



陈燕燕
Z 海都记者

秋风起,螃蟹肥。最近,梭子蟹、大闸蟹大量上市,网上不时有美女直播生吃螃蟹,康康听说“吃生蟹大补,能强壮骨骼”,他也给儿子小康吃醉蟹,没想到,小康腹泻不止,险些脱水,被送进了医院。

福州市第一医院全科医学科主任陈萍说,螃蟹鲜美有营养,但食用应适量,也不是人人都能吃。尤其是吃生蟹、醉蟹、放置过久的熟蟹,可能腹泻,还可能感染肺吸虫病,应高温蒸煮再吃。

吃生蟹壮骨骼 吃到腹泻脱水

神操作

学主播吃醉蟹
被送进医院

康康:快来看主播吃生蟹,咬得嘎嘣脆,看着就过瘾!

小康:我吃了一只醉蟹,拉了两天肚子,手脚都没力了。

康康:你吃的蟹用黄酒浸泡过,还冰镇过,鲜得很!不可能有问题!

陈萍主任:短时间的冷冻、腌制、醉酿、芥末、烤煮,不能完全杀死寄生虫,很容易引起腹泻。

康康:可是,老话说,“生吃螃蟹腿,长大才有力气”,我吃完都没问题。

陈萍:吃生蟹、醉蟹、放置过久的熟蟹,不但可能腹泻,还可能感染肺吸虫,潜伏期短者仅数天,长者可达10多年,有人感染后,可能没有明显症状,一旦发作,轻则咳嗽、胸痛、咯血,重则引起癫痫、瘫痪等症状,我劝你还是别吃了。

康达人

养生狂热爱好者(虚拟人物)



吃螃蟹会性早熟?
别担心

螃蟹鲜美,但不少人担心,“为加速成熟,不良商家会给螃蟹喂避孕药、激素,螃蟹吃多了,小孩会性早熟。”

陈主任说,螃蟹对水质的要求比较高,加入避孕药、激素会破坏水质,容易导致螃蟹死亡。蟹黄和蟹膏是蟹的性腺,如果大闸蟹吃了避孕药或激素等药物,性腺会被抑制成长和成熟,难以形成蟹黄或蟹膏,得不偿失,因此,商家没必要这么做。

还有人担心,“孕妇吃螃蟹会流产”,陈主任说,有些孕妇吃螃蟹流产可能与个人体质有关,比如对异种蛋白过敏的孕妇大量吃高蛋白的螃蟹、鱼虾等,可能引起过敏症状,包括腹泻,腹泻会使肠蠕动加快,甚至出现肠痉挛,进而刺激子宫收缩,才会导致流产。正常孕妇一周吃一两次,每次吃一只中等大小的螃蟹没问题。

螃蟹富含蛋白质、脂肪、矿物质等,据中国营养学会2016年中国居民膳食宝塔的推荐,每天吃水产品的合适量是40~75克(不算壳子、刺等)。换算成螃蟹,一只约半斤重的螃蟹可食用部分大约100克,因此,建议大伙平均一天吃一只四两左右的螃蟹。

但是,螃蟹高蛋白、高嘌呤,蟹膏或蟹黄的脂肪、胆固醇含量也偏高,患有三高、痛风、体质虚寒、消化不良、过敏性体质等人群慎吃。

医点通

螃蟹+水果
=吃砒霜?
不可能

坊间还传言,“柿蟹同食,等于吃砒霜”,因为螃蟹含有有机砷,西红柿、柿子等水果含有维生素C,会把有机砷变成有毒的无机砷,把低毒的五价砷还原成高毒的三价砷,也就是“砒霜”。

陈主任说,砒霜的致死量至少要达到100毫克,其中,砷要达到75毫克,但是,在良好的生态环境下成长的蟹,体内不可能有大量的砷,以市民日常的食用量远远达不到中毒条件。如果是熟柿子,可以和蟹一起吃。但是,未脱涩的生柿子本身含有较多的鞣酸和果胶,空腹大量进食生柿子,在胃酸作用下,有产生胃石的风险,可引起腹痛、呕吐、腹泻等症状,但和吃蟹无关。

知多一点

高温蒸煮
4个部位不宜吃

陈主任建议大伙吃蟹要到大型、正规超市或市场,买鲜活的螃蟹,不要贪便宜买死蟹;

尽量吃多少买多少,选购好的蟹如没有立即食用,可捆绑后放入冰箱冷藏,盖上拧干的湿毛巾;

食用前先用刷子把蟹洗净,并建议蒸煮20分钟以上,现烹现吃,加入黄酒、姜和醋可去腥;

吃完螃蟹可喝杯红糖姜茶,如果一餐没吃完,应及时冷藏,并彻底加热后再吃;

