2024年3月29日 星期五
主编 江前兵 责编 陈志刚
视觉 陆晓霞 朱兴羽 校审 罗文宇

中医把肥胖分4类

哪种和你最接近？

中医认为，人有“四胖”，胆小的胖子、肿眼袋的胖子、怕冷的胖子、急躁的胖子，可以针对性地采用中医方法进行调理。

胆小的胖子：气虚

看一个胖子是不是气虚，首先要看胆量。一般来说，胆小的胖子往往气虚，而且气短懒言，容易疲乏，怯声怯气，还经常头晕健忘。中医讲“气为血之帅”，气虚推动无力，血液无法充分到达面部，因此这类人总是白白胖胖的，一般舌体胖大，舌边有齿痕。

调理方法：1.适当多吃有益气作用的食材，如山药、猪肚、莲藕、香菇等。

2.服用一些补气药物，如黄芪、白术、炙甘草等。

3.需要控制饮食总热量，避免吃高脂肪的油腻食物，容易阻碍脾胃运化，加重气虚。

肿眼袋的胖子：痰湿

体内有痰湿的胖子，往往额头油光可鉴，眼睛下挂着两个大大的肿眼袋。中医认为，脾为生痰之源，如果脾的运化失调，体内痰湿堆积，脾气不升，眼睑就会浮肿；肺为贮痰之器，如果体内有痰湿，导致肺失宣降，就会胸闷痰多。

调理方法：1.适当吃冬瓜、赤小豆、荷叶、山楂等食物，能够化湿、宣肺、利尿、健脾，体内的痰湿化开了，气血就通畅了，痰湿引起的肥胖也会得到改善。

2.根据自身情况坚持有氧运动，如慢跑、散步等。

怕冷的胖子：阳虚

别看体型肥胖，其中有些人却特别怕冷，大热天还要穿上秋衣秋裤，此类胖子多为阳虚。中医认为，阳气就像太阳，具有温煦作用，阳气充足身体才会暖洋洋。阳虚的身体就像不出太阳的冬天，冷飕飕的，这类胖子往往大便溏薄、小便清长。

调理方法：1.适当进食温补的食材，如羊肉、牛肉、韭菜、肉桂等。

2.根据不同脏腑阳虚的情况，在医生指导下选择金匮肾气丸、右归丸、理中丸等中成药调理。

3.督脉总督一身阳气，经常按摩督脉上的长强、命门、百会等穴，也有益于阳气生发。

急躁的胖子：湿热

还有一类胖子性格急躁，动不动就发火，但这种暴脾气不是天生的，而是因为体内有湿热。与虚胖不同，这类人群是结实型的肥胖，大多面垢油光、长痘、舌质偏红、舌苔黄腻。需要注意的是，大便太干燥或者太湿，都是湿热胖子的表现。

调理方法：1.可以吃绿豆、冬瓜、扁豆、薏苡仁等清热祛湿的食物，在医生指导下辨证服用龙胆泻肝丸、二妙丸等清热化湿的中成药。

2.每天可用指端按揉手肘部的曲池穴（屈肘，肘横纹外侧端），每次3分钟，每日两次，可以起到疏风解表、清热利湿的作用。

据健康时报

春天对花粉过敏怎么办？

专家：别轻信“以毒攻毒”偏方

春季，不少花粉过敏症患者迎来最难熬的时期。专家提示，一些患者尝试食用蜂蜜或花粉来预防过敏，这种“以毒攻毒”的民间偏方尚缺乏明确的科学共识，建议患者仍以避免接触过敏原为主要预防手段。

“蜂蜜中含有微量的蜂毒和花粉颗粒，有的花粉过敏患者希望通过少量、循序渐进地服用蜂蜜，‘以毒攻毒’来让身体接纳花粉，减少过敏的发生。”北京大学人民医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师王旻表示，尽管蜂蜜具有一定的抗过敏作用，但这种方法并没有明确的科学共识。

花粉过敏症通常是由于人体对特定植物的花粉产生过敏反应。据了解，引发花粉过敏的植物以风媒花为主，春季常见的有圆柏、榆树、杨树等，秋季则以蒿草等最为常见，这些风媒花外观往往不是典型的“花朵”，但其花粉量大且随风散播。王旻建议，对于花粉过敏的患者来说，了解并避免接触自己的过敏原最为重要。

