2023年11月29日 星期三
主编 胡敏 责编 余麟
视觉 胡颖 徐剑 制图 朱正非 校审 黄颖

晒太阳有个影子法则

多晒和少晒的人，身体到底差在哪儿

地球上有了阳光，植物才能进行光合作用，冷血动物才能维持体温，哺乳动物才有了生物节律。你相信吗，经常晒太阳，还能预防糖尿病。这是欧洲糖尿病研究协会汉堡年会上公布的一项最新研究成果。北京大学第三医院康复医学中心副主任医师杨延砚告诉你晒太阳多和晒太阳少的人，到底差在哪儿。

研究发现多晒太阳能控血糖

荷兰马斯特里赫大学研究小组对一组2型糖尿病患者展开了一系列代谢测试，参试者平均体重指数30.1，平均空腹血糖8.1毫摩尔/升。试验期间，参试者的膳食及活动受到严格控制。参试者8:00~17:00随机接受日光暴露或人造光照射。两次干预至少间隔4周，每次持续4.5天。对比结果显示，在自然日光或人造光干预期间，参试者的血糖水平处于正常值（4.4~7.8毫摩尔/升）的时间占比分别为59%和51%。这表明，多晒太阳更能稳定血糖。

研究者表示，自然日光干预期间，参试者的呼吸交换比更低，说明暴露于日光下时，碳水化合物及脂肪更容易转化为能量来源。此外，与昼夜节律密切相关的两种基因Per1和Cry1在自然日光下比在人造光下更活跃。这一结果表明，晒太阳有助于更好地控制血糖，新陈代谢更趋正常，有助预防和治疗2型糖尿病及肥胖等代谢异常。

多晒太阳和少晒太阳，差在哪

杨延砚告诉记者，晒太阳相当于免费的“补药”，除了有助控糖外，晒太阳多的人，在以下7个方面比他人更有优势：

1.不容易缺维生素D

当阳光照射到皮肤的那一刻，维生素D的合成就开始了。人体内80%的维生素D，需要通过日晒经皮肤合成。晒太阳就是补充维生素D最好的办法。

2.激素分泌更优

当早上的光线投射到视网膜上，转变为电信号，大脑就会启动人体的“白天模式”，褪黑素会停止分泌，同时开始生产令人快乐的血清素。

3.昼夜节律更佳

轮班工作者会导致昼夜节律与环境不一致，容易引发睡眠障碍。幸运的是，加拿大麦吉尔大学研究发现，上夜班前接受40分钟的光照，可以缓解疲劳、减少工作错误，睡得也更好。

4.心情更好

晒太阳太少，会导致大脑分泌的褪黑素增多，加剧人体困倦；同时，它会抑制脑内“快乐激素”5-羟色胺的生成，让人沮丧。临床上，因昼短夜长、日照减少导致的季节性抑郁很常见。

5.骨质疏松风险低

血液中的维生素D，可以引钙入骨。老人容易缺乏维D，冬天应多到户外晒晒太阳，有助预防骨质疏松和肌少症，减少跌倒风险。

6.痴呆和中风风险下降

一项涉及30万人的研究发现，维D水平不足，会导致脑容量低，痴呆症和中风的风险上升。如果将维D水平提升至正常范围，至少将有17%的人群患病风险降低。

7.结直肠癌、乳腺癌风险低

晒太阳可以降低结直肠癌和乳腺癌的发生风险。美国加州大学圣地亚哥分校科研人员分析了186个国家的数据，发现阴天较多的国家，结直肠癌发病率往往较高。发表在《环境健康展望》杂志上的研究表明，与每天日晒小于1小时的人相比，每天日晒1小时以上的人，乳腺癌风险降低了16%。

晒太阳有个“影子法则”

杨延砚表示，就像硬币有两面一样，阳光暴露可能会增加皮肤癌风险，但也可以收获以上好处。那么，怎么晒太阳才安全、有效、获益大？

■何时晒

简单来说，冬季紫外线强度较弱，可选择在中午晒；夏季紫外线强烈，就要选在早晚。推荐一个“影子法则”，若想在一天内找到晒太阳的最佳时间点，看影子长度是个不错的方法：当你的影子是身高的2倍，甚至更多时，紫外线指数最安全，可以不需要防护，好好晒一晒；当影子在1~2倍身高长度范围内时，晒太阳时长控制在20分钟左右最安全；当影子短于身高，紫外线可能在30分钟内对皮肤造成伤害；若影子长度不到身高的一半，紫外线在15分钟内就可伤及皮肤。

