2024年3月26日 星期二
主编 胡敏 责编 余麟
视觉 陆晓霞 但雯婷 校审 罗文宇

3人跑马拉松出现身体不适被紧急救治

医生送上健康长跑攻略

3月24日，在2024重庆马拉松临近比赛结束时，有3名运动员突发严重身体不适，被紧急送往重庆市急救医疗中心救治。重庆市急救医疗中心急诊部主治医师刘斌就此整理出一份健康长跑攻略，提醒市民“运动有风险，挑战需谨慎”。

运动贵在坚持 注重日常训练

1.身体检查

进行全身体检，特别是对关节、肌肉和心肺功能的检查，预防潜在的运动损伤；

2.循序渐进

缺乏运动基础的市民，切忌直接参加全马和半马比赛。参加5公里以上的长跑比赛，一定要有日常训练经验；

3.长期训练

运动在于长期坚持，应制定详细的训练计划，以年月为单位进行训练，逐步提高运动强度和时间；

4.理性训练

训练前热身，应理性训练，过度训练可能会导致身体疲劳和受伤，一定不能带伤训练或比赛。

比赛中勿逞强 量力而行才安全

1.保持正确的跑步姿势

避免过度摆动手臂、抬头等错误动作，有助于减少关节和肌肉的负担；

2.遵循适合自己的节奏

尽量保持稳定的跑步节奏，避免忽快忽慢的速度变化，有助于降低肌肉疲劳和受伤的风险；

3.适量补充水分和电解质

补水遵循少量多次原则，避免一次性大量饮水导致胃部不适。补水可以选择运动饮料、补充电解质可以选择能量胶和盐丸，应在比赛中根据出汗量和身体状况进行适量补充；

4.关注身体异常信号

出现肌肉抽筋疼痛、呼吸困难、胃肠道不适、心慌胸闷等，应及时调整步伐、减速休息。若症状持续加重或不慎发生关节扭伤，应停止跑步，到就近医疗点寻求帮助。

跑完马拉松 饮水、睡眠和饮食要关注

1.及时补充电解质

跑马拉松后的几天里，每天保持充足的饮水和电解质。剧烈运动后容易因为横纹肌溶解导致肾功能受损，苏打水可以起到碱化尿液作用，有利于肾脏的保护；

2.充足休息和睡眠

赛后休息5~7天再投入到下一场比赛或者下一次训练中，并避免高冲击力和负重运动；

3.进行适当冷却与拉伸

赛后进行适当的冷却活动，如慢跑和静态拉伸，并进行适当拉伸，重点关注大腿、小腿和臀部肌肉等；

4.合理安排饮食

建议摄入富含蛋白质、碳水化合物和适量脂肪的食物，并保持蔬菜水果+碳水+蛋白质均衡饮食。

新重庆-华龙网记者 余文欣 实习生 曾婷婷

牛奶营养不止于补钙 喝错了却可能是“负担”

牛奶被誉为“白色血液”，它不仅是儿童成长发育的重要营养来源，也是成年人保持健康的重要饮品，然而你真的喝对了吗。牛奶应该什么时候喝？超市里的各种牛奶产品我们该如何选择？你知道吗。

不只补钙 喝牛奶还有这些好处

牛奶富含蛋白质、维生素、磷脂等营养物质，还有钙、磷、铁、锌等矿物质，是人体获取营养的最佳途径之一。常喝牛奶对人们的营养健康大有裨益：

1.心脏守护者：《柳叶刀》一项涉及21个国家13万人的调查显示，常规摄入适量乳制品的人群，相较于不摄入的人，整体死亡风险和心血管病风险都要低。牛奶中的钾、镁有助于降低血压，对维护心血管健康起着关键作用。

