

# 自制小龙虾传上网点赞过万 吃完却连续发烧四天

## 医生:部分人群不宜食用小龙虾

本报记者 李思璇

“自己做了一盆小龙虾,拍了视频传上抖音上点赞数过万,美滋滋吃完,没想到发烧了四天……”前天,下沙网友“我的世界一片晴朗”在朋友圈发布了这样一段话后,不少网友也在下面谈起吃小龙虾后拉肚子的经历。

昨天,记者联系上网友“我的世界一片晴朗”王先生了解情况。王先生家住和达成,上周二一早,他在菜场买了2斤小龙虾,“我看抖音上很多人都在教自制小龙虾,我也想学着做。”王先生说,想着自己做总比外面做的干净,便清洗龙虾,看着网上的步骤进行烹制。中午吃过龙虾后,肚子隐隐作痛,“到了晚上开始拉肚子,拉到半夜才睡着,没想到第二天一早,发烧了。”

王先生说,发现体温上升后,急忙去了医院。

医生经过询问,怀疑王先生吃了不干净的小龙虾,发烧、腹泻是急性肠炎的症状。“我自己做的小龙虾,洗过好多次,为何还会如此?”王先生很是疑惑。

下沙街道社区卫生服务中心全科副主任医师汤卫华认为,像王先生这样吃过小龙虾后患急性肠炎,一般都是病毒性或者细菌性感染造成的。夏季气温较高,海鲜类非常容易变质,往往早上购买时还新鲜,中午便坏了。小龙虾清洗不彻底或者未完全煮熟,会引起腹泻。

### 头和虾线不要吃 部分人群不宜食用小龙虾

记者了解到,由于小龙虾生长环境较为污浊,吃小龙虾确实存在一些卫生隐患。小龙虾的体内易积聚有害物质,特别是头部很容易吸附重金属和细菌。因此,吃小龙虾可能引起过敏和急性肠胃炎。吃小龙虾的头颈有导致肺吸虫病的危险,如果吃了小龙虾出现任何不舒服症状,一定要及时就医。

汤卫华医生告诉记者,每个人的肠胃功能不一样,部分人群在食用后,可能导致急性肠胃炎、急性胰腺炎等病症。小龙虾的头部是吸收并处理毒素最多的地方,最易积聚病原菌和寄生虫,因此市民最好不要食用。虾线是龙虾体内仅次于头部第二脏的部位,很多饭店为了省事并没有去除虾线,建议大家吃

龙虾前把虾线去除。小龙虾不宜天天吃,要少吃。此外,小龙虾不宜与柿子、南瓜以及一些水果同食。不是人人都适合吃小龙虾,“儿童、孕妇、哺乳期妇女,以及重感冒、肠胃不好的市民,不宜食用小龙虾。还有,如果有食用小龙虾过敏的历史,就不要再食用小龙虾了,小龙虾过敏体质者吃完小龙虾后会浑身长小红疹或风团。若出现以上情况,一定要及时去医院治疗。”

### 购买和食用小龙虾 有窍门

小龙虾虽然肥美,但是隐患较多,那么,吃货们该如何购买和安全食用小龙虾呢?

汤卫华告诉记者:“洗虾粉洗过的小龙虾,往往看上去非常干净,色泽也很光鲜,但由于被腐蚀,虾钳很容易脱落,如果餐桌上的小龙虾虾钳普遍比较少的话,使用洗虾粉的可能性就比较大,因此掉钳的小龙虾要慎食。”

还要看看小龙虾是否生活在清水中,若看背部红亮干净,再翻开看它的腹部绒毛和爪上的毫毛,这里如果白净整齐,基本上是干净水质养出来的。

小龙虾毕竟是吃腐殖动物尸体的水生动物,细菌和毒素只会越来越多地积存在体内,所以尽量买刚刚长大的小龙虾。选购时要看皮色:老龙虾或红得发黑或红中带铁青色,青壮龙虾则有一种自然健康的光泽。再用手碰碰虾壳,很硬的是老的,像指甲一样有弹性的才是刚长大换壳的,我们要尽量购买软壳的小龙虾。

