



## 吃小龙虾 少吃虾头和虾黄

高尿酸血症或痛风患者不建议放开吃

吃小龙虾的季节又到了。麻辣、蒜蓉、十三香、冰镇小龙虾轮番上桌。很多人吃虾尾还不过瘾，最惦记的反而是虾头里那一口虾黄。可这口“鲜”，到底是营养精华，还是食品安全风险更高的部位？对此，上海瑞金医院临床营养科卞冬生表示，虾尾肉是相对推荐的部分，虾头和虾黄却不建议多吃。

壳等部位，污染物富集风险相对更高。

所以，正确的说法不是“小龙虾很脏，不能吃”，而是正规来源、充分煮熟的小龙虾虾尾肉，普通人适量吃一般问题不大；虾头、虾黄、鳃、虾线这些部位，风险相对更高，不建议当成精华反复吃。

在处理虾时要去掉虾头、虾鳃、虾线，烹调时彻底烧熟煮透。小龙虾有硬壳，烹饪时要保证足够加热时间。多地食品安全提示也强调，应避免食用来源不明、死亡变质或未充分煮熟的小龙虾；充分加热有助于降低细菌和寄生虫风险。

## 痛风高尿酸的人慎食

卞冬生表示，小龙虾属于蛋白质较高的水产品，也常被归为中等嘌呤食物。对普通人来说，适量吃问题不大；但对高尿酸血症或痛风患者，尤其是痛风急性发作期，就不建议放开吃。此外，酒精会影响尿酸代谢和排泄，再加上一吃太多，更容易诱发痛风。所以，高尿酸或痛风人群更稳妥的吃法是：不在急性发作期吃；只吃少量虾尾肉；不喝啤酒；不喝汤汁；不把小龙虾当夜宵主食猛吃。

当然，过敏体质也要注意，小龙虾属于甲壳类水产品。对有甲壳类海鲜过敏史的人来说，吃小龙虾可能诱发皮肤瘙痒、风团、腹痛、呕吐，严重时甚至可能出现喉头水肿、呼吸困难等过敏反应。尤其是儿童、孕妇、老人、有基础疾病的人，第一次吃或很久没吃时更要谨慎。

本报记者 左妍

## 虾尾肉是低脂高蛋白

卞冬生告诉记者，从营养成分看，小龙虾虾尾肉的特点很明确：蛋白质含量不低，脂肪含量很低。有研究检测小龙虾尾部肌肉，发现其粗蛋白含量约在19%，粗脂肪含量很低；也有研究测得每100克可食部分中，蛋白质约18.9克，脂肪约1.1克。也就是说，如果只看去壳后的虾尾肉，小龙虾完全可以算是一种高蛋白、低脂肪的水产品。

我们平时说的“虾黄”，并不完全等同于大家想象中的“营养精华”。我们吃到的那团黄，多数情况下主要是胰腺腺，而不是一个可以简单类比为“蟹黄”的东西。小龙虾真正的卵巢位于头胸部中后部背侧，和胰腺腺相邻，但并不等于我们平时随口说的整团“虾黄”。

胰腺腺可以简单理解为小龙虾体内很重要的代谢器官，更容易受到养殖环境、水体、底泥和饲料中污染物水平的影响。这也是为什么很多研究和食品安全提示都会强调小龙虾不同部位的风险并不一样。腹部肌肉，也就是我们通常吃的虾尾肉，重金属含量通常相对较低；而虾头、虾黄、鳃、外

## 金山小皇冠西瓜减产不涨价

受雨水对生长的影响，上市日期偏晚

本报讯（记者 赵菊玲）昨天下午，2026金山小皇冠西瓜品鉴音乐派对在吕巷镇白漾村圣泉葡萄生态园举行。记者获悉，因授粉期和坐果期受雨水影响较大，今年的金山小皇冠西瓜和往年相比预计减产约20%，上市日期偏晚，但价格基本持平，一箱两只装西瓜包邮价为118元。

