宁波日报 NINGBO DAILY

牡蛎肥了，一公斤蛎黄60元

“海上牧场”迎来牡蛎丰收季

记 者 **陈章升**
通讯员 **陈冬波 杨京蔓**

拿起小刀，对准蛎柱一撬，打开牡蛎壳、割断牡蛎筋后，将牡蛎肉取出……挖蛎黄整个过程只有短短的几秒。昨日上午，在奉化区莼湖街道缪家村塘头码头边，70岁的村民王培娥正忙着挖牡蛎肉。一小时不到，她身旁的盆子里就装满了嫩滑的牡蛎肉。

“宁波人称牡蛎肉为蛎黄。现在蛎黄的肉嫩、鲜度足，一公斤能卖到60元。”王培娥说，市场上的牡蛎大多去了壳再卖，挖蛎黄全靠人工完成，“一扎，一撬，一挖，看似简单，实则技术含量满满”。

缪家村是我省有名的“牡蛎之乡”，牡蛎养殖面积超过3000亩。立冬过后，该村牡蛎养殖户也迎来下半年的牡蛎丰收季。

缪家村集体经济经理人陈城霖介绍，近段时间，全村牡蛎养殖大户每天能挖150公斤以上的蛎黄。蛎黄可以清洗后鲜食，也可以烹制成蛎黄煎蛋、干烧蛎黄等特色菜。其中，蛎黄煎蛋这款菜品人气最旺。“土鸡蛋搭配新鲜蛎黄，煎制时撒上碧绿的葱花。大家可以在村里的土菜馆点这道菜尝尝鲜。”陈城霖说。

今年以来，缪家村的“海上牧场”喜事不断：国内某高校科研团队选育的优质牡蛎在该村“安家”；养殖户利用环保绳养殖牡蛎获得成功；村里的青创客利用现代包装技术和电商直播，为牡蛎找到“新婆家”。

王权波是缪家村的牡蛎养殖大户。去年年底，他在牡蛎养殖基地开辟2亩“试验田”，从高校引育高端牡蛎品种。

“在实验室里，高校科研团队先利用‘贝壳附着基’培育牡蛎苗。一段时间后，我再将它们运过来，放到浮筏下培育。”王权波说，现在，它们的长势不错，下月起将陆续上市。

随着牡蛎丰收季的到来，缪家村的青创客开始“摩拳擦掌”，在网上为牡蛎销售牵线搭桥。今年年初，他们“小试牛刀”，帮助水产养殖大户实现牡蛎网络销售零的突破，销售额超过10万元。

“下个月，我们打算一周推出两场网络直播，让莼湖产的牡蛎、梭子蟹等海鲜搭乘‘互联网快车’，走向全国各地。”陈城霖告诉记者，今年，村里准备拓宽线下销售渠道，将包装好的牡蛎及相关加工产品销往上海、杭州等地。



村民展示刚出水的牡蛎。 （陈章升 杨京蔓 摄）

晚 气象

冬天的脚步越来越近

本周甬城气温呈阶梯式下降

本报讯（记者**孙肖**）新的一周，宁波将翻开截然不同的天气剧本。前半程雨水收尾、湿冷裹身，后半程连晴上线，气温却呈阶梯式下降。随着周日小雪节气的到来，冬天的脚步越来越近了。

新的一周，天气开场还算温和。周一没有雨水打扰，以多云转阴为主，气温12℃～20℃。大家在早晚能感觉到初冬的凉意。不过转折紧随其后，周二受低涡东移影响，全市迎来较明显降水，阴转雨，局部雨量中等，气温13℃～19℃。真正的转折在周二夜里：新一轮冷空气抵达，大风与降温携手登场。

随着冷空气控场，周三雨水渐收，零星小雨转阴到多云，气温跌至12℃～16℃，西北风明显增强，厚外套可以用上了。从周四起，晴好天气正式“上岗”，并连晴四天，但气温开启阶梯式下滑：11月19日、20日最低气温分别降至6℃和3℃；周末气温继续探底，周六早晨最低仅2℃，周日最低气温4℃左右，白天气温缓慢回升至18℃。

市气象台提醒市民，本周我市晴雨反转快，降温阶梯式推进是主基调。11月18日至20日西北风强劲，沿海海面风力同步加大，海上作业及出行需多留意。另外，周末昼夜温差将扩大到14℃左右，请市民及时添衣保暖，谨防感冒。

