

下馆子之后感觉特别渴，是味精鸡精造成的吗？

很多人可能都有类似的疑问：我一在外面吃饭就觉得特别渴，是不是味精会让人渴？还有人说：“餐馆的很多菜肴会特别入味、醇厚，家里怎么都做不出来，是不是因为厨师加了‘科技与狠活’，比如鲜味核苷酸。”

但其实，就算是传统熬制的高汤，里面也天然含有这些鲜味核苷酸。

之所以在外面吃完饭会觉得“口渴”，并不是因为味精和鸡精，而是一餐中摄入的钠总量太高了。

餐厅的菜吃完“口渴”的原因

餐厅的菜肴在炒制之前，肉类原料已经提前码味，用盐、酱油、鸡精等腌制过了，这意味着大量的钠已经深入菜肴内部。然后，在下锅炒的时候，一道菜里，又放了多种增鲜的酱料，还有糖，这菜的味道没法不鲜。而且，因为糖能“调和百味”，和盐会互减味道，所以吃的时候也不会觉得特别咸。

只是，吃完了之后的几小时中，会感觉到很渴，这是因为钠离子发挥“腌肉”作用了。钠属于强烈亲水的物质，钠离子在体内会“绑定”大量水分子，提高血液渗透压，所以会让人感觉口渴。

大量的钠吸水能力极强，而且由于肾脏排钠能力较弱，多余的钠离子短时间内难以从身体中排出，暂时引起体重上升，甚至是浮肿。

总结一下，餐馆的菜，往往是超高钠的菜，其中包括来自盐、酱油、蚝油、鸡精、味精等多个来源的钠，而各种高钠配料的叠加效应会让人感觉口渴，绝对不能只归罪于味精，或者

核苷酸钠盐。

盐，自古以来的“防腐剂”

盐是最古老、最常用的防腐剂。即便像鱼、肉那么容易腐败，只要加大量的盐，做成咸鱼咸肉，就能长期保存了。加大量的盐，其实是一种变相脱水方法，因为盐把水分子霸占了，微生物就难以利用水分子来增殖和产毒了。而且因为盐已经提前腌制入味了，不是仅仅在表面上，而是深入到食材的深处，所以涮水也出不来。

不光是餐馆里的很多菜，外面买的熟肉产品，虽然刚吃的时候感觉不是特别咸，其实内外渗透钠离子之后，盐的总量非常可观。也就难免会导致吃了之后几个小时都感觉渴了。

一旦渴了，人就会想喝水，而且白水都不解渴，就想喝点爽口的甜饮料。

核苷酸二钠作为增鲜剂，在食品里的正常添加量是很小的。正常使用并不会带来口渴，就像你喝一碗不加盐的清鸡汤之后不会感觉很渴一样（鸡汤天然含有较多鲜味核苷酸）。

因为少量的鲜味核苷酸，根本无法像大量盐那样有效提升血液渗透压，绑定大量水分子，从而让你感觉身体缺水。

味精也是一样的道理。如果你在白水里加百分之零点几的核苷酸二钠或味精，喝了是不会渴上好几个小时的，而且根本没有那么浓的鲜味。

在大部分情况下，它们是无辜背锅了，以此掩盖了餐馆菜肴通常高钠含量这个事实。

据新华社



没人住的房子为什么会“老”得特别快？

假日回老家村里，很多人会随处走走，这时或许有人会注意到，农村那些空置的老房子，如果长时间没有人住，房子会坏得特别快，有的老屋甚至不出几年就有可能房倒屋塌。

这好像和我们的惯常思维有点矛盾，为什么有人住的房子寿命更长，没人住的房子反而先坏掉呢？是不是所有的房屋都这样呢？

不维护，确实老得快

农村老房多用土、木、石和小青瓦建造，全靠日常维护。四川阿坝的夯土民居，屋顶黄泥晒台每年修补，土墙抹面约十年重做一次；云南土坯房也要定期翻新抹面、及时补瓦，否则雨水长时间冲刷墙体就危及安全——维护得当，土房用上百年没问题。寒冷地区更危险，年久失修的空屋遇上极端暴雪易被压塌；通了水电的老屋，管线长期闲置还可能引发火灾。传统社会里修房是仪式，也是乡邻互助的纽带；如今被视为麻烦昂贵的事，村庄空心化，房屋也跟着人老去。

