

新鲜、熟透、适量更重要

医生：并无绝对与海鲜相克的食物

“海鲜少吃点，太寒了，会拉肚子的。”“吃海鲜别喝啤酒了，千万不能和柿子一起吃！”近日，海鲜集中上市，因吃海鲜后不适而去医院就诊的患者明显增多，这些关于吃海鲜的“禁忌”也成了市民热议的话题。宁波市中医院脾胃病科副主任中医师丁佳璐表示，从医学看，没有绝对的与海鲜相克的食物。与其纠结“不能和什么一起吃”，不如关注食材是否新鲜安全、烹饪是否充分、摄入量是否合理，以及自身身体耐受情况。

宁波市中医院近期门诊中，因食用海鲜后出现身体不适的病例有所增多。

20多岁的小周和朋友在网红大排档聚餐，一口气吃了四五只梭子蟹，啤酒、烧烤、冰果汁轮番下肚。当天夜里，他上吐下泻、腹痛难忍，被诊断为急性胃肠炎。

一些市民比较注重卫生，选择在家自己做海鲜，即使这样也可能“中招”。40多岁的黄女士特地跑了一趟菜市场。担心生腌有细菌，她便打算做熟醉海鲜。上午10时多开始腌制，傍晚四五点食用。结果半夜出现剧烈胃痉挛，并伴有上吐下泻。

此外，还有相关报道显示，有人食用被污染的海鲜后感染甲肝……

这些病例放在一起，会让人觉得吃海鲜有很多“禁忌”，容易吃出问题。其实不然。

丁佳璐表示，这些不适大多与过量、生食、储存不当或卫生问题有关：小周一次吃得过多，叠加冰饮、酒精和烧烤等刺激，

胃肠道负担明显加重，导致急性肠胃炎；黄女士制作熟醉螺类后没有放进冰箱，而是置于室温下，给细菌滋生和变质创造了条件；而甲肝病毒可经被污染的水或食物传播，若生食来源或加工环节受污染的海鲜，就存在感染风险。因此，大多数患者的病因与海鲜本身并不直接相关。

而民间流传甚广的一些“海鲜相克”组合，其实也都缺乏科学依据，不能简单等同于“一起吃就会中毒”。

“螃蟹和柿子不能一起吃”的说法流传很广。丁佳璐解释，螃蟹属于高蛋白食物，柿子含有鞣酸，尤其生柿子鞣酸含量更高。如果短时间内同时大量摄入高蛋白食物和鞣酸，确实可能加重胃肠道负担，对胃肠功能较弱的人来说容易出现腹胀、胃痛等不适。但这并不是两者同食产生了有毒物质，而是过量摄入超出了个体消化能力。“空腹大量吃柿子也容易引起胃柿石，不能把‘锅’都甩给螃蟹。”丁佳璐表示。

“虾和维生素C同吃等于吃砒霜”也常被提起。丁佳璐坦言，这个说法在化学理论上有一点依据，但完全脱离了实际剂量。虾体内的砷绝大多数是无毒的有机砷，只有极少量毒性很低的五价砷；维生素C确实可以将五价砷还原为有毒的三价砷（即砒霜的主要成分），但要达到中毒剂量，需要一次性吃下几十公斤的虾，同时服用超大剂量的维生素C，这在正常饮食中根本不可能实现。因此，日常吃点虾再

吃个橙子，完全不用担心。

至于“海鲜和啤酒不能一起吃”的说法，主要是针对高尿酸血症、痛风患者而言的。这类患者需要控制海鲜和啤酒的摄入，是因为海鲜是高嘌呤食物，而酒精摄入会影响嘌呤代谢和尿酸排泄。这是疾病饮食管理的要求，而非“食物相克”。

“不光是海鲜，目前并没有充分证据表明，日常食物之间存在‘一起吃就会中毒’的相克关系。”丁佳璐说。

既然没有绝对与海鲜相克的食物，为什么很多人吃完海鲜会不舒服，还常说海鲜“偏寒”呢？丁佳璐解释，多数海鲜确实属寒凉性质，所谓的“寒凉”，并不等同于食物温度低，也不是说所有人吃海鲜都会不舒服。

中医所说的“寒凉”是药性上的定性，指其具有清热、降火、滋阴的作用，但易损伤脾胃阳气，过量或不当食用可致腹痛、腹泻等“寒邪伤阳”反应。

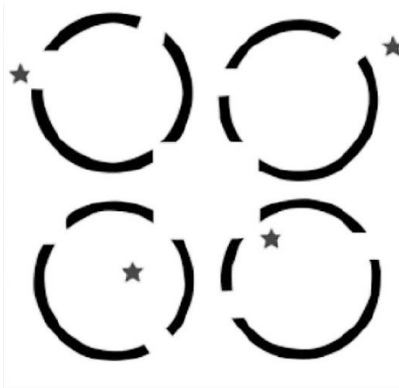
如果一个人平时就容易腹部怕冷、吃生冷食物后腹泻、胃口差、大便偏稀等，那么进食较多寒凉食物后，可能更容易出现胃肠不适。是否适合吃、吃多少，要结合个人体质和具体表现判断。除体质因素外，食物不洁、生食、过量摄入等，也是常见诱因。

