



小龙虾传言多不靠谱

煮熟煮透保安全 剥壳去头再食用

夏日来临，夜市大排档人声鼎沸，而小龙虾一直是夜市排档的主角之一。但网上流传“小龙虾喜生活在脏污环境、被用来清污，体内重金属严重超标，无法食用”的说法，挑战着人们的味蕾和神经：小龙虾到底能不能吃？

检测未见重金属超标

针对网络上的各种传言，近日，北京市食品药品联合卫生、工商等相关部门，对主城区范围内销售的生鲜小龙虾以及餐饮企业内待加工的与成品小龙虾开展抽样检测，取样单位主要来自京深海鲜、大洋路、盛华宏林、北京锦绣大地等大型水产集贸市场等小龙虾销售与食用集中场所，监测指标包括铅、镉两个常见重金属指标。

此次抽检的小龙虾主要来自江苏、江西、湖南、湖北等地的水产养殖基地，未发现在河道、稻田中捕捞的所谓“野生小龙虾”。抽检的25个小龙虾样本的虾身可食用肉质部分中，铅、镉含量均低于国家标准中对于甲壳类水产动物及制品中铅、镉的最大限量值0.5mg/kg。

农业部渔业产品监督检验测试中心（北京）主任贾丽表示，小龙虾属于淡水虾的一种，对重金属离子具有富集作用，吸附强度表现为虾肝>虾鳃>虾肉，重金属对小龙虾机体具有毒害作用。为降低危害，小龙虾能够将重金属转移到外壳，并通过不断脱壳把重金属排出体外。

只要养殖环境较好，其体内重金属含量就不会超标。

市售小龙虾多为规模养殖

网络上还盛传小龙虾养殖成本高，市面上所有的小龙虾基本上由闲散农户在本地河沟里收集，往往越是污染严重的河道小龙虾越多，水越干净，死得越快。

北京簋街餐饮协会会长、北京花家怡园餐饮有限公司董事长花雷对此并不认同。他解释说，小龙虾确有生长在稻田里、乡村水沟里的，但光靠这些根本满足不了市场需求。同时，小龙虾的适应能力和繁殖能力都很强，养殖成本并不高。“市场上的小龙虾是从外省市进货，由于污水沟里小龙虾生命活力弱、卖相差，在运输过程中又极易死亡，没有经销商愿意批发贩卖。目前市场上见到的小龙虾几乎都是人工养殖的，生长环境良好，并非来自受污染的河道、沟渠。”

贾丽介绍，小龙虾是杂食动物，其适应能力强，在干净和污泥环境中都能生存，科学实验表明，小龙虾更喜欢清洁的水质和新鲜的食物。“一些消费者以‘污水沟中容易捕捉，清水中不见踪迹’这一现象来判定小龙虾喜欢栖息在肮脏的环境中，这是不科学的。因为清洁水体中生长的小龙虾活力强、活动空间大，没有专门的工具很难捕捉到。”

剥壳去头再食用

尽管一些有关小龙虾的传言并不科学，但是专家也提醒，小龙虾吃起来并非毫无顾忌。贾丽告诉记者，小龙虾和蟹类都是肺吸虫的中间宿主，用烤、炒或腌等加工方法不能保证将小龙虾体内可能携带的肺吸虫囊蚴（幼虫）全部杀死。为确保安全，不要生食或半生食小龙虾，在烹饪时，蒸煮温度要保持在100℃以上，时间不少于10分钟。此外，小龙虾的虾头易潜伏细菌、寄生虫，最好不要食用。

怎样吃小龙虾才健康？贾丽提醒消费者要掌握一些选购、烹饪的注意事项。

一是到正规市场购买，挑选个头大、壳青腮白、活力强的小龙虾。二是烹制前可先在清水中放养，使其吐净体内泥沙等杂质，并将虾鳃、细爪剪掉，用刷子刷净虾壳，烹制时要蒸熟煮透。三是食用时一定要注意剥壳去头，除内脏。四是不要与柿子、石榴、葡萄和山楂等水果一起食用，防止这些食品中的鞣酸与虾中的钙形成不溶性物，引起肠胃不适。五是小龙虾要现吃现做，尽量不食用隔夜虾。六是外出就餐注意观察，不要食用有浓烈腥味、虾体散开发直、肉体松软无弹性、颜色变暗、壳身有较多黏性物质的小龙虾。七是不要过量食用小龙虾，过敏体质、痛风患者不宜吃。

