小龙虾即将大量上市 这些部位最好不要吃

热天一到，街头巷尾的餐馆、夜市大排档，处处弥漫着龙虾的诱人香气。相关数据显示，仅去年我国小龙虾产量达到316.10万吨，小龙虾已成为我国淡水养殖品种中的大品种，仅次于草鱼、鲢鱼和鳙鱼。美团外卖数据也表明，4月以来，“小龙虾”相关菜品销量同比去年增长219.07%，足以见得大家对小龙虾的热爱。不过，美味当前，我们也不能掉以轻心。如何食用更健康？这份小龙虾健康食用指南请查收。

小龙虾的这些部位最好不要吃

小龙虾虽好，但并不是每个部位都能放心食用的。接下来，就让我们一起深入了解一下龙虾身上那些不能吃的部位吧！

■虾头：藏毒的“雷区”

在吃龙虾时，很多人都习惯先嗦一口虾头，觉得那是最鲜美的部分。但其实，龙虾的头部是一个“藏毒”的雷区，并不建议食用。

从龙虾的生理结构来看，它的头部是消化和排泄器官最为集中的地方。肝、肾、胰等重要器官都在头部，这些器官就像一个个“过滤器”，在龙虾的生命活动中，承担着处理各种毒素和排泄物的重任。当龙虾在水体中摄取食物和水分时，水中可能含有的重金属，如铅、汞、镉等，以及各种细菌、寄生虫，都会首先进入头部的这些器官。研究人员对小龙虾不同部位的重金属含量进行检测，结果显示：小龙虾不同部位的重金属元素含量存在显著差异，腹部肌肉重金属元素含量明显低于虾头，大致趋势为虾头＞外壳＞螯足＞腹部肌肉。

有些人可能会说，那虾头里的虾黄总可以吃吧？其实，虾黄是母虾成熟时期在头颈处产生的卵，它与龙虾的肝脏、胰腺等器官紧密相连。这些器官中含有大量的毒素和重金属，如果长期食用，可能会对人体健康造成危害。

■虾肠：“垃圾通道”勿入口

当我们剥开龙虾的尾巴，常常会看到一条黑色或褐色的细线，这就是虾肠。虾肠位于龙虾的腹部，从头部一直延伸到尾部，就像一条隐藏在虾肉中的“暗线”。如果龙虾吃的是藻类等绿色食物，虾肠可能会呈现出淡绿色；如果吃的是腐殖质等，虾肠就会比较黑。

虾肠作为龙虾的消化道，是食物残渣和排泄物的“聚集地”。龙虾在进食过程中，会摄取各种物质，其中一些无法被完全消化吸收的食物残渣就会留在虾肠里。同时，龙虾新陈代谢产生的排泄物也会通过虾肠排出体外。当我们品尝鲜美的龙虾肉时，如果不小心咬到虾肠，那股奇怪的味道会瞬间破坏我们的食欲，让原本美味的龙虾变得难以下咽。此外，虾肠中还可能含有大量的细菌、寄生虫以及重金属等有害物质。这些物质一旦进入人体，就会对我们的健康构成威胁，可能引发腹痛、腹泻、呕吐等消化系统疾病，长期积累还可能对肝脏、肾脏等器官造成损害。

■虾鳃：细菌的“温床”

除了虾头和虾肠，虾鳃也是绝对不能吃的部位。虾鳃位于龙虾头部的两侧，形状就像一些纤细的毛发，呈灰白色或淡黄色，在龙虾的生命活动中起着至关重要的角色。它是龙虾的呼吸器官，通过不断地过滤水体，吸收水中的氧气，为龙虾提供生命所需的能量，同时排出二氧化碳。

然而，正是由于虾鳃直接与水体接触，且其表面积较大，这使得它成为了一个极易吸附各种有害物质的“重灾区”。当龙虾生活在自然水域中时，水中可能存在的细菌、寄生虫以及各种污染物，如重金属、农药残留等，都会在虾鳃上大量积聚。相关研究表明，虾鳃中的细菌数量远远高于龙虾其他部位，其中不乏一些对人体有害的致病菌，如大肠杆菌、副溶血性弧菌等。这些细菌在适宜的条件下会迅速繁殖，一旦进入人体，就可能引发肠道感染、食物中毒等疾病。

从寄生虫的角度来看，龙虾的虾鳃也是肺吸虫、肝吸虫等寄生虫的常见寄生部位。这些寄生虫的幼虫或虫卵如果被人体摄入，就会在人体内寄生，对人体的肝脏、肺部等器官造成严重损害。

教你正确挑选小龙虾

我们在菜市场或超市购买小龙虾时，该如何挑选呢？专家给出4个建议：

1.仔细观察小龙虾的背部是否红亮干净，腹部和爪的绒毛是否白净整齐，最重要的是看虾鳃是否白和干净。外表如果是暗红色的，肚下发黑，有可能是阴沟或者浑水中长大的，千万不能选。

