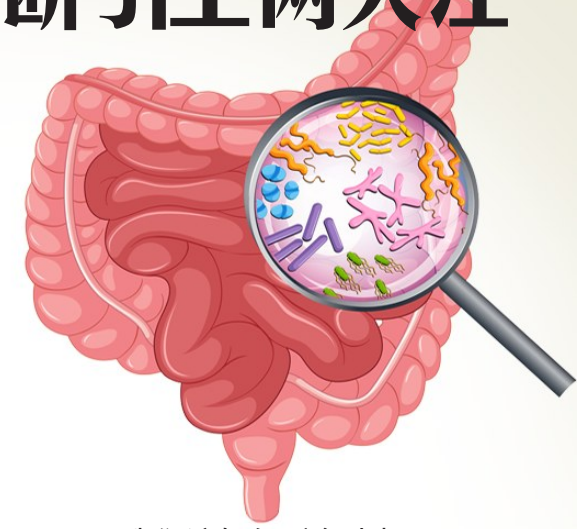
2024年5月21日 星期二
主编 胡敏 责编 余麟
视觉 曹冬 朱兴羽 制图 朱正非 校审 王志洪

因急性肠胃炎晕倒 越剧名角演出中断引全网关注

昨日，越剧名角陈丽君登上热搜，原来，原定在5月19日演出的越剧《新龙门客栈》，因陈丽君的临时缺席而被迫取消。据悉，陈丽君在演出前突发急性肠胃炎，病情严重到需要紧急呼叫救护车送往医院。这一突发事件不仅让观众们失望，更在网络上引发了关于艺人健康与工作强度的讨论。不少网友表示非常理解："在各大城市来回奔波，忙碌的行程，高强度的演出，铁打的身体也扛不住。心疼君君，希望好好休息，早日康复！"医生提醒，急性胃肠炎常见于夏季，饮食不当、腹部受凉、病原体感染等原因都会导致。



什么是急性肠胃炎

说到急性肠胃炎，大家似乎或多或少都听说过，这个病是日常生活中经常容易碰到的。它是一种常见的消化系统疾病，症状包括急性腹痛、腹泻、恶心、呕吐和发热等。研究显示，因急性胃肠炎到医院就诊的患者中，最常见的症状为恶心(93%)、腹泻(89%)、呕吐(81%)和腹痛(76%)。急性肠胃炎是什么引起的呢？有以下4个原因：

1.饮食不当：食用过期、变质或受污染的食物，以及过多食用辛辣、油腻等刺激性食物，都可能导致急性肠胃炎的发生。

2.病毒感染：轮状病毒、诺如病毒等肠道病毒是引起急性肠胃炎的常见原因之一。

3.细菌感染：沙门氏菌、大肠杆菌等细菌也可能引起急性肠胃炎。

4.其他因素：免疫力低下、药物过敏、气候变化等因素也可能导致急性肠胃炎的发生。

陈丽君

我们该如何避免中招

陈丽君患的急性肠胃炎其实在闷热的夏季比较常见，如何避免中招？来看看预防要点。

■高温天气，食物易受污染

夏天闷热潮湿，有利于细菌滋生。尤其是一些卫生条件不好的路边摊，食材和器具遭到细菌污染的情况常见。家庭冰箱里食物储存不当，也容易造成细菌滋生和交叉污染。

■生冷重口刺激肠胃

胃肠黏膜受到强冷和辛辣的刺激，引起毛细血管收缩，导致胃部功能受损，造成急性肠胃疾病。冷刺激还会干扰肠胃的正常蠕动，导致消化功能失调。

■饮食不规律肠胃罢工

相较其他季节，夏季人们更容易饮食不规律，要么没胃口，要么吃宵夜，饥一顿饱一顿或者暴饮暴食，极易打乱胃肠的工作节奏。天热导致食欲不振、消化功能减弱，肠胃更容易受到外界刺激。

