

加碘盐，我可以吃吗？

□吴艺捷



近年来甲状腺疾病患者越来越常见，不少人认为这都是加碘盐惹的祸，以至于无碘盐卖到断货。“我可以吃加碘盐吗？”甲状腺疾病患者就诊时间得最多。

人体的一生都离不开碘

碘是制造甲状腺激素的原料，人体如果没有甲状腺激素，就会影响生长发育、新陈代谢。甲状腺疾病谱与碘摄入量密切相关，过多或过少都会导致甲状腺疾病的增加。

碘摄入的安全剂量

世界卫生组织等权威机构规定每天最低碘摄入量成人为150微克，而妊娠、哺乳女性还要考虑宝宝的需要，则为200-250微克，如果没有摄入足够量的碘，就会造成甲状腺激素不足。研究表明，正常人碘摄入量的安全上限为800-1000微克。健康人对碘摄入有适应性调节，就像用一个瓶子装水，装满后水再多也装不进去了。如果碘摄入超过了安全上限，人体

的调节机制会将过多的碘通过尿液排泄出去。所以，对健康人群来说不用担心碘摄入超标的问题。

孕妇、儿童必须吃加碘盐

国内近期的调查，包括本市在内，仅一半的孕妇碘摄入量达到标准。孕妇严重缺碘造成的危害早已路人皆知，而轻微碘不足会怎么样？国外研究发现，虽然不会有智力障碍，但可影响孩子的学习成绩，表现为读写能力下降。有时我们委婉地说“这小孩不是太聪明”，指的就是这种情况。孕妇需要向胎儿提供足够的碘，儿童同样也要有足够的碘来保证生长发育。如果不吃加碘盐，那确实有可能让孩子输在健康成长的“起跑线”上！

甲状腺疾病不能吃加碘盐？

一提到甲状腺疾病，就想到要忌碘，不能够吃加碘盐，这是错误的。甲状腺疾病种类繁多，要根据情况具体分析。

不能吃加碘盐的疾病包括：甲亢，甲状腺热结节的患者，因为碘过多会增加甲状腺激素的合成，不利于疾病康复。此时不仅要吃无碘盐，还应该忌各种高碘的海产品、一些含碘的药物。

必须吃加碘盐的疾病包括：单纯性甲状腺肿，缺碘导致的甲状腺肿、结节，某些特殊类型的甲减等，食用加碘盐可起到治疗作用，碘摄入增加可使甲状腺肿、结节缩小，病情改善。

可以吃加碘盐的疾病包括：亚急性甲状腺炎、甲状腺已手术切除的患者，对饮食碘没有特殊的要求。多数甲减患者的甲状腺已没有聚集碘的功能，加碘盐对其没有多少影响。桥本氏甲状腺炎患者如果甲状腺自身抗体很高，吃加碘盐无妨，但不宜过多食用海带、紫菜等碘含量非常高的食物，因为高碘可加重患者的自身免疫功能紊乱。

一句话，吃不吃加碘盐，要根据不同情况，区别对待。

养心护心防苦夏

□肖铁刚

我国自古习惯以立夏作为夏季开始的日子。在盛夏季节,保健的要义是——养心、护心。

俗话说“心静自然凉”。怎样做才能实现“静养心”呢? 中医有“过喜伤心”之说,所以要善于调节心情,尤其不能大喜大悲。多静坐,静则神安,哪怕5分钟都可见效,也可采取听悠扬音乐、看优美图画、钓鱼、打太极拳等方法入静。有时间再闭目养神,闭目可帮助人们排除杂念。

不要存在“苦夏”心态。夏天暑、湿、热三气交蒸,易出现生理及心理上的疲困,表现为没有精神,只想在床上躺着,也不想吃饭;不想参加社会活动,只想在家待着。碰到这样的情况,就应多走出户外,多和人交往,多去旅游或到公

园去赏景,要变“苦夏”为享受夏天。

夏天,血液循环加速,心脏容易负担过重,所以夏天要“慢”养心,不能劳累。只有心先慢下来,呼吸才慢得下来。工休时要减慢生活节奏,使心跳减慢、呼吸频率降低,生活的节奏慢下来,心脏才能得到休息。

夏天吃苦味的食物,不仅清心火还可以养心。苦味食品中以蔬菜和野菜居多,如莴苣叶、莴笋、生菜、芹菜、茴香、香菜、苦瓜、萝卜叶等;在干鲜果品中,有杏、荸荠、柚子、杏仁、黑枣、薄荷叶等;被称为夏季“三大瓜”的丝瓜、葫芦和瓠子,也是典型的苦味菜。

