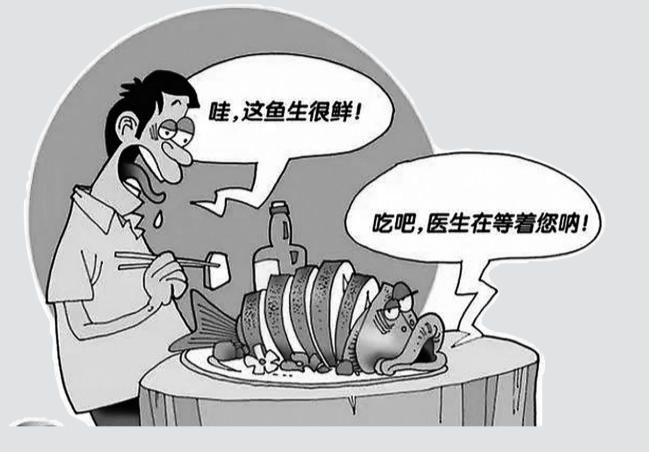




常吃生鱼片肝上生出“虫”

吃生鱼片要避免3个误区

刘先生一两周就会吃一次淡水生鱼片。前些天,他吃完生鱼片后,反复发烧。送医后,医生检查得知,他身体里有肝吸虫,肝胆位置发生病变。医生表示,有些虫卵在人体内可以存活几十年,感染初期难以察觉症状。医生建议,要尽量避免食用生鱼片,经常吃的人需要定期去医院检查,及时做相关的治疗。



1 生鱼片到底能不能吃

许多人都非常喜欢吃生鱼片,医生提示,海水鱼寄生虫很难在人体内继续生存,但生食含有幼虫的海水鱼,仍然可以导致就餐者感染。如要生吃淡水生鱼片,至少在

60摄氏度的温度下,持续加热一分钟以上,才能杀灭其中感染的寄生虫。不建议食用任何未加工过的鱼类。

2 吃生鱼片的几大误区

误区一:生鱼片加芥末能杀灭寄生虫

有研究发现,对于肝吸虫囊蚴来说,芥末需要8小时才能将它全部杀死。吃生鱼片时,并非把它们长时间泡在芥末里,只是蘸一下而已,再加上它们通过口腔、咽、食管的时间也很短暂,到了胃之后,芥末浓度就改变了,根本没法保证能完全杀死寄生虫。

误区二:喝白酒可以杀虫
喝白酒不仅杀不死肝吸虫,还会加重对肝脏的负担。

误区三:不生吃肉类,就不会感染

其实也不是,如砧板、刀具混用,切肉、切水果用同一个砧板、同一把刀,即使鱼肉通过高温做熟了,砧板、刀具上残存的囊蚴也会通过生食的水果进入人体,导致感染肝吸虫。

3 如何避免感染肝吸虫病

平常应养成良好的饮食习惯,不吃生或半生的食物;

注意个人卫生,饭前便后要洗手,接触活禽、水产品后更要及时洗手;

使用的容器、餐具等厨具应严格区分,切过生鱼的刀和砧板、盛过生鱼的容器要与熟食器具分开,避免交叉污染其他食物。

一旦饮食不当,出现寒颤、高热、食欲不振、恶心、乏力、腹胀、腹痛、腹泻和肝区压痛等症,切不可掉以轻心,一定要尽快到正规医院检查,排除感染寄生虫的可能。

据《武汉晚报》

一盘黑木耳 撂倒一家人

泡发黑木耳时间不能过长

7岁的雯雯躺在病床上,病情危重,送入医院时,已陷入昏迷。经过抢救,雯雯全身多器官出现衰竭,不容乐观。

与此同时,雯雯的妈妈也在抢救中,弟弟刚刚脱离了生命危险。使一家人陷入生命危机的是一盘家常菜黑木耳。为何一盘黑木耳会放倒一家人?

一盘黑木耳,3人进医院

几天前的中午,雯雯的妈妈把泡发好的黑木耳,略微焯水捞起,加入调料,凉拌给两个孩子吃。雯雯爱吃黑木耳,一下就吃了不少,弟弟不爱吃,只动了几筷子。

一盘黑木耳下肚后,姐弟两个照常玩乐。到了第二天傍晚,雯雯开始出现呕吐和肚子疼,精神变得萎靡。

随后,妈妈和弟弟也相继出现相同症状。三人被送往当地医院一查,肝功能指标超过正常值几百倍,食物中毒。雯雯的症状特别严重,入院后迅速出现昏迷和肝功能衰竭。

在ICU,接诊的医生翻开病例,并与雯雯家人一聊,这才知道,原来她们吃的那盘黑木耳足足泡发了两天两夜。雯雯妈妈把黑木耳放在家门外露天泡发,两天两夜后,焯水凉拌后食用。

