十分重要。

科学研究揭示,多种维生素矿物质是慢性疾病防治的基本要素之一。许多慢性疾病与特定的维生素和矿物质摄入不足有关。例如钙和维生素D摄入不足导致骨质疏松;维生素A缺乏与I型糖尿病的发生有关;铁缺乏导致缺铁性贫血,免疫力下降。另一方面,许多维生素和矿物质在预防和治疗慢性疾病上起着积极的作用:维生素C、E、硒、锌等能够帮助防治白内障;铬可协助或增强胰岛素作用;钒有助于降低血糖。哈佛大学医学博士经过研究分析后发表文章指出:每个成人每天补充一片维生素矿物质补充剂,可以预防多种慢性疾病的发生。于康北京协和医院营养科副主任医师、副教授

Wyeth 惠氏  
引领全球健康产业



### 有健康 任何时候都能挑战梦想!

郭长容77岁  
68岁开始学习冲浪

## 每天善存银片,为健康加分,助你挑战下个梦想

梦想没有界线,只要有健康,年过50还能挑战梦想。善存银片,50岁以上人士专用的全面配方,含29种维生素矿物质,更特别加强β-胡萝卜素、维生素E、B6、B12、钙、钾、铬,7种中老年人特需的营养素。每天一片,巩固健康防线,帮助预防多种慢性疾病。

年过五十,健康从善存银片开始

# 善存银片

## Centrum<sup>®</sup>SILVER

50岁以上  
专用全面配方



国际知名维生素矿物质品牌