

鸡蛋黄散了还能吃吗



磕开一枚鸡蛋,有时会遇到蛋黄散了的情况。是什么原因导致鸡蛋的蛋黄散开了,这样的鸡蛋液还能不能食用呢?

营养专家说,日常生活中鸡蛋散黄有3种常见的原因:

第一种原因属于机械性散黄,即鸡蛋可能在运输过程中受到剧烈震荡摇晃,蛋黄膜破裂导致散黄。

第二种原因是鸡蛋存放的时间比较久了,蛋黄也会“散”。这是因为鸡蛋中的蛋白和蛋黄中的盐类浓度和水分本来就不一样,两者渗透压不同,蛋白的渗透压比蛋黄的渗透压低,鸡蛋在存放过程中,蛋黄中的盐类会不断向蛋白中渗透,而蛋白中的水分则会不断向蛋黄中渗透,久而久之,蛋黄越来越“稀”,最后达到一定程度就散黄了。

第三种原因是腐败菌入侵导致。一些腐败菌从鸡蛋外壳气孔或者鸡蛋表面的极微小的裂缝处侵入蛋体内或侵入鸡蛋蛋清里时,就会分解蛋清中的营养物质,导致蛋清中水分和盐浓度发生变化,蛋清与蛋黄间的渗透压也随之发生变化,当渗透压到达一定极限时,就会破坏鸡蛋的蛋黄膜,从而导致蛋黄扩散到蛋清中。

如果是前两种原因导致的鸡蛋散黄,加热后还是可以吃的,但是需要注意把蛋清蛋黄都加热到完全凝固的状态,或者做成炒蛋、蛋花汤等煮得较熟的菜。如果是第三种情况,则不能再吃了。

普通消费者如何辨别散黄蛋是什么原因导致的呢?

营养专家分析说,一般来说,如果鸡蛋壳本身没有破裂,打开后也不存在异味或肉眼可见异样,是没有问题的。如果蛋壳表面出现菌斑,打开后有异样的腥味,蛋黄散得也特别彻底,蛋白蛋清混在一起,蛋液显得浑浊,说明是腐败菌入侵导致。

营养专家提醒消费者买回家的鸡蛋在收纳前,最好仔细检查一下,有裂纹的鸡蛋,存放过程中更易被细菌侵入导致变质,应挑选出来,确认无异味后先吃掉,避免久放。

李建(据中国消费网)

快递员外卖员冬日户外小贴士

最近降温,很多地方都下大雪了,快递员和外卖员等户外劳动者们正面临着双重挑战:快速高效地完成工作,以及保护自己免受严寒的侵袭。以下是为他们准备的一些冬日户外小贴士——

多层穿衣法保暖

快递员、外卖员需要在刺骨的寒风中穿梭,要穿的足够保暖,记得多层穿衣——内层是紧贴皮肤的保暖内衣,棉质为佳;中间层可以穿一件厚实的毛衣、抓绒衣或者轻薄羽绒服;最外层注意防风,比如厚实的棉衣、冲锋衣或者羽绒服。此外,保暖手套、耳罩、护膝、厚棉靴也必不可少。

吃饭不只是填饱肚子

冬季,身体为了保持温暖,需要更多的热量。一日三餐,不仅是填饱肚子,更是为了能量的持续供给。对于长时间在户外工作的快递员、外卖员来说,合理的饮食尤为重要。早餐应该充实而营养,比如包子、馒头、全麦面包加一个新鲜煮熟的鸡蛋。午餐和晚餐则更加注重平衡,肉类、蔬菜和碳水化合物(比如米饭或面条)搭配食用。坚果和水果是理想的零食选择,既方便又健康。但是,要注意避免过多摄入高脂肪和高糖分的食物,这些食物可能会让人感到疲倦,影响工作效率。

不渴也要多喝水

许多人在冬季容易忽略水分的补充,因为相比炎热的夏季,冬季我们往往不会感到那么明显的口渴。但冬季保持适当的水分摄入同样重要,水分不足可能会导致疲劳和注意力不集中。快递员、外卖员可以随身带一个大的保温杯,温水或淡茶是理想的选择。

