

本期聚焦

秋日老友食蟹有讲究

这份攻略请收好

秋天菊黄蟹肥,正是食蟹的好时机。蟹不但味道鲜美,而且营养价值非常高,还有一定的药用价值。但食蟹也有很多禁忌,只有吃得科学才能吃出健康。

咱厝医生提醒,蟹虽美味,也不宜多吃,特别是老年群体。



市场 ▶ 大闸蟹上市 价高量少

近日,天气转凉,吃蟹的季节似乎也到了。作为应季美味,蟹也如约而至登上了不少人的餐桌,在不少人的朋友圈生活晒图里成为秋日一景。今年,你吃蟹了吗?

“往年中秋节的时候,我一般会买点螃蟹送给亲朋好友,自己也会买点和家人一起吃。今年问了下价格,退却了!真有点下不了手。问了一个认识多年的卖螃蟹的姐姐,三两母蟹一只46元,价格基本是去年的2倍多。后面我又了解了下其他家的价格,发现她也没有乱报价。想到自己以前吃蟹的习惯本是按盆来的,就觉得今年好心酸!”读者蔡小姐坦言。

“早上市的那些螃蟹口感会稍差些,要么调整心理预期,要么就晚些时候再买。今年因为夏季炎热,蟹生长慢,成熟期会有些晚,大小上也不如以往。9月吃蟹全是图个新鲜,尝一尝可以。蟹最好的吃的是在10月下旬,母蟹真的是肥美鲜嫩,蟹关键吃起来有一点甜,不腥,这才是真正的好螃蟹!现在这个季节网上各种螃蟹膏很丰富的,八成不是真的。”市民苏小姐是卖蟹的电商商家,从事此行业已有多年,她表示,不要盲目随大流,吃蟹要应时而食。养蟹的当地人知道,中秋节那会儿螃蟹都还没熟,尤其今年中秋节早,螃蟹更不会熟。想提前选购馈赠亲友的话,可以选择先购入蟹卡,等螃蟹完全成熟了再去提货。



健康课堂

秋季心血管疾病易发

提醒：多吃新鲜蔬菜和水果

秋季天气逐渐转凉,老人在保健时不能忽略的就是预防心脑血管疾病。那么,为什么秋季易发心脑血管疾病?患有心脑血管疾病又该注意什么呢?

康的老人也应小心提防,另外,秋天温差大,中午热、早晚凉,老年人鼻黏膜的免疫球蛋白分泌减少,机体免疫功能下降,易患感冒,引发支气管炎或哮喘等。而当气温降到10℃以下时,人们会感到沉闷、情绪低落,易生闷气而诱发心绞痛,严重者发生心梗。”郭森仁介绍。

老友应注意这四项

鉴于秋天是心脑血管疾病的多发季节,此时患心血管疾病,尤其是患有冠心病的老人要特别留意以下四点。

首先,及时用药。服用有效药物,从机体内部进行控制调节。由于天气转凉,血管收缩,血流缓慢,心脑血管血减少,因此40岁以上、有冠心病家族史、高血压病、高脂血症等易患因素的人,如果此期间感觉头

休息了一会儿后，她胃部却疼痛加剧，不仅把晚餐全都吐了出来，还拉肚子，一摸额头还有些发热，这可把家人吓坏了，赶紧送到医院。经接诊医生详细检查，陈阿姨得的是急性胃肠炎，原因就是吃螃蟹过多了。

吃蟹有何宜忌?晋江市中医院脾胃病科黄伟荣医生介绍,螃蟹是日常生活中很多人都喜欢吃海鲜、河鲜,肉质细

注意什么？

(蟹鳃、蟹肠、蟹心、蟹胃,即三角形的骨质小色,内有泥沙)、不与茶水同食、不与柿子同食、不与花生同食、不与冰饮食冰水和冰激凌等均属寒凉之物同食。吃蟹时和吃蟹后一小时内忌饮茶水。一是因为茶水会冲淡胃液,不利于蟹的消化,二是因为茶中的鞣酸会使蟹肉中的蛋白质凝固。两种原因均不利于蟹的消化吸收,还可能引起腹痛、腹泻。