螃蟹的4个部位不建议食用:蟹胃、蟹心、蟹腮、蟹肠,内含大量泥沙和杂质,食用易拉肚子,且寄生虫多;

死蟹或快要死的蟹不宜吃,因为蟹肉含有丰富的蛋白质,极易腐烂,食用风险较高。

守护城市安全的转运出租车司机

去年新冠疫情暴发后,福州海峡出租车公司就承担起转运从中高风险地区来榕人员的重任,如今已经有一年半的时间

Z 海都记者 郑旭 文图

在福州火车站出站口附近,时常停放着5部以上的出租车。他们的任务不是候客,而是负责转运新冠疫情中高风险地区来榕人员,将他们载至隔离酒店或核酸检测点。

去年疫情暴发伊始,福州市交通建设集团下属福州海峡出租车公司(下称“海峡出租”)就承担起转运中高风险地区来榕人员的任务,如今已经一年半。近半个月来,莆田、厦门等地又有部分区域疫情形势严峻,海峡出租分别在福州火车站和火车南站的两处转运点加派车辆,安排人员24小时值守,保证安全、闭环转运。同时也在日常运营中加强疫情防控机制,确保出租车日常运营安全。



转运时,潘师傅都要穿上厚厚的防护服

转运司机:最难的是和乘客沟通

潘桂成,今年53岁,是转运车队中的一员,也是海峡出租内一位经验丰富的老师傅。出发前,潘师傅往往都要先穿上厚重的防护服,在同事的帮助下拿起消杀机对车身进行全面的消杀。“你好,请上车吧。”潘师傅虽然形体比较瘦小,但声音很浑厚,待人十分和蔼。

开窗通风是必要的保护自己的措施。潘师傅告诉记者,虽然车里开着空调,但在夏天的时候,热浪从车窗不断地翻滚进车内,

只要在车里坐会,很快就满头大汗。但即便如此,潘师傅还是得坚持穿着防护服,直到一天的疫情转运保障任务结束。“有时候想上厕所,憋着憋着就拉不出来了,只好不停地喝水才能拉出来。”讲到自己的尴尬经历,潘师傅不好意思地笑了。

转运最难的并非严寒酷暑,而是与需要转运到隔离点的乘客之间的沟通。遇到不配合的乘客,潘师傅往往要担负起沟通者的角色,安抚被转运乘客的情

绪。去年2月,正值湖北疫情暴发高峰,一名刚下火车的湖北籍乘客在火车站工作人员的带领下,来到出租车疫情防控应急保障点。在完成交接手续后,潘桂成送乘客到隔离点进行隔离。谁知快到隔离点时,乘客趁等红绿灯的间隙,突然打开车门逃跑了。潘师傅见状立马下车去追,好在隔离点的保安也发现了情况,与潘师傅联手控制住了该隔离人员。

“你要对自己的健康负责,

更要对福州广大市民的健康负责。”在潘师傅的安抚下,乘客逐渐平复了情绪。潘师傅告诉记者,那一次真的是“有惊无险”。

讲起疫情防控转运保障任务,潘师傅坦言自己也会担心,担心被感染,“我家人都挺支持的”。但潘师傅也表示,每天回到家最先要做的就是全身进行消毒,然后再自己洗完自己的衣服才能和家人接触。“虽然害怕,但也有成就感。”潘师傅说。

海峡出租车公司:
疫情不散 我们不退

像潘桂成这样的司机,只是海峡出租众多参与防疫转运保障任务司机的一个缩影。9月10日以来,省内莆田、泉州、厦门等地疫情形势严峻,需要转运的乘客人数较往日增加了数倍。每天负责在转运点登记人员的眼睛要时刻不离手机屏幕,因为几乎每一分钟,都要登记一个中高风险地区来榕人员。他们,或是被转运隔离,或是先去核酸检测后再居家隔离监测,每一个过程都不能有一点纰漏。

此外,为了保障出租车运营的有序开展,降低疫情传播潜在风险,海峡出租还增添了5台专业消杀喷雾设备,要求公司所属出租车定时回场,对车辆按照防疫要求落实全覆盖消杀工作。对

于车辆运营过程中可能发生的突发事件,也制定了及时有效的应急处置预案,并组织开展应急演练,明确部门之间的责任分工,强化部门之间的联动协调。

即使担负着防疫转运任务,海峡出租依旧没有落下日常运营的开展。公司还通过GPS广播向出租车驾驶员播报实时路况消息、防疫知识宣传、佩戴口罩提示等,进一步确保出租车日常运营安全开展。

海峡出租相关负责人告诉记者,像潘师傅等人的车,投入了防疫转运保障工作后是不能随便投入日常运营的,只要疫情不退,他们就会一直坚守在火车站,为保障福州防疫安全贡献自己的力量,直到疫情结束为止。