如何对症下药治疗肠胃炎

如果不慎得了急性肠胃炎，我们该如何治疗呢？专家给出5点建议：

1.饮食调理

急性肠胃炎患者应尽量选择清淡、易消化的食物，如稀粥、面条等。避免油腻、辛辣等刺激性食物的摄入。

2.补充水分

急性肠胃炎患者常常因呕吐和腹泻而失水过多，因此应及时补充水分，以预防脱水。可以选择口服补液盐或温开水。

3.药物治疗

针对腹泻、恶心、呕吐等症状，医生可能会开具止泻药、止吐药等。若患者出现发热等症状，还需使用退烧药物。若为细菌感染引起的急性肠胃炎，还需使用抗生素进行治疗。

4.休息与锻炼

急性肠胃炎患者应保持良好的休息，避免过度劳累。在症状缓解后，可适当进行锻炼，以增强身体免疫力。

5.就医治疗

若症状严重或持续时间较长，建议及时就医，以便医生根据具体情况制定合适的治疗方案。

据健康时报

这种热量超低的瘦身水果 糖尿病人也能放心吃

5月什么水果不能错过？樱桃绝对榜上有名！最近个大味甜的国产樱桃已开始批量上市，受到不少消费者的欢迎，接下来樱桃将大量上市，价格预计也会便宜很多。樱桃有哪些营养？吃樱桃真的会上火吗？

常吃樱桃有益于心脏健康

樱桃之所以受人欢迎，除了汁水丰沛、味美酸甜，还有种说法称能够促进心脏健康。因此，樱桃又有"心之果"之称。对于这一点，国内外一些研究结果还真发现了部分可能相关的证据。

樱桃在心脏、血管相关的营养学研究中表现出的最值得称赞的，是其强大的抗氧化性。强大的抗氧化性能在保护人体心血管因自由基造成的损伤方面，可以发挥积极作用。另外，也能在自由基对人体造成的其他方面损害中，发挥抵御作用，如抗炎、抗衰以及对一些癌症的预防和辅助改善作用等。一项随机对照研究发现，酸樱桃汁对老年人收缩压和低密度脂蛋白胆固醇的改善有正面影响。那些每天饮用一定量酸樱桃汁的老年人，在研究结束时，普遍表现出低密度脂蛋白胆固醇水平降低、收缩压下降的现象。

樱桃的四大营养价值

其实，除了对预防和改善心血管疾病可能有一定的益处，樱桃的优点还有不少。

1.热量低 首先，樱桃的热量在一众水果中，算是很低的。每百克樱桃的热量仅为46千卡，是同等重量香蕉(93千卡/100克)热量的50%。这对于喜欢吃甜味水果，但又怕摄入太多热量的朋友来说，非常友好！

2.钾含量较高 其次，樱桃的钾含量较高。樱桃的钾含量为232毫克/100克，和大家公认的补钾小能手香蕉比起来也不逊色(香蕉的钾含量为256毫克/100克)。再考虑到樱桃的热量远比香蕉低，它无疑是补钾降压的良好选择。

3.抗氧化作用强 樱桃中以花青素、槲皮素等为代表的多酚类化合物，具有很强的抗氧化作用，有助于抗炎、增强人体免疫力和预防癌症。此类抗氧化物还能通过促进血液循环、降低淀粉消化酶活性、延缓糖分吸收速度等作用，间接帮助调节血糖、血尿酸的水平。

4.改善睡眠 樱桃能帮助改善睡眠。樱桃中不仅含有能直接改善睡眠的物质——褪黑素，同时樱桃中还含有较丰富的色氨酸，而色氨酸是制造血清素(5-羟色胺)的重要原料。血清素在人体发挥着调节睡眠、情绪、情感障碍等重要作用。

关于樱桃的这些说法别信

关于樱桃，民间还流传着不少说法，有些甚至两相矛盾。比如有人说"吃樱桃补血"，又有人说"孕妇不能吃樱桃"，到底这些说法孰真孰假呢？

虽然樱桃看起来色泽艳红，但"以形补形"的说法在这里的确行不通。樱桃的铁含量仅为0.4毫克/100克。不仅和红肉类，如瘦猪肉(3毫克/100克)比起来相差甚远；而且，由于樱桃中的铁为非血红素铁，会受到植物中植酸、草酸等的影响，吸收利用率也较低。如果你真想补铁，还是老老实实地去吃含铁丰富、铁吸收利用率高的红肉、动物肝脏等食物吧。

至于"孕妇不能吃樱桃"的传言，大概最早来源于"吃樱桃上火""樱桃核中有氰化物可能引起中毒"的以讹传讹。事实上，樱桃不仅热量低，血糖生成指数也低，对于担心孕期血糖偏高的女性朋友也是很适合的。而所谓的"上火"症状，如口干舌燥、便秘等，适量食用樱桃时并不会出现。毕竟，樱桃水分含量丰富、含糖量不高，加上樱桃中有丰富的果胶，不仅补水，对于排便也是有促进作用的。

至于樱桃核中含有氰化物能够导致中毒的流言，大家也无须担心，只要我们在进食这些水果时，避免一次性大量食用水果核(还得是咬破了硬壳去吃里面的核仁，比如苦杏仁)，就不会有中毒的风险。