丁佳璐表示，如果真的要少吃海鲜的禁忌，那就是海鲜过敏者禁食海鲜。如果吃海鲜后出现全身风团、面唇肿胀、胸闷、喘憋、喉咙发紧等表现，要警惕严重过敏反应，应尽快就医。

据《宁波晚报》

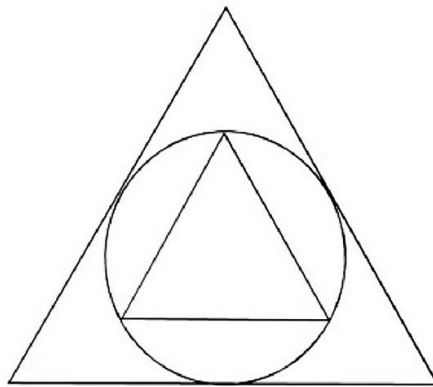
益智游戏

连线谜题



将图中这4个星星用4条直线连起来，直线不能穿过圆圈的实线段，而且第4条线的尾巴要接上第一条线的起头。

计算面积



如上图所示，在一个正三角形中内接一个圆，圆内又内接一个正三角形。请问，大三角形和小正三角形的面积比是多少？

环保

为了环保，某糖果公司规定，每三张糖纸可以换一块糖。小明有24块糖，吃完后他能换多少块糖呢？

逻辑思维题

- 一只蜗牛爬10米深井，白天向上爬3米，夜晚下滑2米，蜗牛几天能爬出井口？
- A、B、C三人，A说：“我不是最高的”；B说：“我比A矮”；请问三人身高排序？

高温天泌尿系结石高发

缺水、不当饮食是主因

近日晚间，一名40多岁男子在妻子搀扶下紧急就诊于浙江医院急诊科。患者面色苍白、满头冷汗，腰部剧烈绞痛，不断干呕，身体蜷缩无法舒展。据家属介绍，患者平日身体健康，当日下午还正常饮食，晚间食用烧烤、饮用三四瓶啤酒后，突发腰部阵发性绞痛，且日常极少饮水。

急诊CT检查显示，患者左侧输尿管上段有一枚0.7厘米结石，伴随轻度肾盂积水，确诊为肾绞痛。高温天，泌尿系结石发病率攀升，浙江医院泌尿科接诊量持续走高。

不少人误以为结石因摄入水垢导致，实则结石成因复杂，夏季高发主要源于两大关键诱因，均与日常习惯密切相关。

首要诱因是饮水不足。持续高温天气下，人体出汗、呼吸导

致的水分流失大幅增多，若补水不及时，尿液会持续浓缩，尿中钙、草酸、尿酸等成石物质浓度骤升，极易析出结晶，并逐渐堆积形成结石。临床建议，预防结石需保证每日尿量2000毫升以上，对应每日饮水量2.5至3升，补足水分是防结石的核心举措。

其次是光照与饮食因素。夏季日照充足，人体维生素D合成增多，会促进肠道钙吸收，增加尿钙排泄，增加结石形成风险。同时，大众偏爱啤酒、烧烤、小龙虾等食物，这类高嘌呤、高蛋白食物会大幅增加尿酸排泄，为尿酸结石生成创造条件，多重因素叠加推动结石高发。

针对泌尿系结石，临床有三类成熟治疗方案，适配不同病情。保守排石适用于直径小于6毫米、表面光滑、无明显尿路梗阻的微小结石，通过调

帮助结石自然排出。体外冲击波碎石适用于直径2厘米以内的肾结石及输尿管上段结石，具备微创、痛苦小的优势，但存在禁忌证，孕妇、出血性疾病患者不可采用。对于结石体积大、结构复杂或碎石治疗失败的患者，微创腔内手术是优选方案，可精准取石、高效清除病灶。

结石复发率较高，科学预防复发的关键是先做结石成分分析，明确结石类型后制定防护方案。草酸钙结石最为常见，患者需少喝浓茶，并将菠菜等高草酸蔬菜焯水后食用，坚持低盐饮食、适量补钙；尿酸结石患者需严格管控红肉、海鲜、啤酒等高嘌呤食物摄入，足量饮水，必要时遵医嘱碱化尿液；感染性结石则以控制尿路感染为核心，从根源规避结石复发。

据《浙江老年报》