■晒多久

多数人每天在阳光下晒20分钟，即可满足机体所需；儿童短些，老人长些，但一般都建议控制在30分钟内。在高海拔和长期缺氧环境下生活的人，由于缺氧会加剧胃量丢失，需延长日晒至每天30~60分钟，不过要做好防晒工作。

■在哪晒

晒太阳的最佳地点当然是户外。但如果非要改在室内晒太阳，是否可行？有研究表明，隔着窗户玻璃，所需波段紫外线的透过率不足50%，若距窗口4米，仅有室外的2%。所以，如果不得不在室内晒太阳，应打开窗子，让皮肤直接与阳光接触。

■怎么晒

一般而言，躯干部皮肤对日晒的敏感性高于四肢，上肢皮肤的敏感性高于下肢。所以，“夏天短裤、短袖，冬天露出手”就是不错的选择。晒后可以多吃果蔬，蔬果中含有丰富的维生素C，有助抑制黑色素生成，防止晒斑。

杨延砚提醒大家，多晒太阳，不仅能给身体带来显而易见的改变，更代表的是一种积极、开放、阳光的生活方式，这会在多种疾病的防治中起到很大的积极作用。

据生命时报

为啥憋屁不明智 因屁气藏有健康杀手

憋屁有什么坏处？很多人对于放屁感到很尴尬，总不愿将其提到台面上来。有时，进食过多大蒜、洋葱和韭菜等有刺激性气味的食物也会使屁变臭，这不必担心。其实，屁是人身体健康状况的一面镜子，放屁很正常，放屁很健康。

通常肠子会存着一定量的气体，它有时候从肠底部偷偷地随风而逝，排出体外，也就是放屁，或是上升到胃部打出嗝来。“屁”是经由肛门排出体外的一种人体废气，健康人每天都要有不等次数的放屁现象，正常人每天要放8~20次屁。肠道里细菌分解残留食物后产生的氮、硫化氢、氨等废气主要都靠放屁排出体外，这对人体是有好处的，也是人体自我调节的一个法宝。在湖南有这样一句俗话“人笑屁，没志气”，也算是为放屁正名吧。

“人有三急”：屎尿屁，这本来都属于人体的正常排泄方式。在公共场合，前两种还可以找厕所解决，但屁急就多少有些尴尬了。放屁不是响，就是臭，特别是在一些封闭的场合，比如电梯、会议室，一旦想放屁都会选择憋一憋。那憋回去的屁，到底去哪儿了？会不会影响人的身体健康？

首先有一点，我们要明确的是，憋屁不可能憋没。很多人憋住会觉得屁消失了，这实际上是一种错觉。屁是一种气体，你不让它出来，它就会自己逐渐泄漏出来，缓慢到让你没有意识到，这也是我们没有意识到一天会排出那么多气体的重要原因。

其次，憋回去的屁也是有脾气的，不让出去，那就原路返回！一路飘向肠道，被肠壁吸收，进入血液以后通过血液循环流向肝脏，被肝脏过滤后到达肺部，最后一路向上，随呼吸吐出体外。明白了吧？憋着不放的屁最后会从嘴巴、鼻子里呼出来。别觉得恶心，那股气已经被肝脏给过滤了，不脏！原来憋着不放的屁会原路返回，然后会通过呼吸或打嗝的方式，或是以一个更大的无法控制的响屁放出来。

既然憋回去的屁，最后还是会出来，那么是不是憋屁也就没事儿了呢？不是的。从健康的角度来说，憋屁并不是一件值得推荐的事。因为经常憋屁，会对身体造成不利的影响。如果经常憋屁，就会有大量气体堆积，影响肠道功能，与来到肠黏膜的血液进行气体交换，并随血液流动。有毒气体不能以最简单的方式释放出去，只能另觅排毒途径，这不但增加了身体负担，还很有可能造成机体慢性中毒，引起腹部鼓胀、肠吟声声、腹痛、胸闷，甚至还可能产生腹膜炎、肠梗阻等疾病。吲哚的气味或氨气、硫化氢等气体吸收入血，还会引起精神萎靡、消化不良、头晕目眩等不适。有屁不放，是会憋出内伤的，所以一旦有了屁意，千万不要忍着。如果是不方便的场合，也要尽快找个偏僻的地方放掉，或借口上个厕所出最好要把它放了。

