2024年5月20日 星期一
主编 胡敏 责编 余麟
视觉 曹冬 但雯婷 校审 王志洪

小满时节湿热增 健脾养心好度夏

今日迎来小满节气，此后气温升高明显、降水增多，容易产生湿热之邪。中医专家提示，小满节气养生要注意防热防湿、护脾养心，从而安然度夏。

中国中医科学院西苑医院治未病中心赵玉清博士介绍，小满之后，由于天气逐渐闷热潮湿，人容易出现头昏沉如裹、胸闷、嗜睡、身体困重、肢体倦怠以及皮肤湿疹、瘙痒等表现。同时，湿邪最易损伤脾胃，进而导致脘腹痞闷、纳差、口苦口黏、多汗但汗出热不解等不适。这一时期宜选择具有健脾利湿、清热祛湿、养阴作用的食物，如苦菜、赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜等；同时，为防止发生湿疹等皮肤疾病，应适当节制肥甘厚味、生湿助湿、辛辣助热食物的摄入，如生蒜、辣椒、海鱼、羊肉等。

“小满节气养生还要做到起居追太阳、着装不沾湿、运动不大汗。”中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋说，这一时期气温日差仍较大，早晚仍会较凉，加之空调的使用逐渐频繁，切忌贪凉卧睡，同时宜早起晚睡（23时前），以保持精力充沛；衣着可选择透气性好、棉质、能吸汗的浅色衣服，防止吸热过多的同时又可避免湿邪郁遏；还可适当运动，但需避免剧烈运动、大汗淋漓。

“夏应心而养长，养心也是小满节气养生的重要方面。”张晋说，夏季心阳旺且气温高，容易出汗、烦躁、焦虑，而汗为“心之液”，汗出过多，损伤心之阴阳，使人更加疲惫。张晋提醒，小满之际需做好自我调节，保持心情愉悦，切忌乱发脾气，绘画、书法、下棋、钓鱼、太极拳等活动可使心气平顺；平时亦可食用莲子、百合等清心养心、宁心安神药膳。

据新华社

1人病发9天后死亡 冲上热搜的“日本脑炎”是啥病

5月17日，#台湾首现2例日本脑炎病例1人死亡#话题冲上热搜，引发网友热议。据台湾《联合报》报道，台“疾管署”5月15日公布2例“日本脑炎”病例均在高雄市，其中1名男子在发病9天后死亡，患病中一度出现颈部僵硬、脸部神经麻痹等症状。“日本脑炎”是新型病毒吗？会不会出现人传人现象？

致命的“日本脑炎”是什么

“日本脑炎”其实就是流行性乙型脑炎（简称乙脑）。乙脑是由乙脑病毒经蚊虫叮咬传播引起的一种急性传染病，也是一种人畜共患病，因最早在日本发现并被日本学者分离，又被称为“日本脑炎”。乙脑病毒主要侵犯人的中枢神经系统，病死率和后遗症率均较高。乙脑并不罕见，属于乙类传染病。根据国家卫生健康委发布的《2022年我国卫生健康事业发展统计公报》统计，2021~2022年我国乙脑发病数为353例，死亡人数为9人。

在我国，乙脑的流行季节是每年的5~10月，发病高峰通常出现在7~9月。人群普遍易感，10岁以下儿童尤其容易中招。

乙脑是如何传播的

■传染源

乙脑是人和动物共患的自然疫源性疾病，家畜（如猪、牛、马、羊等）、家禽（如鸡、鸭、鹅等）等多种动物可感染乙脑病毒，猪是主要传染源。因此，猪圈及附近可能是乙脑“高危区域”。

■传播媒介

能传播乙脑的蚊虫很多，已被证实主要有库蚊、伊蚊、按蚊的某些种类，其中三带喙库蚊是最主要的传播媒介。

■传播途径

主要传播途径为猪→蚊→人：蚊虫先叮咬体内乙脑病毒滴度达到一定程度的猪，后再叮咬人，人就可能被感染。

人与人接触会不会传染

由于乙脑患者血液中的病毒含量低、存留时间短，且病人的分泌物及排泄物不含有病毒，因此乙脑一般不会在人与人之间传播，也不需要对乙脑病人实施特别隔离。

乙脑发病隐匿、起病急、病情发展较快。发病初期的主要症状有发热、头痛、恶心、呕吐、嗜睡等，易被误认为是感冒。若未得到及时规范治疗，随后2~3天可能出现意识障碍、惊厥或抽搐等严重症状，部分病例可留下神经系统后遗症，比如失语、肢体瘫痪、意识障碍、精神失常及痴呆等，严重者可导致呼吸衰竭死亡。

