

健康周刊 Health

◎最贴心的健康专家

宁美琳:大自然的女儿

“生活中充满了美好的东西,我们这个年纪应该强身健体,追求生活中的真善美,享受健康的人生。”宁美琳和善地说。作为健康气功八段锦省级教练,今年57岁的宁美琳气色上佳,谈吐中都流露出一种淡泊的气质。



教90多岁的老爷爷打拳

“每天清晨我会到公园中打拳,如果碰上雨天就在公园小亭子里打,亲近自然让我觉得很惬意,很放松”。宁美琳笑着说,“朋友们还戏称我是大自然的女儿。”

“清晨公园打拳的人很多,也有很多人愿意跟着我学,我也愿意教,从不收学费。”宁美琳说,“以前带过的学生有90多岁的老爷爷,也有年轻的外国留学生。大家在一起是一种缘分,很多东西是用钱买不来的,只要大家身体健康,我就很高兴。”

梦想推广祖国传统武术

宁美琳的水平,可不是她说的打打拳这么简单:作为国家《健康气功》杂志的封面人物,她在第七届中国永年国际太极拳交流大会上,带领南京武术队取得了团体第一名的成绩,而她自己虽然腿部受伤,仍获得了个人项目的第三名。

“在气功上我还需要好好研究研究,探索它内在的境

界,不必花拳绣腿,太苛求外形的标准。”宁美琳谦虚地说。“现在最大的梦想,就是可以尽自己的一份力,推广祖国的传统武术。”

身体好是对孩子最大的支持

健康的身体是实现梦想的基石,曾经做过医生的宁美琳对于养生有自己独到的见解:“在饮食上尤其应当注意,身体要健康,日常锻炼和均衡的营养补充缺一不可。”

“我们一些老朋友,每星期都会在南京图书馆聚会,大家在一起跳跳舞,唱唱歌,有时候还聚餐,退休后的生活反而比上班时更加充实。和朋友在一起总会觉得生活很美好,仿佛回到了年轻时代。”宁美琳笑着说,“自己身体好,是对下一代最大的支持!”

万元圆梦奖金 帮您实现梦想

中老年人圆梦计划期待你加入

圆梦计划一经推出,便得到了广大中老年朋友们的热烈回应。南京石门坎的王女士来信说,她六十多岁了,由于患有慢性病,需要长期服药治疗,在服药基础上,还一直使用善存银片。现在王女士的疾病控制得比较理想,目前她最大的心愿是去欧洲旅游,她说自己热切期盼有机会获得万元圆梦奖金。

圆梦何必看年龄?只要健康仍在,梦想永远不怕老。胸怀梦想的您,赶快行动起来,现在就来体验圆梦计划吧。

奖项设置:

圆梦奖(1名):经评选入围者,每名得奖者可获得圆梦现金1万元

佳作奖(10名):经评选入围者,每名得奖者可获得精巧旅行拉杆箱1个

活动参与规则:

活动对象:年满50周岁的中老年人(以中华人民共和国公民身份证为准)

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,并在善存网站(www.centrum.com.cn)和当地报纸上发布获奖者名单。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,税务自理,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(电话住址),邮寄至:南京市洪武北路55号置地广场6楼《现代快报》6003室圆梦计划组收,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、南京金陵大药房各药店,填写圆梦卡,并投入圆梦箱中。(详细办法见店内海报)

三、发送邮件或电话

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(电话、住址),于2008年5月30日前发送电子邮件至 cen_dream@126.com。或致电快报热线96060,诉说你的圆梦计划。



50岁以后中老年人 应注意膳食营养平衡

中国营养学会发布的居民营养膳食与营养状况变迁报告指出,我国居民膳食进入“慢性疾病时期”,远远低于“膳食营养金字塔”的建议标准——每人每天100克~200克水果和400克~500克蔬菜。50岁以上的中老年人对这一现象更应该格外注意。

中老年人的膳食应该多样化,以便全面摄入营养素。谷类、肉类、蛋类、乳类、蔬果类、水分(包括各种汤类)都应尽可能列入日常食物中,尤其要多吃水果、蔬菜、薯类食品,它们含有丰富的维生素和多种矿物质,对于增强中老年人的健康与活力有着积极的作用。

在膳食之外,中老年人还应当全面补充营养素,特别是一些需求较大的维生素和矿物质。50岁以后的中老年人营养需求并不比成年人少,并且随着机体消化吸收能力逐渐减退,非常容易导致营养摄入不足的情况;另一方面,中老年人由于身体各方面机能的变化,对特定营养素的需求会相应上升,尤其是维生素A、E、B6、B12、钙、钾、镁等。因此,建议中老人在日常膳食之外,服用一些专门针对中老年人的维生素矿物质补充剂,平衡的营养补充有助于增强抵抗力,延缓机体的衰老速度,预防慢性疾病。

于康 北京协和医院营养科副主任医师、副教授

Wyeth 惠氏
引领全球健康产业



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

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

善存银片
Centrum SILVER

50岁以上
专用全面配方



国际知名维生素矿物质品牌