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

按照膳食纤维溶水性，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，成年人膳食纤维推荐摄入25～30克膳食纤维。而2016年《中国居民膳食纤维摄入白皮书》显示，中国居民膳食纤维摄入严重不足，每日摄入量只有11克，还不到推荐量的一半。

我们先来了解一下膳食纤维对人体有哪些益处？

○改善便秘、腹泻。膳食纤维就像一个肠道的清道夫，将散落在肠道中的小型粪便颗粒聚拢在一起，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。

○滋养有益菌，维护肠道健康。低聚糖、菊粉等膳食纤维，可以作为肠道益生菌的食物，帮助挤压坏菌的生存空间，维护肠道健康，这些膳食纤维被称为益生元。

○降低血糖反应和血脂。菊粉和低聚糖等膳食纤维，在人体的肠胃中，遇水会形成黏性极强的胶状物质。这些像果冻一样的胶状物质会包裹住我们吃下的其它食物，大大减缓食物被消化的速度，减少血糖波动，有助于控制餐后血糖。

○膳食纤维可以通过与脂类和胆酸结合，增加其排泄，从而降低血脂。

有很多朋友对膳食纤维有认识误区，"膳食纤维，一听就知道肯定是来源于蔬菜水果，尤其是像芹菜、韭菜这种嚼都嚼不动的蔬菜，膳食纤维含量肯定高。"其实不然，《食物成分表（2014）》显示，100克芹菜（茎）的膳食纤维含量仅为1.2克，100克韭菜的膳食纤维含量仅为1.4克，我们吃的那些嚼不动的东西其实是维管束。反而是吃起来很"嫩"的菌类膳食纤维含量比较高，比如100g新鲜香菇膳食纤维含量约3.3g。事实上，蔬菜并不是膳食纤维的最主要来源，想靠只吃蔬菜来补充足够的膳食纤维，那么每天至少要吃800克蔬菜。

膳食纤维含量最高的食物是粗粮和豆类。如100克燕麦片含有膳食纤维5.3克，100克绿豆膳食纤维含量高达6.4克。而当稻谷和小麦脱掉它们一层层粗糙的外衣时候，膳食纤维也已经所剩无几。因而，推荐每日适当增加全谷物的摄入。

对于老年人和病人，膳食纤维补充剂是比较好的一个选择。但是不同的膳食纤维其理化特性不同，其功效也不同，比如燕麦谷物纤维，其主要功效是增加大便体积，改善便秘；存在于香蕉、洋葱等食物中的果胶，其主要功效是改善腹泻，及降低血糖反应和胆固醇。建议在营养师的指导下购买膳食纤维补充剂。

（作者系四川省肿瘤医院临床营养中心营养师）

夏季谨防尿路感染

■ 王兰

夏季由于天气炎热，大家所着衣服都很轻薄。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，特别是女性涉及到个人隐私问题，经常被大家选择性的忽视，导致病症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。

尿路感染（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。由于某些病症影响（如结石、糖尿病、前列腺增生及一些其他慢性炎症等），导致泌尿系统梗阻或返流，使尿液引流不畅，形成局部尿液潴留，这部分尿液为细菌的生长提供了良好的环境。所以容易造成感染。有研究表明，梗阻性感染发病率远高于非梗阻性感染。

那么，常见的泌尿感染有哪些症状呢？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，但也可见到尿失禁和尿潴留；其次是尿液异常，出现脓尿、血尿、气尿现象；此外，由于尿液引流不畅，可能导致肾脏、输尿管、膀胱等器官受刺激或张力增高造成小腹不适或胀痛。

女性由于尿道短，且尿道内腔比例宽，而外口临近阴道、肛门这些易被细菌污染的部位，加之女性外生殖器皱褶比较多，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。如果由于自身的不重视，治疗不彻底、不全面，很容易导致复发。