为啥吃木耳可能会中毒

干木耳是无毒的,它本身不会产生毒素。正常泡发木耳也不会有毒。

真正能毒倒人的木耳大多符合两个特点:泡木耳的时间长和温度高。符合这两点的木耳,很容易滋生出一种细菌:椰毒假单胞杆菌,虽然它并不致命,但是会产生一种毒素——米酵菌酸,它是危及生命的幕后杀手。

米酵菌酸主要针对肝、脑、肾等脏器。因此,中毒后的患者轻则出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐的症状;重则会肝昏迷、中枢神经麻痹,甚至因呼吸衰竭而死亡。

这种毒素很耐热,就连炒菜都破坏不了它的毒性,杀不死它,更别提想通过简单地洗一洗来杀菌了。

也就是说,“毒木耳”其实是泡发过程中的不当操作,让木耳被细菌、霉菌等微生物污染,并经过长时间繁殖而有的“毒”。

另外,银耳、香菇、蘑菇、豆皮、腐竹,都是在泡发的过程中容易变质,滋生椰毒假单胞杆菌导致中毒。

怎样泡木耳能避免中毒

缩短泡木耳的时间 一般4个小时左右就行了。当然,水温高的时候时间也会相应缩短。摸一摸木耳,只要软了就可以了。

泡发后,及时烹饪 如不能及时烹饪,可以盖上保鲜膜,放到冰箱冷藏室里保存,最好也不要超过24小时。

泡的过程中勤换水 如果它们表面已经黏黏的了,或者发出了异味,就赶紧扔掉,不要再让木耳当细菌的培养皿了。

吃多少泡多少 真要吃不完,就装在保鲜袋里冻在冷冻室。

柳西

小伙挑战“叶问蹲” 用力过猛痔疮破裂

电影中,叶问武艺高超,其经典的蹲姿给观众留下了深刻印象,被称为“叶问蹲”。近日,网上兴起“叶问蹲”挑战热潮。四川一小伙子在模仿挑战中,因用力过猛导致痔疮破裂出血,不得不住院治疗。

挑战“叶问蹲”,痔疮破裂住院

网络流行的“叶问蹲”即单腿下蹲,另一条腿伸直悬空,与地面平行。“叶问蹲”被带火后,短视频平台兴起了“叶问蹲”挑战热潮,众多网友纷纷晒出自己的挑战视频。有人认为,“叶问蹲”能增强腿部力量,锻炼到整个下半身。也有人提醒,“叶问蹲”虽有健身强体的效果,却不适合所有人。

小陈是一名大学生,在多次刷到“叶问蹲”挑战视频后,也开始跃跃欲试,想尝试一下。小陈有痔疮,挑战当天下蹲时,有些用力过猛,最终导致痔疮破裂出血,不得不前往医院就医。

“叶问蹲”可致关节受伤

“叶问蹲”在蹲下去那一刻腹

压是很大的,本来痔疮就属于血管疾病,压力过大之后,就容易出现破裂出血。一般这种情况会出现在有痔疮病史的人身上。

痔疮破裂之后会形成创口,若不进行处理,在肛门口处很容易被感染,因此,在出血后,要及时进行手术治疗。有痔疮病史、腹股沟斜疝的人不要做“叶问蹲”,子宫脱垂、盆底肌松弛的女性也不宜做,可能会加重病情。

“叶问蹲”还会对下肢整体的髋、膝、踝功能要求很高,不仅需要大腿的力量,还需要髋、膝、踝关节的角度达到正常。如这些部位曾经受过伤、疼痛或是活动不够,都不能轻易做这个动作。

如果髋、膝、踝关节的角度不够,下蹲时整体的下肢力线不佳,做这个动作就可能会导致摔倒、扭伤关节、拉伤大腿肌肉或是增加关节劳损。

这类人群不建议尝试

做之前需要检查髋、膝、踝关节的活动度,单腿站立时下肢的稳定性、

下蹲动作的流畅度及下蹲时的下肢力线,若以上几项检查有异常,则不能做。

另外,要先做好热身运动及下肢肌群的牵伸,先尝试双下肢下蹲后再尝试单侧下肢下蹲,蹲下时屈膝的角度不要超过90度,且膝盖不要超过脚尖、下肢髌膝踝力线正常、膝关节不内扣。若超过,髌骨和股骨之间的压力骤增,则会磨损或损伤二者之间的软骨。

对于老年人、小孩,半月板、韧带、关节软骨有损伤和关节不稳的人群,则建议不要做“叶问蹲”。

据《长江日报》



挑战“叶问蹲”,痔疮破裂住院

“叶问蹲”可致关节受伤

“叶问蹲”在蹲下去那一刻腹