



金秋品蟹正当时



秋高气爽，凉风习习，又到了品尝大闸蟹的时节。大闸蟹肉质鲜美、膏满油足，让人回味无穷，再加上吃大闸蟹是一门技术活儿，颇有几分DIY(自己动手)的满足感，是老百姓每年必吃的珍馐佳肴。那您知道大闸蟹怎么吃才更健康、更安全吗？上海市第八人民医院的医生特地为广大读者准备了吃蟹品蟹的必备秘籍。

性味相投 加重寒性不宜同食

众所周知，吃蟹时必须放些姜丝作为调味剂，可以说生姜是品蟹的最佳拍档。它俩是怎样“配对成功”的呢？这还要从大闸蟹的“性味”谈起。上海市第八人民医院中医科王东建医生介绍，中医认为，大闸蟹极为寒凉，《本草纲目》载其“味咸、性寒，有小毒，清热散血，续筋愈伤”。如果食用不慎，就有可能出现呕吐、腹泻等不适。古人通过实践，发现了许多可以解类似中毒的中药，其中最简便易得的就是生姜、紫苏叶。生姜性辛、微温，归肺脾胃经，发汗解表，温中止呕，温肺止咳，解鱼蟹毒，解药毒。紫苏性辛、温。归肺、脾经，发汗解表，理气宽中，解鱼蟹毒。因此，在煮蟹时，都会放些生姜或紫苏叶，不仅能解掉其毒性，还能去除腥气，提升口感。

大闸蟹性寒，因此脾胃虚寒体质的人，即经常腹泻，大便溏薄，怕

食冷物，舌体胖大有齿印等表现者，是不适合吃大闸蟹的。蟹爪能散瘀血、通经络，《别录》载“蟹爪破胞堕胎”，故而，孕妇切勿食之。

古人云：“近朱者赤，近墨者黑。”大闸蟹有了生姜为伴，则“为善益人”，如果与寒凉、粘腻不易消化的食物一起食用，就会“为恶不仁”，放大它的毒害作用了。尤其要纠正的是食用大闸蟹时喝菊花茶。很多人陶醉于金秋菊香蟹肥的美景，尤其喜欢品蟹的时候，泡上一壶菊花茶，其实这样会对脾胃产生不利的影响，因为菊花味甘、苦，性微寒，会加重蟹的寒性，更容易出现腹泻、上腹部疼痛的不良反应。另外，生冷、粘滑的食物，如柿子、年糕、粽子、黑枣等，最好不要与大闸蟹同时食用。

慢性病人要忌口 美味卫生首选清蒸

对于肝炎、心血管病等慢性病患者来说，吃蟹带来的问题不止腹泻、过敏，严重时可能造成病情加重，

诊治相当棘手，甚至危及生命。上海市第八人民医院感染科王靖医生提醒，蟹含有丰富的蛋白质，会加重肝脏负担，肝炎、肝硬化患者食用后严重时可使病情恶化，甚至诱发肝昏迷。蟹中胆固醇含量高，冠心病、高血压、动脉硬化、高血脂患者应少吃或不吃蟹黄、蟹膏。蟹中的高蛋白不易被消化吸收，伤风感冒及发热者易使感冒难愈或病情加重。胆囊炎、胆石症患者也要注意少吃或不吃蟹，以免加重病情。

王靖医生特别提到，很多人喜爱食用生蟹、醉蟹。生蟹的味道虽然更鲜美，但蟹体内可能附着各种病毒、细菌以及肺吸虫囊蚴等，会随着蟹肉进入人体；醉蟹虽然浸渍了黄酒、白酒，但螃蟹还是生的，酒类更无法达到彻底杀菌消毒的效果，所以，这两种吃法要舍弃。

通常清蒸并佐以姜醋汁这种传统的食蟹方法是很科学的，既保证了螃蟹体内的细菌、寄生虫被杀死，又避免了螃蟹的寒性伤害人体，还能确保螃蟹的原汁原味，所

以是值得提倡的。

“不耐受”或能解释 “为啥不能吃蟹”