说说身边事 给你提个醒

48岁糖友“激进控糖”险丧命

医生提醒：血糖绝非越低越好

记者 **陈敏** 通讯员 **庞赟**

11月14日是世界糖尿病日。在很多“糖友”的认知里，把血糖控制得越低越好、越接近健康人群越好。然而，宁波大学附属第一医院内分泌科主任励丽提醒：高血糖的危害是“温水煮青蛙”，而低血糖则是“急性暴击”。盲目严苛控糖，可能会引发致命危险。

48岁的刘女士（化名）确诊2型糖尿病已有两年。在控糖这件事上，她十分“执着”，片面地认为，血糖越接近健康人群的水平就越好。为了达到这个目标，刘女士不仅擅自增加了降糖药的服用剂量，还在原有运动计划的基础上，每天给自己“加练”。

然而，这套激进的控糖方案最终酿成了险情。几天前，刘女士在一次跑步结束后，突然眼前发黑，随即重重摔倒在地，失去意识。被紧急送至宁波大学附属第一医院后，检测结果显示刘女士的血糖仅为1.9mmol/L，属于极其严重的低血糖。经过医护人员的紧急抢救，刘女士才逐渐恢复意识。

励丽解释，大众往往只关注高血糖的长期危害，却极易忽视低血糖这个“隐形杀手”。

低血糖的症状分为两个阶段。早期是身体发出的预警信号，表现为交感神经兴奋，如心慌、手抖、出冷汗、强烈饥饿感、面色苍白、肢体乏力等。此时若及时进食干预，血糖大多可快速回升。一旦错失救治时机，低血糖会进展至中枢神经受损阶段，出现头晕、视力模糊、思维迟钝、行为异常，重症者会发生抽搐、昏迷。大脑如果持续缺糖，可造成不可逆的脑损伤，甚至造成脑功能障碍。

更危险的是“无症状性低血糖”。这类患者血糖虽已低于临界值，却没有任何体感不适，往往在发现时已经昏迷。这种情况多见于老年患者、病程超过10年的糖友、长期使用胰岛素者或合并肝肾功能不全的人群。由于神经感知能力减退，他们的身体难以发出预警，危险性极大。

500余个摊位，细雨里逛出烟火气

鄞江“十月十”庙会开市



细雨难挡市民赶庙会的热情。（李超 摄）

记 者 **王 博**
通讯员 **李 超 王孝菡**

前日，鄞江“十月十”庙会正式拉开帷幕。上午9时，记者来到庙会现场。天空飘着细雨，500多个摊位依次排开，热闹氛围扑面而来。

摊主热情吆喝，纷纷推出免费试吃活动。市民撑着雨伞，漫步街巷、逐摊打卡、边走边尝。庙会汇集宁波各地特色非遗美食，灰汁团、大头菜烤年糕、慈城年糕、麻糍、黑米糕、余姚梁弄大糕、生煎包、牛肉面等老底子风味美食香气四溢。

本届庙会集结40余个非遗特色摊位，涵盖吃、喝、玩、赏、购等业态。传统手艺人现场摆摊展示技艺，古镇街头人气高涨。除特色美食外，庙会摊位还有趣味玩具、萌宠小物、非遗手作体验等，服装鞋帽、被褥家纺、皮带配件等日用百货琳琅满目。

“我每年都会来参加鄞江庙会，三月三、十月十，几乎一届都没落下，至少15年了。”灰汁团摊主朱桂凤告诉记者，今年她的团队一共来了六人，一部分人在家制作灰汁团，一部分人在现场制作，保障货品持续供应。

“我们早上6点就从余姚赶过来了，年年都来赶这场庙会。”梁弄大糕摊主黄伟巧说。在她看来，鄞江庙会人气向来很旺，生意十分红火，她的摊位在高峰期一天营业额能破万元。即使开幕当天阴雨绵绵，上午她的摊位也卖出100盒梁弄大糕。

