



■舞蹈组将于11月26日下午2点到3点半,在温州EF英之辅语言培训中心(市区温迪路北巷11号2楼)举行活动,届时将邀请“英之辅”高级教务长 Gordon 先生和其他外教教大家跳苏格蘭舞,欢迎各位会员和感兴趣的老年朋友来参加。联系人:陈香花。“英之辅”电话:88668655。

■本报“都市重阳之家”于11月27日下午1点半,在市工人文化宫活动中心二楼演艺厅(老电影放映厅)举行庆祝成立一周年文艺汇演,望全体会员准时到会,并欢迎“晚霞俱乐部”成员及其他老年朋友前来参加。

■书法组将于11月25日上午9点,在市区公园路温州日报报业集团大楼3楼会议室举行活动,请各带习帖和习作(作品),进行交流。联系人:叶治经

■歌咏组将于11月28日下午1点半,在市区华盖山“怡民厅”举行活动,欢迎各位会员和其他感兴趣的老年朋友参加。联系人:黄碧玲。

活动反馈

日前,美术组一行20多人在组长周永康带领下开展了第一次活动,他们来到了位于瓯海区潘桥镇的温州市大红花蜂业有限公司的生产基地。组员们纷纷拿出自己的美术作品赠给该公司总经理李俊先生,并进行了互动交流,现场不时响起愉快而风趣的笑声。周永康说,有共同爱好的老年朋友走在一起不容易,一定要珍惜这大好时机,做到老有所学,老有所为,老有所乐,为社会再做贡献。程靓摄

[健康老人 336]



林玉衡,81岁,文成县仰山乡塘山村人,曾在当地当教师和村小学校长,后到乡政府工作,1990年退休。他面色红润,耳聪目明,高血糖高血脂与他无缘,说话铿锵有力,还经常肩挑百斤重物,都不大费力。许多人都以为他才年过花甲。他早晚做做自由操,天晴时到山上或园里,参加适当的劳动。他还自己种植各种蔬菜,自给自足。
人生格言:生命在运动,乐观能长寿。包学冠/摄

“走进蜜蜂世界,享受健康人生。”本栏目由温州市大红花蜂业有限公司协办。请该期健康老人凭身份证到大红花蜂业有限公司(蒲鞋市新村32幢107室,蒲鞋市菜市场西大门旁)领取该公司赠送的健康礼品、价值340元的蜂多宝一份。健康热线电话:88898980、88845927。

互教互助学中医,自选自种自用中草药——

龙港老年大开展“自助健康”教育

“听了这次讲座后,我增长了许多保健知识。苍南县龙港老年大学的这种自助健康模式为自我防治相关疾病提供了科学依据!”这次讲座是龙港老年大学《一种自助健康模式建立》科技项目向全镇村居老年人推广的活动之一,龙港镇刘店村老年人协会会长刘开林听完后兴奋地说出了自己的感受。历经三年的试验研究,该项目于最近通过苍南县级验收,这种互教互助、自选、自种、自用的自助健康模式得到了苍南县科技局验收小组专家一致认同,他们认为这种模式在老年群体中尤为适宜。

据龙港老年大学章校长介绍,针对人口老龄化和老年人看病难、看病贵的问题,充分发挥自身优势,该校聘请了专家教授,于2004年秋开设了中草药班,有老年学员80多人,同时进行自助健康模式试验研究。该校建立了中草药生产基地和百药园,并成立了科研小组和百药园管理小组,下设药栽培组、“三方”调查组、应用观察组及单验方编写组,共有20多人,并请专家负责,任务到人。该班老师陈均白每次上

课都带来10多种中草药活标本,边教边用,学用结合。章校长说,他们曾组织100多名学员多次上山下乡引种、采集、栽培草药240个品种,还在该镇新美洲村陈万运农户建立了1.5亩中草药栽培基地,又在本校三楼平台上开辟了100多平方米的百药园,同时,发动全体师生献方献药,达800多方,经专家评审后,从中优选出265方,分门别类汇编成《常见病中草药单验方选编》一书,作为此项目的研究成果之一。

章校长说,老年学员中的医疗专家还利用收集的单验方和自种的草药为学员患者治病,还有一部分学员在执业医师的指导下,也用单验方和自种的草药为自己防治相关疾病,形成了一种互教互助、自选、自种、自用的自助健康模式。

为了推广这种模式,龙港老年大学还在江山、湖前夕阳红两所分校,薛家桥村和文楼村等教学点开设了中草药班,同时,还在全镇村居和办事处举行了十几次中草药保健知识讲座,共培训了1000多人。

叶锋 通讯员 王晟



苍南首次举行老园丁柔力球赛

日前,由苍南县离退休教育工作者协会举行了首次老园丁太极柔力球竞技比赛,共100多人参加。比赛项目有男女单打、双打、混合打。他们在赛场上各个精神饱满,敏捷灵活,展示了老园丁的健康精神风貌。苍南县推广太极柔力球运动已有3年之久,并成立退教协太极柔力球俱乐部,有会员200人。邱新福 摄

日前,瓯海区图书馆举行了为期两周的老年人免费电脑培训。该培训班实施小班制,分为4班,每班不超过15人。培训旨在通过传授电脑基础知识和基本操作等实用知识,让老年人学会通过网络