据科普中国

重庆今起开启降温模式 大部地区降4~7℃

据市气象台预计，今起三天，重庆有一次降温降雨天气过程，大部地区日平均气温将下降4~7℃。

中心城区天气预报

11月29日 小雨，气温13~18℃；
11月30日 小雨，气温11~13℃；
12月1日 小雨转阴天，气温11~13℃。 据华龙网

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440
微信同号

♦遗失重庆领考信息科技有限公司财务专用章一枚，编号5001068246017声明作废。
♦遗失武隆区创新电脑销售经营部公章一枚编号：5002320501813，发票章一枚编号：5002320501814声明作废
♦江津区相睦食品经营部遗失公章壹枚（编号：5003817129693）声明作废
♦遗失渝北区明鑫佳酒店公章壹枚，公章编号：5001087279417声明作废。
♦遗失永安财产保险公司重庆分公司保险增值税专用发票，发票代码5000222130，号码08932819，声明作废
♦遗失南岸区塘坤商品生医学证明U500056157声明作废
♦遗失潭新活、江红剑之子江卓翌2023年10月6日出生医学证明编号X500074748声明作废
♦遗失重庆熙盛悦食品有限公司食品经营许可证副本，许可证编号JY15001090081699作废
♦深圳市中深建装饰设计工程有限公司遗失重庆华侨城置地地产项目年度维保工程（2019-2020）履约保证金收据一张，声明作废。
♦遗失江北区食品经营许可证副本JY15002290062654作废
♦遗失南川区罗六小吃店食品经营许可证副本JY25001190041247作废
♦遗失重庆信德建筑工程有限公司公章一枚，编号5002403024834作废
♦遗失重庆众缘餐饮管理有限公司公章一枚编码5001051045400声明作废
♦遗失彭水苗族土家族自治县三义乡中心校食品经营许可证副本一份，编号：JY35002430047267声明作废
♦遗失荆彩之男刘晓荣，于2016年5月16日在江津区妇保院出生的出生医学证明，编号V500156878声明作废
♦遗失城口县致诚建筑工程有限责任公司（统一社会信用代码91500229MA5U5LXP0K）公章声明作废
♦遗失重庆市晓翔建筑机械有限公司合同专用章5001022101869发票专用章5001023027056作废

周年纪念
袁勇与李银杰
于2023年12月5日结婚3周年，愿我们一家人幸福快乐，很爱很爱李家妹。敬告亲友，亦作留念。

遗失重庆博尔车匠汽车租赁有限公司公章编号5001021009461财务专用章编号5001021009462声明作废
遗失重庆博尔车匠汽车租赁有限公司发票专用章编号5001021009463法人名章（阚正芬）编号5001021009464声明作废

重庆市江津区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2023年11月12在江津区双福街道嘉川物流货场B30号查获天子（千里江山细支）160条、哈尔滨老巴夺80条、黄山小红方印43条等23个品牌合计448条卷烟。请物主于本公告发布之日起60日内到区烟草专卖局接受调查处理（电话：47521378）。若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市江津区烟草专卖局 2023年11月29日

遗失中梁中医药研究重庆有限公司企业法定名称章编号5002250060973财务专用章编号5002250060980发票专用章编号5002250060981和李青麗法定代表人个人名称章编号5002250060982声明作废

重庆綦江道路材料有限公司
碎石石粉供应商服务采购招标
为保障本公司日常生产建设运行，我司拟公开采购碎石石粉供应商服务，欢迎有意向并符合相关要求的潜在每标人参与竞争，请各潜在投标人于2023年11月29日~2023年12月4日到本公司领取采购文件，开标时间详见招标公告。地址：重庆市綦江区通惠街道26号附19号217室，联系人：何老师，电话：18223435951

遗失重庆华鉴矿业有限公司杨松笑的爆破作业人员许可证，编号5000000123655、邓科的爆破作业人员许可证，编号5000000210465声明作废
♦遗失重庆市江北区古调文化传播有限责任公司公章一枚，编号5001057062131声明作废
♦遗失万松军人保障卡，卡号9150012202422761802声明作废
♦遗失北碚区飞弟副食店烟草专卖零售许可证正副本5001091225590作废

结婚启事
两人心 一世情 白头誓 山海约。
陈胜涛先生与黄议漫女士于公历2023年11月28日正式结为夫妻。
特此公告，敬告亲友，亦作留念。

重庆市忠县烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告
无主：2023年9月18日，本局在重庆市忠县忠州街道滨江路28号“申通快递”点查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条规定，已于2023年11月28日作出没收假冒注册商标且伪劣卷烟玉溪（软）9条的决定。因受送达人下落不明，于是通过法送达，故我局无法直接送达，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第（四）项的规定，现将《重庆市忠县烟草专卖局行政处理决定书》（忠烟处理（2023）21号）予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市忠县烟草专卖局 二〇二三年十一月二十八日