皮肤保湿

在冬季,防风和保湿是皮肤护理的两大关键词。寒风和低温是皮肤干燥的主要原因。快递员、外卖员可以选择那些具有强效保湿功能的护肤霜。这类产品一般含有矿物油或凡士林,能在皮肤表面形成一层保护

膜,有效锁住水分并防御寒风。

选择适合的防晒霜

冬季的紫外线依旧不容忽视。紫外线对皮肤的伤害在冬季仍然存在,特别是对于那些长时间在户外工作的人群。快递员、外卖员可以使用具有物理性防晒成分(如锌氧化物或二氧化钛)的防晒霜,这些成分能有效反射紫外线,减少对皮肤的刺激。防晒霜的SPF指数至少应为30,每隔几小时重新涂抹一次。

加强唇部护理

嘴唇是冬季最易受伤害的部位之一。由于嘴唇的皮肤较薄,更容易在寒冷和干燥的环境中失去水分并导致干裂。建议选择那些含有天然油脂(如椰子油或乳木果油)、蜂蜡或维生素E的润唇膏,这些成分不仅能有效保湿,还能为嘴唇提供必要的营养。此外,还要避免舔嘴唇,因为唾液中的酶会进一步加剧嘴唇的干燥。

防止眼部干燥

眼部保养在干燥的冬季同样重要。长时间的户外工作和寒风的刺激可能导致眼部不适,可以使用眼部保湿霜或滴眼液。此外,定期休息眼睛,特别是减少长时间注视电子屏幕的时间,可以减轻眼部疲劳和干燥。

定时拉伸 活动筋骨

对于快递员、外卖员来说,长时间的骑行或驾驶不仅是体力上的挑战,也是对身体柔韧性的考验。经常保持同一姿势,会导致肌肉紧张和关节疼痛。因此,定时的拉伸和休息变得尤为重要。简单的拉伸动作,如伸展双臂、转动脖子、弯曲腰部、伸展腿部,可以有效预防肌肉和关节的僵硬。此外,做一些膝盖弯曲和脚踝转动的动作,可以



促进下肢血液循环,减轻腿部疲劳感。每隔一两个小时就要活动一下,让身体保持活力,为长时间的工作提供支持。

睡眠是最好的充电器

良好的睡眠是恢复体力和精神的关键。对于那些日以继夜工作的快递员、外卖员来说,保证足够的睡眠是保持工作效率的必要条件。每晚至少需要7至8小时的高质量睡眠。这不仅仅是为了第二天的精力充沛,更是为了长期的身体健康和心理健康。缺乏睡眠会导致注意力下降,反应变慢,甚至会增加患病的风险。在工作间隙,哪怕短暂的20分钟小憩,也能帮助大脑和身体快速恢复,提高工作效率。

安全驾驶 不要分心

对于经常在繁忙和复杂的道路上工作的快递员、外卖员来说,安全驾驶至关重要。冬季,尤其是在下雪或下雨的天气,路面变得更滑和危险。确保车辆的良好维护是预防事故的第一步。定期检查刹车、轮胎和灯光等基本部件,确保它们处于最佳状态。在结冰或积雪的路面上,有必要减速慢行,避免急转弯和急刹车。保持清醒的头脑和专注的态度同样重要,避免分心驾驶,如在驾驶途中使用手机。

据中国网

将父母拉出购物直播间

直播风靡后,在直播间购物的中老年人越来越多。

近几年直播带货飞速发展,让消费者足不出户就能在直播中购买商品,既便宜又方便,还省得在店里讨价还价,而且主播讲解得十分直观、有感染力。中国健康管理协会保健疗养分会副会长韩萍表示,老人爱上直播间购物有一个非常重要的原因——满足精神需要。一方面,有手机就能看直播,直接且新鲜,当听到主播生动讲解产品的用法及优点时,就容易激增购买欲望,无法做到理性消费。另一方面,老人退休后,与社会接触减少,而通过网络直播,老人与外部世界的距离缩短,建立起密切联系,尤其是直播间里的主播们情绪饱满,还可以适时互动,排解了孤独,获得了购物的快感和社会归属感,让老人不知不觉陷入这种消费诱导。

