

卖菜卖出新花样

你与新中国同岁? 菜品礼券免费拿

文、图：今日女报 / 凤网记者 史超

“1949年的7月1日，我在妈妈怀抱里，到处都是红旗飘，我跟祖国一起成长……”9月29日至30日，长沙市开福区沙湖桥农贸市场推出“七十盛世 九九聚惠”——庆新中国成立70周年特别活动，前来买菜的金思明忍不住唱起了她最爱的这首歌。

金奶奶出生于1949年，今年整整70岁，她激动地告诉记者，“我生在新中国，长在红旗下，国庆节是祖国的生日，也是我这个老太太的好日子。我要感谢党，让我们老百姓的日子越过越好，也要祝福伟大的祖国！”

生活最朴实的向往。今年的国庆让利+游艺的方式回馈市民，好下吧！

买菜送盐、九毛九爆款特价……游艺乐不停

走进市场，记者看到，白菜、菠菜、西红柿、茄子、土豆等蔬菜种类齐全，猪肉、牛肉、海鲜类菜品十分新鲜，前来采购的市民络绎不绝。改造后的沙湖桥农贸市场摊位规范整洁，海鲜区、蔬菜区有序分布，地面整洁不再有水渍，环境舒适不再有异味，买菜就像逛超市一样方便舒适。

咦，市场外排起了长长的队伍，这是干什么？赶紧跟记者去探一探。

原来，这里是本次活动的劲爆让利回馈环节——爆款菜特价购，只需要花上0.99元，就可以买到当日最新鲜的小白菜和青椒各一斤，“平时青椒至少要4元/斤，赶上这么优惠的活动肯定不能错过啦！”队伍中的王奶奶喜洋洋地告诉记者，她一听说市场有好玩又划算的活动，早上7点就赶来买菜了。另外，活动期间只要在市场内任意消费，还可到领取食用盐一袋。

除了优惠力度大，活动期间，沙湖桥农贸市场还为周边小区准备了丰富多彩的游戏环节，市民参加套圈小游戏即可现场抽奖，最高获得100元菜品礼券，边玩还能拿优惠，大家热情十分高涨。

“开门红”、“小粒子最爱”，长沙名菜玩转怀旧情怀

农贸市场怎能少了长沙特色？沙湖桥农贸市场也进行了精心布置，在各个摊位的上方摆



上了一道道大家所熟知的长沙名菜或者特色小吃的介绍：“剁椒鱼头，也被称作鸿运当头、开门红。碱面配上鱼头汤，味道简直一绝；糖油粑粑，甜而不腻、香甜软糯、外脆内嫩、是长沙小粒子们的最爱……”

在买菜之余，还能品读这些长沙饮食文化的精髓，不仅食欲被勾起了，还能听听老一辈讲讲那些年的老故事，氛围更好了。

老市场换新颜，购物体验棒棒哒

本次活动的高潮非“我与新中国同岁”赠礼环节莫属，活动主办方特地备下了200份价值70元的国庆菜品礼券，免费派发给1949年出生的老人，其中包含价值30元肉禽水产粮油券、一张20元蔬果糕点豆制品券、一张20元熟食干货日杂百货券，礼券可在任意商铺换取菜品。前来领券的老人纷纷感慨，70年见证了祖国翻天覆地的变化，由衷地感叹日子越过越红火了。

该农贸市场负责人罗灿表示，沙湖桥农贸市场一直以来以新鲜、价优备受市民的青睐，是长沙城区老牌的生鲜菜品集散地，如今老市场换新颜，改造后的全新市场内不仅购物环境更优，而且在菜价监控、农产品检测及溯源、商户信息透明化、多样支付方式等方面也多管齐下，市民的购物体验将得到更好提升。

小科普

宝宝为什么会会长湿疹

文 / 赵婷 (湖南省儿童医院感染科)

1. 天生的过敏体质。湿疹与遗传因素有关，鸡蛋、牛奶、肉、鱼、虾米、螃蟹等富含蛋白质的食物，可引起宝宝皮肤过敏而发生湿疹；2. 宝宝穿的毛织品、装有动物毛绒的枕头、衣物上的染料和母亲的有色衣服等，都可能引起宝宝过敏。如果宝宝穿得太厚，衣服质地过粗，吃太饱或室温太高等也可能使湿疹加重；3. 后天因素刺激。吸入空气中的化学性粉尘、霉菌孢子、气雾、植物花粉、羽毛、尘螨、动物皮毛碎屑等，会刺激宝宝而引起过敏；4. 其他原因。有的患儿家族里有成员出现过敏性鼻炎、哮喘与特异性皮炎等症状，也可引起宝宝湿疹。此外，宝宝消化不良、大便干结、腹泻，这些情况也是诱发湿疹的问题。

