2023年12月27日 星期三
主编 胡敏 责编 陈志刚
视觉 胡颖 朱兴羽 制图 朱正非 校审 曹珂

冬季如何预防流感

重庆中医专家：这些食疗和外治可防治

冬至过后，深冬已至，流行性感冒等呼吸道疾病的防治仍是大众关注的重点。26日，重庆市中医院中西医结合主任医师任毅，从中医的角度对流感的防治提出了多方面的建议。

中医食疗防治流感

1.银花炖雪梨

原料：金银花5g，雪梨50g，白糖5g。

做法：将金银花洗净；雪梨去皮去核，切成2厘米见方小丁块；将金银花、雪梨、白糖放入锅内加水炖30分钟即可。

功效：清热泻火。适用于感冒咽痛、咳嗽、口干等。

2.葛根煲猪骨汤

原料：葛根20g，生姜10g，葱白5g，粳米100g，猪排骨。

做法：葛根去皮，切小块；生姜去皮，切片；将猪排骨和粳米放入砂锅中，加适量清水，煮熟后，加入葛根、生姜、葱白，再煲30分钟，加入适量食盐调味。

功效：发汗解肌。适用于感冒初起鼻塞、流涕、恶寒、脖子僵等不适。

3.黄芪苏叶饮

原料：黄芪15g，紫苏叶10g，大枣3枚，生姜2~3片，红糖适量。

做法：上四味共入砂锅煎取汁，放入适量红糖，趁热饮用。

功效：益气解表。适用于机体免疫力差，平素易感冒，怕冷，打喷嚏，食欲不佳者。

中医外治防治流感

1.刮痧

刮痧可有效缓解流感期间的头痛、发热、恶寒等症状。如遇头痛症状，可选用头部刮痧或用按摩梳梳理头部，每次5~10分钟，以头皮发热、痛点缓解为度。如发热，可以加大椎、大杼刮痧。刮痧时按照由上往下的方向，每次5~10分钟，以出痧为度。

2.沐足

冬季很多人会选择泡脚来进行养生，任毅介绍，在感冒初期阶段，如感恶寒、头痛、鼻塞或稍觉发热时，即可选用沐足法。此方法可通阳解表，缓解不适症状。取艾叶30g、菖蒲15g、生姜30g、川芎15g，煮开10分钟，使水温降到(40℃~43℃)左右，沐足浸泡15分钟或泡至前额后背微微出汗，然后盖好衣被静卧休息。

3.艾灸

灸法是有着上千年历史的中医外治法之一。艾灸是用艾叶制成的艾灸材料产生的艾热刺激体表穴位或特定部位，通过激发经气的活动来调整人体紊乱的生理生化功能，从而达到防病治病目的的一种治疗方法。流感高发时节亦可用于防治流感。

关元穴：关元属任脉，在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸。

功效：培元固本、补益下焦之功，凡元气亏损均可使用。

足三里：在小腿外侧，犊鼻下3寸，犊鼻与解溪连线上。

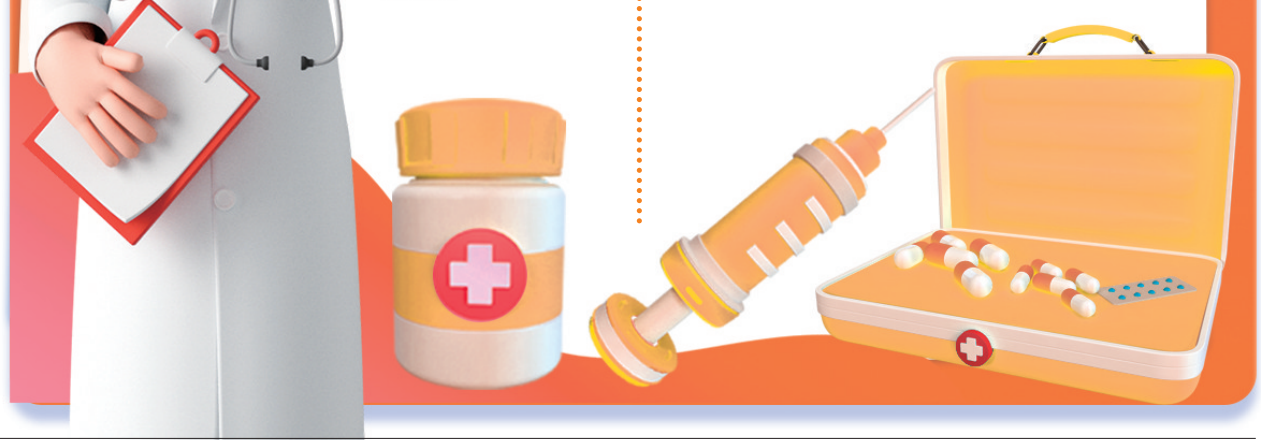
功效：虚劳诸证，保健要穴。

4.防感香囊

中药香囊源于中医的“衣冠疗法”，香囊内药物的挥发性气味，可芳香化浊、避秽解毒，使人气血流畅、脏腑安和，增强机体免疫力，能起到预防流感的作用。取山柰3g，砂仁3g，苍术9g，肉桂9g，藿香9g，碾碎后装入布袋中制成香囊，可随身佩戴、放置在居室内或悬挂于车中。

