买海鲜混入毒蟹险酿大祸

餐桌上小心这些海洋“毒物”

近日，杨女士的母亲在一街市买墨鱼时，一只不起眼的小螃蟹混入其中。老人将其炒熟，准备留给爱吃螃蟹的女儿。饭桌上，杨女士发现这种螃蟹从未见过，使用AI查询后竟识别出这是携带河鲀毒素的红斑斗蟹。其毒素少量即可致命，高温烹饪无法破坏毒性。杨女士果断倒掉整盘菜，所幸未造成中毒。

红斑斗蟹这个名字对大多数人来说十分陌生，它体型小巧，外观“可爱”，内里却暗藏毒素。除了红斑斗蟹，这几种螃蟹的小小身体里也有着可以“害人性命”的毒素。

正直爱洁蟹 主要分布于日本、菲律宾、新加坡、东非以及我国的广东、海南等地，生活环境为海水，一般栖息于水深10—30米岩石的海底。体内含有河鲀毒素，据说是毒死人最多的一种螃蟹。

铜铸熟若蟹 又称铜铸蟹，头胸甲壳呈横卵圆形，背部隆起分区明显，表面光滑。全身表面呈青绿至紫褐色，其间有白色、褐色与青橙色的不规则花纹，含有麻痹性生物毒素。铜铸蟹中毒病人表现为口唇、手脚发麻，步态不稳。


红斑斗蟹

小心这几种海洋“有毒”生物

除了这几种螃蟹，以下海洋生物也“有毒”，注意别吃也别碰：

织纹螺 一种小型海洋螺类，通常壳长为2—5厘米，外壳呈纺锤形，表面覆盖有细密螺旋纹路。其本身并不制造毒素，而是通过摄食有毒藻类或细菌在体内富集河鲀毒素和麻痹性贝类毒素。这些毒素耐热，烹饪无法去除。

人食用织纹螺后，会出现腹痛、恶心、呕吐、头晕等症状，严重时可导致肌肉麻痹、呼吸困难甚至死亡，目前无特效解毒剂。

鸡心螺 一种含有剧毒的海洋生物，它的尖端部分隐藏着一个很小的开口，里面有毒牙，可以射出毒液，足以使人丧命。

鸡心螺的毒可以令受害者痒得搔个不停，短时间内无法做任何事，严重还可能造成受害人完全瘫痪。

蓝环章鱼 蓝环章鱼的体型较小，通常只有12—20厘米（包括触腕在内）。它在受到惊扰或感到威胁时会显示出明亮蓝色或紫色环状斑纹。而在平静状态下，它们的颜色较为柔和，通常是黄褐色或灰色。

蓝环章鱼的毒液主要含有河鲀毒素，其毒性非常强，大约是氰化物的1000倍，即使是微量毒液也足以致命。

人被蓝环章鱼咬伤后，中毒症状通常在数分钟内出现，包括剧烈疼痛、麻痹、呼吸困难、恶心和呕吐，严重时可致呼吸衰竭和死亡。

水母 海边常见蜇人水母包括海蜇、紫纹海蜇和箱水母。

海蜇是中国沿海常见的水母，其触须会释放毒素，引起剧烈疼痛和皮肤红肿。

紫纹海蜇也常见于沿海地区，触须含有强烈毒素，人被蜇伤后会导致严重皮肤灼伤感和红肿。

箱水母是最毒的水母之一，主要分布在热带和亚热带海域，其毒液能引起严重的神经和心血管系统反应，甚至致命。

若不小心被水母蜇伤，牢记以下几点：

如被刺伤部位有水母触手残留，先用海水冲洗患部，再戴上手套，用镊子等工具将其摘除。

一定要用海水冲洗患部，因为自来水或纯净水浓度与海水不同，渗透压的变化可能刺激触手上的刺细胞分泌毒素。

如感到疼痛、瘙痒，不要用手抓挠，以免皮肤中的刺细胞分泌新的毒素。用冰袋敷在患部可减轻疼痛感。

如果疼痛感剧烈并伴有发热等症状，务必及时就医。

变质虾蟹 虾蟹死亡后未及时冷藏，在常温下会化身“细菌炸弹”，副溶血性弧菌在35℃环境下可呈指数级繁殖，6小时即可达到致病浓度。

教你几招安全尝“鲜”

部分有毒的海鲜特征较为明显，如蓝环章鱼的标志性特征是受惊时显现蓝色或紫色环斑，但对于大多数普通消费者而言，无法识别海鲜类别时，最稳妥的原则是：不认识的，坚决不吃！

