夏天再热也要盖好肚脐 有必要吗？

炎热的夏天，中国人有自己的倔强——不管气温多高，都要随手拉过被子一角，或者是枕巾、毛毯等，盖好肚脐。甚至有网友表示，就算在野外，也得找片树叶遮一下肚脐眼儿……从医学角度看，天热盖肚脐，真的有必要吗？

中西医都推荐“天热盖肚脐”

北京中医药大学中医学院教授王彤表示，不管是现代医学还是传统中医理论，都推荐天热护好肚脐眼儿。

1.肚脐是腹壁最薄的地方

本质上，肚脐是一个伤疤。在胚胎阶段，胎儿依靠脐带连接母体，获取氧气和营养维系生命。出生后，医生会把脐带剪断，待脐带残端脱落，肚脐就出现了。作为胚胎发育过程中腹壁最后的闭合点，肚脐是腹壁最薄的地方，屏障功能最弱，且皮下无肌肉和脂肪组织保护。再加上肚脐紧邻丰富的神经末梢和神经丛，因此对外部刺激特别敏感，是人体相对“虚弱”之地，需重点保护。

2.盖肚脐能提高睡眠质量

从助眠的角度看，美国睡眠医学学会旗下杂志刊登的研究显示，睡觉香的秘密在于被子——与软毛毯相比，盖一定重量的被子，有助降低失眠。研究人员表示，被子之所以能缓解失眠，可能是由于其施加在身体不同部位的压力会刺激触觉、肌肉和关节，给人类似按摩穴位的感觉。

3.盖肚脐给人安全感

不仅如此，盖被子还有心理效应。生活中，很多人都有抱着被子、枕头、玩偶入睡的习惯。这种“包裹”方式会给人营造一种安全感。

4.盖肚脐能避免寒气入体

从传统医学角度看，肚脐还有一个大名鼎鼎的学名——神阙穴，是人体唯一能看得见、摸得着的穴位，同时，它也是一个寒气入口。传统医学认为，睡眠与卫气循行有关系。“卫气”即大家常说的免疫力。白天，卫气在阳经工作，帮身体抵御外来邪气；到了晚上，卫气循行于阴经，进入“充电待机”状态，“产热”就变少了，不能受到寒邪干扰。所以，睡觉时得盖着被子来保证身体不受寒凉，尤其是肚脐这个寒气入口。

做4件事护好脆弱的肚脐

盖好肚脐是第一步，王彤表示，作为身体的虚弱之地，保护肚脐还需要注意以下几件事：

1.不建议抠

肚脐部位不能随意抠，抠破了可能会发炎、感染。有少量分泌物时，可以不管；如果出现异味，可用棉签蘸清水或身体乳，涂在肚脐内，待污垢软化后，用蘸水的棉签轻轻擦拭即可。

2.不要装扮肚脐

肚脐位置特殊，即使是中医施针，也从不敢越“雷池”半步。切勿在肚脐上打环、镶钻，也不宜在脐上贴各种图饰，以免引起脐部皮肤过敏，或有毒有害的物质通过脐部皮肤渗入。

3.少穿露脐装

不管什么季节，穿衣服最好能遮盖肚脐。经常穿低腰裤或露脐装，敏感的人容易因受凉引起胃肠功能紊乱。

4.睡前揉揉腹

神阙穴（肚脐）是有名的长寿穴，它联结十二经脉、五脏六腑，可用于调理脏腑功能。通调脏腑最好的方法就是揉腹。平时可选在睡前揉腹，具体方法是：仰卧，两手掌重叠，以肚脐为中心，按照逆时针、顺时针方向各按揉50～100圈。

夏日还需堵住3个寒气入口

睡觉要盖被子，最简单的道理就是御寒。王彤表示，除肚脐外，人体还有几个寒气入口，也需要重点护好。

■颈后

俗话说“风从项后入”，因为颈部有3个以“风”命名的穴位，分别是风池穴、风门穴、风府穴，是风邪最易入侵的门户。脖子受凉易落枕、感冒。夏天吹空调、风扇时，不要直吹脖子，尤其是颈后。可将空调设置为自然风、睡眠模式，也可以加个挡板，改变风的方向，避免直吹身体。

■膝关节

膝关节没有丰厚的脂肪和肌肉保护，血液供应较少，若受寒易出现疼痛、屈伸不利等问题。晚上睡觉最好穿长裤睡衣，或者在膝盖上面搭条毛毯。

■头顶

头顶有“百会穴”，为诸阳之会，若头部受寒，阳气特别容易散失。不要让空调直吹头顶，如果条件不允许可以戴个帽子。夏天早晚出门晒晒太阳，阳光能加快血液循环，提升脏腑活力。