我们该怎样预防尿路感染呢？

1.注重性生活卫生，性生活频繁的人群易发尿路感染。

2.着宽松衣物，勤于更换，尤其是内裤。

3.勤洗澡、洗手，尤其是在运动等流汗活动后。

4.女性应注意保持外阴清洁。

5.不要憋尿。白天增加饮水量，夜晚则适当减少饮水；临睡前排尿，防止尿液潴留。

6.积极治疗感染性疾病以及尿路梗阻引起的疾病。

7.加强锻炼，增强体质，提高免疫力。

8.时刻关注自身状态，感到不适时要引起重视，及时前往正规医院就诊，有利于病症的彻底根治。

（作者单位：四川省泌尿外科医院）

遗失声明

兹有鲜德清同志持有的《集体土地使用权证》，证号：洪集用(1993)字第2248号，批准使用农村宅基地面积为159.40平方米，宗地座落位于洪雅县止戈乡马河村4组。因保管不善，不慎遗失，由本人登报声明，该土地使用证未向其他单位和个人抵押，未向银行贷款，转让或作其他用途，自登报之日起三十日内无异议的，该《集体土地使用权证》作废，并重新申请办理《集体土地使用权证》补登记。因以上声明不属实发生的一切经济、法律等责任，概由本人负责。

声明人：鲜德清

2019年6月5日

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，我国新类型锂矿找矿及成矿理论取得重大突破，并在云南滇中发现一个世界级的锂资源基地。据预测，这个基地锂资源量超过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温汉捷研究员提出了"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倒石头组内，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性勘查，工程勘查结果表明，此区域富锂矿层分布稳定，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范围内共获得氧化锂资源量约34万吨，达超大型规模。专家们预测，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，由于其他地区尚有规模巨大的碳酸盐岩型粘土岩，因此碳酸盐粘土型锂资源在我国具有广阔的前景。

（据《科技日报》）

兴文县积极推动反邪教宣传进基层

本报讯 为进一步推进反邪教宣传向基层延伸，近日，宜宾市兴文县反邪教协会举办反邪教专题讲座。兴文县委组织部、县科协等单位相关工作人员50余人参加讲座。

讲座特邀县政法委副书记申奎之主讲。申奎之围绕"如何识别邪教组织""邪教组织的危害""基层反邪教工作如何开展""县反邪教工作的艰巨性"等6个方面作了深入浅出的讲解。同时向与会人员通报了四川省、宜宾市对各县区反邪教工作的要求。申奎之建议，对各乡镇所在辖区的重点邪教人员要进行有效的教育、疏导、帮扶；做好已转化人员的巩固工作，确保邪教人员转化目标实现；维护好社会稳定，营造安全和谐的社会氛围，确保新中国成立70周年庆祝活动顺利举行。

（省反邪教协会办公室供稿）

四川人独特的端午节

农历五月初五，是端午节。作为中华传统民俗节日之一，端午节流传广泛，民俗丰富，除了吃粽子、挂菖蒲、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。因此在端午时节，家家户户悬挂艾叶、菖蒲，喝雄黄酒，佩戴彩丝、香囊，全家人采杂药煎汤沐浴等，均为祛病、辟邪等。端午时节，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，成为端午十分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。"龙舟锦水说端阳，艾叶菖蒲烧酒香。杂佩丛簪小儿女，都教耳鼻抹雄黄。"四川人端午节也要喝雄黄酒，但与别处不同，喜爱在其中加入大蒜。四川大学教授、省民俗学会会长江玉祥介绍，根据清代《成都通览》记载，端午节成都人过节必须要买"红白糖、酒、雄黄、蒜"。红白糖用于吃粽子，酒、雄黄、蒜则用于制作雄黄酒。此外，四川传统的端午节食品，除了粽子、盐蛋等之外，还有鳝鱼以及苋菜。端午时节的鳝鱼十分肥大、鲜嫩可口，民间还有说法认为过了端午鳝鱼就"不能吃了"。江玉祥介绍，在清代和民国时期，端午节时，四川的民间灯影戏班和川剧团还要唱专门的过节戏。这天戏班唱的戏目中，必有一出《雄黄阵》。据悉，《雄黄阵》又名《盗仙草》《盗草》《三仙岛》，是经典川剧《白蛇传》中的一节。

