

老年人爬山要适度,吃素的人要吃点腐乳……

大学老师受追捧成“养生红人”

她说,让更多的人走出养生误区

昨天,宁波市健康促进与教育协会秘书长寿佩勤带着健康巡讲师来到养老院,对老人们的养生保健进行现场指导,被老人们团团围住,问个不停。寿佩勤甚是感动:她知道,老人们特别需要健康养生,可没想到她有那么大的影响力。寿佩勤更加坚定,要让更多的专家学者加入健康巡讲的队伍,传播科学养生观,把更多的人带出养生误区。



寿佩勤来到养老院参加志愿活动。通讯员供图

公园里冒出的念头

如今的寿佩勤,是一名国家级健康巡讲师。这个身份之前,她是宁波卫生职业技术学院的教授,从事健康服务与管理工作。寿佩勤说,从事健康巡讲,是缘于公园晨练时的一些所闻所见,可以说是在公园里冒出的念头。

她说,那时候到公园锻炼,经常碰到一些商家在公园里免费为老年人量血压、测血糖……顺便推销他们的东西。她发现,工作人员所讲内容并不准确,而且很多内容都带有明显的诱导性,但老人们还是听得津津有

味,有的甚至还拿着纸张,边听边做笔记,那个认真劲让人感叹。

看到老人们伸着脖子,流露出渴望的眼神,寿佩勤心里五味杂陈,她理解老人对养生保健的需求,但又担心那些看似科学实则片面,并带有明显倾向性和诱导性的养生知识会对老人产生怎样的影响。她当时就有个想法,如何用专业知识,让老人们有正确的养生保健观念。

一个偶然的机会,给寿佩勤的角色转变提供了平台。

大学老师成为养生红人

2013年,宁波电视台讲大道栏目邀请寿佩勤参加一期《营养健康说大米》的节目。她用宁波本地话,浅显易懂地讲解了这个看似复杂难懂的话题,反响非常好。从那以后,寿佩勤成了该节目的常驻讲师。

说起错误的养生观,寿佩勤给记者举了几个例子。3年前,65岁的张老伯查出患有严重的糖尿病,吓得一日三餐以蔬菜当家,结果造成缺铁性贫血。去年4年,因为低血糖、贫血,张老伯晕倒在地,导致骨折。

后来寿佩勤给张老伯制订了营养套餐,让张老伯吃上了以前不敢吃的很多美食,张老伯的精神状态也好了很多。半年后,他的血色素改观了,血糖也稳定在正常水平。

类似这样的养生误区,寿佩勤碰到的实在太多。一对年过五旬的夫妻,几乎每个双休日都要去爬山锻炼。寿佩勤当时就曾提

醒过他们,要注意运动方式和量度,这个年纪已不太适合爬山锻炼。不久前,女的突感膝关节疼痛难忍,上楼也很吃力,到医院一查,半月板磨损碎裂,弄不好还得手术治疗。

寿佩勤说,锻炼对身体是有好处的,但到了更年期年龄,韧带、关节等生理功能开始退化,运动量不宜过大,更不适合做剧烈运动。

除了运动,寿佩勤还举了一个吃的例子。曾经一段时间,人们谈腐乳色变,说是发酵食物,里面有亚硝酸盐,那可是致癌的。确实,腐乳里含有亚硝酸盐,但吃得那么少,并无危害,特别是吃素的人,应该经常吃一点腐乳等发酵类豆制品,因为腐乳里含有维生素B12,这种维生素来源于苜蓿菜,蔬菜里含量极少,所以吃素的人适量食用腐乳类发酵豆制品对身体有好处。

希望更多专家参与健康巡讲

目前,我市已有210多人拿到了健康巡讲的资格证书,他们全都是来自高校和各大医院的专家学者,尽管如此,寿佩勤觉得这个数字还远远不够。她深切地感到,虽然人们现在获取信息的渠道比以前多了很多,但对于很多老年人来说,这反而成了他们的负担,老人的辨别能力原本就比较弱,面对铺天盖地而来的良莠不齐的各种信息,很多老人常常因无法识别而手足无措,最后望

