

小龙虾的虾头虾黄能吃吗？



图片来源：新华社

眼下正是吃小龙虾的季节。关于它“专挑臭水沟生长、偏爱污水环境”的说法流传已久。不少人吃的时候总带着一丝顾虑。

小龙虾真的喜欢臭水沟吗

小龙虾的学名叫“克氏原螯虾”，是一种经济价值较高的淡水虾。它的适应能力很强，既能在生活污水、轻度工业废水中勉强存活，也常出现在田沟、水渠等地方，正因此，很多人就想当然地认为它偏爱污水环境。

其实不然，小龙虾能在臭水沟里生存，并不代表它喜欢那里。多项研究和实验表明，小龙虾不仅排斥污水，甚至会主动“逃离”脏水。如果水质太差，小龙虾不仅繁殖困难、生长缓

慢，脱壳也会变慢；一旦水体发臭变质，它们还会大量死亡。如今，市面上售卖的小龙虾绝大多数来自正规养殖场，卫生状况有保障，消费者大可放心。

虾头部位易富集重金属

很多人吃小龙虾最爱啃虾头、吸虾黄，认为更有营养，但这其实是个误区。小龙虾的头部结构比较复杂，胃、鳃、心脏、生殖腺等器官都集中在此，这些部位容易富集重金属，所以不建议吃虾头。

大家平时所说的那一团“虾黄”，并不是想象中的营养精华，也不是虾卵，而是小龙虾的肝胰腺（即肝脏和胰脏）。这两个器官负责小龙虾身体的代谢，容易被污染，重金属含量偏高，大家最好不吃。

当然，偶尔尝一小口也不用过分担心。有研究对长江中下游、洞庭湖等地区的小龙虾进行检测发现，其重金属含量对普通成年人来说，完全在安全范围内。但相比之下，还是更推荐大家吃虾尾肉，这里主要是腹部肌肉，高蛋白、低脂肪，重金属风险也较低，吃起来更安心。

小龙虾属于中等嘌呤食物，普通人群适量吃完全没问题，但高尿酸血症或痛风患者，尤其是处于痛风急性发作期的人，不建议食用。
据《科普时报》

关于西瓜的消费提示

记者调查发现，消费者感觉西瓜变甜，是品种持续优化与栽培技术提升的结果。西北农林科技大学园艺学院研究员马建祥介绍，相比老品种，现在西瓜中心糖度一般可达13%，个别品种达14%~15%，吃起来自然更甜。有人怀疑“打针增甜”，但专家指出，用针头向西瓜注射任何溶液（包括水），果实都会很快腐烂，不可能实现。

无籽西瓜与转基因无关，而是依靠染色体工程培育而成。普通西瓜是二倍体（两组染色体），育种时先用秋水仙素处理二倍体，获得染色体加倍的四倍体，再用四倍体与二倍体杂交，得到三倍体西瓜。三倍体染色体配对紊乱，无法形成正常种子，就成了无籽瓜。

此外，“西瓜与桃子同食致命”“隔夜西瓜一口不能吃”等说法也被专家证伪。马建祥指出，食物相克论缺乏科学依据，适量食用即可；西瓜及时冷藏保鲜、切前洗净瓜皮和刀具就好，不必因此恐慌。

西瓜原产于非洲。科学家通过基因测序发现，古埃及种植的西瓜果肉发白，主要用来取籽或储水，经过数千年的驯化与杂交，才从苦涩的“水罐”变成今天红瓤蜜甜的消暑佳品。

如何挑选西瓜？ 记住这“三要点”

一听：不同成熟度的西瓜果肉硬度不同，可通过手拍西瓜听声音来判断成熟度。成熟

的西瓜果肉中纤维分解会使其硬度下降，拍打时振动频率较低，声音听起来类似打鼓，略有震感；过熟的西瓜声音会更加沉闷；未成熟的西瓜果肉硬度较高，拍打时振动频率高，声音更加清脆。

二看：纹路清晰、颜色较深，且纹路之间间距较宽，形状饱满的西瓜品质更好。藤蔓也是判断西瓜品质的重要特征。藤蔓新鲜说明存放时间较短；藤蔓弯曲表明西瓜成熟，藤蔓笔直则可能未成熟。另外，成熟的西瓜瓜脐和瓜蒂周围是微微凹陷的。