（京华）

蚊子为何会叮人

夏天到了，蚊子又渐渐多起来。小小的蚊子让很多人饱受“皮肉之苦”，却又无计可施。了解一些关于蚊子的科学知识，有助于帮助你认清“敌人”，做好防护。

地球上的蚊子种类超过3000种，但只有80种叮咬人类。蚊子有雌雄之分，它们的食物都是花蜜和植物汁液。但雌蚊需要叮咬动物以吸食血液来促进卵的成熟。

蚊子的平均寿命不长，雌性为3~100天，雄性为10~20天。每只雌蚊子一生产卵总数约为1000~3000个，它们一般把卵产于水面，从卵到成年个体只需短短5天。

蚊子通常是在出生地2公里范围内活动，所以一般离水较近的地方蚊子多。



蚊子是令人吃惊的猎手，它们的触角中有70多种气味和化学感受器，这些感受器能够从人们的呼气和汗液中探测到其位置，并准确定位，最远可达50米。

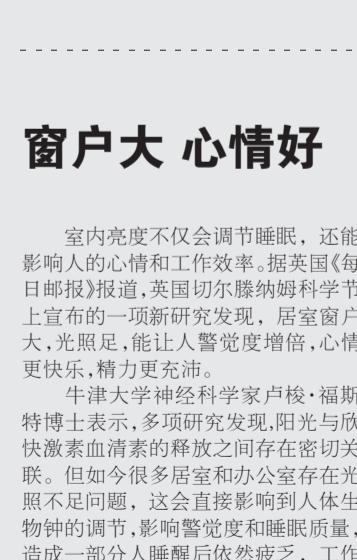
蚊子每次叮咬吸吮大约1/5000毫升的鲜血。120万只蚊子，每只吮吸一次，就能吸干一个普通人的血液。

蚊子更喜欢攻击穿深色衣服的人，因为深色较暗淡，适宜蚊子的生活习性。

化妆的人、胖人更爱招蚊子，因为这些人身上的气味更重一些，容易吸引蚊子。

蚊子更爱叮脚。人类脚上的细菌会散发出各种奇异的味道，当它们混杂在一起时，对蚊子来说就充满了无穷的吸引力。

蚊子的唾液中有一种具有舒张血管和抗凝血作用的物质，它使血液更容易汇流到被叮咬处。这种物质还会让被叮咬者的皮肤出现起包和发痒症状。每年因蚊子传播死于疟疾的人在300万左右。



窗户大 心情好

室内亮度不仅会调节睡眠，还能影响人的心情和工作效率。据英国《每日邮报》报道，英国切尔滕纳姆科学节上宣布的一项新研究发现，居室窗户大，光照足，能让人警觉度增倍，心情更快乐，精力更充沛。

牛津大学神经科学家卢梭·福斯特博士表示，多项研究发现，阳光与快乐激素血清素的释放之间存在密切关联。但如今很多居室和办公室存在光照不足问题，这会直接影响到人体生物钟的调节，影响警觉度和睡眠质量，造成一部分人睡醒后依然疲乏，工作时浑身没劲。

新研究发现，很多建筑的光线透入度不足5%，即使开着灯，也远远达不到自然光的光照效果。因此，研究者建议，无论居室还是办公室，都应该让窗户更大些，学习和办公座位也应尽量靠近窗户。

（陈宗伦）

空气净化不能取代卫生打扫

空气净化器如今成为家电中的明星产品。近日，央视报道指出，不少品牌的空气净化器虚标严重。我们在选择和使用空气净化器时有何讲究？生活中还有哪些方法可以帮助我们净化室内空气？

净化结果虚标严重

如今在一些大型家电商城中，空气净化器大多都被摆放到门口的黄金位置，价格一般在一千多元到近万元不等。市民陈小姐表示，家中有小孩又有老人，因此十分重视空气质量，接连买了两台空气净化器。

据记者观察，近年来空气净化器的功能已从过去去除烟尘、粉尘和杀菌等卖点，变为能否除甲醛、净化PM2.5，目前几乎所有品牌均号称去除率在99%以上。然而，近日央视揭开了这种超强净化功能的“真面目”。报道称，不少品牌空气净化器虚标严重，无论是甲醛去除率还是PM2.5的去除率都达不到标注和宣称的水平。

使用时最好关闭门窗

专家表示，空气净化器对室内空气的净化是有作用的，但是，消费者在选购空气净化器时，不能简单听信商家宣称的所谓净化效率。因为空气净化器的净化效果，除了会受到净化器本身的净化功能影响外，还会受到净化空间、时间和初始环境等条件影响。不考虑这些而单纯

如何净化室内空气

空气净化器可以减轻室内污染，但并不能取代卫生打扫。定期清洁室内、避开污染高峰期开窗通风换气、减少污染源，才是提高室内空气质量的根本。

除了空气净化器外，生活中还有很多省钱又环保的小方法可以净化室内空气。首先，在合适的时间段开窗通风。一般而言，夜间比上班时间段的空气污染小，大风过后，空气质量也会明显改善。如闻见空气中明显的异味或能见度很低时，应避免开窗。其次，室内要保持一定的湿度，空气中的水分子可以帮助粉尘沉淀。同时，没有空气净化器的家庭，可以利用现有的空调换气功能，对家中空气进行过滤，不过，一定要经常清洗空调的过滤网。

（叶洲）