

纽约市和长岛地区 关于食用您捕获的 鱼类的健康建议

**按鱼种提
供的建议！**

请勿跳过第2页
上的**本指南的
使用方式。**

海域和长岛淡水域

钓鱼是一项适合全家人的有趣而健康的活动，鱼类也是健康饮食的不错选择。但是，某些鱼类含有有可能有害的化学物质。本指南可帮助您在食用所捕获的鱼种时做出更健康的选择。根据您的身体条件、垂钓的地点、捕获的鱼类以及吃鱼的数量，本指南提供了不同的建议。

本指南的使用方式

按鱼种：

- 1 钓到一条鱼！
- 2 请使用下面的“按鱼种提供的建议”，找到适合您的相应建议。

按水域：

- 1 请使用第38页的列表查看各水域的具体建议。
- 2 如果所在水域或涉及鱼种未列出，请遵循第37页关于淡水鱼的全州建议，以及第34-35页关于海鱼的建议。

按鱼种提供的建议

	页码
	34
	6-7
	8
	33
	34
	9

	页码
	34
	10
	11
	33
	12
	13

	页码
	13
	14
	34
	15
	16
	17
	33
	18
	34
	22
	8

	页码
	33
	34
	23
	24
	34
	34
	33
	25
	26
	25

 Walleye	27
 Weakfish	30
 White perch	28-29
 White sucker	31
 Winter flounder	34
 Yellow perch	32

没找到您的鱼种?

淡水物种



第33页

海洋物种



第34页

地图

地图	页码
New York City	19
Nassau County - 淡水域	20
Suffolk County - 淡水域	21
Long Island 海域	20-21

关于在纽约市垂钓和捕捞贝类的特别注意事项

纽约市公园内的所有淡水域仅允许“钓获放流”，因此没有定期监测污染物。如需了解更多信息，请访问：

<http://www.eregulations.com/newyork/fishing/special-regulations-waters-new-york-city/>

此外，纽约市的所有水域均禁止捕捞贝类（包括 clam、mussel、oyster 或 scallop）。如需了解有关在长岛水域捕捞贝类的信息，请访问：
dec.ny.gov/outdoor/345.html。

支流和相连水域的情况如何?

如果没有水坝、瀑布或屏障阻止鱼类逆流而上，健康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。如果您不确定您的垂钓水域附近是否设有阻鱼屏障，请致电本手册背面列出的环境保护厅 (Department of Environmental Conservation, DEC) 办公室。

有关某些物种的规定和特别限制，请查看 DEC 网站：dec.ny.gov/outdoor/fishing.html。

关于海洋鱼类的建议

纽约州卫生厅 (New York State Department of Health) 针对海洋鱼类提供了有限的建议。如列表所示，请遵循美国食品和药物管理局 (United States Food and Drug Administration, FDA) 提供的建议。

了解本建议

您是哪类人



可怀孕人群（50岁以下）和15岁以下的儿童应少吃鱼。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。较小的鱼的汞和多氯联苯 (PCB) 等化学物质含量通常低于同种较大、较老的鱼。

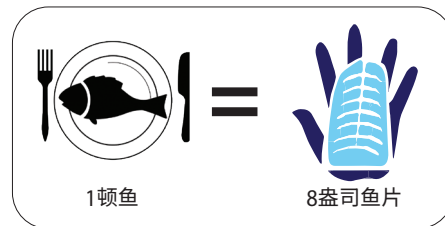
您垂钓的地点



如果您要吃自己钓到的鱼，本指南可以帮助您选择更好的水域。由于工业和商业污染源，一些水域的化学物质含量高于其他水域。

您的食用量

如果您每周吃一份8盎司的鱼，只要认真遵循我们的健康建议，就能降低健康风险。





American eel

水域	 一般人群	 敏感人群
Atlantic Ocean	4餐/月	1餐/月
Block Island Sound		
Gardiners Bay		
Jamaica Bay		
Long Island Sound & South Shore		
Lower New York Bay		
Peconic Bay		
Raritan Bay, Wolfe's Pond Park东部		
Freeport Reservoir (Nassau)	4餐/月	不要食用
Grant Park Pond (Nassau)		
Hall's Pond (Nassau)		
Lofts Pond (Nassau)		
Massapequa Reservoir (Long Island Railroad上游) (Nassau)		
Ridders Pond (Nassau)		
Spring Lake, Middle Island (Suffolk)		
Whitney Park Pond (Nassau)		
Carlls River, Argyle Lake Dam下游潮汐河段(Suffolk)	1餐/月	不要食用
Carmans River, 潮汐河段和淡水域		
Forge River, Montauk Highway Dam至Masury Point的潮汐河段		
Lake Capri (Suffolk)		
Quantuck Creek, 位于Old Ice Pond和Quioque Point之间的潮汐河段		
Smith Pond, Rockville Center (Nassau)		
Upper Twin Pond (Nassau)		

水域	 一般人群	 敏感人群
Arthur Kill	不要食用	不要食用
Bronx River		
Carlls River, Argyle Lake Dam上游(Suffolk County)		
Gowanus Canal		
Kill Van Kull		
Newark Bay		
Newtown Creek		
Raritan Bay, Wolfe's Pond Park西部		
Smith Pond, Roosevelt Park (Nassau)	禁止捕捉鳗鱼为食	禁止捕捉鳗鱼为食
Upper New York Bay		
East River		
Harlem River	禁止捕捉鳗鱼为食	禁止捕捉鳗鱼为食
Hudson River, Mario Cuomo Bridge下游		
所有其他水域 	4餐/月	1餐/月



敏感人群指的是50岁以下的可怀孕人群和15岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。

请记住，纽约市的淡水域仅允许“钓获放流” - 参见第4页。如果没有水坝、瀑布或屏障阻止鱼类逆流而上，上述水域的具体健康建议也适用于其支流和相连水域。



按鱼种提供的建议

水域



一般人群



敏感人群

Atlantic Ocean	FDA没有针对海洋物种的指引。如果您经常吃鱼，可以考虑遵循针对敏感人群的建议。	请遵循FDA的指引 
Block Island Sound		
Gardiners Bay		
Jamaica Bay		
Long Island Sound & South Shore		
Lower New York Bay		
Peconic Bay		
Raritan Bay, Wolfe's Pond Park东部		
Carlls River, Argyle Lake Dam下游潮汐河段(Suffolk)	FDA没有针对海洋物种的指引。如果您经常吃鱼，可以考虑遵循针对敏感人群的建议。	1餐/月
Carmans River, Southaven Park Dam至Beaverdam Road的潮汐河段		
Forge River, Montauk Highway Dam至Masury Point的潮汐河段		
Quantuck Creek, 位于Old Ice Pond和Quioque Point之间的潮汐河段		
Arthur Kill	1餐/月	不要食用
Bronx River		
East River		
Gowanus Canal		
Harlem River		
Hudson River, Mario Cuomo Bridge下游		
Kill Van Kull		
Newark Bay		
Newtown Creek		
Raritan Bay, Wolfe's Pond Park西部		
Upper New York Bay		