除了不吃“眼生”海鲜外，还要注意：

购买要到正规商超或农贸市场。观察鱼眼是否清亮、虾壳是否完整有弹性、贝类是否张口受触即闭。

加工要生熟分开。家中备两块案板和刀具，分别处理生海鲜和熟食，避免交叉污染。

务必烧熟煮透。海鲜携带副溶血性弧菌等常见病原体，蒸煮时保证中心温度达到100℃并持续数分钟。老年人、儿童、孕妇及肠胃弱者尽量不要生食或半生食用（如生腌、醉虾、刺身）。

适量食用，搭配均衡。海鲜富含蛋白质和嘌呤，建议搭配蔬菜和主食，痛风急性期患者应严格控制。

不认识的不买，不熟悉的不吃，不清洗处理干净的不下锅，牢记这三条尝“鲜”法则，安心享用海鲜大餐。

（据央视新闻客户端）

养生食谱

蒸山药肉饼



蒸山药肉饼是把山药和肉馅搅在一起蒸熟，口感软嫩多汁，山药健脾养胃，很适合孩子和老人吃。

食材及调料：猪肉末（两肥八瘦更嫩）、铁棍山药、鸡蛋、葱姜水、生抽、淀粉、盐、枸杞、葱花、玉米粒或毛豆

做法：

1. 处理山药：去皮后拍碎或剁成泥，注意戴手套防手痒。

2. 调肉馅：肉末加山药泥、葱姜水、生抽、淀粉、盐，顺一个方向搅拌，肉馅反复摔打会更滑嫩。

3. 成型：肉馅铺进碗里压平，中间挖个窝，磕入一个鸡蛋，旁边可放玉米粒或毛豆点缀。

4. 蒸制：水开后上锅，先蒸15—20分钟至鸡蛋定型，再加适量热水和枸杞，继续蒸5—10分钟，出锅撒葱花。

小贴士：肉馅别太厚：铺平不超过3厘米，太厚不容易熟透。山药选铁棍山药，口感更粉糯，和肉馅混合后肉饼更嫩。

（据网络综合）

手机“屏幕病”悄悄透支老年人身体健康

如今，用手机刷短视频、追短剧、看新闻，早已成为很多老年人的日常休闲方式。手机丰富了老年生活，打发了闲暇时光，但很多长辈一刷就是几小时，久坐不动、关灯刷屏，看似放松的习惯，却在悄悄透支身体。

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院眼科主任医师薛康表示，老年人的眼部调节能力本就会随着年纪增长而衰退，长时间近距离看手机会加重眼部负担。具体表现为长时间看近物后，突然远眺无法快速调节，难以清晰视物。久而久之，容易造成视疲劳。

复旦大学附属华东医院眼科副主任医师吴磊表示，在眼科就诊的老年患者中，约60%首要主诉为干眼症。老人的白内障晶体多已老化，长期看手机，手机屏幕的蓝光刺激容易造成眼底黄斑区损伤。

为预防视疲劳，医生建议，每天看手机控制在2—3小时左右，每次连续用眼30—40分钟，就要停下来看看远处，让眼睛真正得到休息。

此外，全天候刷短视频、看新闻，信息一条接一条，也会让大脑持续处理碎片化信息。医生提醒，老年人如果发现自己刚看过的视频转眼就忘、经常“话到嘴边说不出来”，不要简单归结为年龄增长，适当减少刷屏，多运动、多社交，给大脑留出真正交流和活动的时间。

上海中医药大学附属曙光医院针灸科主任医师崔花顺建议，一般连续看手机不要超过半个小时。放下手机后，做做颈操、八段锦、太极拳等，缓解身体不适，养护记忆力。

（据央视财经微信公众号）

被玻璃纤维扎后很痛苦

玻璃纤维筷子、蚊帐架还能用吗

被针扎是种什么体验，或许不是每个人都体会过，但生活中有一种东西，如果被它扎了，可能比被1000根针扎还痛苦——这种东西就是玻璃纤维。

有人说，日常生活用品中的雨伞、筷子、蚊帐架、风筝架等都有可能是玻璃纤维做的，千万别再用了。

玻璃纤维到底是什么，对人体有哪些影响？原料里包含玻璃纤维的生活用品，真的不能再用了吗？



对人体有哪些影响

玻璃纤维比较常见的应用是和树脂材料复合，以树脂为基体，玻璃纤维为增强材料制作而成，俗称玻璃钢。和传统金属复合材料相比，玻璃钢的密度更低、强度更高、耐腐蚀性能更好。

由于玻璃纤维脆性的特点，会断裂成更短的纤维碎片。根据世界卫生组织等机构的长期实验认定，直径小于3微米且长径比大于5:1的纤维可被吸入至人体肺部深处。常用玻璃纤维的直径普遍大于3微米，因此不用过于担心对肺部的危害。

