

# 学会正确吃鱼 长寿又健康

鱼肉鲜嫩味美、营养丰富，是生活中常见的食物。《中国居民膳食指南(2022)》建议，每周应至少吃两次鱼，总量控制在300克~500克，以确保从鱼肉中摄取必要的营养素，同时避免潜在的健康风险。

鱼肉是优质蛋白质的良好来源，有助于肌肉生长和修复，特别是海鱼富含Omega-3脂肪酸，有助于降低患心血管疾病的风险，改善大脑功能。鱼肉中的不饱和脂肪酸有助于降低血液中的胆固醇水平，从而有利于心脏健康。

除了鱼肉，鱼身上还有哪些部位值得吃

## 1. 鱼鳔

鱼鳔，也被称为鱼泡，口感脆爽。它的主要成分是胶原蛋白，其有助于改善人体组织营养状况、促进生长发育，并能延缓皮肤衰老。

此外，鱼鳔还含有丰富的Omega-3脂肪酸，对控制血脂和美容养颜有帮助。

## 2. 鱼头

鱼头中含有丰富的不饱和脂肪酸和磷脂类物质，对大脑发育有益，特别适合儿童和老年人食用，还可以辅助改善阿尔茨海默病的症状。

然而，由于鱼头中胆固醇含量较高，患有心脑血管疾病的人应适量食用。

## 3. 鱼籽

鱼籽中含有卵清蛋白、球蛋白、钙、磷、铁、核黄素、脑磷脂等营养成分，对儿童生长发育、增强体质和健脑有益。其口感独特，营养价值高。

## 4. 鱼骨

鱼骨中含有较高的钙元素和人体所需的其他微量元素。经过适当的烹饪，如香酥鱼骨，可以使鱼骨变得酥脆可口，既便于食用又能保证营养的充分吸收。

## 5. 鱼皮

鱼皮中富含胶原蛋白和多种微量元素，有助于皮肤健康。鱼皮可以凉拌，口感脆爽。

提醒：鱼胆千万不要吃，因其含有大量的胆盐和毒素，误食后可能会导致严重的健康问题。

## 这3种鱼最好别吃

### 1. 腌制的咸鱼

咸鱼在制作时，需要用大量的盐进行腌制，然后再进行脱水，容易生成1类致癌物质——亚硝酰胺类化合物。这些致癌物质在体内累积，就会增加患食道癌、胃癌等的风险。

因此，建议尽量不吃咸鱼，如果真的喜欢吃，也要控制吃的次数和量，每月不要超过2次，每次吃之前先用开水煮十几分钟，降低含盐量。

### 2. 烤鱼或高温煎炸的鱼

烤鱼或煎炸的鱼在高温烹饪过程中会产生多环芳烃和苯并芘等致癌物质，这些物质与癌症发病风险增加有关。

因此，建议尽量减少高温烹饪鱼类的频率，选择蒸、煮等低温烹饪方法。

### 3. 生鱼片

生鱼片尤其是淡水鱼制作的生鱼片，可能携带寄生虫如肝吸虫。生吃鱼片容易感染寄生虫，进而可能导致患肝癌等严重疾病。

一定要在专业的料理餐厅或寿司店购买生鱼片，以确保其质量和安全性。同时，尽量控制生鱼片的食用频率和量，避免过量食用可能带来的健康风险。

请注意，虽然上述这些鱼吃多后容易患癌，但并不意味着完全不能吃，关键是控制摄入量，避免长期大量食用，尤其是腌制或生吃的鱼类。同时，选择健康的烹饪方式也非常重要。

(据《大众卫生报》)

本版组稿 郑伟元

生活方式管理是体重管理的基石，  
要科学谨慎、分级分类看待肥胖治疗药物与减重手术



## 建立健康生活方式

近期，包括GLP-1受体激动剂在内的多种肥胖治疗药物在我国获批或即将面市，引发公众广泛关注。对此，医学专家提示，生活方式管理是体重管理的基石，要科学谨慎、分级分类看待肥胖治疗药物与减重手术。