据生命时报

每日科普

你贫血了吗？

重庆市綦江区人民医院心血管内科　张颖

贫血是什么

贫血就是血液中的红细胞减少了。那么红细胞是什么呢？红细胞就是运输人体所需能量——“氧气”的工具。

大家都知道氧气是人体生存的必要物质之一。俗话说人可以10天不吃饭、7天不喝水，但缺氧5分钟就可能濒临死亡。氧气通过肺进入人体，然后通过血液中的“红细胞”将其运送到全身各个组织器官。贫血的时候运输氧气的“车辆”减少了，人体组织器官就会“没劲儿”，严重的时候甚至会“罢工”。

贫血是低血压吗

血管是容纳血液的容器，如果将血管比喻成一个水杯，那么我们可以把红细胞想象成水杯中泡的“红枣”。贫血时红细胞减少，也就是水杯中的枣子变少了；而低血压是指血液在血管内流动时作用于血管壁的压力降低，也就是杯子中的水对杯壁的压力降低了。由此可以看出，贫血和低血压是完全不同的两个概念。

人多少都会有点贫血

据调查，国内贫血的患病率在20%左右。由此可见，并不是每个人都有不同程度的贫血，贫血更不是大家口中的“正常现象”。除青少年、孕妇等特殊人群因需求增加导致造血原料供不应求所引起的生理性贫血外，大多都是病理性贫血；换句话说，出现贫血多半就意味着你已经生病了。

只有“吃得少”才会引起贫血吗

进食差只是导致贫血的其中一个原因。摄入不足、吸收不良、丢失过多、生成障碍等是导致贫血的病因。吸收不良可见于消化道息肉、溃疡等；丢失过多可见于子宫肌瘤导致的月经增多、肿瘤引起的脏器出血、痔疮出血等；生成障碍可见于骨髓造血衰竭、血液系统肿瘤（如白血病、淋巴瘤等）等。

由此可见，引起贫血的原因众多，并不只有摄入不足才可以导致贫血；同时也可以看出，良性疾病和恶性疾病都可以导致贫血的发生，所以大家如果确诊贫血，则应配合医生进一步检查明确病因，以免延误病情、耽误治疗、错失治疗时机。

如何判断自己可能存在贫血

红细胞减少了，就会表现出皮肤黏膜苍白，有些患者表现为面色蜡黄；贫血导致组织器官供氧不足，通俗地说就是我们的器官都没有力气工作了，患者相应地就会表现出头昏、乏力、心慌、气短、食欲减退；也可能会出现手指麻木、异食癖等其他贫血不常见的临床表现。当然，以上症状均不具有特异性，也就是说，并不是出现以上症状的患者就一定是贫血。比如，头昏、乏力可能是脑血管意外；心慌、气短有可能是心脏疾病。当你出现以上症状时，需要及时到医院就诊，根据医生的建议完善检查进一步诊断。

贫血的治疗

常有患者说：“医生我不想进一步检查，也不想吃药，贫血我就回家补充一下营养就好了”。这种认识显然是不正确的。“食补”对于营养不良性贫血（如缺铁性贫血、巨幼细胞性贫血）而言，对疾病的治疗是有一定帮助的，但对贫血患者来说，祛除病因才是重中之重。此外，食物中的营养素含量是有限的，而药物中营养素的含量是较高的，所以药物能让患者在较短的时间内改善及纠正贫血，同时药物也可以针对病因进行治疗，因此药物的作用是食物所不可取代的。

■专家点评

重庆市綦江区人民医院　李云龙

作者利用通俗易懂的语言逐一破解了大众对于贫血的错误认识，内容科学严谨、结构清晰、生动具体、逻辑性强。读者通过阅读该科普文章能重新认识贫血，最终做到科学防治。

大暑节气，我们如何养生保健？

7月22日迎来二十四节气中的大暑节气。大暑时节，在养生保健方面有哪些注意事项？江苏省中医药发展研究中心主任中医师黄亚博建议，饮食上少吃辛辣刺激、肥甘厚腻的食物；保持良好的睡眠，尽量减少熬夜，养足精气神；少动“肝火”，以防“情绪中暑”，尽可能地使自己保持心平气和。户外活动应尽量避开阳光直射和长时间暴晒，外出可采取防晒措施，如打遮阳伞、戴遮阳帽和遮阳镜、涂抹防晒霜等。随身携带运动饮料或淡盐水，及时补充水分和电解质，一旦出现明显的乏力头昏、胸闷心悸、大量出汗、四肢发麻、恶心等异常状况，迅速撤离到阴凉通风处休息，若症状持续存在或加重，应及时就医。

