



昨天是农历腊月初八，是大家熟知的“腊八节”，有泡“腊八蒜”、喝“腊八粥”的习俗。

每到腊八这一天，北方家庭都会买一堆蒜，处理干净之后，放在瓶子或者坛子里，倒入大量的醋，一直到完全浸没过所有的蒜，然后密封起来放在阴凉处。腊月初八泡上，到过年的时候，这腊八蒜就能吃了。

泡好的腊八蒜，面目惨绿，就好像是有毒似的，乍一看挺吓人的。但其实腊八蒜是非常健康的食品，它保留了蒜大部分的好处，但是又不像生蒜那么刺激，也不含额外添加的糖和盐，而且吃起来酸辣脆爽，无论是单吃还是作为配菜都不错，吃肉馅饺子的时候来一颗，更是一绝！

腊八蒜为什么是绿的？

那么，腊八蒜为什么会是个“惨绿少年”呢？

这里牵扯到一个复杂的反应，叫做酶促反应。酶是这种反应当中的关键角色，而额外添加的醋和较低的温度，则是让酶释放出来的条件。

所谓的酶，就是在生物体内起催化作用的蛋白质。它平常就在细胞内，不容易发生反应。不过，醋改变了这一情况，它营造的酸性环境导致细胞的通透性增加了，细胞里的酶就会释放出来。接着，低温激活了这些酶。在酶的推动下，大蒜里的特殊氨基酸与特定的酸类反应，形成了黄色素。诶，等等，怎么是黄色的，说好的“惨绿少年”呢？

其实啊，在这个过程中，大蒜里含硫化化合物的代谢，又会产生一定数量的蓝色素。两者叠加，“惨绿少年”就出现啦。

如果腊八蒜存放的时间太长，你可能会发现，它渐渐地“掉色”了，变成了黄色的。这其实是因为蓝色色素不太稳定，会逐渐分解。所以，储存的时间太长的话，腊八蒜会由绿转黄。

生蒜的营养

要说清楚这个问题，得先从大蒜原本的营养讲起。



腊八节泡腊八蒜

吃腊八蒜有这么好处，你知道吗



腊八蒜

新鲜的大蒜里含有70%的水分，约25%的碳水化合物，4%的蛋白质，不到1%的脂肪，以及一些膳食纤维、维生素、微量元素和抗氧化成分。

微量元素里含量比较突出的有硒、锗、锌等。值得一提的是，大蒜的含硒量是一般蔬菜的3倍。硒有抗氧化效果，还能与铅、镉、汞等有毒重金属结合成蛋白质复合物而起到解毒作用。锌是我们体内不少酶合成的必须元素，而锗与免疫功能有关。

当然，需要特别说明一下的是，咱们日常吃蒜，是拿来当调味品吃的，吃多了还会因为过度刺激肠胃而难受。所以，营养成分这些，仅供参考，指望不了靠吃蒜就能产生太多实质性的好处。

腊八蒜的营养

这些营养成分在由生蒜变成腊八蒜的过程中，又发生了一些变化，主要是一些水溶性的营养物质跑到醋里去了。

浸泡在醋里之后，大蒜里的蛋白质、淀粉、糊精等会部分降解，变成多肽或者氨基酸，以及可溶性的糖。其中有一部分就会溶出到醋里。

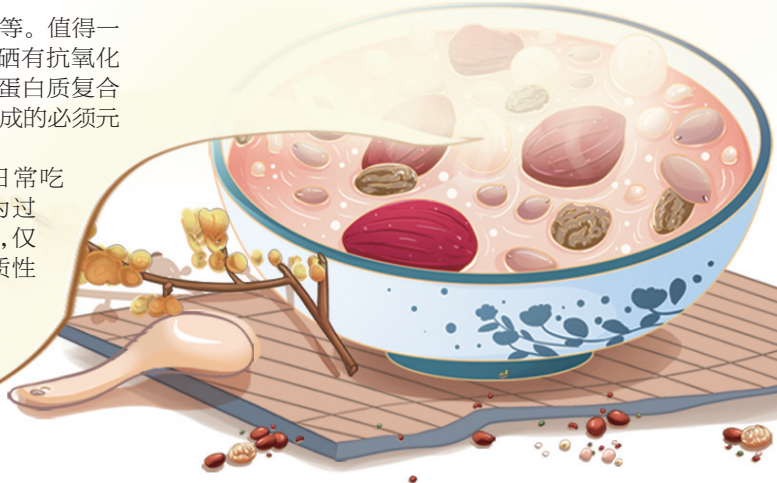
研究发现，用醋浸泡一个月后，大蒜当中水溶性的维生素C大概只剩下1/3了，维生素B1也只剩下一半了，但是90%的硒还保留着。

与此同时，大蒜也吸收了一部分醋中营养。一些研究发现，在醋里浸泡了14天之后，大蒜里的含铁量提升到了原来的2倍左右，含锰量提升到原来的5倍左右。这些微量元素，主要就是从醋里吸收来的。

因为经过了浸渍加工，腊八蒜的抗氧化活性与鲜蒜相比下降了一些。不过还好，下降的程度并不大，不超过20%。

值得一提的是，经过醋的浸渍，大蒜辛辣味降低了，对消化道的刺激性也变弱了，吃起来比生蒜舒服太多了。

所以，总体来说，腊八蒜既保留了蒜大部分好处，又降低了蒜的刺激性，也不像糖蒜、酱油蒜那样吸收了不健康的糖和盐，确实是个吃大蒜的好方式。 据科普中国



左眼跳财右眼跳灾？眼皮究竟为啥跳？

我们常常会遇到眼皮跳的情况，这时身边会有人说：“左眼跳财，右眼跳灾。”相信很多人也都听过这种神秘的解释，这到底可不可信呢？

眼皮闭合的生理机制

虽然不同文化中对于眼皮跳的迷信解释有所不同，但所谓的“左眼跳财，右眼跳灾”的说法实际上是完全没有科学依据的。有人会问，那好端端的眼皮怎么就不听使唤地跳动了呢？想要了解其中的原因，我们先要了解一下眼皮睁开闭合的机制。

