



开渔后,市民忙着尝鲜,大快朵颐之前,请先了解海鲜的健康吃法。烹饪方式、食用量、食材搭配等都有讲究,清洗时应注意舍弃一些藏有毒素的部位,四类人食用海鲜需谨慎。

□融媒体记者 张沼婢

清蒸白灼煮汤最合适

健康烹饪海鲜,方能锁住营养、守住安全。泉州市营养健康协会常务副会长杜三元介绍,海鲜的最优烹饪方法是清蒸、白灼、煮汤,这样的做法能够最大限度保留营养,包括Omega-3脂肪酸、优质蛋白、矿物质等,且温度易控制,确保熟透。次优烹饪方法是搭配蔬菜快炒以及时间适当地炖煮,注意用油量适中,炖煮时间不宜过长。此外,由于高温易产生如苯并芘等有害物质,破坏营养,增加额外脂肪,因此应当尽量少用油炸、烧烤等烹饪方式。

不少人吃海鲜的时候,都会放些姜末和蒜末来调味,既能去腥,又不会破坏海鲜本身的口感。杜三元说,从中医角度来看,生姜味辛,性微温,可解鱼蟹毒;蒜味辛,性温,也有解毒消肿、杀虫、止痢之功效。海鲜蛋白质含量高,可以搭配富含膳食纤维的蔬菜吃。比如,胡萝卜、山药、莴笋等,也可以搭配一盘时令蔬菜。

海鲜虽然营养丰富,但不能过量食用。《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成年人每人每周摄入鱼虾蟹贝类等水产品的生重应为300—500克,可分散到每天食用,避免集中、大量食用。



海鲜的推荐烹饪方法是清蒸、白灼、煮汤,能够最大限度保留营养。(CFP)

海鲜虽鲜美,但某些部位却暗藏毒素或富集污染物,处理时必须舍弃。

鱼胆:绝大多数的鱼胆有毒,误食可致肝肾衰竭,甚至死亡,严禁食用。清理时务必完整去除,严防胆汁污染。鱼内脏易富集污染物,也不宜

今年5月,一名妇女因捕捞鱼类不慎致右下肢破溃,感染创伤弧菌引发感染性休克,病情危重,经过泉州医高专附属医院重症医学科救治方才脱险。

海产品携带的创伤弧菌在室温下

海鲜是优质蛋白的重要来源,脂肪含量低(以不饱和脂肪酸为主),并富含维生素和矿物质,有助于维持身体功能,但有四类人群应慎吃海鲜。

易过敏人群:鱼、虾、蟹等海鲜蛋白含量高,尤其含大量异种蛋白,能激活免疫细胞,引发过敏反应。过敏体质者应谨慎食用。

痛风患者:海鲜是高蛋白、低脂肪食物,含嘌呤和苷酸,代谢易产生

开渔尝鲜 美味安全两不误

一些部位暗藏毒素

食用。

贝类消化腺:扇贝、生蚝、蛤蜊等内脏团或“黑线”易富集镉、铅等重金属及贝类毒素,食用时务必剔除。

虾头、虾线:虾头是主要代谢器官,富集重金属和污染物;虾线为消

化道,残留食物残渣和泥沙,影响口感且不卫生。

蟹心、蟹腮、蟹胃:六角形白色片状物为蟹心,性极寒;蟹腮是过滤器官,藏污纳垢;蟹盖内三角形骨质包是蟹胃,含泥沙和未消化物。

警惕创伤弧菌偷袭

可大量繁殖,处置不当易致人感染。如未及时治疗,多数患者会因脓毒性休克及多脏器功能衰竭死亡,故被称为“海洋中的无声杀手”。被海洋生物扎伤,应及时用肥皂水、酒精等冲洗、消毒创口。若后续出现红肿、疼痛

等不适,需及时就医控制病情。

清洗、处理海产品时需注意手部是否受损,建议佩戴厚手套或塑胶手套,减轻蟹、虾等对皮肤的损伤,避免扎伤。手上有伤口时,勿触碰海鲜,也应尽量避免在海水中游玩。

四类人慎吃海鲜

尿酸。高尿酸血症或痛风患者应避免食用易致尿酸升高的海鲜。

消化功能差的人:海鲜性寒凉,消化功能差的老人、小孩及胃肠道疾病患者大量食用海鲜会加重负担,易致腹痛、腹泻,不宜一次大量食用。

心脑血管疾病患者:高血压、冠心病等患者应限制或避免食用高胆固醇海鲜(如虾、蟹),以防血脂升高、血管堵塞。

特别提示:海鲜中的高蛋

白会与水果、茶中的鞣酸结合形成鞣酸蛋白,妨碍蛋白质吸收。若吃完海鲜立即食用西瓜、甜瓜等高水分水果,海鲜中的高蛋白会被稀释并较快排出,影响吸收。建议食用海鲜1小时后再吃水果或喝茶。



戴手套清理海鲜,防止感染创伤弧菌。(CFP)