目前尚无针对乙脑的特效抗病毒药物。应对乙脑的流行，关键在预防。

预防乙脑，这2件事很重要

●接种乙脑疫苗

接种乙脑疫苗，是预防乙脑最经济最有效的措施。乙脑减毒活疫苗(2剂次)接种：8月龄和2周岁龄各接种1剂次；乙脑灭活疫苗(4剂次)接种：8月龄接种2剂次，第1、2剂次间隔7~10天，2周岁和6周岁各接种1剂次。

宝爸宝妈们需注意：查看孩子的疫苗接种记录，是否已接种乙脑疫苗。若已到接种月龄却没有接种，应尽快预约接种。

6个方面教你防蚊灭蚊

隔：出门穿着浅色长袖衣服及长裤，尽可能多遮盖身体，防止蚊子叮咬。

驱：在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂。

避：避免在蚊虫出没频繁的时段（上午7~9点和下午4~6点）在树荫、草丛、凉亭等户外阴暗处逗留。

装：家里安装纱门纱窗和使用蚊帐。

清：排清可能滋生蚊虫的积水，进入多雨汛期一定要注意定期“翻盆倒罐”清积水。

灭：适时使用蚊香、电蚊拍、杀虫喷雾剂等进行驱蚊灭蚊。

国家应急广播提醒，当前已进入乙脑流行季，请大家做好疫苗接种和防蚊灭蚊，出现症状及早就诊。

据羊城晚报

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

♦遗失重庆市铜梁区林贸商务服务有限公司公章壹枚，声明作废。

重庆王府井百货闭店公告

尊敬的各位顾客：

感谢您长期以来对重庆王府井百货的支持与惠顾！我们非常遗憾地通知您，由于重庆王府井沙坪坝店租约到期，我店将于2024年6月30日后正式闭店，终止重庆王府井百货有限责任公司的经营，对此给您带来的不便，我们深表歉意。

为了保障各位顾客的合法权益，关于重庆王府井百货会员卡、购物卡及各类品牌充值卡的处理方式特公布如下：

1.重庆王府井百货会员卡内积分，可于2024年6月30日前到我店兑换使用，2024年5月25日所有积分系统将自动清零处理，返利券在会员卡包直接使用，购物会员卡将不再积分，会员积分无法使用的顾客，可以到二楼综合服务岛进行人工处理。会员积分自2024年5月25日-2024年6月30日黄钻金也能使用会员返利券。

2.持有重庆王府井百货购物卡且有尚未消费余额的顾客，请于2024年6月30日前尽快使用，营业终止日次日起将无法使用。使用范围：除收银台自营商品外，黄钻金也能使用提货卡。

3.由重庆王府井百货内各租赁商户，功能餐饮商户自主发行的储值卡，您需要提前与商户联系卡内余额的解决及转移到商户在重庆的其他连锁店等事宜。

4.咨询电话：023-65395125

备注：逾期未办理会员积分、提货卡未尽事宜将不再进行集中处理。

重庆王府井百货全体员工将继续为您提供优质的服务至闭店结束，欢迎各位顾客朋友继续前来购物。二十载风雨同路，再次感谢您一直以来的信任与厚爱，愿时光长存，未来我们再相见。

重庆王府井百货有限责任公司
二〇二四年五月十五日

通 知

崔 勇(511222198003067****)
邹光其(512222196404809****)：

你二人无故不到岗40多天至今，且无法联系，已违反约定和法律规定，视为你们自动离岗。请见报后，及时到公司办理交接。

重庆金纳船务有限公司 2024年5月17日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆承吉马术俱乐部有限公司：本委受理邓若木与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字(2024)第1401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7月5日15时在重庆市渝北区桂馨大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁二庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，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5月20日

1.重庆港丰贸易公司遗失营业执照正副本原件（统一社会信用代码：91500000MA61E77333），公章、法人章、财务专用章、合同专用章，现公告作废。
2.中国重庆国际经济技术合作公司国际贸易公司遗失营业执照正副本原件（统一社会信用代码：91500000MA61B6C83D），公章、法人章、财务专用章、合同专用章，现公告作废。
3.重庆远程交易中心遗失营业执照正副本原件（统一社会信用代码：91500000MA61E9D37Q），公章、法人章、财务专用章、合同专用章，现公告作废。
4.重庆市渝北区国旅出租汽车有限责任公司遗失营业执照正副本原件（统一社会信用代码：91500112203148654Y），公章、法人章、财务专用章、合同专用章，现公告作废。
5.中国重庆国际经济技术合作公司技术贸易公司遗失营业执照正副本原件（统一社会信用代码：91500000MA61E7O7D7），公章、法人章、财务专用章、合同专用章、现公告作废。
6.中国重庆国际经济技术合作公司中侨贸易公司遗失营业执照正副本原件（统一社会信用代码：91500000MA61E7O8R8）、公章、法人章、财务专用章、合同专用章，现公告作废。
7.中国重庆国际经济技术合作公司海外发展公司遗失营业执照正副本原件（统一社会信用代码：91500000MA61E9NW80）、公章、法人章、财务专用章、合同专用章，现公告作废。
8.中国重庆国际经济技术合作公司海兰克工贸公司遗失营业执照正副本原件（统一社会信用代码：91500108202824155C）、公章、法人章、财务专用章、合同专用章，现公告作废。

