2024年10月15日 星期二
主编 胡敏 责编 余麟
视觉 胡颖 徐剑 制图 朱正非 校审 黄颖

吃蟹三宜三忌

畅快“蟹”逅秋日第一鲜

天凉好个秋，此时正是吃蟹的好时节。俗话说“西风起，蟹脚痒，金秋正好吃蟹黄”，农历八九月正是螃蟹产季，膏黄肥美，最是馋人，但也有不少禁忌传闻让人望而却步。真相到底如何？专家从中医角度一一分析吃蟹的三宜三忌。

一宜 膏满黄肥，一口入魂

临近中秋，等候了一年的膏满黄肥，才是蟹的灵魂所在。蟹黄和蟹膏不光好吃，营养价值也极高，但不少朋友会把蟹黄、蟹膏混为一谈，其实它们是两码事。蟹黄母蟹专属，橘红色一粒粒比较硬，含丰富的蛋白质和磷脂，极为鲜美可口。蟹膏则是雄蟹独有，蒸熟之后是稍透明的黏稠状物质，味道不如蟹黄鲜美，但口感更细腻，有“胸中藏琥珀”之称。正因为蟹黄鲜美无匹，同等品质的蟹里，母蟹比公蟹抢手多了。“壳凸红脂块块香”，秋天的母蟹煮熟之后，一掰开蟹壳便有橙红的脂油流出，壳中蟹黄香气腾腾，吃进嘴里鲜香醉人。螃蟹分辨公母也很简单，看肚子就好，螃蟹肚子中间有三角形的是公蟹，呈圆形的是母蟹。

挑选蟹是有讲究的，雄蟹≥200克、雌蟹≥150克为极品蟹，雄蟹≥175克、雌蟹≥125克为上等蟹。要想挑选膏肥黄满的蟹，一看肚脐，肚脐凸起来的往往是满满的膏黄；二看蟹壳，黑绿色带有亮光的螃蟹大都肉厚壮实，别挑色黄瘦小的；三看螯足，绒毛丛生的都健壮，否则体软无力；四看活力，将螃蟹翻转腹部朝天，如果它能迅速翻转回正，才足够新鲜生猛。

二宜 阴虚内热、血瘀不通的人

秋分前后，暑热未去，秋燥伤阴，阴虚内热的人尤其难熬，而螃蟹正是滋阴清热的食疗佳品。

螃蟹的功效，古时的本草典籍有许多记载。唐代食疗学家孟诜说，蟹有“主散诸热，治胃气，理筋脉，消食”的功效，隋代医家崔禹锡在《食经》讲：“主鲅鼻恶血，明目醒酒”，鲅鼻就是酒糟鼻、恶血就是淤血的意思。为何吃个螃蟹还能治酒糟鼻、醒酒？原来蟹性寒味咸，入肝、胃经，所以最能清散肝、胃的郁热。肝藏血主筋，肝热则伤血伤筋，常有心烦、失眠、眼干、抽筋的表现；胃主运化水谷，胃热则津干消谷善饥，表现为口干、口臭、便秘、容易饿。肝、胃的热一清，这些症状都会改善。而酒糟鼻正是脾胃有湿热的外现，醉酒也是热在于中，所以性寒入肝胃的螃蟹，能清散在中的郁热，使症状得到缓解。去恶血则是因为螃蟹横行善动，能破除瘀滞，排出恶血。

三宜 啖蟹小三样，小酌蟹更香

老辈人吃蟹，常说吃多了有“蟹毒”，现代医学也发现常吃螃蟹容易导致痛风等病症。所以古人有紫苏、醋、姜“啖蟹小三样”，既是风雅，又免蟹毒。

紫苏与螃蟹同蒸，一碟姜丝一碗醋作蘸料，去腥暖胃提香。如果你爱吃螃蟹，或者其他性寒的水产，或者本身就体虚有寒，最好和姜醋做朋友。不仅是吃蟹的配伍，用米醋、蜂蜜、生姜做醋泡姜就可以常吃，醋的收敛和姜的辛散正好中和，阳气得养又不至于过热，脾胃也会舒服很多。醋量不多但尝起来酸味太正了，小小抿一口甚至有点上头。体寒或者爱吃寒凉的朋友，不妨一试，而且这也是吃蟹极佳的伴侣。