敏感人群指的是50岁以下的可怀孕人群和15岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。

Blue crab*



水域



一般人群



敏感人群

Atlantic Ocean	FDA没有针对海洋物种的指引。如果您经常吃鱼，可以考虑遵循针对敏感人群的建议。	请遵循FDA的指引 
Block Island Sound		
Gardiners Bay		
Jamaica Bay		
Long Island Sound & South Shore		
Lower New York Bay		
Peconic Bay		
Raritan Bay, Wolfe's Pond Park东部		
Carlls River, Argyle Lake Dam下游潮汐河段(Suffolk)	FDA没有针对海洋物种的指引。如果您经常吃鱼，可以考虑遵循针对敏感人群的建议。	1餐/月 (约6只蟹/月)
Carmans River, Southaven Park Dam至Beaverdam Road的潮汐河段		
Forge River, Montauk Highway Dam至Masury Point的潮汐河段		
Quantuck Creek, 位于Old Ice Pond和Quioque Point之间的潮汐河段		
Arthur Kill	4餐/月 (约6只蟹/周)	不要食用
Bronx River		
East River		
Gowanus Canal		
Harlem River		
Hudson River, Mario Cuomo Bridge下游		
Kill Van Kull		
Newark Bay		
Newtown Creek		
Raritan Bay, Wolfe's Pond Park西部		
Upper New York Bay		

*请勿食用任何螃蟹或龙虾肝 (俗称蟹黄/龙虾膏, 即肝胰腺)

请记住, 纽约市的淡水域仅允许“钓获放流” - 参见第4页。如果没有水坝、瀑布或屏障阻止鱼类逆流而上, 上述水域的具体健康建议也适用于其支流和相连水域。



Bluefish



一般人群



敏感人群

水域

Atlantic Ocean	4餐/月	1餐/月
Block Island Sound		
Carlls River, Argyle Lake Dam下游潮汐河段 (Suffolk)		
Carmans River, Southaven Park Dam至 Beaverdam Road的潮汐河段		
Forge River, Montauk Highway Dam至 Masury Point的潮汐河段		
Gardiners Bay		
Jamaica Bay		
Long Island Sound & South Shore		
Lower New York Bay		
Peconic Bay		
Quantuck Creek, 位于Old Ice Pond和Quioque Point之间的潮汐河段	1餐/月	不要食用
Raritan Bay, Wolfe's Pond Park东部		
Arthur Kill		
Bronx River		
East River		
Gowanus Canal		
Harlem River		
Hudson River, Mario Cuomo Bridge下游		
Kill Van Kull		
Newark Bay		
Newtown Creek		
Raritan Bay, Wolfe's Pond Park西部		
Upper New York Bay		



敏感人群指的是50岁以下的可怀孕人群和15岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。



Bluegill



一般人群



敏感人群

水域

Carlls River, Argyle Lake Dam上游 (Suffolk)	4餐/月	1餐/月
Carmans River, Suffolk Club Dam上游 (Suffolk)		
Peconic Lake and River, 位于Edwards Avenue Dam和Peconic Lake Dam之间 (Suffolk)		
Randall Pond (Suffolk)		
Freeport Reservoir (Nassau)	4餐/月	不要食用
Grant Park Pond (Nassau)		
Hall's Pond (Nassau)		
Lake Capri (Suffolk)		
Lofts Pond (Nassau)		
Massapequa Reservoir (Long Island Railroad上游) (Nassau)		
Ridders Pond (Nassau)		
Smith Pond, Rockville Center (Nassau)		
Smith Pond, Roosevelt Park (Nassau)		
Spring Lake, Middle Island (Suffolk)		
Upper Twin Pond (Nassau)	4餐/月	4餐/月
Whitney Park Pond (Nassau)		
所有其他水域 	4餐/月	4餐/月

请记住, 纽约市的淡水域仅允许“钓获放流” - 参见第4页。如果没有水坝、瀑布或屏障阻止鱼类逆流而上, 上述水域的具体健康建议也适用于其支流和相连水域。



Carp

此鱼种并非在所列的全部海域均有分布。



一般人群



敏感人群

水域	一般人群	敏感人群
Ridders Pond (Nassau)	4餐/月	不要食用
Arthur Kill	1餐/月	不要食用
Bronx River		
East River		
Freeport Reservoir (Nassau)		
Grant Park Pond (Nassau)		
Gowanus Canal		
Harlem River		
Hudson River, Mario Cuomo Bridge下游		
Kill Van Kull		
Lake Capri (Suffolk)		
Lofts Pond (Nassau)		
Massapequa Reservoir (Long Island Railroad上游) (Nassau)		
Newark Bay		
Newtown Creek		
Raritan Bay, Wolfe's Pond Park西部		
Smith Pond, Rockville Center (Nassau)		
Smith Pond, Roosevelt Park (Nassau)		
Upper New York Bay		
Upper Twin Pond (Nassau)		
Whitney Park Pond (Nassau)		
Hall's Pond (Nassau)	不要食用	不要食用
Spring Lake, Middle Island (Suffolk)		
所有其他水域 	4餐/月	1餐/月

按鱼种提供的建议

这些鱼种并非在所列的全部海域均有分布。



一般人群



敏感人群

水域	一般人群	敏感人群
Freeport Reservoir (Nassau)	1餐/月	不要食用
Grant Park Pond (Nassau)		
Hall's Pond (Nassau)		
Lake Capri (Suffolk)		
Lofts Pond (Nassau)		
Massapequa Reservoir (Long Island Railroad上游) (Nassau)		
Ridders Pond (Nassau)		
Smith Pond, Rockville Center (Nassau)		
Smith Pond, Roosevelt Park (Nassau)		
Spring Lake, Middle Island (Suffolk)		
Upper Twin Pond (Nassau)		
Whitney Park Pond (Nassau)		
Arthur Kill	不要食用	不要食用
Bronx River		
East River		
Gowanus Canal		
Harlem River		
Hudson River, Mario Cuomo Bridge下游		
Kill Van Kull		
Newark Bay		
Newtown Creek		
Raritan Bay, Wolfe's Pond Park西部		
Upper New York Bay		
所有其他水域 	1餐/月	1餐/月



