

膳食纤维是一类不能被人类胃肠道的酶所消化的碳水化合物。但是它却被称为“第7大营养素”，是世界卫生组织认定的人类生存必需品。

膳食纤维

对人体有益的营养素

黄雪梅

按照膳食纤维水溶性，我们可以将其分为水溶性膳食纤维和非水溶性膳食纤维。中国2013版《中国居民膳食营养素参考摄入量》建议，成年人膳食纤维摄入量25~30克膳食纤维。而2016年《中国居民膳食纤维摄入量白皮书》显示，中国居民膳食纤维摄入量严重不足，每日摄入量只有11克，还不到推荐量的一半。

膳食纤维还可以机械性地将这些成型的粪便，推出人体的肠道，有助于改善便秘。而非水溶性的膳食纤维可以帮助吸收肠道中多余的水分，有助于缓解腹泻。

增加粪便的体积和湿度。非可溶性膳食纤维还可以机械性地将这些成型的粪便，推出人体的肠道，有助于改善便秘。而非水溶性的膳食纤维可以帮助吸收肠道中多余的水分，有助于缓解腹泻。

夏季谨防尿路感染

王兰



夏季由于天气炎热，大家所穿衣物都比较轻薄。缺少衣物的阻隔，湿热环境下更为活跃的细菌等，都致使人体更容易接触到细菌，大大增加了细菌感染的几率。其中，尿路感染由于初期症状不明显，特别是女性涉及个人隐私问题，经常被大家选择性忽视，导致病情没有得到及时有效的治疗，从而病情加重，影响正常的工作生活。

膀胱感染(也称泌尿系统感染)是一种由细菌直接侵入尿路而引起的炎症。由于某些病原体(如大肠杆菌、肺炎球菌、金黄色葡萄球菌、链球菌、真菌等)侵入泌尿系统，在尿道、膀胱、输尿管、前列腺等处生长繁殖，引起炎症。如果感染不及时，可导致肾盂肾炎、肾积水、肾衰竭等严重后果。

那么，常见的尿路感染有哪些症状呢?首先是排尿异常，与其他一般泌尿系统疾病一样，可能出现尿频、尿急、尿痛现象，但也可出现尿失禁和尿潴留;其次是尿液异常，出现尿混浊、血尿、气尿现象;此外，由于尿液引流不畅，可能导致肾绞痛、输尿管炎、膀胱炎等不适或疼痛。

女性由于尿道短，且尿道口较宽，而且尿道与阴道、肛门这些易被细菌感染的部位，加之女性外阴细菌较多，近尿道口处常有细菌寄生，导致泌尿系统更容易被感染。如果在感染初期没有得到及时有效的治疗，很容易导致细菌向更深处入侵，严重者会使炎症扩散，加剧病情恶化。如果由于自身的忽视，治疗不彻底、不全面，很容易导致复发。

那么，常见的尿路感染有哪些症状呢?首先是排尿异常，与其他一般泌尿系统疾病一样，可能出现尿频、尿急、尿痛现象，但也可出现尿失禁和尿潴留;其次是尿液异常，出现尿混浊、血尿、气尿现象;此外，由于尿液引流不畅，可能导致肾绞痛、输尿管炎、膀胱炎等不适或疼痛。

那么，常见的尿路感染有哪些症状呢?首先是排尿异常，与其他一般泌尿系统疾病一样，可能出现尿频、尿急、尿痛现象，但也可出现尿失禁和尿潴留;其次是尿液异常，出现尿混浊、血尿、气尿现象;此外，由于尿液引流不畅，可能导致肾绞痛、输尿管炎、膀胱炎等不适或疼痛。

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告	成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告	成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告	成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告
成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告	成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告	成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告	成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告
成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告	成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告	成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告	成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告
成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告	成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告	成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告	成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

云南发现世界级锂资源基地

6月3日记者从中科院地球化学研究所了解到，我国新类型锂矿及成矿理论取得重大突破，并在云南滇中地区发现一个世界级的锂资源基地。据探测，这个基地锂资源储量超过500万吨。

我国目前属于锂资源进口国，2011年至2015年对外依存度达到80%。寻找新的锂资源已成为当务之急。为此，国家重点研发计划项目——“稀散矿产资源基地深部探测技术示范项目”首席科学家、中科院地球化学研究所副所长研究员提出了“碳酸盐粘土型锂矿床”的新矿床类型和成矿新模式。