"隔河望见嫂穿纱，背上背个奶娃娃。问声情嫂哪里去？五月端阳回娘家。"这是过去成都市大邑地区流传的一首民歌《五月端阳回娘家》。江玉祥介绍，在四川还有端午拜节的习俗，亲友间要互相拜节，馈送粽子、盐蛋和香包、扇子等礼品，而这一天，出嫁的女儿偕同女婿回娘家向父母拜节。

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'，饮食如五日。"江玉祥介绍，这一习俗，在一些地区保留至今，例如泸州合江焦滩大端阳节，入选了省级非遗名录。

（吴梦琳）

更多科普知识请关注"赛先生的背影"公众订阅号

本版图片来自网络，请图片作者与本报联系，以付稿酬。

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成高劳人仲委告字[2019]第20006号

被申请人名称：成都星之谷科技有限公司

本委已受理陈实、杨凤诉成都星之谷科技有限公司劳动争议案（成高劳人仲委案字[2019]第01605,01606号），因无法联系你（单位），现依法向你（单位）公告送达申请书副本、仲裁通知书、开庭通知书等相关法律文书，公告发布之日起经过60日即视为送达。本委定于2019年8月20日上午9:30时在神仙树西路4号芳草街街道办事处2楼高新区仲裁庭芳草审理庭开庭审理此案。请准时参加庭审，否则本委将依法缺席裁决。

特此公告。

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会

二〇一九年六月五日

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成高劳人仲委告字[2019]第40073号

被申请人名称：四川助企尚品信息技术有限公司

本委已受理郝杰诉四川助企尚品信息技术有限公司劳动人事争议案（成高劳人仲委案字[2019]第01200号），因无法联系你（单位），现依法向你（单位）公告送达申请书副本、仲裁通知书、开庭通知书等相关法律文书，公告发布之日起经过60日即视为送达。本委定于2019年8月26日上午9:30分在天和西一街216号1楼（桂溪街道社会事务服务中心）桂溪审理庭开庭审理此案。请准时参加庭审，否则本委将依法缺席裁决。

特此公告。

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会

二〇一九年六月五日

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成高劳人仲委告字[2019]第40074号

被申请人名称：四川圣柏健康管理有限公司

本委已受理黄琴诉四川圣柏健康管理有限公司劳动人事争议案（成高劳人仲委案字[2019]第01337号），因无法联系你（单位），现依法向你（单位）公告送达申请书副本、仲裁通知书、开庭通知书等相关法律文书，公告发布之日起经过60日即视为送达。本委定于2019年8月27日下午2:00点在天和西一街216号1楼（桂溪街道社会事务服务中心）桂溪审理庭开庭审理此案。请准时参加庭审，否则本委将依法缺席裁决。

特此公告。

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会

二〇一九年六月五日

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成高劳人仲委告字[2019]第40075号

被申请人名称：高新区心源鑫宇日用品商贸部

本委已受理黄文鑫、邱丹诉高新区心源鑫宇日用品商贸部劳动人事争议案（成高劳人仲委案字[2019]第01364,01365号），因无法联系你（单位），现依法向你（单位）公告送达申请书副本、仲裁通知书、开庭通知书等相关法律文书，公告发布之日起经过60日即视为送达。本委定于2019年8月26日下午2:00点在天和西一街216号1楼（桂溪街道社会事务服务中心）桂溪审理庭开庭审理此案。请准时参加庭审，否则本委将依法缺席裁决。

