

科普舞区行 KE PU YI QU XING 栏目 | 四川省民族科普工作队 协办 | 凉山州科协

宪法是公民的“保障书”



12月4日，是我国的第18个“法制宣传日”，第5个“国家宪法日”。

古语称：“治国凭圭臬，安邦靠准绳。”民族复兴，离不开良法善治。但是，宪法不仅仅是治国平天下的工具，它更是公民权利的“保障书”，是人民幸福的源泉。今天我们来说说适用于我们一生的法律知识，希望读者朋友们提升法律意识，心存敬畏之心，共创美好生活。

1周岁内，父亲不得提出离婚

法律上，年龄是从出生时计算的。《民法通则》第9条规定：“公民从出生起到死亡时，具有民事权利能力，依法享有民事权利，承担民事义务。”根据《婚姻法》第34条规定，1周岁以内，婴儿的父亲不得向母亲提出离婚，但母亲提出离婚或者法院认为确有必要受理父亲离婚请求的，不在此限。

6周岁，就可以上学了

《义务教育法》第4条规定：“凡具有中华人民共和国国籍的适龄儿童、少年，不分性别、民族、种族、家庭财产状况、宗教信仰等，依法享有平等接受义务教育的权利，

并履行接受义务教育的义务。”

12周岁，就可以骑自行车上路了

《道路交通安全法》规定：摩托车后座不得乘坐未满12周岁的未成年人；驾驶自行车、三轮车必须年满12周岁。

14周岁，是承担犯罪责任的起始年龄

根据《刑法》第17条规定：已满14周岁，不满16周岁的人，犯故意杀人、故意伤害致人重伤或者死亡、强奸、抢劫、贩卖毒品、放火、爆炸、投毒罪的应当负刑事责任。

16周岁，要负刑事责任

《刑法》规定：从16周岁开始，

犯任何罪行，均应当负刑事责任。但16周岁也是未成年人，所以我国刑事诉讼法规定，如果刑事案件的被告人在16周岁至18周岁，则法庭审理时应当不公开开放审理。另外，16岁有了劳动的权利。

18周岁，拥有选举权了

按照《选举法》规定，18周岁的公民已经拥有了选举权和被选举权，除非被依法剥夺政治权利。按照《公务员法》第11条规定，18周岁，是公务员应当具备的最低年龄条件。按照《兵役法》的规定，于每年12月31日前年满18周岁的男性公民，应当被征集服现役。

女性20周岁男性22周岁，可以领结婚证了

我国《婚姻法》规定，女性年满20周岁，男性年满22周岁，可拥有结婚的权利。在校大学生也可以结婚。

50岁以后，可以开始退休了

根据国务院的相关规定，全民所有制企业、事业单位和国家机

关、人民团体的女性工人，年满50周岁的，连续工龄满10年的，应该退休。男性职工年满50周岁，连续工龄满10年，由医院证明，并经劳动鉴定委员会确认，完全丧失劳动能力的，应当退休。根据《公务员法》的相关规定，女性干部年满55周岁可以退休，男性年满60周岁，可以退休。根据国务院的相关规定，从事井下、高空、高温、特别繁重体力劳动，或者有害身体健康的工作，男性年满55岁，女性年满45岁，累计工龄满10年的，应当退休。

60岁以后，适用老年人保障法

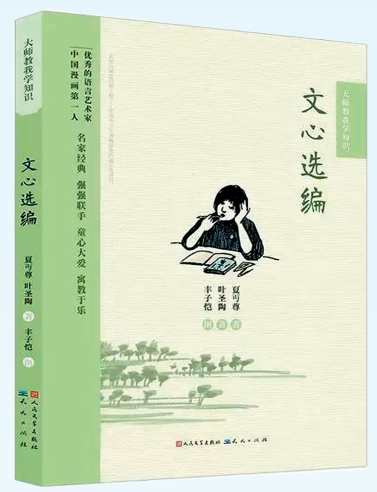
根据《老年人权益保障法》规定，满60周岁的人适用老年人权益保障法的规定。根据《治安管理处罚法》规定，年满70周岁，不执行行政拘留。根据《刑法》第49条规定，审判时已年满75周岁的人，不适用死刑，但以特别残忍手段致人死亡的除外，具有宣示意义。根据《老年人权益保障法》规定，80岁是低收入老年人津贴制度开始的年龄。

(川克)

书香天府 SHU XIANG TIAN FU 全民阅读 QUAN MIN YUE DU

《文心选编》

夏巧尊 叶圣陶 著



推荐理由：

《文心选编》讲述了先生们在读书和写作过程中的点滴心得体会，以小故事的形式向读者们介绍了写作的方法、遣词造句的原则、阅读内容的选择、语音语调的问题等，书中既有各方面的知识又有学习方法，指导孩子如何学好语文。难得的是，书中插入了大量丰子恺先生的儿童漫画作为插图，使这套书在知识性之外，增加了趣味性和欣赏性。