Channel
catfish
White
catfish



Chain pickerel



一般人群



敏感人群

水域	一般人群	敏感人群
Peconic Lake and River, 位于Edwards Avenue Dam和Peconic Lake Dam之间 (Suffolk)	1餐/月	大于20英寸, 不要食用; 小于20英寸, 1餐/月
Freeport Reservoir (Nassau)	大于20英寸, 1餐/月; 小于20英寸, 4餐/月	不要食用
Grant Park Pond (Nassau)		
Hall's Pond (Nassau)		
Lake Capri (Suffolk)		
Lofts Pond (Nassau)		
Massapequa Reservoir (Long Island Railroad上游) (Nassau)		
Ridders Pond (Nassau)		
Smith Pond, Rockville Center (Nassau)		
Smith Pond, Roosevelt Park (Nassau)		
Spring Lake, Middle Island (Suffolk)		
Upper Twin Pond (Nassau)		
Whitney Park Pond (Nassau)		
所有其他水域 	大于20英寸, 1餐/月; 小于20英寸, 4餐/月	1餐/月



敏感人群指的是50岁以下的可怀孕人群和15岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。



Gizzard shad



一般人群



敏感人群

水域	一般人群	敏感人群
Atlantic Ocean Block Island Sound Gardiners Bay Jamaica Bay Long Island Sound & South Shore Lower New York Bay Peconic Bay Raritan Bay, Wolfe's Pond Park东部	FDA没有针对海洋物种的指引。如果您经常吃鱼, 可以考虑遵循针对敏感人群的建议。	请遵循FDA的指引 
Carlls River, Argyle Lake Dam下游潮汐河段(Suffolk) Carmans River, Southaven Park Dam至Beaverdam Road的潮汐河段 Forge River, Montauk Highway Dam至Masury Point的潮汐河段 Quantuck Creek, 位于Old Ice Pond和Quioque Point之间的潮汐河段	FDA没有针对海洋物种的指引。如果您经常吃鱼, 可以考虑遵循针对敏感人群的建议。	1餐/月
Arthur Kill Bronx River East River Gowanus Canal Harlem River Hudson River, Mario Cuomo Bridge下游 Kill Van Kull Newark Bay Newtown Creek Raritan Bay, Wolfe's Pond Park西部 Upper New York Bay	不要食用	不要食用

请记住, 纽约市的淡水域仅允许“钓获放流” - 参见第4页。如果没有水坝、瀑布或屏障阻止鱼类逆流而上, 上述水域的具体健康建议也适用于其支流和相连水域。



Goldfish

此鱼种并非在所列的全部海域均有分布。



一般人群



敏感人群

水域

Freeport Reservoir (Nassau)	4餐/月	不要食用
Grant Park Pond (Nassau)		
Lake Capri (Suffolk)		
Massapequa Reservoir (Long Island Railroad上游) (Nassau)		
Upper Twin Pond (Nassau)		
Arthur Kill	1餐/月	不要食用
Bronx River		
East River		
Gowanus Canal		
Harlem River		
Hudson River, Mario Cuomo Bridge下游		
Kill Van Kull		
Lofts Pond (Nassau)		
Newark Bay		
Newtown Creek		
Raritan Bay, Wolfe's Pond Park西部		
Smith Pond, Rockville Center (Nassau)		
Smith Pond, Roosevelt Park (Nassau)		
Upper New York Bay		
Whitney Park Pond (Nassau)		
Hall's Pond (Nassau)	不要食用	不要食用
Ridders Pond (Nassau)		
Spring Lake, Middle Island (Suffolk)		
所有其他水域 	4餐/月	1餐/月



Largemouth bass



一般人群



敏感人群

水域

Freeport Reservoir (Nassau)	大于15英寸， 不要食用； 小于15英寸， 1餐/月	不要食用
Grant Park Pond (Nassau)		
Hall's Pond (Nassau)		
Lake Capri (Suffolk)		
Lofts Pond (Nassau)		
Massapequa Reservoir (Long Island Railroad上游) (Nassau)		
Ridders Pond (Nassau)		
Smith Pond, Rockville Center (Nassau)		
Smith Pond, Roosevelt Park (Nassau)		
Spring Lake, Middle Island (Suffolk)		
Upper Twin Pond (Nassau)	1餐/月	不要食用
Whitney Park Pond (Nassau)		
Freshpond, Hither Hills State Park (Suffolk)	1餐/月	不要食用
Peconic Lake and River, 位于Edwards Avenue Dam和Peconic Lake Dam之间 (Suffolk)		
Big Reed Pond (Suffolk)	大于15英寸， 不要食用； 小于15英寸， 1餐/月	不要食用
所有其他水域 	大于15英寸， 1餐/月； 小于15英寸， 4餐/月	1餐/月



敏感人群指的是50岁以下的可怀孕人群和15岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。

请记住，纽约市的淡水域仅允许“钓获放流” - 参见第4页。如果没有水坝、瀑布或屏障阻止鱼类逆流而上，上述水域的具体健康建议也适用于其支流和相连水域。



Northern pike



一般人群



敏感人群

水域

Freeport Reservoir (Nassau)	大于26英寸， 1餐/月； 小于26英寸， 4餐/月	不要食用
Grant Park Pond (Nassau)		
Hall's Pond (Nassau)		
Lake Capri (Suffolk)		
Lofts Pond (Nassau)		
Massapequa Reservoir (Long Island Railroad上游) (Nassau)		
Ridders Pond (Nassau)		
Smith Pond, Rockville Center (Nassau)		
Smith Pond, Roosevelt Park (Nassau)		
Spring Lake, Middle Island (Suffolk)		
Upper Twin Pond (Nassau)		
Whitney Park Pond (Nassau)		
所有其他水域 	大于26英寸， 1餐/月； 小于26英寸， 4餐/月	大于26英寸， 不要食用； 小于26英寸， 1餐/月

纽约市海洋水域



请注意，纽约市公园内的所有淡水域仅允许“钓获放流”，因此没有定期监测污染物。如需了解更多信息，请访问：

<http://www.eregulations.com/newyork/fishing/special-regulations-waters-new-york-city/>

