

小龙虾降价,也不能大吃特吃

医生提醒:适量食用,煮的时间尽可能长一些,过敏体质的人谨慎食用

“今年小龙虾降价了,那不得多整几斤”“今年我要把去年的量吃回来”“明天就去买小龙虾”……最近,“小龙虾降价”的话题引发热议。在各种“买买买”的声音中,也有网友分享了之前因为吃小龙虾进医院的惊险经历:在餐馆吃了小龙虾后,第二天连正常站立走路都困难,被送往医院治疗。担心外面餐馆不干净、不安全,还有“嘴馋”的市民买了小龙虾回家自己做,结果凌晨5点开始上吐下泻,紧急就医。

目前小龙虾售价如何?昨天,记者在盒马APP看到,鲜活小龙虾(4-6钱/只)售价为19.8元/斤,鲜活小龙虾(6-8钱/只)售价为33.8元/斤,熟食小龙虾(4-6钱/只)46.8元/斤。

叮咚买菜APP上,鲜活小龙虾(4-6钱/只)售价为19.9元/斤,鲜活小龙虾(6-8钱/只)售价为36.5元/斤。

大润发优鲜APP上,鲜活小龙虾(4-6钱/只)售价为19.9元/斤,鲜活小龙虾(7-9钱/只)售价为33.8元/斤,熟食小龙虾(4-6钱/只)促销价30.9元一斤。

美团买菜页面显示,小号鲜活小龙虾19.8元一斤,大号小龙虾33.8元一斤。

香辣、蒜蓉、白灼、十三香……餐馆里各种口味的小龙虾也热销了起来。又到“小龙虾季”,也有人“又爱又怕”,怕的就是被叫作“小龙虾病”的横纹肌溶解综合征。

市民张女士(化名)想吃小龙虾,但担心外面餐馆不干净、不新鲜,于是专门去买了小龙虾回家自己烧。当天晚上,一家人一起吃了小龙虾,因为她比较喜欢吃,所以吃得

更多些。

结果到了凌晨5点,她开始上吐下泻,于是赶紧前往医院急诊就诊。到医院时,她除了上吐下泻,同时伴有发热、胸闷等症状。化验结果显示,肌酸激酶水平非常高。

刚开始,张女士并没有想到这可能和晚上吃的小龙虾有关。看到肌酸激酶水平明显异常后,医生再次询问,了解到她之前吃了小龙虾。最后,医生诊断是横纹肌溶解综合征,可能和小龙虾没有煮熟等有关。

有网友在社交平台详细分享了自己之前吃小龙虾后出现横纹肌溶解的经历。当天晚上,他在一家餐馆吃了小龙虾,半夜开始出现类似发烧的症状,一开始浑身有些酸疼无力,伴有恶心呕吐。本以为是普通的肠胃炎,没想到到了第二天早上,整个人开始浑身无力、剧痛,甚至连正常站立走路都困难,被送往医院治疗。医生诊断的结果是疑似吃小龙虾出现横纹肌溶解。

为什么一桌人吃小龙虾,有的人没问题,有的却进了医院?上海市东方医院北院急诊内科主任唐伦先介绍:“小

龙虾吃得较多本身没什么问题,但是否会出现疾病,和个人体质、有没有完全煮熟以及是否新鲜等有关,还有一些不正规的店可能会使用洗虾粉、生长环境比较脏的野生小龙虾等也会有影响。”

唐伦先表示,目前还没有相关实验研究明确小龙虾导致横纹肌溶解的原因,一般是根据患者之前的病史和前几天的饮食经历综合考虑。症状比较轻的可能会出现上吐下泻等胃肠炎症状,严重的就是横纹肌溶解,比如全身肌肉酸痛、血尿、茶色尿等,甚至造成肾功能损伤。

如何避免出现这些问题?唐伦先建议,喜欢吃小龙虾的人群,可以适量食用,不要吃太多。如果在外面就餐,要选择正规店家,看看小龙虾是否新鲜。如果自己在家里烹饪,煮的时间尽可能长一些,保证小龙虾煮熟,这样相对来说更安全些。还需要特别注意的是,如果本身就是过敏体质,特别是对虾蟹过敏的,要谨慎食用小龙虾。如果吃小龙虾后出现不适,前往医院就诊时,要尽量第一时间告诉医生之前吃了什么。