痛风和高尿酸血症患者要慎食羊肉汤

(下)

刘言

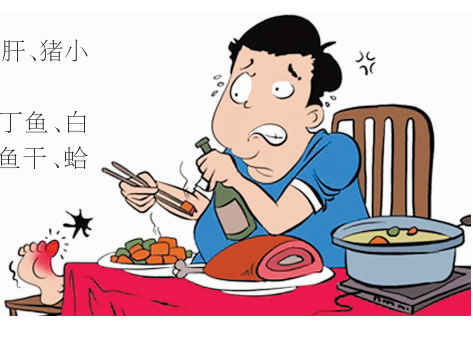
- 乳类：**牛奶、奶酪、酸奶、炼乳等。
- 蛋类：**鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等
- 其它：**海参、海蜇、海藻、猪皮、猪血、巧克力等。
- 中等嘌呤食物，每100g嘌呤含量50~150mg**
- 谷类：**麦麸、麸糠、麦胚。
- 畜禽类：**猪、牛、羊、兔、鹿、鸡、鸭、鹅、鸽、火鸡等肉类以及火腿、牛舌。
- 水产类：**鲤鱼、草鱼、鲢鱼、鳙鱼、鲈鱼、鳊鱼、大比目鱼、金枪鱼、龙虾、乌贼、蟹等。
- 干豆类及其制品：**黄豆、黑豆、绿豆、赤豆、豌豆、青豆、菜豆、扁豆、四季豆以及豆腐干、豆腐。
- 蔬菜类：**芦笋、菠菜、蘑菇等。
- 高嘌呤食物，每100g嘌呤含量150~1000mg**
- 内脏：**牛肝、牛肾、猪肝、猪小肠等。
- 水产类：**凤尾鱼、沙丁鱼、白带鱼、白鲱鱼、鲱鱼、小鱼干、蛤蜊、牡蛎。
- 肉汤：**各种肉、禽类制作的浓汤和清汤。

物中嘌呤含量的高低分类，痛风患者或高尿酸血症在平时的饮食，可根据病情轻重、是否处于急性期等自身情况要合理选择食物。

急性发作期：正常人每天嘌呤摄入量600~1000mg，急性期应严格限制嘌呤摄入，每日在150mg以下，可选用低嘌呤食物，禁用高嘌呤食物，中等嘌呤食物也应控制。心肾功能正常者，应保证每日饮水量2000ml以上，以促进尿酸排泄。

缓解期(间歇期)：中等嘌呤食物有限量地选用，其中肉类煮熟弃汤后食用，每日肉类摄入量<100g。禁高嘌呤食物，低嘌呤食物可自由选用。

(作者单位：成都市第一人民医院临床营养科)



栏目协办：四川省营养学会

痛风患者或高尿酸血症除了要慎食羊肉汤、羊杂以及要戒酒外，饮食上还应注意什么呢？由于尿酸是嘌呤代谢的最终产物，所以我们要先弄清楚各类食物中嘌呤的含量。这样，吃东西的时候才可以有所取舍。

低嘌呤食物，每100g嘌呤含量<50mg

主食类：大米、小米、米粉、糯米、大麦、小麦、荞麦、富强粉、面粉、通心粉、挂面、面包、馒头、麦片、土豆等。

蔬菜类：白菜、卷心菜、芹菜、空心菜、茼蒿、韭菜、黄瓜、苦瓜、冬瓜、南瓜、丝瓜、西葫芦、菜花、茄子、萝卜、胡萝卜、木耳、西红柿、茼蒿、洋葱、芋头等。

水果类：橙、橘、苹果、梨、桃、西瓜、哈密瓜、香蕉等。



天气骤冷易引发四类疾病

新一波冷空气来了，天气寒冷，稍不注意，容易引发下面四类疾病，我们来了解一下。

温度骤降 引发心绞痛、心梗

中国慢性病前瞻性研究项目的数据显示，我国冬季心血管病患者死亡人数比夏天高41%。因为很多人有高血压、高血脂等疾病。而冬季气温又比较低，寒冷会刺激人体血管收缩，从而促使心率加快，血压升高。复旦大学研究发现，室外温度每降低1摄氏度，人体收缩压约升高0.19毫米汞柱，舒张压约升高0.12毫米汞柱。因而这样会增加心脏负荷，引发心绞痛、心梗、猝死等疾病。

温差较大 诱发脑卒中、脑血栓

冬季室内外温差大，昼夜温差大，容易引起毛细血管收缩引起血压升高，促进血栓形成，因此上了年纪的人更容易导致诱发脑中风。这和心梗、猝死非常类似，温差导致心脏负荷增加，同时也增加了脑溢血等发作的机会。