夏季养心从调适心情、调整起居、改善饮食等做起,才能愉快享受夏天,预防心脏病发病或加重。



秀美月亮湾

孙海锋 摄

别让机器人鄙视了

□凌启渝

自动驾驶汽车并不是太新的话题。谷歌的自动驾驶汽车,6年来已有相当于“人类约75年的驾龄”,即将在加利福尼亚州山城进行公路测试。

就在这个当口, duang, 爆出撞车消息了。美联社一篇文章说, 自动驾驶汽车在加州卷入了4起交通事故。而谷歌自动汽车项目主任克里斯·厄姆森更透露, 在谷歌自动驾驶车270多万公里的行驶中, 发生的交通事故共有11起。当然, 他赶紧补充, 都是小事, 轻微损伤。

厄姆森还表示, 这些事故没有一件是谷歌机器人汽车故障而引起的。这就有点耐人寻味了。

地球人都知道, 驾车的机器人不会累不会困, 有比人更好更持续的警觉。它收集现场信息, 以遵守交通规则为前提, 决定自己是否向前行, 往往谨小慎微而不鲁莽从事。这样的主儿, 要是遇

到不按常规出牌的任性车手, 当然会傻了眼。

厄姆森就举了一个例子, 自动驾驶车在交通灯转绿时犹豫了, 那是因为担心前方横向往道上的人类司机可能“压红灯”, 驾车冲过路口。他还说试验车被撞并不全是坏事, 谷歌收集这些案例, 有助于提高自动车的算法, 帮助建立预期事故发生的驱动模式。这话够含蓄的, 说白了, 就是要把人的任性行为列为机器人必须考虑的因素。

回到身边, 见国企、合资、外企车商纷纷研究自动驾驶, 还有说已经成了的。这倒让人为之捏一把汗。

不说别的, 要是遇上那位被打趴躺在病床上, 而原本觉得左变道右变道十分正常、不会影响到他人行驶的随心女司机, 机器人该怎么办? 还有, 前方的车中 duang 地摔出一个硬邦邦的易拉罐, 或是无声地漂出一张软塌塌的纸

巾, 你机器人能识别吗? 能避开吗? 能避开而不撞到别的车或行人或护栏吗? 还有, 你要右拐弯, 遇到斑马线上有人过马路, 按规定停下吧, 让后面的车猛按喇叭催促, 你机器人又该怎么办? 也许这倒不难办, 机器人选择听不见就是了。

所以说, 一些驾车者的陋习, 有习以为常的, 有庆幸警察没看见、不看见的, 有指望借光于“法不责众”的, 反正有千种理由不想改, 我行我素, 能混就混。但一旦自动驾驶车开上祖国的大路, 真不知道机器人会怎样应对这些交通陋习(抑或开发软件的人也不知道怎样应对)。还是希望人类驾驶员要提前修成正果, 做到遵纪守法、文明谦让、体恤他人, 别让自动驾驶车看不懂、开不来, 别让驾车的机器人搔下车窗骂人(如果它侥幸会这招)。一句话, 别让机器人鄙视了。

云仙乐园

□张怡微

今年常常跑去乌来玩。其实也说不上一个具体的缘故。台北捷运新店线到终点站下车,就有来往乌来的公车站,比阳明山要近。记得我第一次和朋友们去那里,还特地跳下来走了一站路,边剥了一个文旦吃。诗人周梦蝶曾说文旦是“果中青衣”,联想到《太平广记》里“樱桃青衣”典故,卢子历经贵盛浮华,忽而梦觉醒来一贫如洗,悟出人生虚无真谛。那会儿周先生还健在,如今也隐身去了极乐洞天。

巧合的是,乌来就有个云仙乐园,名字很好听。云仙乐园位于瀑布上方的山区,要坐缆车才可以抵达。山间葱翠,溪谷涧水,静静荡漾其间,春有山樱,夏季温泉,更是迷人心向。公车进入乌来山区时,便可见到底下溪谷玩水的人群。有人用石头搭出“家庭区”,索性一家几口泡起免费温泉。也常常见到少女们几个簇在大石头上照相,露出白色的长腿,台湾人把茭白叫做“美人腿”,远远眺望,还的确挺像的。

观光客一般以为台北的温泉就是在阳明山、北

投,对乌来的印象只有瀑布、山猪、泰雅族原住民。其实乌来的泡汤业十分发达,温泉是碳酸氢钠泉水,无色无味,服务对象也是以台湾人为主。他们逢到周末会跑来乌来度假,故而平日,这里会看似十分萧条,溪水声也会显得格外喧哗。如果不那么在意人气,那乌来是很好的避世乐园。它离浊世那么近,却又那么远。山樱开放时,翠绿的山色被粉红的花朵点缀,沁人心脾,心里就算没有春天,也知道世间总会有暖意路过,也许等就会来。