普通人中还有一部分没病没痛却一吃大闸蟹就不适或不能吃的人，这是怎么回事呢？上海市第八人民医院消化内科主任医师李兴华解释，这种表现被称为食物不耐受。食物不耐受是由IgG抗体介导的迟发型变态反应，导致这类变态反应的食物往往是个体比较喜爱的、很难自我发现不耐受的食物，表现为消化系统、呼吸系统、神经系统、泌尿系统、骨骼肌、皮肤等方面的问题。人群中有高达45.0%的人对某些食物产生不同程度的不耐受，婴儿与儿童的发生率比成人还要高。食物不耐受相关检测通过采集人手指血3毫升，应用ELISA法检测IgG介导的食物不耐受情况。一项391例体检人群的血清学检测显示，蟹不耐受率为39.9%。其中轻度不耐受率为35.1%，中度不耐受率为4.9%。

老年人谨慎吃蟹 更要悠着点儿

上海市第八人民医院老年科副主任医师陈锐指出，对于老年人来说，吃蟹还是有不少注意事项的。死蟹、隔夜蟹、生蟹、醉蟹这几样最好避免，千万别不舍得扔掉。有些老年人在吃大闸蟹的时候佐点黄酒，但痛风患者不宜，大闸蟹高胆固醇、高嘌呤，容易诱发痛风。老年人由于舌头灵敏度下降，感觉功能较弱，而大闸蟹基本没有大块蟹肉，吃的时候要注意把壳剔干净。老年人的消化功能减弱，消化酶分泌不如年轻人，因此，老年人吃大闸蟹应以品尝为主，一天不要超过一只，不能由着性子吃。虞睿

智慧型口罩加固呼吸防线

呼吸不畅，口罩内积聚的二氧化碳过多，还可能造成头晕、胸闷等反应。还有消费者反映，即便佩戴了N95级别的口罩，外出时仍会发生咳嗽、流涕等症状。

新型智慧型口罩针对这些缺陷和不足进行了改良和创新，不仅通过了欧盟EN149标准认证、N95级别过滤效率检测及中国国家标准GB2626的检测，对颗粒物、细

菌的过滤效率可达到99%。同时，智慧型口罩还与微型通风机搭配使用，它通过风扇的转动，将口罩内积聚的热气、湿气和二氧化碳快速排出，保持口罩内空气干爽，提升呼吸舒适度。

口罩的实际防护效果如何，还要看口罩是否与面部贴合良好，如果不够贴合脸型，污染物仍可从缝隙中进入口罩，引起人体不适。为

保障佩戴效果，智慧型口罩能适配不同脸型和年龄段的消费者。尤其是专为7岁以上的孩子设计了儿童款，一改金属鼻梁条、钢钉等固化的工业性设计，代之以柔软、可调节的头带和立体鼻垫，让孩子在佩戴时更感舒适。智慧型口罩是将科技创新与日常生活有效结合的成果，帮助人们践行守护家庭健康的使命。乔闯

一年补透透 不如补霜降

昨天是24节气中的霜降。霜降节气含有天气渐冷，初霜出现的意思，一方面秋燥明显，燥易伤津，另一方面，霜降15天后即是立冬，这是秋季的最后一个节气，也是阳气由收到藏的过渡。民间有谚语“一年补透透，不如补霜降”，而且应先“补重阳”，后“补霜降”，认为“补秋”比“补冬”更要紧，正如俗话说“补冬不如补霜降”。

膳食：忌辛辣刺激，宜粥喝汤

霜降之时乃深秋之季，在五行中属金，在人体五脏中对应肺。中医认为，秋季宜收不宜散，辛辣发散泄肺，此时应少吃辛辣食品，少吃烧烤，以防“上火”。

饮食调养方面，根据中医养生观点，秋要平补，同时注意健脾养胃，调补肝肾。应选用气平味淡、作用和缓的食品，以汤类、粥类最为适宜。在我国的一些地方，霜降时节要吃柿子，能补筋骨。但柿子不能多吃，也不能空腹吃，更忌与蛋白质、脂肪含量高的食物同吃，以免形成“胃柿结石”。

防病：重保暖，防心脑血管、呼吸病

霜降是秋冬气候的转折点，自然界阳气将日衰，此时阴气更胜于阳。要特别注意保暖，感冒发烧以及其他呼吸道疾病、心脑血管疾病患者，有哮喘发作史的人尤其要注意适时增减衣服，外出时戴帽子和口罩。老年人应适当注意膝关节的保暖防寒，要进行合理的体育锻炼，如打太极拳、慢跑、做各种体操等。年轻人吃冷饮、女性穿短裙，也应尽量避免。