除了“啖蟹小三样”，吃蟹的仪式感，还少不了黄酒。黄酒自古就是佐蟹极品。晋代毕卓赋诗：“右手持酒杯，左手持蟹螯，拍浮酒船中，便足以一矣。”一右一左，一酒一蟹，简直是人生一大幸事。黄酒含有丰富的氨基酸和酯类物质可以除腥，特有的香甜又可以增加蟹在口中的鲜美感觉。从健康的角度来说，螃蟹性寒，肠胃不好的人吃蟹容易腹痛腹泻。如果配上温阳驱寒的黄酒，则可以减轻吃蟹后的不适。

一忌 4大部位不能吃

尽管螃蟹鲜美，但也有4个部位不能吃，不仅没有营养，还有污物毒素，容易伤身招病。

蟹肠：蟹脐连接到蟹胃的一条黑线，很多排泄物。

蟹胃：蟹壳前端的骨质小包，呈三角形状，内有污沙。

蟹腮：蟹的呼吸器官，过滤杂质脏污，掀开蟹盖白色软绵绵的两排就是。

蟹心：在两块蟹黄之间的地方，有一层黑色的膜，蟹心就是膜下的一块六角形薄片，性大寒，吃了容易引起肠胃不适。

为了避免影响健康，这4个部位建议大家吃蟹之前要清理掉。

二忌 身体有“风疾”不要吃

痛风不能吃螃蟹，这基本是路人皆知的常识了。现代医学主要是认为螃蟹嘌呤偏高，嘌呤在人体内氧化会变成尿酸，尿酸过高则引起痛风。在中医看来，其实不只痛风，与“风”有关的病，都忌吃蟹。螃蟹是典型的“发物”，《本草衍义》把道理讲得很明白：此物极动风，体有风疾的人，不可食。

什么是“风疾”呢？痛风、风湿、风疹、中风……这些名字里带“风”字的，病因大都与风疾相关，“疾”往往是突发的、来势猛的病症。如果身体有类似这些症状，就不要吃螃蟹了，螃蟹“动风”，会加重不适。

三忌 啤酒、柿子等寒凉之品

可能有人会问了，啤酒不也是酒吗，为啥黄酒就蟹越喝越有，啤酒就蟹痛风送走呢？再有说法，就是啤酒与柿子同食，会形成结石。这些与螃蟹不对付的食材，并不是有什么毒性，根本原因在于它们都是寒凉的！

吃螃蟹时如果搭配寒凉有湿的啤酒，相当于把寒邪湿邪带到关节处，一旦留滞，就埋下了风湿骨痛的病根。从现代医学角度看，虽然螃蟹嘌呤不算高，但因为其动风、行筋骨，反而比嘌呤含量高的食品更容易引发痛风，这需要尤其注意。

柿子与螃蟹为啥不能同食？《本草同源》给出了答案：蟹与柿性寒，所以二物不宜同食，令人泄泻发癥瘕。同样道理，梨子、香蕉一类也不适合跟螃蟹一起吃。

据健康时报

我市首届全民营养与食品安全科普大赛活动正式启动

为积极响应健康中国战略，提升全民营养科学素养。倡导减油、增豆、加奶理念，引导居民合理搭配日常膳食，养成良好饮食习惯。以奶豆添营养·少油更健康为主题举办首届重庆市全民营养与食品安全科普大赛，通过寓教于乐的方式普及健康知识，提升全民健康水平。

“在大赛前期举办了全民线上有奖知识竞答，作为预热活动，在全市范围反响热烈。据统计，答题页面点击量超百万余次，参与市民达万余人次。”本次大赛组委会相关负责人表示，通过比赛鼓励更多的人参与到营养科普工作，搭建交流平台，培养营养科普能力，持续提升公众对营养健康的认识和关注，传播营养知识，提高全民营养素养，倡导健康生活方式的同时，推广合理膳食理念，助力健康中国行动。