另外，还有专门的中药汤剂预防方，分为儿童预防方和成人预防方，大众可以请中医根据个人需求配置，遵医嘱服用。

重庆晨报·上游新闻记者 石亨



心脑血管疾病 寒冬时节进入一级预防

专家：洗澡水温别太高

冬至节气过后，一年中最冷的时节也到了。12月26日，记者从陆军军医大学西南医院获悉，该院近来收治的心梗、脑梗患者明显增多。该院心血管内科主任张志辉教授提醒，心血管疾病患者在寒冷季节要特别注意保暖，定期检查血压、血脂、血糖等指标，按时服药。如出现相关症状，要及时就医。

冬季心脑血管患者增长

“出院之后，要定时测量血压，清淡饮食。”26日上午，西南医院心血管内科病房内，张志辉正对即将出院的王先生讲解注意事项。前不久，王先生在工作过程中突然出现胸闷、气短，到西南医院心血管内科就诊后发现，他的心脏已出现大面积心肌梗死。该院心血管内科进行一系列抢救后，才让他转危为安。

西南医院神经内科和心血管内科近期收治了不少心脑血管患者。数据统计，进入12月以来，到该院就诊的心脑血管患者增长了20%，最近几天更是增长了近40%。

为何降温会导致患者增多？

张志辉介绍，这主要还是由于天气寒冷时，人体处于紧张活动状态，作用于内脏、心血管和腺体的交感神经开始活跃，肾上腺素等激素水平也开始上升，这使得心率加快，代表心脏收缩功能的射血分数可能异常。同时，冷空气的刺激会使得血管收缩，外周阻力增加，通畅度降低，从而导致血流缓慢，血液黏度增高等。

“因此，在温度更低的冬季，心脑负荷加重，血压较高，且波动剧烈，易造成心梗、脑梗等心脑血管疾病及其突发事件，高血压患者尤其需要重点防范。”张志辉说。

张志辉表示，要预防心血管疾病，就需要市民加强对该类疾病的重视。普通人应当进行心脑血管疾病的“一级预防”，积极控制和纠正三高（高血压、高血脂、糖尿病）、肥胖、吸烟、久坐等不良习惯，遵循“戒烟限酒、合理膳食、适当运动、心理平衡”的十六字方针。

如何防护心脑血管疾病

在日常生活中，防护心脑血管疾病有哪些细节需要注意呢？

该院神经内科主任周振华教授介绍，日常饮食方面，冬季可适量增加一些水果、蔬菜、全麦食品等高纤维食物，有助于降低胆固醇水平；多吃鱼类等富含Omega－3脂肪酸的食物，对心脏健康也有益；少吃高糖、高脂的食物，要饮食均衡，荤素搭配，多吃维生素C丰富的蔬菜水果。要保持乐观的心情，学会放松，不要有过大的压力；平时注意多运动，保持合理的体重。肥胖、不良饮食习惯、作息不规律等都是引发心脑血管疾病的重要因素。大家平时要少吸烟、少饮酒，烟草里面含有尼古丁、焦油等，会引起血管释放紧张素，从而诱发心脑血管疾病；酒里面有酒精，会破坏血管内皮细胞，从而造成血管壁堆积过多的脂类物质，也会诱发心脑血管疾病。

特别提醒

另外，张志辉还提醒，“不少市民到了秋冬习惯在洗澡时将水温调高，洗澡时间也比较长，较高的水温会产生大量水蒸气，造成空气中氧含量不足，心脏不适人群就会出现供氧不足，从而引发心血管意外。所以，洗澡水温不要太高，时间不要太久。