“通常老人偏爱购买清洁日用品和粮油调味品,想图个便宜,但过度频繁、大量地消费就要注意了。”韩萍说,我国在快速进入老龄化时代,但各方面的准备尚不充足,老人防范网购陷阱的相关宣传、教育不足就是其中一方面,这需要多方力

量共同努力。

规范直播,保护消费者权益。相关部门、直播平台要加强直播内容监管,加强涉老产品质量监管,可根据老人的直播购物偏好、表现形式、直播套路等,加强反诈宣传。

增加陪伴,满足精神需求。老人直播购物容易上瘾,与其有迫切的养生保健需求、渴望精神上的满足信息辨别能力不够强等有关。年轻人要增加对老人的陪伴,多了解老人的生活、健康、情绪等方面的需求,及时帮助他们解决问题和困惑,甚至亲自帮忙挑选或购买相关产品,减少老人对“线上陪伴”的依赖。

保持理性,提升防诈骗意识。老人在直播间购物不是坏事,但要注意筛选信息,甄别套路。如果遇到“限时上架、限量出售”“超低价”“赔钱卖”等话术一定要小心,对一些装可怜或声称自己是专家的卖货主播也要保持警惕,最好多与子女商量后再决定是否购买。另外,老人尤其要注意,不要盲目在直播间购买与健康保健相关的各类产品,应先在医疗机构咨询相关专业人士,在其指导下,根据自身健康状况按需购买。

任琳贤(据《生命时报》)

健康头皮这样养

发质和毛囊如何,离不开它们的土壤——头皮。保护好头皮,会省去很多麻烦,4个小妙招,养出健康头皮:

找到适合自己的洗头频率 可以根据自己的发质决定,以头发不干、不油为宜。一般夏天可以2至3天洗一次,冬天2至5天洗一次。

洗发水要勤更换 普通人选温和的弱酸性洗发水即可。头屑多可选去屑洗发水。若某款洗发水使用一段时间后感觉效果不如从

前,应更换其他品牌或交替使用。

注意洗头方法 洗头时,不要用指甲刮头皮,而要用指腹以画圈方式按揉清洗。水温过热,容易导致头皮和皮肤发红。洗发水打出泡沫后再抹到头发上,护发素宜涂到离发根1至2厘米的地方。

减少烫染发次数 一年中,烫染发的次数尽量不超过2次。

陈宁(据《劳动午报》)

医生教你如何打赢寒冬“保胃战”

气温骤降,平时有慢性消化道疾病的小伙伴可能会出现胃痛、腹胀、腹痛、反酸、腹泻等,甚至会因消化道出血而去急诊。消化道疾病为啥怕冷?天寒地冻,如何打响“保胃战”?

天气寒冷会引起消化道黏膜血管收缩

脾胃科医生介绍,都市人群由于不规律饮食、工作压力大、精神紧张,包括胃溃疡、十二指肠溃疡在内的消化道疾病发病率很高。大部分患者平时没有明显不适,但是冬季天气突然转冷,消化系统疾病就容易复发或加重,甚至发生出血。

这是因为较低的气温容易刺激机体交感神经兴奋,引起消化道黏膜血管收缩,造成黏膜缺血缺氧。这时患者会表现为上腹胀满、胃脘部冰凉或疼痛、反酸、烧心。溃疡一旦侵犯到胃壁毛细血管,就可能引起出血(大出血或慢性出血)。

“胃溃疡、十二指肠溃疡出血常见的症状有黑便、头晕、乏力、脸色苍白、呕血、出冷汗、血压下降等。”脾胃科医生提醒,若出现上述症状,一定要及时就诊,否则,随着出血量增大,可能会引起休克,甚至危及生命。