根据新建立的成矿模型，课题组在云南滇中盆地发现了一个潜在的巨型锂资源基地。矿体富集于下二叠统灰岩顶部，为一套“陆缘—滨海”相沉积岩层。项目组在此区域圈定的两个靶区实施了科研示范工程。工程勘察结果表明，该区域富锂层分布稳定，厚度约为2至16米，氧化锂品位0.10%~1.02%，平均品位0.30%。在7.2平方公里的科研示范区内共获得氧化锂资源量约34万吨，达成大型锂矿。专家预测，滇中地区锂资源量超过500万吨，将形成一个世界级的锂资源基地。

该项目已于5月30日至31日在昆明理工大学通过中期评估和现场检查。据介绍，由于该地区具有大规模优质的碳酸盐粘土岩，因此碳酸盐粘土型锂资源在我国具有广阔的前景。

四川人独特的端午节

赛先生的背影

SAIXIANSHENGBEIBINGYI

四川省民族古籍服务中心

农历五月初五，是端午节。作为中国传统民俗节日之一，端午节流传广，民俗丰富。除了吃粽子、挂艾草、赛龙舟之外，端午节还有哪些民俗活动?四川人过端午节有没有不一样的风俗呢?

在古代民间，五月俗称恶月，天气逐渐炎热起来，滋生出各种病虫害和疾病。因此在端午节时，家家户户悬挂艾叶、菖蒲、喝雄黄酒、佩艾草香囊、香全家采草药煎汤沐浴等，均为祛病、辟邪等。端午节时，吃粽子必不可少，这其中也蕴含着丰富的内涵。端午节另一重要习俗，则是划龙舟，并流传至今，成为端午节最重要的民俗活动之一。

端午节流传广泛，在各地还形成了一些独特的习俗。四川人过端午，也有一些特别之处。“龙舟水说端阳”，艾叶菖蒲烧酒香。杂粮从替小儿女，都教其耳抹雄黄。“四川人端午节也要喝雄黄酒，但与别处不同，喜爱其中加入大蒜。四川大学教授、省民俗学会会长王江祥介绍，根据清代《成都通志》记载，端午节成都人过节必须要吃“红白糖、酒、雄黄、蒜”用于制作雄黄酒。此外，四川传统的端午节食品，除了粽子、盐蛋等之外，还有酥子、盐蛋等。端午时节的酥子十分肥大、鲜糯可口，民间还有说法认为过了端午酥子就“不能吃了”。王江祥介绍，在清代和民国时期，端午时节时，四川的民间灯影戏和川剧团还要唱专门的过节气。

这天戏唱的剧目中，必有一出《雄黄酒》。据悉，《雄黄酒》又名《盗仙草》《盗草》《三仙岛》，是经典川剧《白蛇传》中的一折。

“隔河相望烧艾草，背上背个娃娃娃，问吧情哪里去?五月端阳回家家。”这是过去成都市大邑地区流传的一首民谣(五月端阳回家家)。王江祥介绍，在四川还有端午节习俗，亲友间要互相拜节，赠送粽子、盐蛋和香包、扇子等礼品。而这一天，出嫁的女儿借女婿回家向父母拜节。

值得一提的是，四川一些地方还有“五月十五”过大端阳的习俗。根据清嘉庆刻本《华阳县志》：“(五月)十五日，俗谓之‘大端阳’，饮食加五日。”王江祥介绍，这一习俗，在一些地区保留至今，例如泸州合江县过大端阳节，入选了省级非遗名录。

兴文县积极推动反邪教宣传进基层

兴文县为推动反邪教宣传进基层，近日，兴文县文工委反邪教协会、反邪教协会、兴文县委组织部、县科协等单位工作人员50余人参加宣讲。

宣讲团深入基层，通过发放宣传材料、现场讲解等方式，向基层群众普及反邪教知识，提高群众的识别能力和防范意识。宣讲团还结合典型案例，深入剖析邪教的危害，教育引导群众自觉抵制邪教，维护社会和谐稳定。

兴文县积极推动反邪教宣传进基层

兴文县积极推动反邪教宣传进基层

兴文县积极推动反邪教宣传进基层

兴文县积极推动反邪教宣传进基层

赛先生的背影

SAIXIANSHENGBEIBINGYI

四川省民族古籍服务中心

更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号