

蒸熟的螃蟹身上像鸡蛋白一样的固体是什么



又到吃蟹季，蒸好的螃蟹一端上桌，很多人第一眼看到的不是金灿灿的蟹黄，而是壳缝、蟹脚关节处一坨一坨、像鸡蛋白一样的白色固体，这玩意儿能吃吗？是脏东西，还是只是长得有点欠考虑的“正经蛋白”？爱吃蟹的人不少，真正吃得明明白白的人却不多。

鸡蛋白一样的固体其实是蟹血凝固

大闸蟹在煮熟后，身上会出现一些白色的像鸡蛋白一样的固体，其实这些白色固体的源头是大闸蟹的血液。

和我们人类依靠血红蛋白来运送氧气不同，大闸蟹靠的是血液中含铜的血蓝蛋白，所以大闸蟹活着时它的血液接近无色，或带有一丝淡淡的蓝灰色。而当它被煮熟后，血液中的蛋白质因高温而发生变性凝固，就成了我们看到的这一坨坨白色固体。食用它们并不会对人体造成什么影响，但它们口味寡淡，也没什么口感可言，实在是和“美味”沾不上边。

蟹肠、蟹腮、蟹胃不建议吃

吃虾的时候很多人都有去虾线的习惯，却鲜有人知道大闸蟹的肠子在哪里，它也因此得了一个“无肠公子”的称呼。

但其实大闸蟹也是有肠子的，蟹肠可以分为中肠和后肠两部分。中肠很短，后肠较长，位置较隐蔽，在蟹腹部肚脐处，当你掰下蟹脐时看到黑色的线状结构，其实就是蟹肠。蟹肠中会残留有蟹的排泄物，所以不可食用。

除此以外，蟹腮、蟹胃也是藏污纳垢的重灾区，不建议食用。

蟹黄蟹膏是什么

说到“美味”，一只蟹的精华无疑就是它的蟹黄和蟹膏，那些又是蟹的什么部位呢？

首先来说蟹黄，我们所说的蟹黄其实是个泛称，通常指的是蟹煮熟打开蟹盖后见到的黄色物质，有“软黄”“硬黄”之分，分别来源于不同的器官。

所谓“软黄”其实是蟹的肝胰腺，也就是蟹的消化器官，具有生产消化酶、吸收消化食物等功能，类似我们人类肝脏和胰脏的集合体。这也是为什么无论公蟹还是母蟹，都有“软黄”的原因。

由于肝胰腺富含不饱和脂肪酸和氨基酸，一经烹调，就会变成鲜美异常的“黄”，让人欲罢不能。但值得注意的是，由于肝胰腺也是重要的免疫解毒器官，如果蟹的生活环境中存在大量有毒有害物质，那它们将最终富集于此，因此，一定要买来自优质水体养殖的正规大闸蟹。

至于橘红色的“硬黄”，则是成熟的卵巢，这才是母蟹独有的美味。待到母蟹产卵后，卵巢内的卵细胞变少，蟹黄也就过了它的最佳赏味期。但卵巢含有较高的胆固醇，对于高血压、高血脂的人来说，切莫贪嘴，浅尝辄止。

而蟹膏，则是由公蟹的精囊等副性腺及其分泌物组成，煮熟后呈乳白色胶质状，糊嘴粘牙的口感是许多人的最爱。但公蟹的性腺成熟较母蟹更晚，所以也就有了“九雌十雄”“九月团十月尖”的说法。

据科普中国微信公众号

以为是耳屎，其实是胆脂瘤

据媒体报道，陕西一女子几乎每次洗澡后都用棉签清理耳道，导致左耳耳道反复发炎并伴随隐隐胀痛，检查后发现长出了外耳道胆脂瘤。

胆脂瘤：占地方、吃骨头

解放军总医院耳鼻咽喉头颈外科医学部主任医师袁永一表示，胆脂瘤是角质皮屑和耳垢堆积形成的角蛋白团块，简单说就是耳道脱落的皮肤角质、上皮碎屑，一直堆积在中耳腔里，慢慢团成了一个囊状小包。

虽然名字里有个瘤，但它根本不是癌症、也不是真正的肿瘤，只是耳朵里长出的良性病灶。

袁永一提醒，我们也不能忽视胆脂瘤真正的危害，它不只是在耳道内“占地方”，更可怕的是会“吃骨头”。随着团块不断增大，一方面会压迫周边骨质，同时还会分泌基质金属蛋白酶。在毫无察觉的情况下，一点点侵蚀、溶解耳道深处的骨质，出现耳痛、耳道流脓。

