

# 身体出现状况可能缺了它们

人体每天都需要摄入一定量的维生素和矿物质等营养元素,长期缺乏其中一种元素,则会导致相应疾病的发生。大病的起源往往就是从缺维生素、缺铁、缺钙等表现出的“小症状”开始的,因此,如果你的身体出现相关症状,应及时就医咨询,查清源头再有针对性地“进补”。

蛋白质、脂肪酸或微量元素锌。此种情况下,应该保证主食摄入量的基础上,每日吃3两瘦肉、1个鸡蛋,再喝250毫升牛奶以补充优质蛋白质,同时可增加必需脂肪酸摄入。每周可以吃两到三次海鱼,或者吃些牡蛎来增加微量元素锌。

缺乏维生素A还有可能表现为眼睛干涩、皮肤干燥、头皮屑多等症状。膳食中的维生素A主要来源于两部分:一是动物肝脏、蛋黄、奶油等,另一部分则来源于富含胡萝卜素的黄绿色蔬果,如胡萝卜、油菜、辣椒、番茄和橘子等。

C了。生活中青菜、韭菜、菠菜等新鲜蔬菜,还有橘子、柚子、柠檬、红枣、猕猴桃这些水果都富含维C。

卜、虾、海鱼就可以很好地补充身体所需的钙。

定的纤维素,水果中枣、石榴、苹果、鸭梨也含有一定量的纤维素。

## 头发干燥缺锌

如果发现自己的头发变细、干燥,且有易断、脱发的问题,那么可能是缺乏蛋

有人白天视力正常,一到晚上天黑下来就几乎变成了“瞎子”,这就是夜视能力差的表现,很可能是因缺乏维生素A导致的。

如果经常口干舌燥,觉得抵抗力下降,刷牙的时候牙龈出血,或者是皮肤上有大块黑色素沉淀,这就是身体在告诉你该补充维生素

## 抽筋补充钙镁

钙镁缺乏的典型表现为睡觉经常做梦、容易惊醒,记忆力下降、脾气暴躁、抽筋、腰酸背痛等。老年人缺乏钙镁会容易骨折,小孩就会导致身材矮小,经常尿床了。镁主要存在于绿叶蔬菜、粗粮、坚果等食物中,尤其是叶绿素中。平时多吃些蛋奶类、黄豆、豆制品、胡萝

## 便秘多摄入纤维素

随着生活水平的提高,粗粮细做也成为常态,但越来越精细的食物会让人体中的纤维素减少。缺乏纤维素会导致便秘、痔疮、暗疮、青春痘、肥胖等。如果想要治疗和预防这些症状,一日三餐可以适当添加些粗粮,如麦麸、谷物、麦片以及马铃薯、白薯等薯类,蔬菜有笋类、辣椒、蕨菜、菜花等也含有一

## 缺维生素D影响骨头

当缺乏维生素D时,可导致儿童生长迟缓、牙齿发育不健全;小儿易患佝偻病;老人全身乏力、骨质疏松,甚至有疼痛、骨折等症状。动物的肝脏和禽类的蛋中含有比较丰富的维生素D,特别是海鱼的肝脏中。对成年人而言,经常接受日照则不必再补充维生素D。(据《法制日报》)

## 夜视降低缺维A

## 牙龈出血补维C

# 高质量脱贫的喀喇沁模式

文/《内蒙古日报》记者 白喜辉 张慧玲 李文明 徐永生

(上接7版)

针对有劳动能力的贫困人口,该旗根据个人意愿,实施设施农业、养殖业、乡村旅游等6大类17种菜单式扶贫,为每个贫困人口安排7000元产业发展周转金,由群众自主选择产业项目逐步构建起小规模、大群体、成产业的产业扶贫格局。今年有9700人有自主发展意愿,在给予7000元补贴基础上,每人再补贴4000元产业发展巩固提高资金和每户最高5万元的贴息贷款。