偶尔雨后,我坐在湿漉漉的石块上,与静默相视。假装自己是一个懂得原委的人。夕阳快要坠落的时候,也假装自己真的没有太过惊愕,没有一点点彷徨。水声,就如长镜头电影里的一点寄托。很快它就会沉默于我神秘的记忆湖泊,成为“我曾有一个朋友”般遥远的传说。



难忘与老婆陪岳母过节

□赵连友

的波浪,各种树木生机勃勃,空气中弥漫着阵阵花香,雨后清新的空气令人心旷神怡。树荫下,不时地露出放蜂人的小屋和蜂箱,以及放蜂人割蜜的忙碌身影。边走边看边指点边评论,半个多小时的功夫,我们就不知不觉地来到了岳母所在的村头。

赶巧遇上了等公交车出门的老婆的弟媳妇, she说是去城里看望快要生产的儿媳妇,要到下午才能回来,她虽然给岳母做好了中午吃的饭菜,但老人一个人在家她还是有些不放心的,正愁着岳母在家没人照顾呢,说话间我们就到了。老婆说,有我们在,你就放心地去吧。

老人会过日子,儿孙们孝敬的新衣服她老是舍不得穿,好东西也舍不得吃,有时买得勤了她还会不高兴,因此

我就和老婆商量,反正老人现在什么都不缺,随便给带点水果、零食,中午咱就请老人喝顿羊肉汤吧。

老远就看见满头银发的岳母站在家门口,像是在向远方张望,又好像她早就知道女儿会来,特意到门口等待似的。

还没到近前,老婆就喊上了:“娘!今天是母亲节,我们看您来了。”也许老人家对“母亲节”不太明白,但见到久违的女儿却乐得眉开眼笑,忙上忙下迎着,嘴里还不停地问这问那:“你来啦,小孩呢,他们怎么没来呀?”

老人家生有二男一女,岳父早年去世,她一个人又当娘又当爹,一手把姊妹三个拉扯大,历尽了苦难和艰辛,她是一位平凡而伟大的母亲。

现在好了,她老人家已是儿孙满堂



原料:鲜茄子500克,肥瘦鲜猪肉150克,鸡蛋一个。调料:姜10克,蒜头8克,葱葱15克,泡红辣椒40-50克,料酒40克,生抽酱油、精盐、鲜粉各适量。白砂糖15-20克,米醋25-30克,干生粉80-100克。植物油500克。

制作方**法**:将鲜嫩茄子去皮,切成一寸半长的段,批成一分厚薄一寸宽的片,约需24片,长短大小一个模样。将茄子片摊在大圆盆内,每一片放上肉酱摊平,将另一片茄子盖上成茄子合。锅上火烧热,放油滑锅倒出,锅在上火烧热,放油500克烧至4-5成热,将茄子合逐块在蛋糊内蘸一下,下油锅内炸,见成形,有点淡黄色捞出。每一锅最多放4-5块茄子,12块茄子分三次炸。等全部炸完待用,再将葱姜蒜洗净切成细丝,泡红辣椒也切丝。另用小碗一只将调料

腴香茄饼

□李兴福

全配齐在小碗内,再放少许湿淀粉在调料内。油锅上火烧至6-7成热时,将第一批炸好的茄块放6块下油锅复炸。见茄子块老硬,金黄色时捞出;待锅内油再烧至6-7成热时,将另外未复炸过的茄子块再下锅炸,炸至同上色泽一样,快速将锅内茄子捞出。锅内油倒在油桶内,锅内留30克热油,将泡辣椒丝下锅内煸炒几下,将蒜、葱姜丝全部下锅煸炒出香味,再将小碗内调料下锅烧开后,将复炸的茄子块下锅内推翻两下,装盘即成腴香茄饼。

特点:色泽金黄,质地外脆酥,内软糯、咸、酸、甜、鲜、辣。

友情提示:孕期少吃茄子。选购茄子要长一点粗壮一点,制作时,葱姜蒜先洗净切好,调料用小碗调好,蛋糊调匀。这些准备工作做好后,肉斩成肉酱料,茄子最后切片,就制作茄饼。此菜一定人等菜,冷了影响质感。原料简单,但菜肴身价蛮高的。

创建国家园林城市
打造城市新名片