60年梦想与健康同行 圆梦计划火热进行中

——快来赢取善存银片5000元长城游圆梦奖金!

即将迎来祖国六十年华诞,六十年来,在我们生活中留下的痕迹俯拾即是。我们刊载启事寻找生于1949—1959的与祖国一同成长起来的中老年朋友,他们和新中国共同经历考验,也见证了国家60年众多梦想的实现。当我们倾听他们的激情讲述时,那些逐渐清晰的历史,在我们心中激起震撼,许多中老年朋友的圆梦故事,在我们心中留下感动。

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,至今已成功举办了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,新一期的圆梦计划正在进行中!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!

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. 您也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

温馨提醒

年过50,补充营养素为什么要“定制”?

于康 北京协和医院营养科副主任医师、副教授

很多中老年人都养成了日常服用维生素矿物质补充剂的习惯,这对于中老年人抗衰老、增强抵抗力、预防多种慢性疾病都是非常有益的。但大多数人服用的是通用类产品。这些产品各个年龄段的人都在吃,30岁的人吃,50岁的人也吃。殊不知,由于处在不同的生命阶段,对营养的需求各有不同的侧重,只有遵循自身的生理特点,科学合理地摄入多种营养素,才能达到补充营养素的目的。就像青少年和成年人所需营养不尽相同、产品选择不同一样,中老年人也要选择适合自己的维生素矿物质补充剂。

年过50,营养素吸收功能减退

与年轻人相比,年过50的中老年人消化吸收功能减退。因为消化酶分泌减少,肠道吸收功能下降,影响了机体对一些重要营养素的吸收,如钙、铁、锌、叶酸、B族维生素等,加大了罹患一些中老年常见疾病的风险。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增加。例如,小肠钙吸收能力随年龄增长而降低,所以中老年人需要补充比年轻人更多的钙来帮助预防骨质疏松。

年龄增长,抗氧化机能减退

另外,随着年龄增长,人的抗氧化机能减退,体内过多的自由基堆积导致衰老,免疫力下降,并易引起各种慢性疾病(心血管疾病、白内障、糖尿病、中风、老年痴呆症等)。所以,中老年人迫切需要摄入更多的抗氧化营养素,帮助清除过多自由基。

因此,年过50补充营养素要选择专为50岁以上的中老年人“定制”的产品,要关注是否强化一些对中老年人特别重要的营养素,例如β-胡萝卜素、维生素E、B6、B12、钙、铬、钾等,是否含有全面的抗氧化营养素,包括β-胡萝卜素、维生素C、铜、硒、锰、锌等。广大的中老年人只有选择为自己“定制”的营养素补充剂,才能真正做到科学养身,用健康的身体去享受美好的晚年生活。

人物故事

半个世纪,用梦想传播快乐与关爱

杂技是我全部的梦想

“这是我8岁那年,在上海给来访的巴基斯坦公主做杂技演出时的剧照《钻桶》。”著名杂技表演艺术家张晓红,就这样谈起了自己的身世,“我出生在一个杂技世家,从小我就希望自己能像父母那样在舞台上表演,给观众带来快乐。”张晓红笑笑,“当时最高兴的事,就是演出了。上世纪70年代,我们除了在城里的剧场里演,还到农村、部队里慰问演出,并且参加外事活动表演。可以说,杂技给我带来了莫大的快乐。现在快60岁了,但身体依然很健康,这样就可以继续我的梦想——表演杂技,给更多人带来快乐。”

用梦想关爱弱势人群

“一次意外受伤,让我从杂技团退了下来。”张晓红感慨地说,“但我不相信我的艺术生命就此终结了!我的梦想就此终结了!我没有放弃。从杂技团转到商场工作后,我每天下班回到家里还坚持练习。经过10多年的不甘心、不放弃和刻苦训练,我最终奇迹般地重新登台演出,那一晚,我高兴地睡不着。”

“后来,很多商家开业或者电视台栏目经常邀请我去表演。但我最喜爱的,还是去孤儿院、养老院、医院、和监狱里演出,因为我觉得,他们其实都是一些弱势群体,他们是最需要社会关怀和爱护的。”

健康身体助我活到老,演到老

在健康养生方面,张晓红颇有研究,“了解食物相克,才不会吃错;懂得食物搭配,才能吃出健康。”张晓红说,“每早一杯水,这是雷打不动的铁律,吃菜不宜太咸,同时荤素搭配,另外,作为中老年人,还要注意营养结构要全面均衡,多补充些维生素矿物质营养素,保持好的精力。”

“生命还在于运动,”张晓红说,“我是练杂技的,练功对我来说是头等大事,我每天都要练习倒立,早晚一次,让血液循环畅通,这样才能百病不生。”

“现在的生活条件好了,但是人与人之间的关爱却少了。我去医院、养老院、孤儿院去演出,一不图名,二不图利,就是希望用实际行动,献上一点点爱心。”已快60的张晓红认真地说,“如果身体允许,如果健康允许,我希望为他们再演20年。活到老,练到老,演到老。这是我如今最大的梦想。”

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