特此公告。

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会

二〇一九年六月五日

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成高劳人仲委告字[2019]第40076号

被申请人名称：成都游链网络科技有限公司

本委已受理黄昭、郑雪丹、彭林萍、陈蕾诉成都游链网络科技有限公司劳动人事争议案（成高劳人仲委案字[2019]第01271,01272,01273,01274号），因无法联系你（单位），现依法向你（单位）公告送达申请书副本、仲裁通知书、开庭通知书等相关法律文书，公告发布之日起经过60日即视为送达。本委定于2019年8月21日上午9:30分在天和西一街216号1楼（桂溪街道社会事务服务中心）桂溪审理庭开庭审理此案。请准时参加庭审，否则本委将依法缺席裁决。

特此公告。

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会

二〇一九年六月五日

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成高劳人仲委告字[2019]第40077号

被申请人名称：成都元幕科技有限公司

本委已受理邓江萍、邓小琴、邓国忠诉成都元幕科技有限公司劳动人事争议案（成高劳人仲委案字[2019]第01367,01368,1369号），因无法联系你（单位），现依法向你（单位）公告送达申请书副本、仲裁通知书、开庭通知书等相关法律文书，公告发布之日起经过60日即视为送达。本委定于2019年8月30日下午2:00点在天和西一街216号1楼（桂溪街道社会事务服务中心）桂溪审理庭开庭审理此案。请准时参加庭审，否则本委将依法缺席裁决。

特此公告。

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会

二〇一九年六月五日

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成高劳人仲委告字[2019]第40078号

被申请人名称：成都华石鼎晨科技有限公司

本委已受理毛畅诉成都华石鼎晨科技有限公司劳动人事争议案（成高劳人仲委案字[2019]第01201号），因无法联系你（单位），现依法向你（单位）公告送达申请书副本、仲裁通知书、开庭通知书等相关法律文书，公告发布之日起经过60日即视为送达。本委定于2019年8月28日上午9:30分在中和街道应龙路1199号（新华菜市3楼311室）开庭审理此案。请准时参加庭审，否则本委将依法缺席裁决。

特此公告。

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会

二〇一九年六月五日

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成高劳人仲委告字[2019]第40079号

被申请人名称：高新区弄堂模子餐饮店

本委已受理黄海龙、邱辉、李素秀、周素芳、何聪、何威诉高新区弄堂模子餐饮店劳动人事争议案（成高劳人仲委案字[2019]第01571,01572,01573,01574,01575,01576号），因无法联系你（单位），现依法向你（单位）公告送达申请书副本、仲裁通知书、开庭通知书等相关法律文书，公告发布之日起经过60日即视为送达。本委定于2019年8月31日上午9:30分在天和西一街216号1楼（桂溪街道社会事务服务中心）桂溪审理庭开庭审理此案。请准时参加庭审，否则本委将依法缺席裁决。

特此公告。

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会

二〇一九年六月五日

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成高劳人仲委告字[2019]第40080号

被申请人名称：四川嘉格区块链技术有限公司

本委已受理云松诉四川嘉格区块链技术有限公司劳动人事争议案（成高劳人仲委案字[2019]第01009号），因无法联系你（单位），现依法向你（单位）公告送达申请书副本、仲裁通知书、开庭通知书等相关法律文书，公告发布之日起经过60日即视为送达。本委定于

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成高劳人仲委告字[2019]第40081号

被申请人名称：成都青奇企业管理有限公司

本委已受理冯武诉成都青奇企业管理有限公司劳动人事争议案（成高劳人仲委案字[2019]第01183号），因无法联系你（单位），现依法向你（单位）公告送达申请书副本、仲裁通知书、开庭通知书等相关法律文书，公告发布之日起经过60日即视为送达。本委定

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成高劳人仲委告字[2019]第40082号

被申请人名称：四川中鸿博建设工程有限公司

本委已受理白密诉四川中鸿博建设工程有限公司劳动人事争议案（成高劳人仲委案字[2019]第01505号），因无法联系你（单位），现依法向你（单位）公告送达申请书副本、仲裁通知书、开庭通知书等相关法律文书，公告发布之日起经过60日即视为送达。本委定于2019