2.捏一下虾身，要挑虾身硬挺、触须齐全的，如果虾肉比较有弹性，说明肉质很不错，烹饪好后味道会非常鲜美。

3.闻一下小龙虾有没有异味，如果有异味，就不能挑选了。

4.拿着比一比，同样的季节，人工养殖的小龙虾要大一些，个头均匀，肉质也比较饱满。

如何安全处理小龙虾

在清洗小龙虾时，我们可以先用流动水冲洗，然后在水中加入食盐或白醋，浸泡1~2个小时。用刷子或钢丝球刷洗小龙虾腹部，根据需要剪去小脚和大钳子，清洗干净后除去虾鳃、肠道。为避免处理小龙虾时手部感染，专家建议这样做：

1.戴手套处理小龙虾

戴上一次性手套可以起到隔离作用，减少手部与小龙虾的直接接触，降低感染风险。但需要注意的是，戴上手套也并非万无一失，如果小龙虾的壳或钳子过于尖锐，也可能扎破手套。

2.选择专业的处理工具

专业的处理工具包括剪刀、钳子等，这些工具不仅可以更方便地处理小龙虾，还能降低手部受伤的风险。

3.注意手部卫生

处理前，最好洗手并消毒；处理后，也要及时洗手并擦干。如果手部被扎伤或出现伤口，要及时清洗并消毒，避免感染。

据央视

肺癌连续十年位居癌症死亡率首位 这些“预警信号”你一定要注意

昨天至4月21日是第31个全国肿瘤防治宣传周，世界卫生组织下属的国际癌症研究机构（IARC）最新数据显示：肺癌目前是全球发病率和死亡率均排名第一的癌症，肺癌连续十年位居全球癌症死亡率首位。作为恶性肿瘤界的“头号杀手”，肺癌正以隐蔽的方式威胁着人类健康，尤其是其年轻化趋势和复杂的致病因素，让早期筛查与科学预防成为当下关键课题。专家提醒，当身体发出某些“预警信号”时，要合理考虑肺癌的可能性并及时就医检查。

防治肺癌CT“早筛”是关键

按照国际癌症研究机构发布的最新统计，目前全球平均每分钟约有4到5人确诊肺癌，每分钟约有3到4人因肺癌去世。国际癌症研究机构呼吁，肺癌可预防、早期治愈率高，公众应该从源头遏制肺癌的激增。肺癌的防治核心在于“早发现、早诊断、早治疗”。

北京大学肿瘤医院胸外一科主任陈克能表示：“肺癌的可怕之处在于早期症状不明显，等到出现刺激性干咳、痰中带血、胸闷、胸痛、体重骤降等症状时，往往意味着肿瘤已经长到一定程度，压迫了肺、气管等器官，此时治疗起来会更加棘手，甚至有些人直接就失去了手术机会。2012年以前，我国主要是通过拍胸片进行筛查，近年来，低剂量螺旋CT的普及可将肺癌早期检出率提升至90%。对高危人群我们建议每一年规律地做一次CT筛查。”陈克能强调，戒烟是预防肺癌最有效的措施，相关数据显示，戒烟10年后，肺癌风险可降低50%以上。

哪些症状是“预警信号”

陈克能表示，当身体发出某些“预警信号”时，要合理考虑肺癌的可能性并及时就医检查，这些“预警信号”主要包括：

1.咳嗽：这通常是肺癌的首发症状，随着肿瘤逐渐增大刺激支气管黏膜，患者可出现阵发性刺激性咳嗽，即便服用止咳药也难见效。

2.咯血：部分肺癌患者会咯血或痰中带血，这是因为肿瘤组织血液供应丰富，剧烈咳嗽时易造成血管破裂且出血。

3.声音嘶哑：一些肺癌患者可能突然出现或轻或重的声音嘶哑，甚至在短时间内声音完全消失，且常规治疗往往无效。

4.胸背部疼痛：随着肿瘤越长越大，压迫血管、神经、侵犯胸膜的时候，就可出现持续性的腰背部疼痛。

5.双上肢、头颈、颜面等部位的水肿：当肿瘤压迫上腔静脉，可导致上腔静脉综合征，主要表现为颜面部、头颈部以及双上肢的水肿。

哪些情况属于高危人群

陈克能强调了高危人群进行肺癌早筛的重要性。根据国家卫健委最新发布的《肺癌筛查与早诊早治方案（2024年版）》，年龄≥50岁且符合以下任意一项者为肺癌高风险人群：

1.吸烟包年数≥20包年，包括曾经吸烟≥20包年，但戒烟不足15年。

2.与吸烟人群共同生活或同室工作≥20年。

3.患有慢性阻塞性肺疾病。

4.有职业暴露史（石棉、氡、铍、铬、镉、镍、硅、煤烟和煤烟尘等）至少1年。

5.有一级亲属（父母、子女以及兄弟姐妹）确诊肺癌。

对于这些肺癌高风险人群，专家建议原则上每年进行一次低剂量螺旋CT检查。必要时可将筛查年龄提前至40岁。陈克能提醒大家，肺癌并非“绝症”，但需要用理性与主动打破“沉默”，定期体检、远离风险、重视身体发出的每一个异常信号。