情志：悲秋宜忘忧

保持良好的情绪心态也是霜降养生的一个重要内容。宋代养生学家陈直曾说：“秋时凄风残雨，老人多伤感，若颜色不乐，便须多方诱说，使悦其心神，则忘其忧思。”意思是要因势利导，积极宣泄，培养乐观豁达的心态。

王佑华(副主任医师) 周端(主任医师) (上海中医药大学附属龙华医院内科)



抚平伤痛 迎来欣喜

心理治疗经过百年，涌现了大量新的理论和流派，并且还在继续整合发展。加速性体验性动力学治疗(AEDP)是戴安娜·弗霞博士开创和发展的心理治疗流派，其治疗过程展示出的温暖和力量刷新了人们对精神分析的刻板印象。

AEDP认为，成长过程中遭受的创伤会让个体采用一些方式保护自己，例如一个孩子，为了避免他人对自己继续伤害，就封闭自我、拒绝和别人亲密，这是他可以做到的唯一保护自己的方式。但是这种方式沿用到成年就变成了人际关系的阻碍，造成了心理困扰和症状。

AEDP预设每个人都拥有一个内在的积极改变力量，驱动着每个生命的成长和转化。治疗的目的是帮助来访者挖掘和扩大这种积极转化力量，并且软化和化解解解这种力量的防御。

与传统精神分析相比，AEDP治疗师更为主动，情感投入更多。AEDP让我们温柔温暖地对待伤痛，发现自身的积极力量，重拾破碎而不失尊严，抚平伤痛同时迎来欣喜。

刘文娟(复旦大学附属中山医院心理科、上海市医学会行为医学专科分会)

植入第二颗“心脏”纠正心律不齐

针对心律不齐主要有三种治疗手段，分别是药物治疗、射频消融手术、安装心脏起搏器。但如果患者存在心跳慢的情况，植入起搏器是唯一有效的治疗方法。起搏器就像人的第二颗“心脏”，植入的过程是微创手术，不需要全麻或者打开胸腔、锯开胸骨。临床上需要植入第二颗“心脏”的患者主要有五种。

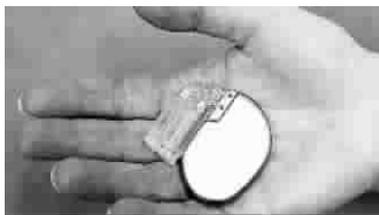
第一种：有心动过缓症状的患者，如头晕、黑蒙、乏力、易疲劳、胸闷、心慌、短暂的意识丧失等，检查发现心跳缓慢(心动过缓)，此时需要安装单腔或双腔起搏器来协助心脏跳动，以改善症状。

第二种：有早搏、房颤等心律失常问题需要药物治疗，但是用药

后心跳出现明显减慢的部分病人，需要安装单腔或双腔起搏器，在起搏器保护下使用药物治疗早搏、房颤等。

第三种：反复晕厥的病人，经检查明确诊断为血管迷走性晕厥，可安装具有频率骤降功能的起搏器，以预防晕厥再次发作及带来的意外伤害。

第四种：心脏扩大、心肌病、心力衰竭、心肌梗死、有心源性猝死家族史、有持续性室性心动过速或心室颤动病史、有突发晕厥病史等



患者都是心源性猝死的高危人群。这类病人建议安置植入式心律转复除颤器(简称ICD)，它24小时不间断地监视着心脏的节律，一旦发生持续性室性心动过速或心室颤动，ICD可以迅速诊断并电击除颤和起搏治疗，提供及时的救治，预防心源性猝死的发生。

第五种：有心脏衰竭情况的患者，适合植入三腔起搏器，被称为“心脏再同步治疗(CRT)”，目前已成为治疗慢性心力衰竭疗效最显著的非药物方法之一。可以改善患

者的生活质量，增加患者的运动耐量，有效降低住院率和死亡率。

李若谷(上海交通大学附属胸科医院) 本版图片 TP

科普活动

10月29日上午8:30，上海市胸科医院心血管内科衰疾病患教咨询活动在院内3号楼2楼会议室举行。长期出现心衰、心动过缓的中老年市民请携带相关病历资料前往。

上海夕阳红口腔门诊部
 电话: 62490819 62498957
 地址: 万航渡路1号环球世界大厦副楼(8座)1002室
沪广卫2016第07-08-C191号 医广证有效期: 2016年7月8日至2017年7月7日止