本期聚焦

“生腌”渐成咱厝餐桌新宠

提醒：这些人群谨慎食用

伴随着春天的到来，各色花儿与好心情不约而至，人们的食欲也日渐高涨起来。在餐桌上，火锅、烤肉、热饮等餐品渐渐褪去身影，各种冰冷、酸辣口的冷盘冷饮轮番上阵，吸引着人们的眼球和胃口。此外，一些新奇少见的餐品也逐渐出现在晋江的大街小巷，被端上了餐桌，比如“生腌”。

医生提醒，肠胃不好、患有肠胃疾病，或是身体免疫力低下的老人、儿童和孕妇，一般都不建议食用生腌。

现象 咱厝悄然出现不少生腌店

生吃三文鱼有经验，生腌生蚝海虾你吃过吗？伴随着短视频的流行，不少人都曾在手机上刷到全国各地的“奇特”美食。生腌，就是其中一种。

活蹦乱跳的海虾、生蚝、龙虾、皮皮虾、膏蟹等海鲜经过清水刷洗后，以高度白酒浸入腌制，配上香菜、小米辣、蒜末等蘸料调制，冷藏一段时间后，食客们就可以直接动手生食，大饱口福。

既然这么好吃，这样的店在晋江多吗？打开一个知名的美食团购App，记者看到，当输入“生腌”这一关键词后，就跳出了附近有50家相关美食店。其中，大多以“生腌”二字作为店铺名，有的是潮汕美食店，有的是日式刺身料理店，还有的则是大排档、海鲜店等。虽然都是生腌，但看起来生腌产品的菜系不同，定价也不一，没有较为统一的行业标准。一家主做外卖，出售多种生腌餐品的海鲜店铺，达到了月售900多单的傲人成绩。

近日，记者走进泉安中路一家专做生腌的餐饮店，只见这家店铺装修低调，在“潮汕生腌”的招牌下，还用广告牌简单制作了小店的生腌必吃推荐餐品。除了日常听说的生腌虾等餐品外，还有“捞汁生腌蟹脚”“生腌醉泥螺”“生腌血蛤”等比较少见的特色菜。该店老板介绍，一般食客到店后，他都会推荐当天新鲜制作的餐品，并推荐他们搭配热粥食用。“生腌比较考验食客的肠胃，加上目前才刚进入春天，天气稍微回暖，所以我预估同行生腌店在销量方面肯定还不大，主要的发力点在于接下来的第二季度。”

分析 家庭自制生腌风险更高

“就和以前第一次吃生鱼片一样，第一次吃生腌时，我心里也挺忐忑的。”市民陈先生告诉记者，如今，他已是生腌的爱好者。自从吃过一次生腌后，他便喜欢上了这道食物，甚至还自己制作过。最后因味道不如意，现在仍选择在外品尝这项美食。

生腌有风险，试吃需谨慎。或许你以为“怕在餐饮店吃了生腌闹肚子，干脆自己动手做更安全”，但其实，家庭自制生腌水产品，风险或更高。

“吃生腌导致身体不适的病例，大多数是在路边摊或者是网购河鲜、海鲜在家里自己做、存放时间过长而导致的。如今，很多正规餐厅里都有生腌这种美食，想吃生腌还是要选择正规餐厅，依靠专业流程，更有保障一点。”另一餐饮行业从业者林先生介绍，家庭自制生腌水产品所用的酒浓度不高、浸制时间短，再加上水产品本身也未必处理得干净，因而风险更高。

提醒 这些群体不建议吃生腌

天气回暖后，是很容易滋生细菌的，像生腌这种没有经过烹饪的食物，里面的细菌、寄生虫很可能会使人腹泻。如果再喝冰镇饮品，则更是对身体健康的双重考验。如果你本身肠胃不好、患有肠胃疾病，或是身体免疫力低下的老人、儿童和孕妇，一般都不建议食用生腌。

对此，晋江市医院康复医学科陈巧丽医生介绍——

首先，生腌店应严把食材源头，选择活海鲜。虾蟹是高蛋白动物，体内又有很高的含水量，很适合细菌的生长。特别是螃蟹，一旦濒死，就会滋生大量细菌，此时已不能食用。因此，建议市民朋友选择正规餐饮店，选购合法生产经营的产品。

其次，生腌需要杀菌消毒。通过网上各种制作教程，我们就能发现，生腌主要是通过白酒、醋加上辛辣的佐料来消毒和去腥提味。但是，生腌水产品“醉制加冷藏”的步骤，顶多只能暂时抑制部分微生物，显然没办法达到彻底杀灭微生物的效果。而且，配料大蒜中的大蒜素含量也和我们日常谈起的“杀菌消毒”标准相差很远，不足以杀灭微生物。

最后，要注意低温贮存，不超时长腌制。市民朋友在购买新鲜生腌后，建议立即食用。如果需要打包带回或暂时不吃的，务必要将其放在冰箱贮存，延缓微生物生长和不良气味的滋生，不要“超时长”腌制，贻误最佳品味期。

健康课堂

这些春季家常菜 好吃又健康

仲春，即春季的第二个月，即农历二月，因处春季之中，故称仲春。此时，不妨通过食疗的方法来养生，好吃又健康。

养阳护肝少吃酸

晋江市中医院名老中医郭森仁介绍，仲春季节，肝阳之气渐升，阴血相对不足，养生应顺乎阳气升发、万物始升的特点，使自身的精神、气血也如春日一样舒展畅达。在饮食方面，应以“春夏养阳”为原则，可适当多吃能升发阳气的食物，如韭菜、菠菜、荠菜等。

