



# 空心菜是“最毒绿叶菜”？ 别信！这些蔬菜才容易有毒

网络上有传言,说空心菜是“最毒绿叶菜”,因为它的茎是空心的,能像吸管一样,把周围环境中的重金属和一些有害物质“吸进去”,甚至空心菜还有“万毒之王”的称号。这个说法是真的吗?

## ◎正规安全场地种植的空心菜在食用上是安全的

其实,虽然在富集重金属上,空心菜比一般蔬菜要强一些,但空心菜本身并不会额外富集很多重金属。

蔬菜中重金属含量一般取决于3个因素:空气、土壤和水质。正规安全场地种植的空心菜,在食用上是安全的。

空心菜最需要注意的其实是草酸问题

食用空心菜,最需要注意的是草酸的问题,空心菜和菠菜一样,草酸含量较高,而草酸会影响钙的吸收,也会增加结石的风险。

因此,炒空心菜之前可以先焯水一下,这样就可以去除大部分草酸。

## ◎哪些蔬菜真的有毒呢?

### 1. 一些野菜

在自然界中,有些野菜有毒,如蕨菜,本身就含有诱癌物质“原蕨苷”。

还有一些野菜长得像我们平时吃的蔬菜,很容易被误食,如野芹菜、曲菜娘子、野生地、石蒜、断肠草等,误食后可致食物中毒。因此,对于不知名的野菜以及生长在污染环境中的野菜千万不要采食。

### 2. 一些野生蘑菇

每年都有因采食野生蘑菇而中毒的案例。大家不要抱着侥幸心理,认为只有花蘑菇才有毒。

其实,仅凭外观来判断,很难完全判断出蘑菇是否有毒,很多毒蘑菇长得不一定“花”。对于无法辨别



# 忌酒的药物,可不止头孢!

相信大家都听过一句话:“头孢就酒,说走就走。”这说法是用来比喻药物与酒精作用引发的双硫仑反应。虽说略有夸张,但一定要引起重视。不仅如此,遇到酒就变身“杀手”的药物可不止头孢一种!

## ◎双硫仑可做戒酒药

双硫仑是二乙基二硫代氨基甲酸酯的二聚体,其可通过抑制乙醛脱氢酶,阻碍乙醇在体内的代谢,致使饮酒者出现乙醛中毒样症状,故人们将这种症状表现命名为“双硫仑样反应”。

1948年,人们发现双硫仑作为橡胶的硫化催化剂,被人体微量吸收后,能引起面部潮红、头痛、腹痛、出汗、心悸及呼吸困难等症,尤其是在饮酒后,症状会更加明显。

其实,双硫仑并非“一无是处”,基于它的这一作用,双硫仑被用作乙醇增效药,促使嗜酒者对乙醇产生厌恶感,从而用于戒酒治疗。当前,双硫仑作为戒酒药已被包括美国药典、日本药典、欧洲药典在内的多国药典收录。双硫仑安全性良好,口服用量可高达500mg/d。

## ◎“头孢+酒”危害要看“量”

的确不少患者服用完头孢类抗生素再喝酒,会出现身体不适,甚至危及生命的情况。这就需要提到药源性双硫仑样反应,其是指用药后饮酒,发生无力、面部潮红、眼结膜充血、视觉模糊、头颈部血管剧烈搏动或搏动性头痛、头痛、头晕、恶心、呕吐、潮红、出汗、口干、胸痛、神志不清、心动过速、急性心衰、低血压、呼吸困难、急性肝损伤、惊厥甚至心肌梗死等。查体时,可有血压下降、心率加速(每分钟可达120次)及心电图正常或部分改变。其严重程度与用药

品种的蘑菇,一定不要采食。一旦误食了,轻则引起胃肠、皮肤和精神等异常,重则可致死亡。

### 3. 久泡的黑木耳

不要吃隔夜或泡发时间过长的黑木耳或银耳。黑木耳、银耳如果感染椰毒假单胞菌,经长时间浸泡可能会产生毒素米酵菌酸,米酵菌酸的耐热性极强,普通烹煮方法不能破坏其毒性,进食后中毒,重则可导致死亡。

### 4. 新鲜黄花菜

鲜黄花菜含有毒生物碱,会刺激胃肠道黏膜和呼吸系统,食用后易出现肠胃不适、腹痛、呕吐、腹泻等不适。因此,不可直接食用鲜黄花菜。

市面上卖的干黄花菜在加工时经清水充分浸泡,已将大部分有毒物质除去,相对来说安全性更高一些。

### 5. 发芽的土豆

土豆发芽后会产生大量龙葵素,食用后会刺激胃肠道黏膜,麻痹呼吸中枢,对人体有害。对于发芽的土豆,尽量丢弃不食。

### 6. 不熟的四季豆

生四季豆中含皂素、植物血球凝集素、胰蛋白酶抑制剂等有害成分。人吃了未煮熟的四季豆可出现头痛、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等不适。