瓯海开办老人免费电脑培训班

浏览新闻、观看戏曲、电影、聊天等,帮助老年人认识和了解计算机,丰富他们的晚年生活。同时,培训还得到了温州大学瓯江学院12名青年志愿者的协助,帮助老年人更好地学会电脑操作。力仁

鱼油和卵磷脂都能调节血脂,但分工不同

[相约陈老伯]

如何区分真假深海鱼油

陈老伯:

上周我看了关于挑选西洋参的知识,觉得挺好。能否再帮我们了解一下有关鱼油的知识?我在康麦斯·康松专卖店、超市、药店等地方都有看到卖鱼油,该如何区分真假深海鱼油?深海鱼油和卵磷脂分别有哪些作用? 老林

老林:

现在高血脂人群越来越多,深海鱼油的需求量非常大,于是国内市场上出现了大量的深海鱼油制品,品牌繁多,其中一部分并不是真正的深海鱼油。为此,我专访了温州市康松实业有限公司总经理林总,请他为您解答。

一些不良厂家坑害消费者

据了解,一些不良厂家为了追求利益,采用普通淡水鱼或者浅海鱼生产鱼油,冒充“深海鱼油”。个别厂家甚至用色拉油加点鱼腥味儿冒充深海鱼油,坑害消费者。还有些深海鱼油明明是国内生产的,却偏偏起上一个外国的洋名字,或者在商品上印刷外国标志和外国国旗,冒充外国进口的,蒙骗消费者。林总说,还有些厂家利用消费者购买深海鱼油时贪图便宜的心理,采用劣质、少量的深海鱼油作原料,生产一些所谓的“深海鱼油”,这些鱼油有效成份低,消费者吃了很长时间都不会见效。

如何区分真假深海鱼油

一看名称:鱼油≠深海鱼油!深海鱼油原料来自于寒冷水域的深海鱼类,含有ω-3不饱和脂肪酸DHA和EPA,EPA:DHA配



比达到6:4时调节血脂效果最佳,同时添加维生素E能提高吸收效果。

二看“蓝帽子”:“蓝帽子”是国家食品药品监督管理局批准的保健食品标识。保健食品标签上必须有“保健作用”和“适宜人群”。没有“蓝帽子”的不是保健食品,没有保健作用。

三看批准文号:批准文号是保健食品的身份证,不同批准文号代表不同品牌产品。进口保健食品的批准文号是卫进食健字或卫食健字,或者是国食健J,“进”和“J”代表进口。国产保健食品的批准文号是卫食健字或国食健字G,“G”代表国产。

四看原产国。进口保健食品的原产国为外国,生产企业也为外国公司。中国海域地处温带和亚热带,寒带深海鱼类资源匮乏,几乎

不产深海鱼油,所以好鱼油一般从具有寒带深海资源国家进口。其中以美国阿拉斯加、北欧原料为佳,但因美国行业经营历史悠久,技术更为成熟,市场管理规范,所以鱼油质量以美国进口为佳。

五看条码。一个条码代表一个产品,国产产品条形码第一个数字为6,美国进口产品条形码第一个数字为7。你可以看条码初步判断其是否属于进口鱼油。

你看到的康麦斯深海鱼油是深海鱼油,采用美国阿拉斯加深海鱼类为原料,应用现代领先的冷压技术提炼鱼油,经过多层过滤,达到了国际6度的“钻石级”鱼油级别,有效成分保留多。

据林总介绍,康麦斯深海鱼油是第一批经中国卫生部获得保健食品批准文号的品种,每一瓶康麦斯深海鱼油进入中国销售,都经美

国国家食品药品监督管理局(FDA)检验合格并出具出口证明,经中国海关检验检疫局检验合格出具卫生检验合格证书。康麦斯深海鱼油曾获得“21315全国重点保护产品”和“中国保健品市场十大知名品牌”等荣誉。自1997年进入中国市场以来,凭借优良的产品质量赢得众多消费者的信赖。

鱼油和卵磷脂都能调节血脂,但分工不同

你在专卖店看到的康麦斯卵磷脂也是老年人喜爱的保健品之一,采用美国优质大豆作为原料,保健食品批准文号为(1997)第066号。它和鱼油一样,具有调节血脂功能,能把过多的胆固醇、甘油三酯等阻塞血管畅通的“垃圾”清除出去,但它们各有分工。

深海鱼油含有ω-3不饱和脂肪酸,可以防止体内胆固醇的合成和吸收,降低血液体中胆固醇、甘油三酯和低密度蛋白的含量,还能降低血液中血小板的黏着性,防止血栓的形成。

而卵磷脂通过其在血液中的乳化作用,促进胆固醇和脂肪的“运输”,防止它们沉积于血管壁上,对已经沉积于血管壁上的胆固醇粥样斑块,也可乳化,使之消散,保持血管畅通。形象地说,鱼油就是体内血管的“清洁工”,他每天所做的工作就是把血管多余的胆固醇及其他垃圾扫到一起。这时,“运输车”卵磷脂将“垃圾”运出体外。

在调节血脂上两者是黄金组合,一起服用,能达到事半功倍的效果。专家也建议,按照1:1的比例服用效果最为理想。

如果你还有疑问,可以向88357589咨询,另外康麦斯·康松还提供免费送货热线:400-6566-889。

陈老伯