



东海休渔倒计时

“抢鲜大战”昼夜不停

1 精品海鲜一天一个价

近期渔船集中返港,海鲜品种全,到货量大。

“一车渔获,不到一小时就被抢空。”市民陈师傅拎着满满一袋海鲜说,“趁着品种全,多囤些。”

市场内时常出现“七八人围堵一车货”的繁忙场景,交易区人声鼎沸,“五一”节前囤货与休渔倒计时叠加,推高了市场热度。

“这批白鲳每条超半斤,一般

批发价120元/斤,目前卖110元/斤,比上周便宜了一些。但大带鱼价格涨得比较明显,涨了40%。”陈涛指着码放整齐的鲳鱼、带鱼感叹,“大规模海鲜一天一个价,但老饕们照样买单。离休渔期越近,稀缺货越抢手。”

“近期,每天卖四五百箱鲜货不在话下。”水产经营户龚宁辉表示,“休渔后我们会卖一些冻品和养殖水产。”

中小规格的海鲜价格相对平

稳。市民张先生提着一袋三指宽的小黄鱼说:“50元/斤的‘口粮鱼’涨了不到10%,性价比还是高的。”

记者在批发市场逛了一圈发现,货源最多的还是带鱼、鲳鱼、小黄鱼,主力品种价格有涨有跌。

“目前属于季节性正常浮动,市场每日投放平价冻品,保障市民的需求。”宁波水产品批发市场相关负责人冯晓益表示。

2 休渔期有足够替代品

“休渔期?我们的养殖大黄鱼天天有。”一位赵姓经营户介绍,养殖基地通过模拟海洋水流环境实现大黄鱼全年供应,“批发价25元/斤,肉质和野生的差距越来越小,很多饭店会提前下单。”

进口海鲜区同样忙碌。专营挪威三文鱼的客商吴先生正指挥工人搬运新到货的冰鲜鱼,“这批三文鱼今早刚下飞机,休渔期前的订单量涨了30%,韩国带鱼、俄罗

斯帝王蟹也备足了货。进口白鲳每斤比国产白鲳贵30元,但高端酒店需求旺盛,不愁销路。”

贝类摊位前,摊主孙大姐说:“休渔后,蛏子、花蛤、鲍鱼照样鲜活,价格和现在一样。”她身后的水箱里,密密麻麻的贝类吐着水花。

“现在囤货的市民比往年少了,大家知道市场有底气。”冯晓益表示,随着渔船回港量减少,“五一”假期前部分精品海鲜或现“一

天一价”,但包括各种贝类、养殖水产品、进口水产品在内的水产供应充足,市民无需过度囤货。

东海休渔是海洋资源保护的重要举措,而宁波凭借完善的储备体系与多元供给,确保市民“菜篮子”在休渔期间不受影响。从深夜的“抢鲜大战”到养殖户、进口商的从容补位,宁波市民的餐桌上始终新鲜如常。

记者 周晖 通讯员 周宣羽 文/摄

这种癌症不仅是“吃”出来的
也是“拖”出来的!

医生提醒:早筛早治

81岁奶奶常年食用隔夜菜,67岁大娘长期乱用泻药,37岁男子酷爱刺激食物……他们的这些不良习惯,都导致了同一种疾病——消化道肿瘤。专家提醒,消化道肿瘤早已不是老年人的“专利”,从饮食防控到早筛早治,每个环节都关乎生命健康。

饮食习惯成“健康杀手”

隔夜菜不能浪费,第二天接着吃。这是81岁的周奶奶(化姓)几十年来的生活习惯。然而,这个看似节俭的行为却暗藏危机。最近半年,周奶奶发现自己的大便颜色发黑,起初以为只是普通肠胃不适,直到有一天在家中突然晕倒,被家人紧急送往镇海区人民医院,才揭开了背后的惊人真相——胃癌。

追溯周奶奶的病史,医生认为长期吃隔夜菜是其胃癌的重要诱因,因为隔夜菜中的亚硝酸盐会在胃内转化为致癌物亚硝胺,侵蚀胃黏膜。同时周奶奶还经常自行服用止痛药,加重了胃黏膜的损伤。而且她本身又有老胃病,多种因素叠加,最终导致了悲剧的发生。

不仅是胃,肠道同样会受到不良饮食习惯的威胁。37岁的张先生就是一个值得警醒的例子。张先生是个“美食爱好者”,烧烤、火锅、刺身等是他餐桌上的常客。近段时间,他频繁出现便血,却以为是常见的痔疮,并未在意。直到剧烈腹痛发作,被家人送到镇海区人民医院急诊,才发

现自己患上了“结肠癌伴肠梗阻”。

在镇海区人民医院消化病中心专家看来,张先生之所以患上肠癌,与他长期食用生冷辛辣食物密切相关。因为生冷辛辣食物容易破坏肠道黏膜引发慢性炎症,最终可导致癌变。此外,他对便血症状的忽视,更是耽搁了病情。

对于周奶奶和张先生来说,不幸中的万幸是,经过镇海区人民医院消化病中心郝敬铎医生团队的手术治疗,他们的病情都得到了有效控制。不过,对于这两位患者,郝医生始终觉得十分可惜。他表示,癌症并非不可战胜,早发现、早诊断、早治疗是关键,如果两位患者能早点重视身体发出的“信号”并及时就医,治疗效果会更好。

拖延治疗埋下“致命炸弹”

诚然,在消化道肿瘤的发生和进展过程中,“吃”扮演了重要角色,而除了“吃”外,还有很多因素值得警惕。比如,滥用刺激性泻药也是消化道肿瘤的一大“元凶”,67岁的李大娘就是一个典型案例。

李大娘年轻时就有便秘的毛病,10年前开始用某种草药泡茶通便,剂量越用越



大,后来甚至要加其他中药冲服才能排便。近年来,她发现大便越来越细,厕纸上还沾着暗红血丝,却总是心存侥幸。直到因剧烈腹痛昏倒,被送到镇海区人民医院后,才发现乙状结肠处有一个直径达5厘米的肿瘤,已经完全堵塞肠腔,术后病理结果显示为中分化腺癌(Ⅲ期),还伴有淋巴结转移,病情严重,治疗棘手。

郝敬铎医生痛心指出,如果李大娘能在早期通过肠镜发现肠道肿瘤,完全可以用微创手术或操作达到更好的治疗效果,还能避免“挂造口”“做化疗”,以及后续一系列可能的再次手术。他认为,胃肠镜检查的重要性如今仍被很多人忽视,筛查不足也是胃肠道肿瘤发病率居高不下的重要原因。

“普通人群应从40岁起,每2年—3年进行1次胃肠镜检查,而有家族史的高危

人群,则需提前至30岁开始筛查。”郝医生提醒,随着消化道肿瘤呈现出年轻化趋势,年轻人同样要重视早筛,以便及时发现和处理胃肠道中的隐患。

那么,大众该如何预防消化道肿瘤呢?郝医生建议:首先,要养成健康的饮食习惯,拒绝隔夜菜,减少高盐、辛辣、生冷食物的摄入,每日应保证蔬菜摄入量,并控制红肉摄入量,还可适当补充益生菌;其次,要重视症状监测,一旦出现持续2周以上的便血、腹痛、消瘦、排便变细等症状,务必及时就医;第三,要做好肿瘤筛查,尤其是高危人群,务必定期接受胃肠镜检查。

健康饮食,科学用药,重视身体发出的每一个信号,发现问题及时就医,不要拖延,做好癌症早筛……只有做到这些,才能为消化道健康筑牢防线。

记者 吴正彬 通讯员 宋坤