很多人不知道——

眼镜布不宜用来擦眼镜

近日,在泉州爱尔眼科医院的视光门诊,一副“饱经沧桑”的眼镜被摆放在医生桌上。这副戴了2年的眼镜,镜片上的划痕像被细沙反复打磨过,密密麻麻,乍一看犹如“毛玻璃”。该院的童小华医生拿起它,无奈地摇了摇头:“这就是错误清洁眼镜的后果。”

“很多人习惯用眼镜布直接擦镜片,觉得这样方便省事,比如,对着镜片哈一口气,再掏出眼镜布擦两下,以为这样眼镜就干净了,但这其实并不正确。”童小华医师解释道,眼镜布的主要作用是包裹、保护眼镜,避免镜片在镜盒内与其他部件摩擦受损,并非用于清洁。

镜片上的灰尘就像小沙粒,用眼镜布干擦,颗粒物与镜片相互摩擦极易产生划痕,时间长了镜片就成“毛玻璃”了。“镜片

模糊导致视物不清,眼睛会不自觉地用力调节,长此以往,不仅影响视觉质量,还容易加重眼睛的调节负担,引发视疲劳,对视力造成进一步损害。”

正确清洗眼镜的方法是怎样的呢?童医师给出步骤:先用流动的水冲洗镜片表面,再用少量中性洗涤剂(如洗洁精),轻揉镜片让泡沫带走污垢,再用流动清水冲洗干净,最后用柔软的纸巾或专用眼镜纸吸干水分,切忌来回摩擦。

眼镜的日常保养也很关键。眼镜要避免在太阳下暴晒,以防镜片膜层受损、镜架变形脆化;勿随意放置在沙发、床上,避免被压导致镜架变形、镜片破碎;接触香水、发胶等时,先摘眼镜,防止化学成分腐蚀镜片和镜架。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 吴斌斌



用眼镜布擦眼镜,颗粒物与镜片摩擦,极易产生划痕。(CFP)

第三代试管技术 阻断遗传病传递

“6.7斤,评分10分,宝宝非常健康!”日前,泉州市妇幼保健院·泉州市儿童医院首例“第三代试管婴儿”在医院产房呱呱落地,在场的医护人员都欣喜不已,孩子母亲杨女士更是难掩激动,热泪盈眶。

这样的幸福来得如此不易,杨女士和丈夫来自湖南,2019年结婚后来到泉州工作。夫妻俩一直期盼着早点有个孩子,杨女士先后三次自然怀孕,但每次胚胎都在孕周七八周时不幸流产,这让她身心备受打击。

求子多年,夫妻俩辗转就医均无果。去年,泉州市妇幼保健院·泉州市儿童医院胚胎植入前遗传学诊断技术经福建省卫生健康委员会批准试运行,成为泉州第一家获准开展该技术的市属医疗机构。去年5月,夫妻俩带着希望来到该院生殖医学中心。

据该院生殖医学中心主任、主任医师李金姑介绍,杨女士婚后受孕顺利,但不幸先后三次流产,通过绒毛活检,确诊为21-三体综合征,也称唐氏综合征,是一种常见的遗传性疾病,它尚无有效的治疗方法。

生殖医学团队根据杨女士的具体情况,进行综合研判,并与夫妻俩沟通,杨女士夫妇慎重考虑后,决定选择第三代试管婴儿技术。生殖医学中心精心为杨女士制定了个性化的治疗方案。从促排卵方案的制定、取卵操作的实施、胚胎培养、胚胎活检、胚胎遗传学检测……每一个环节都层层严格把控。

去年12月,杨女士顺利妊娠。此后,医院多学科团队全程接力护航,为杨女士开通绿色通道,守护她平安通过每一个孕产关卡。近日,伴随着一声响亮的啼哭,一个健康的小生命顺利诞生,6年爱的努力终于有了结晶,一路酸化成喜悦的泪水。

杨女士顺利生产后,该院产科还为她做催乳等康复治疗。新生儿科全程介入,在宝宝出生后42天为他做闭环管理,直至他健康生长到周岁。

据了解,第三代试管婴儿技术是针对胚胎进行筛查和诊断的最重要的出生缺陷一级预防措施,能从源头上阻断遗传病的传递,从而提高人口质量。这一技术为存在染色体异常或单基因遗传病风险的夫妇提供了更高效、精准的生育解决方案,让爱 and 生命延续。

□融媒体记者 张沼婢 许奕梅 通讯员 何毓慧

家族史+二手烟 40岁女士患肺癌

40岁的张女士在常规体检胸部CT检查中,意外发现右上肺有一个直径约1.2厘米的结节。尽管她从不吸烟,也没有咳嗽、胸痛等呼吸道症状,但其父母均曾罹患肺癌,且她长期暴露在二手烟环境中。

结合其高危因素(显著的肺癌家族史、长期二手烟暴露)及影像学特征,医生高度怀疑该结节为恶性。经全面评估,建议张女士接受手术治疗。

随后,张女士接受了单孔胸腔镜下右上肺段切除联合纵隔淋巴结清扫术。术后病理确诊为早期肺腺癌,得益于早期发现和精准的微创手术,张女士术后恢复顺利,住院仅4天即出院。目前定期复查已满2年,情况稳定,未见复发迹象。

