

码头鱼市抢“鲜” “蟹”逅美味正当时

记者探访：梭子蟹价格上涨、小船海鲜吃香、本地养殖大虾实惠

9月28日，南姜码头的渔船陆续出海。临近正午，渔船纷纷归港，下午2时，码头鱼市已是一派车水马龙的热闹场景。在城阳水产批发市场，梭子蟹连日来供不应求，价格持续攀升。而帝王蟹因10月集中上市，目前正处一年中的价格低点。随着国庆、中秋双节到来，家庭采购需求升温，海鲜市场迎来传统消费旺季。今年市场有哪些新变化？记者进行了实地走访。

码头鱼市 “小鱼小虾”深受食客喜爱

南姜码头鱼市以“新鲜”为最大特色——上午还在海里的鱼虾，下午上岸，晚上即可端上餐桌，这类“小船海鲜”深受市民欢迎。9月30日中午，随着渔船陆续回港，渔民们纷纷摆开摊位，网兜和泡沫箱中的鱼虾倾筐而出，立即引来食客围拢询价。皮皮虾30元/斤、鼓眼鱼35元/斤、鳗鳞鱼15元/斤、本地刀鱼25元/斤、小黄花鱼35元/斤、立虾20元/斤……整个鱼市问价、称重、成交，气氛火热。

一位渔民刚从三轮车卸下几捆缠满梭子蟹的网具，便高声吆喝：“35元一斤！”一位顾客马上递上塑料袋，请他直接把螃蟹装进去。“8只55元！”这位顾客表示，“螃蟹虽然个头不算大，但一看就非常新鲜。”

据了解，由于前段时间连续阴雨，渔船多数停港避风，导致“小船海鲜”一度断货。近日恢复出海，又恰逢双节，海鲜价格略有上浮。但因这些海产多以“小



南姜码头鱼市火爆。

鱼小虾”为主，个头偏小，一百元就能买上一大包各类鲜货，因此即便报价稍高，食客仍觉得实惠。

除了本地市民，码头鱼市还活跃着一批网络主播。他们有的带着粉丝现场采购，有的边走边讲解，方便观众在线下单。一位主播介绍，小立虾、鼓眼鱼、鳗鳞鱼等特别受欢迎，一天能达成上百个订单。

丁字湾养殖户 今年虾蟹出货价十分实惠

海鲜价格一日一变，活虾活蟹尤其受市场需求影响，每逢周末和节假日总要看涨。随着双节到来，即墨丁字湾的虾蟹养殖区也迎来出货高峰。

养殖户闫先生介绍：“中秋节后天气转凉，大田养殖的虾蟹将陆续退市，因此大家都趁双节期间集中捕捞出货，既满足节日市场需求，也能卖出更好的价格。”

“目前丁字湾出产的梭子蟹以四两以上的公蟹为主，母蟹还在长膏。刚出了一批四两规格的公蟹，地头批发价35元/斤。养殖大虾品类多样，个头也大。四只一斤的金刚虾地头价约65元/斤，南美白对虾(15只/斤)约25元/斤，还有少量对虾，八只一斤的能卖到50元。”闫先生表示，与往年相比，今年虾蟹的出货价格相当实惠。

水产批发商余先生反映，凌晨进货时明显感到“压力”，以往可挑拣大虾，现在基本整批走货。双节期间，大虾因个头饱满，销量十分可观。

市场商户 梭子蟹价格翻番，供不应求

“梭子蟹价格天天涨，今天南方蟹的统货价已到60元/斤，比刚开海时翻了一倍。凌晨去上货，还经常遇到断货。”城阳顺达水产负责人李明告诉记者，中秋节是吃梭子蟹的旺季，预计当天价格可能突破百元一斤。节后价格虽会回落，但总体仍呈上涨趋势。

“目前本地七两以上的海捕公蟹已卖到每斤200多元，仍然供不应求。本地养殖的五两蟹也要100元/斤左右。”李明指出，本地蟹因产量有限，价格上涨更快，而养殖蟹肥度好，南方“二母蟹”的品质也较有保障。

与热销的“本土蟹”相比，“进口蟹”——帝王蟹目前正处于一年中价格最低的时期。水产商杨先生介绍，9月中旬帝王蟹约150元/斤，目前涨至170元/斤。受产地因素影响，预计近期价格仍有可能上调。尽管春节才是帝王蟹的销售高峰，但目前因价格实惠，销量十分可观，他的摊位一天能卖出40多只。

在农贸市场终端，梭子蟹的“身价”也明显看涨。崂山区某农贸市场内，六两蟹售价150元/斤，四两蟹130元/斤。摊主介绍，双节到来，梭子蟹每天进价要上浮约10元/斤，但仍是海鲜中的“C位”，一天能卖出50多斤。相比之下，鲈鱼、加吉鱼、石斑鱼、大刀鱼等价格稳定在30元/斤左右，四两以上的鲈鱼价格较高，超过50元/斤。 观海新闻/青岛晚报/掌上青岛记者 陈小川 摄影报道

