又到一年吃虾季 如何食用更健康

这份小龙虾消费提示请查收

又到一年小龙虾旺季，夜市、大排档里，麻辣、蒜蓉口味的小龙虾成了市民餐桌上的“常客”。但很多人吃小龙虾时，总纠结哪些部位能吃、怎么挑才新鲜、怎么处理才干净。4月下旬，记者结合专业检测数据和行业人士建议，整理出一份超实用的小龙虾消费提示，明确虾头、虾黄不建议食用，教大家挑选、处理小龙虾的正确方法，同时提醒过敏体质、痛风患者等特殊人群谨慎食用，守护大家舌尖上的健康。

虾头虾黄真的别乱吃

夏天吃小龙虾，不少人就好一口虾黄，觉得鲜香入味，还总说“不吃虾头等于白吃”。但必须给大家提个醒：小龙虾的虾头和虾黄，真的不建议吃！

有研究人员专门对小龙虾不同部位的重金属含量做过检测，结果很明确：小龙虾腹部的肌肉，重金属含量远远低于虾头。这可不是空穴来风，因为小龙虾的肝、肾、胰等所有解毒、排泄器官，全集中在头部，这些器官会产生一种叫金属硫蛋白的物质，专门用来束缚重金属，时间一长，重金属就会在头部慢慢堆积，含量自然比虾肉高很多。

可能有人会说，那我吃的小龙虾是正规养殖的，应该没事吧？这里要说明的是，小龙虾的重金属含量，和它的生长环境密切相关。只要是规范化养殖，严格把控水源质量，小龙虾可食用的腹部肌肉，重金属含量都会在安全限制内，大家可以放心吃虾肉，但虾头依然不建议碰。

还有很多人分不清虾黄是什么，其实咱们吃着很香的虾黄，本质上是小龙虾的肝脏和胰腺，不仅脂肪含量高，重金属含量也比虾肉高出不少，长期吃存在健康隐患。另外要注意，小龙虾是中嘌呤食物，蛋白质含量也不低，过敏体质的人吃了可能引发皮肤瘙痒、红肿，痛风患者食用后，还可能加重病情，这类人群一定要谨慎食用。

挑小龙虾有专属小技巧

选对小龙虾，不仅吃得香，还能少踩坑。很多人买小龙虾时盲目跟风，要么挑最大的，要么挑最红的，其实这都不对，掌握这几个小技巧，就能挑到新鲜又肥美的小龙虾。

首先，一定要挑活的小龙虾！这是最基本的原则，鲜活的小龙虾，活力满满，触须会灵活摆动，外壳也有光泽，这样的小龙虾肉质才紧实。如果碰到不动的、奄奄一息的，或者已经死亡的，千万不要买，死后的小龙虾容易滋生细菌，食用后可能肠胃不适。

其次，仔细观察外观。好的小龙虾，背部红亮干净，没有明显的黑斑、污渍，腹部和爪子上的绒毛，也应该白净整齐，最重要的是看虾鳃——虾鳃是小龙虾的呼吸器官，要是白而干净，说明它生长的水质好；如果虾鳃发黑、发暗，或者外壳是暗红色、肚下发黑，大概率是在阴沟、浑水里长大的，这种小龙虾坚决不能选。

再者，用手捏一捏虾身。挑选时，用手指轻轻捏一下小龙虾的腹部，如果虾身硬挺、有弹性，说明肉质饱满；要是捏起来软塌塌的，感觉空壳无肉，就说明小龙虾不新鲜，或者没长熟，口感会很差。

最后，闻一闻气味。新鲜的小龙虾，只有淡淡的水腥味，没有其他异味；如果闻到臭味、酸味，或者其他刺鼻的味道，说明已经变质，一定要避开。

处理小龙虾步骤别偷懒

选对了小龙虾，处理环节也不能偷懒，要是清洗、处理不到位，很容易残留细菌、寄生虫，影响健康。很多人处理小龙虾只简单冲一冲，其实这样远远不够，正确的处理步骤，一定要记好。

第一步，先浸泡。把买回来的活小龙虾，用流动的清水冲洗一遍，然后准备一盆清水，加入适量食盐或白醋，把小龙虾放进去浸泡1到2个小时。这样做可以让小龙虾吐出体内的泥沙和杂质，吃起来更干净，也能减少细菌残留。

第二步，彻底刷洗。浸泡好的小龙虾，用刷子或钢丝球，重点刷洗腹部和爪子，因为这些部位最容易藏污纳垢，缝隙里的泥沙一定要刷干净。如果觉得小龙虾的小脚和大钳子碍事，也可以根据自己的喜好剪去，刷完后再用流动水冲洗一遍。

