

岛城一男子吃了两顿螃蟹 疼得死去活来

医生提醒：这些人群不宜吃螃蟹

□记者 岑瑜 通讯员 叶青盛

本报讯 吃梭子蟹正当时，但它是高蛋白食物，不适合所有人。这不，岛城一男子吃了两顿螃蟹后，引发了胆总管结石，腹痛难忍进了医院。

48岁的汪先生(化名)一年前体检，被查出有胆囊结石，但没有不适症状，也就一直随访检查，没做啥治疗。今年8月，梭子蟹开捕，汪先生嘴馋了，忍不住从菜场买了好几个，回家大快朵颐。随后，他就感觉自己的腹部隐隐疼痛，但忍一晚疼痛感就渐渐消失了，因此他也没在意，觉得可能是岔气。

过了几天，听闻螃蟹的价格下跌了不少，汪先生就再去菜场买了几只，但这次他只吃了一只螃蟹后，就感觉腹痛难忍，浑身直冒冷汗，到舟山医院挂了急诊。医生检查发现，汪先生得的是急性胆囊炎，且原先的胆囊结石毛病扩散变重，使其不仅有胆囊结石，还患上了胆总管结石。

“这次病情又急又猛，因此患者疼得死去活来。”舟山医院肝胆外科主治医师费代良介绍道，目前汪先生的胆总管结石已手术取了出来，下一步将手术取出胆囊结石。

费代良告诉记者，每年海鲜开捕之后，急诊科室都会收治好多个因为管不住嘴、过量食用螃蟹而突发疾病的患者，其中就有不少是急性胆囊炎发作。“对于有基础疾病的人来说，比如肥胖、血脂异常、糖尿病等，短期内食用螃蟹到一定程度时，某一次的摄入量过多，就会诱发疾病。比如诱发重症高脂血症

胰腺炎，死亡率为15%~30%。”

那么，哪些人群不宜吃螃蟹呢？

记者在采访中了解到，螃蟹含胆固醇较高，大量食用后，会导致血液中胆固醇增高，无法及时被吸收，就会形成硬化斑块沉积在血管壁上，导致血管通道变得狭窄，形成血栓，造成血管被堵，引发心梗等心血管疾病。因此，高血压、冠心病等心血管疾病患者尽量少吃螃蟹或者不吃螃蟹。孕妇少吃或不吃螃蟹，螃蟹是容易引起过敏的一类食物，孕妇吃了之后可能诱发过敏，另外如果没有煮熟透，容易导致螃蟹中的寄生虫被腹中宝宝吸收；有过敏体质的人应忌吃螃蟹；老年人不宜多食螃蟹，因为老年人的消化功能降低，吃多了，可能会引起腹泻等消化不良。另外，患有伤风感冒、发热的人不宜吃螃蟹；脾胃虚寒者应不吃或少吃螃蟹；痛风患者不宜吃螃蟹，因为螃蟹属于高嘌呤食物，会导致尿酸水平升高使症状更加严重，还有肾功能不全的人也不能吃螃蟹。

“像汪先生这样患有胆道疾病的如胆囊炎、胆结石症的人更不宜吃螃蟹。胆囊炎、胆结石的形成与体内胆固醇过多和代谢障碍有一定关系，吃蟹易使病情复发或转重。”费代良表示，“螃蟹富含蛋白质，蟹黄的胆固醇含量也较高，对于一般人群来说一餐食用不要超过2只。”此外，他还表示，很多食客喜欢一边吃蟹一边喝啤酒，这两种高嘌呤食物同时食用会产生过多尿酸，尿酸过多就会沉积在关节或者软组织中，引发令人痛苦不堪的疾病——痛风，而冰镇的啤酒或者饮料还会加重胃寒。

扮靓城市底色 增进民生福祉

我市今年新添10座口袋公园



定海东门综合体东侧口袋公园

□记者 王倩倩 通讯员 林燕 唐高远/文 记者 沈磊/摄

本报讯 青翠的树木、整齐的草坪、缤纷的花卉、蜿蜒的步道……今年，我市又有10座口袋公园陆续建成开放，进一步拓展城市“微空间”。

昨天上午，定海东门综合体东侧，记者看到三三两两的老人坐在长廊里，或摇着扇子聊天，或听着小曲看书，好不惬意；一位年轻妈妈推着婴儿车，沿着步道悠闲散步；孩子们在家长的陪同下撒欢奔跑，玩得不亦乐乎……小小公园里展示着一幅幅生动的生活图景。

