

金秋吃蟹，这些问题尤其要注意

秋风起，螃蟹肥，又到一年吃蟹时。螃蟹营养价值高，但吃法不当，也会损害人体健康。究竟怎么吃才健康？哪些人不适合吃螃蟹？听听专家怎么说。

A 螃蟹怎么吃才安全？

蟹长期以水生物、水草、腐败物为食物，在加工、吃的过程中，要记得去掉螃蟹的鳃、胃、肠、心这些部位，并要煮熟、煮透。专家说，上述部位是螃蟹呼吸、排泄的器官，藏有污垢、细菌等，所以一定要清除干净。另外，蟹死亡后体内的组氨酸分解一种叫“组胺”等有害物质，且死亡时间越长，组胺产生越多，所以，买蟹时要注意选择，尽量避免死蟹，隔夜煮熟的蟹要注意在冰箱低温保存。

B 螃蟹不宜和这些食物搭配

1.柿子:吃了螃蟹就不要吃柿子，这是我们经常能听到的一个常识，到底为什么呢？

专家说，原因是蟹肉中富含蛋白质，而柿子中含有大量的鞣酸较多，这两样物质会互相发生反应，使消化酶的活性下降，胃肠功能正常的人偶尔吃问题不大，消化功能较弱或胃肠道较敏感的人不宜这样吃。

吃螃蟹又吃柿子，量多的话有可能会造成一些胃肠道的不适如恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。

2.浓茶:中国人喜欢喝茶，吃油腻食物往往喜欢喝点茶清肠胃，然而专家却提醒，吃螃蟹前后一般不建议大量喝浓茶。道理与吃柿子相似，浓茶含有较多鞣酸，消化功能较弱或胃肠道较敏感的人不宜同吃，以免引起胃肠不适。

3.梨:梨为凉性食物，与寒性的螃蟹同食，对消化功能正常的人来说可能问



题不大，但脾胃虚寒、消化不良者这样吃会损伤脾胃，引起胃肠不适，尤其要注意。

4.雪糕、冷饮:同上面的理由一样，螃蟹性味寒凉，再吃冷冰冰的食物，更容易导致胃肠功能紊乱，出现腹痛、腹泻等不适。

C 这5类人不宜吃螃蟹

1.伤风发热者

中医认为，多食蟹可发风、积冷，时感未清者均忌。简单讲就是，伤风感冒、发热、腹泻者的饮食应以清淡为主，高蛋白的螃蟹不易消化吸收，吃后可能使咳嗽等症状加重、感冒难愈。

2.消化系统疾病患者

螃蟹富含蛋白质，大量食用后会促进胰液、胆汁等消化液的分泌，加重胃肠道、肝、胆、胰腺的负担，过量食用可诱发胃肠炎、胰腺炎、胆囊炎、胆结石者急性发作，所以患有胃肠道疾病、胆囊炎、胆结石、胰腺炎、肝炎及消化系统疾病患者最好避免或少吃。即使对于正常人来说，也不宜一次

食用大量螃蟹或蟹黄。

3.心脑血管疾病患者

螃蟹，尤其是其中的蟹黄胆固醇含量较高，多食会导致血胆固醇升高。因此，血脂异常、动脉粥样硬化及冠心病、脑血管疾病患者不宜多吃螃蟹。

4.高尿酸血症和痛风患者

高尿酸血症和痛风是嘌呤代谢异常的疾病，而嘌呤摄入过多会导致其在体内的代谢产物尿酸增高，螃蟹属于高嘌呤食物，进食过多会加重高尿酸血症甚至诱发痛风病情。所以，专家认为，高尿酸血症和痛风患者尽量远离螃蟹，更不能尝试“螃蟹+啤酒”的“痛风套餐”。

5.婴幼儿

蟹肉、蟹膏含有大量的蛋白质，与其他肉类相比不太容易消化且容易引起过敏反应，故婴儿及过敏体质、哮喘、容易腹泻的幼儿不宜食用。另外，有过敏史的人、孕妇也要慎吃螃蟹。

据新华网

秋寒来了，老人请保“暖”眼睛

秋风起，气温下降，空气也逐渐干燥起来。记者采访眼科专家了解到，老年人，特别是有高血压、糖尿病史的，秋季应特别注意给眼睛保“暖”，以防诱发眼底疾病急性发作而致盲。

眼睛变得干涩、酸痛，眼部炎症频发、眼部不适感变强……这些都可能是季节变换捣的鬼。专家说，秋天除了干燥、昼夜温差大，还是螨虫高发的季节，

这些都会对眼睛造成影响，本来就有眼部疾病的，也会发作得更明显。

眼科专家说，秋季护眼很重要，应注意多远眺、多转动眼球，还可以尝试用手“熨目”，即用温暖的手心轻轻给眼部加温。

老年人尤其应注意在秋季给眼睛保“暖”。专家说，老年人眼部血管更为脆弱，特别是有高血压、糖尿病的老年人，寒冷可能诱发眼底疾病急性发作，导致视网膜病

变、视网膜脱落等，影响视觉质量甚至致盲。

专家说，秋季老人更应定期检查视力和眼底，及时发现和治疗眼病。对于老年人而言，尤其要警惕三大“视力杀手”：白内障、青光眼、老年性黄斑病变。如果能早期发现，及时进行合理正规治疗，绝大多数患者的病情可以得到控制，并能维持良好的视功能，避免致盲。

