

见证祖国六十年 梦想与健康同行

——快来赢取善存银片 5000 元长城游圆梦奖金!

金秋时节,值此祖国六十年华诞之际,我们刊载启事诚邀生于1949—1959年的新中国同龄人,讲述与祖国60年共同见证的光辉梦想。这一代人,曾经上山下乡,响应祖国号召,背起行囊慨然而赴神州各地;曾经为了梦想,灯下苦读,成为恢复高考后的第一批大学生;曾经放弃铁饭碗,下海拼搏,独立求得生存。回首60年,诸多梦想在他们的手中实现,一甲子的轮回,共和国

的改革和变迁已经深深地烙印在这一代人的生命。如今,岁月悄然老去,但只要拥有健康,现在和未来的任何时候都能与祖国一起再圆一个梦!

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,更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,6千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。

如今,新一期的圆梦计划再度启动!从现在起至2009年10月15日,如果您是生于1949—1959年的新中国同龄人,请提起笔写下您与共和国一起经历的成长故事、圆梦历程和现在的梦想心愿,并把您圆梦历程中有意义的新、老照片递交给善存银片圆梦小组,即可参加评选活动并有机会获得价值5000元的长城游圆梦奖金!

年过五十 维生素矿物质 向慢性病说不

随着我国人口老龄化问题加剧,老年性疾病成为人们关注的课题。据调查,由于慢性疾病,1/3以上的老年人无法进行主要日常活动,50%以上的老年人至少存在一种形式的残疾;33%以上的老年人至少存在一种形式的严重残疾。

维生素、矿物质等营养素在慢性疾病的发展过程中扮演了重要角色。多种维生素矿物质具有抗氧化功效,减少自由基的产生,还帮助增强人体的抗病能力。对于已经患有慢性疾病或免疫力下降的中老年人来说,合理补充维生素矿物质显得特别重要,这已被大量的研究证据所证实。

对于患有心血管疾病的老年人来说,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,从而有助降低血管疾病的发病风险。

对于糖尿病的中老年患者来说,缺乏维生素A可能导致1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,钒具有胰岛素样作用,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,有助降低白内障的发病率。

因此,中老年人除日常膳食外,服用专门针对50岁以上中老年人的维生素矿物质补充剂,有助远离慢性疾病的困扰。

于康 北京协和医院营养科副主任医师

年过50,献身军旅无悔梦



步。”王爱勤说,“1999年转业后,一开始还感到有些不适应,但我很快融入了社会。我当过办公室主任,也当过娱乐公司的总经理。”

“我一直感到,我的成功,我的进步,除了我的勤奋和努力,也离不开祖国和部队的培养。因此,我始终怀着一颗感恩的心,真正想为社会做点事。后来我就到南京慈善总会去做义工了,并且加入了她们的慈善总会艺术团,主要是为敬老院、儿童福利院等做一些演出。”王爱勤平静地说,“我觉得,生命就是一场爱的接力赛,只要有爱心,只要有一颗奉献的心,走到哪里,都是一样的。”

军营,我人生的课堂

“这张照片是我在上世纪80年代的留影。那时候我当兵已经10多年了。”王爱勤指着一张照片说,“我是13岁到部队的,那是1970年。因为喜欢文艺,我从小就梦想着考解放军前线歌舞团,后来却被南京军区空军铁鹰文工团录取了。”王爱勤幸福地回忆,“因为是文艺兵,所以平时经常搞演出,那时候我是文工团的顶梁柱,能歌善舞,1991年全军调演的时候,我还立了三等功。可以说,我的全部青春梦想都是跟军营紧密相连的,而军营生活也督促我时刻保持健康的体魄和积极向上的人生观,让我在自己圆梦的同时也为了帮助别人实现梦想而甘心奉献,无悔人生。”

生命其实是一场爱的接力赛

“我在军营里,一待就是30年。当兵30年,我不后悔;不当兵,我会后悔一辈子。这30年,我亲眼目睹了人民军队的进步,以及我们国家的进

均衡就健康,奉献无止境

谈到健康养身,王爱勤认为,“病从口入,其实,现在社会的很多病症,都是吃出来的。所以,我对饮食很注重,平时素多荤少,更讲究营养均衡。这是时代的进步,不仅是我,我身边的许多中老年人,现在都很重视对营养素的补充,比如,吃富含维生素多的水果啊,多补充一些富含维生素矿物质营养素的保健品啊之类的,对我们这些年过50的中老年人都有很效果。”

“养身就是养心。生活了大半辈子,和国家一起经历了那么多事情,现在的心已经很平静了。与人为善,多帮助别人,这样才能躺下就睡着,醒来就微笑。”

“我现在虽然上了年纪,但是身体一直很好。”王爱勤坦言,“现在我最大的梦想,就是发挥‘老兵’的带头作用,发挥我的文艺特长,为社会上那些需要帮助的人,奉献我的爱心。只要国家需要,只要社会需要,只要我一天健康,我就一直做下去。”

一、活动参与方法:

1. 请将您的60年圆梦故事和新老照片,附上您的姓名、性别、出生年月及联系方式等,一起邮寄至:南京市洪武北路55号置地广场1816室,现代快报《健康周刊》编辑部,善存银片圆梦小组收,邮编:210005。

2. 您可将圆梦故事及电子版的照片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centrum2009@126.com

二、奖项设置:

圆梦大奖(1名):价值5000元的长城游圆梦奖金

优胜奖(20名):精美圆梦旅行背包1个

三、活动细则说明:

■ 活动对象:生于1949—1959年的中国公民(以中华人民共和国公民身份证为准)

■ 截止日期:2009年10月15日前(以收到邮戳为准)

■ 获奖者将以电话和邮件通知,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

■ 参与者同意主办单位将其投递之稿件用于各媒体,个人资料仅供入选通知之用

■ 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

■ 奖品以实物为准,不得要求给付等值金额

■ 所有获奖者依法自行承担相关税费,惠氏制药有限公司依法予以代扣代缴

■ 活动最终解释权归惠氏制药有限公司所有



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