

那些流传已久的吃蟹“禁忌”是真的吗？

秋风起，螃蟹肥。愉快地吃蟹前，先来看看那些流传已久的吃蟹“禁忌”，哪些是真？哪些又是假呢？

除了过敏 还有一些事要小心

客观来说，除了对螃蟹过敏的人群，大部分人只要烹调得当都可以安心享用美味。但有以下几点需要特别注意：

说法一：“痛风和高尿酸的人不适合多吃螃蟹”。正确！

痛风和高尿酸的人的确不适合多吃螃蟹，尤其是蟹黄，因其嘌呤含量高。如果搭配啤酒、甜饮料等则更为不妥，因为会进一步导致内源性尿酸增加。

说法二：“消化功能差的人不适合多吃螃蟹”。正确！

消化功能差的人的确不适合多吃螃蟹，尤其不能搭配绿茶，因茶多酚会降低消化酶活性而导致消化不良。

说法三：“吃螃蟹要搭配黄酒”。适量！

黄酒、姜和醋都可以去腥味，经常用来搭配海鲜。需要注意的是，黄酒每次用量50克左右（酒精15克以内）即可，以免超过膳食指南中的酒精限量（男性25克，女性15克）。

说法四：“不能吃生蟹”。正确！

生螃蟹、醉螃蟹，以及放置过久的熟螃蟹，因没有经过有效的加热杀菌处理，吃下后容易感染致病微生物或寄生虫，引起腹泻。

说法五：“螃蟹重金属超标”。没有依据！

据！

关于螃蟹体内重金属超标、化学物质污染问题，食客们大可放心，因为目前国内大部分螃蟹均为人工养殖，水质、用药等方面均需检测合格，相比于野生环境更具有可控性。即使水域被污染，化学物质也主要集中在蟹腿、蟹肺、蟹肝等不可食用的部位，因此不必过分担心。

说法六：“螃蟹不能与柿子一起吃”。没有依据！

螃蟹完全可以和番茄、柿子等蔬菜水果一起吃。北京市食品安全监控和风险评估中心做了一个实验，模拟了同食螃蟹和西红柿后人体的消化过程，结果证明，有机砷并未转化为有毒的无机砷，特别是高毒的三价砷。

螃蟹味美 每天最多吃4两

螃蟹营养价值很丰富：

高蛋白。按鲜重算，100克蟹肉中的蛋白质含量大约是15%~18%，不如鸡肉、牛肉的20%高，但因蟹肉的水分含量高，脂肪含量低，所以如果按照干重计算，它的蛋白质含量相当可观，占干重的70%~90%，远高于大部分食物。当然，如果一次性摄入大量蟹肉，也需要大量蛋白酶来消化，会加重消化道负担。

丰富的镁、钙、锌、硒、碘等元素。值得一提的是，蟹肉的钙含量比牛奶高，有的品种能高达200毫克/100克以上；硒含量也比大部分肉类高。

公房出租公告

经有关部门批准，高邮市食品厂定于2024年11月1日下午15:30在扬州市公共资源交易中心高邮分中心网站对以下房产进行网上公开招租：
具体招租细节及要求请参见招租单位招租公告（公告发布网址：<http://ggzyjyzx.yangzhou.gov.cn/gy-fzx/> 产权交易）。

有意者请在2024年10月18日10时00分至2024年10月31日16时30分，在扬州市公共资源交易中心高邮分中心网站（<http://ggzyjyzx.yangzhou.gov.cn/>）交易响应方登入注册报名，缴纳保证金。

保证金账户：账户名称：扬州市公共资源交易中心高邮分中心，开户行：中国银行扬州分行高邮支行营业部，账号：514473149308。

缴纳保证金时请务必使用注册账号时所使用的银行卡缴纳，并备注注保证金缴纳码。

标的展示时间：2024年10月18日至2024年10月31日（节假日除外）

序号	资产名称	详细地址	面积(M2)	租赁期限(年)	年租金参考价(元/年)	租金收取方式	竞租保证金(元)
1	原食品厂	通湖路175号7-8	约100	1	90000	按季度缴纳	20000

嗓子眼儿里总觉得有什么东西卡着不舒服，症状时轻时重，有时还觉得脖子酸疼……你会想到这可能是颈椎问题引起的吗？

嗓子难受被疼痛科治愈了

在门诊遇到这样一位患者，因三个月来持续的咽部异物感多次就诊于耳鼻喉科，但检查均未见异常，服药效果也不佳，最终转介到疼痛科就诊。

这位患者时常感到咽部不适，如有痰但咳不出，症状时轻时重，并有颈部酸痛感。体格检查：双侧颈背肌肉紧张，前中后斜角肌紧张、压痛，颈部前屈及侧屈受限。考虑颈椎问题导致的咽部症状。在疼痛科治疗颈椎后症状明显改善。

明明没东西为啥有异物感

咽部异物感是咽部感觉和运动功能紊乱的一种症状，如球塞感、痒痒感、紧迫感、黏着感、烧灼感、蚁行感或觉喉有异物，咳之不出，吞之不下等。凡咽部及邻近组织器官受损或咽部神经受到各种刺激都可以诱发。