中秋“遇上”国庆 甜蜜“食”刻零负担

海慈中医医疗集团西院区内分泌专家为“糖友”开出甜蜜良方

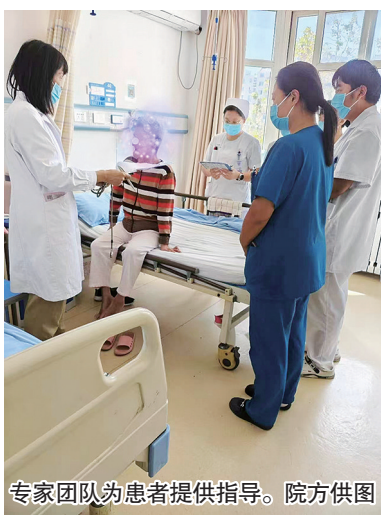
中秋“遇上”国庆，喜提超长假期模式。节日期间，免不了美食佳肴，“糖友”们如何甜蜜过节且零负担？青岛市海慈中医医疗集团西院区(山东青岛中西医结合医院、青岛市第五人民医院)内分泌科主任马素起介绍，随着生活方式的改变和人口老龄化的加剧，患有糖尿病的人越来越多，也越来越年轻化，糖尿病可怕之处并非高血糖本身，而是悄无声息、逐步发展的并发症。一方小小的月饼可能是一个隐藏的“甜蜜陷阱”，“放纵”的美食也可能导致血糖飙升。但是，只要方法得当，糖友也可以安心享受月饼，健康快乐过节！

月饼，高糖、高脂、高热量，是糖尿病患者的“甜蜜负担”，但并非完全不能吃，关键在“适量”和“选择”，节日期间饮食和作息变化大，血糖更容易出现波动，应坚守“均衡、科学饮食”的原则，避免因饮食失控导致血糖飙升加重病情，同时糖尿病患者需加强自我血糖监测，及时掌握血糖变化。

“控糖”与“调整”凸显治疗优势

西院区内分泌科，是一支经验丰富的团队，一直致力于为糖尿病患者提供全方位的医疗服务。科室不仅注重疾病的治疗，更关注患者的心理健康和生活质量。

科室坚持中西医结合治疗糖尿病，开展“控糖”与“调整”并重的治疗新手段。西医治疗主要通过口服降糖药和胰岛素治疗等手段，能快速将血糖控制在目标范围，有效预防急性并发症；中医主要辨证论治，从整体调整出发，在西医精准控糖的基础上，协同增效，根据不同患者体质个体化治疗，运用针灸、塌渍治疗、脐灸治疗等理疗以疏通经络，通络行气，健脾温中，改善糖尿病肢体麻木、发凉，从根本上达到控制血糖、改善症状、延缓并发症的发生。



专家团队为患者提供指导。院方供图



专家团队开出良方。院方供图

专家团队

马素起 副主任医师

青岛市海慈中医医疗集团西院区(山东青岛中西医结合医院、青岛市第五人民医院)内分泌科主任，副主任医师，硕士研究生，毕业于山东中医药大学。兼任中华中医药学会慢病管理分会委员、山东省中西医结合糖尿病专业委员会委员、青岛市糖尿病专科委员会委员。主持“糖尿病周围神经病变”市级立项课题1项。

擅长：糖尿病及其并发症研究及内科常见病的中西医结合治疗，尤擅长中西医结合治疗糖尿病周围神经病变、代谢综合征等，在中医养生保健指导、中医辨证论治各种杂病方面有丰富的经验。

王庆华 副主任医师

青岛市海慈中医医疗集团西院区(山东青岛中西医结合医院、青岛市第五人民医院)内分泌科副主任医师，博士研究生，毕业于广州中医药大学。曾在市级中医四大经典比赛中获奖。兼任青岛市糖尿病分会青年



马素起



王庆华



于焕清

委员会委员。发表文章10余篇，参编论著2部，参与市级立项课题1项。

擅长：多种中医辨证手段治疗糖尿病、糖尿病并发症及内伤外感杂症。

于焕清 副主任医师

青岛市海慈中医医疗集团西院区(山东青岛中西医结合医院、青岛市第五人民医院)内分泌科副主任医师，优秀带教老师。获得全科医学合格证、营养学合格证、西学中合格证。兼任山东省老年医学学会委员、青岛市老年医学学会五运六气专业委员会副主任委员、青岛市老年医学学会委员、青岛市老年医学学会社会团体监事会负责人。发表国家核心期刊SCI论文2篇，发明专利1个，核心期刊多篇。

擅长：中西医结合治疗内科常见病。

青报全媒体/观海新闻记者 吴涵