热体质度过温补易出现消化道出血

冬季美食多有温补功效,对于体质本身偏热性的人群就可能积热在里,进而导致血热,血热之邪妄行,容易损伤胃络。这也就意味着会增加消化道出血风险。因此,他提醒,本身有消化道疾病的人群冬季进补一定要适度。

有消化道疾病的人群冬季该如何照顾好身体?脾胃科医生建议,首先要注意保暖,腹部避免受凉,避免吃生冷食物损耗阳气,从而引起胃痛、胃胀。其次,要避免吃难消化的、过酸过甜的食物,或者是过多的肉食等,以免引起消化不良。第三,冬季食疗一定要根据自己的体质有的放矢。对于体质比较弱的人群最好吃一些比较平性的食物,比如淮山、芡实、百合,其中淮山既可以养阴又可以健脾,特别适合冬季食用。对于平时容易口干舌燥的人群可以吃点石斛、白茅根、玉竹、西洋参等。对平时湿热比较重、容易口干苦、排便不通畅、舌苔黄腻的人群,平时煲汤时候可适当加一些清热祛湿的食材,如溪黄草、绵茵陈、火炭母等。对于容易手脚冰凉、阳气不足的人群,就可以适当吃些当归生姜羊肉汤来温补了。 陈辉(据《羊城晚报》)

凌晨2时至4时醒来后就辗转反侧无法再次入睡……

经常“早醒”可能是“人体闹钟”失灵

小时候睡不醒,长大后睡不着,这是很多人的真实写照。随着年龄的增长,半夜醒来越来越频繁,更惨的是,醒来后就辗转反侧无法再次入睡。什么情况会导致“早醒”?经常早醒和疾病有关吗?怎么做才能缓解这种情况?

人体拥有“起床控制开关”

“早醒”是指上床睡着一段时间后,突然醒来,如同早晨起床一般清醒,再也难以入睡,这是在老年人群中常见的失眠症状。

几点醒才算是早醒呢?在临床医学上将凌晨2时至4时醒来,醒后再也睡不着的情况称为早醒。早醒的人大多睡眠时间不足,次日会感到疲惫,注意力不集中,做事效率低。

长期早醒还可能出现一些身体方面不适,如心悸、胸闷、腹泻等。

此外,德国图宾根大学行为

神经学教授詹·鲍恩解释,如果你对一件事有预期,身体就会释放一种与压力有关的激素——促肾上腺皮质激素,会提示你在特定时间做某些事,可能会导致早醒。

基因也起到了一定作用,研究发现,人体拥有闹钟基因,这个基因堪称“起床控制开关”。研究人员表示,这个特定基因是基因网络的一部分,功能与时钟类似。

醒得早也可能是这几种病

如果平时早醒次数过多或影响到睡眠质量,就要引起注意了,可能与以下几种疾病有关:

抑郁焦虑 典型抑郁症失眠有一个特点,就是早醒。至少比平时早醒一个小时,更多见的是早醒两个小时或以上。

在大脑某个区域,神经化学递质五羟色胺含量降低的话,人就会抑郁;同时,五羟色胺含量不足,睡眠时间就会变短,表现为早醒。

甲状腺病 甲状腺过度活跃导致心跳加速、肾上腺素分泌激增,造成失眠焦虑;甲状腺功能低下,会导致患睡眠呼吸暂停症的可能性增加35%。

胃酸逆流 烧心的不适让人睡不着,即使没有感觉烧心,食道中的酸也会触发反射,扰乱睡眠。

呼吸问题 季节性过敏、感冒都可能导致夜间辗转反侧或早醒,其他因



做6件事缓解“早醒”

