



秋天如何健康吃蟹？



金秋，在我们的餐桌上的鲜味便离不开肉厚膏多、肥美饱满的螃蟹。秋天如何健康吃蟹？广州中医药大学第一附属医院脾胃病科主治医师陈昫建议，患有冠心病、高血压、动脉硬化、高血脂的人应少吃或不吃蟹黄。普通人群食用螃蟹后，可适当饮用生姜红糖水来暖胃，或是饮用新鲜的紫苏叶冲泡的温开水，起到祛寒、祛毒的作用。



我能吃蟹吗

螃蟹虽美味，但不是每个人都适合吃。螃蟹性质寒凉，体质较虚弱、体寒、手脚冰冷、胃寒的人群不适宜食用。同时，陈昫也指出，蟹黄含有较高的油脂和胆固醇，患有冠心病、高血压、动脉硬化、高血脂的人应少吃或不吃蟹黄，蟹肉也不宜多吃。而罹患伤风、发热、胃痛、腹泻、消化道炎症或溃疡、胆囊炎、胆结石症、肝炎活动期的人群均不宜食蟹。

如何食用螃蟹

吃螃蟹应挑选生猛的螃蟹，不吃死蟹或即将要死的螃蟹。不新鲜的螃蟹中含有许多细菌、病毒，螃蟹死亡时间越长，食用中毒的概率越大，食用后可能会引起腹痛、腹泻、呕吐、发热等急性胃肠炎症状。

螃蟹应煮熟食用。生螃蟹体内常有沙门菌，未经高温消毒杀菌食用会引起胃肠道的不适或食物中毒。

此外，螃蟹的性质比较寒凉，在烹制螃蟹时可适当加入葱、姜、蒜。这些配料具有暖胃的功效，同时缓解蟹的毒性。食用螃蟹后，可适当饮用生姜红糖水来暖胃，或是饮用新鲜的紫苏叶冲泡的温开水，可以起到祛寒、祛毒的作用。

食用螃蟹后，应尽量避免食用柿子。因为柿子中含有鞣酸，与蛋白质结合时容易引起胃肠道的不适，严重时可能会引起胃内结石。

（据《羊城晚报》陈辉 刘苡婷 刘庆钧）

如何预防耳聋？哪些原因会造成听力下降？听听专家怎么说

听力是沟通交流的重要途径。据统计，我国听力残疾人约有2057万，居视力残疾、肢残、智残等五大残疾人群数量之首，占人口总数的1.67%，其中7岁以下儿童约80万人。如何预防耳聋？哪些原因会造成听力下降？为什么要做耳聋基因筛查？记者采访了相关医学专家。

北京友谊医院耳鼻咽喉头颈外科中心主任医师龚树生介绍，声音是依靠外耳收集声波信号，依靠中耳各结构的震动、内耳的机械—电转换功能，以及听神经传导信号这一系列精巧而复杂的过程才能使我们所感知到，因此在这一传导通路上的任意环节，即外耳、中耳、内耳以及听神经的不同位置发生病变都可能造成听力下降。

据介绍，外耳常见的病变包括外耳道耵聍栓塞、外耳道胆脂瘤、先天性外耳道狭窄甚至闭锁等，中耳疾病包括分泌性中耳炎、慢性化脓性中耳炎、外伤性鼓膜穿孔或听骨链中断等，上述疾病通

常造成传导性耳聋，而内耳或神经病变则造成感音神经性耳聋，常见病包括突发性耳聋、梅尼埃病、听神经瘤等。

耳聋的原因多种多样，其中包括先天性耳聋、药物性耳聋、中耳炎、内耳感染、老年性耳聋、噪声性耳聋、突发性耳聋和听神经病等。龚树生说：“很多患者认为耳聋就是完全听不见，其实不然，单耳不同程度的听力下降，虽然可以听见声音，但也可以称之为耳聋，它会对日常生活、交流以及语言发育造成很多不便。”

据专家介绍，根据对中国耳聋人群的病因分析显示，遗传因素即基因相关因素占60%。有些遗传性耳聋在出生时就表现为听力障碍，可以通过新生儿听力筛查发现。还有一些出生时听力正常而后期发生听力下降的病例也与自身基因缺陷有关。耳聋基因诊断就是通过对已知耳聋相关基因的检测和确认来进行耳聋病因的诊断过程，通过新生儿

听力筛查和耳聋基因筛查两项主要措施，可早期发现耳聋或有潜在耳聋风险的宝宝，减少“因聋致哑”的比率，以提高全民的听力健康水平。

此外，耳鸣也是一种常见的疾病。龚树生说，耳鸣是指没有外界刺激的情况下，也就是外界没有声音的时候，自己主观感觉耳内或者颅内有声。耳鸣的病因复杂，机制不清。因此，当出现持续耳鸣时，要关注是否同时出现耳闷、听力下降、耳痛、眩晕等，需要进行专科检查明确病因，以免耽误病情。”

专家提示，预防耳聋首先要注意耳部卫生，避免长时间暴露在噪音环境下或使用高音量的耳机，以减少耳朵的震动损伤。其次，尽量避免使用耳毒性药物，特别是对听力有潜在风险的药物，如庆大霉素和链霉素等。此外，老年患者应定期进行颈动脉的斑块检查，因为某些斑块脱落可能导致继发性听力下降。

（据新华社 侠克）



一个礼盒一棵树
倡导绿色包装 节约生态资源