



哥哥带着妹妹准备去卖报



屯昌小学的学生们正在卖报



“叔叔，买份报纸吧！”

屯昌小学60名小学生参加亲子卖报活动 锻炼社交技能 体会挣钱不易

南国都市报5月26日讯(记者 林文泉 文图)“爷爷，您需要报纸吗？买一份吧！”5月25日早上8时许，屯昌小学四年级(4)班学生莫方昊带着妹妹到县城一些茶店里卖报，虽然多次被人拒绝，但其越挫越勇，在当天9时20分就将20份报纸卖完。当天，南国都市报联合屯昌县屯昌小学举办“劳动最光荣”亲子卖报活动，60名小学生共卖出1180份《南国都市报》，收获满满。

从腼腆开口到大方卖报

“劳动最光荣”，25日早上7时50分许，屯昌小学60名参加亲子卖报活动的小学生集合后一起喊出口号，他们拿着刚刚领到的报纸，开始了卖报实践活动。有的学生在家长的带领下，前往县城的茶楼和早餐店，还有的学生结伴前往学校附近的商铺、早餐店、农贸市场。

四年级(1)班的王婉婷同学与3名同学结伴从学校出发边走边卖报。每经过一家店铺，她们都会进店，腼腆地询问店主是否需要报纸，或者询问正在吃早餐的客人。刚开始均被拒绝，直到一名同学卖出了第一份报纸，让这个小分队信心大增。

“刚开始被人拒绝的时候，心里很难过，卖报的声音也越说越小了。”王婉婷说，“直到被拒绝了6次后，我也卖出了



屯昌小学的学生们准备去卖报

第一份报纸。”四年级(3)班的许若惜不仅自己卖报，还带着三年级的妹妹许若堃一同行动，母亲将这对姐妹带到农博城一带后，姐妹俩就开始四处出击，向路过的行人推销报纸。她们还走进茶店、早餐店询问顾客是否需要报纸。9时20分许，姐妹俩就将各10份报纸卖光。

许若惜表示，刚开始卖报的时候，总是被人拒绝，但卖出第一份报纸后，胆子也大起来，直到卖完报纸，自己已经不怕和陌生人说话了，也更加自信了。

不气馁坚持做，总会有收获

四年级(4)班的莫方昊带着妹妹

莫江晨卖完所有报纸后，高兴地表示，自己在被人拒绝两次后才卖出了第一份报纸。后来，他逐渐找到卖报的小窍门，在茶店的叔叔和阿姨，往往会更喜欢买报纸。找到窍门后，他和妹妹快速卖完了手中的报纸。

“参加这次卖报活动，收获很大。”莫方昊说，“失败后不要气馁，要坚持做好手中的事情，总会有意想不到的收获。”莫方昊说。

四年级(4)班的姜文静同学，在1小时内将20份报纸全部卖完。谈到自己卖报“小有成就”，她高兴地说，自己之前与陌生人说话会胆怯，通过参加这次的活动，和陌生人说话更有胆量了，自信心也更强了。

孩子在社会实践活动中得到成长

姜文静表示，这次卖报让她知道挣钱是一件很辛苦的事，明白爸爸妈妈平时挣钱不容易。这次卖报挣到的钱，她打算给爸爸妈妈买一份小礼物。

妈妈王平金表示，女儿这次参加卖报活动，收获远超出预期。女儿平时在家遇到不合她心意的事就会生气，通过参加这次社会实践活动，在被人拒绝中得到成长，体会到挣钱不易，也明白了父母的不易。

四年级(4)班的莫方昊表示，这次卖报挣到的钱，他打算先存起来，如果学校发起募捐活动，他会将钱捐出。

妈妈王陆芸听到儿子的想法后，高兴地表示，儿子通过参加这次的卖报活动，不仅提高了社交能力和自信心，还懂得了如何去感恩社会，帮助他人。

由海南日报发行中心、南海网、南国都市报发起的周末亲子卖报活动正在全省火热开展。“周末亲子卖报活动专为少年儿童量身打造，是孩子们参加社会实践、体验生活、锻炼提高的好机会，孩子们能学会坚持、懂得感恩，增长见识。”海南日报发行中心有关负责人呼吁更多学校和学生能够参与进来。

科普

膝关节：不只是“弯”那么简单

俗话说“人老腿先老，腿老膝先老”。我们的身体中有一个重要部位，既强大又脆弱，它支撑着我们行走世界，跳跃梦想，它就是我们的“膝关节”。

膝关节是“何方神圣”？

膝关节，位于我们大腿和小腿之间的连接部位，是人体最大、最复杂的关节之一。它由股骨、胫骨和髌骨组成，就像一个精密的机械结构，通过各种韧带和肌腱相互连接，协调我们的每一步。

膝关节的“岗位职责”？

膝关节作为身体的“劳模”，主要职责是支撑体重、协助运动。想象下，当我们做跑步、跳跃和蹲下等动作时，膝关节需要承受多大的压力！而且，它还要在各个方向上进行运动，以满足我们不同姿势的

需求。可以说，它就像一位辛勤的工人，日复一日地承受着压力。

膝关节常见问题有哪些？

1. 关节炎：就像机器零件磨损一样，随着年龄的增长，膝关节也会出现磨损，导致疼痛和肿胀。

2. 半月板损伤：这是膝关节中的一块软骨，有时因为运动或突然的扭伤，它可能会受损。

3. 韧带拉伤：韧带是连接骨头的弹性纤维，剧烈运动时可能会拉伤，导致膝关节不稳定。

如何爱护膝关节？

1. 保持健康体重：过重的体重会增加膝关节的负担，步行时，膝盖承受的力量是体重的3-6倍，剧烈运动承重就更大

了。保持健康体重，就能降低磨损。

2. 适度运动：适量的运动可以增强关节周围的肌肉，提高关节的稳定性。但切记，运动前要做好热身，避免过度运动和高风险运动，如篮球、足球等。

3. 休息与恢复：当膝关节感到疲劳或不适时，给它适当的休息时间，必要时可以采用冰敷或热敷来缓解疼痛。

4. 合适的鞋子：穿着有良好支撑和缓冲的鞋子，可以减少对膝关节的冲击。

5. 正确使用关节：避免长时间保持同一姿势，如久坐、久站等，以免加重膝关节的负担，可以有效延长膝关节“寿命”。

6. 注意保暖：膝关节受凉容易引发关节疼痛，因此要注意保暖，尤其是在寒冷的天气里。

膝关节的紧急求救信号有哪些？

当膝关节出现以下症状时，可能是在发送紧急求救信号：持续疼痛；关节部位肿胀或发热；活动范围受限，例如难以弯曲或伸直；关节发出异常响声。发生相关情况，请务必及时就医，以确保膝关节的健康。

结语

膝关节，这位默默无闻的“英雄”，支撑着我们的身体，陪伴着我们的生活。它的磨损不可避免、无法逆转，过劳状态下的膝关节更可能因伤病提前“报废”，因此需要我们的关注和爱护，这样才能走得更远、跳得更高、活得更精彩！

记住，膝关节不只是“弯”那么简单。
(海口市骨科与糖尿病医院副主任护师 李萍)