

急性痛风、皮肤过敏、肺吸虫导致的胸腔积液,这些临床病例真不少
食用小龙虾一定得注意——

洗净煮透，尽量不喝啤酒



本报讯（记者蒋炜宁 通讯员应红燕）家住海曙区的李先生超爱小龙虾。上周四，他和两位朋友大吃一场，每人“消灭”了至少 1.5 公斤，上周六，他又畅快地吃了一顿，还喝了两瓶啤酒解辣。结果，周日一起床，右脚大脚趾疼得厉害，医生说他是痛风性关节炎急性发作。

过量吃小龙虾 喝啤酒会导致痛风

“不是海鲜配啤酒才会诱发痛风吗？”李先生觉得奇怪。昨天，笔者就此问题请教了李惠利

医院肾内科副主任医师徐鹏杰博士。他说，大量食用小龙虾，再配上啤酒，确实会引起痛风性关节炎急性发作，特别是尿酸已经偏高的人更容易“中招”，小龙虾上市的季节，常会遇到这类患者，其中的道理，和海鲜配啤酒是一样的。

笔者查询嘌呤含量对照表发现，小龙虾属于中等嘌呤食物，每 100 克，嘌呤含量约 60 毫克，而秋刀鱼含有 134.9 毫克、蛤蜊含有 316 毫克、公牛肝 554 毫克。

吃小龙虾，动辄一二公斤，这就会导致嘌呤摄入过量。特别是这个季节的小龙虾，虾黄较多，虾黄的嘌呤含量更加丰富。

另外，酒本身是痛风急性发作的重要诱因，酒精在体内代谢为乳酸，会抑制尿酸由肾脏排泄，特别是啤酒，含有较多的鸟苷酸，代谢后会产生嘌呤，导致尿酸增高。尿酸增高后，尿酸盐形

成结晶，沉积到关节中，就会引起痛风。

徐鹏杰说，龙虾虽好吃，但不能贪多，更不能边吃边喝啤酒。特别是尿酸偏高的人，实在想吃，每次尝几个解解馋就可以了。

警惕皮肤过敏 和肺吸虫导致的胸腔积液

提起和小龙虾有关的疾病，不少人能想到的或是“横纹肌溶解症”。其实，除了横纹肌溶解和痛风，还有些疾病是要在“过瘾”的同时加以警惕的。

李惠利医院皮肤科王佳华主任医师说，今年小龙虾上市后，已经遇到多个吃了小龙虾后皮肤过敏的病例。

“最严重的一例，是中毒性红斑。患者全身通红，连眼白部分都布满了红血丝。还有人吃过小龙虾后出现荨麻疹、过敏性红斑。”王佳华说。



说说身边事 给您提个醒

“反手摸肚脐” 易引起肩关节损伤

本报讯（记者蒋炜宁 通讯员潘怡）近日，网络风靡一种“反手摸肚脐挑战”的游戏，刷爆微信朋友圈。为了证明自己是瘦子，美女俊男纷纷上阵，拼命做出扭曲的动作，努力勾向自己的肚脐眼。这一游戏可行吗？昨天，来自市第九医院的骨科专家肯定地说，反手摸肚脐容易引起肩关节损伤，不可随意模仿。

12日上午，一名青年来到第九医院肩肘外科门诊，说自己前日挑战反手摸肚脐后，肩膀痛了一夜，早上起来都不能活动了，经过该院肩肘专家的详细检查后，诊断为“肱二头肌腱损伤”，经治疗后疼痛得到了缓解。

人体肩关节是球凹型的多轴关节，是人体中活动度最大的关节，较大的肱骨头球面和平缓的关节盂，给予了肩关节巨大的灵活性。肩关节的稳定性主要靠周围的关节囊、肌腱、肌肉等维持，所以，也是人体容易脱位的关节。

在做反手摸肚脐动作时，人体的肩关节将被迫完成极度后伸、内旋、内收的动作，这样肩关节的后上部关节囊和肱二头肌腱会做大幅度拉伸。同时，肱骨大结节和喙突产生骨性撞击，会造成肌腱和骨的损伤，引起肩痛，严重者甚至可以造成肩关节脱位。

体形瘦长的青少年，由于韧带延展性好，关节灵活，大多可以完成反手摸肚脐的动作。另外，一些受过训练的运动员、舞蹈演员等也可完成这项动作。但是普通的成年人强行做此动作极易损伤肩关节。