老人和孩子易受暑热侵扰，有哪些简单易行的保健方法可以更好地预防夏季常见病？“中医认为夏季是暑邪当令，大暑节气主要在‘中伏’阶段，酷暑炎热，容易耗气伤津，应清热祛暑和益气养阴并进。”黄亚博说，中医强调“未病先防，已病防变”，老人、儿童和体虚气弱的人群要特别做好夏季腹泻等疾病的防治。夏天这类人群的脾胃运化功能减退，往往食欲欠佳，饮食方面要特别注意养护脾胃，以清淡和容易消化的食物为主，补充优质蛋白质，如新鲜的鱼、虾、鸡肉、鸭肉等。

据新华社

中国体育彩票排列3
第24194期开奖公告
本期开奖号码：0 7 8

中国体育彩票排列5
第24194期开奖公告
本期开奖号码：0 7 8 9 1

中国体育彩票超级大乐透
第24084期开奖公告
本期开奖号码：04 11 16 17 23+05 10

重庆市体育彩票管理中心
2024年7月22日

遗失刘克碧法人章一枚，编号：5003817137874，声明作废

刊登热线 13018333716 15023163856 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

♦陈龙于2024年7月19日不慎遗失身份证，身份证号：429001198411116817，特此声明！
♦遗失张松军官证，军字第0378247号，声明作废。
♦欧朝仲遗失优抚证，渝江经字2024002，声明作废。
♦谢林遗失优抚证，渝江经字2024001号，声明作废。
♦普易软件（上海）有限公司重庆分公司遗失2017年4月14日核发的营业执照正副本（统一社会信用代码：91500000MA5UHELY6Q）声明作废。
♦遗失重庆医药集团香港有限公司在三井住友银行（中国）有限公司重庆分行的开户许可证，核准号J6530135709501，因遗失，现予以公告，声明作废
♦两江新区康铨餐饮店食品经营许可证副本遗失，许可证编号：JY25003590124713，声明作废。
♦遗失彭水县玲姐餐饮店食品经营许可证副本，许可证编号JY25002431009934作废
♦遗失重庆远兆置业有限公司公章一枚（编号5003834045877），声明作废。
♦王红霞遗失一级注册消防工程师执业印章，印章号：15022000204，声明作废。
♦遗失重庆德心物资有限公司备案回执（公章5001078386969、财务专用章5001078386970）声明作废
♦重庆振恩通信工程有限公司遗失统一信用代码：91500222MA60E9UG0T财务专用章印章编号：5002222057169发票专用章印章编号：5002222057170，声明作废。
♦遗失龚治彬营业执照正副本92500107MA5YPNK38L作废
♦遗失秀山县米奇建材经营部公章编码5002411089044声明作废
♦杨可夫（身份证513021197509157294）遗失中华人民共和国革命伤残军人证，编号渝军L022214，作废

注销公告：经重庆新恒通汽车有限公司，统一社会信用代码91500112MA60JE8X0T股东会决议，拟将注销本公司。根据《公司法》规定，请债权人债务人在登报之日起45日内，到本公司办理债权债务清偿手续。特此公告。重庆新恒通汽车有限公司2024年7月22日

佳源云上之城二期1-3#，10-13#交房公告
尊敬的佳源云上之城二期业主：
由我司开发建设的佳源云上之城二期项目1-3#、10-13#楼已具备交房条件，我司定于2024年7月30日-31日办理接房手续。请已达到交付条件的业主或业主授权委托人携带相关资料前往佳源云上之城营销中心办理接房手续。特此公告！
咨询电话：023-81917777
恭贺各位业主喜迁新居！
重庆佳源名城房地产开发有限公司
2024年7月23日

银盘抽水蓄能电站环境影响报告书第二次信息公示
银盘抽水蓄能电站环境影响报告书征求意见稿、公众意见表链接链接：http://www.cqwulong.cn/Content/2024-07/15/content_10706404.htm，查阅纸质版报告请到重庆大唐国际武隆水电开发有限公司。征求意见的公众范围为西山村、漆树村、兴隆村、铜锣村、蔡家村、花园村及文复乡、江口镇乡镇政府相关部门、武隆区相关行政主管部门等，以及与工程相关或受工程影响的居民。公众填写完善公众意见表后通过邮件形式发送至384693044@qq.com。公众提出意见的起止时间是至公示之日起10个工作日内。
重庆大唐国际武隆水电开发有限公司 2024年7月23日