晨报记者 潘文



制图/潘文健

签而有约 共享健康

——宝山区盛桥社区卫生服务中心开展5.19世界家庭医生日主题系列活动

今年5月19日是第13个“世界家庭医生日”。为弘扬家庭医生扎根基层、甘于奉献的精神,进一步宣传家庭医生签约服务的政策和措施,推进签约服务高质量发展,让社区居民更有“医靠”,盛桥社区卫生服务中心开展了“签而有约 共享健康”系列主题活动。

■家医系列活动 5月10日,中心家庭医生团队分别在盛桥新村广场、月狮村开展了义诊咨询宣传活动。活动现场,前来咨询的居民络绎不绝。家庭医生逐一为在场的居民提供医疗健康服务,发放宣传资料,解答居民咨询的健康问题。

■关爱百岁老人 5月13日,中心家庭医生周正伟、杨鸣华、武永彪赴月狮村上门关爱“百岁老人”,为老人进行量血压、心电图检查、中医健康指导等体检服务,并根据检查结果提供专业的健康指导,让老人感受到了浓浓的暖意。

■慰问家庭医生团队 5月19日,中心领导班子向家庭医生们送去了节日的祝福和诚挚的问候,希望他们继续以提升百姓健康服务获得感为己任,拓展服务内



涵,为群众提供更加优质的生命全周期健康服务。

■2023年家庭医生团队所获荣誉 中心黄晗荣获2023年宝山区卫生健康系统优秀家庭医生;汤海红家庭医生团队荣获2023年宝山区卫生健康系统优秀家庭医生团队;李文娟荣获2023年宝山区“健康科普,家医先行”健康科普视频评选活动三等奖。

盛桥社区卫生服务中心通过本次主题活动的开展,进一步提高了群众对家庭医生签约服务工作的认识,构建了和谐医患关系,有效推进签约服务高质量发展的健康服务,形成与居民长期稳定的契约服务关系,提升了辖区群众健康获得感和幸福感,真正做好居民健康的守门人。

“医”心向党向未来 凝心聚力护健康

奋进新征程,建功新时代。川沙新镇华夏社区卫生服务中心坚持以新时代中国特色社会主义思想为指导,力求学思践悟,知行合一,把智慧和力量凝聚到党的各项任务上,弘扬伟大建党精神,全方位守护人民生命健康。

■从严治党,涵养“风清气正” 2023年5月9日,川沙新镇华夏社区卫生服务中心召开党风廉政建设推进落实(扩大)会议,中心党支部书记李承希强调,要学深悟透党的精神,坚定政治忠诚、坚守理想信念,筑牢防腐拒变的思想根基。

■理论宣讲,着力“讲懂讲透” 5月18日下午,中心党支部邀请浦东新区学习宣传贯彻党的精神宣讲团成员、川沙新镇理论宣讲骨干潘则,为中心全体党员、部分职工代表作专题讲座。

本次讲座为党员、职工呈上了一份“钙”量十足、增智蓄能的思想大餐,激励中心的党员干部职工把学习党的精神内化为干事创业的动力,以实实在在的工作业绩和高质量发展成效体现学习实践成果。

■组织活动,注重“用心用情” 2023年5月19日是第十三个“世界家庭医生日”。并提出的“推进健康中国建设,把保障人民健康放在优先发展的战略位



置”,19日当天,中心全科团队走进界龙村,开展“签而有约,共享健康”主题党日,为村民提供家庭医生签约及咨询服务。

活动现场,家庭医生为往来村民宣传家庭医生签约政策,并为他们测量血压、血糖,开展中医诊疗和中医体质辨识,耐心询问居民的生活习惯及用药情况以提供个性化的健康指导。“听说村里正在签约家庭医生,我赶紧就过来了。”村民王大爷说,“到了我们这个年龄,血糖、血压比较高,有家庭医生给我们测量和指导用药,就方便多了。”

本次活动深入村居,促进家庭医生主动联系居民,了解居民在医疗服务上的所需所盼,用心用情为居民办实事、办实事、解难事,增强居民的医疗服务获得感,形成签约双方共同赴约的良好氛围,提升了人民群众对医院健康服务的幸福感和满意度。