据了解，本次大赛由重庆市卫生健康委员会、重庆市科学技术协会指导，重庆市疾病预防控制中心、重庆市营养师协会、重庆市预防医学会营养与食品卫生专委会、重庆市健康促进与健康教育学会医学营养专委会主办，安利重庆分公司支持，无论你是专业的营养师从业人员、医学工作者、科研人员，还是在校学生、营养知识爱好者，只要你热爱营养科普事业，有志于传播科学营养知识，均可报名参赛。

参赛作品围绕营养科学知识，涵盖但不限于食物营养成分、合理膳食搭配、特殊人群营养需求、饮食与食品安全等领域。作品内容需科学准确、积极向上，符合国家法律法规和相关健康营养标准。参赛作品请发送至指定邮箱：kangyangtang@qgzjk.com

黄珊珊

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440 微信同号
重庆各地 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标拍卖/注销减资/公告声明/题花广告/出售转让/商业广告…… 各类登报

♦遗失重庆市华派船务有限公司的船舶营业运输证，编号：渝SJ(2021)000934声明作废
♦遗失重庆讯彬建筑工程有限公司公章（编号 50010783645B5）、财务专用章（编号 5001078364586）原备案回执，声明作废。
♦长寿区云集镇久峰鸡老阪遗失2021年1月14日核放的食品经营许可证副本，编号：JY35001151003945 声明作废。
♦沙坪坝区茶味缘饮品店遗失食品经营许可证正本，编号：JY25001061033309，声明作废。
♦遗失巫山县发顺装饰材料经营部公章编号 5002379806469 声明作废
♦遗失重庆市融融餐饮店公章（编号5001083039910）财务章（编号5001083039911）各一枚，法人：王康富的印鉴章作废
♦重庆领行悦享汽车服务有限公司公章 ADA8073 遗失道路运输证 500402043850 声明作废
♦遗失重庆市云阳县合欣新能源有限公司公章，编号：5002350917840，声明作废。
♦遗失柘红梅食品经营许可证副本JY15001060135172作废
♦遗失重庆市南川区武杨公会堂500384301001002作废
♦遗失南川市武术协会公章，作废。该公章未入网。组织机构代码证代码：79071608-8
♦遗失南岸区方寸山酒吧食品经营许可证正、副本，编号JY25001081173163 声明作废

招标公告
家利物业管理（重庆）有限公司珊瑚水岸分公司管理的珊瑚水岸、珊瑚都会项目位于重庆市南岸区南滨路，为大型住宅项目，现有以下事项公开招标：招标事项：重庆珊瑚水岸一、二期监控、消防控制室合并改造工程。
资标要求：1.投标人必须具有法人资格的企业单位的独立法人，能出具增值税专用发票。2.注册公司成立不少于5年，注册资金不少于人民币100万。3.营业执照必须具有消防施工/安装、消防技术服务资质。4.提供最少3个最近2年管承接消防工程整改施工合同，每个合同总价不得少于人民币20万。5.具有ISO9001质量管理体系、ISO14001环境管理体系及GB/T28001职业健康安全管理体系认证或其他认可质量管理资格证件。
有意投标公司须于2024年10月21日前携公司数据及相关证明文件（工商执照、资质证明等）原件到指定地址，经我司审核通过后领取邀标函及招标文件，回标期限为2024年10月31日中午12:00前，同时欢迎贵司加入我司认可承判商，具体咨询联系人。
联系人：程小姐 联系电话：（023）63695234
索取标书地址：重庆市南岸区御泰路30号2楼
回标地址：重庆市南岸区御泰路30号2楼

♦遗失重庆春彬贸易有限公司公章一枚，编号5002270075925声明作废
♦遗失重庆青茶云电子商务有限公司（统一社会信用代码：91500113MA60WC3X40）公章一枚，声明作废
♦重庆立帆电缆电缆有限公司（统一社会信用代码91500108MA60UB413G）遗失公章，财务专用章，声明作废。