除了宁波本土风味，不少外地特色美食也扎堆亮相：新疆烤串、新疆大枣、南京盐水鸭、重庆小面、东北现磨香油等依次排列，南北风味荟萃，市井气息浓郁。

本届庙会不仅保留了历届庙会的经典市井业态、地道本土美食与传统民俗氛围，还安排了金龙巡游、街头非遗演艺、古堰音乐汇、戏曲专场等特色活动。

一场庙会，串联起非遗传承、乡土味道与人间烟火，老鄞江的民俗记忆再次被唤醒。活动将持续至11月18日。



摊主正在制作梁弄大糕。 （李超 摄）

两人贩卖“上头电子烟”被判刑

替来他明已被列入国家毒品管制目录

本报讯（记者**王佳** 通讯员**张姝 许裕婷**）近日，海曙法院审结一起贩卖含替来他明“上头电子烟”的刑事案件，两名被告人犯贩卖、运输毒品罪，均被判处有期徒刑七个月，并处罚金1000元。

6月30日，被告人杨某、王某为牟取非法利益，从他人处购得替来他明烟油，并将其制成“上头电子烟”烟弹出售。7月1日至2日，两名被告人在某社交平台发布广告招揽买家，非法获利1800余元。

法院审理后认为，替来他明是国家规定管制的能使人形成瘾癖的精神药品，依照我国刑法相关规定属于毒品。被告人杨某、王某明知替来他明属于毒品，仍予以运输、贩卖，应当以贩卖、运输毒品罪追究其刑事责任。

法官提醒，我国刑法所称毒品，是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、可卡因，以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。今年6月17日，公安部等部门发布公告，将替来他明纳入国家毒品管制范畴。该公告自7月1日起生效。

不法分子利用电子烟新潮的外壳，把替来他明等管制物质混入烟油，制成所谓“上头电子烟”，打着“解压”“潮流”的幌子，掩盖其毒品本质。青少年好奇心强、辨别能力弱，容易被网络圈子、小众潮流话术诱导，误购、误吸“上头电子烟”，甚至走上“以贩养吸”的犯罪道路。法官提醒，广大群众尤其是青少年务必提高警惕，坚决抵制药物滥用和新型毒品，守护平安健康的幸福生活。

山水云雾间走读天童秋色

“美丽乡村健身行”走进东吴

本报讯（记者**张子琪** 通讯员**严仕超 林彬**）前天上午，近550名健身爱好者聚集于鄞州区东吴镇天童景区，与中国工程院院士陈剑平一起，参加2026年宁波市美丽乡村健身行（鄞州站）“秋韵太白·自在天童”徒步走活动。

“天童很美，有山有水，云雾缭绕，红枫映衬在绿树之中，真可谓‘万绿丛中一点红’。”看到水杉、山林与红枫相映成趣的景色，市民彭女士不由得感慨道。

彭女士和几位好友结伴而行，不时拍照分享。“我把照片发到朋友圈后，有朋友打趣问‘这是哪里的仙境’。”她说，很喜欢参加乡村健身行、徒步等活动，“在山林间走走，很舒服。”

宁波市体育局局长徐承志介绍，宁波市“美丽乡村健身行”自2018年创办至今，以徒步、健步走等大众运动为载体，把体育健身、美丽乡村、文旅体验紧密结合，让市民走进乡村、感受乡韵。

“此次健身行的线路串联起天童国家森林公园、天童寺、三塘村等地，大家穿行于古松道、银杏道、古天童、稻田乡野之间，饱览山林古刹与田园秋色，全程约6.5公里。”鄞州区文广旅体局相关负责人介绍。

“整条线路风景太美了，古刹、山林、稻田尽收眼底。不竞速，慢走的节奏很舒服，既能锻炼身体，又能沉浸式感受东吴的山水人文。”徒步爱好者王先生说，他带着孩子走完了全程。

天童国家森林公园景区运营总监沈宇青介绍，入秋以来，赏秋市民和团建团队明显增多。预计今年秋季，天童国家森林公园景区接待游客量将突破30万人次。

东吴镇相关负责人介绍，东吴镇深耕“大学小镇”校地共建模式，联动宁波大学资源赋能乡村，打造环太白湖农文旅融合共富线，不断擦亮“太白山水·禅意天童”文旅名片。

轨交+专线，“红美人”迎客来



昨天，“象山红美人定塘专线”开启试运营，由亲子家庭、文旅达人组成的首批试乘团从宁波轨道交通12号线丹城站外上车，约45分钟后直达“红美人”主产区之一的定塘镇。

据了解，该公交专线将于本周六起正式运营，往返丹城站A出口与定山菜场旁，每天双向设置两个固定班次，全程免费乘坐。该线路预计运营3个月，覆盖“红美人”上市季，助力当地农户销售增收。

（沈天舟 占润熙 摄）