第三步，去除内脏。这是最关键的一步，一定要仔细。用剪刀剪去小龙虾的头部前端，然后轻轻挤出里面的内脏，再用手捏住小龙虾的尾部中间那一片，轻轻一拉，把肠道拉出来，这样就能把小龙虾体内的脏东西彻底清理干净。另外，虾鳃也要彻底去掉，避免残留杂质。

除此之外，处理小龙虾前后，都要做好手部卫生。处理前，先洗手并消毒；处理后，也要及时用肥皂或洗手液洗手，擦干后再接触其他食物。如果手部不小心被扎伤，要立即用清水冲洗伤口，做好消毒处理，避免感染。

夏天吃小龙虾，图的就是一口鲜香，只要记住“不吃虾头虾黄、选鲜活小龙虾、彻底清洗处理”这几点，就能安心享受美味，再也不用为“怎么吃才健康”发愁啦！

据央视

国家疾控局发布“五一”假期健康提示

国家疾控局等三部门近日印发《关于做好2026年“五一”假期前后及夏季重点传染病防治工作的通知》，并发布解读问答与健康提示，提醒公众假期出行做好个人防护。

通知指出，当前，我国传染病疫情形势总体平稳。急性呼吸道传染病已进入较低流行水平。虫媒传染病和人畜共患病陆续进入流行季。夏季肠道传染病高发多发。疟疾、人感染新亚型流感、猴痘等已在全球跨区域传播，境外疫情输入我国的风险增加。

根据解读问答，整体来看，在继续落实好各项防治措施的基础上，“五一”假期前后及夏季全国疫情形势总体平稳可控。

“五一”假期人员流动和聚会聚餐活动增多。国家疾控局提醒公众出行前，要密切关注目的地传染病疫情动态和相关部门发布的防控信息提示，提前做好防范，合理安排出行计划。出行前、返程后应做好自我健康监测，返程后出现异常症状及时就诊，并告知医务人员近期旅行史和动物接触史等。此外，旅途中做好防蚊、防蜱叮咬、不接触疫源动物及产品等防护措施，注意饮食饮水卫生。如出现发热、咳嗽、腹泻等症状，应停止旅行活动并及时就医。

通知要求，各地要加强传染病外防输入工作，会同海关等部门做好口岸疫情协同处置；加强监测预警和分析研判；加强重点环节疫情防控，与教育、民政部门建立疫情风险“双通报”机制；加强疫苗接种和医疗救治，肠道门诊应开尽开；常态化开展爱国卫生运动，因地因时加大病媒生物消杀控制力度等。各地要做好“五一”假期值班值守，确保防控工作不放松、不断线，切实保障人民群众生命安全和身体健康。

据新华社

刊登热线 13018333716 15023163856

♦遗失九建置业（重庆）集团有限公司公章（编号5001141020341©）法人章（法人：周凯，编号5001087227750）声明作废。
♦兹有重庆梅安森科技股份有限公司遗失质保金收据1张，收据号0002982，交款单位内蒙古兴煤能源集团有限公司，金额23300元，声明作废。
♦重庆妙善之出国咨询有限公司遗失公章一枚，编号：5001038077475，声明作废。
♦遗失璧山县光健信息部公章5002270057883作废
♦重庆君昂律师事务所遗失公章一枚，编号：5001087174157，声明作废。

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆问鼎科技有限公司、重庆珏泽科技有限公司：本委受理原小龙与你单位劳动争议一案（渝两江劳人仲案字〔2026〕第1604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2026年6月16日上午9时在重庆市两江新区桂雅大道10号劳动人事争议仲裁院206（仲裁二庭）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。
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会 2026年4月30日

重庆市云阳县烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年4月28日，本局在重庆市云阳县双江街道迎宾大道886号申通快递查获涉案卷烟中华（细支）10条、南京（南花石）1.0条共计2个品种，合计2.0条卷烟。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市云阳县烟草专卖局接受调查处理（电话：023-55187065），若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市云阳县烟草专卖局 2026年4月28日

♦重庆易石畔商贸有限公司（统一社会信用代码：91500106MABUHPUC4R）遗失营业执照正副本，公章，财务章，网银U盾），声明作废。
♦遗失重庆抓猛文化传媒有限公司营业执照正本，统一信用代码：91500103MAABWATX10声明作废。
♦益百巫山县官渡镇综合行政执法大队事业单位法人证书正本统一社会信用代码：12500227MB1038876Z），不慎丢失声明作废