♦遗失重庆市合川区铜溪自来水厂公章(编号:5003823000943)一枚，声明作废。

渝北工品消防工程有限公司石柱分公司遗失公章(编号5002402001671)、财务专用章(编号5002402001671-2)，声明作废
渝北工品消防工程有限公司酉阳分公司遗失公章(编号5002402502041661)、财务专用章(编号5002402502041671)，声明作废
重庆兴益建新实业有限责任公司裕安分公司遗失营业执照正副本，统一社会信用代码91500103MA61KTRC7P声明作废。
重庆兴益建新实业有限责任公司渝久分公司遗失营业执照正副本，统一社会信用代码91500107MA61KTRB9E声明作废。
重庆兴益建新实业有限责任公司建筑材料分公司遗失营业执照正副本，统一社会信用代码91500103MA61M9H95D声明作废。
重庆兴益建新实业有限责任公司天九分公司遗失营业执照正副本，统一社会信用代码91500107679767043 8U声明作废。

9.中国重庆国际经济技术合作公司贸易公司遗失营业执照正副本原件（统一社会信用代码：91500108MA61MPM31Y），公章、法人章、财务专用章、合同专用章，现公告作废。
10.中国重庆国际经济技术合作公司外汇商品供应站商场遗失营业执照正副本原件（统一社会信用代码：91500000MA61E7B7R7T），公章、法人章、财务专用章、合同专用章，现公告作废。
11.中国重庆国际经济技术合作公司利达分公司遗失营业执照正副本原件（统一社会信用代码：91500000MA61EB3049），公章、法人章、财务专用章、合同专用章，现公告作废。
12.中国重庆国际经济技术合作公司华江分公司成都经销部遗失营业执照正副本原件（工商注册号：902031930），公章、法人章、财务专用章、合同专用章，现公告作废。
13.中国重庆国际经济技术合作公司淄博分公司遗失营业执照正副本原件（统一社会信用代码：91370300MA93HMNK9E），公章、法人章、财务专用章、合同专用章，现公告作废。
14.中国重庆国际经济技术合作公司亚类实业公司遗失营业执照正副本原件（统一社会信用代码：91500000MA61E7936P），公章、法人章、财务专用章、合同专用章，现公告作废。
15.中国重庆国际经济合作技术公司边贸分公司遗失营业执照正副本原件（工商注册号：229381139-0），公章、法人章、财务专用章、合同专用章，现公告作废。

全民营养周 专家建议减油增豆加奶促健康

5月12日至18日是全民营养周，今年活动主题为“奶豆添营养，少油更健康”。如何科学用油、合理增豆和加奶？为此，记者采访了辽宁省沈阳市疾病预防控制中心食品安全与营养所所长陈慧中。

“目前我国居民烹调油平均摄入量已超出推荐量的三分之一，长期过量摄入烹饪油会导致肥胖，增加血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病和糖尿病等慢性病的发病风险。”陈慧中表示，减油的重点在于减少烹调油，成年人每天烹调油合理摄入量为25克至30克。因此，家庭烹饪时可使用带刻度的控油壶，实现定量用油、总量控制；蒸、煮、炖等烹饪方式不仅更健康，还可减少油的用量。

“大豆及其制品营养丰富，可提供优质蛋白质，适合所有人群。常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益，可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险，有助于延缓老年人肌肉衰减。”陈慧中建议成年人平均每天摄入15克至25克大豆或相当量的大豆制品，“北豆腐约60克、南豆腐约110克、豆腐干约45克、豆浆约300克相当于20克大豆的营养含量。”

奶及奶制品作为钙与蛋白质的优质来源，充足摄入有利于肌肉和骨骼健康。“建议每天摄入300毫升至500毫升液态奶或相当量的奶制品。值得注意的是，选择奶及奶制品时应先看配料表和营养标签，不能用含乳饮料替代奶；乳糖不耐受人群可选择无乳糖、低乳糖奶或酸奶、奶酪等发酵乳制品；超重肥胖、高血脂人群可选择脱脂奶或低脂奶。”陈慧中说。

据新华社