据科普中国

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

♦现有一辆长安白面AO7车辆合格证遗失，车架号：LS6AKE0M8RL200031，颜色：远山紫。现声明作废
♦重庆市南岸区周公坎青年志愿者服务中心遗失2021年12月13日核发的营业执照副本52500108MJF6174A3Y，声明作废
♦清算公告：开县先权种植股份合作社(统一社会信用代码93500234MA5UE2JT3E)解散，清算及债权人债权债务，无债权债务公告。
♦遗失证明：船名：麦龙68中华人民共和国船舶营业运输证，登记证明书编号：渝192ZX202000001作废
♦方小英不慎遗失重庆红星美凯龙公司二郎店开具的房保金收据一张，收据编号：ZY2010-2000470877，收据金额：40000元，现声明作废。
♦遗失杨吉、张新之子杨浩天，2011年07月06日在重庆市江津区吴滩中心医院出生(出生医学证明)，身份证号：500116201208162419，声明作废
♦遗失抚宜(女)2017-9-22出生证编号B50014Z783作废
♦重庆熙天科技有限公司遗失道路运输经营许可证副本/正本，证号：500107610025，声明作废
♦重庆聚源家园房产经纪有限公司南江新区分公司遗失营业执照正本、统一社会信用代码：91500000MAA2CLNY9A，声明作废
♦遗失重庆力军故建材销售有限公司的公章；印章编码5001137122118声明作废
♦遗失重庆市光宁珍稀动物养殖有限公司财务章编码5002270002550作废
♦遗失巫溪县旺家坡养殖有限公司法定名称章一枚，编号50023898081682作废
♦遗失重庆盛鑫久泰科技有限公司公章一枚，编号5001087127630，声明作废
♦遗失沙坪坝区宁家好饺餐饮店食品经营许可证正本JY25001061077787作废

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
张钰文：本委受理何秋菊、秦治毫与渝北区盈膳湘餐饮店、张钰文劳动争议一案(渝北劳人仲案字(2024)第825、826号)。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁委员会办案规则》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12日下午14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一庭开庭审理本案。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21日

公告
重庆舜予建筑工程有限公司：你公司职工李加平(身份证号：500224199603183539)，2020年12月25日在你公司承建的新鸥鹏教育小镇响佛公馆A区门厅，已评及时杆安装工程工地发生的摔跤伤害，被认定为工伤，且鉴定为伤残级、李加平于2024年3月27日向我中心申请先行支付住院期间伙食补助费、鉴定费、一次性伤残补助金、一次性工伤医疗补助金等待遇。根据《社会保险基金先行支付暂行办法》第七条的规定，我中心于2024年5月11日依法向你工伤发出《先行支付催告通知书》，现你公收到催告通知书后，6个工作日内，履行仲裁裁决，支付李加平的工伤待遇，如在上述规定期限内未按时足额支付，我中心将按照规定先行支付应当由工伤保险基金支付的项目，同时取得要求你单位偿还的权利。因无法专送达，现依法公告送达，自公告发布之日起经过30日视为送达。
重庆市北碚社会保险事务中心 2024年5月20日

公告
重庆南部公共交通有限公司将进行一般管理人员培训第(二次)竞争性比选，估算总投资17.54万元，合同期12个月，2024年5月23日16:30报名截止(唐老师，电话：023-62554068)，线上：电话咨询相关事宜，需业执照、相应资质、法人代表身份证明书、法人授权委托书，盖鲜章扫描后发至联系邮箱7089173030@qq.com。线下：重庆市巴南区汇南一路6号(201室)

♦遗失重庆承瑛商贸有限公司公章一枚，编号5001141042201声明作废
♦遗失南江新区耳畜丰餐饮店营业执照副本92500000MAA21L51C，食品经营许可证副本JY25000001043861作废

结婚喜报
新郎杨俊龙与新娘李元莉
于2024年05月21日正式结为夫妇。
特此登报，敬告亲友，亦作留念。

拟申请注销登记公告：重庆市教育建筑规划研究院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。请债权人自2024年5月20日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。 2024年5月20日

终止办学公告
重庆南岸蓝溪城幼儿园，办学许可证号：教民1500108600012 48号，统一社会信用代码：52500108070310870 37，拟于2023年11月1日终止办学，特此公告相关债权债务人。
联系电话：19922924960 联系人：钟老师

