

周大福 萌娃“当家”爱心义卖：

一边断舍离一边做公益

今日女报 / 凤网记者 王静

爱是一个口袋，往里装是满足感，往外掏是成长感。3月28日，在长沙喜盈门范城负一楼中庭，20余组亲子家庭在第五届周大福DO GOOD“小鬼当家”亲子公益跳蚤市场活动中爱心义卖，家长们见证了孩子的成长。



“小当家”又成交一笔。

“看颜值降价”，萌娃变身“带货王”

“这本书特别好看，阿姨，买它！买它！”集娱乐、教育于一体的跳蚤市场活动现场，招揽生意的稚嫩童声四起，气氛热烈，场面火爆。

孩子们摆出来的商品琳琅满目，既有伴随他们成长的玩具，有亲手制作的头饰，还有精心收藏的课外读物。萌娃变身“生意人”可都不一般，年龄虽小，但“小BOSS”带货的气势十足，每个小朋友都变着花样地来招揽顾客。不仅有传统的买一送一、打折促销，还有“看颜值降价”“3折秒杀”等让人忍俊不禁的个性化手段，让家长们笑声不断。

在参与活动的孩子中，年纪最小刚满3岁，小家伙毫不怯场，在爸爸妈妈的陪伴和鼓励下圆满完成了这次的“当家”任务。市民魏女士花了20元钱买了一个小布偶，她说自己30岁了，但童心未泯，做公益的同时也能支持一下这些可爱的“小当家”们！

努力“赚钱”，爱心义卖助患儿

萌娃们之所以如此卖力，还是源自一份小小的爱心——当天活动中交易获得的所有爱心款将全部捐赠给“深圳市福顺公益基金会”用于“救助先心病患儿”项目。

“爸爸说，我能通过这种方式帮助生病的小朋友，所以我今天特别努力地‘赚钱’，你看，我的东西都快卖光啦！”8岁的小朋友涂芷宁兴奋地说。

为了将爱心传递得更广更深，主办方还特意推出了爱心拍卖环节，现场家庭及路人都积极参与到义拍环节中来，气氛一度高涨。最终，现场义卖和拍卖共筹得善款1907.5元。

李施然小朋友的妈妈告诉记者，这场活动让孩子在“断舍离”中寻找到了自己新的收获，“不仅表达和沟通能力得到锻炼，结识了新朋友，还通过自己的双手帮助到其他小朋友，这才是最有意义的！”

周大福长沙地区主管涂宇女士表示，周大福始终坚信社会资源取之于社会，多年来一直以积极关爱的态度，开展了各项公益慈善活动，“我们将把爱心一直传递下去，在公益慈善的道路上继续发光发热！”

在本次周大福“小鬼当家”亲子公益跳蚤市场活动中，孩子们感受到了劳动的辛苦和获取的不易，随之也收获到了捐赠和付出带来的满满荣誉感。愿所有的孩子都能不断滋养内心的力量，去生活，去思索，去好好地爱！



现场舞台互动游戏趣味多。

萌娃 DIY 预防流感的中药小香囊。

小科普

小孩免疫力低下的原因及调整

文 / 彭艳波（湖南省妇幼保健院普儿科）

引起小孩免疫力低下有多方面因素，其中比较突出的原因有长时间饮食营养不全面、生活环境不健康、滥用抗生素、患有先天性免疫缺陷、缺乏运动锻炼等，这些都可能导致小孩免疫力低下。注意事项：1. 平时养成良好的生活习惯，保证充足睡眠，避免熬夜劳累，保持乐观心态，适当进行一些户外体育锻炼以增强机体免疫力。2. 注意保暖，避免感冒受凉，根据天气变化及时增添衣物，在感冒流行季节避免去人多拥挤、空气不流通的公共场所，多晒太阳。3. 饮食方面宜清淡，营养合理均衡多样化，多喝水，不挑食，避免暴饮暴食，多吃富含维生素、蛋白质的食物，多吃新鲜的蔬菜水果以保持大便通畅，还可以吃一些有助于增强免疫力的食物，如菌类、南瓜、酸奶等，避免吃零食及喝冷饮。

小儿流感需要注意什么

文 / 张玲玲（湖南省妇幼保健院普儿科）

小儿流感常见的症状主要为持续性高热不退、咳嗽、咳痰、打喷嚏、鼻塞流涕、咽喉肿痛、恶心呕吐、头晕头疼、腹痛腹泻、精神欠佳、全身肌肉酸痛、疲乏无力、食欲不振等。注意事项：1. 在饮食方面一定要以清淡、易消化、低盐、低脂食物为主，多喝水，可以补充一些富含维生素的新鲜蔬菜水果。2. 日常要养成良好的作息规律，保证充足睡眠，避免熬夜劳累，保持心情舒畅，可以进行一些户外体育运动以提高自身抗病能力。3. 室内要经常开窗通风，保持空气流通，保持环境清洁、干燥、卫生，饭前便后勤洗手，注意保暖，避免感冒受凉，根据天气变化及时增减衣物。4. 在流感高发的季节避免去人多拥挤、空气不流通的公共场所，外出时佩戴口罩，避免交叉感染。

女性生理期痛经小贴士

文 / 刘珧（湖南省妇幼保健院妇一科）

妇女痛经严重者可伴恶心呕吐、冷汗淋漓、手足冰冷等症状，甚至可能发生昏厥，给工作生活带来影响，该怎么办呢？这几个小贴士可收好：1. 不要穿紧身裤。紧身裤臀围较小，会导致局部微血管受到压力，影响血液循环，导致阴部充血水肿，甚至可能引发妇科炎症。2. 少喝含有咖啡因的饮料。咖啡因会使人神经紧张，容易对痛经者造成不适，另外，大量咖啡因的摄入对雌激素水平也有潜在影响。3. 避免寒冷、淋雨、洗冷水澡等容易导致痛经加重的因素。4. 注意保暖。热敷有利于血液循环，肌肉松弛，可缓解疼痛。5. 不要剧烈运动。可轻微运动，尤其在月经来临前，少许运动有助排出子宫内的充盈物，缓解疼痛。6. 放松心情。不要紧张，保持健康的心态，紧张和恐惧更容易加重疼痛感。

慢性盆腔炎需要治吗

文 / 姜长飞（湖南省妇幼保健院麻醉手术室）

女性慢性盆腔炎的症状主要是下腹坠痛、腰骶痛，体力劳动或性生活后可能加重，部分患者可能出现不孕。治疗慢性盆腔炎可以用药物疗法，也可以用物理疗法，如激光治疗、短波治疗、微波治疗、离子透入治疗等。炎症严重的患者可以采取手术治疗措施。患有慢性盆腔炎的患者要注意加强身体锻炼，多参加业余活动，保持心情舒畅，避免过度劳累。尤其要注意的是不能喝酒，因为喝酒会加重病情。有慢性盆腔炎的患者要暂停性生活，避免造成感染。饮食方面避免食用辛辣刺激的食物，如辣椒、芥末、大蒜等。慢性盆腔炎患者可以多吃高蛋白食物，如豆类、牛奶等。山楂等活血类食物也可以适当多吃。此外，患者要注意日常个人卫生，勤换洗内裤，同时选择纯棉质地的内裤。