

# 60年梦想与健康同行 善存银片助我实现梦想

——善存银片中老年人圆梦计划获奖作品揭晓

当我们还沉浸在庆祝祖国六十年华诞的激情澎湃时,善存银片第四期“圆梦计划”亦接近了尾声。在为期近一个月的时间里,广大与共和国同龄的中老年人踊跃参加,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,还承载着一个个依然年轻的梦想,也展现了新中国同龄人的活力和健康。愿我们

永远牢记建国60年来这一代人创造的辉煌,而不断追逐梦想的激情将使未来在我们脚下延续。

善存银片,作为国际知名的维生素矿物质品牌,一直以关爱中老年人健康为理念,全力支持他们挑战梦想。自善存银片2008年创立“圆梦计划”以来,至今已成功举办3期,6000余名中老年人参

与了圆梦活动,数百名中老年人得以圆梦和获得圆梦奖品。今后善存银片也会一如既往地支持中老年朋友追逐自己的梦想。

“圆梦计划”自启动进行至今,已经收到了大量中老年朋友的来信。经过认真评选,此次圆梦大奖的获得者是南京的缪红海先生,其他优胜奖获得者也已新鲜出

炉,圆梦组工作人员近日将通过电话和邮件与各位获奖者取得联系。

我们相信,每一个梦想都是可敬的,只要拥有健康,即使年过50,追求梦想的步伐也会永不止息,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!

■人物故事 缪红海:  
与国同庆60岁,老游戏圆新梦想



这张照片是在今年活动上一起拍的。我们都是1949年出生的,和共和国一样,今年我们60岁啦!大家是在一次植树节活动上认识的,我们有过一样的青春,一样的经历,比如1968年上山下乡啊,上世纪70年代上大学进工厂啊,大家有很多共同语言,在一起既特别高兴,又特别有感慨,所以之后就经常一起组织老游戏活动。以前我经常怀念起年轻时,大家聚在一起做游戏那种简单的快乐,没想到这个梦想真的实现了。现在和这么多同龄的中老年朋友一起做老游戏,时光就仿佛倒回到了从前,感觉生活充满了活力。

那天的聚会上,很多人都在想,我们这群祖国的同龄人,应该以怎样的方式给祖国母亲庆生,给自己庆生才更有意义?恰好当时电视台有一个老游戏栏目组,一直在征集老游戏,于是就有人提议,大家一起重做老游戏,这立刻得到了很多人的响应。

9月12日的时候,我们这个团体30多位老人在南京博物院那里搞了一次活动,我们做了很多的老游戏,比如“贴

烧饼”、“格子”、“编花篮”、“扔沙包”,都是小时候经常玩的。做这些老游戏,比在家上网强多了,既能锻炼身体,又能愉悦心情,而且不受条件的限制,一个人在家里也可以做,我就经常带我的小孙女一起做,小孩们也很开心。

都60岁的人了,健康就显得很重要,所以我很重视一日三餐,早餐要讲究营养,牛奶豆浆不可缺少;中午要荤素搭配;晚餐则不宜过饱,尽量不吃荤。同时偶尔换换口味,吃些五谷杂粮,对健康也有好处。

当然,除了正常吃饭,还需额外补充点维生素矿物质营养素,步入中老年以后,身体摄取营养的能力有所衰退,所以,适当补充维生素矿物质营养素也是很有必要的。

人可以老,但心态不能老,保持快乐的心情,这是健康的根本。我自己从老游戏中找到了快乐的童趣,也找到了生活的意义。也希望更多的老年人,从繁重的家务中解放出来,在重温这些谐趣横生的老游戏中,找到自己的笑声和幸福。这是我们这个团体最大的梦想。

■营养观点

## 年过半百 健康的关键在于增强抵抗力

年过半百后,很多人感觉身体大不如前。原来,随着年龄渐长,身体的免疫系统功能也开始退化,不仅人的抵抗力降低了,精力也跟着下降,影响了晚年生活质量。

如何增强抵抗力,防患于未然呢?除了加强体育锻炼、保持心情开朗、起居规律、平衡膳食、睡眠充足这些老生常谈之外,及时补充免疫系统的重要“营养”——维生素和矿物质,实现

营养摄入的全面均衡,已经变得越来越重要了。

研究表明,这些“营养”可以有效提高机体的抵抗力,如维生素A有助增强免疫功能;维生素C可抗氧化、促进伤口愈合;维生素E可维持机体正常的免疫功能,清除过多的自由基;铬可增加免疫球蛋白的活性和含量,提高机体免疫水平;硒具有抗氧化功能,影响机体免疫能力和代谢功能,等等。

这些维生素和矿物质从何而来?首先,多吃新鲜绿叶蔬菜和水果。蔬菜、水果中含有丰富的微量元素、水溶性维生素和膳食纤维,可提供丰富的维生素C、β-胡萝卜素等维生素,对维持机体正常的生理功能有重要作用;其次要保证各种矿物质包括微量元素的摄入。例如钙、硒、铬等对中老年人都是重要的微量元素。

由于50岁以上的中老

年人消化吸收功能减弱,仅靠传统“吃啥补啥”的食补方法难以保证营养均衡。因此在日常膳食之外,建议中老年朋友服用维生素矿物质补充剂。在挑选产品时除了考虑配方全面外,还要挑选针对中老年人的配方,同时关注β-胡萝卜素、维生素C,以及维生素E、锰、锌、硒、铜等抗氧化营养素的含量。免疫功能提高了,抵抗力增强了,年过半百同样能保持良好的身体状态!



**抵抗力好 精力足,  
年过五十好状态!**

善存银片,50岁以上中老年人专用的全面配方

- 补充29种全面配方的维生素和矿物质,帮助满足日常营养所需,有助抵抗力好、精力足
- 特别加强50岁以上中老年人所需的7种营养素含量:β-胡萝卜素、维生素E、维生素B6、维生素B12、钙、钾和铬
- 含多种抗氧化营养素,帮助预防多种慢性疾病

善存银片,年过五十好状态!

善存银片  
Centrum® SILVER

50+ 专用  
全面配方



国际知名维生素矿物质品牌

OTC 2005070322号 上海医药集团股份有限公司出品 上海医药集团股份有限公司出品 上海医药集团股份有限公司出品