重庆蓝天建筑劳务有限公司：你单位职工陈德权向我要出劳动能力鉴定申请，经鉴定，我委于2024年4月23日作出(初次鉴定结论书)(丰蓝劳初鉴字(2024)172号)，并以邮寄方式向你单位送达，但因收件人未在收件地址被退回。因务方联系不上，现向你单位公告送达陈德权的(初次鉴定结论书)。请你单位自公告之日起30日内到我委领取陈德权的(初次鉴定结论书)，逾期则视为已送达。
丰都县劳动能力鉴定委员会 2024年5月20日

遗失声明：遗失重庆平安人寿离职业务员执业证一批，号码如下，声明作废：
杨天秀 02000150010180020170306135，姚世梅 02000150010180020180500011，肖海琼 02000150000080020215276266，张 军 02000150010180020170804604，向 华 00001850010100000201901353 7，唐小玲 00001850000000000201920117 0，黄 梅 00001850000000000201921437 1，郑文龙 02000150011880020170200364，许凤梅 00001850000000000201918295 1，刘汉利 02000150011880020160501579。

通知
敖：【赵勇刚】根据贵方与我司重庆龙湖嘉博地产发展有限公司签署的《龙湖·租赁合同》(以下简称租赁合同)，后鉴于贵方的违约行为，我司按约行使了合同解除权，承租贵合同及补充协议(若有)已于2024年3月31日解除，租赁合同解除后，贵方未按约支付欠费且未按约搬离租赁房屋内遗留物品，未将租赁房屋恢复至毛坯状态交还我司。我司现再次告知贵方：请贵方务必立即按约完清欠费、搬离租赁房屋内物品，将租赁房屋恢复至毛坯状态后交还我司，否则，届为贵方自动放弃留置在目标商铺内全部物品的所有权，我司将在不另行通知贵方的情况下自行处置贵方留置物品，收回租赁房屋(包括但不限于将租赁房屋恢复至毛坯状态等)，由此产生的全部费用(若有)以及给贵方造成的损失(若有)均由贵方承担，该笔费用我司有权在应退给贵方的款项(若有)中直接予以抵扣或向贵方追偿。同时我司保留追究贵方其他违约责任的权利特此通知！
重庆龙湖嘉博地产发展有限公司 2024年5月21日

母亲邓渠霞，父亲盘其勇之女儿盘慧恩2012年2月5日在福建省晋江市陈埭镇妇幼保健院出生，出生编号L350359047，现出生证明遗失，声明作废

伍万元以下零星工程施工单位库比选结果公示
采购人：巴南区北部公共交通有限公司
项目名称：伍万元以下零星工程施工单位库
公示期：2024年5月21日至2024年5月23日
采购人联系电话：023-68862521
第一中标候选单位：重庆欧苏建设工程有限公司
第二中标候选单位：重庆博峻建筑工程有限公司
第三中标候选单位：重庆市伟田建设工程技术有限公司
第四中标候选单位：重庆世盛建设工程有限公司
第五中标候选单位：重庆隆衡建设工程有限公司

评审结果公示
重庆北部公共交通有限公司于2024年5月15日完成了维修分公司工装采购的竞争性比选，经评审，第一候选人为重庆菲斯特服饰有限公司，第二候选人为重庆朗欧服饰有限公司，现予以公示，联系电话：68357841

重庆市大渡口区劳动人事争议仲裁委员会公告
铁本医疗科技(重庆)有限公司：本委受理陈雨桐、张春霞、陆静、刘艳与你单位计时、计件工资劳动争议一案，案号为渡区劳人仲案字(2024)第294-297号。因直接送达及邮寄送达未果，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、出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即为送达。现定于2024年7月11日下午14时30分在大渡口区人力资源和社会保障局(阳光花园二期)306室仲裁庭开庭审理，请准时出庭。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。
重庆市大渡口区劳动人事争议仲裁委员会

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆汇鑫云强实业集团有限公司：本委受理的石翼诉你单位计时计件工资争议案(渝巴劳人仲案字(2024)第499号)已审结。因采取其他方式无法送达，现依法向你单位公告送达仲裁裁决书。缺席裁决结果如下："驳回申请人石翼要求被申请人重庆汇鑫云强实业集团有限公司支付2024年1月1日至2024年3月22日期间工资差额的仲裁请求。当事人对本裁决不服的，可以自收到仲裁裁决书之日起十五日内向人民法院提起诉讼；期满不起诉的，裁决书发生法律效力。"你单位可自本公告发布之日起30日内到重庆市巴南区鱼洞下闸路34号重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会领取，逾期不领回视为送达。特此公告。
重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会 2024年5月20日

