

# 爱心图书已送达河西未保中心

今年暑期,每日新报依托水上公园星空夜市启动了儿童公益市集活动,活动中孩子们或是以物易物,或是将自己的二手物品拿出来销售,在锻炼物品管理能力,熟悉物品交易流程的同时,更增强了交流的能力。

每次活动的最后,孩子们都积极地将自己当日劳动所得捐赠出来,为此我们通过仅有的两次活动就募集了504元的善款。按照活动计划,我们使用这笔善款向天津科学技术出版社采购了《中华青少年万事通》《中华青少年万事问》《穿越时空的海洋探险》《生物的故事》《良好的习惯》《快乐的学习》等优质全新图书共计29册,书籍定价合计1137.2元。

昨天,每日新报工作人员已向天津市河西區未成年人救助保护中心捐赠了这批图书,愿书籍的光芒可以照亮受救助儿童的生活,也愿孩子们的善举和爱心可以汇聚成点点火种,让儿童公益事业不断得到关注、理解和支持。

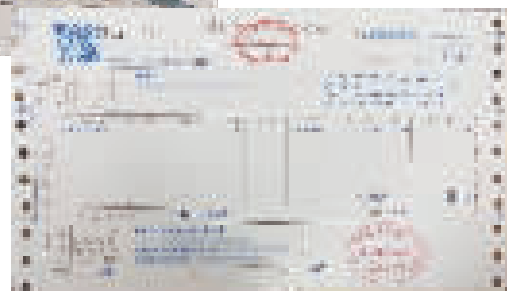
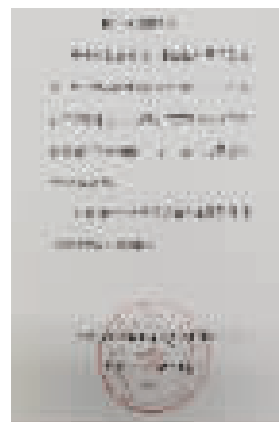
受到新冠肺炎疫情影响,儿童公益市集活动止步于8月中旬,一直未能继续开展。未来我们将在条件允许的



情况下寻找更多场地开展儿童公益市集,并开展更加丰富多样的儿童活动,如读书会等,期待读者朋友们一如既往地支持,也希望有意共同组织此类活动,可提供场地、物料等支持的商家与我们联系。  
新报记者 苗娜  
摄影 新报记者 王健 苗娜



扫码加微信  
“新地铁悦读”联系我们



## 7月30日公益市集捐款明细

刘子乔、刘钊琦	6元	文晨惜	25元
蒋昊洋	2元	张沛歆	5元
周世珣	3元	刘桐羽	10元
王子为	2元	孙若琳	4元
常圣杰	2元	仝韵荻	8元
高振博	3元	王善慈、王善天	15元
宋言宗	2元	吴以萌	3元
于鸿展	5元	王依璇	5元
郑钧泽	2元	张婉琳	10元
李明泽、李明远	2元	张晏甯	3元
杨子恒	5元	张恒瑞	2元
许铭轩	5元	刘葳漪	2元
彭一诺	2元	崔静好	1元
方宥棠	2元	邱禹德	2元
李欣蔚	3元	张顾严	7元
翁琳怡	3元		

## 8月13日公益市集捐款明细

魏鑫淼、魏鑫垚	15元	宋卓扬	5元	张奕晨	10元	张晋硕	6元
仝韵荻	2元	兰皓宇	5元	乔悠然	5元	郑皓宇	6元
葛召宇	12元	王瑞麟	1元	刘恩临	3元	张子瑞	1元
张梓默	10元	王瑞雪	10元	崔静好	1元	张婧琪、张靖泽	9元
宋言宗	3元	孔维雅	5元	郭梓萌	3元	陈禹默	5元
王善天	2元	马铭浩	5元	郑钧泽	2元	王梓琪	5元
王善慈	1元	栗熙盛	2元	杨子墨	1元	崔梓琪	5元
蒋昊洋	2元	孙艺菲	10元	沈贺铭	2元	陈芃霖	5元
于鸿展	10元	杨雨彬、杨雨彤	4元	郭诺涵	50元	许晟嘉	5元
洪睿阳	2元	刘谦逊、单希晨	5元	刘子乔	1元	常圣杰	5元
魏赫唯	6元	刘沛周	5元	赵成硕	1元	耿一航	5元
王嘉敏	5元	闫梓轩	5元	陈绎心	5元	林清源	5元
周子涵	10元	赵艺霏	3元	马若琦	3元	刘屹洋	5元
李昱漠	5元	李思瑾、李思琪	10元	张恒瑞	5元	吴佩骏	20元
高晰睿	5元	刘予彦	2元	张一恬	1元	姜熙和	6元