针对食物过敏，也有家长会采取让孩子少量多次接触，来“以毒攻毒”实现“脱敏”的做法。北京大学人民医院呼吸与危重症医学科主任医师马艳良并不推荐轻易尝试这种做法。她介绍，花生、鸡蛋过敏通常在儿童时期就会发病并伴随终生，可以造成重度湿疹、特应性皮炎，自行脱敏可能造成危险。她建议，切勿在没有医生指导的情况下自行给孩子喂食导致过敏的食物。

多运动能改善过敏体质吗？马艳良认为，过敏与遗传和环境等多种因素有关，通常不能根治。多运动可以增强身体免疫力，提高身体抵抗外界过敏原的能力，有助于改善过敏体质，但避免接触过敏原更加重要。建议患者必要时可进行过敏原检测，积极配合医生进行治疗，日常注意做好防护工作，如外出佩戴口罩、护目镜等，来降低过敏发作的概率。

据新华社

每日科普

患了结直肠癌该如何治疗？

1.结肠癌治疗方式

结肠癌的治疗方式有很多，包括有手术切除、化疗、靶向及免疫治疗等。结肠癌作为实体肿瘤的一种，手术根治性切除是疗效最确切的治疗方式。在临床工作中，需要根据患者的具体病情制订出综合的个体化治疗方案。

不同分期的肿瘤有不同的治疗方案，早期的结肠癌（部分T1期结肠癌），可以选择内镜下切除，具体手术方式包括有内镜下黏膜剥离术（ESD）和内镜下黏膜切除术（ESR）。针对进展期结肠癌（I~III期结肠癌），根治性外科手术切除是首选的治疗方案，具体的手术方案需要根据肿瘤的部位来决定，包括左半结肠切除、右半结肠切除、乙状结肠切除等，手术方式包括传统的开腹手术和微创腹腔镜手术以及近年来新兴的机器人辅助腹腔镜手术。

化疗是非手术治疗中选择最为广泛的治疗方案，主要适用于进展期肿瘤（II~III期结肠癌）术前新辅助治疗或术后辅助治疗以降低肿瘤分期，提高肿瘤治愈率、降低复发风险；以及晚期结肠癌患者的转化治疗、维持性治疗。

靶向治疗仅仅适用于晚期患者，就是IV期有远处（肝肺等器官）转移的患者。最常用的靶向药物包括西妥昔单抗、贝伐珠单抗，具体药物的选择需要根据基因检测结果决定。

免疫治疗的选择则更加受限，免疫治疗仅仅适用于微卫星高度不稳定即MSI-H或错配修复蛋白缺陷即dMMR患者，目前常用的免疫治疗药物为PD-1抑制剂，包括帕博利珠单抗、纳武利尤单抗、信迪利单抗等等。

2.直肠癌治疗方式

前面介绍了结肠癌的治疗是以手术切除为主联合放化疗、靶向及免疫治疗的综合化个体化治疗，这一治疗原则同样适用于直肠癌患者。同样直肠癌的具体分期不同，治疗方式也不同。这里主要给大家重点介绍一下直肠癌的外科手术治疗。

直肠癌的外科手术涉及一个关键问题就是保肛，这也是几乎所有直肠癌患者或家属在手术前咨询最多的问题。要回答这个问题，首先需要给大家介绍一个概念。什么是低位直肠癌？低位直肠癌就是指肿瘤距离肛缘<7cm的直肠癌，若肿瘤距离肛缘<5cm，则称为超低位直肠癌。也有研究将直肠分为三段，距离肛缘<5cm为低位，5~10cm为中位，10~15cm为高位。

直肠癌的具体手术方式主要根据肿瘤的位置来决定，经典的手术方式包括：Dixion术（直肠前切除术），适用于中上段直肠癌；Miles术（经腹会阴直肠联合切除术），适用于低位直肠癌无法保留肛门的手术；最后一种就是Hartmann术，适用于肿瘤局部浸润严重，无法根治性切除的姑息性手术。

重庆市人民医院普外科　熊茂

专家点评

本篇科普文章通俗易懂地介绍了结直肠癌的治疗方式，涵盖了手术治疗、化疗、靶向治疗和免疫治疗等多种方法。作者以简洁明了的语言，将专业医学知识普及给大众，使读者能够轻松了解结直肠癌治疗的基本原则。文中还提及了不同分期肿瘤所采用的不同治疗方案，为患者和家属提供了重要参考。这种科普性的文章不仅有助于提高公众对结直肠癌的认识，还有助于促进医患之间的沟通与理解。