重庆市江北区人民政府郭家沱街道办事处关于对占用国有林地（国有土地）违规修建坟墓责令整改的公告
根据《重庆市殡葬管理条例》和《重庆市殡葬事务管理办法》等相关规定，重庆市江北区人民政府郭家沱街道办事处将对郭家沱街道木洞子至运输科农场段、见江运输科农场、望江小学校段、郭家沱街道铁草坡等4处国有林地以及郭家沱街道原石佛村4社1处已征用有土地违规修建坟墓的问题进行集中整治。
现责令在上诉5处地点违规修建坟墓的当事人：张吉明家属、黎世高家属、蒲常芳家属、杨熊利家属、熊麟芬家属、徐友国家属、余前家属、蔡守芬家属、张久元家属、李海芳家属、陈卫福家属、曾永刚家属、吴国辉家属、张佩珍家属、陈正文家属、唐世英家属、段千明家属、薛传家属、李银珍家属、文家富家属、唐仕安家属、段辉鹏家属、蒋光友家属、夏昌文家属、段建中家属、邓方荣家属、曾令秀家属、李素芬家属、邱江国家属、李萍东家属、曾廷明家属、黄兆赔家属、徐光文家属、蒋洪家属、熊莉雪家属、代泰碧家属、李金富家属、陈正文家属；曾令培家属、覃海廷家属、龙素莉家属、吴斗福家属、何玉福家属、姜衔贵家属；熊波家属、杨先惠家属、杨红军家属、王公运家属、张邦云家属、刘全云家属、吴安国家属、王麻华家属、戴裕国家属、陈世美家属、华开贵家属、黄跃光家属、帅成华家属、刘定全家属、王政廉家属、段辉刚家属；覃道先家属、徐明芳家属、张治怀家属、周永芳家属、于万富家属、蒋日春家属、谭上旗家属、曾祥如家属、刘芳碧家属、洪登水家属、乔正兰家属、孙继红家属、颜福勇家属、洪登兴家属、倪传秀家属、韦国安家属、刘玉碧家属、韦通富家属、吕安祥家属、胡开荣家属、韦弟忠家属、胡登全家属、孙传廉家属、杨东珍家属、立冠华让出行为，并于2024年10月30日前将骨灰迁移至合法的公墓场所，并将被占用的土地恢复原状。
联系单位：重庆市江北区人民政府郭家沱街道办事处
联系电话：67101629
重庆市江北区人民政府郭家沱街道办事处
二〇二四年十月十二日

变更声明
原重庆洪欣建材有限公司变更为重庆博幸诚物业管理有限公司（统一社会信用代码91500113781563008J）特此公告。
重庆洪欣建材有限公司遗失公章，财务专用章各一枚，声明作废。
♦重庆五饮公司渝DP1508运输证500110118836遗失作废

合并公告
经合并各方公司股东会讨论决定：重庆机电控股集团资产管理有限公司（统一社会信用代码91500000671033153Y，注册资本5000万元人民币）吸收合并重庆基殿物业管理有限责任公司（统一社会信用代码91500000202830686I，注册资本125.5万元人民币），合并后重庆机电控股集团资产管理有限公司注册资本5000万元人民币，重庆基殿物业管理有限责任公司依法注销。重庆基殿物业管理有限责任公司的债权债务均由重庆机电控股集团资产管理有限公司承继。请相关债权人自本公告见报之日起45日内，可以要求公司清偿债务或提供相应的担保。特此公告。
重庆机电控股集团资产管理有限公司
重庆基殿物业管理有限责任公司
2024年10月15日

重庆有线电视网络股份有限公司江北分公司工会委员会于2024年9月20日遗失工会法人资格证书81500105MC48460078，法人：李源，发证单位：重庆市总工会，发证时间：2019年11月8日，证书编码No：500105-1329897，声明该证书编码作废。

遗失公告
奉节县成昌矿产品有限公司遗失公章，声明作废

招标公告
家利物业管理（重庆）有限公司御峰分公司管理的御峰誉都小区项目，位于重庆市南岸区御路路300号，为小区高档商住项目，现以下事项公开招标：重庆御峰誉都保洁服务。
1.具有独立法人资格的专业清洁公司，公司成立时间不少于5年，注册资金不少于人民币500万；2.公司营业执照内经营范围须包含“清洁或保洁服务”；3.须提供不少于3个本地在管项目，管理规模20万平方米以上的住宅项目清洁服务合同，每份服务合同每年总价不少于人民币100万，且项目物业服务管理费单价不低于￥2.5元/月.㎡。4.投标单位必须按合同费用提供全额增值税专用发票。5.拥有ISO14001环境管理体系证书或其他有效的质量管理检测证明书更佳。
有意投标公司须于2024年10月18日前携公司资料及相关证明文件到指定地址，经我司审核通过后领取标书，同时欢迎贵司加入我司认可承判商，具体可询联系人。
截标日期：2024年10月28日中午十二时正。
联系人：何小姐 联系电话：（023）63695236
索取标书地址：重庆市南岸区御泰路30号2楼
回标地址：重庆市南岸区御泰路30号2楼