我们眼睛轻轻地一闭一睁，精彩的世界就呈现在我们的眼前了。可别小看这一闭一睁的动作，它涉及到两种肌肉。当我们需要闭上眼睛时，主要工作的是眼轮匝肌，它是眼皮的主要肌肉，围绕眼睛外周，能让眼睛产生闭眼的动作。当我们需要睁开眼睛的时候，主要工作的则是提上睑肌，它的收缩可以让我们睁开眼睛。正常情况下，这两种肌肉相互配合，默契无间，睁眼闭眼都能丝滑地进行。而当我

们眼皮跳时，其实是眼睑肌肉发生了颤动，进而带动皮肤的跳动。负责闭眼和睁眼的眼轮匝肌和提上睑肌的神经受到干扰，或是眼睛受到刺激时，就会造成上述两种肌肉的痉挛或颤动，出现眼睑抽搐，也就是眼皮跳。

眼皮跳的原因有两类

眼皮跳的原因主要分为生理性和病理性两大类。生理性眼皮跳动主要是由于疲劳、压力、过敏等造成的，长时间疲劳和精神紧张可能会导致眼皮跳。这种情况下，眼皮跳是眼部肌肉过度疲劳的表现。睡眠不足，长时间看电脑、手机和电视，长时间开车、长时间阅读和学习，都可能导致疲劳，导致眼皮跳。

人在压力过大时，容易出现生气、焦虑、紧张等情绪，这时很容易刺激情感，神经兴奋，导致肌肉活动增强，从而引发眼皮的跳动。有时眼部的过敏也会导致眼睑肌肉紧张，从而引发眼皮的抽搐。其中花粉、螨虫以及眼部的化妆品造成的过敏比较常见。

病理性的眼皮跳则是一种病症，通常持续时间较长，频

率也较高。这类眼皮跳动大多与疾病有关，比如眼部疾病，如结膜炎、角膜炎等，导致眼部不适，从而引发眼皮的抽搐。另外，神经系统的疾病，如帕金森、多发性硬化等，以及神经损伤也会导致神经传导异常，引发眼皮的抽搐。

我们该如何应对眼皮跳

如果是普通的生理性眼皮跳，不用紧张，更不必相信迷信的说法。建议您保持良好的休息和睡眠状态，避免过度用眼。适当的休息能有效地缓解眼皮跳动。用手指轻轻按摩眼部周围的肌肉，或者用毛巾热敷一下眼部，都能有效缓解眼皮跳的症状。

另外，使用人工泪液或者眼药水也可以有效地缓解眼部干涩，减轻和缓解眼皮跳动的现象。如果曾经有过眼部过敏情况的，就要提前做好防护，减少眼部过敏的风险。当您的眼皮跳得过于频繁或者持续时间过长，那很可能就不是普通的生理性眼皮跳了。建议您及时就医诊治，根据医生的建议进行针对性地治疗和康复。 据科普中国

重庆市规划和自然资源局城乡规划公告



类别	序号	项目名称	行政区	申请单位(编制单位)	公示时间	公示地点	咨询电话
详细规划编制方案公告	1	重庆两江新区J16单元01街区U1-1等地块详细规划方案公示	两江新区	重庆两江新区管理委员会	2024年1月23日至2024年2月21日	两江新区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	60360670
类别	序号	项目名称	行政区	申请单位(编制单位)	公示时间	公示地点	咨询电话
详细规划一般技术性内容修改公告	1	弹子石组团J标准分区J6-3地块(纳溪沟110KV输变电工程)控制性详细规划一般技术性内容修改方案公示	南岸区	国网重庆市电力公司	2024年1月23日至2024年1月29日	南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62605122
	2	重庆市南岸区迎龙片区D02-25-5地块详细规划修改方案公示	南岸区	重庆市规划设计研究院	2024年1月23日至2024年1月29日	南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62605289
	3	重庆市中心城区两路组团F标准分区公园东路北延伸段详细规划方案公示	渝北区	重庆空港新城开发建设有限公司	2024年1月23日至2024年1月29日	渝北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67166581
	4	重庆市渝北区人和组团N18-6-1/05、N19-2-2/04等地块控制性详细规划一般技术性内容修改公示	渝北区	重庆市渝北区规划和自然资源局	2024年1月23日至2024年1月29日	渝北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67166562
	5	重庆市沙坪坝区E17-2(SPB-01加油(气)站)等地块规划修改方案公示	沙坪坝区	重庆市土地储备整治中心	2024年1月23日至2024年1月29日	沙坪坝区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65213664
类别	序号	项目名称	项目位置	申请单位	公示时间	公示地点	咨询电话
建设工程设计方案类公示	1	沙坪坝区沙杨路39号增设电梯公示	位于沙坪坝区沙杨路39号	陈勇等12位业主	2024年1月23日至2024年1月29日	沙坪坝区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65211131
	2	中建壹品·南滨星光城项目建筑工程设计方案修改公示	位于南坪B11-5号地块	重庆策展置业有限公司	2024年1月23日至2024年1月29日	南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62605133