

透骨新鲜海鲜 上桌

记者 孙佳丽 孙佳骏
通讯员 周宣羽

随着悠长的汽笛鸣响，东海伏季休渔后的全面捕捞季开启。昨天17点多，满载“第一网”的厢式冷藏车涌入宁波水产品批发市场。18点一到开秤售卖，蹲守的采购商们一拥而上。

一辆辆满载海鲜的三轮车在市场中穿梭，吆喝声、问价声、还价声不绝于耳。记者看到，到货的“虾兵蟹将”多为各种经济鱼类，包括带鱼、黄鱼、鲳鱼、龙头鱼等。

“因为是全面开渔后的‘第一网’，回来的多是小船，所以海鲜整体规格中等偏小，大规格鱼类数量不多。从数量和品质上看，今年是个丰收年，这些‘热气货’数量多，种类齐全，品质也不错，鲜度非常好。”做海鲜生意多年的经营户陈涛说。

他预计，到货的20车共60吨货到20点半左右就能全部卖完。

采购商邵娟一口气抢了好几箱带鱼和小黄鱼，她告诉记者，“第一网”相对来说品质更好，她等了一个多小时，只为抢到更多鲜货，明天一早去菜市场零售，“很多市民就等着这一口呢。”

等待上桌的这些“虾兵蟹将”不仅品质好，价格还不高。宁波水产品批发市场统计，首日到货的“热气货”约260吨，多数水产品批发价同比略有下降。

其中，统货小鲳鱼批发价为每公斤30元；统货带鱼批发价为每公斤20元至24元；统货小黄鱼批发价为每公斤30元至32元；统货橡皮鱼批发价约每公斤54元；统货龙头鱼批发价约每公斤15元。

“后续，随着大型拖网渔船远海捕捞返港，市场水产品到货量和交易量将持续增长，价格也将更‘亲民’。”宁波水产品批发市场场区管理部副经理邵裕家说。



新鲜渔获上市。(孙佳骏 摄)



陈海兵的渔船正在作业。(通讯员供图)

新闻多一点

东海部分开渔和全面开渔有何区别？

部分开渔和全面开渔是东海伏季休渔期分阶段解禁的渔业活动。

其中，部分开渔采用刺网、桁杆拖网、笼壶类、灯光围(数)网等捕捞，经过申报

获批之后可出海作业，主要捕捞的是对虾、梭子蟹、鲳鱼等；

全面开渔增加了单船拖网、双船拖网、张网捕鱼等捕鱼方式，主要捕捞的是带鱼、小黄鱼、鲳鱼等底层和中层水域的鱼类。

首批“热气货”靠岸

记者 何 晴 应秀一
通讯员 林蛟龙 张文杰

昨天下午4时，浙象渔49287船和浙象渔46072船缓缓靠泊在石浦中国水产城附近的码头，东海全面开捕后的首批渔获抢“鲜”上市！



渔船靠岸。

(应秀一 何晴 摄)

