



■ 来自巴西的读者 Anderson 与孩子们共同完成的画作

“只有牢牢牵住你的手,我们才能乘着风,和彩色的气球一起飞向星空;

只要安上洁白的翅膀,我们就能像天使那样投入星星妈妈的怀抱。”

近日,由本报发起的首届“牵手”活动在上海爱好康复培训中心顺利进行——泰迪宝婴童摄影的热心员工,以及来自四面八方的爱心读者相约“爱好”。此次由泰迪宝精心策划的“牵手飞翔”主题活动,不仅为孩子们带去了画纸、画笔,还给每一个“星星的孩子”送上了气球和“翅膀”。

第二次赠纸活动将于本周日上午,在上海星雨儿童康健院内举行。届时,我们期待着您的参与和关注!

也许“星星的孩子”有很多心愿,不知道如何去表达;

也许你有很多爱心,不知道怎样去付诸行动?

也许你正将成叠成叠的 A4 纸扔进垃圾箱,却不知道对于孤独症患儿来说,一张单面可用的 A4 纸可以为他们承载一个梦想。

截止至 12 月底,本报仍将全面征集单面清洁的 A4 纸以及“牵手”赠纸活动的主题方案,走近孤独症儿童。



▲ 活动现场,每个孩子「展翅」留影

大手牵小手 周日再聚首

由本报发起的首场『牵手走出孤独』活动顺利举行

大音希声 永不言弃



近日,由泰迪宝全体员工策划设计的“牵手飞翔”主题方案,于上周末在上海爱好康复培训中心付诸实施。本市分别来自 5 个区县的 10 余名爱心读者,参与了本次活动。

活动现场,只见泰迪宝的工作人员拿出了一副雪白的“翅膀”,一一为孩子们安在肩上,伴着气球,“小天使”们整装待发,好似就要展翅飞向星空。

“我干婴童摄影这行 8 年了,这些孩子还真是难倒我了!”通过一天的接触,来自泰迪宝的摄影师“抱怨”道:“哪怕为婴儿拍满月照,通常只要用气球逗逗,孩子眼神都会乖乖跟着气球跑;可今天仍凭我怎样耍宝,‘星星的孩子’根本不看我,我们没有交流。”

“这些孩子实在太 cool!”来自巴西

► 爱心人士与孩子们手把手一同描绘梦想



大爱无言 心手相连



第二次赠纸活动将于本周日上午,在上海星雨儿童康健院(地址:徐汇区上中路 483 弄 35 号;电话:021-64557513)内举行。

尽管你还没能凑齐 1000 张画纸;哪怕你没有切实可行的活动方案……我们同样欢迎你关注和参与!至 12 月底,本报仍将全面征集单面清洁的 A4 纸以及“牵手”赠纸活动的主题方案,走近孤独症儿童。

报名条件:

1.回收的 A4 纸必须平整、单面干净整洁,数量达到 1000 张以上;

的爱心读者 Anderson 打趣道,“我怎么觉得这些气球好像是为我买的,无论我怎么逗他们,都没人愿意看我一眼。”

当天在场的每个孩子都有母亲和老师的双重陪伴。可过分沉浸在自己世界里的他们,无论是游戏、画画,还是拍照,都从不曾察觉母亲的陪伴。“囡囡,看妈妈呀,对妈妈笑一笑好吗?”面对母亲殷切的呼唤,囡囡仍摆弄着她手中的气球,无动于衷。

“我们永远也抓不到他们的目光!”对于这些母亲而言,最绝望的莫过于近在咫尺的孩子永远也会体会不到她们的爱。即使如此,她们仍然坚信:有了社会的关爱,总有一天能融化他们“凝固”的目光。

“上海早餐”:豆浆+油条

一根油条、一碗豆浆简直已经成为了老上海早餐的代名词,无论男女老少不但在口味上习惯了这种吃法,而且感情上也有多年的“积蓄”。

然而,营养专家认为油条是高温油炸食品,跟烧饼、煎饺等一样都有油脂偏高的问题。食物经过高温油炸之后,营养素会被破坏,还会产生致癌物质;而且油条的热量也比较高,油脂也难消化,再加上豆浆也属于中脂性食品,这种早餐组合的油脂量明显超标,不宜长期食用。

【温馨建议】早餐一定要有蔬菜或者水果,豆浆加油条的吃法最好少吃,一星期不宜超过一次,而且当天的午、晚餐必须尽量清淡,不要再吃炸、煎、炒的食物,并多补充蔬菜。

“回味早餐”:剩菜+泡饭

不少妈妈都会在做晚饭时多做一些,第二天早上给孩子和家人做炒饭,或者把剩下的饭菜热一下,就着泡饭当早餐打发。这样的早餐制作方便,内容丰富,基本与正餐无异,通常还被定义为“营养全面”的早餐。

然而,人们往往忽略了:剩饭菜隔夜后,蔬菜可能产生亚硝酸(一种致癌物质),吃进去会对人体健康产生危害。

【温馨建议】吃剩的蔬菜尽量别再用;把剩余的其他食物做早餐,一定要保存好,以免变质;从冰箱里拿出来的食物要加热透。

“营养早餐”:牛奶+汉堡

西式快餐如汉堡包、油炸鸡翅等,一向是时尚人群的饮食偏好。而且现在不少快餐店也提供这样的早餐,如汉堡包加咖啡或牛奶、红茶,方便快捷而且味道也不错。

殊不知,这种高热量的早餐容易导致肥胖,油炸食品长期食用也会对身体有害。用西式快餐当早餐,午餐和晚餐必须食用低热量的食物。另外,这种西式早餐存在营养不均衡的问题,热量比较高,但却往往缺乏维生素、矿物质、纤维素等营养。

【温馨建议】选择西式快餐做早餐,应该再加上水果或蔬菜汤等,以维持营养均衡,保证各种营养素的摄入。另外最好不要长期食用。

“运动早餐”:茶叶蛋+快步走

上班一族的早晨都是在匆忙中度过的,尤其是住处离单位远的,早餐往往都在路上解决。小区门口、公交车站附近卖的包子、茶叶蛋、肉夹馍、煎饼果子等食品,是大家的第一选择,买上一份,匆匆上路。殊不知,边走边吃对肠胃健康不利,不利于消化和吸收;另外,街头食品往往存在卫生隐患,有可能病从口入。

【温馨建议】如果选择街边摊食品做早餐,一是要注意卫生,二是最好买回家或者到单位吃。尽量不要在上班路上吃早餐,以免损害健康。 蓝心



上海时光整形外科医院
021-63848888
【地址】上海市普安路189号
200061 121111 121111 121111 121111 121111 121111 121111 121111 121111

新民网
xinmin.cn

新民购物
shop.xinmin.cn

享九七折优惠 多重惊喜等你拿

1

订《新民晚报》送祝福
把你的心愿和祝福变成铅字,让千万人见证!

2

订《新民晚报》送健康
专享上海美年体检连锁健康的150元体检抵用券。

3

订《新民晚报》送实惠
获新民晚报读者俱乐部提供的新民实惠手册一本。



登录新民网新民购物频道 shop.xinmin.cn

上新民网 订阅2009年《新民晚报》