重庆晨报·上游新闻记者 石亨

今明多云为主 后天阴雨回归

26日白天，阳光仍旧是包括中心城区在内的重庆大部分地区的主角，各地气温3℃~16℃。

根据重庆市气象台预计，今明两天，各地仍是多云为主。明晚到后天白天，各地有间断小雨或零星小雨。

天气预报

今天：各地多云到晴，气温1℃~16℃；中心城区多云到晴，气温7℃~15℃。

明天：各地多云到阴天，气温2℃~16℃；中心城区多云间阴天，气温9℃~14℃。

后天：各地阴天有间断小雨或零星小雨，气温5℃~15℃；中心城区阴天有间断小雨，气温11℃~13℃。

重庆晨报·上游新闻记者 石亨

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440 微信同号

重庆各地 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标拍卖/注销减资/公告声明/题花广告/出售转让/商业广告……各类登报

◆遗失重庆市沙坪坝区芸爆家常菜馆(食品经营许可证)正本，副本，编号:JY25001060133549，特此登报声明作废。
◆遗失重庆市铜梁区永嘉镇糖坪村红升卫生室在中国邮政储蓄银行重庆铜梁区和平路支行开户许可证号J6530145226201作废
◆遗失重庆市井贤产经营管理有限公司3-8-006号商万顺物业保证金收据壹张，号码17994，金额3000.00元，声明作废。
◆蔡辰丁梦苑首届业主委员会公章(编号:5001141220838)即日起声明作废，不再具有任何法律效力，特此声明
◆遗失重庆区驰所地产营销策划有限公司公章5001127006561作废
◆遗失田承熙出生医学证明，编号J5000574986声明作废
◆遗失丰都县三元镇中心小学校在重庆农商行丰都支行三元分理处的开户许可证，账号:2703010120110000115，核准号:J6694000049005，声明作废。
◆遗失何英营业执照副本92500109MA4ACA88DX5作废
◆遗失重庆市南岸区聚程职业培训学校民办学校办学许可证正本和附页:人社民350010840000358号声明作废
◆遗失北碚区姊腾饮品店食品经营许可证副本编号JY25001091063811声明作废
◆遗失沙坪坝区隆利包子店食品经营许可证正本JY25001060191220作废
◆遗失益春美装和韵北碚区蔡家岗街道蔡家横街31号B4号重庆市公有房屋住宅租约证，编号77号声明作废
◆遗失王鹏食品经营许可证副本JY25001030092766作废
◆遗失重庆市北碚区免外知识分子联盟会社会团体法人登记证书副本统一社会信用代码51500109784221361F声明作废

重庆市南川区烟草专卖局关于遗失专卖执法检查证及徽章的声明
重庆市南川区烟草专卖局专卖稽查支队队员杭超，遗失专卖执法检查证（含徽章）一份，执法检查证(徽章)号码:220019520008，证件有效期:2027年10月31日。现声明作废。
重庆市南川区烟草专卖局
二〇二三年十二月二十七日

◆南京德迪科建筑工程有限公司重庆分公司遗失财务专用章及单位负责人的私章(王坚毅)声明作废
◆张瑞清身份证号:410882196808206511遗失在重庆龙湖医院住院期间(2023年2月22日至3月14日)开具的医疗票据，票据号0069450565，金额33884.45元，声明作废。
◆遗失重庆爱委建材有限公司公章5002263062316作废
◆遗失重庆德恩货物运输有限公司公章5002263062318作废
◆患者周脊宇，住院号H83886，遗失重庆西南医院开具的病人费用发票，收据号:10128939，收款员:喻发莲，金额:19723.65元，声明作废。
◆邹海堂遗失重庆潼南蔬菜批发物流市场有限公司商铺号14-1-3号收据号码4841056声明作废
◆遗失巴南区领阳四益大排档饮食餐馆食品经营许可证副本:JY25001131109692声明作废
◆刘兴翠购买中粮祥云项目7栋2单元13-2号房，于2019年4月24日交款费用:500000元，收据号:0001508，收据遗失，特此说明。
◆遗失重庆市嘉陵教育新治所(重庆市嘉陵强制隔离戒毒所)食品经营许可证副本JY35001090082230作废
◆遗失重庆镁光美容服务有限公司公章，声明作废
◆遗失副公证重新材料有限公司财务专用章5002247122544作废
◆遗失沙坪坝区吴大波副食经营部食品经营许可证(副本)编号JY15001060187817声明作废

结清公示：由我司承建的潼南区塘坝镇小仓村土地整治项目二标段工程已完工，农民工已全部撤场项目部，已按时足额结清工人工资，无拖欠工资现象发生公示。如有疑问，请致电联系，联系电话:023-44440189，特此公告 重庆市火峰建设有限责任公司 2023年12月26日

注销公告：经重庆市北碚区金刀峡镇七星厨村村民委员会决定，根据《社会保险登记管理条例》规定，请相关债权人在登报之日起45天内向我注销互助社申报债权，特此公告。
重庆市南川区七星厨村村民委员会 2023年12月25日

