

夏季过海鲜瘾 小心惹病上身

□本报记者 齐放

夏天，很多人在旅行和聚餐时喜欢尝试海鲜大餐，大饱口福之余，轻的如过敏、肠道不适拉肚子；重的如痛风、细菌感染等症状就随之而来。其实，海鲜是好东西，但并非人人适合吃，吃起来讲究也很多。



资料图片

一顿海鲜吃出病

6月14日上午10时许，正在市第三人民医院内科输水的市民张先生后悔地说：“没想到吃了一顿海鲜，吃出毛病来了。”

张先生前一天晚上和朋友一起，在市区一家海鲜店吃了海鲜火锅，螃蟹、扇贝等吃得津津有味。没想到，吃完回家后不久，张先生就出现了恶心、腹痛，他意识到是吃到了不新鲜的海鲜，连忙吃了两粒氟哌酸。可是，药物依然没有止住病情的发展，14日凌晨，张先生就开始拉肚子，折腾得一夜没睡好。天亮后，他脱着虚弱的身体走进了医院。

市民吃海鲜要注意

“一些吃过海鲜到医院看病的人，多数是过敏、肠道不适或食物中毒。”市健康教育所相关负责人表示，由于海鲜肉

质细嫩、营养丰富，比畜禽肉更容易消化，很多家长经常会给孩子做海鲜吃。其实，幼儿吃海鲜量一定不能大，因为相对于成年人，海鲜是幼儿的高危致敏食品。孩子吃完海鲜后哭闹，出现红疹、眼鼻水肿等情况，这些很可能就是“过敏信号”，切不可大意，应及时带孩子去医院就诊。

据介绍，我市居民平时吃海鲜较少，在就餐聚会或者去滨海城市旅游时，如果大量进食海鲜，容易诱发胃肠道不适。此外，一次吃太多，或吃了不新鲜、没有煮熟熟透的海鲜，也会造成胃肠道不适。购买虾、螃蟹、扇贝等海

鲜时尽量选鲜活的，然后再处理烹饪，最好经过充分蒸煮再入口。如果购买时海鲜已经死掉而且没有冰冻，那么它们本身携带的细菌繁殖加快，产生毒素加快，而且分解腐败产生的有毒胺类物质增多，食用后可能会造成胃肠道不适甚至食物中毒。

海鲜配啤酒易诱发痛风

市健康教育所相关负责人还提醒说，夏天天气炎热，就餐时喝啤酒是很多男士的最爱，但是吃海鲜时最好把冰爽的扎啤放一边。因为几乎所有的海鲜都是引发痛风的高危食物，而啤酒搭配海鲜的吃法，会大大增加痛风的发病风险。此外，已经患有甲状腺疾病和有甲状腺病家族遗传史的人，应该少吃高碘食物。因为海里的植物如海带、紫菜等含碘量非常高，海鲜中，蚶干、蛤干、干贝、海参、海蜇等含碘量较高，普通的鱼虾虽然也含碘，但并不属于高碘食物，吃一点倒无大碍。此外，很多人喜欢把鱼煎熟或者烤着吃，但是鱼肉烧焦后，高分子蛋白质就会裂变成低分子的氨基酸，并可形成致突变化学物质，所以吃海鲜时尽量少煎和烤。

出门看天

“小晴歌”这首单曲已循环播放好多天了，这种状况还会持续到周末。

夏季是肠道疾病多发季节，多吃些大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱等“杀菌”蔬菜可预防疾病。

今后三天天气

6月16日 晴间多云 19℃~31℃

6月17日 晴间多云 19℃~31℃

6月18日 晴到多云 20℃~32℃

感谢武威提供信息

生活小贴士

室内养花勿贪多

家中的花草、绿植并不是越多越好，通常在12~16平方米的空间内，大型观叶植物不要超过3盆。室内花多，味浓，我们就会感到空气中“缺氧”，导致胸闷、憋气、呼吸困难；花粉和香味的刺激能诱发哮喘、咽炎、过敏性鼻炎、咳嗽等；花草挥发的异味、怪味使人烦躁、头晕、恶心、头痛。

可以适量摆放一些芦荟、吊兰、绿萝、仙人掌、龟背竹、虎皮兰、发财树、常春藤等对室内空气有净化作用的植物。

健康大讲堂 明天与您相约

6月17日上午9时，由市健康教育所与本报联合举办的漯河市健康大讲堂与您如期相约。

据了解，此次健康大讲堂的主讲人是漯河市中医院针灸科的李晓飞医生。在此次的讲座中，李医生将从中医的神奇疗法——冬病夏治，冬病夏治的渊源、配方以及主要适用人群，注意事项，还有具体的穴位选取的方法等，将

