

女子吃生腌小龙虾，吸虾头惊呆网友

医生：全身带寄生虫，虾头最“毒”

近日，一IP地址为江苏的女子发布其吃生腌小龙虾的视频。视频中，女子先是剥开小龙虾的头，随后猛吸一口，接着把虾尾吸进嘴里。这一场面惊呆众网友，有网友表示，“熟得我都不敢吸头，生的你还吸了！”也有网友表示，“这辈子第一次见这么吃的。”

●小龙虾能生腌食用？

湖南省胸科医院营养科营养学博士何水清表示，不推荐吃生腌的小龙虾与其他生腌的水产品。

何水清认为，小龙虾是淡水生物，可能携带肺吸虫等寄生虫。第一，生腌的调料（如白酒、醋）无法彻底杀灭虫卵，食用后可能导致寄生虫感染，引发腹痛、腹泻甚至器官损伤。只有100℃烹饪15分钟以上，才可彻底杀死体内的寄生虫囊蚴。第二，生腌过程中若处理不当，小龙虾可能携带致病菌（如沙门氏菌、副溶血性弧菌），易引发急性肠胃炎。第三，小龙虾若生长在污染水域，体内可能富集重金属或有害物质，长期食用可能危害健康。

对于视频里女子吸食虾头的行为，何水清介绍，虾头部大部分是小龙虾的内脏，该部分是毒素最高的部位，一般是不建议吃虾头的。

●关于吃小龙虾的提醒

1. 这些部位最好不要吃

有研究人员对小龙虾不同部位的重金属含量进行检测，结果显示：小龙虾不同部位的重金属含量存在显著差异，腹部肌肉重金属含量明显低于虾头。

这是因为小龙虾的肝、肾、胰等解毒和排泄器官都在头部，这些器官可以产生大量的金属硫蛋白来束缚重金属元素，因此，重金属元素更容易集中在小龙虾头部。此外，外壳也是小龙虾处理重金属的重要部位。

需要注意的是，小龙虾的重金属含量和生活环境关系密切，如果规范化养殖，保持水源质量，就能确保小龙虾肉的安全性。市面上正规小龙虾可食部（腹部肌肉）的重金属含量都在安全限制内，可以放心食用。

提醒：小龙虾的内脏位于虾头，吃起来很香的虾黄是它的肝脏和胰腺，脂肪含量高且重金属含量超过虾肉。吃小龙虾最好只吃虾肉，不要吃虾黄和虾头。

此外，小龙虾的蛋白质含量较高，且属于中嘌呤食物，过敏体质人群、痛风患者等要谨慎食用。

2. 吃小龙虾会引起哈夫病？

近年来，多地出现数例因食用小龙虾导致横纹肌溶解综合征的病例。而“哈夫病”，正是一类原因不明的横纹肌溶解综合征。

横纹肌溶解综合征不是一种疾病，而是一类具有相似表现的临床综合征，引发的原因多种多样。除了食用小龙虾等水产品外，过度运动（如跑马拉松、不当使用筋膜枪）、中暑等也会引起。部分药物、感染、某些代谢性疾病或遗传性疾病也会引发相关症状。



女子吃生腌小龙虾吸头 网络截图



扫码看视频

横纹肌溶解综合征的主要症状是肌肉酸痛，“酱油”尿，患者到医院检查时会发现肝肾功能损伤。如果横纹肌溶解综合征能早发现、早治疗，大部分人预后良好；如果发现比较晚，导致肝肾功能有不可逆的损伤，可能会引起长期肾功能衰竭。

南京市第二医院重症医学科主任医师郑以山介绍，哈夫病在世界各国均偶有发生，一般是吃水产品后24小时内发病。这个“水产品”，可能是小龙虾，也可能是海鱼、淡水鱼等。

3. 不要“谈虾色变”

小龙虾味道鲜美，食用多少才算“过量”？郑以山说：“现实生活中吃十只以上的大有人在，并不是吃多的人就一定会发病。但是从吃的角度来说，还是应该浅尝辄止，吃多了即使不会得横纹肌溶解综合征，也会有其他问题，所以建议适量吃。”