公 告
上海佳世劳务派遣有限公司：彭淑【申请述称：彭淑被上海佳世劳务派遣有限公司派遣至重庆市王家镇伐件集散物流园从事搬运工作。2026年1月30日9时30分左右，彭淑在搬运货物时骗称领取货物掉落被货物砸伤，要求认定工伤】于2026年3月30日提交的形成的工伤认定申请，本机关于2026年4月9日受理。因本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的两江人社伤险举字[2026]284号举证通知书被退回，现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为彭淑所受伤害不是工伤，根据《工伤保险条例》第十九条第二款规定，请你在本公告送达之日起十五日内向本机关提交证据材料，如不按期履行举证责任，本局将依据申请人提供的证据材料依法作出工伤认定结论，你单位将承担举证不能的责任。本公告自刊登之日起经过30日即视为送达。特此公告
重庆市两江新区人力资源和社会保障局 2026年4月30日

重庆市云阳县烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年4月29日，本局在重庆市云阳县双江街道迎宾大道886号申通快递查获涉案卷烟贴石（荷花）1.0条、玉溪（软）1.0条共计2个品种，合计2.0条卷烟。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市云阳县烟草专卖局接受调查处理（电话：023-55163113），若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市云阳县烟草专卖局 2026年4月29日

重庆钢铁集团朵力房地产股份有限公司2025年年度股东大会决议公告
本公司董事会及董事会全体成员保证本公告内容的真实、准确、完整，没有虚假记载、误导性陈述或重大遗漏。
一、重要提示：1.本次股东大会召开期间，无增加提案的情况；2.本次股东大会召开期间，无否决或变更提案的情况。
二、会议召开基本情况：1.召开时间：2026年4月29日上午9:30；2.召开地点：朵力公司二会议室；3.召集方式：现场会议；4.召集人：公司董事会；5.主持人：常骥董事长。6.本次股东大会召开前，公司已于2026年4月8日分别在重庆股份转让中心有限责任公司信息披露平台和《重庆晨报》上刊登了本次股东大会的会议通知。
三、会议出席情况：出席会议的股东及股东代理人3人，所代表的有表决权股份数24002万股，占本公司有表决权股份总数232218.02万股的72.26%，出席会议人员除股东及股东代理人外，还包括公司董事会成员、董事会秘书及见证律师，部分高级管理人员列席了本次会议。
四、提案审议和表决情况
1.审议通过了《朵力公司2025年度董事会工作报告》的议案。同意24002万股，占出席会议股东及股东代理人所持有效表决权股份的100%；反对0万股；弃权0万股。
2.审议通过了《朵力公司2025年年度报告》的议案。同意24002万股，占出席会议股东及股东代理人所持有效表决权股份的100%；反对0万股；弃权0万股。
3.审议通过了《朵力公司2025年度财务决算报告》的议案。同意24002万股，占出席会议股东及股东代理人所持有效表决权股份的100%；反对0万股；弃权0万股。
4.审议通过了《朵力公司2025年度利润分配方案》的议案。同意24002万股，占出席会议股东及股东代理人所持有效表决权股份的100%；反对0万股；弃权0万股。
5.审议通过了《朵力公司2026年度全面预算报告》的议案。同意24002万股，占出席会议股东及股东代理人所持有效表决权股份的100%；反对0万股；弃权0万股。
五、律师出具的法律意见：1.律师事务所名称：重庆中钦律师事务所；2.律师姓名：张翼。3.结论性意见：公司本次股东大会的召集、召开程序和表决程序符合《公司法》等相关法律、法规和《公司章程》及《股东大会议事规则》的规定，出席会议人员和召集人的资格有效；本次股东大会通过的有关决议合法有效。
六、备查意见：1.公司2025年年度股东大会决议；2.重庆中钦律师事务所出具的关于重庆钢铁集团朵力房地产股份有限公司2025年年度股东大会的法律意见书。特此公告
重庆钢铁集团朵力房地产股份有限公司 董事会 2026年4月29日

公 告
开州规划公[2026]107号
位于重庆市开州区铁桥镇永生街164号房屋，建筑面积432.66平方米。经铁桥镇铜鼓村社区第四居民小组、铁桥镇服务社区居民委员会、铁桥镇村镇建设服务中心，铁桥镇人民政府确认，该房屋建成时间为1983年12月，经我局现场查看，符合铁桥镇土地利用总体规划，现有能飞申请上述房屋初始登记，无法提供房屋权属来源证明。按照《重庆市土地房屋权属登记条例》第四十二条规定，现对上述初登记事项予以公告。相关权利人或利害关系人如有异议，请以书面形式向我局提出，如无异议或异议不成立的，自登报公告之日起30日后，我局将对该房屋依法登记。重庆市开州区规划和自然资源局 2026年4月29日

重庆市两江新区（原金北区）劳动人事争议仲裁委员会公告
四川佳合众达建设工程有限公司：本委受理的冯永林与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字〔2026〕第521号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址：重庆市两江新区桂雅大道10号仲裁院208室），逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的，可以在裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会 2026年4月30日

