

# 小龙虾喊冤：这些谣言你不要信



小龙虾作为夜宵文化的重要“代表”，几乎是夏夜啤酒、三两好友的最佳标配。能在食客心中霸占一席之地的小龙虾靠的当然不仅仅是美味，还有它丰富的营养价值。小龙虾蛋白质含量高，易消化，虾肉内还富含镁、锌、碘、硒等矿物质元素，对心脏活动具有重要的调节作用。

但是，有传说小龙虾喜爱臭水沟里的腐食，小龙虾吃多了体内会长寄生虫。这让爱吃小龙虾的食客们捏了一把汗。事实真的是这样的吗？小龙虾真的“无脏不欢”吗？小龙虾耐富营养化的水体能力较强，即便生活在污染的水环境中也能生存。因此，人们误认为小龙虾喜爱在污

水中生活，喜食臭水沟里的腐食。

事实上，小龙虾喜欢生活在水质比较干净的环境，在清水环境中的小龙虾存活率可以达到百分之八十甚至百分之九十。现在市面上销售的小龙虾基本为人工养殖，养殖户为了提高产量会根据气温等因素调整虾塘中的水质，只有这样小龙虾才会活得更欢脱，产量更高。并且，小龙虾真正喜欢的食物主要是小鱼、虾、浮游生物等。传言中为了加快小龙虾生长速度，人为地向小龙虾生长的水域投放金属油、生活垃圾的说法并不属实。

小龙虾体内重金属超标？寄生虫多？

小龙虾体内重金属超标不能吃是真的吗？水产品相对于粮食蔬菜，其重金属污染的可能性较大，包括贝类、鱼类等，这些都有可能存在重金属污染。如果因此而不能吃小龙虾，那其他水产品也都不行了。再者，近年来，我国食品安全监管力度愈来愈强，相关标准也日益完善。部分省市的市场抽样调查结果显示，绝大多数市售的小龙虾中的铅砷镉等重金属、农兽药残留含量均在安全范围内。如果还是担心，建议不要吃虾头和虾黄，小龙虾体内的重金属大多集中在鳃和内脏中，而鳃和内脏主要集中在头部，如果我们只吃尾部，并不会影响健康。

坊间传言，小龙虾携带肺吸虫，易造成横纹肌溶解症。小龙虾的确可能携带寄生虫，但目前还没有科学依据证明小龙虾跟横纹肌溶解症有关。实际上，就算小龙虾携带寄生虫，绝大多数寄生虫和寄生虫卵在经过高温烹制后都能被杀死。只要不生吃小龙虾，不吃虾头，烹饪小龙虾时用100度高温烧煮10分钟以上，基本上就可以有效预防寄生虫疾病。

一定要记住的小龙虾食用法则  
高温烹制和不吃虾头是为了预防寄生虫疾病。那么，除了清洗干净、去除虾线，我们在食用小龙虾时还有哪些注意事项呢？

首先，死掉的小龙虾尽量不要吃。小龙虾体内蛋白质构成中含有大量组氨酸，小龙虾死后，组氨酸会迅速转化成有毒物质组胺，烧熟后也很难消除，对人体有较大危害。其次，既往对虾过敏或患有其他过敏性疾病的人群，如婴幼儿、痛风发作期的患者等，也不建议食用小龙虾。

根据中国营养协会推荐的中国居民膳食指南，每天不要食用超过100克的水产品。小龙虾虽美味，但也不宜过量食用，饮食上我们应该少量、多样化地摄取食物，这样才能降低风险。因此，吃小龙虾建议以尝鲜为主，并搭配其他美味菜肴一起食用。

(来源:人民网)



当感觉不太舒服或运动中特别疲惫的时候，要及时停下休息。当身体劳累疲惫时，一定不要再做剧烈运动，否则会让心脏长时间处于超负荷状态。

很多人养成了每天运动的习惯，甚至在疲劳之后还做剧烈运动，这是非常危险的事情。运动性猝死是指在运动中或运动后出现了相应的症状，最终发生非创伤性死亡，主要表现为心源性猝死。例如，跑步中猝死多为快速的心室颤动，这是一种极快且无规律的跳动，使得心脏不能有效收缩排出血液，进而导致大脑得不到足够的血液供应。此时若不能及时施救，很容易出现猝死。

在我国，运动性猝死涉及的运动项目主要有跑步、足球、篮球，跑步是发病最多的项目。运动性猝死是不是运动过量导致的？不是，运动过量更多时候只是诱因。有些人看上去特别健壮，实际上可能已经存在某些心脏疾病，只不过平时显现不出来，当运动后心脏负荷增加到一定程度，病变部位才会出现问题。所以，运动一定要控制好强度，千万别超标。

那么，如何保证合理的运动强度？心率是判断运动强度的重要方法。安静状态下成年人的心率为60—100次/分，一般身体活动允许的心率叫最大心率，即220减去年龄。对于绝大多数人而言，心率超过了最大值就会喘不过气或头晕，这些症状就是在提示“运动过度”了，需要休息一下。当然，对于经常参加体育锻炼的人来说，随着身体素质的提高，最大心率也会增加。