冬病夏治的奥秘一一解释。

此次讲座还有惊喜，参加讲座的每位读者将获得市中医院提供的2017年冬病夏治三伏贴半价优惠卡一张。

健康大讲堂地址：漯河市淞江新区新闻大厦三楼

现场聆听、精彩互动、线上交流，请扫描二维码，下载漯河晚报APP沙澧河，关注最新动态。



分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系：13781707655 宋丽君

扫描二维码 做广告送广告 咨询电话：5670019

财务审计

低价快办审计报告 电话：13937188053

鑫启程会计 学会计 特价560元 代办公司 500元 代理记账 190元 源汇区人民路华东商务7楼 18236213601

旺铺租售

仓库厂房 出租 银鸽大道东有仓库厂房对外出租，水电、办公设施齐全，交通便利，价格面议。18903959888 李先生

烧烤火锅店转让

东外滩美食街东段，一楼营业中，130m²，生意兴隆，接手即可盈利。18839512326

火锅店转让

会展中心西500米，一楼大厅460m²，因夫妻离异急转让。电话：15303953186

售房

黄路路华山美食城门面房一至三层，346.98m²，售价98万元。现营业中。13938025083

门面房招租

人民路与交通路口东营业房，一楼8间，二楼5间，电梯直达，已精装，无转让费，可分租。邻停车场宾馆商场车站，位置优越交通便利。13783078997

起名改名

漯河老起名馆（九五年开业至今）起名判名、改名就找李治明。为公司、工厂、门店、人名策划。市区文化路与建设路十字口向南20米路西 电话：5960625 18239561370

易经研究

生意 官运 财运 考试 工作 婚姻 生克化解 起名 家居布局 新房规划 地理勘察 电话：15803958920 赵老师 15603958221 辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

澳大利亚旅游签证

可务工，男女均可，有经济实力，办理快。13120132760

高价求购陈年老酒、礼品、字画

老酒珍藏公司常驻本市 电话微信同号15600389840

售房

滨河路昌建外滩小区，临河，27楼，125m²，位置优越，精装修，拎包入住，价格面议。

门面出售

人民路新天地门面房两套（钟楼附近），面积分别为111m²、147m²，位置优越，现营业中，价格面议。电话：13939528767

家政服务

洁美保洁公司 专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆 6188458 13653950591

家天下家政公司 工商注册 月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训 6666991 15139506611

信德保洁 信汇装饰公司 石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 抛光 打蜡 外墙清洗 www.lhxcdbj.com 电话：15039500115

投资咨询

贷款 退休贷、分期房二次贷、保单贷、代办代还信用卡、极速贷、网贷，一小时拿钱。13949867767

免费工商注册 13273957757

信用贷款

工薪贷、精英贷、车房贷、保单贷、老板贷。手续简单，放款快！15803950580

借款就到富华德

10年诚信经营，高效快捷办理。车辆、房产抵押借款，月息1分，购房分期7厘，当天放款。15517678889 0395-6196177

创世纪情缘婚介（漯河店） CCTV-15套 11:56 CCTV-7套 17:27 全国连锁 品牌婚介 中国婚介行业知名品牌

女，27岁，1.68米，无婚史，专科学历，高速公路局工作，有房有车，温柔善良。觅年龄相当、1.75米以上、有上进心的阳光男孩。电话：3380177 微信 1426269009

女，35岁，1.63米，专科学历，无婚史，企业白领，有房有车，貌美肤白，形象佳。觅40岁以内、有气质、有内秀的男士。电话：5761314 微信 1426269009

男，33岁，1.73米，本科毕业，未婚，事业单位，有房有车，性格温和。觅年龄相当、温柔善良的女士。电话：3380177 微信 1426269009

男，58岁，离异，本科学历，行政单位，有房有车，有一儿子上大学。觅情投意合、贤惠持家、温柔体贴的女士。电话：5761314 微信 1426269009

地址：黄河路与金山路交叉口东外滩写字楼A2栋2223室 电话：18939531265 3380177 5761314 QQ:642739137 WWW.YHC.U TT.CC

保姆月嫂

雪绒花母婴关爱中心 工商注册 服务内容：月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 常年培训 安排就业 昌建东外滩A2座24楼21室 13939531652

乐帮家政公司 注册 月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训 5571157 18639995528

健康咨询

失眠专家问喜洋 中国睡眠研究会会员 地址：太行山路与颍河路交叉口东北角 电话：6155120

婚介信息

世纪缘 白领相亲会所 2003年~2017年 世纪缘全城寻找 诚心找对象的人

地址：市人民路美盛大厦B座十楼 相亲热线：3398505 2121213

●征婚：男（91769）63岁，1.74米，丧偶，身体健康，无负担，国企退休，单独生活。寻温柔善良、身体健康的退休女士。电话：2116177

●征婚：女（33000）28岁，1.60米，无婚史，独生女，私企文员，苗条靓丽。觅阳光开朗、有稳定收入的男孩。电话：3398505

●征婚：男（31929）30岁，1.70米，无婚史，本科医生，稳重有事业心。寻有素质、善良靓丽的女孩。电话：3398505

●征婚：女（33002）25岁，1.65米，无婚史，销售，肤白貌美，苗条秀气。寻有上进心、有担当、稳重踏实的男孩。电话：2193193

汽车租赁

顺利汽车租赁 114转 对外租赁各种小轿车、商务车、旅游用车、婚庆用车及机场接送。美盛大厦A座拐角处 电话：2129777 2189799 15729337700 13939588683 舟山路与海河路交叉口 15139555517