

生活·时尚

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。



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，香葱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。肥瘦猪肉斩成肉末，放在碗内，放葱姜细末，放酒、生抽，拌成肉酱状待用。鸡蛋用干生粉加点水调匀成蛋糊。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

创

建
国
家园
林城
市

打

造
城市
新
名

片

秀美月亮湾

孙海锋 摄



世相·杂侃

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年的驾驶龄”，即将在加利福尼亚州山景城进行公路测试。

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。而谷歌自动驾驶项目主任克里斯·厄姆森更透露，在谷歌自动驾驶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，当然会傻了眼的。

厄姆森就举了一个例子，自动驾驶汽车在交通灯转绿时犹豫了，那是因为担心前方横向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，有助于提高自动化的算法，帮助建立能预测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地掉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，做到遵规守法、文明谦让、体恤他人，别让自动驾驶车看不懂、开不来，别让驾车的机器人摇下车窗骂人（如果它侥幸会这招）。一句话，别让机器人鄙视了。



男左女右

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，她说她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，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。

老人特会过日子，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蝎子汤吧。

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，他们怎么没来嘛？”

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

的人了，四代同堂将近二十号人，但一个个都外出谋生，聚少离多。这两年眼见得老人家进入了老年痴呆的状态，她缺的不再是物质，而是儿孙的更多陪伴。当地人都说一个姑爷半个儿，想起自己也是惭愧。我的父母早就与我两世相隔了，我也到了五十有余的知天命之年，在以后的日子里能多对岳母尽点孝心，也就不枉今生做一回她老人家的姑爷了。

到了岳母家里，我忙着做回锅羊肉汤，老婆给岳母洗了个太阳能热水澡，然后我和老婆陪着岳母边品羊肉汤边拉呱，看着岳母一副孩童般开心的样子，我禁不住小声对老婆说：“以后我们真的要抽空多来看看她老人家了。”老婆有些感激地与我对视一眼，然后会心地笑了。