作为金山区“美丽湾区、瓜果飘香”系列活动的延续，本次活动采用“联合体统筹主办、合作社承办运作、核心基地共同参与”的新模式，现场20家单位参加农产品推介展销，市民可一站式直购金山当季特色优质瓜果。

据悉，金山小皇冠西瓜单果重约2kg，果

皮极薄、瓜瓤鲜黄亮丽，纤维少、果肉细嫩多汁，单果中心折光糖度稳定在12%，在金山当地被誉为“西瓜界爱马仕”，已多年蝉联上海市地产西瓜评优小型西瓜组金奖。

金山小皇冠西瓜由上海市农业科学院园艺所育成，2002年起在金山试种，历经20余年本土化探索，已成为金山农业的标志性成果。2023年，金山小皇冠西瓜产业化联合体成立，统一推进供种、育苗、技术标准、质量、品牌、包装、价格、销售等工作。产业化联合体每颗小皇冠西瓜均贴有“溯源码+承诺达标合格证”，市民扫码即可查询种植地块、水肥施用、生长周期等全流程信息，实现“从种子到果实”的透明化监管。

## 骨伤就医有了“止痛快车道”

市六医院急诊推出麻醉镇痛专项服务

本报讯（记者 左妍）以往骨科创伤患者在就医过程中等待检查、关节复位的漫长时段，往往要强忍剧烈伤痛，身心备受煎熬。近日，上海市第六人民医院正式在急诊开通麻醉镇痛专项服务，依托麻醉科专业力量提前介入诊疗流程，为骨折、关节脱位等重度疼痛患者量身定制镇痛方案，彻底改变患者就医忍痛前行的现状，全面优化急诊创伤就医体验。

临床数据显示，前来就诊的骨折、关节脱位患者疼痛评分普遍达到7至10分，属于难以忍受的重度疼痛。长时间的剧烈疼痛不仅让患者承受巨大生理与心理折磨，还极易造成心率加快、血压急剧升高，埋下诸多健康隐患。此次急诊麻醉镇痛服务上线，在精准排查急危重症、确保不耽误病情诊断的前提下，将疼痛干预纳入创伤急救救治常规流程，实现疼痛主动科学管控，告别以往被动忍痛的就医模式。

不少患者对急诊镇痛心存顾虑，既担

心镇痛药物掩盖真实病情，影响医生判断，也害怕强效镇痛药物引发不良反应。麻醉科医生王晓峰表示，医院不会简单打一针完成镇痛，而是根据患者具体创伤部位、伤情轻重、身体基础状况，灵活搭配超声引导神经阻滞、非甾体抗炎药物等多种镇痛方式，以少量药物实现高效镇痛效果，从根源降低各类用药副作用。

平稳舒适的镇痛状态，能够有效平复患者身体应激反应，保护心脑血管等重要脏器功能，降低高危人群突发心脑血管意外的概率。同时，摆脱镇痛困扰的患者，能够更加配合医护人员完成各项术前检查与诊疗准备工作，提升整体救治效率。据悉，该项急诊麻醉镇痛服务主要面向四肢骨折、非紧急手术类关节脱位重度疼痛患者，以及等候骨折复位、关节复位、骨牵引治疗的患者，同时重点覆盖老年髋部骨折等脆弱人群，也可为局部麻醉效果不佳的急诊小型手术患者提供镇痛支持。

## 趣悟垃圾分类知识

昨天下午，大学路步行街已成为一片“低碳绿色”的海洋。活动开始才4小时，入口处的展板已有23728名市民打卡，为垃圾分类和减碳行动“点赞”。

在互动区域，知识竞答、低碳运动、AI体验等有趣的活动与垃圾分类知识融合，以年轻化、趣味化、生活化的方式进一步传递可回收物循环利用、湿垃圾常识、干垃圾源头减量、有害垃圾规范处置等垃圾分类知识。