宝宝服西药时饮食应注意什么

文 / 黎莉佳 (湖南省儿童医院留观输液科)

在宝宝服西药时，饮食方面也要有所讲究。1. 服用阿司匹林、退热净、布洛芬等退热药时，不能同时吃甜食，因为甜食中的糖分会抑制这类药物吸收；2. 服用红霉素、灭滴灵等消炎药时，不应与牛奶、豆制品、乳制品、蟹、鳖、海带、咸鱼、花生、核桃仁等同食，因这些食品中含有的钙、铁、磷会与药物结合，从而降低药效；3. 服维生素C时，忌食猪肝，因猪肝中含有丰富的铜，会使维生素C氧化失效；4. 用氨茶碱止喘时，同吃乳制品、豆制品及鸡、牛、鱼虾、动物内脏等高蛋白食物，药效会被降低；5. 服用痢特灵、异烟肼时，则应忌食巧克力、酸奶及腌制品等含酪氨酸的食品和饮料。

孩子肚子疼随便揉不好

文 / 彭雅妮 (湖南省儿童医院急诊综合一科)

引起肚子疼的原因有很多，但遇到不明原因引起的肚子疼，用手揉可能引发问题，轻者会加重病情，重者甚至会出现生命危险。如发生急性化脓性腹膜炎或阑尾炎，会引起肚子疼。而这时用手去揉，不仅不能减轻疼痛感，反而会使病情进一步恶化。如果是胃溃疡穿孔引起的肚子疼，揉肚子的后果更为严重。因为本身就已经胃肠穿孔，再用外力去挤压，就会加重溃疡处损伤，致使血管破裂出血加重，这时就会危及生命。另外，还有其他原因引起的肚子疼，也不能随意去揉，比如蛔虫成团、肠粘连，以及胆囊炎、肝脾破裂等引起的腹痛，揉肚子都可能加重病情。

秋季怎样让宝宝皮肤不干燥

文 / 刘业春 (湖南省儿童医院新生儿三科)

家长们在秋冬应该如何护理孩子的皮肤问题呢？1. 外用保湿剂。每天2-3次，建议在清洁脸部皮肤后立即使用，秋冬建议使用霜类的保湿产品，这样可以有效的保护皮肤，减少水分蒸发；2. 避免给孩子长时间洗澡。每次洗澡最好控制在10分钟，在室温合适的情况下，尽量用温水，而不是热水，洗澡后立即给孩子全身擦上保湿霜；3. 避免使用肥皂或香皂洗澡。建议选用温和的清洁剂，清洁剂尽量少用或者不用；4. 注意室内湿度。建议室内湿度不得低于50%，湿度达不到可使用加湿器；5. 选择棉质衣服。给孩子尽量穿柔软、舒适的纯棉衣物，可保护皮肤，给孩子勤剪指甲，避免抓伤皮肤。

冬天要给宝宝补维生素吗

文 / 姚璐璐 (湖南省儿童医院心胸外科)

冬天需要给宝宝补维生素吗？经过研究，维生素B2和维生素E具有帮助人体抵御寒冷的作用，可增强人体在寒冷环境中的适应能力。单纯补充维生素B2，可使人体耐受的寒冷温度降低2-3℃。一般人在零下5-6℃时可能发生冻伤，而补充维生素B2之后，零下7-9℃时才发生冻伤。如果能给孩子同时补充维生素B2和维生素E，那么耐受寒冷的能力更强。另外，维生素B2和维生素E还有特别作用，如维生素E能清除体内的氧自由基，具有增强机体抵抗能力、改善血液循环、预防心血管疾病等作用，还可预防和减少寒冷所诱发的多种疾病。当然，寒冬补充维生素B2和维生素E要适量不可过多。

■资讯

湖南省“百城万村”家政扶贫培训班(石门站)结业

今日女报 / 凤网讯 (记者 尹盛鹏) 产妇产后乳房肿胀怎么办? 新生儿一天应该喂几次? 新生儿啼哭应该怎么办? 9月29日，湖南省“百城万村”

家政扶贫培训班(石门站)圆满完成各项学习任务，在当地举行了结业仪式，来自石门县各地的40多位家庭妇女通过免费学习，成为掌握专业护理技能的“月嫂”。

为了帮助大家在今后的工作中继续提升服务能力，湖南省家庭

服务业协会母婴专业委员会还将为学员们开通网络视频教学课程，所培训的课程从实用的育婴技能到时尚流行的收纳整理都包括其中。培训结束后，学员将前往实训基地实习，通过“师徒制”培训合格后上岗就业。