

北京天气预报		
周一 01月14日	周二 01月15日	周三 01月16日
-8 - 6℃	-10 - -2℃	-9 - -2℃
霾转晴	晴	晴
北风3-4级	北风2-4级	西南风微风
白	花	白

感受村居美丽变化 为乡村注入人气与活力

2019 福彩伴市民健康徒步



“3、2、1，出发！”1月1日，随着三声倒数，广东佛山市顺德区杏坛镇2019元旦福彩徒步活动正式开始，近500名参加者通过健康徒步的方式，迎接新的一年，同时亲身感受村居的美丽变化，为乡村振兴注入人气与活力。



活动融合慈善元素

本次活动由佛山市顺德区福彩中心赞助，杏坛镇人民政府主办，规划徒步路线全长3.8公里，徒步队伍从马东永春拳休闲健身公园出发，途经木桩林公园、杏福营地、江畔花海、

村史观等多个特色景点，最终返回到马东永春拳休闲健身公园。出发前，108名永春拳弟子在木桩林公园集体展示木人桩打法，为徒步队伍鼓舞士气。

为了增加徒步的趣味性，主

办方在5个打卡点均设置了趣味留影区，并在杏福营地准备了游戏体验摊位和点赞许愿活动，让参加者能够以快乐的心态度过新年的第一天。此外，活动还融合了慈善元素，参加者通过参与福彩

“爱心之路”游戏环节，在成功通关后的前12名参加者，佛山市顺德区福彩中心就会捐赠出一个慰问大礼包给困难家庭，既让参加者在徒步中得到快乐，同时也在他们的心中播撒爱的种子。

福彩连续三年助力

从2017年开始，佛山市顺德区福彩中心已经连续三年为杏坛元旦马东村系列活动提供

赞助，今年更组建了一支福彩队伍参与到徒步中，以健康的方式带领大家迎接新的一年。此外，

顺德区福彩中心还在现场设置了福彩刮刮乐体验，在体验区内有工作人员为市民们讲解刮刮

乐的相关知识，让很多平时没有机会接触福利彩票的市民近距离地了解福彩文化。

公益福彩

200万福彩公益金助力“助残助老健康行”

青海省“福彩助残助老健康行”项目是由青海省民政厅安排福彩公益金予以资助、青海省民政厅社会福利和慈善事业促进处主管、青海省康复辅具技术中心负责具体实施的公益助残、助老项目，旨在解决重度残疾人的生活困难，帮助残疾人恢复生产生活能力，提高

他们的身心健康水平和参与社会的能力。

2018年，青海省民政厅投资200万元在全省开展“福彩助残助老健康行”项目。活动共为青海省12个县区及西宁市儿童福利院、黄南州儿童福利院、互助土族自治县敬老院3所社会福利机构的贫困残障

人、残障儿童及失能、半失能老年人配制假肢、矫形器及各类康复辅具1987件，其中，假肢69具、矫形器462具，助听器75台及轮椅、护理床、助行器等各类康复辅助器具1381件。这些辅具极大地帮助当地残疾人进一步树立了生活的信心和勇气，切实改善和提高

了贫困残疾人的生活质量和幸福指数。

青海省“福彩助残助老健康行”项目的实施，有效保障了青海省贫困残疾人群的基本生存权益，极大改善了残疾人家庭的基本生活条件，解决了其家庭的后顾之忧，受到了当地政府和群众的一致好评。

为爱而行为益而往 福彩走进乡村小学送温暖



2018年12月28日，贵州铜仁市福彩中心向石阡县大沙坝乡关刀土小学捐赠了价值3万余元的教学用品及文体器材，用于改善边远贫困乡村学校的教学条件。

近年来，铜仁福彩始终密切关注贫困小学和贫困儿童，致力于做孩子成长中的保护人，用实际行动来点亮孩子们的未来，用真情和爱心呵护未来之花。此次捐赠活动践行了福利彩票“扶

老、助残、救孤、济困”的发行宗旨，让边远贫困山区的儿童感受到了来自福彩的关爱。

关心、关爱祖国的未来更需要全社会的参与，铜仁福彩期待与社会各界携手，一起为贫困小学的孩子注入绽放的力量，增添生命的色彩，让他们在火红的希望中扬帆起航，在朝着理想的彼岸奋进的征途上，谱写出人成长的美丽篇章！

健康小常识

冬季护肤 应做好这4件事

冬季天气比较干燥，容易造成皮肤干裂，可能许多人都有很深刻的感受。冬天一到，皮肤容易瘙痒难忍，其实这不仅仅是因为干燥，而且还有静电对皮肤的刺激。那么怎么样才能在冬季保护好我们的皮肤呢？下面几个常识你一定要知道！

1、做好保暖工作

冬季天气比较寒冷，骑车上班以及经常外出的小伙伴们要特别注意。由于我们外出时，头部、脸部、颈部、手部都是要裸露在外面的，为了减少空气中的污染物及颗粒物对皮肤的损害，我们要擦护手霜、面霜……同时带好围巾、手套和手套，这样可以减少皮肤对外界的直接接触。其次，我们在选择衣物时要注意其材质，选择不易起静电的贴身衣物也能减少对皮肤的刺激。

2、护肤品的选用

护肤品的选用不仅对女生来说非常重要，对男生来说也是很重要的。因为冬天容易产生色素沉淀，化妆的女生一定要及时卸妆，并及时用清水进行清洗，清洗完毕后，可根据自己的肌肤敏感程度，选用适合自己冬季补水护肤品。男生每天晚上也要及时清理自己的面部，不能认为不化妆就可以不洗脸。近几年冬季空气质量越来越差，空气中含有很多悬浮小颗粒，忙碌一天下来脸上会分泌许多的油脂，吸附许多肉眼看不见的微小颗粒，都需要我们及时清洗。

3、保证充足的睡眠时间

年轻人由于工作和学习的压力，加之早上赖床的坏习惯，许多人都选择晚睡晚起。但并不是睡的时间越长对皮肤越好。晚睡晚起时充足的睡眠有了，但是睡眠时间并不合理。每天晚上10点左右是人体各个器官排毒的时间。如果不及时睡觉，不顺应我们身体的自然规律。体内毒素无法排出，皮肤会受到更严重。

4、唇部护理

许多人一到冬天嘴唇就脱皮，有的人会习惯性地用舌头舔或者将死皮揪掉，这样的话会严重损害唇部。我们应该每天早上和晚上做好唇部护理工作。早上化妆前，涂上唇部打底后再涂口红，可以减少口红对唇部的直接刺激，晚上睡觉前也要涂上润唇膏。除此之外，最好随身携带润唇膏以便于使用。

其实这些冬天美容小常识，我们每个人都能轻易做到，但是很难有人坚持下去。冬季雾霾严重，想要在冬天做好护肤工作，你可一定不能偷懒。