专家说，已经长出来的胆脂瘤，光靠吃药、滴耳液没法根除，常见的应对措施就是遵医嘱做手术清理病灶。

如何正确地清理耳垢

袁永一表示，耳屎是耳道自带的天然保护屏障。频繁过度清洁，会破坏耳道皮肤屏障，增加耳部感染的概率。同时，棉签这类掏耳工具，还容易把耳垢推向耳道深处，进而形成栓塞。

绝大多数时候，耳垢会随着咀嚼、转头等日常动作自行脱落，完全不用刻意掏挖。日常护理，只用湿润的毛巾擦拭外耳廓即可。

如果确实需要清理耳垢，袁永一建议，前往耳鼻喉专科就诊，由医生取出或在医生指导下使用滴耳剂软化耳垢、清理耳道。每次将4-5滴碳酸氢钠滴耳液滴入耳道内，并保持5分钟，每日3次，3天后在门诊进行耳道清理。

专家建议，如果耳朵持续出现耳闷、流脓、听力减退等症状，别简单归因为耳屎多。有可能是胆脂瘤正在悄悄发展。一味拖延，它会逐步侵蚀听力，甚至损伤面神经、累及颅内，千万不能大意。

据《科普时报》

接到陌生来电，为何要沉默三秒



AI 制图

最近不少人发现，骗子的骗术又升级了：他们通过收集声纹，用AI合成你的声音，再伪装成你给亲友打电话。

对此，北京市公安局办公室新闻中心民警郭涛教大家一个“三秒沉默法”：接到陌生来电时，如果对方一直不说话，我们也先不要主动开口，安静等三秒钟；对方仍不出声，就及时挂断。如果接通后是冒充客服的AI机器人，同样不要出声，要立刻挂断，否则骗子的系统会捕捉我们的人声，启动诈骗话术并转接人工，进而采集更多声音、克隆声纹，后续冒充本人找亲友借钱。

骗子能利用 AI “凭空制造”哪些骗局

一是克隆你的声音。骗子拨通电话后，会刻意保持数秒沉默，诱使受害者发出“喂”“谁呀”等回应。仅仅几秒钟的语音样本，就可能被骗子用AI复刻出声纹。

二是AI投资、理财诈骗。骗子使用AI软件生成虚假利好消息，伪造网红、专家视频，推送“稳赚不赔”项目给受害人，诱导其转账或充值。

三是AI换脸视频。骗子盗取受害人社交平台露出的合照或视频内容，利用AI模型换脸，冒充受害人

亲友、领导、客户等，编造“车祸”“被抓急需用钱”“领导紧急安排付款”等借口实施诈骗。

四是AI情感诈骗。骗子利用AI生成“完美恋人”形象，长期与受害人聊天，建立信任后以各类理由索要钱财。

五步操作 守住你的隐私和钱袋子

遇到AI诈骗圈套，如何尽可能减少个人信息泄露和财产损失？

一是拒绝可疑请求。对于要求协助对方帮忙对着手机报出银行卡号、身份证号等敏感信息的可疑请求，一律拒绝。

二是立即止损。不点开或及时关闭可疑链接，尽快挂断可疑电话、视频，不与骗子过多纠缠。

三是快速核实。接到自称客服或亲友的可疑来电后，主动联系平台官方客服或亲友本人进行核实。

四是坚决拒转。无论骗子以何种理由要求转账、扫码、充值，一律不予理会。

五是及时报案。一旦发现被骗或疑似被骗，立即拨打110或96110（国家反诈专线），同时保存好聊天记录、转账凭证等证据。

据中国科普网

这样做让眼睛更“抗衰老”

虽然我们无法阻止老视的到来，但养成良好的用眼习惯和生活习惯，可以延缓其进程，减轻不适。

注意用眼习惯 近距离用眼20~30分钟后，建议抬头看远处物体，持续数十秒。在日常生活中，应避免在昏暗的环境或强光下阅读。

合理膳食补充 多摄入富含叶黄素、维生素的食物，如羽衣甘

蓝、玉米、蓝莓等，以及富含欧米伽-3脂肪酸的食物，如深海鱼、亚麻籽等，可能有助于延缓老视的进展。

定期进行检查 40岁以后，建议每年进行一次全面的眼科检查。这样做不仅能更准确地验配老花镜，还能及早发现青光眼、黄斑变性等潜在致盲性眼病。

据健康中国微信公众号