

## 这里总能找到您需要的信息

### “技能之星”职业技能竞赛正式启动

昨天,2018年宁波市“技能之星”职业技能竞赛正式启动。本次竞赛共设置10项职业(工种)作为竞赛项目,各项竞赛第一名的选手将被授予宁波市“技能之星”荣誉称号,并奖励2万元。

记者林伟 通讯员 任社

### 数万户老旧小区居民今夏将告别“掉闸”

昨天上午,鄞州供电公司的电力工人开始在长丰二村安装变压器。据介绍,这些老小区,有的配电室运行时间已经有20多年,一直是“小马拉大车”,“掉闸”成家常便饭。该公司在原有基础上选择持续每年增容的方式,缓解这一现象,保障居民的夏季正常用电。同时实施了主网改造工程。截至目前,相关工程已经陆续竣工,数万户老旧小区居民将告别“掉闸”的状况。

记者 林伟  
 通讯员 邵亚波 祝巧巧

### 我市万余名环卫工人获赠人身意外险

昨天上午,“城市因你而美·新华伴你而行——新华保险关爱全国环卫工人大型公益活动”2018年第二站捐赠仪式在我市举行。新华保险共向市中心城区10500名环卫工人赠送人身意外保险,每人保额10万元。

记者 边城雨 通讯员 王佩佩

### 奉化南山路中段三个区块房屋将被征收

昨天,奉化区政府发布关于南山路中段的危旧房改造(征收)项目的房屋征收决定,涉及塔水、惠政、人民医院周边区块,该项目涉及被征收户数2228户,其中住宅1919户,非住宅309户。涉及被征收房屋产权证登记建筑面积约270285平方米,其中住宅约160666平方米,非住宅约109619平方米。

记者 周科娜

### 鄞州将打造“洋江花海”

据鄞州区综合行政执法局(城管局)昨天发布的信息,该局将联合下应街道在辖区范围内打造“洋江花海”,占地65亩三面环水,计划种植50余万株柳叶马鞭草。届时鄞州又将新增一处适合居民休闲观景的生态区域。

记者 边城雨  
 通讯员 包静琴 朱娇娇

### 宁波地铁开通4周年 运送乘客超3亿人次

今天是宁波地铁1号线一期开通4周年。昨日,据宁波轨道交通相关统计数据显示,宁波地铁自1号线一期开通以来,1号线全线以及2号线一期已运送旅客3.1亿人次。目前宁波地铁高峰期发车间隔缩短至5分钟之内。

记者 王元卓 通讯员 水微娜

### 余姚三管齐下护航六一儿童节

六一儿童节即将到来,为保障儿童身心健康,净化儿童消费市场,近日,余姚市市场监管局马渚分局组织执法人员对辖区校园周边食品经营主体、儿童用品专卖店等开展了专项检查,为儿童节市场保驾护航。检查结果,总体情况较好,但个别经营者仍在销售“三无”面包等食品及“三无”玩具,这些“三无”产品均被查扣。

通讯员 张松高 徐群

#### ● 科普与健康

## 贪吃小龙虾竟能过敏休克? 该怎么吃得好好看看



小龙虾作为夏季餐桌上不可缺少的一种美食,其鲜香麻辣,是许多人喜爱的美食。近期,一则“男子贪吃小龙虾过敏休克”的新闻刷屏朋友圈,顿时让不少人感到恐慌。这位男子吃了三斤小龙虾之后出现了全身瘙痒的情况,之后浑身起风团、呼吸急促、发生过敏性休克,最后被诊断为急性荨麻疹。

很多人偏爱的小龙虾,竟然还会导致急性荨麻疹?吃小龙虾到底该注意些什么?

