

梭子蟹配啤酒 痛风症找上门 宁波人如何安心吃蟹不踩雷？

宁波人的餐桌，总少不了膏肥黄满的梭子蟹。清蒸锁住原汁原味，姜葱爆炒鲜香入味，一口丰腴蟹肉是独属于甬城人的“限定”快乐。可大快朵颐的背后，也潜伏着关节剧痛的健康危机。宁波泰康脑科医院内分泌科主任贾贺堂主任医师提醒，梭子蟹嘌呤含量偏高，高尿酸、痛风人群切不可贪鲜乱吃，海鲜配啤酒更是诱发痛风的“致命组合”。

日前，一位37岁的宁波市民就踩了吃蟹误区，为一众海鲜爱好者敲响警钟。这名男子享用海鲜大餐后，右脚大拇指突然红肿发热，钻心的疼痛让他难以行走，急忙前往医院就诊。抽血结果显示，他的血尿酸数值远超正常标准，确诊急性痛风发作。经贾贺堂针对性药物治疗与生活方式调整后，男子尿酸逐步下降，关节肿痛才慢慢消退。

1 鲜蟹为何会诱发痛风？

“痛风说到底代谢类疾病，嘌呤是诱发疼痛的关键源头。”贾贺堂解释，人体摄入嘌呤后会代谢产生尿酸，一旦尿酸生成过多、排泄受阻，血液中尿酸浓度持续升高，细小的尿酸盐结晶便会沉积在关节、肾脏等处，引发关节红肿、剧烈刺痛，也就是大家熟知的急性痛风。

梭子蟹属于中高嘌呤海鲜，蟹肉本身嘌呤含量不容小觑，蟹黄、蟹膏更是嘌呤与胆固醇的“双重聚集地”，对尿酸控制本就不利。而宁波人吃蟹的经典搭配，更是雪上加霜：冰啤酒、甜饮料、浓汤中所含的酒精或果糖会直接阻断尿酸排出，短时间内让体内尿酸急剧飙升。临床上，像这名患者一样，吃完海鲜配酒水后半夜突发关节剧痛前来就诊的案例数不胜数。

不少市民还存在认知误区，认为关节不痛就代表尿酸正常。贾贺堂特别警示，无症状高尿酸是隐藏的健康杀手。长期尿酸超标，即便没有痛感，也会持续损伤肾功能，扰乱血脂代谢。“等到关节出现明显疼痛时，代谢损伤早已形成，万万不可放任不管。”

2 四类人分清尺度 安心尝鲜

当然，肥美梭子蟹并非完全不能碰，不同尿酸水平人群，有着清晰的食用边界，按需把控才能兼顾口福与健康。

3 甬城秋季防痛风四准则

小开渔后海鲜轮番上市，想要安心尝鲜不遭痛风折磨，贾贺堂还请宁波市民牢记四项日常养护好习惯，做好代谢长期管理。

足量饮水，加速尿酸代谢。每日饮水量维持2000毫升以上，白开水、淡清茶为最优选择，充足水分能促进尿酸随尿液排出体外。

避开高危饮食搭配。海鲜搭配啤酒、浓肉汤、高糖饮料是痛风“加速器”，日常聚餐尽量分开食用，减少双重代谢负担。

定期监测血尿酸。男性、体重超标、常年爱吃海鲜、有痛风家族史的高

危群体，需定期抽血检测尿酸，早发现指标异常，早干预调整。

拒绝忍痛硬扛，规范就医治疗。高尿酸是内分泌代谢慢性病，需专业医生长期评估管控。切勿在关节疼痛时自行服用止痛药，治标不治本还易延误病情。

“倘若吃完海鲜后，脚趾、脚踝、膝盖突发红肿灼热、剧烈疼痛，不要硬扛，也不要随意服用降尿酸或止痛药物，尽快前往内分泌专科就诊，在医生指导下规范处理。”贾贺堂说，平衡口腹之欲与身体代谢，才能尽享海鲜美好，远离痛风困扰。