重庆市人民医院普外科教授　龙赘

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440
微信号

◆翁庆诚(身份证号码510213196906172432)遗失警官证，证号1066657，声明作废。
◆遗失重庆市银河影业有限公司食品经营许可证正副本，编号JY15001060212910声明作废
◆余国龙遗失重庆市南岸区马瑙苑6号1单元6-2号房的房屋租约证，声明作废。
◆遗失涪陵区曾老么汽车快修服务部公章编号5001023075876声明作废
◆遗失南川区杨梅副食品经营部食品经营许可证副本，许可证编号JY15001190059982声明作废
◆遗失北碚区思林副食店食品经营许可证副本，许可证编号:JY15001090110336声明作废
◆遗失城口县熊舞管理所公章一枚声明作废
◆遗失重庆恺民餐饮管理有限公司公章，财务章印章备案证明原件声明作废
◆遗失武隆县显臣酒店有限公司特种行业许可证(旅馆业)武隆公特(2014)字第1002171号作废
◆遗失重庆市北碚区天津路社区养老服务中心食品经营许可证副本JY35001090045313作废
◆遗失姚姓轩.男.2011.8.29出生证编号X500380199作废
◆遗失王超(二类驾驶员)中华人民共和国内河船舶船员适任证书，证号510226197411134633声明作废
◆遗失袁锦炳出生医学证明A500105090声明作废
◆请算公告:重庆市开州区刀背梁李子种植专业合作社(统一社会信用代码93500234MA60BWRXYT)解散，清算及债权人债权债务，无债权债务公告。
◆重庆秦嘉瑞贸易有限公司工会委员会遗失工会法人资格证书正、副本，证号:81610000MC08422922，声明作废。
◆重庆渝证律师事务所专职律师王基友遗失律师执业证(执业证号:15001201910645233)声明作废。
◆遗失重庆卓鑫供应链管理有限公司印章备案回执编号(5001072403140008)声明作废

彭水苗族土家族自治县梅子垭镇梅花社区居民委员会遗失重庆农村商业银行彭水支行梅子垭分理处开户许可证(账号440804012001000025 4，核准号J6875000087 4802)声明作废

重庆市綦江区烟草专卖局送达公告
綦烟罚送公示(2024)第6号
现场未发现当事人，2024年1月23日本局在重庆市綦江区庶河大道14号附51号(中通快递分拣中心)查获现场未发现当事人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》第七十三条的规定已于2024年3月28日作出将先行登记保存的假冒伪劣卷烟统一公开销毁的决定。因受送达人下落不明，目前难无法送达，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》第五十五条第一款第四项的规定，现将《綦烟处理(2024)第6号行政处理决定书》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。
重庆市綦江区烟草专卖局 2024年3月29日

重庆市江津区规划和自然资源局关于柏城·长江著地下车库项目布局位置调整方案公示的公告
位于江津区珞山街道东部新城的柏城·长江著地下车库项目已经竣工。现因需要，建设单位重庆市江津区柏城福博置业有限公司申请，拟对该地下车库布局位置进行调整。该事项现将由重庆市江津区规划和自然资源局对相关情况进行公示，公示时间为2024年4月2日至2024年4月8日。
重庆市江津区规划和自然资源局将于2024年4月2日至2024年4月8日，在项目所在地及重庆市江津区人民政府网站，对车位规调整相关情况进行公示，告知所证权利，具体内容请登陆重庆市江津区人民政府网站(http://www.jiangjin.gov.cn/)，到该项目所在地现场察看，欢迎相关利害关系人以及广大市民提出宝贵意见。
公告单位:重庆市江津区规划和自然资源局
联 系 人:刘女士　联系电话:47696277
2024年3月29日

注销公告
重庆(人民银行)南湖培训中心(统一社会信用代码12500000075005496 4D)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，现已成立清算组。请债权债务人自2024年3月28日起30日内向本单位清算组申报债权债务。特此公告。
重庆(人民银行)南湖培训中心
2024年3月26日

重庆挪瓦食品有限公司遗失公章编号:5001057332986、财务章编号:5001057332987、法人章姓名:肖驰，编号:5001057332988、食品经营许可证副本，编号:JY25001051081043，声明作废