只要心率低于“最大心率”就是安全的吗？不是。我们要尽可能离临界点远一些，运动时心率最好不要超过最大心率的85%。一般来说，“中低等强度区间”的运动心率为最大心率的50%—70%，“剧烈运动强度区间”的运动心率为最大心率的70%—85%。

对于初次锻炼的中老年人，特别是有高血压、糖尿病、高血脂等慢性病以及肥胖、长期吸烟等不良生活方式的人，开始运动前一定要到医院做个运动负荷评估，经医生指导后再运动，确保科学锻炼。简单地说，运动要科学，循序渐进，当感觉不太舒服或运动中特别疲惫的时候，要及时停下休息。当身体劳累疲惫时，一定不要再做剧烈运动，否则会让心脏长时间处于超负荷状态，即使是健康人也可能引发猝死，更不要说有过心梗和猝死经历的人了。

(来源:人民日报)

## 疲劳之后不可剧烈运动

## 富硒食品就是好

(音乐快板)

打竹板，齐上台，  
富硒食品说起来，  
抗疫保健很需要，  
利国利民就是好。

白：唉，你休大家  
说说看，什佢叫个  
富硒食品啊？

甲：告诉你呀，硒  
是有益健康的微量  
元素，食品含硒达  
标就称富硒食品。

白：这富硒食品与  
抗疫有啥关系啊？

甲：新冠肺炎似虎狼，  
世界蔓延逞凶狂。  
要想免疫力增强，  
富硒食品来帮忙。

乙：血硒达标体质好，  
解毒排毒抗干扰，  
抵抗氧化抗衰老，  
延年益寿寿星佬！

丙：湖北疫情来势猛  
武汉更是最严重。  
硒都恩施灾情小，  
自然补硒立大功。

丁：浙江疫情初亦猛，  
用硒抗疫有一套，  
政府发文硒入药，  
化险为夷捷报。

甲：习总书记重富硒，  
五次巡视硒基地。  
转型升级供给侧，  
人民生命数第一。

乙：富硒产业门类多，  
富硒食品最丰富，  
富硒粮油富硒酒，  
富硒蔬菜和瓜果。

丙：富硒水产富硒水，  
富硒禽蛋富硒肉，  
富硒美味糕点多，  
旅游品赏乐消受。

丁：健康消费新需求，  
自然补硒最安全，  
大众享受能消费，  
人人补硒体质强。

合：富硒产业大发展，  
富硒食品大市场，  
人们免疫都增强，  
健康幸福万年长。

甲：富硒食品谁来做？  
发展先机不能错。

乙：如东县，创新多，  
富硒产业创新路。

丙：双甸叶面补硒肥，  
实践已有10多年。

丁：秸秆发酵肥宝乐，  
根系补硒有机肥。

甲：谷威穴播真神奇，  
秸秆还田不用犁。

乙：精量播种连开沟，  
一气呵成显神威。

丙：岔河灌溉自控阀，  
自动控制进水量。

丁：节水节电又节工，  
省了巡查放水工。

合：创新技术综合用，  
节本增收效益高，  
科学种田做富硒，  
利国利民真欢喜。  
富硒食品就是好，  
抗疫保健少不了，  
全民小康少不了，  
发展富硒就是好！  
就是好！

(潘金环)

## 水边散步更有益心理健康

西班牙一项研究显示，在水边散步比在城市街道散步更有益于心理健康。

西班牙巴塞罗那全球健康研究所评估59名健康成年人在海边、街道散步及室内休息场所体验的心情和幸福感受，得出上述结论。研究人员要求他们第一周内每天花20分钟在巴塞罗那海边散步，第二周每天花同样时间在城市街道散步，第三周每天花同样时间在室内休息。研究人员除了在研究对象散步或休息之前、过程中及之后测量他们的血压、心率，还经由调查问卷评估他们的心情和幸福感受。

研究人员在最新一期美国《环境研究》季刊发表报告说，他们发现，与在城市街道散步或在室内休息相比，研究对象在蓝色空间散步后心情和幸福感受出现“快速、显著改善”。这次研究中，研究对象在海边散步后，自述心情、活力和心理健康状况都有所改善。另外，在海边和城市街道散步过程中和之后，研究对象交感神经系统活动增加。

研究中，蓝色空间指海边、湖河边或喷泉附近的天空。

不过，这次研究结果并未显示在海边散步和在城市街道散步给心脏健康带来的影响差异。研究报告主要作者克里斯蒂娜·贝尔特说，这项研究评估在蓝色空间短时散步的“即时效应”，“持续、长期待在蓝色空间内可能会对心脏健康产生积极影响”，但这次研究没能涉及相关内容。

(来源:重庆晚报网)



## 小黄猫

□ 曹 菊

晚上我翻来覆去怎么也睡不着，心想：小黄猫如果没有了，怎么跟儿子交代呢？早上，爱人一觉醒来，我赶紧跟他商量：“要不，我打个电话给陈老师，问问他，这次他家猫又生了小猫，有没有全部送走？”爱人说：“等我待会去妈妈那边看了再说。”话音刚落，母亲电话来了：“小黄猫出来了，终于活过来了，问我要吃不吃呢。”我们如释重负，心里的一块石头终于落了地……