关注精神卫生

共创健康生活

生活中,我们每个人都扮演着不同的社会角色,相应地,也承担着不同的责任和压力,面对工作、家庭、生活、感情时都可能产生各种焦虑情绪,如果这种不良情绪长时间得不到缓解,也可能会形成病理性的焦虑症,身体状况也会随之产生变化,出现不适,进而影响我们的正常生活。日前,2022世界精神卫生日的到来提示我们要提升对精神世界的重视,关注自身可能产生的不良情绪以及应对和缓解之法。下面介绍两种放松训练的方法,大家可以在平常渐次练习,来缓解在工作生活中产生的烦躁和焦虑等情绪。

### 正念呼吸空间减压三步法

这个练习每次进行1至5分钟,可以借助舒缓的轻音乐或者正念冥想音频来辅助,经常练习,会让你学会与当下保持连接,增强觉知此时此刻的意识能力,让自身回归平静。

第一步,取坐位,把脚平放在地面上,

后背挺直。闭上双眼或向下望着前面不远的地方,不用聚焦在任何特别的物品上。把感官觉察带到你的身体上,并接受你所发现的任何感觉。有可能是后背的紧张,或是胸部的不适感,甚至是有些焦虑等。

第二步,关注呼吸,把觉察带到呼吸的感觉上,集中注意在鼻尖、胸腔或腹部,任何你感觉呼吸最强烈的地方。深深地吸气,缓缓地呼气,感觉空气流动到呼吸系统的每一个部位,吸气时腹部微微隆起,呼气时腹部缓缓内收。至少持续三次完整的吸入和呼出。当你走神的时候,放下那些念头,温柔地把注意带回到呼吸上。

第三步,扩大注意力到全身,将觉察范围逐渐扩展到整个身体,似乎全身都在呼吸,想象自己像一座大山,巍峨地矗立在那里。增加声音和听觉的体验,继续扩展觉察范围。仅仅只注意声音的出现和消失,不作评判。慢慢地睁开眼睛,环顾四周,把觉察带入接下来你所看、所想、所感、所说或所做的事情中去。

### 五分钟冥想法

这个练习随时随地都可进行,放松心情,进入冥想状态,对全身进行一次扫描,增强身体的觉知能力来帮助我们处理情绪,同时把注意力从思维状态中转移到对身体的觉知上来。

选择一个安静不受打扰的空间坐下来,把身体调整到感觉最舒服的状态,挺直腰杆,闭上眼睛,下巴微收,双手轻轻地放在膝盖上。从头开始将眼球放松、头脑放松、脸部肌肉放松,做轻松的微笑状。然后提肩做三次深呼吸,再保持平常呼吸,并把小腹放松,在心中一路向下扫描全身,直到脚趾。第一次的时候,快一些,花10秒钟从头走到脚趾。第二次,时间久一些,超过20秒。最后一次,多注意一些细节,花30到40秒的时间。在扫描全身的过程中,感受一下你身体的哪些部分感觉放松、舒服、自如,而哪些部分感觉有些痛苦、不适、拘束。



新健康

原文作者

刘莉莉 天津雅安光电创业园区科学技术协会秘书长、天津市现代健康技术研究所研究员。人社局、卫健委备案职业技能标准编审专家。

李梓 南开区科协党组书记、主席,教育部学校规划建设发展中心十四五规划研究项目专家,国家心理干预指导师标准审核组专家。

郑运良 新健康栏目特约顾问、中国保健协会心理保健分会会长、天津市健康管理协会副会长、人社部心理咨询师、公共营养师高级考评员、人社局营养师高级考评员、天津餐饮协会膳食营养专业委员会顾问、天津疫情期间膳食营养及心理健康干预专家组副组长。

综合整理/摄影 新报记者 苗娜