“此时正值仲春，肝气正旺，易伤脾，故要少吃酸，多吃大枣、锅巴、山药等甜食以养脾，可做成大枣粥、山药粥。”郭森仁表示，此季节养肝，“以脏补脏，鸡为先”，鸡肝味甘而温，补血养肝，可与大米同煮成粥来吃。

养生家常菜推荐

推荐一▶韭菜炒豆干

食材准备：韭菜300克、豆干2块、盐5克、酱油数滴、食用油适量。

推荐理由：此时需要保养阳气，饮食上可吃些温阳食物，增加身体免疫力和人体脾胃之气，比如韭菜。

推荐二▶山药炒木耳

食材准备：山药1根、鸡蛋2个、小碗耳1把、葱蒜少许、枸杞子1小把、香油和盐适量。

推荐理由：惊蛰饮食讲究少酸多甘，补益脾胃。甘味食物能滋补脾胃，但要注意这里的“甘味”不是指甜品、饮料，它是指除了口感有点甜以外，更重要的是要能补益脾胃，比如山药。

推荐三▶芦笋炒虾仁

食材准备：芦笋500克、虾仁200克、腰果2小把、盐5克、糖2克、淀粉适量、食用油适量。

推荐理由：春困使人身体疲乏、精神不振。这是因为惊蛰后随着气温升高，毛孔和血管也进一步舒张开来，可供给大脑的血液相对减少，人就会感到困倦、疲乏。因此，春季建议多吃红黄色和深绿色蔬菜，对恢复精神有益，比如芦笋。

推荐四▶芝麻枸杞拌菠菜

食材准备：菠菜500克、黑芝麻1把、花生仁1把、枸杞子1把、蒜5瓣、生抽2汤匙、醋2汤匙、食盐4克、糖3克、香油数滴。

推荐理由：惊蛰后，人体易肝火旺盛，饮食方面，建议大家选择有助润肠、滋阴养肝的食物，比如菠菜。

国医节主题义诊活动走进金井

厝边老友免费享特色诊疗

基本公共卫生服务便民宣传 惠民健康直通车

关于美好生活，人们总有无尽的想象。一次倍感温馨的健康讲座，一次与名医一对一的暖心义诊，一场浓情满满的老友相逢，是春日乍暖还寒时节里美好生活的最佳见证。

为传承中医药精神、弘扬中医药文化，纪念第94个“中国国医节”，积极响应创建全国基层中医药工作示范县的号召，提升民众中医药健康文化素养，增进社会对中医药的认知和认同，3月23日上午，本报健康融媒体平台携手晋江市金井中心卫生院共同开展“中国国医节”义诊活动，为金井镇福全村老友们带去了免费的中医特色诊疗和健康咨询服务。活动当天，共计为村内近百名老人进行暖心义诊。

▶义诊进村老友暖心

活动当天一大早，经金井镇福全村老年协会相关负责人的组织、邀约，不少村里老人早已提前赶到活动地点等候义诊活动的展开。

义诊现场，晋江市金井中心卫生院的党员干部个个披上了红马甲，挽起袖子忙了起来。有的正在准备拉横幅，有的则忙于将义诊设备、宣教资料等置于桌上码放整齐，有的则还未到开诊时间就全副武装完毕，招呼老友前来就诊……

值得一提的是，该院副主任中医师冯荣源通过中医必备的“望、闻、问、切”诊断，力求全面了解患者情况，为患者进行体质辨识，并为其开具个人处方，提供用药咨询服务，进行相应的指导和健康宣教。

▶弘扬中医药文化

“平时看医生得专门去医院，还要查医生的门诊时间，人多的时候还得排队。今天，医务工作者亲自来村里做活动，真的给我们这些老人家省事，方便多了。”金井镇福全村党支部书记、村委会主任陈琪琪介绍，今天村里几个老伙计还全程拿出手机拍照、录视频，有的还自备了纸笔，边听边记录。经过中医一套“看听说”，他对于自身病情状况已经基本掌握。

据悉，晋江市金井中心卫生院是国家公立一级甲等综合性医院、优质服务基层行推荐标准单位、福建省老年友善医疗机构。

“为辖区群众提供免费健康体检活动，帮助群众及时掌握自身的健康状况，并对每位群众的不同情况提供针对性的健康指导意见和注意事项，这是我们常做、坚持做的一件事。”晋江市金井中心卫生院院长陈世表示，中医药是中华民族优秀传统文化。此次活动，该院将中医药文化及义诊结合起来，有助于增进本地老友乃至社会对中医药的认知和认同，促进中医药健康养生文化的创造性转化、创新性发展。

健康问答

哪些人群易感染肺结核？

读者张女士：哪些人群比较容易感染肺结核？

晋江市疾控中心健教科科长叶福全：结核病的易感人群包括婴幼儿、青少年、老年人、密切接触者等。具体如下，免疫力低下的非结核性疾病病人，如某些急慢性传染病、艾滋病、矽肺病等职业病人患病机会更大；长期使用类固醇激素和免疫制剂的结缔组织病病人、部分肿瘤病人，其结核病的发病率呈明显上升趋势；婴幼儿，因为此时期对结核杆菌的免疫力较低；青少年，青春期时由于体内内分泌系统的重大改变，结核病的感染率较高；老年人，机体免疫力降低所致；与排菌结核病人密切接触的亲属、家人、同事及医务人员，被感染的机会比一般人多。

本版由本报记者吴清华采写