

万元奖金,帮您实现梦想

——善存银片联手《现代快报》打造中老年人圆梦计划



迈入50岁,人生进入了另一个阶段,儿女已经长大,工作的节奏也渐渐放慢,您拥有更多属于自己的时间,来关注自己的健康、内心依然存在的渴望和未曾实现的梦想。

您,是否梦想过背上行囊,走出家门,饱览名山大川,甚至走遍世界各地?

您,是否梦想过穿上靓丽的舞裙,在众人羡慕的目光下,翩翩起舞?

您,是否也梦想过和年轻人一样,大胆秀出自己的风采?

只要您拥有健康,任何时候都能挑战梦想!善存银片支持您的健康,助您实现自己的梦想。

从现在开始到5月30日,只要您的年龄在50岁以上,写下您的梦想,寄给我们,就有机会获得由善存银片提供的万元圆梦奖金或者精美礼品。我们期待您的参与并愿意助您实现梦想!

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(以中华人民共和国居民身份证为准)

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者名单。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,税费自理。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,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 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有限公司各药店、南京金陵大药房有限责任公司各药店,填写圆梦卡,投入圆梦箱内。(具体办法见店内海报)

三,发送邮件

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,于2008年5月30日前发送电子邮件至 cen_dream@126.com

梦想 随岁月前行

有一群退休的银发老人,不因年岁而阻碍他们追寻梦想,凭着健壮的身体,充沛的体力,继续向自己的梦想前进,郭长容就是其中的佼佼者。以68岁的高龄,开始学冲浪,今年他77岁,被人尊称为“冲浪爷爷”。

68岁:把年轻人甩在后面

年轻时的郭长容曾经是一名水手,68岁退休那年,他再次和大海结下不解之缘,学起了冲浪。两年之后,1931年出生的他已是当地十分有名的“冲浪爷爷”。

郭长容踩着一块冲浪板,驰骋在高达2-3米的风浪中,成为海滩上最抢眼的冲浪者。他说,为了学会冲浪,他足足花了两天的时间。一周里有五天,每天都要到海滩报到。

趴在冲浪板上,用手往前划,划到离岸100米左右,面转向海岸,等着浪一波波地来,但是真正的大浪要等一段时间,在瞬间抓到了浪点,立刻从冲浪板上站起来,找到平衡点,才可能踩在冲浪板上乘风破浪。

除了冲浪之外,郭长容也是单车健将,还经常参加单车比赛,他骄傲地说,虽然拿不到第一名,但也名列前茅!看着很多二三十岁的小伙子落

在后面,郭长容得意得很。

实践梦想需充沛体力

郭长容说起话来中气十足,思路清晰,从外表看来,一点也看不出已经是77岁高龄的老先生。他哈哈大笑说,最不喜欢人家问他的年纪了,每次一被问到,他就打马虎眼说:“忘了,忘了!”

他认为,人一定要动,“不动就完蛋了啊!”他说,运动可以让人精神好、体力充沛、人生有目标。只要是下雨,他一定会出门运动。

均衡营养是关键——郭长容说

人一定要动,运动可以让人精神好,有体力就有生活目标,喜欢运动健身。在吃方面,强调均衡的营养,不因年纪大而特别忌口,并且服用维生素矿物质剂当做营养补充品。

郭长容满足地说,对于未来,可以继续冲浪就好。而要继续冲浪,就要有健康的身体。有好的身体,才可以去做更多的事,不要因为年纪大了,什么都不想做。

“过去把时间精力都用在照顾孩子上,从现在开始也要好好照顾自己,有想做的事情,立刻去做,把握时间,梦想和岁月一并前进。”郭长容最后说。

营养需求,50岁以后大不同

年龄不同,营养补充的方法也就不同。随着年龄的改变,人们的身体机能也在不断变化,因此人们的营养补充方式一定要和身体机能上的变动相适应。50岁以后的中老年人需要格外注意维生素和矿物质的补充。主要原因有以下三点。

原因一:消化吸收功能衰退

随着年龄增长,中老年人的消化吸收功能也在衰退,消化液分泌减少、肠道吸收功能

下降,直接影响对膳食营养素的吸收,尤其是对钙、铁、锌等多种营养素的吸收。而同时中老年人由于生理变化,对某些营养素的需求也相应上升,特别是维生素A、E、B6、B12、钙、铬、钾等。

原因二:抗氧化机能减退

中老年人抗氧化机能减退,体内过多自由基堆积导致衰老,免疫力和抵抗疾病能力下降,引起各种慢性疾病。所以,中老年人特别需要补充全

面的抗氧化营养素,帮助清除过多自由基,有助于增强免疫力和抵抗疾病的能力。

原因三:营养素摄入不足或不均衡,会引起各种慢性疾病

消化功能衰退,导致中老年人日常营养素摄入不足;而增强抗氧化机能和提高机体免疫力,除日常膳食摄取之外,需要摄入适量的维生素矿物质。

因此,建议中老人在日常膳食之外,服用一些专门针

对50岁以上中老年人的维生素矿物质补充剂,这样有助于增强抵抗力和健康活力。对已患有慢性疾病的中老年人来说,及时补充抗氧化营养素有助于延缓疾病的进程,带来更多健康保障,对于预防老年人慢性疾病、提高抵抗力、延缓衰老等方面都有积极的作用。

于康 北京协和医院营养科副主任医师、副教授;中华医学学会北京分会临床营养学会副主任委员;中国营养学会临床营养分会委员

Wyeth 惠氏
引领全球营养新潮流



郭长容77岁
68岁开始学习冲浪

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

©2008 Wyeth. 善存银片, 50岁以上人士专用的全面配方, 含29种维生素和矿物质, 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。