



■下西社区大伸公厕。



珠江时报讯(记者/朱明菲 通讯员/何家仪 摄影报道)复古的青灰瓦屋顶、彩色的镂空窗花、青翠的绿树环绕……九江镇下西社区的稔一公厕，干净典雅，让人眼前一亮。居民点赞：“如果不是看到公厕的标志，都不敢相信这么漂亮的建筑是公厕。”

“距公厕200米内设有指示牌”“每格厕位面积达2平方米以上”“设置洗手设施及整妆镜”……近日，九江对下西社区“厕所革命”建设工作进行验收。验收小组根据《广东省农村公厕建设指引》要求，对公厕硬件设施、服务管理、内外部环境卫生、开展文明宣传引导等方面逐一按建设标准进行检验。最终，下西社区的9个公厕顺利通过验收。

“现在的厕所没有难闻的气味，通风又干净！”70多岁的陈伯是下西社区翹南村的居民，也是时代变迁的见证者。他说，社区的大伸公厕改造前是约10平方米的简陋公厕，设施陈旧、异味大、卫生不达标。经改造后，现约占地50平方米，干净明亮、无味舒适。新厕所设施水平、内部格局的改善，将大幅提高居民使用的舒适度和满意度。

“厕所革命”是一项民生工程，也是城乡文明建设的重要内容。过去，农村公厕存在环境差、设施不完善等问题。如今，下西社区通过新建、改造公厕，厕所内部槽式便器全部取消，改用卫生的水冲独立式便器；增设洗手台、无障碍通道、改善通风采光条件；公厕的粪污通过装配的三格式化粪池也得到了有效处理，达到无害化处理排放的要求。

据了解，下西社区共投入资金200多万元，完成9个公厕的新建和改造，同时还建立了健全农村无害化卫生厕所长效管护机制，配备专业保洁人员每日清洁三次公厕。

接下来，九江镇以乡村振兴为抓手，因地制宜，推进农村改厕规范化、长效化，努力补齐民生短板，计划今年年底前，基本完成全镇137个标准化公厕的提升改造，实现农村公厕分布均衡、设施完善、整洁美观、维护到位，有效满足群众使用需求，提升农村人居环境。

九江下西社区9个公厕全部通过考核验收 公厕干净典雅 村民都很惊讶



■改造后的公厕设计风格让人眼前一亮。



■距公厕200米内设有指示牌。



■下西社区教育路北延线公厕。



■下西社区红旗公厕。



■下西社区稔一公厕。



■验收小组记录数据，对照标准进行考核评定。

小龙虾虽美味 食用可要当心

或引发横纹肌溶解症，教你安全食用

小龙虾是餐桌上的当红主角，麻辣的、蒜蓉的、十三香的……但在享受美味的同时，有些消费者总有这样的担忧：媒体接二连三报道多起因为吃小龙虾引发肌痛、横纹肌溶解综合症的事件，吃小龙虾导致横纹肌溶解，到底是什么原因？

什么是横纹肌溶解症？

横纹肌溶解症是指由各种原因引起的横纹肌细胞溶解、破坏，导致肌细胞内物质释放进入细胞外液和血液循环中所引起的一系列临床综合征。横纹肌受到破坏后，释放出来的物质溶解在血液里，经过血液循环，会堵塞肾脏肾小管，造成急性肾功能损伤。严重的可继发急性肾衰竭、肝衰竭、高钾血症甚至心脏骤停。

常见症状：

最典型的表现是肌肉疼痛、无力以及浓茶样或酱油色尿液。也有可能出现危及生命的严重情形，例如：急性肾衰竭、心律失常、心衰、肝功能衰竭等。

常见诱因：

在近年来的研究中发现，大量食用小龙虾有一定几率诱发横纹肌溶解症。但横纹肌溶解症并非小龙虾专属。心肌损害、运动过量、特定的药物损害等都是常见诱因。

为什么食用小龙虾会诱发横纹肌溶解症？

食用小龙虾及某些海产品后引起肌肉溶解的发病机制，目前还不是太清楚。有专家表示，从研究实验来看，该问题可能与小龙虾所在水域、食物种类或特定的某种微生物参与到小龙虾的生长过程中等因素有关，即特定水域遇及特定因素产生问题，导致小龙虾自身携带了某种生物毒素，人体食后可能发病，而其他水域却不存在此种因素，因此没问题或问题少，食用后的反应不显现。其次，个人体质对小龙虾中的某种物质敏感也可能是导致横纹肌溶解的病因。

如何安全食用小龙虾？

在外就餐

正规渠道养殖的健康小龙虾个头均匀，头和身几乎各占一半，颜色红亮，腹毛和爪毛干净、腹白。在餐馆就餐时，要选择持有食品经营或餐饮服务许可证、正规卫生的餐馆并索要发票或收据；尽量不食用小龙虾的头和内脏；食用小龙虾要适量。

在家烹饪

1.小龙虾应注意从正规渠道购买，不要贪便宜购买不明出处的小龙虾；不要自行捕捞和食用野生小龙虾。

2.烹饪前清洗干净，建议先把小龙虾放在清水中养1~2天，让其吐净身体中的泥沙和其他杂质。清洗小龙虾，请先将鳃、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。

3.烹调小龙虾时，烹调温度一定要达到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，冷藏后虾壳变硬，增长时间才能熟透。

4.不要加工死亡、感官异常的小龙虾；适量食用。

疾控君提醒各位市民，如进食小龙虾后24小时内出现全身或局部肌肉酸痛，要及时到医院就医，并主动告诉医生相关情况。而对小龙虾过敏的人，则要自觉抵御小龙虾美食的诱惑，避免发生过敏性食物中毒。

整理/珠江时报记者 朱明菲 通讯员 何家仪