注销公告：重庆市江津区珞璜镇同福幼儿园(教民150038160002241)拟将注销，根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定，请相关债权债务人在本公告登报45日内到本学校办理债权债务清偿手续。特此公告。2023年12月25日

◆遗失沙坪坝区华骏酒店食品经营许可证正本许可证编号:JY15001060193942声明作废

结婚启事
龚麦轩先生与董莉女士
于公历2023年9月6日正式结为夫妻、12月30日举办婚礼。
从此长路携手，共赴白头。
特此公告 亦作留念

巴南区旭辉上城宗地道路项目已竣工验收的公告
致材料供应商、农民工：
现巴南区旭辉上城宗地道路项目已完成竣工验收，特此告知本项目各材料供应商及农民工。若本项目还有材料款、农民工工资未结清，请于2023年12月27日至2024年1月27日期间，致电话联系我公司办理清算事宜，联系电话:18722630311
本公告的公示期为:2023年12月27日至2024年1月27日，为期一个月。
公告期结束，若我公司未收到关于材料款，农民工工资未结算的情况反映，则视为本项目所有材料款和农民工资已全部结清。
特此公告，望知晓！
重庆御重建筑工程有限公司
2023年12月26日

万盛润洲·椿山里交房公告
尊敬的万盛润洲·椿山里业主：
万盛润洲·椿山里定于2023年12月31日起进行房屋移交，现将有关事项公告如下：
一、交房地点：万盛润洲椿山里销售中心。
二、交房时间：集中交房时间：2023年12月31日。
请您在约定的时间内携带相关资料、证件前往办理接房手续，我司将安排专人全程配合您接房的各个环节。
咨询电话:023-48291111
重庆丹龙润洲置业有限公司
2023年12月27日

遗失声明：本公司重庆全案服务外包有限公司交纳给重庆设记跳动科技有限公司履约保证金叛为5550元(大写:伍仟伍佰伍拾同整)收据编号:(NO3128873)收据遗失，声明作废。

公 告
采 购 人：重庆北部公共交通有限公司
项目名称：2024年职工健康体检服务采购
公 示 期：2023年12月27日至29日
采购人联系电话：023-62367813
中标人候选单位：重庆市第九人民医院、重庆市人民医院。

迁坟公告
根据《重庆市人民政府关于重庆至贵州赤水至四川叙永高速公路重庆段项目江津境用地的通知》(渝府地[2022]535号)《重庆市江津区人民政府关于征收土地的预公告》(江津府征地预公告[2022]40号)文件精神，重庆市江津区人民政府关于确定征地补偿安置方案的公告江津府征地方案确定公告[2023]14号重庆市江津区人民政府关于征收土地公告江津府征地公告[2023]26号、征收我区蔡家镇凤仪村南子村民小组等7个镇2个村(社区)77个村民小组(居民小组、村集体、经济合作社)集体土地390.511公顷，具体范围已在涉及7个镇22个村77个组进行勘测定界及边界定桩划分，按照《重庆市集体土地征收补偿安置办法》市政府令第344号)和《江津区人民政府关于印发重庆市江津区集体土地征收补偿安置实施办法的通知》(江津府发[2021]15号)文件规定，我区已将征地红线范围内的坟墓清理登记完毕，并于2023年7月30日前在涉及村居进行公示，请该征地范围内的坟墓最主于2024年2月份日前自行将坟墓搬迁完毕。逾期不迁葬的，视为无主坟处理，涉及一切责任自行承担。特此公告
联系人：毛彬 电话:13709412790
重庆市江津区土地房屋征收中心2023年12月25日

重庆融创九宸府(H15地块)项目交房公告
尊敬的九宸府(H15地块)业主：
由我司开发建设的重庆市渝北区龙兴镇惠群路107号住宅1#楼至12#楼；以及重庆市渝北区龙兴镇惠群路107号商业S1-1至S1-13号铺(以上编号为公安编号)已具备交房条件，兹定于2023年12月29日起正式交房，具体交付事宜详见交付通知书。特此公告！
重庆启铭中昱房地产开发有限公司
2023年12月27日