运，一箱箱渔获接连上岸。箱中皆是透骨新鲜的“热气货”：银光闪闪的带鱼、眼睛透亮的鲳鱼、色泽金黄的小黄鱼……

“今年鱼情不错，我们昨天开到禁渔线外不远的海域作业，赶着回来是为了卖个好价钱。”浙象渔46072船老大李祖海说。

我们盘点了一下，这一网主要收获了带鱼、鲳鱼等，还有不少海虾。起网之后，大家顿时忙碌起来，分拣工作一直持续到天光大亮。

随后，趁着鱼情好，我们一鼓作气又起了好几网。作为渔民，我们早已习惯了这种不规律的生活节奏，有鱼就要抓紧作业，休息往往只能见缝插针。

船舱内温度很高，大家的衣服湿了又干，干了又湿，很是辛苦。中午，厨房飘来了久违的海鲜

渔民日记 船头第一网，鲜掉眉毛

9月17日 晴 星期三

凌晨时分，我们撒下了开渔后的第一网。渔网缓缓沉入漆黑的大海，那一刻，熟悉又紧张的工作节奏又回来了。

“起网！”几小时后，钢索摩擦轮轴发出吱呀声响，我们屏住呼吸，目光紧紧盯着逐渐浮出水面的网囊。真好！银光在网间跳动，这一网，产量还不错。

我们盘点了一下，这一网主要收获了带鱼、鲳鱼等，还有不少海虾。起网之后，大家顿时忙碌起来，分拣工作一直持续到天光大亮。

随后，趁着鱼情好，我们一鼓作气又起了好几网。作为渔民，我们早已习惯了这种不规律的生活节奏，有鱼就要抓紧作业，休息往往只能见缝插针。

船舱内温度很高，大家的衣服湿了又干，干了又湿，很是辛苦。中午，厨房飘来了久违的海鲜

香味。我们用刚捕捞上来的鲳鱼做了红烧鱼，烹饪方式简单却最大程度地保留了鲜美。鱼肉入口即化，真是应了那句“鲜掉眉毛”。

饭后，大家的疲惫似乎也减轻了不少。但我们照例轮流休息片刻，毕竟在海上，疲劳会增加不少安全隐患。

傍晚时分，海面如一块巨大的蓝宝石，我从小憩中醒来，将今天捕捞的渔获仔细清点。

站在船头远眺，就像在等待一位老友那般，静静守候着。按照约定，我联系的运鱼船，应该很快就会过来了。

我想象着这些海鲜不久后出现在各个菜市场的场景，也想象着它们成为千家万户餐桌上的佳肴的样子。

这让我觉得，我们的辛苦劳作有了更加实在的味道。

陈海兵 口述
何晴 应秀一 整理



扫码看视频

宁波持续高温终于结束 今天最高气温30℃上下

本报讯(记者孙肖)昨天下午，一场天气转折拉开了冷空气影响的序幕：市气象监测到，余姚梁弄镇湖东村在16时50分左右出现冰雹天气，伴随雷暴大风和短时强降水。当地气温呈现断崖式下跌，从35℃骤降至18时30分的24.4℃，两小时内降温超10℃！

冷暖空气激烈交汇犹如“冷水入油锅”，强对流天气一触即发。与往日不同，今天的强对流天气以大风和局地冰雹为主，短时暴雨强度虽不突出，但雷暴大风威力极强，部分地区阵风可达8级至10级！”市气象台首席预报员提醒，当前强对流天气仍在持续，市民归家途中需特别注意防范雷电、短时强降水和雷暴大风等极端天气。

与此同时，昨天宁波的高温天上演“最后的疯狂”，全市代表

站最高气温出现在海曙站，冲至38.3℃，昨天也成为今年第47个高温日，高温日数暂列历史第二位。

省气象台指出，8月以来我省出现大范围异常高温天气，高温日数和9月高温强度具有一定极端性。好消息是，从今天开始，纠缠雨城一个多月的长时间持续高温天气终于要结束了，今天起高温真正“熄火”，并且很难再抬头，这得益于冷空气的持续补充和海上低压系统偏东气流的压制，预计今天最高气温在30℃附近徘徊。

据市气象台预报，今天阴到多云，有时有阵雨或雷雨；后天多云到阴局部有阵雨或雷雨；20日起云系较多，多阵雨或雷雨天气。市民在享受凉爽的同时，也要注意防范持续的降雨天气。

国庆假期首日火车票热售 宁波开往杭州车票最热门

本报讯(记者沈莉 通讯员徐峰)又到拼手速的时候!昨天上午9点30分，国庆中秋假期火车票开售。仅1分钟，不少热门车次车票“秒空”。

中国铁路12306网站显示，上午9点45分，售票15分钟后，从宁波开往杭州的121个车次中，只剩12个车次留有少量余票；从宁波开往上海的66个车次中，只剩20个车次留有少量余票。上午10点，开往杭州东只剩4个车次留有少量余票，开往上海还有18个车次留有少量余票。

铁路宁波站相关负责人介绍，起售30分钟内，宁波站售出国庆中秋假期首日火车票5万张，平均每分钟就有超过1666张车票售出。“从售票情况看，

开往杭州、上海及江苏、安徽、福建等方向的车次较为火爆。”该负责人说。

今年国庆中秋假期，铁路宁波站预计发送旅客105.2万人次，到达旅客105万人次。预计客流最高峰为10月1日，客流量达到12万人次。

记者从铁路部门了解到，今年国庆中秋双节合并放假8天，预计旅游、探亲、学生客流等出行需求交织叠加，铁路客流呈现总量大、首尾时段高度集中和“首尾长途多、中间中短途多”的特点，部分区间和时段客流高度集中。

不少旅客选择提前一天出门探亲或出游，9月30日的车票也十分火爆。截至昨天上午10点，9月30日已售出车票6.2万张。

迅速整改，天一广场“颜值”提升



本报讯(记者钟海雄)“流动摊贩”扰人，垃圾随意丢弃……9月15日，本报曝光了天一广场存在的一些不文明现象。

问题曝光后，天一商圈综管办和江夏街道高度重视，迅速行动，于9月16日晚，组织相关部门力量，对天一广场开展集中整治。

当晚，街道综合行政执法队依法查处流动商贩5名，查封摊位4个。执法队相关人员介绍，对于占用公共区域售卖宠物的问题，因其多采用线上预约、线下交付模式，目前以劝导为主，待取证确认交易事实后将依法取缔。另外，关于“扫码”拉客和销售假表等问题，街道、商圈已联合相关部门开展性质研判和线索摸排，待情况明确后将联合市场监管等部门开展专项治理。

昨天晚上，记者再次来到天一广场，发现广场“颜值”高了不少。记者随后在天一广场走了一圈，没有发现流动商贩的踪迹，也没有遇到追着扫码的人员。

大学新生密集来甬 “入学礼”彰显城市热忱

本报讯(林海)这两天，浙江万里学院等在甬高校，迎来众多报到新生。正火热开展的第三届大学生友好季系列活动，为迎新增添了一份暖意。

据了解，作为宁波“青年友好城”建设的重要举措，开学季系列活动获得了市委组织部(市委人才办)、市人社局、市教育局、宁波日报报业集团及社会各界的共同支持。

“刚进校门就看到甬派的迎新点，还收到了印有‘甬派’字样的礼包，这可是开学第一天遇到的小惊喜。”16日，在宁波卫生职业技术学院，来自浙江温州的新生陈诺诺满心欢喜。

拿到礼包的瞬间，不少新生忍不住发出赞叹。“这个帆布袋质感特别好，以后去图书馆装书、去实训楼带器材都能用。”

