HPSON 惠普生 科学营养专为你
健康达人秀
热线电话:96706126

学了妙招还能领报卡,真恣

“惠普生健康达人秀”开幕,现场送出一百张报卡

本报12月28日讯(记者 穆静 肖龙凤 实习生 宋伟健) 精彩的歌舞表演和魔术表演、健康达人现场传授健康妙招……28日,由齐鲁晚报张刚大篷车主办,深圳市惠普生科技发展有限公司、济南漱玉平民大药房协办的“惠普生健康达人秀”活动,在漱玉平民大药房洪楼店开幕,现场涌来200余位市民争相观赏精彩节目,分享健康妙招,活动现场共送出一百张报卡。

28日早上,天空飘起了小雪,室外十分寒冷,可漱玉平民大药房洪楼店前却是一派热闹的景象。早上8点,就已有不少迫不及待的市民赶来参加“达人秀”活动,用蛋白粉空罐免费换取惠普生蛋白肽粉。

9点30分左右,动感的舞蹈拉开了“惠普生健康达人秀”的序幕。除了换取蛋白肽粉外,现场还有歌舞和魔术表演,以及健康达人讲健康妙招、抽奖等环节,凡是到现场的市民都可以填写抽奖券,幸运市民可以获得齐鲁晚报的季度订报卡一张。

活动现场,老年人的歌舞、魔术表演积极踊跃,文化东路街道办事处文东艺术团的36位老年成员登上台,兴致勃勃地表演大合唱及二重唱,36位表演者平均年龄达到了60岁,充满活力的表演赢得阵阵掌声。

活动共送出了一百张齐鲁晚报订报卡。“既学到了健康知识,又领到了报卡,下次有这样的活动我还来。”活动刚刚结束,不少市民已经期盼着下次活动的开始了。

活动现场,热心市民积极参与抽奖。 本报记者 戴伟 摄

惠普生营养专家讲解冬季饮食调养

过节宴会多 饮食宜清淡

深圳市惠普生科技发展有限公司公共营养师李燕文介绍,冬天是中老年人心、脑、肺部疾病的多发季节,老年人要注意防寒保暖,按时服用治疗药物、定时复查,如出现不适症状需要及时就医。而且随着元旦、春节的临近,市民宴会较多,饮食最忌暴饮暴食,不要激烈活动,忌熬夜,饮食应以清淡、适量为好,注意按时休息。

同时可以配合一些调脂降压、软化血管、通管的营养补充剂,如鱼油软胶囊、大豆磷脂软胶囊、银杏磷脂软胶囊、天然维生素E辅酶Q10等。抵抗力低下的中老年朋友还可以考虑洋参乳清蛋白肽粉、破壁灵芝孢子粉胶囊、多种维生素矿物质片等。对于有呼吸系统疾病的朋友,可以考虑胡萝卜素软胶囊,帮助提高呼吸系统免疫力。

自古以来就有冬季重养肾之说,市民在饮食调养方面,要少吃咸,多吃苦味食物。冬季适宜食用的如狗肉、牛肉、鸡肉、羊肉等暖性肉食,以及黄豆、胡萝卜、韭菜、油菜、香菜等蔬菜;水果可以食用桔子、柚子等;营养补充剂可以考虑海狗胶囊。

达人秀现场免费送出百张订报卡

上午领报卡 下午就订报

28日的活动现场设置了抽奖环节,现场市民只要填写抽奖券,就有机会获得一张齐鲁晚报的订报卡。

市民刘先生一早就来到了活动现场,并认真填写了抽奖券,他抽奖券的号为66号。在随后的抽奖环节中,66号被抽中,刘先生高高兴兴获得了一张齐鲁晚报订报卡。“太幸运了,抽奖券的号吉利,果然中了奖,下午我就打电话把报纸订上了,元旦就可以看到齐鲁晚报了。”

“我本来想参加免费换蛋白肽粉的活动,没想到最后还能中奖了。”市民张先生有点喜出望外,他告诉记者,家里已经订了齐鲁晚报,得到报卡还是很高兴,打算将报卡送给亲戚。

后坡街的6位市民组团来参加“惠普生健康达人秀”,6位市民其中3位抽到了订报卡,“太幸运了,赶紧留个影。”28日活动现场共送出一百张本报订报卡。

老年柔力球队天天健身风雨无阻

年龄都不小 身体却很好

手里拿着养生手册,后坡街柔力球队的荆秋岭听起养生知识讲座来真是专心致志。

前不久,65岁的荆秋岭和老伴去了一趟港台9日游,在阿里山,两人轻松爬上了山顶,甚至比一些年轻人都快。“这都是因为坚持练柔力球、太极拳、太极剑等项目,身体好。”荆秋岭乐呵呵地说。年轻人应该注意锻炼,“下班后可以跑跑步、散散步,晚上大明湖超然楼附近有很多项目,年轻人也可以加入,有广场舞、健身操、敲鼓、拍手、砸沙袋等,有的免费,收费的一个月也就几块钱。”

“组织这种活动挺好的,可以增强人们对健康养生知识的了解。”后坡街柔力球队队长董秀珍说,队里有十几个人,平均年龄60多岁,每天上午8点开始,他们都要在环城公园练上两个多小时,柔力球、太极拳、太极剑等项目都有。“坚持锻炼好精神,我们这帮人练习都是风雨无阻,时间长了相互之间很亲,一天不见就想得慌,天天交流,这样对心理健康也有好处。”

漱玉平民大药房工作人员维持秩序发放礼品

争当志愿者 累并快乐着

达人秀活动现场设置有不少抽奖及发放礼品环节,这可忙坏了漱玉平民大药房洪楼店的4位志愿者。活动现场,他们组织市民排队领取蛋白肽粉、组织市民填写抽奖券,维持现场秩序,一上午可是忙得不亦乐乎。

在活动现场,70多岁的刘女士不知道如何填写抽奖券,有点着急,漱玉平民大药房的工作人员赶紧上前,耐心跟老人讲起了填写方式,帮着老人将姓名、联系方式等填写在了抽奖券上。上年纪了,老人耳朵有点背,志愿者一次次不厌其烦地给刘女士重复,直到老人明白怎么回事,“这个志愿者,真不错,挺有耐心的。”刘女士感激地说。

发放报卡的时候,看到现场有些拥挤,志愿者们赶紧出来维持秩序,组织居民排好队,有序领取报卡。2个小时的活动结束后,志愿者们可是累得不轻,可他们纷纷表示,志愿者帮助市民解疑答惑,累并快乐着。

活动现场,工作人员在演示产品。 本报记者 戴伟摄

采写 本报记者 穆静 见习记者 肖龙凤 实习生 宋伟健