重庆市綦江区烟草专卖局送达公告
2024年3月28日，本局联合南岸警察支队在重庆市綦江区庶河大道14号附51号(中通快递分拣中心)依法查获无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品的快递包裹(单号为75369070333184)，内有玉溪(软)等品规香烟，邮寄国厂斗烟发出地为福建省。为便于更好地沟通和厘清事实信息，本局无法与货主取得联系。本局现公寄快递包寄箱的货主，请以上香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:023-46628339)接受调查处理，逾期不到的，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 2024年3月29日

重庆市江津区规划和自然资源局关于柏城·长江著地下车库项目布局位置调整方案公示的公告

重庆市江津区规划和自然资源局关于滨江新城核心区控制性详细规划A8-03-6/02号地块建筑项目车库出入口及A2#楼油烟井方案修改的公告
重庆贝蒙锦城置地有限公司、相关利害关系人：滨江新城核心区控制性详细规划A8-03-6/02号地块建筑项目位于江津区滨江新城，其用地西临老泉路公园二期，南临西江大道，东临规划道路。建设单位是重庆贝蒙锦城置地有限公司，现因规划方案发生调整特申请对该项目经依法审定的设计方案进行修改，该项目已通过相关程序审查，重庆市江津区规划和自然资源局将于2024年3月31日至2024年4月6日在重庆市江津区人民政府网站政务公开板块、江津区规划展馆、项目现场对修改内容进行公示，告知听证权利。具体内容请到重庆市江津区人民政府网站政务公开板块、江津区规划展览馆、项目现场查看，欢迎相关利害关系人及广大市民提出宝贵意见。
联系单位:重庆市江津区规划和自然资源局
联系地址:重庆市江津区珞山街道元帅大道36号院　编:402260　电子邮箱:2434932204@qq.com
联系人:陈女士　联系电话:023-47696252
重庆市江津区规划和自然资源局 2024年3月28日

选购定向定价商品房通知
地产二期二批次、郭家沱长江大桥、梭草岗排危、六纵线南段、梨花大道、学知路延伸段、B72征地项目被拆迁人员:
我中心拟于2024年4月1日至4月2日分批次开展选购房工作。请上述项目中办理完安置补偿手续并交出农房拆除的被征拆人员到国瑞·江南御府楼盘现场参加选购房。逾期未到现场选房，我中心将视为你自愿放弃本次定向定价商品房选购房资格。特此通知
重庆市南岸区征地事务中心
2024年3月29日

公告
四川李辰建设有限公司:龚太祥【申请述称:2023年9月15日13时40分左右，龚太华在四川华辰建设有限公司承建宝山棚户区大桥工程项目工地施地内价货车上卸钢材时摔伤，要求认定工伤】于2024年3月8日提交的龚太华的工伤认定申请，本机关于2024年3月21日受理。因本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的淮北人社办险字[2024]193号证通知书被退回，现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，请你单位认为龚太华所受伤害不是工伤，根据《工伤保险条例》第十九条第二款规定，请你在本公告送达之日起60日内向本机关提交证据材料，如不按期履行举证责任，本局将依据申请人提供的证据材料依法作出工伤认定结论，你单位将承担举证不能的责任。本公告自刊登之日起经过30日即视为送达。特此公告
重庆渝北区人力资源和社会保障局 2024年3月29日

重庆市涪陵区烟草专卖局公告
2024年3月22日，我局联合公安、邮管在重庆市涪陵区跑达快递分拨中心查获卷烟(或其他烟草专卖品)，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市涪陵区烟草专卖局(地址:重庆市涪陵区宏声大道2号，瞻壹一大队306办公室，联系人:李新，联系电话:13809013195)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。
重庆市涪陵区烟草专卖局 2024年3月22日

