酸奶为什么会沾盖？咸蛋黄为什么会分层？

这些生活小知识你知道几个

据中国之声报道 酸奶为什么会沾在盖子上？为什么肉汁放到冰箱里会凝结成冻？生活中这些常见的现象背后蕴含了很多科学原理，中国科学院物理研究所为你解密！



有些酸奶为什么会沾在盖子上？

同样是酸奶，为什么揭开密封盖，有的盖子内侧干干净净；有的盖子却沾满厚厚一层酸奶？

酸奶要沾上盖，基本上要经过三个过程。

首先，在冷链车运输的过程中，流动的酸奶会在杯子里晃动，一晃就容易溅到盖上。如果是流动性强的液体，溅到盖上的概率就大一点；如果是整块、流动性低的酸奶，沾上盖的机会就少很多。

接下来看盖子内侧那层塑料膜。如果酸奶能浸润这层膜，就会摊开挂住；浸润性差，就会缩成小珠，一倾斜就滚下来。

最后，要看挂上盖的酸奶能不能靠自重流回杯里。这要看屈服应力，也就是让凝胶肯挪动的最小推力。酸奶比较稀，就很容易流回来；比较稠，就容易挂住。当然，稀稠也不是一成不变的，酸奶挂久了还会脱水、析出乳清，导致越放越稠，越挂越牢。

质地是一头，盖子是另一头。防挂酸奶的结构，也有厂家在做，并专门设计出了“荷叶盖”，可以理解成酸奶盖内侧布满仿荷叶的微细凹凸，酸奶一旦溅上去，就会成珠滚落，挂不住。不过，能不能完全不沾酸奶，还是要考虑酸奶本身的浓稠度。

咸蛋黄为什么会出现一圈圈的分层结构？

这些圈并不是盐腌出来的，其实，蛋黄自己本身就是分层的。鸡蛋黄并非在母鸡体内一下子长成，而是在排卵前的一段快速生长期里，来自母鸡肝脏的脂质、蛋白质等蛋黄前体不断被运送到卵母细胞中，于是，蛋黄由内向外逐渐增大。在对鸡蛋蛋黄进行磁共振成像时，研究人员就观察到了黄、白蛋黄交替形成的同心环。相关研究还指出，鸡蛋黄横截面中可见大约7层黄色蛋黄，这也与排卵前的快速蛋黄沉积有关。

不过，盐通常可以让蛋黄中的这些分层变得更明显。用盐水腌蛋时，盐分会依次穿过蛋壳、蛋清，最终进入蛋黄。与此同时，蛋黄中的水分不断向外迁移，随着腌制进行，蛋黄含水量下降、硬度增加，原本稳定的脂蛋白结构也会发生变化。总之，盐引起的脱水以及蛋白质聚集和脂质释放，再加上煮熟时的凝固，就会让原本细微的层次变得更明显。

为什么肉汁放到冰箱里会凝结成冻？

这通常不是因为里面的水真的结冰了，主要是因为其中的胶原蛋白变成的明胶发生了凝胶化，再加上一部分脂肪凝固，才会出现这样的现象。

因为肉皮、筋膜、软骨和骨头周围含有丰富的胶原蛋白，在炖煮过程中，胶原蛋白原本规则而稳定的三股螺旋结构会在加热和水的作用下发生变性、部分降解，逐渐形成能分散在汤汁中的明胶。不过，温度较高时，这些明胶分子主要呈现出较为舒展、无序的状态，因此肉汁仍然可以自由流动。

而当明胶溶液冷却时，研究发现，一部分分子链会重新形成类似胶原蛋白的螺旋片段，并彼此连接成许多结点，最终搭出一张三维分子网络。而大量水则被限制在网络的孔隙中，于是，原本流动的液体就在宏观上变成了富有弹性的凝胶。这也解释了为什么像猪蹄、牛筋等熬出的汤容易成冻，这是因为它们往往能提供更多胶原蛋白。不过，这个过程还是热可逆的，所以肉冻再次加热，通常又会重新化成汤。

除此之外，当温度下降时，部分甘油三酯会发生结晶，使脂肪层变白、变硬。因此，冷藏肉汁常常是下面明胶成冻，上面脂肪凝固，低温让汤里的蛋白质和脂肪重新分了层。

刚游泳觉得水凉 上岸后却觉得空气更冷？

人体对冷热的感受不仅取决于皮肤温度，还取决于温度的变化速度。如果皮肤温度下降得更迅速，那么体感上就会更冷。温度的下降等价于热量的流失，因此游泳上岸后觉得体感更冷的情况，实质是人体热量流失变得更快了。

具体来说，游泳池的水和空气经过了长时间的接触，为了简便，我们假设它们的温度是相等的，这样人在空气中和在泳池里所处的环境很类似，只是身体周围的介质不同。所以，这两种情况的差异主要取决于水和空气的导热系数。水的导热系数≈0.6W/(m·K)，空气导热系数≈0.026W/(m·K)，可见水的导热能力是空气的约23倍。这也就表明人水的一瞬间，人体热量流失速度相较于在空气中会暴增，人当然会感到寒冷。而当皮肤适应了水温之后，皮肤温度会达到新的稳态，几乎不再变化。等到从水中出来时，人身上附着的水珠会迅速蒸发，因为蒸发吸热，所以热量会在瞬间快速流失。