据北京日报

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

♦遗失重庆渝服动欢迎专业分件出公章编号5003027060726作废
♦遗失南南筑龙工程项目管理有限公司大足分公司公章编号5002257030757财务专用章编号5002257030758作废
♦遗失重庆彩棋劳务有限公司法定名称章（印章编号5002211056193）声明作废
♦遗失丰都县茂源农家乐公章一枚，编号50023070111027作废
♦遗失重庆金轮汇二手车销售有限公司（统一社会信用代码91500152MAEB82PM3G）公章，财务章，私章各一枚声明作废
♦遗失重庆市八担秋农业有限公司公章编号5001023076739声明作废
♦遗失彭水县三结义广告设计店（个体工商户）公章（编号：5002435059723）一枚，声明作废
♦遗失綦江区子墨建材经营部公章一枚，编号5002222056660声明作废
♦遗失重庆宝盛洁卫生用品有限公司公章5002278042700财务专用章5001141241811发票专用章0150027AMA607UN63H三个章的印章备案回执声明作废

遗失声明
重庆好听亿建筑工程有限公司（统一社会信用代码91500107MAD5GYHY17）不慎遗失公章一枚，编号：5001070033848，声明作废。

重庆国飞通用航空设备制造有限公司遗失五十铃牌车辆合格证一张，车架号：LWLDACNG3PL000476，所属经销商：重庆庆铃专用汽车有限公司，声明作废。

重庆迅鹏物流有限公司渝P37520、渝D14965、渝D00561、渝D77332、渝D80115、渝D64323、渝D86990、渝D68900、渝D33772、渝D19804、渝D33015，以上车牌的营运证遗失补办。

原茄子溪运输公司所有职工：定于2025年4月22日上午9点在茄子溪街道阿子召开全体职工大会，讨论通过集体房屋避险搬迁赔偿方案及赔偿款分配方案，请准时参加。所有人员工龄截止登记时间为2025年5月6日，过时不登记后果自负。茄子溪运输公司职工代表团队

公 告
本人曾昌兰系重庆市江北区御庭苑5号1-8、1-9的产权人，因联系不上原户主曾宏，特登报通知曾宏配合办理天然气过户事宜，否则本人将自行前往办理。

重庆市兴源供水技术有限公司关于转让大足源公司股权的公告
大足龙源公司全体股东：我司持有重庆市大足区龙源供水有限公司（以下简称“大足龙源公司”）86.56%股权，我司拟将持有的大足龙源公司股权进行公开挂牌转让，现将有关事项公告如下：一、公开挂牌底价以具有资质的评估机构出具的股权价值评估报告进行确定。二、根据《中华人民共和国公司法》及公司章程相关规定，大足龙源公司股东在同等出让条件下依法享有优先购买权，请自收到本公告发出之日起30日内书面回复是否行使优先购买权。逾期未答复的，视为放弃优先购买权（依据《中华人民共和国公司法》第七十一条第二款及公司章程相关规定）。特此公告。
重庆市兴源供水技术有限公司 2025年4月8日
联系人：傅后鑫，联系电话：13522661051）

♦遗失江津区石门镇李家村股份经济合作联合社在重庆农村金融石江津石门支行开户许可证核准号J6530095444802作废

重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2025年4月11日，我局执法人员在重庆市万州区高梁镇川祖祠渡通道逐沙投中心查获玉溪（软）20条，并依法予以先行登记保存。请以上卷烟货主于本公告发布之日起60日内到重庆市万州区烟草专卖局专卖稽查四大队接受调查处理，若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
联系人：陈鑫 彭健 联系电话：15022636407
联系地址：重庆市万州区安居路25号
重庆市万州区烟草专卖局 2025年4月11日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
新东建（重庆）实业有限公司：本委受理王贵与你申请位劳动争议一案（渝北劳人仲案字（2025）第959号）。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等。上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2025年5月30日上午10时在重庆市渝北区桂溪大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年4月16日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
四川走得稳企业营销策划有限公司：本委受理罗光伟与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字（2025）第1244号）。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2025年5月30日上午9时在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年4月16日

