

80余志愿者提供“动力”

“安利纽崔莱动力新干线”二次登陆威海

□记者 王帅 报道

本报3月18日讯 16日,在安利公司广场,“安利纽崔莱动力新干线”第二次登陆威海送健康,这个活动一直持续到21日。活动现场有不少穿着绿色、红色衣服的志愿者,他们忙前忙后,为活动提供有力支撑。据了解,经过层层选拔,共80余位志愿者服务此次活动。

从16日8时30分开始,作为一名专业的安利营养顾问,姜新玉开始入场讲解,中间不休息,一直忙到当日18时30分。姜新玉一直忙于分析体检者的身体状况。“您的血管硬度有点超标,需要注意饮食,多吃些水果、蔬菜、鱼油等”、

“您的体脂百分数有些高,需要增加些肌肉”,看到每份体检报告,姜新玉会给出合理建议,并询问对方的职业,针对不同情况给出保养方案。“感谢大家对我的信任,希望大家能越来越健康。”10个小时下来,姜新玉的嗓子已沙哑。

18日,市区刮起大风,并伴有小雨,但恶劣的天气丝毫未阻挡志愿者忙碌的步伐,活动场地内到处是志愿者,分别负责指引、讲解、记录、保洁。听说活动需要志愿者,49岁的秀吉香抓紧报了名,并自荐“有去年的活动经验,更有优势”,她顺利地再次当上志愿者,“为大家服务,我很开心”。

志愿者队伍中还有不少来自

山大(威海)的学生,他们同样服务了去年活动。机电与信息工程学院的张路飞今年已大四,他希望能积累课外实践经验,并希望他自己在任何环境下有端正的工作态度。

据了解,安利(中国)日用品有限公司威海分公司共有300余名志愿者,他们常年活跃在各种公益活动中,并在今年3月5日参加威海团市委组织的雷锋日活动。



不光能体检,还能听讲座

□记者 王帅 报道

本报3月18日讯 除了享受骨密度、人体成分、动脉健康状况及国民体质测试,所有测试者还可以听高级营养师讲授的养生课程。

“一天三餐哪一餐最重要?”安利纽崔莱营养师杜桦抛出问题,当大家纷纷回答“早餐最重要”时,杜桦却说,“三餐都重要。”他说,人类需要从每一餐吸取营养,重视每一餐的营养搭配。杜桦还介绍了“健康”的概念,即不仅仅是不生

病,而是生理、心理及社会适应上的完好状态。杜桦介绍,人类的四大健康基石分别为良好心态、充足睡眠、适量运动、充足营养,并呼吁“今晚就

开始行动起来”。为合理饮食,杜桦介绍了每日饮食成分:油脂类25g,奶类及奶制品100g,豆类及豆制品50g,蛋类25-50g等,他分别列举了多种常见的食品,以补充营养。杜桦还提醒大家在日常饮食中要多食用彩色食物,如红色(西红柿、草莓)、白色(白菜、山药)、绿色(各种绿叶菜)、黄色(胡萝卜、柑桔)、紫色(茄子、葡萄),促进营养均衡。

据了解,“纽崔莱动力新干线”专家健康讲座将于4月5日在合庆山庄举行,届时,来自北京的营养专家将剖析疾病与预防,分享健康与营养,感兴趣的读者也可报名参加,报名电话为3637888-380。

组团体检省时又有趣

□记者 王帅 报道

本报3月18日讯 为提高市民的查体效率,减少枯燥的等待时间,此次活动首次启用组团式体检模式。十余人被分成一个组,由一位志愿者带领着参观安利威海公司的店铺、听讲座、体验国民体质测试区项目,省时又有趣。

17日10时,来自乳山的十余位市民抵达活动现场,他们组成了一个团队。现场的一名志愿者引导着他们参观了安利威海公司的店铺,感受团结朝气的企业文化。在产品展示区,不少市民对新产品的性能发出惊讶的声音。他们还听了

营养老师的健康课程,团员赵先生说“学到不少知识”。

国民体质测试区有血压测试、握力测试、耐力测试、背力测试、反应速度测试、柔韧性测试等基本体质和体能测试项目,通过体验可测试心血管系统机能水平、肌肉伸展性、手部力量等。团员毕女士在体验坐位体前屈时,她仅推到“0”的刻度,最后得分分为1分,毕女士感叹身体素质大不如以前,并打算要重视身体锻炼。

当日10时30分,该队团员顺利开始体检,毕女士说,整个过程既省时又有趣。



▶ 在国民体质测试区域,体验者在测试各项身体体能。
记者 王震 摄