

圆梦计划 五千元大奖结果揭晓

——善存银片中老年人圆梦活动圆满落下帷幕

四月的南京,春光明媚,草长莺飞,我们的圆梦活动亦圆满地落下了帷幕。在为期近一个月的时间里,广大中老年团体踊跃参加,一封封来信的字里行间,述说的不仅仅是一个个真诚而又感人的梦想,还有着属于中老年朋友的一份份难以割舍的友谊、一份份永不言弃的执著,以及那一颗颗紧紧相系、永远年轻的心。

任何一个奖项的决定

都是艰难而谨慎的,尽管最终只有5个中老年团体获奖,但广大中老年朋友热爱生活,追逐梦想的行动已超越了奖项本身,更为这座城市的春天增添了一份绚丽的色彩。

我们相信,每一个梦想都是可敬的,乘着梦想的翅膀,会有更多的中老年朋友获得快乐而健康的晚年生活。祝愿所有的中老年朋友们友谊常在、快乐健康、梦想成真!

获奖说明

圆梦项目组工作人员近日将会通过电话或邮件等方式与名单中的各位获奖者联系(工作人员不会以任何名义向获奖者收取任何费用)

圆梦奖金均用于获奖团队的建设及发展

一.圆梦奖:金陵老年大学文体二系07届声乐一班(团队代表:任建国)

二.入围奖:
千姿艺术团(团队代表:刘青)
午朝门太极队(团队代表:叶惠兰)
曹后村小区太极剑小分队(团队代表:姚翠凤)
老顽童驴友队(团队代表:王磊)

圆梦大奖团体金陵老年大学声乐班: 快乐,想唱就唱



她们引吭高歌,在歌声中寻找生活的乐趣;她们勤学苦练,在学习中寻找年轻时的激情;她们超越年龄的界限,尽享生命中的纯美;她们是本次圆梦活动的大奖获得者——金陵老年大学文体二系07届声乐一班。

梦想:百尺竿头,更进一步

“人老心不老。人老了,梦想不一定老!我们有不少人,还在准备考合唱团,考上合唱团还要考艺术团呢。”班里的陈阿姨如是说。五千元大奖的获得,显然为团队日常活动提供了更多物质、经济上的保证。大家纷纷表示,“以前没有时间没有条件完成的心愿,都可以去想办法实现。”

一群多才多艺的老小孩

这是一次普通的雅聚,班上的另外几位同学正在力邀班上的“女一号”为大家清唱一曲。“我们班最小的不足50岁,最大的已经80多岁了。”班长任建国微笑着介绍,“我们也有班主任、班长、学习委员。上课的时候,也要喊起立。上基础教育课时,大家一起练声、吊嗓子。课余时间,大家偶尔一起唱唱卡拉OK什么的。”

开开心心才健康

“学声乐的人,要保护嗓子,太辣的东西,不能多吃。还有,行内有句话叫‘饱吹饿唱’,对于老人来说,半饥半饱的状态,对身体却是最有益的。”班长任建国说。“当然这不能成为挑食的理由,五谷杂粮都应该吃一些,这样才有利于均衡营养。”

“声乐唱好了,就像是天籁之音”。被大家称为“女一号”的李阿姨笑着说,“最主要自己喜欢,在这里,大家好像又回到了学校,每一个人都是朋友。在一起唱歌,有一种说不出的放松。”

“饮食和营养是一方面,我觉得更重要的,是开心。有了充足的营养补充,加上快乐的心态,健康当然会水到渠成。”

维生素补充剂:50岁后健康好帮手

作为中老年人的健康好帮手,多种维生素矿物质不但能为他们提供全面的营养需求,确保机体健康,还能有效地防治多种慢性疾病。然而在我国,50岁以上的中老年人普遍缺乏维生素,这已成为一个不容忽视的公共健康问题。为何维生素的补充对中老年人如此的重要?

收和利用,从而增加了中老年人慢性非传染性疾病的发病风险。

抗氧化机能减退 导致衰老,免疫力和抵抗疾病能力下降,极易引起各种慢性疾病。维生素E、C、β-胡萝卜素、铜、硒等都是有利于老年人健康的抗氧化营养素。

心脑血管疾病、糖尿病以及白内障等慢性疾病 多种维生素矿物质是慢性疾病防治的基本要素之一。叶酸、维生素

B₁、B₁₂等能够降低心脑血管疾病的发病风险;维生素C、E、硒、锌等能够帮助防治白内障;维生素E可起到降低糖尿病慢性并发症发生风险的作用。

神经功能损伤、睡眠质量不好及记忆力下降 缺乏维生素B₁₂的中老年人会普遍出现睡眠质量不好、记忆力下降等症状。此外,维生素B₁₂还是维持健康的神经细胞和红细胞所必需的基本元素,缺乏它会

引发疲劳和轻微头晕,严重的则会出现神经受损、贫血和痴呆等。

针对以上的情况,建议中老年人建立合理的膳食模式和生活方式,在此基础上,有针对性地适量和合理服用维生素矿物质补充剂,以更为全面有效地补充各类微量营养素,从而有助于增强抵抗力、延缓机体衰老并有效降低各种慢性疾病的发生风险。

Wyeth美国惠氏™
引领创新 传承信赖

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

善存银片
Centrum® SILVER

50+专用 全面配方

善存银片
SILVER
Centrum®
含29种维生素矿物质
用于50岁以上的老年人的维生素和矿物质补充剂

善存银片,全面配方,专为50岁以上人士设计

- 专为50岁以上人士设计,含29种全面配方的维生素矿物质
- 特别加强中老年人所需的7种营养素的含量:β-胡萝卜素、维生素E、B₆、B₁₂、钙、铬、钾
- 含多种抗氧化营养素,有助增强抵抗力,预防疾病
- 帮助预防因维生素矿物质缺乏引起的多种慢性疾病

善存银片,一天一粒,年过50好状态!

国际知名维生素矿物质品牌