品种	数量(条)	运单号	品种	数量(条)	运单号
红塔山(硬经典100)	25	4337922795776895	七匹狼(纯境)	10	4337912072741014
黄金叶(商鼎)	11	4337912409652262	钻石(细支荷花)	7	4337912072940460
红塔山(硬经典100)	25	4337908589689877	七匹狼(纯境)	10	4337911932750046
长白山(蓝尚)	36	4337922795461865	钻石(细支荷花)	7	4337912104222442
黄金叶(爱尚)	2	4337922795461865	钻石(细支荷花)	7	4337911933304457
钻石(细支荷花)	10	3213184322370007	钻石(细支荷花)	7	4337911932654885
玉溪(软)	33	4337922918856382	钻石(细支荷花)	7	4337911932826693
红塔山(硬经典100)	25	3123175071199983	七匹狼(纯境)	10	4337911933339412
红塔山(硬经典100)	25	4337922024499226	七匹狼(纯境)	10	4337911863753328
红塔山(硬经典100)	25	4337908633366402	大前门(软)	10	4337904618248895
钻石(细支荷花)	7	4337922797238603	大前门(软)	10	4337904633351161
黄鹤楼(硬峡谷柔情细支)	12	4337909008737356	大前门(软)	10	4337904517094489
玉溪(创客)	10	4337903871727783	大前门(软)	10	4337904471277503
黄鹤楼(硬峡谷柔情细支)	20	4337903902501274	大前门(软)	10	4337904633211379
黄鹤楼(硬峡谷柔情细支)	28	4337902857260038	钻石(细支荷花)	7	4337929059767669
贵烟(新贵)	9	3123169360431841	钻石(细支荷花)	7	4337929091241041
黄鹤楼(硬峡谷柔情细支)	8	4337912333461182	黄金叶(商鼎)	10	4337928935337881
长白山(蓝尚)	10	4337903832388932	黄金叶(商鼎)	10	4337929065893382
长白山(蓝尚)	10	4337910846677516	黄金叶(商鼎)	10	4337929058415590
黄鹤楼(硬峡谷柔情细支)	2	4337910846677516	钻石(细支荷花)	7	4337929153037882
长白山(蓝尚)	38	4337902981339219	钻石(细支荷花)	7	4337929060608845
金圣(雅士阁紫光)	12	4337928142469317	钻石(细支荷花)	7	4337929065300808
中华(细支)	12	3123183154413473	钻石(细支荷花)	7	4337929091621096
贵烟(跨越)	14	4337928135024499	黄金叶(商鼎)	10	4337929058844489
天香王(硬红宝石84mm)	8	4337912501121511	七匹狼(纯境)	10	4337904391173322
黄鹤楼(硬峡谷柔情细支)	20	4337922808727763	七匹狼(纯境)	10	4337904356962242
白沙(硬天天向上细支)	20	4337922978691855	七匹狼(纯境)	10	4337904463488893
黄金叶(商鼎)	11	4337913090433338	七匹狼(纯境)	10	4337904608065399
黄鹤楼(硬峡谷柔情细支)	20	4337903925010096	七匹狼(纯境)	10	4337904608246693
钻石(荷花)	9	4337927972265318	七匹狼(纯境)	10	4337904383263329
七匹狼(纯境)	10	4337912041824664	合计	774	

渝中区轩鑫甜品店(统一社会信用代码:92500103MAC26DRD7J)遗失2022年10月17日注册的营业执照正本，声明作废
渝中区轩鑫甜品店遗失《食品经营许可证》正本，编号:JY25001031065890，声明作废

重庆市开州区公安局交通巡逻警察支队车辆管理所遗失(2017)批次重庆市政府非税收入电子缴款专用收据16份，起止号段为:001049597-001049599、001049601、001049617-001049618、001049620、001049622、001049626-001049631、001049641、001049724，声明作废。

重庆联城空间科技有限公司，遗失业主委托书查份，其编号为0000666(一式两联)；遗失租赁合同(一式三联)查份，其编号为CSHT0002427，特此声明作废！

声明
兹有重庆中娱众星文化传媒有限公司在此郑重声明，我公司于2021年03月23日已完成了公司法定代表人及股权变更，原法人及股东不再参与本公司经营。原公司法人及股东在此之前使用公司资质注册经营的第三方平台账号，并所涉的经济收益和法律责任均与本公司无关！特此声明！
重庆中娱众星文化传媒有限公司 2024年3月27日

公告
重庆国毅建筑劳务有限公司(统一社会信用代码:91500104MA60T5CQ8K)：本局于2024年1月12日受理陈光文的工伤认定申请，因其他方式送达无果，现依法向你单位公告送达有关陈光文就伤受伤的《认定工伤决定书》(渝人社伤险认字(2024)142号)。请你单位自本公告刊登之日起前来本局领取上述文书，经过30日仍未领取即视为送达。(联系电话:02368083958)特此公告。
重庆市大渡口区人力资源和社会保障局 2024年3月29日

中国体育彩票排列3 第24078期开奖公告
本期开奖号码：1 2 6

中国体育彩票排列5 第24078期开奖公告
本期开奖号码：1 2 6 8 0

重庆市体育彩票管理中心 2023年3月28日