新华社发 曹一 作

## 输血时为什么提倡使用成分血

人体血液由红细胞、白细胞、血小板、血浆等成分组成。成分血顾名思义就是血液中的某一成分。很多人认为，全血所含的血液成分多，因此输血时使用全血比成分血好，其实这是错误的观点。现代输血技术研究表明，输成分血的优点更多。在临床医疗中，全血一般仅适用于血容量不足且有急性大量失血的患者，而成分血能更有针对性地满足不同患者的输血需要。

### 一、输全血易增加输血风险

全血中的大量血浆易增加血容量和心脏负担，将全血输给慢性贫血患者可能诱发心衰或急性肺水肿。

全血中的细胞碎片和抗原物质等成分对人体有害无利，容易导致患者出现输血反应。

### 二、输成分血疗效好

输成分血是指针对患者病情需要，相应地输注悬浮红细胞、去白悬浮红细胞、洗涤红细胞、冰冻红细胞、血小板、新鲜冰冻血浆、病毒灭活冰冻血浆、冷沉淀凝血因子等不同血液成分，可以提高疗效，减少输血反应，节约宝贵的血液资源。

### 三、各种血液成分的临床治疗作用不同

1. 悬浮红细胞主要用于各类贫血患者和大量失血患者。而去白悬浮红细胞的特点是绝大部分白细胞已经被去除，可减少输血反应，降低经血液传播疾病的风险。

2. 洗涤红细胞用于各类血液病和反复输血的患者，可避免因白细胞和其他血浆成分引起的输血不良反应。

3. 冰冻红细胞现主要用于Rh阴性血患者，Rh阴性血也就是大家常说的“熊猫血”。

4. 新鲜冰冻血浆适用于大量输血、肝病并伴有凝血功能障碍、血栓性血小板减少性紫癜、口服抗凝剂过量及血浆置换等患者。

5. 血小板可用于骨髓造血功能异常患者，因药物、中毒等原因导致血小板数量减少患者，以及血小板功能异常的患者。

6. 冷沉淀凝血因子用于甲型血友病患者和纤维蛋白缺乏的患者。

(周口市中心血站 孙春玲)

## 手外伤的紧急处理方法

手在日常生活中承担着多种功能，其受伤的风险也相对较高。当手部遭遇外伤时，迅速而正确的处理对于减轻疼痛、防止感染、促进伤口愈合至关重要。以下是手外伤的紧急处理方法。

### 1. 止血

用干净的纱布或毛巾直接按压在伤口上压迫止血。如果伤口有动脉出血，应持续用力压迫直至出血减缓或停止。同时，要抬高患肢，将受伤的手抬高至心脏高度以上，以减缓血液流向伤口，有助于止血。

### 2. 清洁伤口

在确保不会进一步损伤组织的前提下，小心去除伤口周围的异物。使用温和的流动水(如自来水)初步冲洗伤口，以去除伤口表面的血污和细菌。

### 3. 消毒处理

清洁伤口后，可使用碘伏、医用酒精等对伤口及周围皮肤进行消毒，减少感染风险。

### 4. 包扎伤口

使用无菌纱布或绷带包扎伤口，避免使用有绒毛的布料，以免纤维嵌入伤口。包扎时应松紧适宜，既不过紧而影响血液循环，也不过松而导致包扎物脱落。

### 5. 抬高患肢

处理完伤口后，应继续将受伤的手抬高，以减轻肿胀和疼痛。避免活动受伤的手。

### 6. 冷敷处理

用干净的毛巾包裹冰块或冰袋，轻轻敷在伤口周围，避免直接接触伤口。冷敷有助于减轻肿胀和疼痛。冷敷时间不宜过长，建议每次15分钟~20分钟。

### 7. 使用止痛药

可根据医嘱服用非处方止痛药以缓解疼痛，使用前请仔细阅读说明书。

### 8. 就医评估

对于严重的手外伤，如出血不止、伤口深、伴有骨折或关节脱位等，应立即就医。

(周口淮海医院手足外科 陈鑫)