前段时间，母亲告诉我，乡下要养个猫。因为我不喜欢猫，所以平时看到猫都会离得远远地。母亲要养猫，我只好答应帮她要一个。那天我看到微信朋友圈，陈老师家老猫生了三个小猫。我连忙留言：有没有多的小猫，送个给我。陈老师回复：已经被大家订了。

儿子看了我俩留言，截图转发：哈哈，以前不许我养猫，现在还问别人要。我连忙回复：外婆要的。儿子试探我：买个宠物猫怎么样？“非常感谢，不要宠物猫。”“那公司楼下就有小野猫”“不要野猫，再问别人家。”

后来，儿子朋友的朋友家生了小猫，答应满月后送一只给我们。

从猫奶粉到猫粮，从食盆到猫窝，从猫砂到猫砂盆，一应俱全。还买了根逗

猫棒，就像钓鱼竿似的，上面系着绳子，绳子上牵着毛绒小猴子。

小黄猫虽然小，但经过原来的主人训练，知道去猫砂盆里大小便，也就没那么让人讨厌了。刚到母亲家，有点认生，怕它跑掉，用绳子拴了它一个星期。按照儿子要求，食盆要洗干净才能放猫粮，水要给它喝凉开水，不能直接用自来水。猫砂要经常换，猫砂盆要洗干净。

没过几天，小黄猫自由了，它渐渐不老实，喜欢爬到床上去。母亲狠狠地打了它，还训它以后不允许再爬上床。我想它懂什么呀。事实证明还是管用的，连打了三次，据说现在小黄猫不爬到床上去了。

我每天下班回家，负责用逗猫棒逗它玩，小黄猫喜欢抱小猴子。我一会儿把逗猫棒拎起来，一会儿放下。它就顺着小猴子或高或低，跳上跳下，滚来滚去，开心得没魂。我报功似的拍个视频传给儿子。因为猫还小，晚上不知道回家，所以我们就用逗猫棒，引它到窝里来，然后把门关上。刚开始这个办法挺管用，到后来它知道你要关门，在你关门的一瞬间，咪溜窜到门外去了，让它回家是件特辛苦的事。

本来给母亲养一只猫，用来抓抓老

鼠的，现在不知不觉变成养了一只宠物猫。

母亲说：“天天吃猫粮，小黄猫太瘦了，像营养不良似的。”爱人说：“那我们给它吃鱼吧。”在大鱼小鱼的辅食作用下，小黄猫长得越来越大了，身上的肉也多了起来。

小黄猫一天天长大，开始淘气起来。喜欢抱我们脚腕，我会害怕，每次抱我，我会尖叫起来：“不要过来”。它会一转身，溜之大吉。玩一根木棍，它非要让自己四脚朝天去抓木棍。再来个三百六十度转圈。有时，小黄猫像个孩子，还和我们捉迷藏。院子里的两棵菊花是它和我们捉迷藏的地方，无论你怎么喊它，它躲在里面就是不出来。只要你一走动，它会扑向你，然后试图抱住你，有种敌进我退，敌退我进的架势。

院子前面的菜地是它的地盘，在甜瓜地里，看到蝴蝶在飞，它扑到东扑到西，绝对的势不两立。它的地盘，不允许别的猫出入。一个很大的野猫，从菜地边的路上大摇大摆走来，我还担心那个老猫欺负它，小黄猫突然窜出去，向那老猫追去。或许它们年龄相差太大，不能成为忘年交，老猫竟然逃走了。小黄猫得意洋洋，跳回西红柿架子下。

## 我县两家新冠病毒核酸检测实验室投入使用

(上紧接第一版)实验室实现从正压的试剂准备区到负压的样本处理区、核酸扩增区的单向气流走向。严格执行规范的实验室消毒措施，防止实验室污染，保证检验结果的准确性。实验室拥有各种类型的进口加样器、洁净工作台、全外排生物安全柜、全自动核酸提取仪、全自动扩增仪等高端设备。实验室工作人员均通过省临床检验中心的新冠病毒核酸检测专业培训并取得上岗证。截至目前，已经检测了1000多个样本，每天平均检测175个。

据介绍，实验室产生的所有医疗垃圾均经高压灭菌后安全处理，使新冠病毒检测环境完全成为一个隔离的生物安全和环境安全的独立体，不影响周围环境，也不会被周边环境所影响。

(上紧接第一版)强化对三轮车、出租车的有效管理，确保车站广场秩序井然。志愿服务是县交通运输局的一块“金字招牌”，县交通运输局将继续以“志愿服务 交通卫士”为总品牌，深入开展“公路卫士”“水上卫士”“理论宣讲”“法律服务”等志愿服务，保证应知应会宣传到户到人达要求。“重点路段志愿服务，在岗在位在状态；大力宣传文明交通知识，不断提升居民文明素养；到船头、进企业、巡路况、说文明，优化县域交通环境，促进社会和谐进步。”县交通运输局党组书记、局长缪锐说。