将四季豆彻底煮熟即可有效去除毒素,一般要大火焖煮10分钟以上,最好15~20分钟,当四季豆颜色由鲜绿色变为暗绿或墨绿色,没有豆腥味时,就可以食用了。

除四季豆外,油豆、扁豆、刀豆、豇豆等在食用之前都应充分加热。

### 7. 苦葫芦

瓜子、丝瓜、黄瓜、葫芦等葫芦科蔬果,在特殊条件下会产生葫芦素。葫芦素是一类发苦的有毒物质,即使是经过加热处理,这种毒素也很难被破坏,食用后可能会引起食物中毒,轻则头晕、腹泻、恶心等,重则腹痛、休克,甚至导致死亡。

因此,这类食物如果味道发苦,就不要食用了。  
(据《北京青年报》)

# 研究称每一滴酒 都有害健康

一直以来,“适量饮酒有益健康”的说法广为传播,但《柳叶刀》近期发表的一项研究认为,每一滴酒都对身体有害。这一结果引发网友热议,适量饮酒对健康究竟是好是坏?

中国医师协会健康传播工作委员会委员王明宇对此表示,并不存在“适量饮酒有益健康”的说法。此前,北京大学研究团队发表了一项涉及51万国人的喝酒大数据分析研究,证实酒精摄入量与死亡以及死于酒精相关癌症、肝病、心血管病的风险呈一致的正相关关系,即使少量饮酒也会增加相关的风险。

“对有些人来说,适量饮酒确实有减压放松、改善睡眠等作用,但从营养角度来看,不管是红酒、白酒还是其他酒类,其所含酒精带来的危害和风险都远大于所谓的‘益处’。”王明宇建议,能不喝酒最好就不喝。

他提醒,如果不得不饮酒,每日酒精量尽量控制在不超过25克(约相当于啤酒750毫升、红酒250毫升或白酒50毫升),对人体健康的影响最小。饮酒时要注意自己的身体反应,如果感到不适,就要立即停止喝酒。此外,还可以采用一些方法来减轻酒精伤害,如:避免混饮不同种类的酒,防止增加肝脏负担;饮用乳制品在胃表面形成保护膜,减慢酒精吸收速率;酒后大量喝水,帮助加快酒精的排泄等。  
(据《科普时报》)

# 如何正确清洗 羽绒服

为了最大限度地延长羽绒服的使用寿命,正确的清洗方法至关重要。手洗是维护羽绒服的黄金法则,尽管机洗看似便捷,但潜在的风险不容小觑。洗衣机剧烈的搅拌不仅存在爆炸的隐患,而且会对羽绒服造成永久性的伤害,如破坏面料、磨损保护层、引发皱褶以及造成羽毛粘出。这些损伤将逐步削弱羽绒服的保温性能和美观度。

在清洗羽绒服的过程中,需遵循以下几点建议。

选择适宜的清洁剂。务必检查洗衣液标签上的说明,确认其适用于清洗羽绒服。避免使用碱性清洁产品,如肥皂和洗衣粉,它们会破坏羽绒服中的角蛋白,使羽绒服失去原有的柔软与韧性,导致发黄、变脆、失去光泽和蓬松度。

控制浸泡时间和水温。最理想的浸泡时间为10分钟,水温应设定在30℃左右,过热的水会伤害羽绒服。

温和地刷洗。使用软毛刷轻轻地刷去污渍,尤其是在污渍较多的部位,避免用力搓揉,这样可以防止羽绒堆积和面料出现皱褶,减少毡缩的情况。

轻柔地挤出水分。在清洗后,轻轻地挤出多余的水分,而不是扭曲衣物,这样可以防止面料和羽绒受损。

(据《侨乡科技报》)



2024.4 | 18  
星期四 | 甲辰年三月初十

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第7906期 | 今日8版

# 1.5万名跑友共赴“株马”之约

## 80后是主力军,产业工人报名最多,外地人占到62%

本报讯(株洲晚报融媒体记者/温琳) 2024株洲马拉松有多少人参加?参赛运动员以哪个年龄段的为主?以什么职业为主?日前,记者从株洲马拉松组委会了解到,2024株洲马拉松共有1.5万名国内外跑友报名参加,其中半数以上是外地人,80后是主力军,产业工人参赛最多。