护理专业新生王宇轩一边展示帆布袋，一边笑着说，他早就听说宁波的公共交通很方便，这次收到的免费地铁票更是让他觉得贴心，“接下来打算和新室友一起坐地铁逛宁波，打卡天一广场、老外滩，好好感受这座城市的魅力。”

现场，不少新生家长也对这份入学礼赞不绝口。“本来还担心孩子刚到陌生城市会不适应，看到学校和宁波城市这么暖心的安排，我们就放心了。”新生家长王先生说。

据悉，浙江工商职业技术学院昨天迎来4000多名新生，浙江万里学院陆续迎来6800余名新生。

为帮助新生快速融入校园与城市，宁波准备的入学礼还有：骑行礼包、网约车体验券、地铁体验券；三维模型师培训试听券；杉井奥特莱斯提供的毛巾、购物礼券，口腔护理用品、定制笔记本等。

公 示

电话：(0574) 89182739
申领新闻记者证人员：屠传宏

根据国家新闻出版署《新闻记者证管理办法》相关要求，宁波日报社对申领记者证人员资格进行严格审核，现将名单公示接受社会监督。举报

“运动就能随便吃?” 医生:这些减肥坑别踩

实习生 赖思嘉 记者 陈敏

“我身体素质一直很好，也经常运动，怎么就胖成这样?”近日上午，在宁波大学附属第一医院“肥胖俱乐部”，28岁的小俞拿着体检报告，一脸茫然。身高1米82的他，体重已逼近150公斤，同时还查出重度脂肪肝、痛风、高尿酸和高血脂等一系列健康问题——这一切，竟与他多年来对减肥的“自信”有关。

从小，小俞就是个“大块头”。小时候奶奶常说“多吃才长个”，他顿顿都不少吃。父亲是运动员，经常带他一起训练，也无形中给他灌输了“运动多了就能多吃”的观念。谁也没想到，这套“吃动平衡”的逻辑，日后却成了他体重失控的陷阱。

疫情前，小俞曾靠高强度运动，一个月成功减重20公斤。可

疫情期间，他的运动量骤减，饮食习惯却一点儿没变，体重迅速反弹25公斤，各种代谢疾病也纷纷找上门。

无奈之下，他走进医院。体脂率47%!宁波大学附属第一医院内分泌科主任励丽医生的话点醒了他：“你属于‘脂包肌’，光拼命运动不行，得换思路!”

和小俞类似，27岁的小徐也踩过减肥的“坑”。她曾坚信“节食+疯狂运动”是王道：一天三餐，两餐只吃一半，另一餐就一根玉米加一个番茄，每天运动至少两个小时。一开始，她两个月狂瘦10公斤，可很快身体就“报复”了：她开始暴饮暴食，再用疯狂运动去“赎罪”，反复折腾，体重直接飙至114公斤。

直到她再次来到“肥胖俱乐部”，在医生和营养师的指导下，她不再极端节食，而是调整饮食结

构，改变运动方式：先从有氧运动提升心肺功能，再逐步加入无氧抗阻训练。一年后，她不仅体脂率明显下降，脂肪肝、尿酸等指标也全部恢复正常。

“像小俞、小徐这样踩坑的人，门诊中太常见了。”北仑区戚家山街道社区卫生服务中心体医管理门诊杨斌医生告诉记者，目前最常见的减肥误区主要有五个：分别是极端节食或断食，会导致基础代谢断崖式下降，引发肌肉流失、免疫力降低，女性还可能闭经、掉发；迷信单一食物，比如只吃水煮菜或水果，营养严重不良，身体根本撑不住；乱用减肥产品，某些网红产品含违禁成分，可能导致心悸、失眠，甚至肝肾损伤；执着于局部减脂，脂肪消耗是全身性的，没有“指哪打哪”的神方法；运动过度，尤其对大体重人群，很容易关

节损伤，甚至诱发猝死。

如何科学减重，避开这些坑?宁波大学附属第一医院、宁波市健康生活方式研究中心首席营养师刘佳宁给出几点实用建议：要先做身体评估，最好在专业医生指导下制定可持续的减重计划；推荐“211餐盘法”：每餐2份蔬菜、1份优质蛋白、1份主食，每天喝足1600毫升至2500毫升水(痛风患者建议2500毫升)，小口慢饮；每周至少150分钟中等强度有氧运动，快走、游泳、骑车都不错，再配合适量力量训练；尽量晚上11点前睡觉，经常熬夜的人可以尝试每几天提前1小时调整。

刘佳宁提醒广大市民：减肥没有捷径，盲目跟风、急于求成，反而容易越减越伤。健康减重，是一场需要科学、耐心和可持续方式的长期旅程。