洋世达物业电梯维保工程招标公告
洋世达物业所管项目阳光汇、阳光南滨、阳光华庭电梯维保工程招标。凡符合条件有意者请于2023年12月4日前到阳光汇3号楼物业公司综合部报名；联系人：雷老师、范老师（023-62941096）。

重庆市江津区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2023年10月16在江津区双福街道南北路双福二手家电群具市场查获中华（硬）150条、中华（软）100条、中华（双中支）100条。请物主于本公告发布之日起60日内到区烟草专卖局接受调查处理（电话：47521378）。若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市江津区烟草专卖局 2023年11月29日

重庆市万州区烟草专卖局送达公告
无主：2023年08月17日本局联合公安在重庆市万州区石桥百安大道申通快递万州转运中心查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，因无法找到案件当事人，无法进一步查明案件事实，我局已于2023年11月28日依法作出将先行登记保存的卷烟中华（硬）8.0条、芙蓉王（硬）10.0条予以没收并销毁的决定，因受送达人下落不明，且其他送达方式均无法送达行政法律文书，根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第十六十九条第一款第(四)项的规定，现将《重庆市万州区烟草专卖局行政处理决定书》(万州烟处理(2023)46号）予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市万州区烟草专卖局 2023年11月28日

结婚启事
程明颜先生与杨杰女士
于公元2023年11月28日正式结为夫妻；愿修百年之好，共赴白头之约。
特此公告，敬告亲友，亦做留恋。

接房通知
尊敬的重庆奥园悦府业主：
重庆奥园悦府项目住宅4#~7#楼，底商4#~6#楼已达到交付条件，住宅接房时间：2023年11月30日至2023年12月1日，为期两天，底商接房时间：2023年12月2日，为期一天。请您按时前往重庆奥园悦府项目办理接房手续。特此通知！
重庆锦奥置业有限公司 2023年11月29日

重庆市綦江区烟草专卖局公告
2023年11月28日，本局联合邮管部门在重庆市綦江区通惠新城胡家湾快递处理中心1申通快递分拣中心）依法查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品的快递包裹（单号为77717328304 6740），内有云烟（软珍品）等品规卷烟，邮管部门现场交由本局依法处理。通过收件人及寄件人等相关信息，本局无法与货主取得联系。本局现公告寻找该批卷烟的货主，请以上卷烟货主于本公告发布之日起60日内前来我局（地址：重庆市綦江区文龙街道九龙大道37号；联系人：白琳；电话：023-48628339）接受调查处理，逾期不到，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规规定，依法对该批卷烟作出处理决定。
重庆市綦江区烟草专卖局 二〇二三年十一月二十九日

告 示
各相关商户（个人），鉴于2022年5月25日，重庆福富华市场管理有限公司与海口家新土石方工程有限公司和海口家新土石方工程有限公司重庆分公司因工程款抵扣事宜达成如下协议：协议签定即日起将重庆福富华市场管理有限公司位于重庆市巴南区东城大道260号重庆诚外城国际灯饰物流中心一期负二楼车库物业全部能供给海口家新土石方工程有限公司和海口家新土石方工程有限公司重庆分公司，并明确重庆福富华市场管理有限公司不得再对该物业进行任何处理。为此，经海口家新土石方工程有限公司和海口家新土石方工程有限公司重庆分公司研究决定：重庆诚外城国际灯饰物流中心负二楼的所有权和处置权由海口家新土石方工程有限公司重庆分公司负责，即重庆福富华市场管理有限公司与重庆诚外城国际灯饰物流中心负二楼租赁商户（个人）签订的租赁合同，由海口家新土石方工程有限公司重庆分公司做好接收工作。现告知已租赁重庆诚外城国际灯饰物流中心负二楼物业的各租赁商户（个人），见到本告示后，逢请于2022年11月30日18:00前，与海口家新土石方工程有限公司重庆分公司联系并重新签订协议。若超过上述时限未联系并也未撤租的商户，本公司保留要求限期撤场和后续损失追诉赔偿的权利（为此所造成的损失和后果一切由商户自负）。
海口家新綦江石方工程有限公司重庆分公司
联系方式：邓 雷 长：17830138566
陈(副)部长：13372766893