嫩,营养丰富,老年人如果身体健康,适当吃些螃蟹是没有问题的,但应当以品尝为主,不宜多吃,尤其是70岁以上的老人不超过1只为宜。因为老年人消化系统脏器功能逐渐衰退,消化吸收能力变差,而螃蟹又性寒,容易引起腹痛、腹泻和消化不良的症状。如果老人有伤风感冒或者脾胃虚寒,或者有肝炎,都不应食用螃蟹。

此外,黄伟荣介绍:肾功能不全者不宜吃蟹;高血压、高血脂、糖尿病及消化道疾病患者不宜吃蟹黄或蟹膏;胆囊炎、胰腺炎、胆道息肉、胆结石、胃炎、十二指肠溃疡等慢性消化道疾病的患者也应少食或不食,以免加重病情;关节炎、痛风患者不宜吃,尤其是痛风患者应忌食蟹,更不可同时饮啤酒。否则,必会加重病情,或诱发胆结石、肾结石等。

晚晴话题

开学季为孙辈准备什么？ 听听咱厝爷爷奶奶怎么说

9月开学季,你为孙辈们准备了啥?是水杯等生活用品、服饰,还是书包、本子、笔等学习用品呢?话题一经刊发后,我们收到了读者朋友的来信。一起来听听大家怎么说。

送上寓意美好的新鞋

新的学期开始，孙女今年正式上三年级了。我很疼她。一眨眼，她就长大了。有人说，奶奶给予孙辈的爱，总是很多很多；要我说，给孙女的爱，我总还是觉得不够，太少。千里之行始于足下。新学期伊始，我为孙女挑选了一双新鞋子，上面有她喜爱的图案。希望她健康、快乐，用一颗快乐的心，在人生路上愉快前行！

读者陈女士

学习用品必不可少

我有4个可爱的外孙，大的已经就读高中，最小的还在幼儿园。外孙们从读小学一年级起，每个新学期，我和老伴都会为他们买个新书包。一开始，是我和老伴去商场购。后来，市场上书包款式多了，也有不同的潮流风格，我们便拿出一个红包，让孩子的爸爸妈妈帮忙选购书包。若有余额的话，再为其添置本子、笔、文具盒等文具用品。

准备孩子爱吃的菜

我们一家除了小儿子在浙江工作外,大多在大泉州范围内生活。新学期开始,我统管加菜这一项大任。以前物资匮乏些,好吃的不多,现在的食物很多,如果不懂得搭配也不行。接下这项任务后,我不仅跟着短视频 APP 学做菜,还学习营养搭配的知识,为的就是在孩子们开学前,让他们美餐每一顿,补足营养,快乐学习。

才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些、擅长这些,那么,这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台,长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



剪纸作品:《老有所为》
作者:张惠英(女,1953年生)



手绘扇作品:《花开富贵》
作者:许素吟(女,1960年生)

“多事之秋”做好防备

多事之秋，是指某段时间发生的事比较多，这个“秋”不是秋天，而是指某一段时间的意思。但如果从人们心脏健康的角度上来看的话，秋季的确也是非常容易发生问题的“多事之秋”。

晋江市中医院老年病科负责人郭森仁介绍,中医学认为,秋天阳气由升浮逐渐趋于沉降,气候逐渐转凉,阳气逐渐衰退,是老年人易发病的时令。尤其是冠心病、风心病、心肌病的患者由于感冒等很容易使原有病情加重,甚至引起慢性心衰。

“秋冬季节,由于气流、气压、气温等气象要素的变化,人体一遇寒凉,皮肤及皮下组织血管收缩、血压增高,所以也是高血压病、冠心病、心肌梗死、中风等疾病的高发季节。健

应立即停止活动,一次舌下含服 10~15 粒(嚼碎),一般 2~5 分钟即能起效。(仅供学习健康知识时作为参考,每个人情况不同,每人具体用药应以医嘱为准。)

其次,在饮食起居方面,要适当地控制食盐和脂肪的摄入量,多吃新鲜蔬菜和水果,避免过度劳累和情绪激动。合理安排工作和休息的时间,适当锻炼。还有一点,是应注意保暖。随天气冷热变化及时增减衣着、被褥,外出时衣着不要穿太少,以免受凉,而且最好不要过多地出入公共场所,以免感冒诱发其他疾病。

最后,郭森仁建议,定期检查是预防心衰的有效方法。通过定期的X线或超声心动图检查监测心脏功能,可协助医生为患者进行早期正确诊断、及时治疗心衰。