该院肩肘外科专家李中正表示，人们在娱乐和运动的同时，要了解一些专业医学知识，学会保护自己的关节，这样才能快乐生活，快乐工作。

警方端掉南站周边“黑店”，抓获4名犯罪嫌疑人 “店家让你不断换钱”时别激动，千万看好你的钱

本报讯（记者王晓峰 通讯员钟陶行 王剑萍）昨日，记者从海曙警方获悉，11 日，警方一举破获尹江路某超市系列性盗窃旅客财物案件，成功抓获黄某等犯罪嫌疑人 4 名。

今年 1 月以来，海曙南门派出所多次接到旅客报警，称在南站广场尹江路某超市或饭馆消费后，发现钱包内的现金莫名其妙地少了。

“有些人是离开宁波后才发现钱少了；有些人觉得损失金额不大，单纯报个警了事。不过有一点是很明确的，‘店家让你不断换钱’很可疑。”民警说，种种原因使得这起案件在侦查之初显得困难重重，但他们没有放弃，经过数月的侦查和证据积累，终于搞清楚了其中的门道。

民警说，这是一个由江西籍男子谭某为主，伙同老乡黄某等人组成的盗窃

犯罪团伙。他们在南站周边租用店面开设小超市或者小饭馆，专门针对即将乘车离开宁波的乘客，趁他们来店消费时，以受害人给出的纸币破损或者怀疑是假币为由，要求予以调换。碰到这种情况，绝大多数人会配合。这时嫌疑人会得寸进尺，拿到新钱后又会以纸币颜色不对等借口，要求再换。如此反复多次后，嫌疑人会要求顾客拿出钱包，让他自己挑一张。

“一般情况下，受害人只会觉得这个店老板小題大作，很讨厌，然后赌气似地让对方自己挑。”民警说，这样正好中圈套了，嫌疑人在挑钱时会趁着受害人不注意，将其中部分纸币滑落至地面，再将钱包返还。

更绝的是，唱完“红脸”后，还有专人唱“白脸”。民警说，受害人在离开后，还会有专人进行跟踪。如果受害

胡乱借变道 被撞还得负主责

本报讯（记者王晓峰 通讯员杨忠信 朱忠义）行车途中，有时难免会走错车道。这时有些车主会通过借道或者变道进行调整，但胡乱借、变道往往会引来更加恶劣的情况——被后车撞了，却得承担主责。为此，交警提醒各位车主，赶紧补补借、变道的相关知识。

14日晚6时40分许，214省道横涨路段发生一起交通事故，一辆大货车追尾面包车并将其撞翻。但在事故责任认定上，却出乎众人意料：面包车负主责，大货车次责。

这到底是怎么回事呢？原来，事发时大货车正在道路上直行，前方右侧的面包车突然打出转向灯，并且强行进入大货车行驶的车道。由于两车距离较近，大货车司机发现时急踩刹车，但还是撞上了。

“因为面包车违法变更车道，所以要负主要责任；大货车见面包车打出转向灯后也应该减速慢行，所以负次要责任。”交警说。

“机动车借道或者变道，这些规定需要了解一下。”交警说，第一条原则就是

因为现在检测过敏原小龙虾不是单独项目，不能完全肯定这些过敏患者是对小龙虾过敏，但可以肯定，一定与吃了大量的小龙虾有关系。

王佳华说，这些过敏现象，有可能是患者本身对小龙虾过敏；也可能是小龙虾烹饪时调料过多，患者对某些调料过敏；另外，如果小龙虾烹饪前清理不干净，肠道细菌感染，也会出现荨麻疹等皮肤过敏现象。

她建议，过敏性体质的人尽量少吃小龙虾。

另外，李惠利医院呼吸科副主任汤耀东主任医师介绍，临床遇到过多例因小龙虾没有煮熟或清理不干净，肺吸虫进入体内导致胸腔积液的病例。

“很多小龙虾生长的水质较差，体内容易寄生肺吸虫，烹饪时煮得不透，肺吸虫进入肠道后会侵入胸腔，寄居在人的肺部，从而导致胸腔积液。”汤耀东说。

世界那么大 我想去渔山

天气逐渐炎热，位于象山最东南的岛屿——渔山岛迎来一年中的客流最高峰。这座距离石浦 27 海里、拥有蔚蓝海天的美丽海岛集休闲、度假、海钓、野营等于一体，早起看日出、海边拾贝壳、登高观奇礁……正是忙里偷闲、避开城市喧嚣的绝佳去处。

图为上周末，一群宁波游客正在扎“寨”露营。（徐能 俞莉 陈光曙 摄）



律师志愿者 入驻诉讼服务中心 助力法院立案登记改革

本报讯（记者王伊婧 通讯员徐露佳）“他们说我不符合法律援助的资格，让我自己到法院去起诉。”周一上午 10 时刚过，一位神情焦虑的女士出现在杨如育面前。杨如育是一名律师，她以志愿者的身份入驻宁波江北法院诉讼服务中心，为当事人无偿提供诉讼咨询和其他法律服务。杨如育接过王女士递过来的手机，仔细浏览了作为证据的照片，然后熟练地将诉讼流程和案件需准备的材料告知王女士。原本因为债务纠纷一案莫展的王女士终于平复了情绪，接过杨律师递来的纸笔做起记录。