玩美乐园 从这里启航

——上海师范大学附属嘉定幼儿园举行课程项目启动仪式

近日,上海师范大学附属嘉定幼儿园举行课程项目启动仪式。上海师范大学基础教育处处长王健、南翔镇副镇长何初华、嘉定区教育局学前教育科科长许丽华、南翔镇教委副主任管丽婷、上师大学前教育学院专家教授,以及嘉定区教育学院幼教教研员、嘉定区学前教育专家,上师大嘉定基础教育集团校长、南翔镇姐妹园园长、家长代表等共同出席了此次项目启动仪式。

启动仪式开始前,到访领导和嘉宾一行来到幼儿园户外场地,观摩了小班“玩美乐园”活动现场。在幼儿园园长金春亚及行政班子成员的陪同下,领导和嘉宾一行参观托班环境和游戏活动,园所的环境和孩子们的表现均获得了领导、嘉宾的一致赞许与认可。

王健作精彩讲话并提出对未来发展的期许:一是肯定园本课程建设目的明确;二是期望幼儿园发挥骨干教师的力量,形成互惠互学的机制,形成基于项目的学习共同体;三是表示上师大将在各方面支持园所发展。何初华代表南翔镇人民政府也进行了精彩发言。金春亚围绕“是什么?为什么?去哪里?”等三个问题进行了介绍,诠释了“玩美课程”项目的理念内涵、逻辑起点和研究方向。青年教师周莹莹通



过课程故事《滚滚滑梯》呈现了生动的幼儿游戏体验和师幼共建的美好过程。

王健和何初华发布幼儿园吉祥物——小海狮“嘉嘉”,家委会副主席杨蓓蓓和姚传慈亲子同台讲述幼儿园LOGO诞生的故事。上师大学前教育学院教授高敬、上师大附属嘉定小学校长吴宝英、上师大学前教育学院副教授王友缘等专家受聘为幼儿园导师团成员。许丽华和管丽婷为导师团成员颁发聘书。王友缘作为导师代表发言,上师大附属嘉定幼儿园儿童剧演出《新万兽之王》,上师大附属嘉定小学啦啦操表演《闪光的未来》。

承载着上海师范大学和嘉定区人民政府“办一所家门口优质幼儿园”的双重期望,幼儿园将在区、镇各级部门的厚泽关怀下“玩美启航”,加速课程发展的进程,让每一个孩子都能拥有属于自己的成长经历和闪光的未来!

嘉定区马陆育才联合中学 让课堂打亮学生成长底色

育人为本,德育为先。课堂是学校育人的主阵地,为了充分发挥课堂育人功能,彰显导师德育能力,嘉定区马陆育才联合中学举行了第四届“竹质”少年节暨第一届“竹心”导师节课堂教学展示活动。

学科德育展示——让课堂回归育人本位:学校各年级导师积极参与学科课堂展示活动,他们根据各自的学科特点,精心选择课题,研读教材,努力挖掘教学内容中蕴藏的德育点,创新教学设计,认真撰写教案。在课堂教学中,运用现代信息化教学手段,创新教学方式,充分调动学生的主动性和积极性,有效地把德育目标渗透在学科教学中,发挥学科育人功能。

主题班会展示——立德树人润无声:5月19日下午,学校开展了导师节课堂教学展示班主任专场,全体班主任进行“做更好的自己”主题班会研讨活动。六年级青年教师陈凤婷和七年级青年教师邹瑶分别呈现了“少年攀百尺手可摘星辰”“我的明天会更好”主题班会。两位教师立足班级实际,精心设计班会课环节,充分发挥主题班会立德树人的作用以及对学生的价值引领,激发学生责任担当意识。



嘉定区教育学院教研员陆春晖出席本次研讨活动并作精彩点评。陆春晖充分肯定两位教师的教学设计,两节课主题立意非常高,资源挖掘巧妙,进而激发学生的真情实感。陈凤婷从梦想切入,引导学生成为平凡而伟大的人。邹瑶从悦纳自我的角度,帮助学生认识自我。青少年是人生的拔节孕穗期,需要教师们给予正向评价,让学生迎着积极的方向去努力。

本次课堂展示活动,导师们以知识为媒介,将知识的传授与品德培养联系在一起,进而实现知识与道德、教学与教育的融合,将德育教育渗透到各个教学环节中去,使学生在学习中自觉地受到思想品德的熏陶,突出课堂的育人功能,是对教育本真的追寻,也是对“立德树人”根本任务的落实。