重庆医药新特药品有限公司工会委员会遗失招商银行重庆分行沙坪坝支行开户许可证，核准号J6530061537002，声明作废

要求尽快办理我司所购房屋不动产登记证明并承担违约责任的函
2020年1月，我司(重庆空港经济开发建设有限公司，作为乙方)与重庆市产山房地产开发有限公司(作为甲方2)和杨成祥、杨义旗、潘思宇、伍于江、田晓刚、程静、余超秀、张会、黄玉凯、汪灿等十位自然人(共同作为甲方1)签订了《房屋买卖合同》(合同编号:空港经济开发公司(2020)004号)，合同约定甲方应于2020年12月30日前为我司办理前述我司所购房屋的不动产权证书。截止目前，该产权证书仍未办理完毕并交予我司，该违约行为已严重损害我司合法权益。鉴此，特此郑重函告甲方:请尽快按约办理产权证书并交予我司，并依法依约承担违约责任。否则，我司保留在不另行通知的情况下采取一切合法措施，追究相应法律责任的权利。
重庆空港经济开发建设有限公司2023年12月26日

重庆市武隆区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告
无主：2023年10月25日，本局在武隆区凤山街道龙都路五洲国际(武隆电子商务仓储物流分拣中心)的达快递分拣场)，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》第七十二条规定，已于2023年12月26日作出将先行登记保存的4条卷烟全部予以没收的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，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《行政处理决定书》(武烟处理(2023)92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。
重庆市武隆区烟草专卖局 2023年12月26日

催告函
重庆财信恒力置业有限公司、大足石刻影视文化有限责任公司：
我司与贵司于2023年5月签订《抵款协议书》确认重庆财信恒力置业有限公司(以下简称“财信公司”)应支付我司广告费4490000元(大写:肆拾肆万玖仟陆佰元整)，由大足石刻影视文化有限责任公司(以下简称“影视公司”)将位于重庆市大足区玉龙镇云湖路2号巍山府一组团4号楼504号房以房屋买卖形式转移登记至我司名下以抵扣广告费中的412892元(大写:肆拾壹万贰仟玖佰玖拾贰元)广告费。
现为维护各方合法权益，特此告知贵司，请积极履行(抵款协议书)，即:
1.请影视文化公司于2024年1月15日前与我司办理位于重庆市大足区玉龙镇云湖路2号巍山府一组团4号楼504号房屋买卖手续等。
2.请财信公司于2024年1月15日积极履行《抵款协议书》中确定的义务。
3.请影视文化公司于2024年1月15日前积极履行《抵款协议书》中确定的其他义务。
请贵司收到催告函后，积极与我司联系，履行合同事宜。若贵司仍不履行《抵款协议书》约定的义务，届时我司将依法解除合同。
本通知一式3份，两份邮寄予贵司，一份我司留存。特此告知！
重庆唐码传媒有限公司 2023年12月14日

公 告
重庆睿怡杰商贸有限公司：辰应碧(申请述称:2023年5月18日8时左右，重庆睿怡杰商贸有限公司月工厨应碧，在重庆市渝北区翔宇路889号碎石场内微保洁时被装货的大货车碾压受伤)于2023年7月20日向本局提交的工伤认定申请，补正后，本机关于2023年10月23日受理。本局向你单位(送达的渝北人社伤险认字【2023】767号举证通知书，用人(工)单位举证期内未提供证据材料。2023年12月18日，我局作出渝北人社伤险认字【2023】3083号认定工伤决定书，认定为在侧上下肢截肢水后残端皮肤组织感染伴坏死，右侧上肢撕裂伤，右侧下肢撕裂伤，开放性右侧尺骨桡骨骨折，右肘关节脱位，开放性右侧腔骨骨折，开放性右侧踝骨粉碎性骨折，右下肢挫裂伤，右足挫裂伤，左侧胫腓骨下端粉碎性骨折，多处皮肤擦伤，肋骨多发性骨折伴第一肋骨骨折(右侧1-9肋，左侧3-5肋)，颈6椎棘突骨折，胸1-8椎棘突骨折，右侧肩峰骨折，肺挫伤，创伤性休克。2023年12月19日向你单位邮寄送达了渝北人社伤险认字【2023】3083号认定工伤决定书，被拒收退回，现依法向你单位公告送达渝北人社伤险认字【2023】3083号认定工伤决定书，如对本工伤认定决定不服，可在公告送达之日起6个月内，向渝北区人民法院提起行政诉讼，或者60日内依法向重庆市渝北区人民政府或重庆市人力资源和社会保障局申请行政复议，自公告之日起30日因邮寄送达。特此公告。
重庆市渝北区人力资源和社会保障局 2023年12月27日

曹中礼 512224196903031459遗失医师资格证书，编码200950210512224196903031459；遗失医师执业证书，编码210500228000492，声明作废。

中国体育彩票排列3第23346期开奖公告本期开奖号码：2 5 8
中国体育彩票排列5第23346期开奖公告本期开奖号码：2 5 8 0 3
中国体育彩票7星彩第23149期开奖公告本期开奖号码：8 3 5 9 2 8 +6
重庆市体育彩票管理中心 2023年12月26日