这是宁波江北法院尝试律师派驻

诉讼服务大厅制度后发生的一幕。据了解，在法院实施立案登记制后，包括物业纠纷、劳动争议在内的类型案件出现井喷增长现象。为了有效应对，江北法院与区司法局、区内 20 余家律所进行联络沟通，最终约定每周一、三、五，由律所派律师驻法院诉讼服务中心，为当事人提供法律咨询服务，指导当事人准备诉讼材料、书写法律文书，受理符合条件的法律援助申请，协助速裁庭法官进行诉前调解等。

立完案的王女士表示：“我感觉杨律师说话很实在，本来让我上法院还有些担心，经她一分析，我知道自己应该如何正确维护自己的权益了。”

“订单式+跟进式” 宁海拓宽 退役士兵就业渠道

本报讯（通讯员陈军杰 记者孙吉晶）“没想到，还能在驾校得到免费学车的机会。”日前，宁海籍 2014 年度退役士兵小王在宁海远大驾驶培训学校，获得了 5000 余元免费汽车驾驶培训的机会。这也是该县为促进退役士兵顺利就业，打造的“订单式+跟进式”就业服务模式其中一项内容。

据悉，为破解退役士兵就业难题，给退役士兵提供更多的就业机会和信息平台，该县整合部门、用人单位等资源，以全方位沟通用工信息为导向，根据就业市场的需求动向，并结合退伍士兵本人意向，积极开展“订单式”免费职业技能教育培训。今年，宁海已发放退役士兵自主就业经济补助金 1130 余万元，免费职业技能教育培训经费 80 余万元。同时，为确保培训质量，该县精心遴选出优

秀的承训机构，给广大退役士兵点亮了一盏就业“指路灯”。目前，该县 9 所退役士兵职业技能免费培训机构为退役士兵提供了汽车驾驶、电工、电子数控、计算机、会计、厨师等 30 余个科目，通过培训着力提高退役士兵职业技能和综合素质。

与此同时，为搭建好退役士兵就业“桥”。宁海县通过建立退役士兵信息库，积极为退役士兵就业搭建“人才引荐平台”。同时，通过就业服务网络和举办专场招聘会等形式，以“跟进式服务”力促退役士兵与用人单位的双向选择，达成用工就业的“双赢”。今年该县首次举办退役士兵专场招聘会，招聘会当天，百余家进场单位提供了 3000 多个岗位，工种涉及驾驶员、数控、电工、安保、厨师等，吸引退伍军人 530 余名，其中 200 余人达成初步就业意向。

端午情浓



慈溪浒山街道浒西社区近日将社区老党员、侨胞侨眷、居民群众和结对友好单位代表邀至一堂，欣赏歌舞戏曲、品尝端午传统美食，共同感受和谐社区的温馨和浓浓的节日气氛。志愿者们还把粽子、香囊等送到社区孤寡老人、残疾人、低保户家中，让他们共度美好祥和的端午节。（林松根 严龙 摄）

东钱湖农村应急广播全覆盖

本报讯（记者朱军备 通讯员祁珊）据了解，东钱湖已完成 68 个点位应急广播的安装，实现了农村应急广播全覆盖，使村民们可以在第一时间接收到应急预警，及时撤离、避险，减少损失。

自去年底，东钱湖启动农村应急广播体系建设，黄隘、沙家埭等 21 个村的终端设备安装相继完工，提前一年完成了省市下达的 34 个点位的目标任务。今年年初，该区又对 34 个村进行了点位加密。

“银行业普及金融知识万里行” 启动

本报讯（记者杨绪忠 通讯员张晓光）近日，2015 年度“宁波银行业普及金融知识万里行”活动正式启动。各银行业金融机构将开展为期 3 个月的“利率市场化与存款保险制度宣传”“互联网金融服务宣传”“警

惕非法融资宣传”等系列活动，持续开展金融知识宣传。

“普及金融知识万里行”活动由宁波银监局、宁波市银行业协会联合组织，是我市银行业积极履行社会责任，完善公众教育机制的一项重要实践。

通讯企业关爱残疾人 市残联送牌匾表感谢

本报讯（通讯员郑兴浩）昨天，市残联向中国电信宁波分公司和中国联通宁波分公司赠送“情系残障 爱满电信”和“情系残障 爱满联通”的铜匾，以表谢意。

自 2009 年起，这两家公司及中国移动宁波分公司等单位对我市海曙、江东、江北区的盲人，听力、言语障碍人士等三类残疾人的手机、数字电视、网络宽带、固定电话等通信资费给予减免和优惠，深受我市三区残疾人的好评。