

# 宁波小龙虾 消费旺季开启!

## 价格“大跳水”，清明后或迎最低价

春意渐浓，宁波人的味蕾又被小龙虾唤醒。3月18日，记者走访宁波水产品批发市场发现，小龙虾交易已逐步进入旺季，该市场特色交易区日均到货量达1.5万斤至2万斤，批发价格比去年同期明显下跌，引得市民和餐饮商家争相采购。



► 宁波水产品批发市场批发档口的小龙虾。

记者 周晖 摄

## 1 市场直击 价格“跳水”，商户日销2000斤

清晨5点，批发市场的特色交易区人声鼎沸，30多家经营户门前，工作人员正麻利地分拣青壳小龙虾。

“今年便宜太多了！”黄氏水产经营部负责人黄德超抓起一只青虾向记者展示，“中青（只重4钱至6钱）现在22元至25元一斤，去年要35元/斤至38元/斤；大青（只重7钱至9钱）降价幅度更大，去年每斤要卖58元至60元，今年30元至35元就能拿下。”

黄德超透露，目前，他的档口日均销量1800斤至2000斤，以订单为主，还未到销售高峰期。预计4月中

旬将是小龙虾的销售高峰，“到时候，每个档口门口装小龙虾的泡沫箱子能堆成小山。”

阿强水产负责人吕振强也表示，今年小龙虾上市比往年早，“3月初就开卖了，产量大，价格自然低”。他预测，清明节后小龙虾的价格将触底，“小青批发价会跌到每斤10元至12元，中青批发价会降至每斤15元至17元，大青批发价会跌至每斤18元至20元。餐饮老板一般会在那个时段大量进货，举办小龙虾美食季等促销活动。”

## 2 降价背后 产量增长+天气助攻

据多位经营户分析，今年小龙虾价格走低主要源于两大因素：一是，主产区丰收。湖北潜江、四川、江苏等地养殖规模持续扩大，供货量非常充足；二是，暖冬效应。今年正月气温相对往年偏高，小龙虾生长速度加快，养殖周期缩短，提前大量上市。

在零售端，记者注意到，三江买菜、叮咚买菜等平台的中青虾售价36.9元/斤，3斤售94.9元。小龙虾价格下跌也带动餐饮市场创新。记者走访甬城多家餐馆发现，除了经典的清蒸、麻辣、蒜蓉、十三香等口味，还有“冰醉小龙虾”“咖喱龙虾煲”等新菜式。

### 如何挑到品质好的小龙虾？

宁波水产品批发市场的商户支招——

青壳：壳青的小龙虾，活力更强；

小钳：钳子小的虾活动少，肉质更饱满；

弹手：按压虾腹，肉质紧实有弹性的，更新鲜。

记者 周晖 通讯员 周宣羽

甬里名医

## 浙江省名中医洪波：

# 融中西精研肺系病，守仁心铸就“洪一帖”



洪波(左三)带团队查房。

目光沉静、言语温和、身体微倾，问诊时极致耐心，还时不时抚一抚患者的手臂，以轻松的言语激励几句……无论在门诊还是病房，她总能营造出严谨又暖心的诊疗氛围，抚平患者和家属心头的焦虑。

“看到洪主任心里就踏实了！”这是患者和家属们常说的话。她就是浙江省名中医、宁波市中医院感染（肺病）科主任洪波。从医36载，她深耕中西医结合诊治肺系及感染性疾病，以仁心仁术拂去了无数家庭因疾病带来的阴霾，成为患者口中可托性命、有口皆碑的“洪一帖”。

### 一剂良方救性命 半生笃行守初心

洪波与中医的缘分，始于2岁那年的那场生命相托。她因败血症持续高烧20余天，生命垂危之际，幸得名中医钟一棠妙手相救，转危为安。

踏入大学校园，洪波一头扎进浩瀚的中医典籍里潜心钻研。她总爱把课堂所学付诸实践，在学到“冬病夏治”时，她在三伏天用生姜蒜末捣烂敷贴手背调治，彻底摆脱了困扰自己多年的冻疮；体弱多病的母亲，是她最忠实的“试验田”，她的第一剂汤药、膏方都是为母亲而制，在她的精心调治下，母亲的眩晕病、老慢支等顽疾都慢慢痊愈。一次次亲身实践，不仅让她的医术初露锋芒，更让她坚定了成为一名好医生的信念。

2012年，国家中医药管理局启动名老中医药专家传承工作室建设，近百岁的钟老再次收徒，工作20多年的洪波成为恩师最后的弟子。此后3年，她潜心侍诊，深耕钟氏内科学术精髓，为她“调气为主，扶阳为重”的临证思路奠定了基础。

她坚信，中医整体观结合西医微观检测，才能为患者拨开病痛迷雾。2000年前往浙江大学医学院附属第二医院呼吸内科进修一年，并逐渐在两种诊疗体系中探寻融合切入点，将

所学揉进临床，练就双重诊疗思维，形成“中医为核、中西医融合”的诊疗方式。

### 融西合中辨症结 仁心妙手显一帖

“答案藏在病历里，没有不明原因的疾病……”临床中，洪波始终以病史为基、溯本求源，强调辨证、辨病、辨体结合。

曾有患者确诊创伤弧菌感染，病情凶险，西医常规治疗后仍高热不退、脏器受损，家属陷入绝望。洪波接诊后，先后给予“通腑泄热”“清营凉血”“扶正托毒”的中医治法，联合西医精准支持治疗。终于，患者高热消退、脱离危险，家属握着她的手热泪盈眶。

这样的治愈故事数不胜数：反复发热十余年的患者被她揪出病根，重燃希望；90岁“大白肺”老人经她调治转危为安；病毒性肺炎患者服下她的方药，症状“一帖”缓解。多年临床中，她形成“调气—扶阳”核心理论，提出“慢性病久虚当培元固本，外感重症须护阳存正”的观点，倡导“四维辨证”模式。

“这几年疾病谱的变化，给感染性疾病专科建设提出了新的挑战。”为锤炼团队应对复杂病情的能力，洪波坚持每周主持疑难病例讨论，带团队深挖病史、抽丝剥茧，从不同角度剖析病

因，让年轻医生在实战中快速成长，目前已开展近百场。

### 传薪继脉承仁术 守正创新续芳华

作为宁波市非物质文化遗产“钟氏内科”传承人，洪波从未忘记传承的使命。她整理钟老诊疗经验，并主持课题研究2项，撰写发表多篇论文于国家核心期刊。2025年，她以宁波市中医药学会内科分会主任委员身份，牵头举办钟一棠学术研讨会，让钟氏中医智慧薪火相传。

2020年洪波宁波市名中医工作室成立，2023年北仑分站揭牌，已培养6名学术继承人；她连续6年获“优秀带教老师”，工作室3年总验收获评优秀。她带领年轻医师出诊、查房，将临床经验毫无保留地传授给后辈。“把真本事、真经验交给年轻人，中医才能后继有人、发扬光大。”洪波这样说。

从被中医守护的孩童，到守护他人的医者，三十六载春秋，洪波与药香为伴、与仁心同行。她在日复一日的问诊、开方、带教中，把对中医的热爱化作守护患者的力量，把中西医结合的探索化作治愈疑难的底气。她是患者口中可亲可信的“洪一帖”，更是宁波杏林里一缕温柔又坚定的光……

记者 庞锦燕 通讯员 陈君艳