健康周刊 Health

◎最贴心的健康专家

圆梦基金助您实现梦想

——善存银片联手《现代快报》开展中老年团体圆梦计划

中老年“梦之队”报名中!

善存银片圆梦活动开展一周以来,得到了广大中老年团体的热烈回应,中老年朋友们纷纷来信与我们分享自己的梦想故事,这些精彩而动人的故事深深感染了我们。如果您和您的团队均由50岁以上的中老年人组成,那么只要提起笔来,告诉我们您团队的故事和梦想,展示您团队的风采,就有机会获得圆梦基金,助大家实现梦想。

从即日起至2009年4月15日,年满50周岁的中国公民,将自己的梦想(以文字形式表达)及相关作品(包括照片、字画等)递交给善存银片圆梦小组,即可参加评选活动并有机会赢得大奖。

一、活动参与方法:

1. 请将团队的梦想及相关作品,附上您的姓名性别、出生年月及联系方式等(根据实际填写),一起邮寄至:南京市洪武北路55号置地广场18楼1815室收,邮编:210005。

2. 您还可通过电子邮件发送给我们,并附上您所在的城市、姓名、性别、出生年月及联系方式等个人详细资料。

邮箱地址为:

centrum_2009@163.com

二、奖项设置

圆梦奖(1名):圆梦基金5000元。

佳作奖(4名):精美健康运动礼包1个。(内含羽毛球、乒乓球各一副、运动水壶等)

三、活动细则说明:

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)

截止日期:2009年4月15日前(以收到邮戳为准)

主办方对参与者寄来的照片等相关资料不予寄回,请参与者自行留底

活动最终解释权归惠氏制药有限公司所有

营养补充:哪些中老年人需要“开小灶”

于康 北京协和医院营养科副主任医师

营养补充对健康的重要性不言而喻,50岁以后的中老年人尤其应当重视。最新公布的《中国居民营养与健康状况调查》表明,我国中老年人对于某些元素的摄入量远远低于推荐水平,特别是维生素A、维生素B2、钙等远远低于推荐摄入量标准。因此,50岁以上的中老年人应保持平衡膳食,并在此基础上,适当补充多种维生素矿物质,以确保机体健康。对于已经患有慢性疾病或免疫力有下降趋势的中老年人来说,合理补充维生素矿物质更显得特别重要。这已被大量的高强度的研究证据所证实。

对于患有心血管疾病的中老年人来说,B族维生素包括叶酸、维生素B6和B12等,能够降低血液中一种损伤血管的物质——同型半胱氨酸的水平,从而延缓心脑血管疾病的发生和发展。

对于患有糖尿病的中老年人来说,缺乏维生素A可能导致Ⅰ型糖尿病的发生和胰岛细胞凋亡,而补充铬可协助或增强胰岛素作用,钒具有类似胰岛素的作用,这些维生素矿物质均有助于控制血糖。

对于患有白内障的中老年人来说,抗氧化营养素如维生素C、E、硒、锌等能够帮助消除过多的自由基,从而保护晶状体,降低白内障的发病率。

维生素和矿物质的来源以食物为主,故合理膳食、均衡营养非常重要。然而,不容忽视的是,迈入中老年后,咀嚼吞咽功能、消化吸收功能、胃肠动力以及抗氧化机能都在逐渐衰退,加之营养素在食物贮存、烹饪过程中的大量流失,如果忽视对日常饮食和营养补充方式的调整,营养素摄入量就可能存在不足。50岁以后的中老年人,应该有针对性地补充维生素矿质。

南京午朝门太极队:60岁,太极教我们包容

十年磨一剑

每天早上五点过后,南京午朝门公园北门的一片空地上便悄悄地热闹起来,叶惠兰和她的太极队一定准时出现在这里,拉开架势,一招一式,把陈式心意混元太极拳打得有板有眼。

“以前,什么国标、健身操,我都玩过,最后,还是选择了陈式心意混元太极拳。”说起她的太极,叶惠兰就很兴奋,“我的师父,南京市著名武术家道云龙,师承太极界名人冯志强先生,是陈式心意混元太极拳第2代传人,算起来,我是第3代呢。”

梦想:让更多的人感受太极精神

“太极是无止境的,我已经打了10年太极,真正感到太极对人的改变。”谈到梦想,叶惠兰说,“我们就是想让更多的人参与进来,让更多的人感受博大的太极精神,让大家的老年生活更加和谐、健康、快乐。”

养生先养心

“多吃五谷杂粮,睡前喝一杯牛奶。”“碳水化合物、维生素、蛋白质这三件必须补充。”说起养生,太极队员们纷纷打开了话匣子,“运动多,要重视补钙;要多吃鱼,吃虾,多吃深颜色的蔬菜。”均衡营养十分重要,可以适当选择一些专门为中老年人设计的维生素矿物质补充剂,营养补充的全面,加上适度的运动,身体当然会健康。

而叶惠兰似乎看得更透。“养生首先是养心,心情舒畅的人精神才好,精神好了,健康也就有了。”