1.5万名跑友中,株洲本地人只占38%,外地人占到62%。这些跑友覆盖全国所有省份,其中省内参加株洲马拉松最积极的市州依次为长沙、湘潭、衡阳、邵阳,其中长沙人最多,约有2700人报名。

除湖南以外,报名人数最多的省份依次为广东、

江西、湖北、北京、浙江,除了湖南的三个邻省,与株洲相隔千里的北京和浙江的跑友,对参加株洲马拉松也十分积极。

参加2024株洲马拉松的跑友遍布全国187个城市,最北的跑友来自黑龙江的绥化,最南的跑友来自海南三亚,最西边的跑友则来自新疆的乌鲁木齐,其中绥化和乌鲁木齐距离株洲2400公里。

除此之外,株洲马拉松还有来自英国、波兰、加拿大、日本、德国、美国、法国等国的跑友。

为了增加2024株洲马拉松的竞技性,组委会还邀请了十多名国内知名马拉松运动员参赛。

株洲马拉松受到了年轻人的青睐。参加本届株洲马拉松的选手涵盖了各年龄段,年纪最大的有70多岁,年龄最小的只有1岁多,其中80后是本届株洲马拉松的主力军,占到总人数的34%,70后与90后紧随其后,分占21%与18%。

记者了解到,本届株洲马拉松参赛人员大多数为产业工人、白领、学生、自由职业者、公务员、退休人员,其中产业工人参赛人员最多,占到所有报名人数的一半以上。

市总工会负责人透露,参加本届株洲马拉松的产业工人中,不乏大国工匠、全国劳模。

# 栎树底下“雨纷纷” 都是蚜虫惹的祸

本报讯(株洲晚报融媒体记者/刘平)“密密麻麻的,又生蚜虫了!”4月12日,有市民反映,在城区以栎树作为行道树的路段,行道树有下“蚜虫雨”现象,希望园林养护部门及时处理。

这几天,记者走访了天元区庐山春园路、桃李苑路、珠江北路等道路,发现街道两旁的栎树下确实频繁“落雨”。路边居民及商户反映,随着气温回升,栎树上滋生蚜虫现象明显,车辆停放在树下,车身落满“油点”,行人走在树下,能感受到“下雨”。

除了人行道上的栎树出现“蚜虫雨”,居民小区同样有,“雨丝”落在地面上就像被泼了油,黑黢黢的。

记者咨询市园林科学研究与技术指导中心专家了解到,“蚜虫雨”其实是蚜虫的排泄物,对人体无害,但有黏性,落到树叶上会沾灰尘,容易让植物引发煤污病。蚜虫的越冬卵一般在三月底四月初孵化出第一代,随着气温升高,蚜虫的繁殖速度加快,几天就能繁殖一代。除了栎树,紫薇、海棠、李树、桃树、樱花树等都“招”蚜虫,如果不进行防治,蚜虫的危害能持续到11月份。

记者将问题反映到市园林绿化中心后,工作人员表示,会喷药药剂进行防治,并冲洗路面。



珠江北路,栎树枝头爬满蚜虫。 记者/刘平 摄



4月17日,钢琴广场附近,蔷薇花开清香四溢。 通讯员/张顺湘 摄

4月“清香季”你闻到了香味吗?

雨天之下,最明显的就是空气清新。你有没有注意到,尤其是这几天,湿漉漉的空气里,还隐约有一阵阵清香?

花有花香,树有树香,各种天然香味糅合在一起,组成了特有的植物生长的味道。而且,今年的“清香季”,现在才刚刚开始哦。

当下,在这个城市里,散发花香的是柚子花、橘子花以及樟木香。柚子花、橘子花好找,它们都是清新的白色小花,柚子花大一些,橘子花稍微小一些,闻起来都是扑鼻的清香。樟木香,或许就不那么熟悉了,它来源于樟树。这时,樟树抽新芽,长新叶,这些嫩绿的叶子都含有一种芳香油,眼下是最容易挥发的时候,所以也会散发出一股淡淡的清香。

这股清香只有眼下这个时候才闻得到,等再过些日子,嫩绿叶子变老了,香气也就淡了。(王娜)

	今天 多云有阵雨或雷阵雨 20~27℃		明天 大到暴雨 21~29℃		后天 中等阵雨或雷阵雨 南部大雨 18~22℃
风力:2~3级 风向:南风		(市气象台4月17日16时发布)			

# “五一”节前 机票车票价格飙升

02

# 醴陵抗击暴雨突袭 “格格”们闻讯而动

03

# 中央皇庭“花园议事会” 议出70个小区充电桩位

04