张女士的经历,集中体现了肺癌高危人群的关键特征。这些危险因素可能悄然诱发肺结节的生成。肺结节的出现常无预警信号,许多患者并无明显症状,却在检查中被发现。

福建医科大学附属第二医院胸外科主任医师杨建胜介绍,肺部直径≤3厘米的局灶性病变称为肺结节。他强调:“肺结节不等于肺癌,也可能是肺部感染、炎性肉芽肿或陈旧性瘢痕等良性病变。”

杨建胜主任特别提醒,五类人属于肺癌高危人群,应提高警惕。

长期吸烟者:烟草中的有害物质会持续损伤肺组织。

二手烟暴露者:被动吸入二手烟,危害同样不容小觑。

慢性肺部疾病患者:如患有慢性阻塞性肺疾病(COPD)、肺结核、肺纤维化等基础肺病。

有肺癌家族史者:直系亲属(父母、子女、兄弟姐妹)中有肺癌患者,遗传因素会增加患病风险。

职业暴露人群:长期接触石棉、氡气、重金属、工业粉尘等致癌物(如石棉厂工人)。针对上述高危人群,杨建胜强烈建议每年进行一次低剂量螺旋CT(LDCT)筛查。他表示,“低剂量CT如同给肺部拍摄‘高清影像’,能有效发现早期微小结节,是实现肺癌早诊早治、提高治愈率的关键。”

对于经临床医师或AI辅助判断为低中度风险(未明确性质)的肺结节,推荐采用薄层或薄层高分辨率CT进行定期随访复查。这种方法能更清晰地显示结节特征,并与既往影像资料进行精确对比,通过动态观察结节的变化趋势来决定后续干预措施。杨建胜强调,对于良性可能性大的结节,可尝试抗感染等药物治疗;而对于高度怀疑恶性或在随访中观察到恶性征象(如增大、实性成分增加)的结节,则建议考虑手术切除等治疗手段。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 吴佳云

安溪县首批宗祠(古厝)书院试点启用

该县“三下乡”活动走进虎邱盖洋书院



“茶小宣”队员现场开展专题宣讲

本报讯(融媒体记者谢伟端 文/图)昨日上午,由中共安溪县委组织部、宣传部联合主办的2025年安溪县文化科技卫生“三下乡”走进虎邱盖洋书院集中服务活动举办,为当地群众送上涵盖多领域的“惠民大礼包”。

活动伊始,盖洋书院揭牌仪式举行,标志着这座作为全县首批宗祠(古厝)书

院试点的场所正式启用。据介绍,盖洋书院承载多重功能,既是理论宣讲的基层网点,将党的创新理论及时传递到群众身边,也是全民阅读的书香空间,为村民和学生提供丰富的阅读资源。同时,该书院还是专家(名师)授课的公益讲堂、校外研学的载体平台、文艺交流的大众舞台以及文明实践的心香居所,未来将成为推动优

质文化资源下沉、服务基层群众的重要阵地。

在系列惠民环节中,文化赋能成为核心亮点。歌曲节目《福到乡村来》,表演者用嘹亮动听的歌声,唱出乡村发展的新气象与群众生活的幸福感。随后,“茶小宣”——安溪青年理论宣讲先锋队选拔比赛颁奖仪式举行。据了解,该比赛于2025年1月启动,经过多轮选拔,最终评选出一等奖1名、二等奖3名、三等奖5名。颁奖仪式后,“茶小宣”——安溪青年理论宣讲先锋队授旗仪式开展。先锋队将以“推动党的创新理论飞入寻常百姓家”为目标,组织队员深入茶乡各地开展宣讲,用群众听得懂、易接受的语言,传递政策精神、分享发展故事,让理论宣讲扎根基层、服务群众。

文化特派员聘任仪式是本次活动的另一重要内容。安溪按照市、县两级工作部署,遴选30个文化底蕴深厚、基础设施较好、基层党组织建设扎实的村(社区)作为文化特派员派驻点,并从县直机关、学

校、企事业单位、群团组织、文艺家协会等单位中选拔优秀人才担任文化特派员。此前已有10名文化特派员代表在乡村振兴大会上接受聘任,此次活动又为到场的15名文化特派员颁发聘书。受聘人员将以专业素养挖掘乡村文化亮点,用创新思维激活本土文化资源,为乡村文化振兴注入新活力。

此外,现场还举办了多项精彩活动。县茶文化艺术中心带来的安溪铁观音茶艺表演,将民间功夫茶的传统韵味与现代时尚的高雅风格相融合;笛子独奏、琵琶合奏带来视听盛宴。服务环节,福建新华发行安溪分公司向盖洋书院赠书,助力“全民阅读”;县医院专家开展心梗预防健康讲座,普及实用知识。现场还开展义诊、新中式茶饮品鉴、售书等活动。

本次“三下乡”活动,是安溪县坚持以社会主义核心价值观为引领,着力加强农村思想文化建设,丰富农村文化生活、推动城乡融合发展,让优质文化资源直抵基层的生动体现。