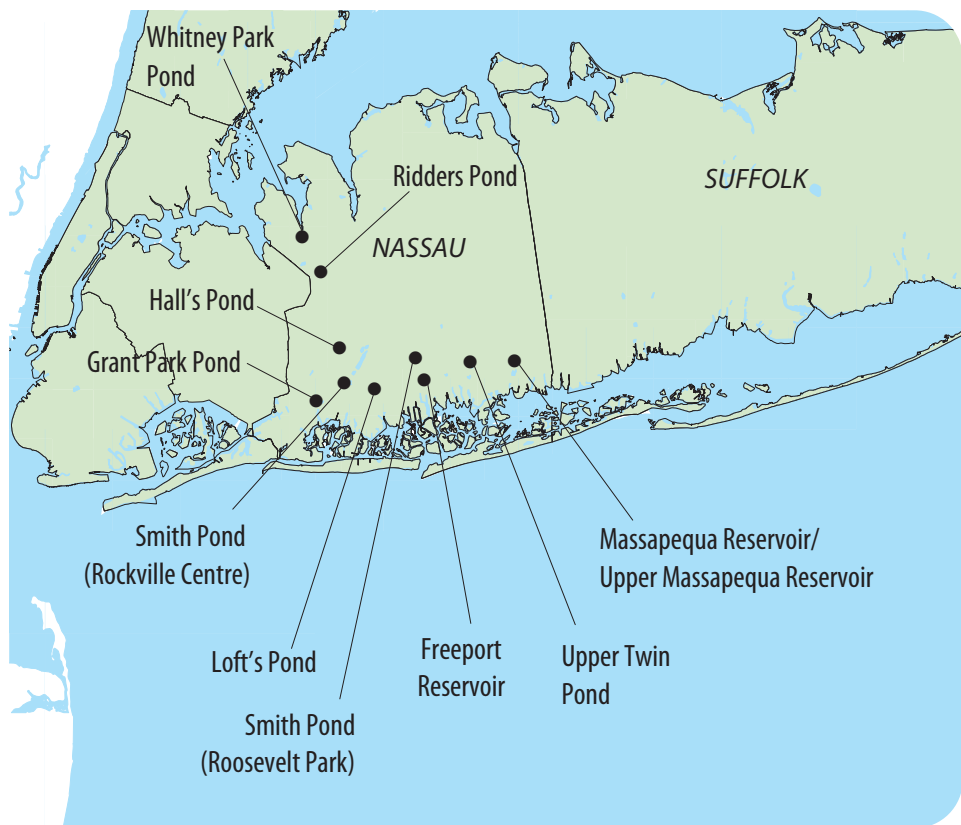
此外，还要请公众注意，纽约市的所有水域均禁止捕捞贝类（包括clam、mussel、oyster或scallop）。如需了解有关在长岛水域捕捞贝类的信息，请访问：www.dec.ny.gov/outdoor/345.html。