据新华社

科学家已经找到治疗普通感冒的方法？

据英国《每日邮报》网站9月16日报道，一种治疗普通感冒的方法可能即将出现，科学家认为他们可能已经找到了阻止这种疾病发展的方法。

研究人员确定了细胞中一种至关重要的蛋白质，感冒病毒要靠这种蛋白质繁殖。通过阻止人类产生这种蛋白质，科学家能够阻止细胞复制。

美国斯坦福大学的微生物学教授扬·卡雷特说：“祖母们总在问我们，‘如果你真的那么聪明，为什么没能找到治疗普通感冒的办法？’现在我们有了一种新方法。”

通过利用基因编辑技术，研究人员能够对细胞重新编程，从而在人体和小鼠细胞内阻止制造这种蛋白质。关闭这

种名为转甲基酶 SET 结构域蛋白 3 (SETD3)的蛋白质，意味着病毒将会死亡。

但是目前还没有对人类进行基因编辑以预防感冒的计划。科学家的任务是，找到一种能够通过暂时抑制这种蛋白质达到同样效果的药物。

研究人员还发现，这种技术对其他病毒也有效，包括导致小儿麻痹症（脊髓灰质炎）的病毒。

报道称，约有160种不同类型的“鼻病毒”会引发感冒，它们很容易变异以迅速产生抗药性。

发表于英国《自然·微生物学》杂志的这项研究结果显示，经过基因编辑的小鼠尽管一生都缺乏这种特定的蛋白质，但是很健康。

报道称，这种蛋白质究竟在病毒复制的过程中发挥了怎样的作用尚不得而知，还需要进一步研究。

未参与该项研究工作的英国诺丁汉大学病毒学家乔纳森·鲍尔教授对这项研究表示赞赏，但他表示科学家需要确定这种方法是否安全。

鲍尔教授在接受英国广播公司采访时说：“人们越来越有兴趣开发针对这些宿主蛋白质的治疗方法，因为这有可能克服病毒变异——开发有效抗病毒药物面临的主要障碍之一。”

他说：“当然，病毒具有很强的适应性，可以想象，即便是针对宿主的治疗方法也可能无法长时间控制住它们。”

据新华社

经常赖床的危害有多大？

现在很多年轻人都有赖床的习惯。他们有一个共同的特点就是，早上定好多个间隔五分钟的闹钟，或者即使提前醒来，也必须赖在床上等闹钟响，不到最后一秒绝不起床，也因为这种早晨在床上苦苦挣扎的过程，这群人被亲切地称为“起床困难户”。

赖床一族认为，多睡一分钟或多躺一分钟就可以给身体多充一分钟电，真的是这样吗？

赖床一分钟当然是可以的。适度赖床，可以让身体有一个从沉睡到清醒的过渡，因为睡眠期间血液循环较慢，醒来后需要稍停片刻，可以伸个懒腰，轻轻活动一下四肢，让血液循环慢慢恢复到正常水平，防止瞬间起床造成脑供血不足以及血压波动而出现头晕的症状。

但需要注意，我们所说的“适度赖床”是时间最多不宜超过一刻钟，而在这一刻钟里，应尽量让自己慢慢清醒，而不是再度入睡。因为赖床时，人体处于浅表睡眠状态，且伴有多梦，属于低质量睡眠，这种状态持续时间越长，越会使人感到疲惫，人体长期处于半梦半醒状态下会造成身体无法顺利清醒，影响工作或学习，甚至造成晚上入睡困难。但大多数赖床族几乎都会在醒来之后还要再睡上半小时左右，这是不可取的。因为，人体内的生物钟每90分钟循环一次。如果早上自然醒来，继续赖床，就会重新进入一个90分钟的睡眠循环，所以赖床30分钟或40分钟醒来后，反而会让人变得无精打采，甚至还会头晕恶心。

经常赖床也有不少危害：

1.造成大脑供血不足

我们在睡眠过程中，大脑皮质是处于抑制状态的，如果赖床，就会造成大脑皮质过长时间的抑制，从而导致大脑的供血不足，于是赖床醒来之后，就会感到头昏脑胀，没有精神。

2.影响泌尿系统健康

赖床会导致尿液在体内长时间滞留，于是尿液当中的有毒物质就会损害我们的身体健康。另外，长时间赖床会减缓人体的血液循环，导致营养在体内不能很好地传送，于是肌肉和关节中代谢产生的物质也不能被排出体外。

3.破坏人体正常的生物钟规律

人体各个器官的活动都有一定的昼夜规律。保持正常的规律才会使我们在白天精力充沛，晚上睡眠安稳。如果经常赖床，就会打乱人体这种正常的生物钟规律。想利用假期来补充睡眠，可以在假期的前两天多睡一两个小时，然后在假期的后两天慢慢恢复正常的作息。

4.导致消化不良

赖床的人经常会不吃早餐，于是打乱了人体正常的生理规律，对肠胃功能也产生了不利影响。赖床还会影响人体的排泄功能，也容易造成便秘。

因此，当早上醒来时，还是不要过度赖床，可以将闹钟的铃声设置为舒缓的乐声，音量以逐渐增强为佳，逐步唤醒身体。需要注意的是，切不可将闹钟铃声设置得很大，使处于睡眠中的人突然被惊醒，这样会导致心跳加速，血压瞬间升高，长期下去很可能引发高血压及心脏病。

据新华社