新泾萌娃化身“小掌柜” 爱心义卖传真情

近日，西郊宝城社区内涌动着浓浓的爱意，居民们自发举办了一场暖心善举，社区小朋友爱心义卖，为青海玉树爱心之家的孩子们送去一份温暖的礼物。

当天的义卖活动上，小朋友化身爱心小掌柜，在摊位前热情地向“买家”们介绍自己的商品。一个个小“摊位”上摆得满满当当，可爱的玩具、精致的图书、美观的工艺饰品……琳琅满目，现场还有爱心热饮以及爱心点歌驻唱，吸引了众多孩子和家长。路过的业主纷纷停下来，买上一两件小物品，更有不少爷爷奶奶“出手扫货”。

现场每个小朋友既是卖家也是买家，他们热情洋溢地推销着自己带来的东西，买东西的大人和小朋友们认真挑选着自己心仪的物品……热烈的气氛让人忘了天气的寒冷，仿佛置身于爱心的海洋。

这场温暖的善心之举由西郊宝城居民沈晓庆发起组织，在她身边活跃着一群热心的人士。她有位同事在带孩子们去贵州时发现当地如厕困难，大家便出钱找师傅造了个公厕，沈晓庆很受触动，就想帮助远在青海玉树爱心之家的小朋友。

去年 12 月，她决心把萌生的想法变成现实，积极调动身边资源，从联系受捐对象、征集义卖品到制作海报横幅、确定场地等等，在物业、居委会以及小区邻里朋友的协力下，义卖活动得以如期开展。

义卖活动现场，沈晓庆收获到超出预期的热情与感动。一位爷爷，扫码了 N 次，把买来的物品再回赠给他们继续售卖；两位远在美国的小男孩看到活动便托付外婆把他们的零花钱带过来捐给青海玉树的小朋友；还有一位资助山区图书馆的阿姨，在现场购买了许多书。

通过此次义卖活动，不仅筹集到了为玉树孩子购买保暖靴的爱心款 2465 元，让他们在凛冽的冬季得到了温暖，也让城里孩子们的闲置物品得到了充分的利用。

（上海长宁）

【食药安全】

维生素 C 泡腾片可以当饮料喝吗？

生活中我们经常可以看到维 C 泡腾片的存在，维生素 C 泡腾片能否长期当饮料喝呢？一起来了解。

维生素 C 泡腾片是维生素类非处方药品，每片含 1 克的维生素 C。它可以增强机体抵抗力，用于预防和治疗各种急、慢性传染性疾病或其他疾病；也可用于病后恢复期、创伤愈合期及过敏性疾病的辅助治疗，或用于预防和治疗坏血病。

当人体受到感染或有其他炎症时，对维生素 C 的需求增高，服用维生素 C 泡腾片有一定效果。但是长期大量服用，人体的生理调节作用已经适应了高浓度的维生素 C，一旦停服，可能会出现维生素 C 缺乏的症状，如晨起牙龈出血，甚至皮下瘀斑等。

大剂量的维生素 C 在人体内被分解成草酸及二氧化碳，草酸在尿中生成的草酸盐易形成结石。同时，高浓度的维生素 C 使尿液酸度增高，在结石的形成中也起到了推波助澜的作用。

过量的维生素 C 还会引起胃酸过多、胃液反流，甚至深静脉血栓、血管内溶血或凝血等，还能破坏淋巴细胞及阻碍白细胞的吞噬作用，反而会影响人体的免疫力。

另外，维生素 C 对维生素 A 有破坏作用。尤其是大量服用维生素 C 以后，会促进体内维生素 A 和叶酸的排泄。所以，在大量服用维生素 C 的同时，一定要注意补充维生素 A和叶酸。

温馨提示：

中国营养学会建议，成人维生素 C 的推荐摄入量为 100 毫克 / 日，维生素 C 的可耐受最高摄入量 (UL)为 1000 毫克 / 日。感冒时服用维生素 C 泡腾片一日一次，3~5 天为宜，最好不要长期服用。市场上的维生素 C 泡腾片多是单片 1 克的剂量，而 1 克的量是临床上重症患者临时强化身体免疫力的治疗用量。因此，没有疾病的普通人群最好不要长期服用这么大剂量的维生素 C。如果希望通过维生素 C 来提高免疫力的话，建议每天控制在 300 毫克以内。

在使用维生素 C 泡腾片时，还应注意不可直接吞服；不能用茶水或饮料冲服泡腾片；水温不能超过 80° C，因为水温过高会使维生素 C 遭到破坏；暴露时间过长易被氧化而失效，所以维生素 C 泡腾片需要溶解于水中，现泡现喝。

（区食药安办）