

Catch the Latest Advice

[health.ny.gov/fish](http://health.ny.gov/fish)

内有地图

# Hudson River

关于食用您捕获的鱼类的  
健康建议



## 了解本建议

在 Adirondack 源头和纽约市的咸水 Upper Bay 之间, Hudson River 提供了绝佳的淡水和咸水垂钓机会。Hudson River 还以世界级的 striped bass 渔业而闻名。不幸的是, 这条河受到了一种名为多氯联苯 (polychlorinated biphenyls, PCB) 的化学物质的污染。食用 Hudson River 的鱼可能是一种隐忧, 因为鱼体内的 PCB 含量可能比周围水域高出数千倍。听从本建议, 既能享受吃鱼的好处, 又能减少接触化学物质的机会。

### 您是哪类人



可怀孕人群 (50 岁以下) 和 15 岁以下的儿童应避免食用 Hudson River 的任何鱼类。他们是我们建议表中的敏感人群。

鱼体内的化学物质对儿童发育和婴儿的影响更大。其中许多化学物质会在人体内存留数十年。食用高污染鱼类并怀孕的人可能会有更大的风险生出发育和学习较慢的孩子。有些化学物质还会通过母乳传给孩子。



其他人吃鱼对健康的危害可能较小。他们是我们建议表中的一般人群。

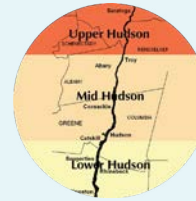
### 您捕获的鱼类

每种鱼都有具体的食用份量建议。



有些鱼类的化学物质含量高于其他鱼类, 即使它们是在同一水域捕获的。较小的鱼的汞和 PCB 等化学物质含量通常低于同种较大、较老的鱼。

## 您垂钓的地点



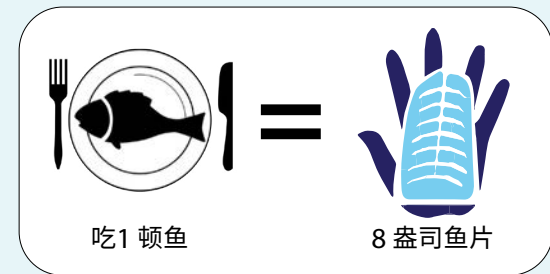
吃 Hudson 鱼的建议取决于您在河上的什么地方钓鱼。位于 Hudson Falls 和 Troy 之间的 Upper Hudson 受 PCB 的影响最大。这个区域是“不捉鱼”不吃鱼区域, 捕获后需要放生。总的来说, Lower Hudson (Catskill 以南) 的鱼类受到的污染较小。

计划食用 striped bass 的一般人群垂钓者应计划在 Lower Hudson (从 Catskill 的 Rip Van Winkle Bridge 至 NYC Battery) 垂钓, 那里的鱼类受到的污染较小。

## 支流和其他垂钓地点

如果没有水坝、瀑布或屏障阻止鱼类逆流而上, 有关 Hudson River 的建议也适用于其支流和相连水域。这是因为当鱼类从一个水域转移到另一个水域时, 化学物质会残留在鱼体内。







详细地图显示了许多县的公共水域的健康建议。这些地图使用色码来突出显示全州、区域 (Catskill 和 Adirondack) 和特定建议的水域, 并显示这些建议如何适用于支流。这些地图是快速、直观的指南, 可以帮助人们更好地选择在当地钓鱼为食的地点。在网上查看地图: [www.health.ny.gov/fish/maps.htm](http://www.health.ny.gov/fish/maps.htm)。



































**South Glens Falls Dam 上游**  
 请访问 [www.health.ny.gov/fish](http://www.health.ny.gov/fish) 获取本建议，或参阅 Northern Hudson River 手册。

**Upper Hudson**  
 从 South Glens Falls Dam 至 Troy 的 Federal Dam  
 请勿食用从 South Glens Falls Dam 至 Troy 的 Federal Dam 捕获的鱼。  
 从 Baker's Falls 至 Troy 的 Federal Dam，适用纽约州环境保护厅的“捕捉和放生”规定。  
**不捉鱼。不吃鱼。**

<b>Mid Hudson</b> 从 Troy 的 Federal Dam 至 Catskill 的 Rip Van Winkle Bridge	 一般人群	 敏感人群
 Alewife  Blueback herring  Rock bass  Yellow perch	<b>1</b> 餐/月	<b>0</b> 不要吃
Mid Hudson 区域 (包括 Striped bass 和 Walleye) 的所有其他鱼类	<b>0</b> 不要吃	<b>0</b> 不要吃

敏感人群指的是 (50 岁以下) 可能怀孕的人和 15 岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。



<b>Lower Hudson</b>					
从 Catskill 的 Rip Van Winkle Bridge 至 NYC Battery				一般人群	敏感人群
				<b>4</b> 餐/月	<b>0</b> 不要吃
Brown trout	Rainbow trout	Yellow perch			
					
			任何未列出的鱼类		
				<b>1</b> 餐/月	<b>0</b> 不要吃
Striped bass	Smallmouth bass	Largemouth bass			
					
					
			Chain pickerel Atlantic needlefish Northern pike		
 Blue crab				<b>6</b> 只蟹/周	<b>0</b> 不要吃
请勿食用螃蟹肚 (“绿色物质”、肝胰腺、肝胰脏) 或重复使用煮鱼的水					
				<b>0</b> 不要吃	<b>0</b> 不要吃
			American eel* Gizzard shad		
*DEC 规定禁止从 Hudson River 捕捉 American eel 作为食物					

敏感人群指的是 (50 岁以下) 可能怀孕的人和 15 岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。



## Hudson River 鱼类食用建议外展项目

纽约州卫生厅 (Department of Health, DOH) Hudson River 鱼类建议外展项目帮助垂钓者和其他食用 Hudson River 鱼类的人了解、理解并遵循 Hudson River 鱼类建议。如需了解有关该项目的更多信息，请访问：[www.health.ny.gov/hudsonriverfish](http://www.health.ny.gov/hudsonriverfish)

纽约州鱼类食用建议

[www.health.ny.gov/fish](http://www.health.ny.gov/fish)

(518) 402-7530 或 1-800-458-1158

[HRFA@health.ny.gov](mailto:HRFA@health.ny.gov)

详细的县级垂钓地图：[www.health.ny.gov/fish/maps.htm](http://www.health.ny.gov/fish/maps.htm)

纽约州垂钓

环境保护厅 (Department of Environmental Conservation, DEC)

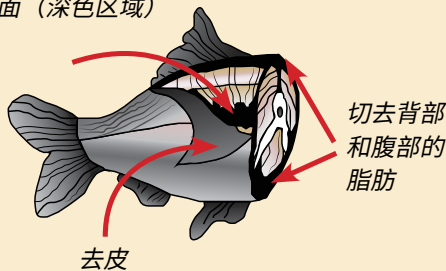
访问：[www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html](http://www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html)；致电：(518) 402-8920

商店和餐馆的鱼

访问 [www.fda.gov/fishadvice](http://www.fda.gov/fishadvice) 或 [www.epa.gov/fishadvice](http://www.epa.gov/fishadvice)

**切掉脂肪以减少 PCB**  
按照以下建议将 PCB 减少近一半。

切去侧面（深色区域）  
的脂肪



- 如图所示修剪后，将鱼放在架子上烤炙、烧烤或烘烤，使脂肪滴落。
- 不要煎鱼，也不要使用滴下的鱼汁做汤或酱汁。

请勿食用螃蟹中的“绿色物质”  
(tomalley)，也不要使用其汤汁。