2.记忆力提升者：英国一项研究发现，每周摄入足够奶制品的成人，在记忆力测试中表现更佳。牛奶中的镁、磷脂等成分有助于延缓记忆衰退，提高大脑活力。

3.肠癌预防者：哈佛医学院的研究发现，每天喝适量牛奶的人，肠癌患病风险可降低15%。这是因为牛奶中的钙能够减缓肠内壁细胞的生长速度，从而抑制早期肿瘤的扩散。

此外，牛奶还被认为具有排尿酸、预防骨质疏松、增强免疫力等多种功效，它的健康益处简直不胜枚举。

牛奶喝法不当 可能让营养变负担

虽然牛奶好处多多，但喝法不当却可能让营养变负担。以下是一些常见的牛奶喝法误区：

误区一：将牛奶当水喝。

有些人认为牛奶营养丰富，多喝无害。然而，过量摄入全脂奶可能导致饱和脂肪摄入过多，增加肥胖风险。根据研究，每天摄入过多乳制品的人群，死亡风险反而增加。因此，适量饮用牛奶才是关键。《中国居民膳食指南》推荐成人每日饮用相当于牛奶300克的奶制品，儿童等特殊人群可适量增加。

误区二：牛奶与钙片同吃。

很多人认为同时摄入牛奶和钙片能够增加钙的摄入量，其实这样做可能导致钙质的浪费甚至产生不良后果。因为当钙质摄入量达到一定范围时，再增加钙的摄入可能导致胃肠道对钙的吸收下降。此外，牛奶与钙片混合后还可能形成絮状沉淀，影响消化。

误区三：用牛奶送服药物。

这种做法可能让药物失效甚至产生中毒反应，因为牛奶中的蛋白质和钙可能影响药物的吸收和发挥。

这份牛奶挑选指南 请你收好

1.鲜奶与常温奶：鲜奶经过巴氏杀菌法加工，营养活性物质保存较好，口感更佳，但需冷藏保存；常温奶则通过高温灭菌处理，风味稍逊，但更方便携带。两者在蛋白质和钙的含量上相差无几，选择时可根据个人需求和方便性来决定。

2.全脂奶与脱脂奶：全脂奶保留了牛奶中的脂肪成分，口感更香浓，且含有不饱和脂肪酸等有益物质；脱脂奶则去除了大部分脂肪，适合超重和高血脂人群。普通人群建议选择全脂奶，以获取更全面的营养。

3.高钙牛奶：虽然高钙牛奶的钙含量相对较高，但这些额外添加的钙质吸收率可能不如牛奶本身的钙。对于普通人群来说，每天饮用适量的普通牛奶，结合饮食中的其他钙源，已能满足日常需求。

4.舒化奶：针对乳糖不耐受人群，舒化奶通过分解乳糖来提高耐受性。然而，需要注意的是，舒化奶的升糖指数较高，糖尿病患者应谨慎饮用。

牛奶应该什么时候喝才健康

其实，牛奶的饮用时间并没有固定的规定，而是可以根据个人需求和生活习惯来灵活选择。有人问空腹是否能喝牛奶？这主要取决于个人的消化功能。对于消化功能正常的人来说，空腹喝牛奶并不会造成蛋白质的浪费，反而可以迅速为身体提供能量和营养。

有人说饭前喝牛奶能减肥，其实和饭前适量饮用牛奶跟饭前喝汤一个道理，可以增加饱腹感，减少进餐时的食量，从而有助于控制体重。此外，饭前喝牛奶还能延缓餐后血糖上升，对控糖也有一定帮助。此外，晚上喝牛奶有助于睡眠。牛奶中的色氨酸有轻度镇静作用，确实有助于促进睡眠，但并非对所有人都有效。对于因疾病、情绪等原因导致的失眠，单纯依靠牛奶可能效果有限。