日积月累，生物的力量

传统木构建筑里的火塘与炉灶，烟气持续熏烤梁柱，既保持干燥又形成防霉防虫的保护层；没人住就少了这股“烟火气”，构件腐朽更快。白蚁、浣熊之类的动物也会啃噬破坏墙体和屋顶。植物种子落进屋顶墙缝，灰尘鸟粪成了基质，根系慢慢撑裂建筑；即便不直接长在房上，枝叶堆积会压垮屋顶，根系分泌物也会侵蚀基础。

钢筋混凝土也躲不掉

工业化材料耐久得多，空置照样出问题。笔者老家商品房空置几年，吊柜摇摇欲坠、台面开裂——有人住，室内温湿度才稳定；长期无人，环境随外界剧烈波动，反复干湿循环、热胀冷缩，家具、装修、电器便会发霉开裂变形。

人类与建筑早已相互依存，照料这些容身之所，是每个使用者的责任。

据《科普中国》

烟台港的返程客流



10月7日，在山东港口烟台港，车辆驶入烟台至大连的客滚船（无人机照片）。

国庆假期进入尾声，交通运输部稳妥安排返程客流。

新华社 发（唐克 摄）

千万别用这个姿势坐车！安全风险极大

长假期间，为缓解旅途困倦，有人会把副驾驶座放平当沙发躺，或是将后排座椅放倒，铺上充气床垫当床睡，一路“躺平”到目的地。近日，西藏自治区公安厅交通管理局民警提醒：行车途中，车内平躺是很危险的行为。一旦发生意外，人员伤亡概率会大幅度上升。

危险！可致颈椎骨折、颅脑损伤

为什么车内平躺风险如此之高？西藏自治区公安厅交通管理局民警岑润泽解释，乘车时采用平躺睡姿，等于放弃了安全带这一“救命带”。安全带和安全气囊都是按照正常坐姿设计，人一旦躺下，安全带便无法发挥作用。

系好安全带的正确步骤

1. 握住搭扣锁和锁舌，缓慢

拉出腰间安全带，保证安全带从肩部划过、贴近颈部，舒服且紧密贴合身体；将安全带卡扣插入扣锁中。

2. 腰带应系在髋部，不要系在腰部，肩带应舒适斜挎在锁骨处。这样冲击力就不会作用在柔软的内脏，而是在坚固的骨骼上。

民警提醒，充气床垫更是“失控加速器”。床垫质地软、摩擦力小，如果遇到急刹车或是车辆发生碰撞，受惯性作用，人体会发生大幅度位移，轻则撞上前排座椅、中控台，重则造成颈椎骨折、颅脑损伤。

国家应急广播提醒，行车途中，请全员全程系好安全带，保持端正坐姿，切勿平躺睡觉，严禁使用车载充气床垫，别让“图舒服”的一时躺下，给旅途埋下安全隐患。

据“国家应急广播”微信公众号

“显脚瘦”的鞋竟穿出“大脚骨”

杭州32岁的应女士天生宽脚、高脚背，看中德训鞋能视觉收窄脚型，网购一双长期穿。谁知时间一长，大脚趾根部鼓包，痛感越来越强。就医后，她被确诊为拇外翻（大脚骨）。

江苏大学附属徐州医院骨科主任欧阳晓介绍，拇外翻早期症状较轻、畸形不明显的患者，可以先保守治疗——

一是换鞋。少穿尖头鞋或会挤压前足的鞋子，鞋跟高度控制在2~4厘米。高跟鞋和坡跟鞋别总穿一双，轮换着来。二是多动脚趾。有空就练练脚趾抓毛巾，赤足行走也是不错的锻炼。再配合专用的牵拉小带子，效果更好。如果疼痛和畸形已经明显影响生活，就要考虑手术了。

如何选择适合自己的鞋？

“宽”——鞋头要宽圆。站立



时脚趾应能自由活动，不被挤压。

“稳”——鞋底支撑要稳。鞋前三分之一可自然弯折，中段不宜轻易对折，后跟要有一定硬度，能固定脚踝和后足。

“合”——合脚型。不能只看颜值和潮流，宽脚、高脚背、扁平足人群更要慎重。

“换”——不要长期只穿一双鞋。不同场景搭配不同鞋款，给足部多样化支撑。

买鞋最好选在下午3点到4点。经过一天活动，双脚会出现生理性肿胀，此时试穿合适的鞋，日常穿着通常更不容易挤脚。

据《科普时报》