皮肤“保护膜”变薄 消化功能下降

秋季养生关注这些变化



据央视新闻报道 霜降一到，气温明显下降、昼夜温差加大。天一冷，脾胃最先“闹脾气”。这是为什么？饮食上有什么要注意的？

霜降养脾胃 记住这些事

低温刺激下，胃肠血管收缩，供血减少，消化功能跟着下降；再加上人活动少、代谢慢，肠胃蠕动也跟着变慢。所以同样的饭，夏天吃着没事，天一冷就容易积食、胀气。

此时，多吃山药、南瓜、红薯、芋头等性质平和、健脾养胃的食物，能补益脾胃之气；每日一碗热粥是简便的养胃方法，推荐南瓜小米粥、红枣山药粥；忌生冷瓜果、凉拌菜、冰饮，减少辛辣火锅、烧烤等刺激性食物，避免加重肠胃负担。

首都医科大学附属北京中医医院消化疾病诊疗中心主任医师赵鲁卿介绍，脾虚常见表现有食欲不振，吃完饭之后出现肚子胀，大便多数不成形，出现肢体乏力、面色偏黄等，这些是脾胃功能减弱的信号；现在天气转冷，如果出现明显怕冷、四肢不温，则多见于脾阳虚。日常除了饮食调理，坚持泡脚、早睡也能间接养护脾胃。

霜降进补 循序渐进忌猛补

俗话说“补冬不如补霜降”，不少朋友打算趁着霜降进补调养身体。霜降进补到底怎么补？又有哪些误区？

霜降进补，一是别猛补：短时间大量吃羊肉、桂圆、人参等，容易上火、腹胀、便秘；二是别只补不润：秋天本来就干燥，光吃羊肉这类温补的，容易上火、口干；三是别不分体质：阴虚体质吃太多温补食材容易加重口干咽燥；阳虚体质多吃凉性食物，可能加重畏寒怕冷。

首都医科大学附属北京中医医院消化疾病诊疗中心主任医师赵鲁卿介绍，有三类人要特别小心：一是阴虚体质人群，这类人吃温热食物的时候要注意；二是湿热体质，这类人要先清湿热再谈进补；三是脾胃虚弱的人，这类人一吃补品容易腹胀，所以要先把脾胃功能调好再去进补。还有一些有急性症状的时候，比如感冒发烧、咳嗽痰多的人，这时候要把病邪清除之后再去进补。

皮肤“保护膜”变薄 三个护肤误区要注意

秋天不少人皮肤开始发干、发痒，尤其老年人，一到晚上脱衣服就痒得厉害，越挠越痒，有时觉都睡不好。秋燥为什么会“燥”到皮肤上？怎么做才能有效止痒？

秋天空气湿度下降，皮肤皮脂腺分泌减少，皮肤表面的“保护膜”变薄、锁不住水分，就容易干燥、起皮、发痒。老年人皮脂分泌本来就少，症状更明显。

三个护肤误区要注意。误区一：认为洗澡水越烫越止痒。烫水会带走更多油脂，洗完反而更痒；误区二：天天洗、搓澡巾使劲搓。过度清洁会破坏皮肤屏障；误区三：痒了就直接上手抓。抓破皮肤容易感染，形成“越抓越痒”的恶性循环。

首都医科大学附属北京中医医院皮肤科主任医师孙丽蕴介绍，瘙痒时不要用刺激性强的外涂药物、热水烫洗及剧烈搔抓，可以在医生指导下对症使用润肤霜或止痒的药膏。

社址:哈尔滨市道里区地段街1号 邮政编码:150010 广告业务办理电话:(0451)84691043 承印:黑龙江龙江传媒有限责任公司

视频号 抖音号

生活报

权威资讯 匠心出品

2026.10.27 星期二 丙午年 九月十八

主管/主办:黑龙江日报报业集团 出版:生活报社 国内统一连续出版物号:CN 23-0017 总第13259期 今日8版

哈市首例！ 历史建筑墙体开裂 多方产权人自筹资金

中央大街49号危房启动修缮

02

每年接诊超千人 白领、女性患者增多

戒酒有“医”靠 门诊来治疗

03、04



“龙防商城地下通道23时关闭 半夜过街不方便”后续：

计划施划斑马线 已形成方案上报

05

哈尔滨 青岛 烟台 威海 临沂 沈阳 长春 吉林

不动产登记实现 8地跨省(城)通办

02

哈尔滨天气预报

27日	日	多云	3℃	西北风4-5级
	夜	多云	-5℃	西北风3-4级
28日	日	多云	3℃	西南风2-3级
	夜	晴	-3℃	西南风2-3级
29日	日	晴	10℃	西南风2-3级
	夜	晴	-1℃	西南风2-3级

龙头新闻 LONGTOU NEWS 更亲 更近 更懂你

龙头新闻客户端

报料热线 4种报料方式

本报官微 龙头新闻APP 本报官博 生活报网

生活报官方微信

第一叠:城市观察·福彩 今日彩票中奖号码刊发在02版 每份1元 发行质量监督热线:(0451)84657610 84671553 读者纠错热线:84652201 代号:13-37