总之，适量饮用牛奶益处良多，建议每日饮用约300克，另外，普通人群最好喝全脂奶。

据科普中国

每日科普

“亡羊补牢，为时不晚”——戒烟小记

陆军军医大学第二附属医院（新桥医院）呼吸与危重症医学科 游雅婷

“哎，真该听医生的话早点戒烟呐！”路人询问大爷，“您这是怎么了？”大爷哭着说，他今年60岁，是40年的老烟民了。年轻的时候没觉得，前几年开始频繁咳嗽，稍微走点路还喘。到医院做了肺部CT和肺功能检查，医生说他患了重度慢阻肺，还有肺结节。他觉着医生在吓人就没管它。哪成想，最近走路越发累，只能又来医院复查，现在肺结节长大了，有可能是肺癌。

听到这儿，游医生赶紧拉着大爷进到诊室，对他说道：“别担心，现在的情况还不算太糟糕，亡羊补牢也是可以的。您现在有慢阻肺主要因为吸烟，烟雾里面至少有69种有害物质，进入呼吸道，损害支气管黏膜和肺泡，损伤纤毛活动，黏液分泌增加，就会出现反复咳嗽、咳痰，继续吸烟会进一步损伤肺泡，逐渐出现呼吸困难。吸烟是万恶之源呐，您首先得戒烟、长期规律使用吸入药物，这肺结节应该是早期肺瘤，可以找胸外科手术切除的。”

半年后，在戒烟宣教会上，大爷上台发言：“我能够成功戒烟，首先是我意识到了抽烟的危害性并坚定了戒烟的决心。在戒烟门诊医生的帮助下，调整生活作息+运动、联合戒烟替代药物成功戒烟。现在肺癌切了，慢阻肺也稳定了。状态比之前好太多，像一次重生一样。”

“感谢大爷用亲身经历来告诉大家吸烟的危害性及戒烟的必要性，吸一手烟和二手烟暴露都严重危害身体健康。”游雅婷医生表示，吸烟不仅会损伤呼吸道还会损伤血管内皮，导致动脉粥样硬化，增加罹患高血压、冠心病、脑梗塞等疾病的风险。

这7个有效的戒烟措施请记牢

1.坚定戒烟信念；
2.获得亲朋的理解和支持；
3.避免戒烟期间饮酒；
4.用运动等分散注意力，减轻戒断不适；
5.处理吸烟用具，避免“条件反射”；
6.饮水、咀嚼无糖口香糖等替代法；
7.寻求专业帮助，戒烟门诊随访，联合戒烟药物事半功倍。

专家点评

陆军军医大学第二附属医院（新桥医院）呼吸与危重症医学科 白莉教授

该篇戒烟科普文章，构思新颖，题材独具匠心，语言通俗易懂，贴近生活实际，读起来让人倍感亲切，以生动形象的表达方式向大众传达了戒烟相关的科普知识。文章最后概括总结7个戒烟措施，揭示中心句，使简单的文字在科普传播意义中得到了升华。

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

♦遗失曾俊陶黄薇之女曹梦蓝2022年12月19日在江津妇幼保健院出生的出生医学证明，编号W500079878作废
♦遗失赵江2020年12月29日在重庆市江津区妇幼保健院出生之子李炜菊的出生医学证明，编号I500016375作废
♦遗失倪贠食品经营许可证副本JY15001030109508作废
♦遗失赵永梅之女田甜，于2012年2月18日出生的出生医学证明编号为I5004377787声明作废
♦重庆三峡技术咨询服务中心遗失1999年11月18日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码91500107MA61M48J6C，声明作废
♦高新技术产业开发区雅包聚餐饮店遗失食品经营许可证的正副本，许可证编号：JY25001070175632，声明作废
♦遗失方琼之子周显含，于2012年6月29日出生的出生医学证明编号：L5003666663声明作废
♦遗失重庆市潼南区龙形镇初级中学校（食品经营许可证）正副本编号：JY35001520007594声明作废
♦重庆豫富兴餐饮有限公司遗失重庆辰之时饮食服务有限公司加盟保证金收据，编号0833163金额12000元声明作废。
♦遗失周小平疫疾证5102211962029224532声明作废
♦遗失彭水县龙坪牲畜饲养场法人章（编号：5002435033910）一枚，声明作废。
♦遗失北碚区点工子餐饮店食品经营许可证正本编号JY25001091057229声明作废
♦遗失重庆诺森德实业有限公司公章编号5001018016269声明作废
♦重庆升力医药有限公司九分店遗失食品经营许可证副本，编号JY15001090092920，声明作废
♦个体户姚晓冬遗失食品经营许可证正副本，编号：JY25001081003823，声明作废。
♦遗失武隆区速绿食品经营部，编号：5002325036824公章一枚声明作废