而却步。在这种情况下,如果没有科学的养生观念来占领这个阵地,那么虚假的甚至是伪科学之类的东西就会泛滥。

如今,寿佩勤同其他健康巡讲师一起,进社区,下农村,走机关,访学校,进养老院,活跃在一线的健康指导舞台。寿佩勤也有个小目标,期待着越来越多的专家学者参与到健康巡讲队伍中来,让更多的人远离错误的养生观。

记者 程鑫 通讯员 杨红英

友情提醒 使用本栏目征婚信息请注意查验对方相关个人资料。因广告审查仅涉及《广告法》要求的相关内容,敬请应征者注意自我保护。	友缘婚介 丧偶女71岁,无孩,农村信用社退休劳保高,独居市区大套住宅及郊区老房子拆迁分得多套住房,她善良有爱心,性格开朗,朴实大方,爱好广泛,显年轻,每天面对空荡荡的大房子感到特别孤独寂寞,现诚寻一位身体健康,有爱心,性格好的男士共度快乐晚年,其它不限,双方满意可去女方观看,有缘尽快生活在一起。 幸福热线18857418527	一手牵婚介 实在丧偶女54岁,未育,贤惠大方有爱心,有房多套,现经营男方留下的五金厂,收入稳定生活无忧,平时喜欢旅游,游泳,健身,老伴去世后对她打击很大,感到特别孤独寂寞,渴望有个温馨的家,身边有人陪她说话,生病之痛有照顾,真诚找一个男士,要求不赌不嫖有责任心,有颗真诚的心相互照顾到老,如对方有困难,她也会尽力帮助,地区经济都不限,双方满意后尽快完婚。 电话:13566522478	美友婚介 丧偶不育老太72岁,真情寻找老伴,文化局退休,有房多套,她心地善良,健康大方,显年轻,夫亡后一个人觉得非常寂寞孤独,她虽然经济富裕,但身边没有子女,生病时连个倒茶人也没有,现在想寻找健康,性格好,地区条件年龄不限,见面满意可到女家观看,尽快生活在一起,带证件来委托15658382117
---	---	---	--