重庆市渝中区人民政府关于长滨路沿线（圆通寺1号-3号）旧城区改建房屋征收项目安置补偿方案征求意见的公告
各被征收人：
根据《重庆市国有土地上房屋征收与补偿条例》《重庆市国有土地上房屋征收与补偿条例实施细则》和《重庆市渝中区国有土地上房屋征收与补偿实施办法》的规定，重庆市渝中区住房和城市建设委员会就长滨路沿线（圆通寺1号-3号）旧城区改建房屋征收项目已拟定征收补偿方案（征求意见稿），并报重庆市渝中区人民政府组织有关部门进行论证。现将该方案（具体内容附后）予以公布，向被征收人征求意见。如您对该方案有修改意见，请您向征收现场办公室提出。
一、征求意见期限：从2023年11月30日起至2023年12月29日止。
二、征求意见方式及《方案》修改程序
1.被征收人持有效身份证明及相关资料向征收现场办公室咨询相关政策，充分表达意见或建议，并填写《房屋征收补偿方案征求意见表》。
2.重庆市渝中区人民政府在征求意见期满后将征求意见情况和根据公众意见修改的情况予以公布。
三、联系方式
方案公示地址：白象街88号附2号（和诚大厦A座）
现场办公电话：18166317858、199237729838
监督电话：023-63918736
特此公告
重庆市渝中区人民政府
2023年11月29日

李春燕（南岸区李雅小面店）遗失：2023年6月12日核发的（食品经营许可证）正副本，编号JY25001080112812，声明作废。
李春燕（南岸区李雅小面店）遗失：2023年5月30日核发的（工商营业执照）正副本，统一社会信用代码92500108MACKKB5H7P，声明作废。

遗失重庆市南川区永福寺公章一枚、编号5003844008244，财务专用章一枚，编号5003844008245，重庆市南川区永福寺管理委员会公章一枚，编号5003844008243声明作废

声明：四川宏亚商防工程有限公司重庆分公司于2023年11月29日已变更负责人王争，变更后分公司原负责人王争与本公司已无任何职务和工作关系，其个人对外的所有经营活动及债权债务均与本公司无关。特此声明。

曾凯遗失重庆市九龙坡区征收事务中心关于两江四岸、沿滨堤升长江北岸线贵道工程一九龙半岛旅江段建设房屋征收项目（住宅部分一期）货币补偿协议书。编号，九征（2022）两江四岸一期字第136号，声明作废

关于重庆建工第七建筑工程有限责任公司被私刻公章的严正声明
近期我司发现重庆市工业学校项目有个别主体私刻“重庆建工第七建筑工程有限责任公司”公章，该行为已侵犯了我司的合法权益，严重损害了我司的社会形象和声誉，对已发现的事件，我司已向公安部门报案，并将进一步通过法律途径予以追究。为提醒相关部门，相关单位及个人，请勿上当受骗，我司郑重声明如下：
1.我司仅存在一枚公章且该公章已于公安机关备案，该枚私刻公章与我司真实公章差异极大，主要体现在印章中间五角星圆形不一致。我司从未授权过任何单位和个人在未经我司同意的情况下对外加盖任何借快、担保、结算的文件以及其他各类合同、协议、函件等，该私刻公章加盖的任何文件均不对我司发生法律效力。
2.任何人私刻我司印章或实施的任何犯罪活动，签订的合同、协议等文件均与我司无关，由此所造成的一切损失我司概不负责。相关人士如发现私刻我司印章或违法使用我司印章的，应及时与我司联系。
3.即日起，如发现违规使用，私刻我司印章的行为，请尽快联系我司，协助我司向公安部门提供证据，依法追究相关主体的刑事责任。特此声明！
联系人：程老师 联系电话：8026888
重庆建工第七建筑工程有限责任公司
2023年11月29日

公 示
经重庆西部公交2023年11月23日竞争性比选，我司（2023年10月-2025年10月清掏服务）第三次，中选人为：重庆新凌环保科技有限公司。联系人：朱先生 电话：65414644

遗失声明
重庆市南岸区农村合作经济组织联合会（统一社会信用代码：51500108310563636X8，民办非企业单位登记证书正副本丢失，声明作废。

中国体育彩票排列3
第23318期开奖公告
本期开奖号码：7 9 0

中国体育彩票排列5
第23318期开奖公告
本期开奖号码：7 9 0 0 5

中国体育彩票超7星彩
第23137期开奖公告
本期开奖号码：7 8 6 4 7 6+13

重庆市体育彩票管理中心 2023年11月28日