

临床显示,智商越高睡眠时间越短。智商高的人,往往拥有较多的兴奋性神经物质,思维活跃,灵感随时涌现,兴奋状态时间长,需要的睡眠时间就比较短。

美味小龙虾别“瞎”吃

虾头含毒素 熟透才能吃

□记者 黄珊

吃小龙虾的季节又到了,一盆香气扑鼻的油闷大虾,让人忍不住食欲大动。虾子该如何吃?怎么吃才健康?记者请教了咸宁市中医院治未病科医生熊晓燕,教大家吃虾子的禁忌。

莫吃虾头毒素多

市民方小姐在吃虾的时候都会将虾头内物质一并吃下,觉得虾黄的美味不少于蟹黄。但她心里一直有个疑问,这样的吃虾方法是否正确呢?

“小龙虾的虾头部分最好不要食用。”熊晓燕提醒,小龙虾的头部是吸收并处理毒素最多的地方,也是最易积聚病原菌和寄生虫的部分。

据了解,小龙虾的内脏都在头胸部,虾头部分会有虾的排泄物,由于现在水污染严重,而虾头会富集环境中的重金属,因此为

了健康最好不要食用。爱吃虾黄的人,可以耐心地剔出虾黄食用。

死虾坏虾不能吃

据了解,虾内含丰富的组胺酸,这是令其味鲜的主要成分。但虾一旦死亡,组胺酸即被细菌分解成为对人体有害的组胺物质。而且,虾的肠胃中常含有致病菌和有毒物质,死后体内极易腐败变质。特别是随着虾死亡时间的延长,虾体内积累的毒素更多,吃了便会出现中毒现象。

因此,在市集上购买活虾后最好立即烹饪。在饭店吃虾,如何避免吃到死虾?有美食达人介绍了一个小窍门,那就是看虾的尾巴,如果虾是活着烹饪的,煮熟后虾的尾巴是张开的,如果端上来的虾尾巴紧闭,那就说明是死虾烹饪的。此外,如果有浓烈腥味、虾体散开发直、肉体松软无弹性也说明

是死虾。

煮熟煮透才能吃

许多食物一定要煮熟煮透才能吃,虾子也不例外。因为虾体内多有肺吸虫的囊蚴和副溶血性弧菌等,如吃了未煮熟的虾,就容易感染肺吸虫病和导致胃肠道中毒。

虾并非人人可食

吃虾时也要有节制,不要一次食用过多,因为虾是高蛋白食物,部分过敏体质者会对小龙虾产生过敏症状。

熊晓燕介绍,某些过敏性疾病的患者,有可能吃虾而引起疾病。例如,过敏性皮炎、过敏性腹泻等。因此,已明确对虾过敏的,在缓解期和发作期都不要进食。

市中医院

白衣天使展技能

图片新闻

5月7日,市中医院为迎接5·12国际护士节的到来,在医院举办中医护理技能操作比赛。通过评比和组织全院护士观摩比赛,以进一步提高护士中医护理技能。

(傅辉 朱槐印 洪晓玲)



DIY达人一年用400斤苹果制果醋,专业人士提醒——

自制果醋不一定健康

□记者 黄珊



果醋因为口感好、能减肥、促消化,成为近几年流行的饮品,不少爱好DIY人士也曾跃跃欲试想自制苹果醋,认为这样又健康又省钱。专业人士指出,自制苹果醋条件较为苛刻,配比不当反而损伤肠胃。选择品牌苹果醋饮料其实更健康划算。

自制苹果醋费力不讨好

苹果醋是目前市面上最多的一种醋,而苹果也被誉为水果之王,自然也成了DIY达人的第一选择。说起自制苹果醋,不少市民跃跃欲试,有市民从互联网、书籍上寻找自制方法,但很多情况都是因为程序繁杂、容易霉变而宣告失败。

有消息称,贵阳一刘姓80后女生,就是自制苹果醋的积极分子。她曾在自制苹果醋时失败很多次,并在酿制的各个环节上寻找原因。经过长达6个月的发酵时间后,第一瓶自酿苹果醋终于问世,其清甜带酸的口感获得了全家人的认可。有了第一次的成功,刘小姐信心更足,一年下来,光制作果醋就要用掉400斤水果。