现在小龙虾正应季，不少消费者会自己买原料回家烹饪。专家提醒，小龙虾一定要充分煮熟。如果在外就餐，建议选择正规的、卫生条件较好的餐饮店。

郑以山说：“大家无须‘谈虾色变’。首先，清洁卫生要做好；其次，不要用一些特殊的清洁剂。最主要的是小龙虾洗干净会有寄生虫，所以，我们不主张去吃野生的小龙虾，尤其是处理不好的、加工不好的或者生吃，风险更高。”

现代快报/现代+综合 潇湘晨报、健康南京

经常拉伸，降压效果强过走路



伸个懒腰、拉拉小腿……不少人觉得拉伸完了很舒服，尤其对于久坐的上班族，拉伸不仅能缓解疲劳，还能为健康加分。一项研究发现，拉伸有助改善血压，效果比快走更胜一筹。

降压方面，拉伸比快走更有效

研究发现，拉伸在降血压方面比快步走更胜一筹。该研究招募40名平均年龄61岁、具有高血压I期或血压正常偏高的男女，将他们随机分为两组、进行为期8周的研究。两组都要进行每周5天、每天30分钟的运动。

拉伸运动组：运动包含全身21个拉伸练习，每个拉伸动作需要做两次，保持30秒，两次伸展之间休息15秒。

健走运动组：在户外步行道健走，需要达到一定心率；如天气恶劣则在室内跑步机走路。

两组饮食摄入、钠摄入没有太大差别。通过便携式血压计24小时监测，结果发现：与健走相比，拉伸运动组测量的血压都有较大幅度降低；与拉伸相比，健走运动组的腰围减少更多，不过两组体重没有变化差异。

研究分析，虽然有氧运动是降低血压推荐的运动方式，但既往研究也发现拉伸可以降低动脉僵硬，改善血流，增加副交感神经系统激活，从而降低血压。当肌肉拉伸时，血管也会拉伸。

拉伸还有哪些好处？

1. 有助于消除疲劳感

拉伸是一种消解疲劳的好方法。最简单的伸懒腰就可以拉伸身体两侧、后背肌肉，促进周身血液循环，可缓解疲劳、肌肉酸痛等症状。

2. 帮助提高运动能力

拉伸运动有助提高运动能力，让动作更到位并降低受伤风险。还能提高身体的柔韧性，增加或维持关节活动度。

3. 运动后的肌肉恢复

不管是做有氧运动，还是肌肉力量锻炼，运动后肌肉都会出现疲劳和紧张，这

时进行拉伸，能够有效缓解该部位肌肉的疲劳和紧张，促进恢复，避免运动损伤，提高运动锻炼效果。

上班族如何拉伸？

上班族伏案工作忙，如果能给自己四五分钟时间，可以做缓解颈部酸痛的练习。

此外，上班族每隔四五十分钟起来做个伸展运动、走两步；可以多做做后伸的动作，放松一下再继续工作。

做拉伸运动要注意5点

1. 长期坚持才更有效

几周的规律拉伸，就可以有效提高关节的活动度。同样，这些健康收益需要依靠规律的拉伸锻炼来维持。

2. 运动后15分钟内拉伸效果好

拉伸最好在运动后10~15分钟内进行，此时肌肉处于温暖状态，拉伸效果会更好。

3. 注意不要过度拉伸

拉伸要在关节本身的正常生理活动范围内进行。不要过度用力，以免导致肌肉拉伤。应根据自身感受调整拉伸强度，以感到肌肉轻微紧张但无痛感为宜。

4. 注意不要来回弹振

就增加柔韧性而言，不建议采用冲击性拉伸练习，比如踢腿、振肩之类的动作。依靠摆动肢体，靠惯性冲击达到最大活动范围，会使拉伸部位产生保护性反弹，影响柔韧性练习的效果，损伤风险也会大大增加。这种情况更适宜采用静力性拉伸。

5. 注意不要一直憋气

中老年人拉伸安全第一，要避免过度用力或憋气，不要头过低或有猛抬头动作，动作要轻柔缓慢，呼吸自然顺畅。

图文来源：央视新闻

现代快报+ 新媒体品牌矩阵展播

江苏文脉

文质彬彬 含情脉脉