如需了解有关鱼类建议的最新信息，请访问 health.ny.gov/fish。

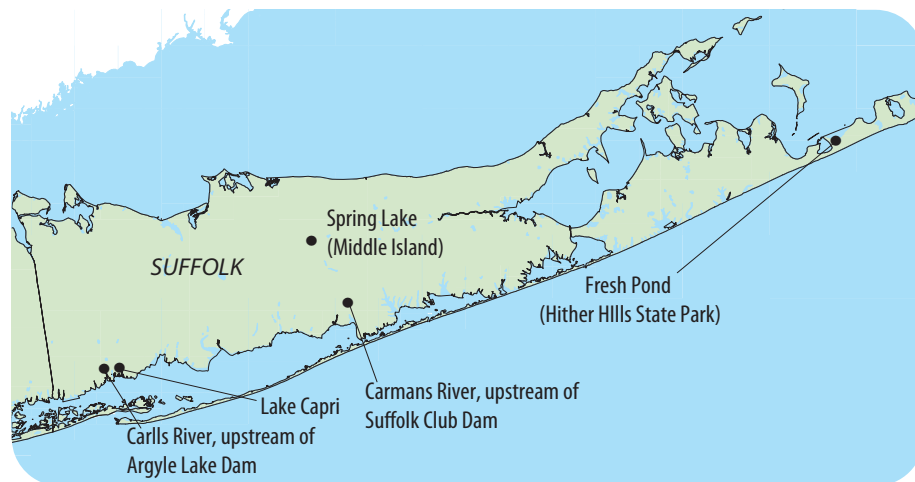


敏感人群指的是50岁以下的可怀孕人群和15岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。

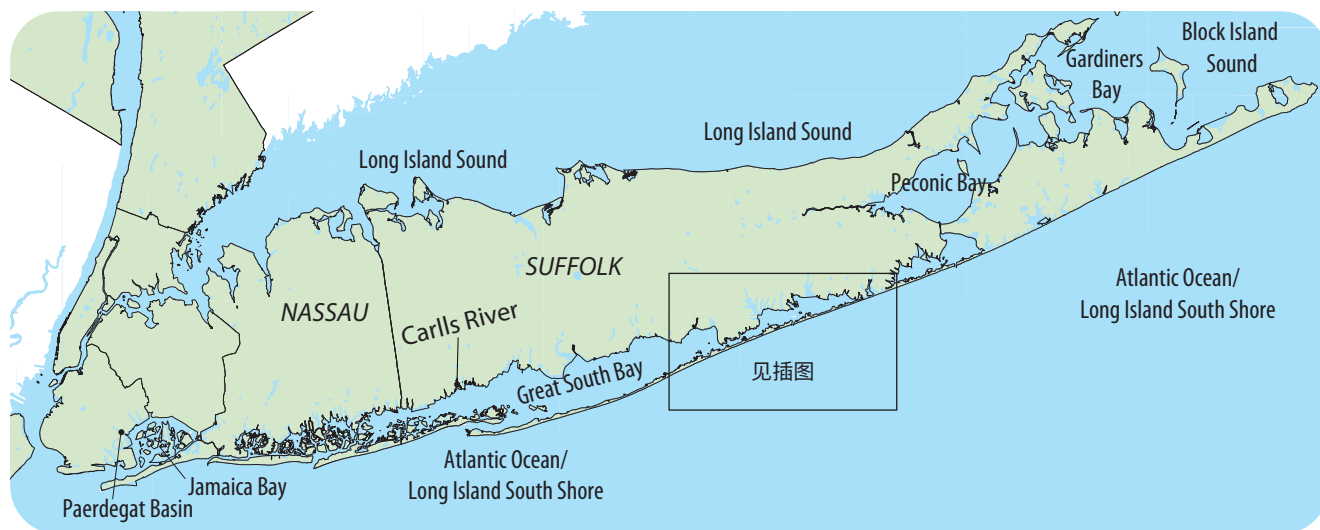
Nassau County的淡水域特别建议



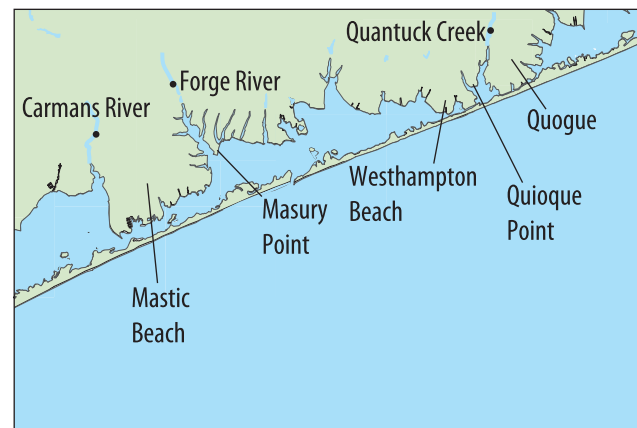
Suffolk County的淡水域特别建议



Long Island海域地图



插图





Pumpkinseed/Sunfish



一般人群



敏感人群

水域

Carmans River, Suffolk Club Dam上游 (Suffolk)	4餐/月	1餐/月
Donahues Pond (Suffolk)		
Upper Yaphank (Nassau, Suffolk)		
Freeport Reservoir (Nassau)	4餐/月	不要食用
Grant Park Pond (Nassau)		
Hall's Pond (Nassau)		
Lake Capri (Suffolk)		
Lofts Pond (Nassau)		
Massapequa Reservoir (Long Island Railroad上游) (Nassau)		
Ridders Pond (Nassau)		
Smith Pond, Rockville Center (Nassau)		
Smith Pond, Roosevelt Park (Nassau)		
Spring Lake, Middle Island (Suffolk)		
Upper Twin Pond (Nassau)		
Whitney Park Pond (Nassau)		
Carlls River, Argyle Lake Dam上游 (Suffolk)	不要食用	不要食用
所有其他水域 	4餐/月	4餐/月



Smallmouth bass



一般人群



敏感人群

水域

Freeport Reservoir (Nassau)	1餐/月	不要食用
Grant Park Pond (Nassau)		
Hall's Pond (Nassau)		
Lake Capri (Suffolk)		
Lofts Pond (Nassau)		
Massapequa Reservoir (Long Island Railroad上游) (Nassau)		
Ridders Pond (Nassau)		
Smith Pond, Rockville Center (Nassau)		
Smith Pond, Roosevelt Park (Nassau)		
Spring Lake, Middle Island (Suffolk)		
Upper Twin Pond (Nassau)		
Whitney Park Pond (Nassau)		
所有其他水域 	1餐/月	大于15英寸， 不要食用； 小于15英寸， 1餐/月



敏感人群指的是50岁以下的可怀孕人群和15岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。

请记住，纽约市的淡水域仅允许“钓获放流” - 参见第4页。如果没有水坝、瀑布或屏障阻止鱼类逆流而上，上述水域的具体健康建议也适用于其支流和相连水域。



Striped bass

按鱼种提供的建议



Trout, Brook



Trout, Rainbow

水域



一般人群



敏感人群

Atlantic Ocean	4餐/月	1餐/月
Block Island Sound		
Carlls River, Argyle Lake Dam下游潮汐河段(Suffolk)		
Carmans River, Southaven Park Dam至Beaverdam Road的潮汐河段		
Forge River, Montauk Highway Dam至Masury Point的潮汐河段		
Gardiners Bay		
Jamaica Bay		
Long Island Sound & South Shore		
Lower New York Bay		
Peconic Bay		
Quantuck Creek, 位于Old Ice Pond和Quioque Point之间的潮汐河段		
Raritan Bay, Wolfe's Pond Park东部		
Bronx River	1餐/月	不要食用
East River		
Gowanus Canal		
Harlem River		
Hudson River, Mario Cuomo Bridge下游		
Newtown Creek		
Raritan Bay, Wolfe's Pond Park西部		
Upper New York Bay		
Arthur Kill	不要食用	不要食用
Kill Van Kull		
Newark Bay		

水域



一般人群



敏感人群

Carlls River (Suffolk)	4餐/月	1餐/月
Carmans River, Suffolk Club Dam上游(Suffolk)		
Freeport Reservoir (Nassau)	4餐/月	不要食用
Grant Park Pond (Nassau)		
Hall's Pond (Nassau)		
Lake Capri (Suffolk)		
Lofts Pond (Nassau)		
Massapequa Reservoir (Long Island Railroad上游) (Nassau)		
Ridders Pond (Nassau)		
Smith Pond, Rockville Center (Nassau)		
Smith Pond, Roosevelt Park (Nassau)		
Spring Lake, Middle Island (Suffolk)		
Upper Twin Pond (Nassau)		
Whitney Park Pond (Nassau)		
所有其他水域 	4餐/月	4餐/月



敏感人群指的是50岁以下的可怀孕人群和15岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。

请记住, 纽约市的淡水域仅允许“钓获放流” - 参见第4页。如果没有水坝、瀑布或屏障阻止鱼类逆流而上, 上述水域的具体健康建议也适用于其支流和相连水域。



Trout, Brown



一般人群



敏感人群

水域

Carlls River, Argyle Lake Dam上游 (Suffolk)	4餐/月	1餐/月
Carmans River, Suffolk Club Dam上游 (Suffolk)		
Freeport Reservoir (Nassau)	4餐/月	不要食用
Grant Park Pond (Nassau)		
Hall's Pond (Nassau)		
Lake Capri (Suffolk)		
Lofts Pond (Nassau)		
Massapequa Reservoir (Long Island Railroad上游) (Nassau)		
Ridders Pond (Nassau)		
Smith Pond, Rockville Center (Nassau)		
Smith Pond, Roosevelt Park (Nassau)		
Spring Lake, Middle Island (Suffolk)		
Upper Twin Pond (Nassau)		
Whitney Park Pond (Nassau)		
所有其 他水域 	4餐/月	大于20英寸, 1餐/月; 小于20英寸, 4餐/月