尽量准时入睡 调整入睡时间,建议上床时间别晚于23时,睡眠时间应该为躺在床上时间的90%以上。

睡眠环境要安静舒适,睡前不要看电子设备,及时关灯。

练习腹式呼吸 吸气时主动将腹肌缓慢鼓起,呼气时再主动将腹肌缓慢地缩回,以此将呼吸频率降低,就会让人放松,焦虑也会减轻。

减少闹钟次数 只定一个闹钟,并在闹钟响后就起床。可以给自己设置一个15分钟左右的身体“开机时间”,使人体及大脑皮层逐步清醒。

正常人的完整睡眠周期约为90分钟,如果不停被闹钟打断,睡眠周期也会被打乱。如果要定多个闹钟,两个闹钟的间隔最好在一个睡眠周期,约一个半小时。

白天适当运动 白天增加阳光照射,会在脑内积累更多天然的褪黑素,有助于夜晚睡眠。多做一些运动,哪怕是散步半小时,也会有利于睡眠。

午睡应控制在20至30分钟左右,超过下午3时就不要再午睡了。

保持良好情绪 客观事物和自我心态都可以对情绪产生影响,没有办法改变客观事物,就尽量改变自己看事情的角度,进而改变心态。

避免药物滥用 有些人不顾自身状况,滥用褪黑素、安眠药等,不仅对改善睡眠无益,还可能有其他副作用。

需要提醒的是,若长期因为早醒问题深受困扰,应及时寻求专业医生的帮助。 据《武汉晚报》

呼吸道感染用药这样做不可取

冬季儿童呼吸道感染高发,一些心急的家长同时给患儿吃四五种药物。专家提示,儿童患呼吸道感染后超量用药、频繁换药均不可取,这些做法不仅效果不佳,还可能危害患儿身体健康。

“是药三分毒,过度用药副作用明显,危险性增加。”中国中医科学院西苑医院儿科主任医师刘昆介绍,治疗呼吸道感染,无论是西药的抗生素还是中药的清热解毒药,超量使用都会伤害孩子的脾胃。临床上经常能看到孩子因超量用药出现恶心、呕吐、厌食、腹泻的情况,有的甚至出现急性肝肾功能衰竭。

刘昆介绍,清热解毒药

在儿科临床应用要适量,把握“中病即止”原则。小儿生理特点是脏腑轻灵,易趋康复,随拨随应,对药物反应灵敏,所以治疗时精准用药可以达到祛邪不伤正的临床疗效。

刘昆提示,确定治疗方案后不要着急换药,要观察一段时间,等待药物在体内达到有效浓度从而产生临床疗效。

专家提醒广大家长,药物选择、剂量大小、服药时间、用药疗程一定要严格按照医嘱执行,以保证药物的有效性和安全性。孩子一旦出现呼吸道感染症状,建议及时前正规医院就诊。

田晓航(据新华社电)

喝好5杯水能预防血栓



第1杯水:起床后 早晨是人体生理性血压升高的时刻,血小板活性增加,血液黏稠度增高。起床后饮水有助于降低血黏度,从而降低血栓风险。温白开水是最好的选择。

第2杯水:晨练前 不少人都习惯晨练后喝水,晨练前就应少量饮水,降低运动引起的脱水、血液黏稠的风险,有助预防血栓。喝水不能喝太快,要少量多次。

第3杯水:饭后半小时 饭后不要立刻喝水,否则会冲淡、稀释唾液和胃液,影响消化吸收。饭后半小时再饮水,200毫升左右,有助于缓解餐后的血黏度升高。但要

小口小口地喝,否则频繁、大量饮水容易烧心。

第4杯水:下班前 上班族常常因忙碌忽略了喝水,从而给血栓的侵袭提供了可乘之机。建议上班族养成下班前喝几口水的习惯,一纸杯的量就足够了,别喝太多,否则容易在下班路上“尿急”。

第5杯水:睡觉前 睡前应喝两口水再睡觉。当人熟睡时,体内水分会丢失,造成血液黏稠度变高。临睡前适当喝点水,可以缓解该现象,降低发生脑血栓的风险。此外,老年人睡前最好在床边常备一杯水,感觉口渴时喝几口。 据《健康时报》