大多数餐馆的小龙虾都是做好端上餐桌的。在吃小龙虾之前,最好看一下小龙虾躯体:如果尾部蜷曲,说明入锅之前是活的,如果尾部是直的,说明入锅之前就已经死了。死的小龙虾是不能吃的。此外,龙虾头部易吸附重金属和细菌,食用时最好去头。

自行烹饪小龙虾,建议用清水浸泡2~3个小时后,刷洗干净、高温煮熟后食用。另外,由于小龙虾蛋白质含量高,而蛋白质腐烂后对人体健康会带来很大损害,所以小龙虾做好后最好一次吃完。吃小龙虾不要过量,因为摄入过多蛋白质易引起消化不良。

## 国际家庭日,下沙街道活动多

在5月15日国际家庭日,下沙街道各社区举办了丰富多彩的活动。

在上沙社区,社区工作人员邀请皮肤科专家王医生来为居民开展“敏感肌肤知识健康”讲座。在讲座上,王医生讲了敏感肌的致敏原因及防治知识、过敏性皮肤的特征、化妆品的选择方法、医学护肤品的应用等。

高沙社区联合医院开展了“感恩母亲 感谢有您”主题义诊活动。活动现场,医务人员为居民免费测量血压、血糖、提供健康咨询和义诊服务,耐心解答居民提出的问题,并对检查中发现的问题提出预防措施及治疗意见,对老人讲解定期检查身体的重要性,鼓励他们要树立积极乐观的生活态度,养成健康的生活习惯。

滙澜社区举行以“相亲相爱,福佑我家”为主题的亲子活动。通过观看感人视频,让孩子了解爸爸妈妈对子女的拳拳爱意,引导孩子感恩父母、感受家庭的温暖。在随后的环节,一家人共同完成创意手捧花,通过美丽之花的花语,传递节日问候和幸福祝愿,增加亲子感情。

松合社区举办了“健康社区,幸福家庭”主题宣传活动,通过宣传生殖健康科生活、优生优育、医疗卫生等政策,弘扬科学文明进步的婚育观、幸福家庭创建。工作人员向来往的居民发放宣传资料和计生用品,呼吁年轻人关爱父母的健康状况。

本报记者 汤晓燕  
通讯员 沈国华 傅燕芳  
倪晶晶 汪明珠

## 云水社区:举办亲子风筝节活动

近日,云水社区联合浙江工商大学食品与生物工程学院青年志愿者,邀请辖区居民以家庭为单位参加“放飞快乐,全家总动员”亲子风筝节活动。

下午3点,大家来到了江边大草地上,铺开清新的餐布,以家庭为单位围坐在一起,在空白风筝上描绘自己喜欢的图案。孩子们挥动手中的画笔,或画上萌萌的小动物,或画上色彩斑斓的植物。

过了一个小时,大家陆陆续

续画好了风筝。恰好,江边吹来阵阵微风,孩子们迫不及待地跑上江堤,放起了风筝。大大小小、各式各样的风筝不一会儿就飞上了天。孩子们跑着叫着,家长们喊着笑着。

“平时因为工作忙,很少在家陪孩子,今天一起参加社区组织的放风筝活动,我们都非常开心。”一位家长说。

本报记者 林雨晨  
通讯员 庞宇婷

## 东湾社区:请来老师教插花

近日,东湾社区举办了“情暖东湾,花香满溢”主题插花活动。活动吸引了社区20多位居民参与其中,社区专门邀请了插花老师前来指导。

活动开始,大家先学习插花的基本理论知识,然后,插花老师由易到难、由浅入深地讲解插花的基本技巧,指导大家如何选材和制作插花。居民们边学边

练,同老师交流探讨,气氛活跃。作品完成后,老师一一点评。

居民们全心投入在插花活动中,感受到了插花的欢乐,活动结束后纷纷表示,是看到美丽的作品从自己的手中成形,非常开心,希望这样的活动多开展。

本报记者 林雨晨  
通讯员 李丹丹