Walleye



一般人群



敏感人群

水域

Freeport Reservoir (Nassau)	大于19英寸, 1餐/月; 小于19英寸, 4餐/月	不要食用
Grant Park Pond (Nassau)		
Hall's Pond (Nassau)		
Lake Capri (Suffolk)		
Lofts Pond (Nassau)		
Massapequa Reservoir (Long Island Railroad上游) (Nassau)		
Ridders Pond (Nassau)		
Smith Pond, Rockville Center (Nassau)		
Smith Pond, Roosevelt Park (Nassau)		
Spring Lake, Middle Island (Suffolk)		
Upper Twin Pond (Nassau)	大于19英寸, 1餐/月; 小于19英寸, 4餐/月	大于19英寸, 不要食用; 小于19英寸, 1餐/月
Whitney Park Pond (Nassau)		
所有其 他水域 	大于19英寸, 1餐/月; 小于19英寸, 4餐/月	大于19英寸, 不要食用; 小于19英寸, 1餐/月



敏感人群指的是50岁以下的可怀孕人群和15岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。

请记住，纽约市的淡水域仅允许“钓获放流” - 参见第4页。如果没有水坝、瀑布或屏障阻止鱼类逆流而上，上述水域的具体健康建议也适用于其支流和相连水域。



White perch



一般人群



敏感人群

水域

Atlantic Ocean	FDA没有针对海洋物种的指引。如果您经常吃鱼，可以考虑遵循针对敏感人群的建议。	请遵循FDA的指引 
Block Island Sound		
Gardiners Bay		
Jamaica Bay		
Long Island Sound & South Shore		
Lower New York Bay		
Peconic Bay		
Raritan Bay, Wolfe's Pond Park东部		
Carlls River, Argyle Lake Dam下游潮汐河段(Suffolk)	FDA没有针对海洋物种的指引。如果您经常吃鱼，可以考虑遵循针对敏感人群的建议。	1餐/月
Carmans River, Suffolk Club Dam至Beaverdam Road的潮汐河段		
Forge River, Montauk Highway Dam至Masury Point的潮汐河段		
Quantuck Creek, 位于Old Ice Pond和Quioque Point之间的潮汐河段		
Bronx River	1餐/月	不要食用
East River		
Freeport Reservoir (Nassau)		
Grant Park Pond (Nassau)		
Gowanus Canal		
Hall's Pond (Nassau)		
Harlem River		
Hudson River, Mario Cuomo Bridge下游		
Lake Capri (Suffolk)		
Lofts Pond (Nassau)		



一般人群



敏感人群

水域

Massapequa Reservoir (Long Island Railroad上游) (Nassau)	1餐/月	不要食用
Newtown Creek		
Ridders Pond (Nassau)		
Smith Pond, Rockville Center (Nassau)		
Smith Pond, Roosevelt Park (Nassau)		
Spring Lake, Middle Island (Suffolk)		
Upper New York Bay		
Upper Twin Pond (Nassau)		
Whitney Park Pond (Nassau)		
Arthur Kill	不要食用	不要食用
Kill Van Kull		
Newark Bay		
Raritan Bay, Wolfe's Pond Park西部		
所有其他水域 	1餐/月	1餐/月



敏感人群指的是50岁以下的可怀孕人群和15岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。

请记住，纽约市的淡水域仅允许“钓获放流” - 参见第4页。如果没有水坝、瀑布或屏障阻止鱼类逆流而上，上述水域的具体健康建议也适用于其支流和相连水域。



Weakfish



一般人群



敏感人群

水域

Atlantic Ocean	大于25英寸， 1餐/月； 小于25英寸， 4餐/月	大于25英寸， 不要食用； 小于25英寸， 1餐/月
Block Island Sound		
Gardiners Bay		
Jamaica Bay		
Long Island Sound & South Shore		
Lower New York Bay		
Peconic Bay		
Raritan Bay, Wolfe's Pond Park东部		
Carlls River, Argyle Lake Dam下游潮汐河段(Suffolk)		
Carmans River, Southaven Park Dam至Beaverdam Road的潮汐河段		
Forge River, Montauk Highway Dam至Masury Point的潮汐河段	4餐/月	不要食用
Quantuck Creek, 位于Old Ice Pond和Quioque Point之间的潮汐河段		
Arthur Kill		
Bronx River		
East River		
Gowanus Canal		
Harlem River		
Hudson River, Mario Cuomo Bridge下游		
Kill Van Kull		
Newark Bay		
Newtown Creek		
Raritan Bay, Wolfe's Pond Park西部		
Upper New York Bay		



敏感人群指的是50岁以下的可怀孕人群和15岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。



White sucker



一般人群



敏感人群

水域

Carlls River, Argyle Lake Dam上游(Suffolk)	4餐/月	1餐/月
Freeport Reservoir (Nassau)	4餐/月	不要食用
Grant Park Pond (Nassau)		
Hall's Pond (Nassau)		
Lake Capri (Suffolk)		
Lofts Pond (Nassau)		
Massapequa Reservoir (Long Island Railroad上游) (Nassau)		
Ridders Pond (Nassau)		
Smith Pond, Rockville Center (Nassau)		
Smith Pond, Roosevelt Park (Nassau)		
Spring Lake, Middle Island (Suffolk)		
Upper Twin Pond (Nassau)	4餐/月	4餐/月
Whitney Park Pond (Nassau)		
所有其他水域 	4餐/月	4餐/月

请记住，纽约市的淡水域仅允许“钓获放流” - 参见第4页。如果没有水坝、瀑布或屏障阻止鱼类逆流而上，上述水域的具体健康建议也适用于其支流和相连水域。



Yellow perch

水域	 一般人群	 敏感人群
Carlls River, Argyle Lake Dam上游 (Suffolk)	4餐/月	1餐/月
Carmans River, Suffolk Club Dam上游 (Suffolk)		
Freeport Reservoir (Nassau)	4餐/月	不要食用
Grant Park Pond (Nassau)		
Hall's Pond (Nassau)		
Lake Capri (Suffolk)		
Lofts Pond (Nassau)		
Massapequa Reservoir (Long Island Railroad上游) (Nassau)		
Ridders Pond (Nassau)		
Smith Pond, Rockville Center (Nassau)		
Smith Pond, Roosevelt Park (Nassau)		
Spring Lake, Middle Island (Suffolk)		
Upper Twin Pond (Nassau)		
Whitney Park Pond (Nassau)		
Peconic Lake and River, 位于Edwards Avenue Dam和Peconic Lake Dam之间 (Suffolk)	1餐/月	不要食用
 所有其他水域	4餐/月	大于10英寸, 1餐/月; 小于10英寸, 4餐/月