♦遗失北碚区复兴镇居民刘霞，2011.4.14在潼南区妇幼保健院所生之女子李俊蕾，出生医学证明，声明作废
♦遗失璧山区2020年12月29日在重庆市江津区妇幼保健院出生之子李炜菊的出生医学证明，编号I5001063576作废
♦遗失璧山区璧山医学证明，编号S5000036474作废
♦遗失邓春梅营业执照正副本500103600342337作废
♦俞宗林遗失“重庆华华实业集团有限公司”大生商场4066摊位合同保证金收据壹张，收据号码：0016291，金额：人民币5000元整。声明此单据作废。
♦遗失重庆市开州区锦苑饮食服务有限责任公司企业法定名称章，编码：5002341008795
♦杨宏辉身份证号：510212196003141612），本人不慎遗失退役军人抚恤补助证，特登报公示！
♦遗失声明：遗失重庆渝中总部经济建设投资有限公司2020/11/30日出据的履约保证金收据壹张，票号0001126金额21000元整，声明作废。
♦江津区邹容种植场遗失公章一枚编号：5001160002695，声明作废
♦遗失黄博出生医学证明O500274985声明作废
♦吴荣贵遗失身份证511025197606022121声明作废
♦遗失重庆棕熊电竞酒店有限责任公司公章一枚，编号5002263094280声明作废

公告
忠县公安局民警在重庆市忠县北州街道滨江路28号“韵达快递”点查获一起涉嫌无烟草专卖品走运运输烟草卷烟黄鹤楼(硬1916)1条。因现场无法找到当事人，本局依法对前述卷烟予以先行登记保存。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条之规定，我局执法人员对先行登记保存的物品进行了拍照和移送有关机关进行鉴定。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市忠县烟草专卖局籍查支队办公室(地址：重庆市忠县忠州街道红星路28号；联系人：谭杰(22003352011)；杨斌(22003352013)；联系电话：023-54223703)接受调查处理。若逾期未前来接受处理，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的规定，依法对涉案烟草专卖品没收。特此公告。
重庆市忠县烟草专卖局 2024年3月25日

讣告
吾家悲报，家母杨淑珍，因心脏病突发于2024年3月6日凌晨离世，享年七十七岁。母亲一生奉献于家庭和事业，坚韧不拔，兼具柔情与刚毅。
母亲生于1947年9月，自1968年参工，先后于北票矿务局及中铁十一局五处工作，为人正直勉勉尽责。她与父亲共渡半世纪风雨，相敬相爱相濡以沫。她育子有方，家风温婉，孜孜不倦。
遵从母亲生前嘱咐，从简身后事，告别仪式已于2024年3月9日在三亚举行，特此告知亲友。
我们衷心感谢在母亲生前及身后给予关怀与帮助的亲朋好友，你们的温暖将伴随我们走过这段艰难的时光。
此讣，以寄哀思。愿天堂无忧，母亲安息。
子 李中申 携家属泣告
2024年3月

遗失奉节县长安乡八角村股份经济合作联合社（账号383501012001000038）重庆农村商业银行股份有限公司奉节支行长安分理处开户许可证核准号J6677001352202声明作废