三摸：成熟的西瓜表面绒毛会脱落，果皮更加光滑圆润。如果果皮柔软塌陷，表明内部可能已经变质，建议不要购买。

如何科学食用、存放西瓜？

1. 西瓜好吃勿贪多：西瓜饱腹感低，易吃过量，可相应减少主食。
2. 特殊人群要注意：糖尿病人血糖稳定时可少量食用（含糖量约10%）；肠道弱者少吃冰镇瓜，以免腹泻。
3. 破损变质不宜食：切开前有霉斑、腐烂等，即使切掉坏的部分，其他果肉也可能受污染。
4. 合理存放保安全：切开后常温不超过2小时；吃不完的用保鲜膜包好冷藏，最好12小时内食用，最长不超过24小时。再次食用前切掉表层1厘米。 据人民日报微信公众号

甲硝唑是“祛痘神器”？

近期，社交平台上甲硝唑被不少网友捧为“祛痘神器”。事实真是如此吗？

“甲硝唑是一种合成硝基咪唑类药物，具有抗厌氧菌、抗原虫和抗炎作用，临床应用广泛，但绝非‘祛痘神器’。”哈尔滨医科大学附属第四医院松北院区皮肤科主任刘冰梅说，该药既不能淡化色素，也无法修复皮肤屏障或收缩血管，对改善痘印毫无帮助。

她解释，甲硝唑外用制剂的适应症是玫

瑰痤疮，而非普通痤疮（即青春痘）。

刘冰梅提醒，甲硝唑是药品而非护肤品，具有明确的适用范围和用药规范。自行使用甲硝唑，缺少医生评估，风险极高，还可能具有致癌性，应避免不必要的使用。如果患者有皮肤问题，应及时到正规医院皮肤科就诊，在专业医生指导下合理用药，这样才能在确保安全的前提下收获健康肌肤。

据中国科普网

年轻人谈恋爱 开始看对方前额叶了



最近，一种时髦的新型伴侣成为顶流，那就是“前额叶友好型伴侣”，年轻人找对象，开始看这个器官了。这不是跟风的择偶噱头，而是当代人对抗情感内耗、追求高质量亲密关系的理性选择，更是脑科学为我们解锁的情感密码。

选伴侣，拼的是前额叶

所谓前额叶友好型伴侣，其实就是前额叶发育良好、脑子灵光的人。前额叶藏在脑门里，作为高级中枢，掌控着三大核心功能：情绪调控、理性决策、人际共情，通常要到25岁左右才能完全发育成熟。我们常说的“情绪稳定”“遇事靠谱”“相处舒服”，本质上都是前额叶功能健全的外在表现；而那些让人身心俱疲的情感内耗，是前额叶被过度消耗的信号。

从科学角度来说，亲密关系对我们的影响，本质上是前额叶的双向互动：如果伴侣的前额叶功能健全，他就能很好地调控自己的情绪，不随意发泄负面情绪，不制造无意义的矛盾，反而能在你情绪波动时，帮你平复焦虑、理性分析。这种相处模式，能让两个人的前额叶都得到滋养和提升，形成“1+1>2”的良性循环，让感情在平和中稳步升温。

反之，若伴侣的前额叶功能薄弱，就会出现情绪失控、遇事逃避、爱抱怨、爱翻旧账等行为，不断消耗你的精力，让你的前额叶长期处于高负荷运转状态。久而久之，不仅会让你陷入持续内耗，还可能损伤自身的前额叶功能。

如何识别前额叶友好型伴侣

不用掌握复杂的脑科学知识，记住这4个基于前额叶功能的判断标准，就能快速筛选，避开内耗型伴侣，帮你找到心安的人。

第一，看情绪管控（前额叶核心功能）。遇到突发情况时，比如约会迟到、意见不合，他是冷静应对、真诚沟通，还是冲动易怒、指责抱怨。

第二，看自律性（前额叶执行力体现）。自律的本质，是前额叶能抵制短期诱惑、坚持长期目标。观察他是否有长期坚持的小事，比如规律作息、坚持运动、定期学习。

第三，看沟通方式（前额叶共情与决策能力）。和你交流时，他是认真倾听、尊重你的想法，还是随意打断、否定你的感受？遇到分歧时，他是优先解决问题，还是执着于赢过你。

第四，看生活状态（前额叶健康的外在表现）。一个前额叶友好的人，往往心态平和，不会为小事过度焦虑，也不会把负面情绪传递给身边的人。和他相处时，你会莫名感到放松、安心，哪怕不说话，也不会觉得尴尬。

当代年轻人的相亲择偶，变得越来越清醒和理性。前额叶友好型伴侣的流行，是我们对健康亲密关系的内在追求。

据中国科技网