为什么会有咽部异物感？

咽部神经支配极为丰富，感觉和运动神经主要来自咽后壁的咽丛，含有迷走神经、舌咽神经、副神经和副交感神经的分支，故咽部感觉极为灵敏。

全身许多器官的疾病，也可通过神经的反射和传导作用，使咽部产生异常感觉。故咽部异物感产生的机制较为复杂，致病因素繁多，可由多种疾病引起。

低头症状加重考虑颈椎病

颈椎病引起的咽炎和普通咽炎症状相似，又有所不同。普通咽炎引起的咽部阻塞感在耳鼻喉科针对性治疗后可明显缓解。而颈咽综合征除了有咽部阻塞感外，还有颈部不适、酸胀感，低头后症状明显加重，只按照咽炎治疗，症状无明显改善。

如果您也有类似于上面患者提到的异物感，也经过各种检查排除了相关疾病，那就可能是颈椎病导致的咽部异物感，推荐您找疼痛科就诊。患者可以接受颈椎低温等离子射频消融术，利用一个穿刺针到达靶点进行消融，治疗过程不到半个小时，术中患者还能和术者进行沟通。

对付口腔溃疡“以毒攻毒”不好使

口腔溃疡发作，俗称长“口疮”，有的人喜欢吃辣椒、含白酒、浓盐水等措施以毒攻毒，来缓解口疮的疼痛，这样做有效果吗？今天就请口腔科医生带您走出“以毒攻毒”的误区。

强烈刺激后也许能暂时缓解疼痛感，但那是因为更强烈的疼痛之后所导致的麻木，从而产生不疼的错觉。实际上，这种强烈刺激会使口腔溃疡变得更加严重，恢复得更慢。所以，伤口上撒盐等于火上浇油，“以毒攻毒”治疗口腔溃疡并不可取。

临床上常见的反复发作的口腔溃疡，又叫阿弗他溃疡，阿弗他是希腊语疼痛的意思，是口腔溃疡一个很显著的症状，外观上有黄、红、凹的特点。具体病因通常与压力过大、疲劳、熬夜、内分泌失调、消化不良、微量元素和维生素缺乏、免疫系统疾病等有关。

一般来讲，口腔溃疡即使不治疗，1至2周内也可自愈。临床上可适当使用一些药物缓解症状，同时保持口腔卫生，勤漱口。

那么，如何预防口腔溃疡再发生呢？要注意以下4个方面：

- 保持充足睡眠和规律生活；
- 合理、均衡饮食，少吃辛辣刺激食物；
- 坚持体育锻炼，保持心情愉快；
- 保持口腔卫生清洁。

需要提醒大家的是，如果溃疡严重或频繁发作时，还是要到医院寻求口腔黏膜专科医生的帮助。

本版内容摘自“学习强国”，请原作者或有关单位联系我们，以奉稿酬。



身心 健康

这样洗手，越洗越脏！

洗手，被公认为是预防相关感染最简单、最有效、最经济的方法之一。

一双不洗的手能有多脏？

每个指甲缝内有4.5~5万个细菌，手掌上1平方厘米的范围能聚集3500~4500个细菌，其中包括大肠杆菌、伤寒杆菌、痢疾杆菌等，一定条件下可致病。

越洗越脏的几个误区

1. 洗手时间不足

七步洗手法要求每个步骤不少于15秒，如果每次洗手都草草了事，那么去除有害病菌的效果将大打折扣。

2. 洗手后再次污染

(1)在家庭中应避免共用毛巾，擦手毛巾也要定期清洁消毒，避免毛巾上滋生细菌导致“越擦越脏”。

(2)在公共场所洗手间不建议使用烘干机吹干手，因为烘干机如果没有定期消毒，容易滋生细菌，会导致洗手后再次污染。

(3)洗手后随意在衣服上擦拭，导致再次污染。

(4)有条件可使用一次性纸巾擦干。

3. 戴手套不可以代替洗手

随着手套佩戴时间的延长，手部病原菌就会在潮湿且温度适宜的手部皮肤表面迅速增殖，并通过手套的渗漏而污染环境或身体的其他部位。因此，戴手套不能代替洗手。

正确的洗手姿势

- 在流动水下，淋湿双手。
- 取适量洗手液，均匀涂抹至整个手

掌、手背、手指和指缝。

3.七步洗手法

- (1)掌心相对，手指并拢，相互揉搓；
- (2)手心对手背沿指缝相互揉搓，交换进行；
- (3)掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓；
- (4)弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行；
- (5)右手握住左手大拇指旋转揉搓，交换进行；
- (6)将五个手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓，交换进行；
- (7)洗手腕、手臂，揉搓手腕、手臂，双手交换进行。

4.在流动水下彻底冲净双手。

5.擦干宜使用纸巾。

如若使用快速手消毒剂（如免水洗手消毒凝胶、免洗洗手液等），也应遵循七步洗手法。