



制图/刘苗

金秋吃蟹 这些问题尤其要注意

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 袁友芬

秋天的月饼鲈鱼大闸蟹、柿子板栗桂花糕已经列队走来，秋风起，螃蟹肥，又到一年吃蟹时。螃蟹营养价值高，但吃法不当，也会损害人体健康。究竟怎么吃才健康？哪些人不适合吃螃蟹？广州市第一人民医院营养科副主任医师潘丹峰在此特别跟您聊一聊。

A 螃蟹怎么吃才安全？

蟹长期以水生物、水草、腐败物为食物，在加工、吃的过程中，要记得去掉螃蟹的腮、胃、肠、心这些部位，并要煮熟、煮透。潘丹峰说，上述部位是螃蟹呼吸、排泄的器官，藏有污垢、细菌等，所以一定要清除干净。另外，蟹死亡后体内的组氨酸分解一种叫“组胺”等有害物质，且死亡时间越长，组胺产生越多，所以，买蟹时要注意选择，尽量避免死蟹，隔夜煮熟的蟹要注意在冰箱低温保存。

B 螃蟹不宜和这些食物搭配

1、柿子：吃了螃蟹就不要吃柿子，这是我们经常能听到的一个常识，到底为什么呢？潘丹峰说，原因是蟹肉中富含蛋白质，而柿子中含有大量的鞣酸较多，这两样物质会互相发生反应，使消化酶的活性下降，胃肠功能正常的人偶尔吃问题不大，消化功能较弱或胃肠道较敏感的人不宜这样吃。

喝茶，吃油腻食物往往喜欢喝点茶清肠胃，然而专家却提醒，吃螃蟹前后一般不建议大量喝茶。道理与吃柿子相似，浓茶含有较多鞣酸，消化功能较弱或胃肠道较敏感的人不宜同吃，以免引起肠胃不适。

3、梨：梨为凉性食物，与寒性的螃蟹同食，对消化功能正常的人来说可能问题不大，但脾胃虚寒、消化不良者这样吃会损伤脾胃，引起肠胃不适，尤其要注意。

4、雪糕、冷饮：同上面的理由一样，螃蟹性味寒凉，再吃冷冰冰的食物，容易导致胃肠功能紊乱，出现腹痛、腹泻等不适。

C 这5类人不宜吃螃蟹

1、伤风发热者 中医认为，多食蟹可发风、积冷，时感未清者均忌。简单讲就是，伤风感冒、发热、腹泻者的饮食应以清淡为主，高蛋白的螃蟹不易消化吸收，吃后可能使咳嗽等症状加重、感冒难愈。

2、消化系统疾病患者 螃蟹富含蛋白质，大量食用后会促进胰液、胆汁等消化液的分泌，加重胃肠道、肝、胆、胰腺的负担，过量食用可诱发胃肠炎、胰腺炎，胆囊炎、胆结石者急性发作，所以患有胃肠道疾病、胆囊炎、胆结石、胰腺炎、肝炎及消化系统疾病患者最好避免或少吃。即使对于正常人来说，也不宜一次食用大量螃蟹或蟹黄。

3、心脑血管疾病患者 螃蟹，尤其是其中的蟹黄胆固醇含量较高，多食会导致血胆固醇升高。因此，血脂异常、动脉粥样硬化及冠心病、脑血管疾病患者不宜多吃螃蟹。

4、高尿酸血症和痛风患者 高尿酸血症和痛风是嘌呤代谢异常的疾病，而嘌呤摄入过多会导致其在体内的代谢产物尿酸增高，螃蟹属于高嘌呤食物，进食过多会加重高尿酸血症甚至诱发痛风病情。所以，专家认为，高尿酸血症和痛风患者尽量远离螃蟹，更不能尝试“螃蟹+啤酒”的“痛风套餐”。

5、婴幼儿 蟹肉、蟹膏含有大量的蛋白质，与其他肉类相比不太容易消化且容易引起过敏反应，故婴幼儿及过敏体质、哮喘、容易腹泻的幼儿不宜食用。另外，有过敏史的人、孕妇也要慎吃螃蟹。

这种“隐疾”，久坐的你中招了吗？

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡

35岁的程序员小李近日特别苦恼，不是因为996，而是因为一个更难堪的原因——肛门口瘙痒难耐，坐久了难受，站着也不舒服，可是由于工作忙，小李一直没时间去看病，结果有一天排便后出现大量滴血……痔疮终究还是找上他。

多数人 被痔疮困扰过

广州医科大学附属第一医院消化内科杨辉教授介绍，痔疮是一种肛门口部位的常见疾病，其发病与诸多因素有关，比如排便习惯、嗜辣饮酒以及职业性质，久坐办公室者，妊娠妇女、重体力劳动者都是痔疮的高发人群。另外如果有感染性疾病，如痢疾、肠道感染、肛周炎症、肛瘘等均可使痔静脉因扩张形成痔疮。如果长期营养不良、体质虚弱，会导致肛

如何预防痔疮？

杨辉建议，日常生活中注意以下几点：注意饮食调节，忌烟、酒、辛辣之品，多食蔬菜、水果。保持大便通畅，养成定时排便的习惯，不强忍排便意识。大便不能一心二用，不要看书、玩手机。忌久蹲、久坐、久站，加强体育锻炼，促进肠道蠕动和血液循环。进行提肛练习，可以有效改善局部血液循环，避免静脉曲张。

四招教你挑出靓黄芪

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 图/由受访者提供

黄芪是广东人煲汤常用食材，具有补气升阳、固表止汗、利水消肿、生津养血、行滞通痹等功效。那么，如何识别质优黄芪呢？广州中医药大学第一附属医院药学部华成坤主中药师介绍，好黄芪具有以下特征：