所有其他淡水鱼类



Black crappie



Brown bullhead



Muskellunge



Rock bass



Tiger muskellunge



所有其他
淡水鱼类

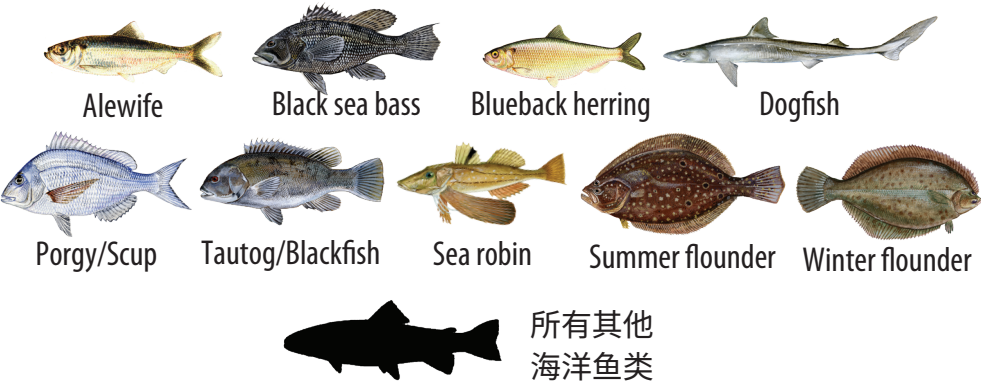
水域	 一般人群	 敏感人群
Freeport Reservoir (Nassau)	4餐/月	不要食用
Grant Park Pond (Nassau)		
Hall's Pond (Nassau)		
Lake Capri (Suffolk)		
Lofts Pond (Nassau)		
Massapequa Reservoir (Long Island Railroad上游) (Nassau)		
Ridders Pond (Nassau)		
Smith Pond, Rockville Center (Nassau)		
Smith Pond, Roosevelt Park (Nassau)		
Spring Lake, Middle Island (Suffolk)		
Upper Twin Pond (Nassau)		
Whitney Park Pond (Nassau)		
 所有其他水域	4餐/月	1餐/月



敏感人群指的是50岁以下的可怀孕人群和15岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。

请记住, 纽约市的淡水域仅允许“钓获放流” - 参见第4页。如果没有水坝、瀑布或屏障阻止鱼类逆流而上, 上述水域的具体健康建议也适用于其支流和相连水域。

所有其他海洋鱼类



水域	 一般人群	 敏感人群
Atlantic Ocean	FDA没有针对海洋物种的指引。如果您经常吃鱼，可以考虑遵循针对敏感人群的建议。	请遵循FDA的指引 
Block Island Sound		
Gardiners Bay		
Jamaica Bay		
Long Island Sound & South Shore		
Lower New York Bay		
Peconic Bay		
Raritan Bay, Wolfe's Pond Park东部		
Carlls River, Argyle Lake Dam下游潮汐河段	FDA没有针对海洋物种的指引。如果您经常吃鱼，可以考虑遵循针对敏感人群的建议。	1餐/月
Carmans River, Southaven Park Dam至Beaverdam Road的潮汐河段		
Forge River, Montauk Highway Dam至Masury Point的潮汐河段		
Quantuck Creek, 位于Old Ice Pond和Quioque Point之间的潮汐河段		

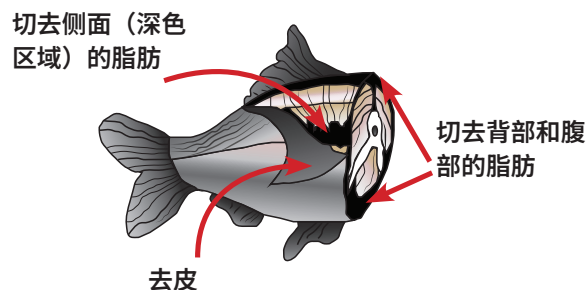
水域	 一般人群	 敏感人群
Arthur Kill	4餐/月	不要食用
Bronx River		
East River		
Gowanus Canal		
Harlem River		
Hudson River, Mario Cuomo Bridge下游		
Kill Van Kull		
Newark Bay		
Newtown Creek		
Raritan Bay, Wolfe's Pond Park西部		
Upper New York Bay		

 敏感人群指的是50岁以下的可怀孕人群和15岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。

请记住，纽约市的淡水域仅允许“钓获放流” - 参见第4页。如果没有水坝、瀑布或屏障阻止鱼类逆流而上，上述水域的具体健康建议也适用于其支流和相连水域。

降低PCB、氯丹、狄氏剂和二恶英摄入量的提示

- PCB、氯丹、狄氏剂和二恶英在鱼类脂肪中含量较高。通过适当修剪、去皮和烹饪您的鱼来减少脂肪：



- 烹饪或浸泡鱼类不能消除这些化学物质，但烹饪产生的热量会融化一些脂肪。将修剪、去皮后的鱼放在架子上烤炙、烧烤或烘烤，使脂肪滴落。不要用滴下的鱼汁做酱汁或肉汁。
- 为降低PCB、氯丹、狄氏剂及二恶英的摄入风险，避免或减少食用American eel、bluefish、carp、striped bass、white catfish和channel catfish，以及white perch，因为这些鱼体内通常蓄积着较高浓度的上述污染物。

避免摄入汞的提示

- 减少从鱼中摄入汞含量的主要方法是避开某些鱼种或食用某个鱼种中体型较小的鱼。
- 为降低从淡水鱼中摄入汞的风险，避免或减少食用largemouth bass和smallmouth bass、northern pike、pickerel、walleye，以及较大的yellow perch（体长超过10英寸），因这些鱼体内的汞含量通常较高。
- 为降低从海鱼中摄入汞的风险，请遵循fda.gov/fishadvice上关于超市售卖鱼的指引，其中包括striped bass、bluefish、black sea bass、rockfish和weakfish。
- 汞分布在鱼的肌肉组织（即您食用的部分）中，而不是分布在脂肪和鱼皮里。修剪和去皮不会减少鱼中的汞含量。