通讯员 孙昊天 记者 林伟



图片由AI生成

宁波市自然资源和规划局国有建设用地使用权拍卖出让公告 (甬土告[2026]01036号)

根据国家有关法律、法规的规定，经宁波市人民政府批准，宁波市自然资源和规划局对下列1幅地块的国有建设用地使用权采用拍卖方式出让。现将有关事项公告如下：

一、出让地块的基本情况

地块编号	地块名称	区域	土地用途	出让面积 (公顷)	容积率	起始总价 (万元)	保证金 (万元)	出让年限
甬储出 2026-035号	镇海区 ZHO2-01-05-05a 地块	镇海区	城镇住宅 及配套用地	1.0560	1.05≤r≤1.8	16182.51	3300	住宅用地 70年，商 业用地 40年

注：具体情况以出让文件为准，出让价格和竞买保证金以人民币计价。

二、竞买资格及要求

1. 中华人民共和国境内外的法人和其他组织均可申请参加本次出让活动。

2. 竞买人应当具有房地产开发企业资质。本地块可单独竞买，也可联合竞买。联合竞买的，联合各方均应具有房地产开发企业资质。

3. 禁止“信用中国”网站列入的“严重失信人”参加竞买。禁止在宁波市范围内被认定为非政府原因闲置土地且尚未处置到位的单位和个人参加竞买。禁止在宁波市范围内因非政府原因仍欠缴土地出让价款的单位和个人参加竞买。

地块具体要求详见出让文件。

三、购地资金要求

竞买人的购地资金(含竞买保证金、出让价款)来源应符合我国法律法规政策规定。竞买企业股东不得违规对其提供借款、转贷、担保或其他相关

融资便利等。购地资金不得直接或间接使用金融机构各类融资资金，购地资金不得使用房地产产业链上下游关联企业借款或预付款，购地资金不得使用其他自然人、法人、非法人组织的借款，购地资金不得使用竞买人控制的非房地产企业融资等。

四、拍卖交易方式

本次国有建设用地使用权拍卖出让通过浙江省自然资源智慧交易服务平台(以下简称“交易平台”，网址：www.zjrzxyjy.com)进行。地块竞买申请人可在2026年9月13日9:00至2026年9月23日17:00登录交易平台进行报名。竞买申请人须办理数字证书，符合竞买要求，并按要求足额缴纳竞买保证金，方可参加网上拍卖出让活动。联合申请竞买的，联合各方均须办理数字证书，并登录交易平台，按联合竞买程序进行相关操作。

五、竞得入选人确定方式

按照价高者得的原则确定竞得入选人。

六、拍卖出让活动有关时间

竞买保证金缴纳截止时间和具体报价时间详见下表。

地块编号	地块名称	缴纳竞买保证金截止时间	拍卖开始时间
甬储出 2026-035号	镇海区 ZHO2-01-05-05a 地块	2026年9月23日17:00	2026年9月24日9:00

七、违约责任

根据交易规则和交易平台有关要求，本次拍卖出让对竞买资格、购地资金采用“先承诺，后审查”的方式进行。竞买申请人按时、足额缴纳竞买保证金的，自动先行成为竞买人。

交易结束后，出让人将对竞得(入选)人竞买资格、购地资金开展审查，经审查，不符合本公告及出让文件规定的，采取以下措施：

1. 取消竞得资格，已缴纳的竞买保证金不予返还；对已签订土地出让合同的，出让人有权解除土地出让合同，收回已出让土地使用权，土地出让金中原竞买保证金等额度不予返还，出让人并可请求受让人赔偿损失。

2. 两年内禁止该企业及其控股的各个公司参加我市国有建设用地竞买活动(含联合竞买)。

3. 相关违规情况依法计入竞买人社会信用体系。相关处理结果向社会公开。

八、拍卖咨询

本次地块出让文件及地块相关资料，可登录交易平台浏览或下载。其它事宜，可向宁波市自然资源整治储备中心和区自然资源规划分局进行咨询。

联系方式：

顾老师、吴老师，咨询电话：0574-89284847、86275369。

宁波市自然资源和规划局
2026年8月24日