减资公告：静动健康管理（重庆）有限公司统一社会信用代码：91500107MA60KT137h经公司股东决议，将公司注册资本由100万元减至1万元。根据《公司法》规定，请相关债权债务人持有效证件于本公告之日起45日内到本公司办理债权债务清偿手续。特此公告

遗失声明：本人（祝刚俊）不慎在2024年3月23日遗失第二代居民身份证，身份证号：500234198202044401，白遗失之日起，一切非本人签名和持证使用身份证签署的具有法律效力的文件，均与本人无关，本人不承担任何他人冒用的后果及法律责任，特此声明！

重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2024年3月25日，我局联合公安执法人员在重庆市万州区高笋塘川招运酒通速递分我中心查获申号为Y7437222921794的快递包裹1件，包裹内装有卷烟芙蓉王(蓝)1个品种共计20条，并依法予以先行登记保存，（物品详见先行登记保存卷烟明细表）。请物主于本公告发布之日起60日内到接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
联系人：何君、庞勇 联系电话：023-58982226
联系地址：重庆市万州区江南新区玉石路
申号驿鑫广场3号楼
重庆市万州区烟草专卖局 2024年3月25日

先行登记保存卷烟明细表		
品种	单位	数量
芙蓉王(蓝)	条	20

公告
重庆南部公共交通有限公司将进行维修设备采购（第二次）竞争性比选，估算总投资40.53万元，2024年3月29日16:30报名截止（唐老师，电话：023-62650068）。线上：电话咨询相关事宜，营业执照、相应资质、法人代表身份证明书、法人授权委托书、盖章章扫描后发至联系邮箱7089173030@qq.com。线下：重庆市巴南区江南一路6号(201室)

声明
兹有我公司依法承建的“富余煤气高效利用发电项目接入系统EPC项目建筑安装工程”工程现已完工，将本工程所有债权人与本公告之日起一个月内向该工程项目部申报债权，逾期未申报，视为放弃债权，一切经济和法律责任均与我公司和项目部无关。
联系人：李鹰 电话：13002338896 特此声明！
湖南卓越建设有限公司 二〇二四年叁月二十五日

遗失丰都县弘宇地板有限责任公司营业执照正副本统一社会信用代码91500230577155461X作废
注销公告：经丰都县弘宇地板有限责任公司（统一社会信用代码91500230577155461X）股东会研究决定，本公司拟将注销。根据《公司法》规定在登报之日起45日内，请相关债权债务人到本公司办理债权债务清偿手续。特此公告

未遗失声明：重庆熙思拓推安全技术有限公司（统一社会信用代码91500107MAABTP611W）公章、财务专用章、合同专用章、发票专用章、法人章以及营业执照正副本原件均从未没有出现遗失情况，现在上述物品由公司大数东陕西熙思拓推信息科技有限公司（统一社会信用代码91610104MA6WY31B74）安排专人妥善保管中，任何人假借遗失为由伪造以上物品均承担法律责任。特此声明！
重庆熙思拓推安全技术有限公司

重庆巴蜀公共交通站场管理有限公司就巴蜀公园植物养护、租摆、采购服务项目（第二次）进行比选
欢迎各单位前来报名参加，报名截止时间2024年3月28日17:00时，报名地址：重庆市渝北区红锦大道1号曙想大厦A栋2406工程保障部，联系电话：023-60233997。（报名时需持介绍信或授权委托书、营业执照或事业单位法人证书（资料须加盖单位公章），若法定代表人报名则不须提交授权委托书）

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆宠特尼宠物用品有限公司：本委受理鲜红、黄中余、陈万花、刘国与你（单位）计时、计件工资、违法终止劳动关系赔偿金争议一案，案号为渝北劳人仲案字（2024）第1312-1315号。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现依法向你（单位）公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书，举证通知书，开庭通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日国内送达。现定于2024年5月14日上午9时00分在重庆市渝北区桂圆大道10号劳动人事争议仲裁院207室（三号庭）开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本案将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年3月26日