天天分类 热线 81957760 旧货市场 商品供求 ●高价收一切旧货13586580881 ●收家具床一切旧货81100126陶 ●收饭店及所有旧货13486602666 您有旧货请拨13884469298 车辆信息 典当租赁 高价急售二手车 车好价可稍高18868687777方 高价购各档二手车 轿车皮卡货车等13056903116虞 搬家搬厂 家电维修 ●千喜搬家特优 87778900 ●快捷专业搬家 87907772 专业搬工厂 87927216 水处理设备 供河水、地下水净化设备;各种工业循环水、纯水、污水处理设备。 电话:13806673765刘 诚招加工户 公司有大量的外发手工活加工纯手工制作,简单易学,提前预付加工费,上门回收现金结算,欢迎到公司考察,报销路费,电话:13262928928 钱小姐	招聘信息 个人求职 ●商场招女裁缝5千—8千月薪包加班费交社保13164981061 外贸公司招聘 兼职验货人员 要求:从事电子、仪表仪器产品验货3年以上工作经历,对国际认证标准熟悉。对居住在宁波地区为第三方验货的人员优先考虑。 13957881840孙经理 聘 美嘉乐公司 我公司系一家专业从事大健康产业发展的实业公司。因部分业务板块发展需要,现招聘如下人员: 旅行社总经理、电商总经理、养老院长、办公室主任、护理培训导师、礼仪培训导师各1名;行政人事、养老护理主任、养老护理院长、食堂厨师各2名;居家护理员若干名 以上岗位要求21—55岁,性别不限,有相同岗位工作经验者优先录取。一经录用,待遇从优。包食宿、社保等。 88268162(钟女士),请在工作日9:00—17:00间致电咨询。	诚聘业务主任和管理专员 每天早上8:30到11:00上班,双休。待遇:3000—5000元+奖金+四险一金,年龄25—50岁,学历高中及以上。(保险公司) 张老师 13123830775 陆老师 13857827151 新舟宾馆招聘 前厅部、客房部pa服务员、餐饮部、收银员、洗碗工等岗位服务员; 年龄、文化不限,待遇面谈。 地址:江东中山东路678号新舟宾馆 电话:13071958358俞老师 开元名都大酒店诚聘 预订员、美工、救生员、康乐部服务员、安全员、停车场收费员、冷菜领班、冷菜厨师、炉台厨师、员工餐厅厨师(炉台)、餐饮服务员、楼层清扫员、PA清洁员、前台接待、GRO、礼宾员、油漆工、空调工、电工、万能工、收银员、销售经理、西餐厅热菜厨师 电话:83078011	●宁波来德医院服饰公司招聘:健康男工58岁以下13806667657 龙盛液压气动公司招聘 电脑开票员一名,要求:电脑打字熟练,女性,略懂财务知识,本地人,35岁以下(已婚)。门店营业员一名,男女不限,35岁以下,懂机械专业者优先,待遇面谈。 地址:江东宁穿路130号 联系电话:87708539 招 聘 财务2名;文员2名:本地退休女性优先。驾驶员2名:需货运资格上岗证。家电维修5名。 联系电话:87795500孙宁波三星电子销售服务公司 招公交车驾驶员 公运公交招公交车驾驶员:A1,A3驾照,年龄男45周岁以下,女35周岁以下。交三金,年收入7.5至8万。做二休一,住古林,轻纺城优先 13967805143林先生	诚聘 和盛怡养 本公司从事养老公寓、旅游、互联网养老产业链,现在北仑开设分公司广纳贤才,多个岗位任您挑选,工作时间五小时制,双休,刚退休、本地人、女士优先。 13336864667 55008150曹先生 地址:北仑区明州路和高风路交叉口 调查咨询 神州调查87289267 民事取证、商务、打假、寻人宁波人自己的老牌调查公司 教育培训 家教辅导 上门来辅导 82858787 物业广场 租售转让 ●横石桥市场1200m²房屋出租,适合商用、餐饮、宾馆等,价格面谈,电话13336622543周 ●洪塘 房1716m²租13957849388 ●五乡320m²房出租13355942786 ●500m²大食堂转让15058865917 土地厂房转让 1、福庆路上土地31.3亩厂房27000m²转让;2、约5500m²厂房出租;3、河姆渡土地18亩厂房5000m²转让。18668598277 新厂房出租 高桥通途路旁独门独院,占地5.5亩,3层标准厂房5700m²,棚850m²出租有电梯13082958567	●出租舟孟南路店面13957889628 ●集士港镇公寓楼3000平转让,联系人章先生13957862500 求购厂房或土地 求购鄞州厂房1万m²左右,或土地15—20亩要求厂房新,形象好,集卡进出方便(谢绝中介) 联系:15558392552江先生 寻钢结构厂房 寻租洪塘、慈城附近3000—10000m²单层7m以上钢结构厂房,通水电气,能单独分割 电话:18057451928 厂房出租 洞桥镇鱼山头工业区独户全新厂房,三层面积13000m²省道边。 13805843221 87758188张 办公房招租 新舟宾馆内有办公房出租,中山东路樱花公园地铁站对面,位佳交通便,配套齐全。 电话:18957861778胡经理 厂房出租 位于姜山镇茅山村委会旁,二楼约1100平方,价格面谈。 联系人:李先生13905747710	声明公告 热线:81957760 微信号:15058009712 QQ:3484405859 招标公告 宁波市海曙区联丰世纪苑小区业主委员会公开选聘物业企业,招标内容详见 www.lifzzx.com 的招标公告。 联系人:王女士 电话:18967868788 ●宁波东盛高科新材料有限公司遗失中国工商银行宁波开发区红联支行开户许可证,核准号J3320024615905,账号3901190119100021916,声明作废。 ●余姚市低塘镇中发橡胶厂遗失宁波市工商行政管理局余姚分局2012年2月8日核发的营业执照正本,注册号330281600073889声明作废
---	---	--	--	---	---	--