燃气过户声明
重庆市两江新区金源时代购物广场屋顶7012店铺燃气原户主“重庆礼宴天下餐饮管理股份有限公司”（燃气表号：253619060387796），现无法联系该公司相关负责人。现公告自登报之日起10日内，限期前来办理燃气过户变更手续，逾期视为自动放弃该燃气账户全部户主权益，本公司将依规办理燃气更名过户，后续一切权责与原户主无关。特此声明！
声 明 人：重庆金源时代购物广场有限公司
联系电话：023-86358888

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆会有谷建筑劳务有限公司：本委受理张美英与你单位劳动争议一案（渝两江劳人仲案字〔2026〕第355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2026年6月17日9时00分在重庆市两江新区桂雅大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁二庭开庭审理本案。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。
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会 2026年4月30日

遗失声明
中国人民人寿保险股份有限公司重庆市分公司因内部业务单证管理需要，将遗失的065团体保险投保单和319人身保险投保单（银邮专用）类业务单证统一回销。
任何单位和个人未经我司书面授权，擅自使用单证实施的业务操作、合同签署等行为，均与我司无关，我司不承担任何法律责任。由此产生的经济损失和纠纷，由行为人自行承担。
本单位郑重公示：即日起065（12625份），319（52942份）单证停止使用，全部做遗失回销。具体单证号段请扫描二维码。

重庆成泰物流有限公司渝D70358，渝D42873，渝D30857；重庆合家欢物流有限公司渝DT1990，渝DB2326；重庆杰狮物流有限公司渝DQ6361，渝D13528，渝D63116；重庆泰勃汽车运输有限公司渝B220659，渝B220986，渝BU6082，渝B29602；重庆鑫勃汽车运输有限公司长寿分公司渝BT0208，渝BZ7687；重庆市綦江区发家致富汽车运输有限公司渝D92429，渝D39619，渝D56503；重庆顺心顺意物流有限公司渝D00968，渝D69507，渝D11851，渝D76888，渝D01806；重庆蛋东汽车运输有限公司渝DU7262。以上车辆与公司失去联系，经多方寻找未果，该批车辆存在以下行为一条或者多条：未参加年度检验、脱保、未交回行驶证、营运证、牌照、登记证书。自登报起该车牌证公告作废，产生的一切后果由实际车主承担。同时车主上述行为已构成违约，我告知挂靠实际车主在见报后十日内与我司联系，逾期则双方的车辆挂靠合同关系自动解除，该车产生的交通事故和法律责任等一切后果由实际车主自行承担。
注销公告：经重庆市渝北区老年文艺研究会（统一社会信用代码：51500112MJP57377868）理事会决议，拟将注销本协会，请债权人债务人在登报之日起45日内，到本协会办理债权债务清偿手续，特此公告。

重庆市规划和自然资源局城乡规划公告

类别	序号	项目名称	行政辖区	申请单位（编制单位）	公示时间	公示地点	咨询电话
详细规划内容完善公告	1	重庆两江新区 J14 单元 01 街区 O26-1、O27-1 等地块详细规划修改方案公示	两江新区	重庆市勘测院有限公司	2026 年 5 月 7 日至 2026 年 5 月 13 日	两江新区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67527787
	2	重庆市巴南区鱼洞街道仙池道路详细规划修改公示	巴南区	重庆市巴南区人民政府鱼洞街道办事处	2026 年 5 月 7 日至 2026 年 5 月 13 日	巴南区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	66218285
	3	南岸区 F15 单元 01 街区 H17-4/04 等地块详细规划修改公示	南岸区	南岸区人民政府	2026 年 5 月 7 日至 2026 年 5 月 13 日	南岸区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62984578
	4	重庆市两江新区仙桃街道 H04 单元 04 街区 005 地块详细规划一般技术性内容修改方案公示	两江新区	重庆空港新城开发建设有限公司	2026 年 5 月 7 日至 2026 年 5 月 13 日	两江新区规划和自然资源局（同茂大道 48 号）、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67166562
类别	序号	项目名称	项目位置	申请单位	公示时间	公示地点	咨询电话
建设工程设计方案类公示	1	江北区大石坝组团 K12-4 号地块（二期）项目方案调整公示	位于江北区大石坝组团 K12-4 地块，鸿恩寺公园洪恩路南侧	重庆睿昇置业有限公司	2026 年 5 月 7 日至 2026 年 5 月 13 日	两江新区规划和自然资源局（北城天街 22 号）、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67635380

详情请登录重庆市规划和自然资源局公众信息网站：http://ghzrzyj.cq.gov.cn/