

健康周刊 Health

◎最贴心的健康专家

耕耘健康 收获梦想

——善存银片中老年人圆梦计划获奖名单揭晓

由《现代快报》和惠氏制药有限公司联手打造的善存银片中老年人圆梦计划已接近尾声,在为期一个月的时间里,广大中老年朋友的踊跃参与,让这座城市的春天处处涌动着银色梦想的力量和温暖。

在一封封来信的背后,打动我们的,不仅仅是一个个平凡却又真诚梦想,更多的是一份份执著、一份份勇气,以及那一颗颗跳跃着的、永远年轻的心灵。

在这种情况下,任何一个奖项的决定都是艰难而谨慎的,尽管最终只有11位老人

获奖(圆梦奖空缺一名),但这份名单的意义,不在于奖项的价值本身,更多的是一种鼓励、一种倡导和一种信念。

我们相信,每一个梦想都是值得尊重的,插上梦想的翅膀,会有更多的中老年朋友获得快乐而健康的晚年生活。

获奖名单(圆梦项目组工作人员近日将会通过电话与各位获奖者联系):

- 一、圆梦奖:赵振华
- 二、佳作奖:朱云春、胡长荣、吴宁让、宁美琳、徐松林、赵三青、王盛琴、王石安、朱庆松、文凤乔

圆梦活动虽然暂时告一段落,但我们相信,只要拥有健康,追求梦想的步伐就会永不停止,最后祝愿所有的中老年朋友身体健康、美梦成真。

来信选登:
文凤乔:善存银片我们老两口一直在吃,我还介绍给50岁的儿子和女儿用。我们觉得善存银片很好,对中老年人很有帮助。

朱庆松:如今快要退休,时间不是问题,体力却日渐衰退。善存银片的出现,给了我信心和营养支持,相信在我的帮助下,我也许会成为一个大

器晚成的画家。

王石安:我很欣赏“善存”概念的推出。今后,我更好地善待自己、善待健康、善待社会、善待生活、善待世界的万事万物,当然这一切都得从善待健康做起。



赵老:最美不过夕阳红



联系演出、落实排练场地,小到设计自己演出的动作、造型和服饰。“参加服饰表演队,是我们共同的爱好和追求,尽管大家在时间、精力和金钱上的投入都很多,但是换来了健康,带来了快乐。这是用金钱无法衡量的。”赵老说。

“无论是生活还是演出,一定要对自己有自信,这样才能更好地表现自己”,赵振华热情地说,“但是光有自信还不行,还应该具备乐观开朗的生活态度,只有这样,才能活得快乐潇洒和自信。”

对美的追求永不止步

现年80岁的赵振华是一位老年服饰表演者,她对美的热爱和追求从未停过步。在全国第三届和第四届中老年模特大赛上,她曾分别获得过最佳仪表奖和寿星模特第一名的荣誉。

着一袭素雅的旗袍,撑一把油纸伞,赵老在T台上款款迈步。比起青年模特们的青春活力,更多了一份老年人特有的雍容平和。“因为身材保持得很好,平时穿衣服也比较得体,有时候走在街上,还会有小伙子跑到我前面扭头看,我就对他们说‘帅哥,让你失望了吧’。”

作为服饰表演队的“公关主任”,赵老在参与训练的同时,还要为队里大大小小的事情忙碌奔波。大到拉赞助、

梦想:帮大家秀出美丽

赵老平时对仪表很注意。用她自己的话来说:“站要有站相,坐要有坐相。”因此不少老年朋友甚至小姑娘都喜欢向她请教着装和举止的问题,对于别人的疑问,她总会热情地给予指点。

“爱美之心人皆有之,我不仅自己爱美,还要宣传美、发扬美。帮助大家秀出自己最美丽的一面是我最大的梦想。”赵老说,“我们平常做表演,得到了很多热心人的帮助,我也希望能以这样的方式,把充满美的生活回报给大家。”

热爱生活:身、心都要健康

作为一名模特,赵老很讲究饮食搭配合理,她还专门为自己制定了食谱,除了饮食,她还认为健康包括身、心两个方面,她最后总结道:“对我来说,人生有四乐:助人为乐、自得其乐、苦中作乐、知足常乐。现在回想起来,正是这种乐观、豁达的性格让我对生活充满热爱,获益良多。”

与健康同行 梦想永远不怕老

步入中老年,人的各项身体机能都开始衰退,抵抗力降低,各种慢性疾病困扰着老年朋友的生活。许多中老年朋友胸怀壮志,却因为自身的健康状况不得不看着梦想渐行渐远。梦想,难道真的只是年轻人的专利吗?不!有了健康的体魄,中老年人一样可以向自己的梦想扬帆前行!

50岁以上的中老年人要身体“棒”,首先要注意各种营养素的全面补充。维生素和矿物质属于人体必需的营

养素,它们在体内含量虽少却与人的健康状况息息相关。日常膳食是各种营养素最主要的来源,中老年人的日常膳食应该多样化,这样才能够全面摄入各种维生素和矿物质。由于50岁以后中老年人的消化吸收系统比年轻时有所衰退,在日常膳食之外还应额外补充一些专门针对中老年人的营养素补充剂,这样才能更好地达到营养平衡的目的。

身体要健康,还应该保持

合理的生活方式和积极的心理状态。起居有常、适度运动可以提高身体免疫系统的功能、保持机体的健康与活力。适当补充特定的维生素和矿物质,如维生素B2、B6、B12等可以帮助睡眠,维生素B12还对维持神经系统健康、消除烦躁不安等有一定功能。乐观的心理状态有助于调节机体免疫功能,增强免疫系统的活力,从而起到充分保护机体的作用。

充实的人生不仅包括健康

的身体,还应当有自己的梦想。梦想最大的意义是给予人们一个方向,一个目标,它是生活的动力。如果只把梦想当作梦,那么这样的人生可以说没有什么亮点。梦想使人伟大,人的伟大就是把梦想作为目标来执着地追求,而健康的体魄是实现梦想的踏板,梦想不是年轻人的专属权利,有了健康的身体、饱满的精神、充沛的活力,梦想永远也不怕老!

于康 北京协和医院营养科副主任医师、副教授

Wyeth 惠氏
引领全球健康革命



善存银片

Centrum[®] SILVER

50岁以上
专用全面配方



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

国际知名维生素矿物质品牌