比如，各种毛绒球上贴着“玻璃心”“攀比心”等“情绪垃圾”，游客可以通过“撕名牌”的方式，将坏情绪彻底剥离，获得“爱你老己”的冰箱贴，完成一次情绪疗愈。又如，在AI相机前拍张美照，也能获得一张磁吸小海报，每天都提醒自己“让减碳走进生活”。

环保行动还与爱心传递温暖同行。在“喵老板爱心杂货铺”前，记者看到，不仅整个摊位用纸板等环保材料制成，摊位上还带来了用鸡蛋托制作的小猫钓鱼等环保创意商品。义卖闲置物品获得的全部款项，都直接捐给了“上海市儿童基金会可持续环保专项基金”。

## 再生产品“用之于民”

“新生之美”展区更是直观展示着“资源利用”的理念。用牛奶盒、塑料餐盒再生制造的“再生椅”今年再次亮相，不仅有传统的长椅，还有能自己“拗造型”的沙灘桌椅套装。

杨浦区绿化市容局相关负责人告诉记者，这些由废旧餐盒、牛奶盒再生制造的“城市家具”，今后将投放到杨浦区美丽街区建设项目中，成为小区中的公共设施。如此，既实现可回收物“取之于民，还之于民”，也令垃圾减量、资源循环与城市微更新结合。

硅胶奶嘴、硅胶碗也能做成再生手机壳？不仅造型时尚，还能减碳，一个iPhone 17 Pro手机壳产生的碳减排量可达到184.13克二氧化碳当量。此外，塑料瓶可以制成再生手机绳，就连电子产品的废旧塑料外壳也能做成再生手机支架……在回收服务主体企业“爱回收”展位前，相关负责人介绍，这些再生产品凭借环保理念与时尚外形，赢得了年轻人的青睐。去年9月起发售至今，再生手机壳累计销售量已达13万个。

值得一提的是，“爱回收”还展示了一款“太阳能智能回收机”，顶端的太阳能板可积蓄电能，为回收机持续供电。据悉，这类回收机主要设置在户外场景中，目前已在北京、深圳等12条徒步路线落地，今后有望在上海户外进行投放，让回收行为更环保。

## 线上线下有机联动

本次嘉年华由杨浦区生活垃圾分类减量推进工作联席会议办公室主办、杨浦区绿化和市容管理局承办、爱回收协办，是杨浦区贯彻实施《上海市生活垃圾管理条例》七周年的主题宣传活动。活动携手上海市资源利用和垃圾分类管理事务中心、杨浦区精神文明建设办公室和杨浦区生态环境局，联动上海儿童基金会可持续环保专项项目及10家可持续低碳企业参与。相比前两届，本次活动围绕科技赋能、主题深化、参与优化三大方向全面升级，引入AI科技体验并增设宠物友好专区。

值得一提的是，活动还构建了“线上预热引流—线下沉浸体验—联动商户绿色消费”的完整链条，形成“文商旅体展”深度融合。线上线下有机联动的碳普惠应用场景。市民通过爱回收App/小程序投递可回收物，即可获得“绿钱包”积分并兑换绿色消费券，在大学路70余家合作商户线下核销使用，让环保理念转化为一种可参与的生活方式。本报记者 金旻旻

市民看得见也用得上  
减碳嘉年华：垃圾分类的成果，

回收机靠「阳光蓄能」  
再生椅变「城市家具」

牛奶盒回收做的长椅有了各种造型，今后会作为美丽街区改造中的“城市家具”回到市民身边；智能回收箱推出了“太阳能款”，投放在12条山海徒步路线中；低碳运动、情绪疗愈等流行元素与垃圾分类结合，让分类变得“更时尚”……本周末两天，五角场街道大学路限时步行街再次迎来“减碳嘉年华”，不仅让垃圾分类行为“看得见、用得上”，更让市民在“有趣”“有用”中感受垃圾分类与减碳循环的长远意义。

■ 太阳能智能回收箱  
本文图片 金旻旻 摄