空气寒冷干燥 引发肺炎、哮喘

冬季寒冷干燥，再加上雾霾多发，很容易引起肺炎、哮喘、急性气管炎和支气管炎发作。老年人本身抵抗力较弱，对冬季气温、湿度等的变化极为敏感，如果长期处于寒冷干燥的环境中，容易发生上呼吸道感染而诱发哮喘。

日照减少 容易抑郁导致自杀倾向

冬季可以说是一年四季中最容易抑郁的季节。冬季抑郁的发生主要是因为人体生物钟不能适应冬季昼短夜长、日照时间短的变化，导致生物节律紊乱和内分泌失调，造成情绪与精神状态紊乱，甚至产生自杀倾向。

(钟科)

吃橘子有讲究



栏目协办：四川省科学技术普及服务中心

橘子是我们冬季最常食用的水果之一，果肉鲜美多汁，橘皮、橘核还是优质的中药。虽然橘子浑身都是宝，但正确食用才会有益健康。

橘子皮只要晒干就是陈皮？

中国中医科学院主任医师樊新荣表示，其实陈皮的制作可不是光晒干那么简单。做陈皮需要将橘皮风干，然后存放于密封装置60~150天，用温度为80%的潮湿空气加湿，以使果皮软化，待果皮软化后，将其捆绑固定、风干，然后再放到太阳下晒干，最后将其密封存放。陈皮存放的时间越久药效越好，一般放在隔年后才可以使用。因为陈皮隔年后挥发油含量大为减少，而黄酮类化合物含量会相对增加，这时陈皮的药用价值才能体现出来。

新鲜橘皮泡水有益健康？

国家二级公共营养师巩宏斌表示，新鲜橘子皮中挥发油含量较高，用其泡水，不但不能发挥它的药用价值，还会刺激肠胃。北京朝阳区中医医院医师王

红蕊也指出，近些年，果农摘橘子后大多用保鲜剂浸泡后再上市。保鲜剂为一种化学制剂，其对橘子的果肉没有影响，但橘子皮上残留的保鲜剂却难以用清水洗掉，若用这样的橘子皮泡水代茶饮，不仅不能养生反而可能会对身体健康造成损害。

橘瓣上的白丝难吃没营养？

橘瓣上的白丝又名橘络，橘络是成熟果实的中果皮与内果皮之间的干燥纤维束，可能口感不佳，但它具有行气通络、化痰止咳的功效，用于痰热咳嗽、咯血、经气滞、久咳胸膈、伤酒口渴等症。此外，橘络中还含有一种名为路丁的纤维素，能使人的血管保持正常的弹性和密度，减少血管壁的脆性和渗透性，可防止毛细血管渗血，高血压病人发生脑溢血及糖尿病病人发生视网膜出血等，对于平时有出血倾向的老人，食橘络更有裨益，因此最好在吃橘子的时候将橘络一同吃下。

孕妇吃橘子孩子会出现黄疸？

民间流传着这样一个说法，孕妇怀孕期间吃黄色的橘子会让宝宝出现黄疸。“这种说法是错误的。”樊新荣说，其可能源于橘子中含有丰富的胡萝卜素，如果短时间内大量摄入，肝脏不能及时转化，过多的胡萝卜素就会随血液流到全身各处，导致皮肤发黄。但是这种发黄只要暂停或减少食用橘子，多喝水，一般1个月左右就会自然消失。(付丽丽)

攀枝花市扩大反邪教宣传覆盖面



本报讯 近日，攀枝花市反邪教协会积极参加攀枝花市“科普进寺观堂”主题宣传活动，开展反邪教科普宣传活动。

活动现场，攀枝花市反邪教协会通过发放反邪教科普宣传资料、反邪教宣传袋、反邪教宣传围腰以及现场讲解等方式，向广大群众宣传防邪反邪知识，提升其防邪反邪意识，受到广大群众的欢迎。

据统计，此次活动共计发放各类反邪教科普宣传资料200余册，反邪教宣传袋200余个，反邪教宣传围腰200余个。

据了解，今年以来，攀枝花市反邪教协会联合市科协等相

关部门，共开展了5场“科普进寺观堂”主题宣传活动，先后走进东区江南基督教堂、西区基督教对恩堂、盐边百灵寺、仁和区伯利恒堂、米易县基督教永生堂等地开展反邪教科普宣传，累计发放各类反邪教科普资料5000余册，反邪教宣传口袋和围腰各4000余个，4500余名教职人员和群众参加，有效扩大了反邪教宣传范围和覆盖面，实现了反邪教宣传无死角的工作目标。

(省反邪教协会供稿)

请图片作者与本报联系，以付稿酬。