

养生漫谈

要多情

吴惠隆, 现年 67 岁, 政工师, 是一个热心科普工作志愿者, 退休以来, 创作了《低碳生活你我他》、《平安上海》等漫画与顺口溜宣传手册、光盘和宣传版面, 为社区宣传精神文明, 普及科学知识, 节能减排做出贡献, 曾荣获市优秀志愿者、市优秀科普志愿者、迎世博宣传教育贡献奖等 20 多项荣誉与奖状。

健康老人要多情,
笑对人生心态平。
讲究仪表有风情,
保持容颜添自信。
广交朋友增友情,
排除寂寞能合群。
培养兴趣悦心情,
乐观开朗少生病。
夫妻相伴重爱情,

知冷知热互照应。
参加公益常热情,
小家融入大家庭。
老少同乐显童情,
保持活力有童心。
别人有难会同情,
助人为乐献爱心。
待人接物露真情,
礼貌相处觉可亲。



炒股

老人炒股解厌气,
身体健康要注意。
手脚时常要多动,
防止用眼长时间。
中午饮食别大意,
多吸室外新空气。
脖子转动防疲劳,

心脑血管要远离。
股市时时有风险,
"老底"不要投进去。
炒股为了增乐趣,
心态平和不生气。
老年朋友聊聊天,
愉快度过每一天。



养生保健小窍门

六个"一":

- (a) 一定量的主食;
- (b) 一袋牛奶;
- (c) 一个鸡蛋;
- (d) 一斤蔬菜;
- (e) 一两豆制品;
- (f) 一份水果

两个"三":

- (a) 即 3 两瘦肉, 含 2 两鱼和 1 两红肉或禽类;
 - (b) 3 勺油脂。少用油炸烹饪方式, 避免肥肉和动物内脏。
- 用餐应定时、定点、定量, 食物摄入多样化, 为健康建立牢固的免疫防线。

文: 王金媛 杨浦区 退休小学教师

【编者按】

《养生专刊》征稿启事一经刊登后, 即引起广大读者的热烈反响。我们收到了来自我市各区的读者来信多达百篇, 由于版面字数限制, 只能择优刊登。希望广大读者继续踊跃投稿, 还可在生命在线(www.46me.com)上直接上传文章, 与广大市民朋友一起分享自己的养生经验和心得。



生命长短握手中

如今生活火样红, 夕阳霞光红彤彤。
快乐潇洒好日子, 祖宗八代才相逢。
东亚病夫一扫尽, 神州猛醒中国龙。
世界体坛大国, 强身健体万众从。

如今科学普大众, 生命长短握手中。
合理膳食均搭配, 规律起居环保重。
适当运动求有氧, 愉悦精神宽心胸。
以人为本和谐地, 人活百岁众相同。



文: 熊东锋 闵行区 企业家

2012 - 2013 上海养生达人评选通知

为鼓励广大市民积极参与、科学养生、健康生活, 由《新民晚报社区版·养生专刊》、生命在线和上海泛亚生物医药集团联合举办“2012-2013 上海养生达人”评选活动, 活动为期一年。活动的具体办法如下:

参加“评选 2012-2013 上海养生达人”活动的读者, 要求其在养生健体、自我保健方面有独特的诀窍、经验和主创性, 且长期坚持, 效果良好; 其内容必须是真人真事, 不得弄虚作假或抄袭仿冒。

参选人员把自己的养生秘诀或

体会写成 300 字左右的文章, 连同个人资料、照片等一起寄往《新民晚报社区版·养生专刊》编辑部, 或将电子版通过邮件发往编辑部邮箱, 编辑部经过初选后在报上和生命在线网上刊出, 供广大读者和网友评议投票。

所有参选人员须在“生命在线”网站上进行注册认证, 填写个人信息资料。
网站域名为:
<http://www.46me.com>
参加本次活动无需缴纳任何费用。

评选与奖励:

- 1、凡是通过初选, 在报纸刊登养生文章的参选者, 编辑部按人民币 100 元 / 百字标准支付稿费;
- 2、每月评出两名参加“年度养生达人评比”的人围人选, 具体入围评选办法和标准详见生命在线网站。凡获得入围资格的参选人员, 均可获得上海泛亚生物医药集团提供的价值 888 元的健康礼品;
- 3、在 24 名人围参选者中选出“2012-2013 年度 上海养生达人”一名, 优胜奖二名, 鼓励奖三名。相关评选办法、奖励额度, 将于近期在

生命在线网站上公布。

如有需要咨询, 请通过电话、邮件或来信询问。
电话: 021-51816779
邮箱: xmwb_yszk@163.com
来函地址: 上海市延安中路 839 号 15 楼《新民晚报社区版·养生专刊》编辑部 收
邮编: 200040
联系人: 杨老师、蒋老师
详情请登录:
<http://www.46me.com>

