

高邮市民文明行为10条

- 1.公共场所讲修养,不吸烟、不排队、不抢座、不大声喧哗、不说粗脏话。
- 2.安全出行讲法则,不闯红灯、不逆向行驶、不抢道、不随意变道、不乱停乱放、不占用盲道。
- 3.净化环境讲卫生,不随地吐痰、不乱扔烟头、不乱丢垃圾。
- 4.文明用餐讲节俭,不剩饭剩菜、不铺张浪费、不劝酒。
- 5.商铺经营讲规范,不乱设摊点、不出店经营、不出售伪劣商品、不随意张贴广告。
- 6.爱护公物讲自觉,不私自占用、不污损破坏。
- 7.爱我家园讲规矩,不乱搭乱建、不乱挂乱晒、不占用公共楼梯和消防通道、不在禁放区内燃放烟花爆竹、不噪音扰民、不无绳遛狗、不让宠物随地粪便。
- 8.保护绿化讲责任,不毁绿种菜、不践踏花草、不毁坏树木。
- 9.理性上网讲道德,不信谣、不传谣、不造谣、不诬陷中伤他人。
- 10.观光旅游讲风尚,不乱涂乱画、不乱扔杂物、不毁坏文物。



今日高邮微信
高邮日报手机报

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

金秋吃蟹的“宜”与“忌”

人民网 人民好医生

金秋吃蟹

从中医体质看: 哪些人适合吃

中医说
螃蟹性寒、味咸, 归肝、胃经, 核心功效是清热滋阴、活血散瘀, 因此食用需结合体质“对号入座”。

热性体质人群
表现为易上火(如口干舌燥、咽喉肿痛、大便干结、小便黄赤), 脸上易长痘, 舌红苔黄。体内热邪偏盛的人群, 恰可借大闸蟹的寒性中和内热。适量食用不仅能解馋, 更能辅助缓解热性症状, 实现“以食清热”的效果。

瘀血体质人群
表现为身体局部有瘀斑, 痛经(经血有血块), 跌打损伤后有肿痛等。螃蟹具有一定的“活血散瘀”功效, 可辅助改善瘀血阻滞问题, 但需注意“少量”原则, 避免大量食用性寒食物伤脾。

人民网 人民好医生

金秋吃蟹

哪几类人要少吃并控制吃蟹

1 过敏体质者
螃蟹属于“发物”, 易诱发过敏反应, 如皮肤瘙痒、红疹、荨麻疹, 严重时可能出现呼吸困难、腹痛呕吐。曾对海鲜、螃蟹过敏的人群, 需绝对禁食。

2 痛风及尿酸血症患者
螃蟹属于高嘌呤食物, 食用后会显著升高尿酸水平, 极易诱发痛风急性发作(关节红、肿、热、痛)。在痛风发作期应绝对禁止; 缓解期也需严格限制摄入量、谨遵医嘱。

3 慢性肾病患者
螃蟹蛋白质和胆固醇含量高, 两类成分均需通过肾脏代谢, 会加重肾脏代谢负担, 需严格控制摄入量(减轻肾脏负担)或遵医嘱。

人民网 人民好医生

金秋吃蟹

哪几类人要少吃并控制吃蟹

4 孕妇
虽然“孕妇吃螃蟹会导致流产”的说法无科学依据, 但食用螃蟹也需适量, 更别吃生腌蟹、醉蟹(可能携带大量寄生虫), 避免感染寄生虫, 危害孕妇和胎儿健康。

5 高胆固醇、心血管疾病患者
蟹黄和蟹膏胆固醇含量极高, 过量食用会增加血脂异常和心血管负担, 增加动脉粥样硬化、冠心病等疾病风险。蟹肉蛋白质含量高, 蟹黄和蟹膏胆固醇含量高, 因此, 这类人群可以适量食用蟹肉, 但应少吃蟹黄蟹膏。

6 发热、感冒、腹泻的人
过量食用易对胃造成刺激, 可引起腹痛、腹泻、恶心、呕吐等消化道症状, 不利于病情恢复。

人民网 人民好医生

金秋吃蟹

怎么吃才安全?

忌吃死蟹
螃蟹死后, 体内细菌会大量繁殖, 并分解氨基酸产生组胺等有毒物质。组胺耐高温, 煮熟也无法去除, 易引起食物中毒, 出现呕吐、腹痛、腹泻等症状。

彻底煮熟
蟹体内可能携带肺吸虫等寄生虫幼虫和副溶血性弧菌等细菌。需在100°C以上高温下持续蒸煮15-20分钟, 确保熟透, 方可杀菌灭虫。

忌食部位
蟹胃(蟹盖里的三角形骨质小包), 蟹腮(两排“眉毛”状软毛), 蟹心(黑色膜下六角形片状物), 蟹肠(蟹脐下一条黑线)。这些部位是消化和过滤器官, 容易积累污物和细菌。

不宜过量
即使是健康成年人, 也要控制量。建议每次不超过1-2只。因其性寒, 过量食用易引起肠胃不适、腹泻。

人民网 人民好医生

金秋吃蟹

品蟹搭配有讲究

中医认为生姜、紫苏、黄酒等性温, 不仅可以缓解螃蟹寒凉之性, 又可以解鱼蟹毒, 同时还能增添螃蟹的风味。

适宜搭配
生姜 紫苏 黄酒

不宜同食 (尤其对体质虚寒者)

寒性食物: 如梨、西瓜、冷饮等, 会加重寒凉, 易导致腹泻。

富含鞣酸的食物: 如浓茶、柿子等, 鞣酸与蛋白质结合会形成不易消化的凝块, 可能引发腹痛、呕吐。建议进食后间隔1-2小时再喝茶。

人民网 人民好医生

金秋吃蟹

吃蟹后引发不适的小妙招

妙招一 喝生姜水
生姜温胃, 趁热喝, 能缓解寒凉引起的腹痛。

妙招二 用热水袋
热敷肚脐周围, 能帮助脾胃“回暖”, 减轻腹泻。

妙招三 吃清淡的
暂时清淡饮食, 比如白粥、面条, 忌油腻、生冷食物, 让脾胃“休息”1-2天。

提示: 了解自身身体状况是前提, 彻底煮熟、去净内脏、适量食用是安全享受大闸蟹的三个基本原则。搭配姜醋, 佐以温酒, 方能健康地领略这秋日风物之美。

编辑: 蒋波、蔡熊更 制图: 蒋波