遗失声明
重庆九龙坡区美晟美术培训学校遗失开户许可证。开户银行：中国建设银行重庆杨家坪支行营业部，账号：50001033600050224666；核准号：J6530036483001；编号：0530-00721101，声明作废。
清算公告：重庆江北金师学童幼儿园因学校终止办学清算需要，请有关债权人在见报之日起45日内向学校申报债权，逾期不申报的视为弃权。现予公告。联系人白老师 18290570252
重庆市江北区金师学童幼儿园 2024年10月15日
注销公告：根据《社会团体登记管理条例》，重庆朝天门国际商贸城商会，统一社会信用代码：51500000MJP57778755，法定代表人：程显德，拟向登记机关申请注销登记。现予以公告。2024年10月15日

竞争性比选公告
1.项目名称：电容器厂至505发车点清洁服务。2.项目地点：北碚区鱼塘湾313号。3.比选单位：重庆北部公共交通有限公司。4.资金来源：企业自筹。5.响应人资质：具持有合法有效营业执照的单位或个体、具有清洁或保洁服务等相关资质。6.文件售价：100元/份，文件领取等详情请致电023-68862521（公告期为3个工作日）。报名截止时间为2024年10月17日下午17:00地址：重庆北碚同熙路91号附1号北部公交206室

吸收合并公告
根据重庆金端智慧生活服务有限公司（以下简称金端公司）和重庆渝观江物业服务有限公司（以下简称渝观江公司）双方股东研究决定同意：金端公司吸收合并渝观江公司。吸收合并前，金端公司注册资本为100万元，渝观江公司注册资本为650万元；吸收合并完成后，金端公司存续，渝观江公司注销；金端公司存续资本为650万元；合并后渝观江公司的债权债务由合并后存续的金端公司承接。债权人自本次公告之日起45日内向本公司办理相关手续，债权人未在规定期限内行使上述权利的，吸收合并程序继续进行。特此公告

拟申请注销登记公告：重庆市江北区观音桥商圈城市管理综合行政执法大队（统一社会信用代码：12500105765888937XT）拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自第一次公告之日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。

认尸公告
2024年10月2日在长寿区扇沱铁路桥长江水域发现一具男尸，约30岁，尸长1.64米，穿黑色短袖村衣、黑色长裤，请知情人与长江航运公安局重庆分局联系：63770249。

认尸公告
2024年10月3日在长寿区龙溪河口长江水域发现一具男尸，约25岁，尸长1.73米，门牙有缺损，请知情人与长江航运公安局重庆分局联系：63770249。

今天抓紧晒太阳 明天阴雨又来了

据市气象台预计，今天重庆各地多云到阴天，明后天各地转为阴雨天气，中西部和东南部地区中到大雨。

天气预报

15日白天，各地多云到阴天，气温13~29℃；中心城区：多云到阴天，气温19~28℃。

10月15日夜间到16日白天，各地阴天转小雨，气温13~26℃；中心城区：阴天转小雨，气温20~24℃。

10月16日夜间到17日白天，中部和东南部地区中到大雨，西部地区中到大雨转阴天，其余地区小到中雨，气温15~25℃；中心城区：中雨转阴天，气温20~24℃。

新重庆-上游新闻记者 何艳

中国体育彩票排列3 第24274期开奖公告 本期开奖号码：2 7 4

中国体育彩票排列5 第24274期开奖公告 本期开奖号码：2 7 4 8 3

中国体育彩票超级大乐透 第24119期开奖公告 本期开奖号码：06 12 28 30 33+02 07

重庆市体育彩票管理中心 2024年10月14日