特征1：根粗，皮薄

黄芪饮片的直径在1~3.5cm之间，一般来说，较粗者质量佳，如混有较细的尾根，质量较差；黄芪表面淡棕黄色或淡棕褐色，外皮较细薄。

特征2：断面“菊花心”，或“金盏银盘”

A. 黄芪切面有放射性纹理，有些有裂隙，形状像开放的菊花，习称为“菊花心”（图① 菊花心）。B. 黄芪切面皮部白色，木部鲜黄色，恰恰好像是金银镶嵌一样，时称为“金盏银盘”。“金盏银盘”有时会分离，可能是采收的季节不对，一般黄芪采收是在秋季落叶到霜降时，或者到春季黄芪萌芽前都可以采挖，如果采收时间不对，那么黄芪的内在物质损耗，造成“金盏银盘”分离，质量较差（图② 金盏银盘）。

特征3：没有麻皮黑心

黄芪断面中部一般不会空心，但是，黄芪的老根头部偶尔会有枯朽状或空洞，野生黄芪根头部枯朽状或空洞更常见，因此有些不良商家会以有黑心病的黄芪冒充野生黄芪，而中心枯朽状与黑心病还是可以看出区别的，黑心病的黄芪，除了整根黄芪中心都可见枯黑，外皮还会有麻点，且味道怪异。

特征4：有豆腥味，味甜

鼻闻黄芪，气味不会很大，稍有豆腥气味，口尝，感觉豆腥味更厚一些，但不会有浓重的豆腥味，因此，如果口尝没有豆腥味或豆腥味过于浓重，则多数是伪品，如大野豌豆的根，豆腥气很大，闻得久了，还会有恶心感。

黄芪口尝时，还有一个明显的特征，就是味微甘甜，如果没有甜味或者显苦味、涩味、辣味等，则品种不对，如瑞香狼毒，外形与黄芪较像，值得注意的是，狼毒有大毒，一般不作内服。

羊城晚报健康大讲堂直播预告

颈肩腰腿痛，中医手法一招“治痛”

现代由于姿势不正确，加上慢性劳损，导致关节错位，引发颈肩腰腿痛的现象十分常见，其主要的疾病包括：颈椎病、肩周炎、腱鞘炎、腰椎间盘突出等。

为了缓解疼痛，不少人走了很多弯路，如何帮助大家快速有效地摆脱疼痛困扰？羊城晚报《健康周刊》特别邀请广东省名中医、广东省第二中医院针灸康复科主任中医师

范德辉现场演示龙氏正骨整脊手法，纠正你错位的关节，舒缓紧张的肌肉，一招就能治痛、止痛。这么神奇的中医传统疗法，不可错过哦。

同时，范德辉教授还会分享其保持正确的坐卧姿势的心得，以现身说法，帮助您消除颈肩麻木、腰酸背痛

的苦恼。

羊城派 APP 为您现场视频直播。

时间：9月18日上午10点

地点：广东省第二中医院三楼名医特诊室

文/羊城晚报记者 张华

通讯员 李明 黄咏欣

本期直播专家

范德辉 教授、主任中医师

广东省名中医、广东省政协委员、广州中医药大学博士研究生导师、广东省第二中医院针灸康复科主任中医师、广东省脊柱病康复专业委员会主任委员、广东省中医药学会针刀专业委员会副主任委员、广东省针灸学会手法专业委员会副主任委员。

从事脊椎相关疾病教学、科研及临床工作近30年，长期致力于龙氏治脊疗法的临床应用及机制研究，尤其擅长采用正骨整脊及小针刀疗法治疗多种脊椎相关性疾病，如顽固性颈性眩晕、顽固性颈肩痛、腰腿痛、颈椎病、关节病、风湿及类风湿性关节炎等，疗效显著。

完成缺牙修复的李阿姨年轻好几岁

数字化模拟种植为手术精准“导航”

选择。满口无牙不一定要满口全种，具体种多少颗牙，是根据个人口腔状况及身体状况，经过权衡设计种植牙方案后再决定具体要种多少颗植体。一般植入4-6颗种植体即可承担咀嚼受力，恢复半口牙。

四颗植体撑起半口牙 省时省心省力省钱

李阿姨今年76岁，年轻时风风火火，大根甘蔗不削皮直接啃，但年纪一大问题频现：牙痛、牙齿脱落，慢慢仅剩残根……直至发展到吃饭都艰难，严重影响了她的生活质量。

缺牙要修复，但高龄、半口缺牙、怕痛等等因素如同拦路虎，让她畏难不前。好在SMN舒眠无痛种植牙技术能解决李阿姨的担忧，“原本我以为种牙是缺多少种多少，没想到广州这家口腔机构一整排只要种4颗（种植体），而且手术一点都不辛苦，感觉就是打了个盹！”

通过SMN舒眠无痛种植牙技术不仅可以实现术前放松、术中无痛，还大大降低了手术风险，因为根据缺牙患者的牙槽骨情况来确定植入的植体数量，协调了整口牙齿的受力点平衡，所以牙齿的固定和使用寿命也得到了更好的保障。

文/路得

通知

《广东省爱牙工程》

进口种植牙种一送一

每日补贴：100人

申领范围：所有缺牙人士（牙齿松动、牙齿脱落、单颗缺牙、多颗缺牙、全口/半口缺牙等）

申领热线：020-8375 2288

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

近年来，借助数字化技术和舒适诊疗技术优势，让疑难种牙问题迎刃而解。依托先进设备及数字化技术，博硕专家快速获取市民牙根残留、牙槽骨厚度、高度、密度等，根据数据分析，计算种植深度、角度，以实现牢固的骨结合效果，拥有均匀咬合力。让种植过程更加安全、快速、舒适、微创，实现让疑难种牙变轻松，让普通种牙更舒适！

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种