



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。

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，出现尿尿、血尿、气尿现象；此外，由于尿液引流不畅，可能导致肾盂、输尿管、膀胱等器官受刺激或张力增高造成小便不适或腰痛。

女性由于尿道短，且尿道口较比例宽，而外阴靠近阴道，肛门这些易被细菌感染的部位，加之女性外生殖器褶皱比较多，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。

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。由于某些病原体(如链球菌、大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、肺炎克雷伯菌、变形杆菌、支原体、衣原体、真菌等)侵入尿道，导致泌尿系统梗阻或淤滞，使尿液引流不畅，形成局部尿液滞留，这部分滞留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，常见的尿路感染有哪些呢？
1. 急性膀胱炎、慢性膀胱炎。
2. 急性肾盂肾炎、慢性肾盂肾炎。
3. 肾积水、肾结石。
4. 女性应注意保持外阴清洁。
5. 不要憋尿。白天增加饮水量，夜间则适当减少饮水，临睡前排尿，防止尿液滞留。
6. 积极治疗感染性病变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. 平时多关注自身状态，感到不适时要引起重视，及时前往正规医院就诊，有利于疾病的彻底根治。

那么，常见的尿路感染有哪些呢？
1. 急性膀胱炎、慢性膀胱炎。
2. 急性肾盂肾炎、慢性肾盂肾炎。
3. 肾积水、肾结石。
4. 女性应注意保持外阴清洁。
5. 不要憋尿。白天增加饮水量，夜间则适当减少饮水，临睡前排尿，防止尿液滞留。
6. 积极治疗感染性病变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. 平时多关注自身状态，感到不适时要引起重视，及时前往正规医院就诊，有利于疾病的彻底根治。

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告
被申请人名称：成都高新区...
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
被申请人名称：成都高新区...
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

云南发现世界级锂资源基地

■ 科技前沿 KE JI QIAN YAN

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，并在云南滇中地区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——“找矿找矿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须弥山组，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找矿。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，达超大型规模。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汇报。据介绍，由于该地区具有大规模下二叠统须弥山组，因此碳酸盐粘土型锂资源在我国具有广阔的前景。

【摘自《科技日报》】

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告
被申请人名称：成都高新区...
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
被申请人名称：成都高新区...
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

兴文县积极推动反邪教宣传进基层

奎之主讲。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”“反邪教工作的艰巨性”等6个方面作了深入浅出的讲解。同时向与会人员提出了四川省、宜宾市对各县区反邪教工作的要求。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周年庆祝活动期间顺利举行。

【省反邪教协会办公室供稿】

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告
被申请人名称：成都高新区...
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
被申请人名称：成都高新区...
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
被申请人名称：成都高新区...
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



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膳食纤维。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，膳食纤维也已所剩无几。因而，推荐每日适当增加全谷物的摄入。

对于老年人和病人，膳食纤维补充则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。比如燕麦类膳食纤维，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，其主要功效是改善肠内，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)

四川人独特的端午节



品，除了粽子、盐蛋等之外，还有酥鱼十分肥美、鲜嫩可口，民间还有说法认为过了端午酥鱼就“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气。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》中的一折。

赛先生的背影
SAIXIAN'S BEHIND
四川省民族图书馆

端午习俗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、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。

“闻阿婆是烧穿纱，背上背个娃娃娃，问阿婆哪里去？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)。江玉祥介绍，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，出嫁的女儿借同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。根据嘉庆刻本《华阳县志》：“(五月)十五日，俗谓之‘大端阳’，饮食加五日。”江玉祥介绍，这一习俗，在一些地区保留至今，例如泸州合江县过大端阳节，入选了省级非遗名录。

【吴梦琳】



本版图片来自网络，插图作者与本报联系，以作稿酬。

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告 被申请人名称：成都高新区... 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 被申请人名称：成都高新区... 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 被申请人名称：成都高新区... 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 被申请人名称：成都高新区... 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 被申请人名称：成都高新区... 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 被申请人名称：成都高新区... 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 被申请人名称：成都高新区... 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 被申请人名称：成都高新区... 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 被申请人名称：成都高新区... 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 被申请人名称：成都高新区... 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 被申请人名称：成都高新区... 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 被申请人名称：成都高新区... 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