

# 1 怀孕后爱吃甜食 控制不住很焦虑

**Cici:**  
主持人,我最近很焦虑。

**主持人:**  
怎么啦?

**Cici:**  
我觉得自己太爱吃甜食了。

**主持人:**  
是焦虑自己太会吃甜食,担心长胖吗?

**Cici:**  
我现在正在孕期,不急着保持身材。怀孕后,我一直觉得嘴巴苦苦的,想吃甜的。孕早期时,我的胃口很差,只吃得下水果和甜品,所以我每天上班吃,回家也吃。后来我的胃口好些了,但还是很爱吃甜食。

**主持人:**  
怀孕后,由于身体激素水平的变化,人的口味是会变的。

**Cici:**  
是的,但是我没想到激素影响有这么大。只要一两天没吃甜食,我就心心念念想着。有时候上午没吃,下午就一直惦记着,就算忍住了,晚上还是会忍不住吃甜食。

**主持人:**  
怀孕期间要注意饮食,甜食吃多了会导致血糖升高、体重增长过快。

**Cici:**  
这些我都知道,但就是控制不住。做糖耐的那周,我怕过不了检查,临时抱佛脚忍住没吃甜食,可把我饿坏了。检查结果出来没啥问题,我立马点了杯奶茶。

**主持人:**  
看得出来你差点憋坏了。

**Cici:**  
我发现不同时期爱吃的甜食不太一样,前期爱吃水果,中期爱喝奶茶、吃小蛋糕,现在爱上了吃雪糕。最近气温升高,我去雪糕批发店进货,精挑细选了满满一箱,连着好多天都吃雪糕,特别有满足感。

**主持人:**  
吃甜食应该让你的心情很愉悦,为什么你还会焦虑?

**Cici:**  
别看吃的时候很开心,吃完我就开始反思不该吃雪糕,可是隔天我又忍不住继续吃。昨天,我在小红书刷到不少帖子,说是孕期一直想吃甜食是因为缺铁。之前产检时,医生说我贫血有点严重,给我开了补铁剂,我吃了两周,发现效果不是很明显。我前后一联想,感觉网友的说法有点道理。这周又要去抽血产检,我心里有点担心血糖升高。