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆汇鑫云强实业集团有限公司：本案受理的倪达所你单位计时计件工资争议案(渝巴劳人仲案字(2024)第498号)已审结。因采取其他方式无法送达，现依法向你单位公告送达仲裁裁决书。缺席裁决结果如下："被申请人重庆汇鑫云强实业集团有限公司于本裁决书生效之日起五日内支付给申请人倪达2023年11月1日至2024年1月18日期间的工资共计7740元(大写：柒仟柒佰肆拾元整)。本裁决为终局裁决，自作出之日起发生法律效力。申请人如不服本裁决，可于本裁决书送达之日起十五日内，向人民法院提起诉讼。用人单位有证据证明本裁决有(中华人民共和国劳动争议调解仲裁法)第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决书送达之日起三十日内向重庆市第五中级人民法院申请撤销裁决。一方当事人不执行，另方当事人可申请人民法院强制执行。"你单位可自本公告发布之日起30日内到重庆市巴南区鱼洞下闸路34号重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会领取，逾期不领回视为送达。特此公告。
重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会 2024年5月21日

催款公告
石燕(身份证号510221197401 68****)杨宇(身份证号510212197701416****)：立即还所欠陈杰、陈萍、周日平(李晓红)、周日林、涂凤洪(易玉玲)、罗开渝(张艺渝)、成勇的借款协议和收条款项。 债权人：陈杰等

重庆市大渡口区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆九昊建筑劳务有限公司：本委受理陈雨桐、张春霞、陆静、刘艳与你单位计时、计件工资劳动争议一案，现已受理送达受理通知书等仲裁文书，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11日下午14时30分在大渡口区人力资源和社会保障局(阳光花园二期)306室仲裁庭开庭审理，请准时出庭。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。
重庆市大渡口区劳动人事争议仲裁委员会

公告
重庆川霜渝建筑劳务有限公司：冯永成(申请述称：2023年6月20日18时20分左右，冯永成在重庆川霜渝建筑劳务有限公司承接的两江新区龙兴新城智能网联新能源汽车产业园基础设施配套项目涂装二车间二楼穿设急照明线时被升降车挤压伤)于2023年8月1日提交的工伤认定申请，本机关于2023年8月14日受理。本简通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字【2023】645号举证通知书，2023年8月31日中止，2024年1月5日恢复，用人(工)单位举证期内未提供证据材料。2024年1月17日，我局作出渝北人社伤险认字【2024】000号认定工伤决定书，认定冯永成为左手第4掌骨骨折；左手皮肤软组织挫伤。2024年2月19日向你单位邮寄送达了渝北人社伤险认字【2024】600号认定工伤决定书被退回。现依法向你单位公告送达渝北人社伤险认字【2024】000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申请行政复议，自公告之日起30日即视为送达。特此公告
重庆市渝北区人力资源和社会保障局 2024年5月21日

重庆市九龙坡区烟草专卖局公告
九烟公(2024)第67号 2024年5月13日，我局在重庆市九龙坡区巴菽镇福廷街94号门面前道路旁临时摊位查获卷烟(或其他烟草专卖品)，并依法予以先行登记保存。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日内到重庆市九龙坡区烟草专卖局(地址：重庆市九龙坡区杨家坪西郊路19号附16号，联系人：甘华(执法证号220007520033)，程勇(执法证号220007520030)，联系电话：023-68409817)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。

品牌规格	单位	数量
中华(软)	条	60

重庆市九龙坡区烟草专卖局 2024年5月21日
共计：(品种)1个；共计：(数量)60条

通告
全体农民工：由我单位(广州市第二市政工程有限公司负责建设的江北区观音桥将坪片区老旧小区配套基础设施工程(一期)EPC总承包项目部，位于重庆市观音桥塔坪片区于2024年1月23日竣工验收完毕(终止施工)。若您在本项目有工资被拖欠，请自本通告发出后7日内，与广州市第二市政工程有限公司联系。
联系人：冉瑞尧，18228191097。监督单位：重庆市江北区劳动保障监察机构，023-67531971
广州市第二市政工程有限公司江北区观音桥塔坪片区老旧小区配套基础设施工程(一期)EPC总承包项目部 2024年5月21日

清算公告：重庆市九龙坡区康逸强园养老服务中心(统一社会信用代码52500107MJP6067361)拟将注销，请相关债权债务人自登报之日起45日内到本单位(清算组)提供有效凭据，办理债权债务清偿手续。逾期不予受理。特此公告。联系电话：15310907233 联系人：谷老师