对玻璃纤维的体内溶解研究显示，玻璃纤维加工过程中，表面存在的微裂纹在弱碱性的肺部体液侵蚀下，会不断扩大加深，增大其表面积，降低玻璃纤维强度，从而加快其降解。研究显示，1.2—3个月玻璃纤维就会在肺部完全溶解。

虽然玻璃纤维本身对生命不会构成危险，但直接接触玻璃纤维对皮肤和眼睛有强烈刺激感，而吸入含有玻璃纤维的尘埃颗粒可能会刺激到鼻腔、气管、咽喉等部位。一般来说，当接触者远离玻璃纤维来源一段时间后，相关症状会自行消退。

含玻璃纤维的筷子、蚊帐架等生活用品，还能用吗？

可以使用。在目前的市面上产品中，玻璃纤维通常是固定在树脂材料内部起到增强作用。正常使用的情况下，玻璃纤维会被树脂包裹粘牢，不会从材料内部出来对人体造成伤害。

在挑选以及使用相关产品时，要选择正规品牌产品，因为正规产品在进入市场前会经过多重安全检测，通过检测的含有玻璃纤维制品安全性还是有保证的。

不过，家中有皮肤敏感者或婴幼儿的建议少用。

被玻璃纤维伤到了，该怎么办？

最重要的肯定是防患于未然，如果确实需要接触，首要工作就是降低自己皮肤的暴露区域，一定要用长袖衬衫和长裤覆盖所有裸露的皮肤。操作过程中始终佩戴护目镜和适当的工作手套，并戴上防尘口罩以保护喉咙和肺部。工作完成后，请务必彻底洗手和洗脸，并将使用过的衣物和防护用品进行单独清洗，切忌将衣物丢在生活区域如沙发上。

如果在接触玻璃纤维后出现皮疹和发痒，请不要摩擦或抓挠该区域。立即用温水和温和的肥皂清洗暴露的区域，并用毛巾擦拭以去除皮肤上的玻璃纤维。

如果你能够清楚地看到皮肤中的玻璃纤维，清洗该区域后，在相应的皮肤区域使用一小块胶带，用胶带拉出碎片。同时尽快洗澡，洗掉皮肤上其他可能的玻璃纤维残留。

曹望北

（据科普中国微信公众号）

智能新生活

国家反诈中心App安装注册操作步骤



李晨 制图

选购面包无需过于纠结“现烤”



最近，有不少网友在社交平台发帖称，部分面包店的“现烤面包”并非“现制”，只是现场将冷冻面包坯烤熟而已。在业内人士看来，这个话题说明，在面包消费上，消费者还有不少误区。

“消费者看到的‘从门店烤箱取出’，不等于所有工序都在门店内完成。”某烘焙品牌技术负责人陈丽介绍，“面包店里售卖的现烤面包大致分为三类，第一类是门店从揉面团开始，现制现烤；第二类是工厂预烤后出成品，送到门店复热；第三类是工厂配送冷冻面包坯，门店烘烤。”

她透露，就连锁烘焙店而言，大部分采用第二、第三类生产方式，“受门店空间、人员技术、用工成本等各种因素影响，第二及第三类生产方式的成本最低、食品安全最可控。而且就口感而言，三种生产模式相差极小。”

陈丽表示，不少消费者有一个误区，认为冷冻面包坯等于“添加剂多、不健康”，门店现制现烤的面包更有营养、更安全。“实际上，冷冻只是储存工艺，并不直接决定营养高低和食品安全与否，配方、生产环境、操作流程才是关键。”

食品安全专家持有相同观点。上海市食品安全研究会专家组成员刘少伟表示，面包短时间冷冻后，其所含宏量营养素如蛋白质、脂肪、碳水化合物变化很小，主要是B族维生素等微量营养素会有一定损失。短暂冷冻也不会产生有毒有害物质，安全性相对有保障。

至于消费者关心的营养和安全话题，陈丽表示，真正拉开营养差距的是配方配料，而不是是否经过冷冻，“工厂生产的冷冻面包坯为抵御冷冻过程冰晶对面筋结构的破坏、保障酵母活性，会使用国标允许的乳化剂、酶制剂等面团改良剂。但它们都不属于防腐剂，在合规剂量下对健康人群没有危害。门店现制面包虽然不用添加改良剂，但如果配方含有大量糖、人造奶油，同样属于高油高糖食品。”

她提醒消费者，选购面包时，若想判断营养好不好，还要看配料表和营养成分表，“重点关注原料，以及油脂、糖的配比，而不是纠结是不是冷冻坯。” 任翀（据《解放日报》）

本报地址：天津市和平区卫津路143号　邮编：300070　电话：23603118　广告：23603111　天津日报印务股份有限公司印刷（天津市西青经济开发区兴华十支路8号）　定价：每份1.3元