关于淡水鱼的全州建议

 一般人群	该建议已纳入淡水鱼的“按鱼种”页面(6-35)。在没有特别建议的水域垂钓时，选择“最佳选择”和“优质选择”鱼种，从食用当地捕捞的鱼种中获得最大益处。	 敏感人群
4 餐/月	*最佳选择鱼类*  Brook trout  小于20英寸的 brown trout  Rainbow trout  Bluegill  Pumpkinseed/ Sunfish  White sucker  小于10英寸的 yellow perch	4 餐/月
4 餐/月	优质选择  Black crappie  大于20英寸的 brown trout  Bullhead  小于20英寸的 chain pickerel  Carp  Lake trout  小于15英寸的 largemouth bass  小于26英寸的 northern pike  Rock bass  小于19英寸的 walleye  大于10英寸的 yellow perch  任何未列出的鱼类	1 餐/月
1 餐/月	少食用  大于20英寸的 chain pickerel  Channel catfish  Freshwater drum  大于15英寸的 largemouth bass  小于15英寸的 smallmouth bass  White perch	1 餐/月
1 餐/月	 大于26英寸的 northern pike  大于15英寸的 smallmouth bass  大于19英寸的 walleye	0 不要食用



敏感人群指的是50岁以下的可怀孕人群和15岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。

一餐相当于8盎司的份量（半磅）。

按字母顺序排列的具体建议水域

使用此列表查找您所在的位置是否有特定的建议。列出的页码越多，说明该水域有越多建议。

具体建议水域	页码
Arthur Kill	7-10、12、13、15、16、24、29、30、35
Atlantic Ocean	6、8-10、15、24、28、30、34
Big Reed Pond (Suffolk)	17
Block Island Sound	6、8-10、15、24、28、30、34
Bronx River	7-10、12、13、15、16、24、28、30、35
Carlis River, Argyle Lake Dam下游潮汐河段	6、8-9、10、15、24、25、28、30、34
Carlis River, Argyle Lake Dam上游 (Suffolk County)	7、11、22、25-26、31-32
Carmans River, Southaven Park Dam至Beaverdam Road的潮汐河段	6、8-10、15、24、28、30、34
Carmans River, (淡水域) Suffolk Club Dam上游(Suffolk)	6、11、22、25、26、32
Donahues Pond	22
East River	7-10、12、13、15、16、24、28、30、35
Forge River, Montauk Highway Dam至Masury Point的潮汐河段	6、8-10、15、24、28、30、34
Freeport Reservoir (Nassau)	6、11-14、16-18、22、23、25-28、31-33
Freshpond, Hither Hills State Park (Suffolk)	17
Gardiners Bay	6、8-10、15、24、28、30、34
Gowanus Canal	7-10、12、13、15、16、24、28、30、35
Grant Park Pond (Nassau)	6、11-14、16-18、22、23、25-28、31-33
Hall's Pond (Nassau)	6、11-14、16-18、22、23、25-28、31-33
Harlem River	7-10、12、13、15、16、24、28、30、35
Hudson River, Mario Cuomo Bridge下游	7-10、12、13、15、16、24、28、30、35
Jamaica Bay	6、8-10、15、24、28、30、34
Kill Van Kull	7-10、12、13、15、16、24、29、30、35
Lake Capri (Suffolk)	6、11-14、16-18、22、23、25-28、31-33
Lofts Pond (Nassau)	6、11-14、16-18、22、23、25-28、31-33
Long Island Sound	6、8-10、15、24、28、30、34
Long Island South Shore	6、8-10、15、24、28、30、34
Lower New York Bay	6、8-10、15、24、28、30、34

具体建议水域	页码
Massapequa Reservoir (Long Island Railroad上游) (Nassau)	6、11-14、16-18、22、23、25-27、29、31-33
Newark Bay	7-10、12、13、15、16、24、29、30、35
Newtown Creek	7-10、12、13、15、16、24、29、30、35
Peconic Bay	6、8-10、15、24、28、30、34
Peconic Lake and River, 位于Edwards Avenue Dam和Peconic Lake Dam之间(Suffolk)	11、14、17、32
Quantuck Creek, 位于Old Ice Pond和Quioque Point之间的潮汐河段	6、8-10、15、24、28、30、34
Randall Pond (Suffolk)	11
Raritan Bay, Wolfe's Pond Park东部	6、8-10、15、24、28、30、34
Raritan Bay, Wolfe's Pond Park西部	7-10、12、13、15、16、24、29、30、35
Ridders Pond (Nassau)	6、11-14、16-18、22、23、25-27、29、31-33
Smith Pond, Rockville Center (Nassau)	6、11-14、16-18、22、23、25-27、29、31-33
Smith Pond, Roosevelt Park (Nassau)	7、11-14、16-18、22、23、25-27、29、31-33
Spring Lake, Middle Island (Suffolk)	6、11-14、16-18、22、23、25-27、29、31-33
Upper New York Bay	7-10、12、13、15、16、24、29、30、35
Upper Twin Pond (Nassau)	6、11-14、16-18、22、23、25-27、29、31-33
Upper Yaphank Pond	22
Whitney Park Pond (Nassau)	6、11-14、16-18、22、23、25-27、29、31-33



所有其他长岛淡水域

请遵循第37页上的全州建议



所有其他纽约市淡水域

仅允许“钓获放流”！

www.eregulations.com/newyork/fishing/special-regulations-waters-new-york-city/

商店和餐馆的鱼



美国食品和药物管理局(Food and Drug Administration, FDA)负责对市场上的商品鱼类销售进行监管。出于对汞的担忧,美国食品和药物管理局(FDA)和美国环境保护局(Environmental Protection Agency, EPA)提出如下建议。怀孕中和哺乳期人士、可怀孕人士和幼童避免食用这些鱼类: shark、swordfish、king mackerel、tuna (bigeye)、marlin、orange roughy和tilefish。

请访问[fda.gov/fishadvice](https://www.fda.gov/fishadvice)或[epa.gov/fishadvice](https://www.epa.gov/fishadvice)了解更多信息。

更多信息

纽约州鱼类食用建议

纽约州卫生厅(Department of Health)
health.ny.gov/fish
(518) 402-7530
(800) 458-1158
HRFA@health.ny.gov

纽约州垂钓

环境保护厅(Department of Environmental Conservation, DEC)
dec.ny.gov/outdoor/fishing.html

DEC地区1 - 长岛

(Nassau县和Suffolk县)
(631) 444-0280
fwfish1@dec.ny.gov

DEC地区2 - 纽约市

(Brooklyn、Bronx、Manhattan、Queens和Staten Island)
(718) 482-4922
fwfish2@dec.ny.gov

捕鱼海域

环境保护厅海洋资源局(DEC Bureau of Marine Resources)
(631) 444-0430
FW.Marine@dec.ny.gov

I FISH NY纽约市和长岛淡水域

垂钓指南:
dec.ny.gov/docs/fish_marine_pdf/ifnyliandnycfishing.pdf