

【玩转九九重阳 年轻不散场·焕轻特辑】

爸妈焕轻的99种方式

■板块一：

【九九重阳焕轻50+专属牛奶 倾情上市】

又是一年重阳节，每逢此时，人们都会与父母、长辈一起，通过登高“避灾”、或插茱萸、或赏菊花等形式欢度重阳。在这个以“尊老，敬老，爱老”为传统的节日里，焕轻50+专属牛奶隆重上市。焕轻作为专注于中老年人群身心健康的专业品牌，针对性提供满足中老年人群身体健康需要的高品质产品，给消费者带来健康和年轻活力。

焕轻系列牛奶是国内首款中老年专属高品质液态奶，精选优质奶源，并针对中老年人群健康需求推出相应专属配方。其中，焕轻骨力牛奶针对骨骼健康需求，特别添加钙、维生素D、胶原蛋白、膳食纤维等健康成分，帮助钙吸收，增加骨骼活力。钙是骨骼和牙齿的主要成分，日常膳食中摄入足量的钙是骨骼健康的前提，膳食中摄入的钙是最容易被人体吸收的。牛奶是上佳补钙来源，饮用方便易吸收。维生素D可促进钙的吸收。添加的胶原蛋白是人体骨骼、尤其是软骨组织的重要组成成分，它就像骨骼中的一张充满小洞的网，牢牢留住即将流失的钙质，改善软组织，使骨骼更强韧。此外，特别添加的膳食纤维亦可舒畅肠胃，促进吸收。

同时上市的还有焕轻舒活牛奶，特别增加鱼油提取物及磷脂等健康成分，为心血管健康添动力。身体健康才能乐

享精彩人生，焕轻50+专属牛奶的上市，为中老年朋友提供了又一高品质的健康选择，在享受高品质牛奶丰富营养的同时，为骨骼健康和心血管健康增加活力，使中老年朋友可以自由自在地乐享人生，乐享“第二童年”。

■板块二：

【骨骼健康三部曲：牛奶·运动·晒太阳】

人到中年，骨量就会在不知不觉中慢慢流失，若生活习惯不健康，则流失得更快，进一步增加骨质疏松的风险。在50岁以上的人群中，大约每3个女性、每5个男性中就各有1个有骨质疏松。由于骨质疏松往往是骨折后才被发现，因此，骨质疏松也被称作“静默的流行病”；由于中老年骨质疏松后引发骨折后果严重，因此，骨质疏松也被称为中老年健康的“隐形杀手”。骨质疏松严重者，骨骼脆弱如“玻璃人”，过于严重的，打个喷嚏就有可能引发骨折……

就在刚刚过去的10月20日世界骨质疏松日上，由IOF(国际骨质疏松基金会)、中国健康促进基金会和蒙牛乳业共同举办的“呵护骨骼，预防疏松”世界骨质疏松主题日圆桌会议，权威专家发表数据显示，中国骨质疏松患者人数已接近1亿，并且有至少2.1亿人骨量低于正常值，是骨质疏松患者数量和潜在数量最多的国家。

“骨质疏松已成为困扰老年人群的主要疾病，并且对身体健康危害极其严

重，但由于没有明显的早期症状，因此骨质疏松又被称为“隐形杀手”，很容易被人们忽视”，在骨质疏松主题日圆桌会议上，中国老年保健协会副秘书长陈子明介绍说，中老年人一旦被确诊为患有骨质疏松症，或许已经为时已晚，由于治疗药物昂贵，效果不佳，很难再恢复到“年轻活力”的生活状态，不但给家庭造成严重的经济负担，而且限制行动，不能尽享离退休的多彩生活。因此，中老年人要养成良好的饮食习惯和生活习惯，减缓骨量流失。面对骨质疏松，预防大于治疗。

在圆桌会议上，众多专家也总结出骨质疏松的预防指南和行动纲领，即“牛奶·运动·晒太阳”，通过科学膳食和合理运动可有效改善骨骼健康状况，保持年轻活力：牛奶中含有丰富的活性钙，比豆制品、海产品含钙量更高，居众多食物之首；运动，老年人需适量运动来增进肌肉的张力和弹力，增强骨骼的耐受力，延缓骨骼老化，机体的活跃更利于钙的吸收；晒太阳，因为阳光中的紫外线可使人体皮肤产生活性维生素D，可促进骨骼新陈代谢，有利于骨钙的沉积。坚持“牛奶·运动·晒太阳”，让自己远离骨质疏松、保持身体的年轻状态。