有专业人士称,水果中含有的柠檬酸、葡萄糖酸等各种果酸,经过微生物发酵以后,能产生乙酸、乳酸等其他的有机酸,同时水果中有大量的维生素,所以发酵后果醋中的维生素甚至比水果中的维生素还要丰富,而一些黄酮类物质或者多酚类的物质,都是功能因子,功能因子调节体内的平衡,也促进肠道内正常的消化吸收,促进肠道的蠕动。

做果醋要控制温度、环境和时间。尽管刘小姐的自制果醋经验堪称专业,但是,有专业人士提醒市民:“做果醋要控制温度环境和时间,每一种酿造都是在和发酵菌打交

道,温度湿度也要恰到好处,所有的因素都严格控制好了,再经过相当长的时间,才能把原料中的淀粉或者果糖转化成醋。仅仅是卫生状况稍不注意就会前功尽弃,甚至被细菌侵犯。”而且,自己制作的果醋还有可能伤胃。

三步走选到优质苹果醋

与其花费精力自制苹果醋,不如购买成品果醋。如天地壹号苹果醋等饮品,都是经过精心配方制成的,营养价值和口感俱佳。专家称,只要懂几招,也能在市面上买到放心果醋。

一看价格。刘女士酿果醋需要几百斤水果,由此可见成本不低,市面上一瓶300毫升左右的苹果醋饮料,正常成本应3元以上,如果价格过低则说明成分有异常;二看色泽是否纯正、无沉淀物的饮品才相对放心;三看通过开瓶后香气的持久性以及饮用口感来分辨。纯正的苹果醋和苹果汁调制而成的果醋饮料口感柔和、和谐统一,而不合格饮料喝下去有分离感,口感刺激且水、糖、香精的味道独立。

“其实,选择市面上一些知名的大品牌例如天地壹号苹果醋,对于消费者来说还是最简便的方法。”不少业内人士这样强调。

央视聚焦

我市新农合跨省报销

本报讯 4月25日,湖南省平江县冬塔乡居民何建成从湖北省通城县人民医院出院。通城县医院当场为他办理报销手续,3000元手术费他实际只花费1500元。这得益于通城与平江形成的跨省新农合报销制度。“以前没搞跨省新农合时,到通城看病回本县报销特麻烦,如今好了。”何建成说。

放眼中三角医疗合作,通城与平江的探索,在全国更是为数不多的个案。早在2010年,通城与平江就实现了跨省同比例即时报销医药费。目前,通城县人民医院外省外县患者占总患者的30%,年报销700余万元。5月8日,中央电视台新闻联播栏目报道了该院率先试水跨省报销事例,在全国引起强烈反响。

(吴林艳)

咸安区疾控中心

积极参与创卫

本报讯 5月3日下午,咸安区疾控中心全体职工到文笔大道和音巷进行清洁卫生大扫除,积极参与创建国家卫生城市,得到人民群众的一致好评。据了解,该中心还将安排专人在这两条街巷进行管理,确保街巷长期维持干净整洁卫生。

(廖柳霞)

市中心医院同济咸宁医院

世界哮喘日开展义诊

本报讯 5月7日是世界哮喘日,今年主题是“哮喘是可以控制的”。当日上午,市中心医院同济咸宁医院呼吸血液内科、儿内科在医院门诊大厅共同举办义诊活动。我市著名呼吸病专家、儿内科专家为广大市民提供了面对面的健康咨询和义诊服务,受到市民的好评。

(傅辉 秦桂芳)

医讯

5月11日上午,华中科技大学附属同济医院神经外科、国家临床重点专科主任雷霆教授将率同济专家团队,在市中心医院门诊大举行义诊。

预约联系电话:0715-8896171
0715-8896172

咸宁市结核病防治院

(鄂)医广(2010)第06—05—067号

诊治各类危重性、难治性、老年性结核病,全免费治疗耐多药肺结核

地址:咸宁市马柏大道166号
电话:8137369(门诊部),8135332
(住院部)13872169233 陈主任