重庆市南岸区劳动人事争议仲裁委员会更正公告
顺宝物流重庆有限公司：本委向你单位送达的“刘文杰与你申请违法解除劳动关系赔偿金、计时计件工资劳动争议一案”系公告错误，现更正为“林文杰与你单位违法解除劳动关系赔偿金、计时计件工资劳动争议一案”。特此更正。2025年4月16日

个人声明
本人易荣亮，男，汉族，身份证号码：430581199411115519。本人于2024年11月14日在不知交情的情况下签署了一份股权转让合同，成为重庆利丽华欧智能家居有限公司百分之百持股股东，但并非合同实际控制人，本人已于2025年4月8日在重庆北碚区公安局报案，并登报声明，其公司实际控制人不是我本人，本人不承担公司股东义务，不承担任何行政、经济、民事和刑事等法律责任。对外签订的所有文件非本人意愿，凡涉及参与重庆利丽华欧智能家居有限公司的法律诉讼执行、经济纠纷、合同纠纷、赔偿等任何事宜与本人无关，特此公告！
易荣亮 2025年4月14日

重庆市合川区人力资源和社会保障局2025年4月16日
重庆丽丽丽建筑劳务有限公司：2025年1月17日在明安（公民身份号码：512226196604156932）向本机关提交以你单位为用人单位的他本人的工伤认定申请。本机关于2025年3月21日作出《认定工伤决定书》（合川人社伤险认字（2025）247号），认定左明安于2024年10月19日10时左右受到的事故伤害属于工伤。现向你单位公告送达该《认定工伤决定书》，自发出公告之日起经过30日即视为送达。如对本工伤认定决定不服，可在公告送达之日起60日内向重庆市合川区人民政府申请行政复议，或者在6个月内向重庆市合川区人民法院提起行政诉讼。特此公告。
重庆市合川区人力资源和社会保障局 2025年4月16日

重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会公告
新东建（重庆）实业有限公司：本委受理王贵与你申请位劳动争议一案（渝北劳人仲案字（2025）第959号）。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2025年5月30日上午10时在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年4月16日

重庆市合川区人力资源和社会保障局公告
重庆丽春农林科技有限公司：2024年12月18日李传明（公民身份号码：512322319760822601）向本机关提交以你单位为用人单位的他本人的工伤认定申请。本机关于2025年3月24日作出《认定工伤决定书》（合川人社伤险认字（2025）276号），认定李传明于2024年11月7日16时左右受到的事故伤害属于工伤。现向你单位公告送达该《认定工伤决定书》，自发出公告之日起经过30日即视为送达。如对本工伤认定决定不服，可在公告送达之日起60日内向重庆市合川区人民政府申请行政复议，或者在6个月内向重庆市合川区人民法院提起行政诉讼。特此公告。
重庆市合川区人力资源和社会保障局 2025年4月16日

重庆市合川区人力资源和社会保障局公告
重庆丽春农林科技有限公司：2025年1月21日易红梅（公民身份号码：513622319811027944）向本机关提交以你单位为用人单位的他本人的工伤认定申请。本机关于2025年2月24日作出《认定工伤决定书》（合川人社伤险认字（2025）277号），认定易红梅于2024年12月3日13时30分左右受到的事故伤害属于工伤。现向你单位公告送达该《认定工伤决定书》，自发出公告之日起经过30日即视为送达。如对本工伤认定决定不服，可在公告送达之日起60日内向重庆市合川区人民政府申请行政复议，或者在6个月内向重庆市合川区人民法院提起行政诉讼。特此公告。
重庆市合川区人力资源和社会保障局 2025年4月16日

遗失声明
重庆昊栩工程咨询有限公司（统一社会信用代码91500109MA7GMXT09P）不慎遗失公章一枚，编号：5001097113084，声明作废。

重庆市九龙坡区烟草专卖局公告
九烟公（2025）第42号 2025年4月7日，我局联合消政执法人员在重庆市九龙坡区科城路166号附46号菜鸟速递二部站查获一批卷烟，并依法予以先行登记保存。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条之规定，我局执法人员对先行登记保存的物品进行了拍照取证等有关机关进行鉴定。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市九龙坡区烟草专卖局（地址：重庆市九龙坡区杨家坪西郊路19号附16号，联系人：吴东 22000752036，李勇 22000752036，联系电话：023-68409817）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

品牌规格	牌印或数量
中华(双中支)	条 6

重庆市九龙坡区烟草专卖局 2025年4月10日
其计：(品种)1个 总计：(数量)6条

认尸公告
2025年4月1日在南岸区江贵码头长江水域发现一具男尸，约60岁，身高约1.54米，穿黑色棉衣、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
2025年4月7日在江津区汤包沱长江水域发现一具女尸，约50岁，身高约1.68米，穿黑色羽绒服、黑色长裤、红色棉鞋，请知情人与长江航运公安局重庆分局联系：63770249。