

# 9月28日到银川毓秀公园赶体育大集喽!

本报讯 (记者 高晓刚)在绿草如茵、空气清新的公园里,可以体验飞盘、棒球、滑板等休闲体育项目,还可以欣赏精彩的武术、网球、散打等体育赛事,帐篷、天幕等户外装备带你感受露营的乐趣,如果了解自己的身体状况还能来个免费体质监测……9月26日,记者从银川市体育局了解到,2023年第六届宁夏体育大集(银川主会场)活动将于9月28日至10月2日在银川市金凤区毓秀公园举行。

本届体育大集以“惠享体育 健康生活”为

主题,由自治区体育局、宁夏体育总会主办,宁夏体育产业发展服务中心、宁夏社会体育服务中心、宁夏体育彩票管理中心、银川市体育局、金凤区人民政府承办。活动开幕式将于9月28日16时举行,现场将表演花式跳绳、集体蹦床表演、花式篮球操、啦啦操等多个热场节目,社会体育指导员代表宣读《全民健身倡议书》,银川市首届美丽乡村篮球联赛鸣哨开球。

据了解,本届体育大集设置了演绎主会

场、竞赛体验区、美食文化区、协会及体育产业展示等服务区域,供各年龄段的市民参与体验。市民朋友不仅可以观看体育竞赛展演,还能体验竞技体育、全民健身等多个体育运动项目;选购各种体育健身器械、体育服装等体育产品;欣赏精彩的文艺演出,品尝健康美食;宁夏本土乐队大牛宁夏将在活动晚场表演民谣音乐,给市民带来全新的逛集体验。此外,还融入体育教培机构,市民现场可进行体验教学。

## ■科普宁夏

### 喝咖啡会引起贫血吗? 健康喝咖啡你需要知道这些

近几年,需要提神醒脑时,来杯咖啡成为大多数人的第一选择。但是,随着选择咖啡的人越来越多,咖啡导致贫血的说法也层出不穷,最近一个网络热搜却让很多人心生疑虑——你贫血的原因可能跟咖啡有关。那么,喝咖啡真的会影响铁的吸收,从而导致贫血吗?

#### 咖啡真的会影响铁的吸收吗?

首先,确实有研究表明,咖啡中的某些成分,尤其是咖啡因和鞣酸,可能与食物中的铁形成结合,从而减少铁的吸收。但不是所有的铁都会受到咖啡的影响。我们摄入的铁主要有两种:非血红素铁和血红素铁。其中,非血红素铁主要存在于植物性食物中,如豆类、坚果和绿叶蔬菜;而血红素铁则主要来源于动物性食物,如红肉和鱼。能够被人体较好吸收利用的是血红素铁,也就是动物性食物来源的铁,非血红素铁的吸收率很低,比较难被人体吸收利用。

研究表明,咖啡主要影响非血红素铁的吸收,而对血红素铁的吸收影响较小。

#### 如何健康喝咖啡?生活中有这些小技巧

那么,如何在享受每一杯咖啡的同时确保我们的身体得到足够的铁呢?以下是一些小建议:

**合理安排时间:**尽量避免在吃富含铁的食物后立刻喝咖啡。最好在吃完食物后等待至少1小时再喝咖啡。

**选择正确的食物搭配:**与富含维生素C的食物一同摄入铁,可以增加铁的吸收。例如,在吃红肉或菠菜时,可以搭配一些新鲜的柠檬汁或橙子。

**了解铁的来源:**非血红素铁和血红素铁的吸收效果不同。尽量确保从动物性食物中获得的血红素铁摄取足够,如红肉、肝脏等。

**定期检查:**如果你是一个咖啡爱好者,当出现头晕、乏力、面色苍白,建议定期进行血液检查以确保铁水平正常。如果发现铁含量低,可以考虑调整饮食习惯或在医生建议下合理补充铁剂。

大家可能意识到喝咖啡可能对铁的吸收会产生影响。但这并不意味着我们需要放弃咖啡。实际上,只要我们有所了解,合理安排饮食,咖啡仍然可以是我们生活中的美好部分。

(科普中国)



## 红色故事讲解员大赛开赛

9月26日,由宁夏文化和旅游厅主办,宁夏旅游协会承办的2023年全区红色故事讲解员大赛拉开帷幕,来自各地的50名优秀红色故事讲解员参赛。大赛专业讲解组和志愿讲解组分别设置一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名,前6名选手分别授予“宁夏红色故事金牌讲解员”“宁夏红色故事金牌志愿讲解员”称号。

宁夏文旅厅供图

## 全区掀起金融消费者权益保护宣传热

本报讯 (记者 季正)9月26日,中国银行宁夏区分行消保办组织全辖各机构,围绕营业网点涉及的服务场景,多渠道、多形式开展金融消费者权益保护“五进入”集中宣传教育活动。

在石嘴山市,中行工作人员走进科技企业,围绕合规使用银行卡、新市民金融服务知识等方面进行知识宣讲,增强企业员工识别电信网络诈骗风险的能力;青铜峡支行通过名峡人家社区“情暖意浓迎中秋 中华民族一家亲”主题活动嵌入宣教活动,现场讲解存款保险等与金融消费者权益密切相关的金融知识,以浅显易懂的方式解答居民疑问。中卫分行前往沙坡头区光明社区参加中秋节“百家宴”活动,以设置宣传展位、现场有奖问答等形式,针对“一老一少”等重点人群,积极宣导适老服务、“断卡”行动、防范电信诈骗、规范使用贷款等知识,引导老年人群提升金融素养,增强风险识别能力,护好“养老钱”。

宁夏分行营业部走进蓝山名邸小区开展“汇聚金融力量 共创美好生活”活动,现场向参与群众发放防范电信诈骗、合规用卡、金融消费者八项权利、新市民金融服务小知识、反假币、防范非法集资、反洗钱等宣传彩页100余份,通过有奖问答,向社区群众讲解消费者权益保护知识。银川市金凤区支行营业部组织员工走进凤凰早市、商圈

小微企业,提升商圈商户对金融风险知识的识别能力和防范意识;灵武支行结合灵武市“民族团结一家人,中华民族一家亲”文化惠民文艺演出活动,走进灵武市郝家桥村针对广大群众开展反诈宣传。西夏支行特邀自治区公安厅教官共同进入宁夏轨道交通高级技工学校现场宣讲。在校园内悬挂宣传横幅,向学生发放宣传册并开展现场宣讲,使同学们了解金融网络安全、反假货币、反洗钱、远离不良校园贷等相关知识。

据悉,中国银行宁夏区分行在金融消费者权益保护教育宣传月中,将创新宣传形式、丰富宣传内容,持续开展金融知识“五进入”宣传活动,做好常态化宣教普及,为消费者提供更加优质金融服务的同时也做好金融消费者的权益守护者。



工作人员街头介绍金融消费者权益。

顾丹 摄

