



吃这些药不宜开车

有些药物会使人头晕、嗜睡、倦怠、大脑反应迟钝等,从而无法正常控制油门、刹车等,极易引发交通事故,危险程度一点也不比酒驾少。这些药物包括——

1. 让人犯困、没劲

感冒药 应用最多,起效较快的是扑尔敏,主要不良反应有嗜睡、困倦、视力模糊、头痛等,极易引起疲劳驾驶。

镇咳药 这类药物可能产生头晕、疲劳、视觉障碍等,如可待因、喷托维林,这两种药是通过大脑起作用达到镇咳效果的,可能导致疲劳、困倦,影响驾驶。

抑郁/镇静药 安定类药物(如艾司唑仑片、氯硝西泮片等)和苯巴比妥片往往导致宿醉现象,即晚上服药,第二天起床后仍有没睡醒的感觉,出现困倦、乏力、反应能力下降等不良反应。

2. 让人看不清路标和红绿灯

镇痛类药物 如服用阿司匹林、氨酚待因、对乙酰氨基酚、布洛芬等解热镇痛药,会出现视觉模糊、焦虑、头晕等神经症状,可能看不清路标及红绿灯,造成误判。

3. 让人有头晕等低血糖反应

降糖药 二甲双胍、格列齐特、格列美脲、胰岛素等降糖药可能引发低血糖,虚脱、多汗、头晕等,易导致方向盘把控不稳,影响驾驶。此外,喹诺酮类抗生素,如左氧氟沙星、加替沙星等药物也可能引发低血糖。

4. 被酒驾

含酒精类药物 如藿香正气水、十滴水、云南白药酊、洋金花酊等药物,不仅影响神经功能,还可能被误认为酒驾。

此外,某些保健品,如褪黑素,对神经中枢有抑制作用,各国都规定驾车者和机械操作者不可以服用。

——生命时报

8个信号说明“心理过劳”

一些人认为,“心理过劳”有明显特征,比如对任何事都提不起兴趣、食欲差等。事实上,心理压力往往体现在细节里,以下症状就提示你可能“心理过劳”了——

健康状况每况愈下 工作日的早晨,一醒来就觉得疲劳、难受,甚至经常出现呕吐、头痛、剧烈颤抖、腹泻等症状,还会胃痛、心悸。

没时间做喜欢的事 除了上班,其余时间都在焦虑中度过。慢慢地,逐渐搁置所有爱好,甚至在吃饭、睡觉的时间都开始焦虑。

不想做家务 下班回到家后根本不想动,更别提做家务,于是家务活像滚雪球般越来越多。

更易焦虑 下班后常常崩溃,回到家中特别想大声咒骂和宣泄;时常做与工作相关的噩梦;在工作中没有安全感,莫名恐慌。

躲起来崩溃痛哭 在工作中遇到困难时,想去卫生间哭泣发泄,或者回到家中才会哭。

借酒消愁 工作压力大,同时又与同事或上司有矛盾,回家后常常需要通过喝酒来缓解压力。

工作中疑神疑鬼 总感觉有人在背后搞小动作;胡思乱想,无法专注工作;怀疑别人拿走自己的东西;听不进他人建议。

周日晚上感到失落 “明天是周一,要上班了”“假期马上就要结束了”……由此开始陷入失落情绪,甚至睡不着觉。如果有这种每到“将要上班”时便发作的焦虑、恐惧,就可能是“心理过劳”了。

——生命时报

多吃大白菜 便宜又健康

大白菜上有了小黑点还能吃吗

“百菜不如白菜”“白菜豆腐保平安”……这些饮食俗语,充分说明了大白菜在中国人心中的地位。

不管是涮、炒、烧,还是炆、腌、拌,白菜总能让人百吃不厌。对很多北方人来说,囤白菜还是一种入冬的仪式感。

有人好奇,同样是白菜,为什么冬天的比夏天的更好吃?大白菜上的小黑点是什么?能吃吗?