### 吃小龙虾为何会导致“急性荨麻疹”

小龙虾中含有丰富的蛋白质物质,而且属于“异种外来蛋白”。一些特殊人群对异体蛋白特别敏感,大量摄入之后,很容易蓄积在体内,从而产生相应的IgE抗体。

而IgE抗体存在于人体中的很多部位,比如说鼻、咽喉、气管、皮肤等淋巴细胞当中,如果当过敏原和IgE抗体结合之后产生相关抗原抗体反应,就会导致皮肤风团、喉头水肿、血压降低、休克甚至猝死等症状。

其实,吃小龙虾所导致的急性荨麻疹就是由于对异体蛋白过敏所产生的症状。急性荨麻疹是一种非常常见的过敏性皮肤病,其病因主要可以分为两种:内源性和外源性。

内源性诱因,一般多为持续性,诱因包括劳累、感染、淋巴瘤以及炎症性肠病等。外源性诱因,一般包括物理刺激、食品、药品等,相对而言它的发病情况是暂时性的。

### 如何预防食源性急性荨麻疹

首先,要养成合理的生活饮食习惯,特别是本身为过敏体质的人群,饮食需清淡,辛辣食物、海鲜类食品、各种酒类最好不吃或者限量(关注自身反应)食用。

其次,要避免接触花粉类物质,增加身体运动,注意休息,养成良好的生活习惯,预防免疫系统出现紊乱、诱发相关皮肤疾病。

### 不建议哪些人群吃小龙虾

过敏体质人群,过敏体质人群,食用小龙虾一定要谨慎。痛风患者也要慎食。如果正处于病发期,一定不要食用小龙虾,因其属于高嘌呤食物,食用只会加重病痛。如果没有发病,可以少量食用,建议单次食用量不超过50克。

### 吃小龙虾要注意什么

**购买需谨慎** 购买时,尽量选择人工合法养殖场售卖的小龙虾,一般清水养殖的小龙虾重金属含量相对偏低。

**清洗需细致** 吃小龙虾卫生至关重要,买回小龙虾之后,建议先放在清水中养1-2天,让其吐净身体中的泥沙和其他杂质。清洗小龙虾,先将鳃、细爪剪掉,然后将虾体背上的黑色肠线抽掉,用小刷子将虾壳刷洗干净。

**完全加热,拒绝“半生不熟”** 烹调小龙虾时,温度一定要达到100℃,并且持续加热20分钟以上使其完全熟透。如果小龙虾是在冰箱中冷藏保存,更要适当延长加热时间,这样才能熟透。

**选择靠谱的餐厅食用** 大多数人吃小龙虾都会选择“外食”,建议选择信誉较好的中大型餐厅。

**拒绝过量** 吃小龙虾应注意“适量”,每周食用最好不要超过2次,不要因为过度食用给身体带来负担。一般虾体当中的重金属等有害物质大多富集在外壳、内脏和鳃当中,所以吃的时候请选择小龙虾的虾肉,避免食用内脏和头部。

**现吃现买,避免剩余** 小龙虾蛋白质含量很高,一旦储存不当很容易导致腐败变质,所以最好现吃现买,一顿吃完,避免剩余。

**本文专家:**王思露,国家二级公共营养师,中华人民共和国HACCP食品体系内部审核员

**本文审稿:**刘少伟,华东理工大学食品药品监管研究中心副主任、教授,美国宾夕法尼亚州立大学食品科学博士,美国堪萨斯州立大学博士后

#### ● 科普速递

国家药监局表示,我国已建立起覆盖疫苗“研发-生产-流通-接种”全生命周期的监管体系,目前国产疫苗约占全国实际接种量95%以上。

国新办5月28日公布“中华文明探源工程”研究成果,通过对众多遗址开展大规模考古研究,实证了中华大地5000年文明。

#### ● 科普与生活

国家统计局昨日公布数据显示,1到4月份全国规模以上工业企业实现利润总额21271.7亿元,同比增长15%。

为坚决遏制炒房行为,5月28日,北京市出台新规:新建住宅平房明确建筑面积、规划用途,不再明确间数;已按同一户号整体测绘、登簿确权的,其不动产登记单元不得拆分等。

记者 王元卓 通讯员 洪阳



宁波科普二维码



中国科普二维码