自7月建成以来，这座占地面积1600平方米的口袋公园，已成为东园新村居民赵女士消磨时光的好去处。“离家近、环境好，既能锻炼身体还能结交朋友，这里真不错！”她笑道。

漫步公园，记者观赏到杜鹃桩、染井吉野樱、黑松、桂花、冬青、剑兰、红枫等近30种花卉树木，而融入其中的形象景石、进士坊、栖霞广场、廊道等，使得公园兼具文化功能。

嵊泗县菜园镇菜圃社区长春园附近曾有一处荒地，碎石块、塑料袋、枯枝叶等垃圾随处可见，不仅影响市容市貌，还给周边居民出行“添堵”。最近，这片荒地华丽变身，成了居民运动健身、纳凉谈天、遛娃休闲的打卡点，人气颇足。

嵊泗县住房和城乡建设局相关负责人介绍，这座口袋公园可谓“麻雀虽小，五脏俱全”，健身器材、塑胶地面、休闲座椅、绿化植被、照明设施等一应俱全，消灭卫生死角的同时，让居民在家门口过上了惬意生活。

“现在每天晚上，公园都热热闹闹的，居民的文明意识也大大提高了！”该负责人感叹道。下一步，他们将继续在辖区“见缝插绿”、变废为宝，打造更多家门口的口袋公园。

这些都是我市着力打造口袋公园所带来的城市环境变化。今年，各区(县)继续围绕群众居住区、生活圈，统筹利用城区中的边角地、废弃地、闲置地、绿地等，因地制宜打造10座口袋公园，既解决了市民对休憩环境的需求，也为市民提供了集健身娱乐、观赏游览、邻里社交等功能于一体的公共空间，群众的获得感和幸福感持续提升。

据了解，这10座口袋公园除上述2座外，其他分别位于定海法院门口、东海云廊东湾入口、东海云廊城东街道入口、东河中路东侧、弘生大道青垒头路交叉口、环城东路(解放桥-新河桥)，新城金岛菜场南侧，嵊泗县东海社区。

中国最大极地考察船“雪龙”号首次靠泊舟山

在朱家尖邮轮码头举行开放日活动

□记者 陈颖丹 通讯员 陆魏魏

本报讯 近日，市科协联合浙江大学海洋学院、中国极地研究中心，在朱家尖邮轮码头开展了“雪龙”号科考船开放日活动，共组织500余名科技工作者和青少年登船，零距离感受极地科考的魅力和国之重器所承载的科技力量。据悉，这也是“雪龙”号首次靠泊舟山。

“雪龙”号极地考察船是中国第三代极地破冰船和科学考察船，也是中国最大的极地考察船，长167米、宽22.6米，能在1.2米厚的冰区破冰前行。自1994年10月首次执行南极科考至今，“雪龙”号已先后25次赴南极，9次赴北极，足迹遍布四大洋，创下了中国航海

史上多项新纪录。

当天，在船上工作人员的带领下，大家依次参观了船上驾驶室、生活区、休闲区、停机坪等设施，知晓了驾驶室的相关设备、仪表的功能、操作方式，以及“雪龙”号工作时如何进行破冰等内容，并通过工作人员的讲解和互动交流，全方位了解了“雪龙”号科考历程、科考故事和我国极地科考历史。

今年以来，市科协努力挖掘地方海洋特色，开展“向海而行 逐梦深蓝”青少年海洋科普系列活动，旨在打造青少年校外海洋科普“第二课堂”，激发青少年对海洋科学的兴趣。截至目前，已连续开展8场活动，超1500人次参与。

感恩教师节

9月10日

凭教师证可享：舟山日报**420元/年**
舟山晚报**238元/年**

(舟山日报原订价460元/年，舟山晚报原订价288元/年)

发行热线:2828297 定海发行站:2828253 东港发行站:3820593
新城发行站:8833001 岱山发行站:4064250 嵊泗发行站:5087975