1 冬天必吃大白菜的两个理由

冬天的大白菜,有两个让人难以拒绝的理由——

口感更佳 从全年来看,冬天的大白菜口感清甜,更好吃,这里面有一个小秘密——经历了严寒刺激,白菜中的低聚糖大量转变为葡萄糖,使其清爽甘甜的滋味更为突出,这也是白菜维系生命的条件反射。

不易长胖 白菜水分高,热量低,

多吃也不用担心长胖。白菜还含有较多的不溶性膳食纤维,可以增加人体肠道食物残渣的体积,有助预防便秘。

从营养角度看,白菜中维C含量为37.5毫克/100克,比小油菜、西芹、空心菜都要高,与柑橘类水果处于同一水平。成年人每日维C的推荐摄入量为100毫克。吃100克白菜,维C摄入量就能接近推荐量的40%。

此外,经常吃些大白菜,补充钾元素的效果不逊色于香蕉。

白菜富含具有生物活性的植物化学物,比如硫苷。研究表明,硫苷具有抗氧化、抗菌、调节免疫等潜在益处。

正是因为这些优势,白菜不仅能在物资紧张的年代扮演重要角色,即使放到今天,也是一种非常好的食材。

2 大白菜上的小黑点是什么

白菜叶或白菜帮上,有时会出现一些洗不掉的小黑点,这其实是白菜的一种生理性病害,叫“白菜芝麻状斑点病”。它的形成可能跟栽培过程中使用了过多氮肥有关,氮肥用多了,就容易

出现小黑点。

另一种小黑点是可以洗掉的。北京市农林科学院蔬菜研究中心研究员余阳俊表示,只要这种黑点不多,白菜就可以吃。白菜受蚜虫侵袭后,叶子上可

能会出现黑色的粉末状物质,这是蚜虫的分泌物,烹调前用水冲洗掉即可。

如果白菜上出现大块的黑斑或腐烂,可能是贮存中得了“黑斑病”或“软腐病”,这样的白菜就不宜食用了。

3 青帮白菜筋多,叶黄的味道甜

细心的人可能已经发现,市场上出售的白菜有的叶片发白、颜色淡,有的叶片则是青绿色的。

余阳俊表示,青帮白菜筋多,适合炖肉、包饺子;叶黄的味道甜,适合大火快炒。

叶片青绿、菜帮也偏绿的白菜叫“青口菜”,其生长过程中光合作用较

强,因而肉厚、粗纤维丰富,吃起来筋多不易烂,但储存一段时间后,口感会更好,适合炖菜或腌制酸菜等。

叶片呈淡绿、黄绿或黄白色,菜帮呈白色的白菜叫“白口菜”,其肉质薄而嫩,口感甘甜,可以炒着吃,适合随买随吃。

两者虽口感不同,但在挑选方面

有共同之处——

首先,体型小的更嫩。应挑选包裹得较密实的大白菜,个儿大的一两顿可能吃不完,风味也淡一些;中小个儿头的最好,口感也更脆嫩。

其次,手感较沉的更新鲜。个儿头相似的大白菜,应选择手感较沉的,其水分充足,新鲜度更高。

4 白菜这样搭配,营养价值高

根据叶片颜色,可以将白菜分成5个部位,不同部位的味道、口感不一样,做法也有所区别。中国注册营养师刘萍萍提醒,白菜做法多样,搭配不同的食材,更有利于保护营养或实现营养均衡。

爆炒:加点醋护维C 白菜中维生素C含量高,而维C怕热,因此大白菜最好的烹调方法就是急火快炒。维C在酸性条件下更稳定,爆炒时加点醋,更有助补充维C,比如醋溜白菜、木耳炒白菜。另外,建议大家处理白菜时不要用刀切,而要用手撕,这样更入味,也可以减少营养流失。

凉拌:配麻酱更补钙 白菜心脆嫩、爽口,水分含量高,纤维少,适合凉拌,比如菜心拌海蜇、菜心拌肉丝、菜心拌豆腐。调佐料汁时,建议加点芝麻酱,这种调料钙含量特别高(1170毫克/100克),吃上一勺,就能摄取上百毫克的钙。

做馅:加干制品吸水 白菜做馅很容易出水,像维C等一部分营养素也会流失。可以加入一些泡发的干制品,比如粉丝、木耳、香菇、海米等,以便吸水,留住营养。

腌制:搭配新鲜蔬果 如果用白菜腌制酸菜,腌制后的两三天到十几天

之间,酸菜中亚硝酸盐含量最多。最好等20天以后,亚硝酸盐含量非常低时再食用。吃酸菜时,最好搭配富含维生素C的新鲜果蔬,如甜椒、菜花、猕猴桃等。

蒸制:配蒜增强免疫力 蒜蓉粉丝蒸白菜是比较经典的做法。大蒜所含的硫化化合物,有助于抗菌、消炎、提高免疫力。

炖煮:加肉促营养吸收 大白菜最外层的老菜叶,最适合做炖菜和干锅菜,比如白菜猪肉炖粉条。猪肉中的脂肪可以促进白菜中脂溶性维生素(胡萝卜素)的吸收。

据健康时报