■板块三：

【让爸妈“焕轻”的99种方式】

一群爸妈，华灯初上之时，在广场

上大跳江南style！你会作何感想？

提起长辈的退休生活，很多人常会与“孤独、空虚、敏感”等灰白消极的词语联系在一起。然而，事实远不是我们所猜想的那样。现实生活中很多爸妈“精彩丰富”的退休生活，让子女们羡慕不已。

仔细观察会发现，那些退休生活丰富多彩、尽享“第二童年”的中老年人，都具备如下几个特点：一、身体健康硬朗：中老年人群中流行这么一个观点，不羡慕谁有钱有地位，最羡慕拥有健康的身体；二、拥有乐观积极的生活态度：积极向上、乐观豁达，始终热爱生活；三、子女不让父母操心：子女健康、自立、家庭和睦，孝敬父母。这些方面汇聚在一起，成为爸妈保持年轻活力的源泉。

据最近发起的一项网络讨论“让爸妈更年轻的99种方式”的活动中，网友列举了如何让爸妈保持年轻活力的多种方式，从爸妈自身来讲，要“培养一种爱好；多参加社会团体活动；多运动，保持体魄健康；定期与老伴儿一起去旅行”等等；对于儿女，要“尽量抽时间多陪陪父母；经常打个问候电话；逢年过节记得回家；牢记爸妈的生日与纪念日，甚至是教父母上网、打发时间”等等。

而这些也正是焕轻所倡导的一种理念，儿女多尽孝、父母享年轻，让爸妈焕发年轻活力，尽享“第二童年”，老有所乐，乐不宜迟。如果您也有话要说，了解更多互动信息，可以登录新浪微博，关注@第二童年。

玩转九九重阳 年轻不散场

焕轻50+专属牛奶 倾情上市

骨力牛奶 钙+维生素D 钙是骨骼和牙齿的主要成分，并维持骨密度。舒活牛奶 鱼油提取物 富含DHA、EPA，身体畅通，优护健康

磷脂 身体轻松，减少负担

重阳节期间购买 凭本报剪角可获得9.9元优惠

山东地区：

滨州、淄博：重阳节期间购买凭本报剪角可获得价值9.9元的产品

聊城、济宁、枣庄：重阳节期间购买凭本报剪角可获得价值9.9元的精美礼品

滨州：大润发滨州店/中百佳乐家店/银座二店/银座三店/银座四店/银座五店

淄博：新玛特/利群一店/利群二店/银座一店/银座三店/银座三店/周村银座/淄博大润发/泰客莱超市/临淄金百利群/利群西王/利群莲台/东泰广场店/东泰商城/博山商厦

聊城：立洋购物/立洋购物水晶店/大顺发一店/大顺发三店/多乐多超市/振华量贩花园路店/振华量贩南门店/振华量贩振兴店/振华量贩开发区店/振华爱购五星店/振华爱购公园店/振华爱购堂邑/金鼎购物中心/振华翡翠城店/金鼎商厦

济宁：佳世客/爱客多龙行店/爱客多金牛店/运河城/瑞尔福分店/赛玛特体育馆店/贵和环西店/赛玛特总店/诚信购物中心

枣庄：银座峄城店/贵诚购物峄城店/善利元光明店/薛城客都超市/银座台儿庄店/台儿庄润国超市

焕轻

优选膳食 焕发年轻活力

骨力牛奶

50+ 双效营养组合

钙+维生素D

胶原蛋白

膳食纤维

不加糖

净含量：250mL

焕轻

优选膳食 焕发年轻活力

舒活牛奶

50+ 双效营养组合

鱼油提取物

磷 脂

膳食纤维

不加糖

净含量：250mL

焕轻

焕发年轻活力

10月23-25日，凭报纸剪角，到指定超市购买焕轻产品，可享受相应优惠。每个剪角限购两箱。

双效营养

胶原蛋白

Ca+VD