**主持人:**  
放宽心,不要太焦虑,保持好心情很重要。等检查结果出来,再好好咨询一下医生,科学控制饮食。

#吃甜食 #孕期控糖 #控制饮食

说点什么... 35 18 33

网友1 我也一样!每次产检结束,我都会买个小蛋糕,给肚子里的宝宝吃,哈哈。

网友2 孕前我一点都不爱甜食,看都不带看一眼的那种,现在疯狂想吃。

网友3 还是要控制一下,我就是“糖耐”过来之后,开始超级爱吃甜,产前大检查的时候,已经到临界值了,又开始控糖直到生产。

# 2 斑马线前未让行 事后想想很后悔

**WilsonHuang:**  
主持人你好,我保持了多年的交通违法零的纪录,终于在前两天被打破了。

**主持人:**  
发生了什么交通违法行为?

**WilsonHuang:**  
斑马线前没有停车礼让行人。以前,我开车经过斑马线时都会比较注意,遇到行人都会减速让行。这次鬼使神差地居然没有停车,真是不应该,结果被扣了3分,罚了100元。

**主持人:**  
斑马线前还是要停车观察,如果与行人发生摩擦,那就麻烦了。

**WilsonHuang:**  
你说得对。收到违法短信提醒时,我心里咯噔了一下,然后开始努力回想当天经过那条路时的场景。可能是当时车辆前方没有行人,我没有仔细观察斑马线两侧有没有行人,所以就被拍了。

**主持人:**  
是不是开车的时候分心了?

**WilsonHuang:**  
大概率是分心了,否则我不会这么不小心的。现在想想还是觉得后怕,撞到行人就糟了。

**主持人:**  
吃一堑长一智,你可以把这次的扣分和罚款当作教训,提醒自己开车时不要分心,经过斑马线时要停车让行,避免重蹈覆辙。

**WilsonHuang:**  
哈哈,就当花钱买个教训吧。我总觉得自己开车比较谨慎,没想到还是大意失荆州。

**主持人:**  
你有多久没有发生交通违法行为了?

**WilsonHuang:**  
最近一次出现交通违法行为,还是在2020年,那时候是因为逆行。这样一算,我已经快6年没有发生交通违法行为了。

**主持人:**  
你车辆使用频率怎么样?

**WilsonHuang:**  
还挺高的,这辆车已经开了10多年,里程也有9万多公里。可惜交管12123App只能查询近5年的违章记录,否则我还能看看自己这些年来到底有几次交通违法行为。

**主持人:**  
能够做到这么多年没有发生交通违法行为,你的开车习惯应该还不错,但以后开车还是要时刻牢记交通规则。

**WilsonHuang:**  
这一点我倒还挺有意识的。有时候我觉得很诧异,为什么有人老是出现交通违法行为,到底是一时疏忽,还是缺乏相应的规则意识,比如实线变道。

#礼让行人 #违法记录 #扣分

说点什么... 30 16 23

网友1 从2020年到2026年,只有2条违法记录,这也算不容易了。

网友2 为什么你们很少发生交通违法行为,我今年的分数都快要被扣光了。

网友3 我已经8年没有被扣分了。

# 3 公司食堂的午饭 味道令人失望

**武林拿手:**  
主持人,我被公司食堂背刺了。

**主持人:**  
是价格太贵了吗?

**武林拿手:**  
价格贵是其次,主要是味道不好。一直以来,我都秉持着“食堂有啥就吃啥”的想法,连续一年的午饭都去食堂吃。毕竟每天思考午饭吃什么,是一件很麻烦的事情,食堂正好帮我解决了这个困扰。但是,半个月前的一餐饭,让我下定决心暂别食堂。

**主持人:**  
展开说说。

**武林拿手:**  
那天我和同事一起去公司食堂吃午饭,点了酸萝卜炒牛肉和萝卜排骨汤,还有一份素菜。下午,我感觉肚子不舒服,酸萝卜的味道一直充斥在口腔里。我想吐却吐不出来,只往外吐酸水,难受了一下午。

**主持人:**  
是食材不新鲜吗?

**武林拿手:**  
不太清楚,同事和我吃了同样的菜,但是他一点反应也没有,我都快怀疑自己是不是对酸萝卜过敏了。那天之后,我没敢再去食堂吃饭,连着一个月没敢吃萝卜。

**主持人:**  
你是直接把全部变量都直接控制住了。

**武林拿手:**  
没办法,实在不想再体验一次那种难受的感觉,干脆就消除让我不舒服的所有可能性。

**主持人:**  
可能是那天的菜不太适合你的肠胃,不能把食堂全盘否定。

**武林拿手:**  
那次以后,接下来的半个月午饭我都和同事去外面解决,每天最多的话题变成了“今天吃什么”。午饭的开销也增加了,辛辛苦苦赚的工资全吃进肚子里。昨天午饭,我想着再给食堂一次机会吧!

**主持人:**  
怎么样,是不是对食堂有了改观?

**武林拿手:**  
完全没有!不知道是不是外面的饭店把我的嘴巴吃刁了,昨天食堂的菜色一言难尽。点的炒鸡肉全是鸡脖子和鸡皮,味道齁咸,蔬菜寡淡无味,唯一能下肚的只剩下大排。平时能吃两大碗饭的我,昨天连半碗都没吃完,下午3点钟肚子就饿了,只能四处找同事借零食吃。

**主持人:**  
听你这么一说,你们公司的食堂确实有点伤人心啊。第一次让你吐了一个下午,第二次连饭都吃不下去。实在不行,要不自己带饭吧,既省钱,还能保证不翻车。

#食堂 #饭菜 #翻车

说点什么... 40 19 30

网友1 公司有食堂,你就偷着乐吧。要是我的话,不管好不好吃,能吃饱就行。

网友2 我和你同病相怜!为了吃上新鲜可口的饭菜,我硬生生把自己从“厨房小白”磨炼成了“大厨”。

网友3 我觉得你可以认真地向公司后勤部门反馈一下,最好拉上几个同事一起提意见。