重庆塘衡建设工程有限公司：本委已受理黄钦明与你单位关于工伤保险待遇争议一案，现向你公告送达渝合劳人仲案字【2024】第379号申请书副本，仲裁通知书及开庭通知书等法律文书。自公告发布之日起经过30日即视为送达。本委定于2024年5月13日下午14时30分，在合川区人力资源和社会保障局（地址：合川区南津街江城大道236号）一楼112室（仲裁一庭）开庭审理此案，请准时参加庭审。领取本案裁决书的期限为开庭后的10日内。特此公告。
重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会 2024年3月26日

重庆市荣昌区昌元街道建设环保服务中心遗失《中华人民共和国事业单位法人证书》副本，统一社会信用代码：12500226358704184H，声明作废。

债权债务清查登记公告
为盘活企业资产，重庆市梁平县建筑工程总公司（统一社会信用代码/法人注册号：91500228208206235Q）于近期进行资产、债权、债务清查，现公告通知所有债权人、债务人于本公告之日起45日内到本公司登记债权、债务，逾期不予登记后果自负。特此通告！
联系地址：重庆市梁平区梁山镇拱和小区8幢1吉祥居67号
联系人：刘胶蕾、鼎蕾 电话：17783957388，18996664518

重庆市梁平县建筑工程总公司 2024年3月25日

重庆市潼南区恩雪雪顺现中学校非税收入一般缴款书票据，批次号：2014，编号：605230926-605230929；重庆市非税收入一票据，批次号：2014，编号：604896225-604896238；重庆市行政事业单位资金往来结算票据，批次号：2015，编号：00040886B5-00040886；重庆市义务教育阶段学校服务型收费专用收据批次号：2015，编号：001524603-001524640，声明作废。
重庆潼南区恩雪雪顺现中学校非税收入一般缴款书票据，批次号：2014，编号：605230930，声明作废。

关于重庆中建清能·悦和城车位销售优惠券使用的通知
尊敬的中建清能·悦和城业主：
您好！中建清能·悦和城车位已达到销售条件，即将在2024年3月28日首次开盘，为表持公平公正公开的销售原则，针对前期赠送的车位优惠券的使用规则再次做如下通知：
1、该优惠券不可以叠加使用，不可以转让他人使用，不可以兑换现金、不可以兑换其他产品；
2、该优惠最终使用方式是在开发商首次集中推售地下停车位后3日内使用有效（即在2024年3月28日至2024年3月31日内使用有效）；
3、每个车位的约定面积、单价、总价信息以签订的《重庆市商品房买卖合同》为准。
感谢您的理解和认可！
重庆清能悦和置业有限公司
2024年3月25日

注销公告：重庆市招商投资促进中心（事业单位名称）依据《事业单位登记管理暂行条例》，经举办单位同意，拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现成立清算组。请债权人自2024年3月8日起90日内向本单位清算组申报债权。特此公告

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆龙能数字地面服务有限公司、奉节县庄上劳务咨询有限公司：本委受理王建华与你单位劳动争议一案(申请北劳人仲案字(2024)第1420号)。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书，仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2024年5月14日上午9时在重庆市渝北区桂圆大道10号劳动人事争议仲裁院206(仲裁二庭)开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本案将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年3月26日

百年人寿保险股份有限公司重庆市涪陵中心支公司作废以下单证代码：BXD-YBT-03，作废以下共计197份保单，单证起止号段如下：101101717971，101101717977-101101717981，101101717983-101101717985，101101717992-101101717993，101101717997-101101717998，101101718000，101101725127-101101725128，101101725199-101101725204，101101726901-101101726951，101101730206-101101730210，101101730403，101101730407，101101730661-101101730680，101101822471-101101822482，101101822501，101101822571-101101822590，101101822830-101101822831，101101822835-101101822841，101101822852，101101822855-101101822856，101101822870-101101822871，101101823251-101101823300。2024年3月26日