针对弱劳力,实施“扶强带贫”,扶持129家农村合作社和专业种养大户,与贫困人口建立利益联结机制,让其通过参与生产、劳务用工等融入产业发展,既增收也带技能,实现产业壮大和群众增收双赢。

针对无劳动能力人口,把资产性收益扶贫作为补充路径,通过代种代养、入股分红等方式获得收益。

如今,喀喇沁旗的产业扶贫共带动23221名贫困人口增收,7563人正常脱贫。

## 扶不好怎么办?督察组护航脱贫攻坚

为进一步推进全旗脱贫攻坚工作,深入查找脱贫攻坚工作存在的薄弱环节和问题短板,有的放矢,靶向施策,为全旗脱贫摘帽创造坚实基础,喀喇沁旗自7月16日开始,由该旗纪委监委联合旗委组织部、旗扶贫办等单位组成5个督察检查组,对全旗脱贫攻坚工作进行细致督查,通过深入一线、聚焦重点难点问题把脉问诊,为脱贫攻坚护航。

“督察组重点围绕‘一达标两不愁三保障’、冲刺阶段任务分解落实、漏评错退、小黑屋治理档案建设管理、驻村工作队及第一书记工作、群众满意度等方面对全旗11个乡镇、街道

连续开展了2轮拉网式、地毯式督查检查。”姚志强说。

喀旗自实施脱贫攻坚工作以来,坚持强化资金投入,严格资金管理使用,确保扶贫资金花到刀刃上,钱有所用,用有所值。工作中,督察组坚持以金融扶贫、扶贫资金使用为重点,强化资金管理使用,使“扶贫资金”落到实处,确保金融扶贫“真扶贫,扶真贫”的杠杆效应不断凸显。

截至目前,督察组共走访全旗103个村11493户,累计发现问题1393条。

除了发现问题,督察组还对扶贫工作中发现的好做法、好经验及时挖掘,如锦山镇实行脱贫攻坚网格化管理,小牛群镇蘑菇场村举办“人居环境整治—最美庭院”示范户评比活动等。实践证明,通过督查,强化了对脱贫攻坚工作的考核指导,为脱贫攻坚长远发展注入了新动力。

内蒙古卫健委向您推荐

公民健康素养66条



近年来,我国在全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会的进程中,高度重视提高全民健康素质,坚持以人为本和为人民健康服务的根本宗旨,大力开展健康教育与健康促进工作,在传播健康知识的同时,更加关注人民群众维护健康的内在动力和基本能力,注重发挥人民群众促进健康的潜能,引进健康素养的概念。

健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等三方面内容。

## 基本知识和理念

2

每个人都有维护自身和他人健康的责任,健康的生活方式能够维护和促进自身健康。



# 撒谎时鼻子会缩小?

童话故事《匹诺曹》里,小木偶因为说谎鼻子变长。而根据西班牙一项最新研究成果,假如小木偶是个真人,那么它说谎时,鼻子不但不会变长,反而会缩小,因

为说谎时鼻头温度会降低。英国《每日邮报》10日报道,格拉纳达大学研究人员做了个实验,让60名学生做几项任务,其中包括打电话给伴侣、或父母、或好友,

说三四分钟谎话,比如说自己碰到某个名人或者遭遇倒霉事。在学生做任务过程中,用热成像技术测量他们面部不同部位温度。测量结果显示,说谎时

鼻头温度会下降,最多可下降1.2摄氏度,前额温度会上升,最多可上升1.5摄氏度。

研究领导者埃米利奥·戈麦斯·米兰说,“为了撒谎要开动脑筋,因此前

额温度会升高;与此同时会感到焦虑,从而降低鼻头温度”,按照热胀冷缩原理,撒谎时鼻子会缩小,但是肉眼无法觉察。

研究人员说,额头温

度与鼻头温度相差越多,说谎的可能性越大,用测温方法测谎,准确率可达80%。他们希望这项研究成果可以为警方破案提供帮助。(据新华社报道)