本人徐厚芬510224196306241178X，购买乳山市银滩旅游度假区金鼎隐秀11-1-2205室，房款收据编号分别为1009686，1009691，金额分别为30000元，58090元，声明作废。

遗失特斯拉（上海）有限公司纯电动多用途乘用车车辆合格证、一致性证书和环保清单，合格证号：YX476RC0Y510294，发动机号：TG324079004VEZTG324087001GY4；车架号：LRWYGCEL0RC510294；发票号码：02326911，声明作废。

注销公告：根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定，重庆市渝北区龙湖花园巴蜀学校将拟注销登记。现予以公告。请各债权债务人自见报1周内，向我单位清算小组办理债权债务事宜。联系人：刘欢欢，联系电话：15523117303，地址：重庆两江新区龙湖西路49号渝北区龙湖花园巴蜀学校B3005室

原沙坪坝区石桥乡白合村柳背桥组（九龙坡区石新路150号附12号）住宅房地产估价报告公告
赵国凤（公民身份号码：510212196402195829）：
根据国有土地上房屋征收评估相关规定，我中心对你户位于原沙坪坝区石桥乡白合村柳背桥组的住宅房地产进行了评估，现将估价报告的要点内容公告告知如下：
一、估价目的：参照国有土地上房屋对估价对象进行估价，为委托人确定估价对象的征收补偿金额提供参考依据。
二、估价对象：赵国凤位于原沙坪坝区石桥乡白合村柳背桥组（九龙坡区石新路150号附12号）的住宅房地产（建筑面积共110.34平方米及其分摊的土地使用权），不含室内装饰装修、动产等其他财产或权益。
三、价值时点：2016年6月13日
四、价值类型：市场价值
五、估价方法：比较法
六、估价结果：根据估价目的，遵循估价原则，按照估价程序，选择了适宜的估价方法，综合分析影响房地产价值的各种因素，在满足本估价报告估价假设和限制条件下确定估价对象市场价值如下：建筑面积：110.34平方米；评估单价：7060元/平方米；评估总价：779000元。
估价报告领取地址：重庆市九龙坡区征收事务中心901室（重庆市九龙坡区天宝路3号901室，联系电话：68699893）若您未自行领取估价报告的，自本公告发出之日起，经过三十日，估价报告即视为送达。
申请复核评估及专家鉴定的流程：
一、复核评估的相关规定：1、关于印发《国有土地上房屋征收评估办法》的通知（建房[2011]77号）第二十条：被征收人或者房屋征收部门对评估结果有异议的，应当自收到评估报告之日起10日内，向房地产价格评估机构申请复核评估。申请复核评估的，应当向原房地产价格评估机构提出书面复核评估申请，并指出评估报告存在的问题。2、关于印发《国有土地上房屋征收评估办法》的通知（建房[2011]77号）第二十一条；原房地产价格评估机构应当自收到书面复核评估申请之日起10日内对评估结果进行复核。复核后，改变原评估结果的，应当重新出具评估报告；评估结果没有改变的，应当书面告知复核评估申请人。复评机构：重庆渝汇资产评估房地产土地估价有限公司；机构地址：重庆市九龙坡区杨家坪正街26号附4号34楼；复评机构联系电话：（023）68829413。
二、申请专家鉴定的相关规定：关于印发《国有土地上房屋征收评估办法》的通知（建房[2011]77号）第二十二条：被征收人或者房屋征收部门对原房地产价格评估机构的复核结果有异议的，应当自收到复核结果之日起10日内，向被征收房屋所在地评估专家委员会申请鉴定。鉴定单位：重庆市国有土地上房屋征收与补偿评估专家委员会；单位地址：重庆市渝北区栖霞路18号融创金贸时代4栋11层；鉴定单位联系电话：（023）63654171。
重庆市九龙坡区征收事务中心
（联系人：李老师，联系电话：68699893）

遗失声明
遗失刘海峰测绘作业证，编号：5000100453，声明作废。
遗失赵前秀测绘作业证，编号：5000100461，声明作废。

垫江县劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆耀程建筑劳务有限责任公司：本委已受理李平与你单位劳动争议案（渝垫劳人仲案字〔2024〕第158号），因无法向你单位送达仲裁文书，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条规定，现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书、开庭通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发布之日起经过六十日即视为送达。现定于2024年10月11日上午9时30分在本委第一仲裁庭（重庆市垫江县桂阳街道月阳路劳动小区六楼）公开开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将缺席审理，并以此作出缺席裁决。
垫江县劳动人事争议仲裁委员会

重庆市铜梁区庆隆镇综合行政执法大队事业单位法人证书遗失公告
重庆市铜梁区庆隆镇综合行政执法大队事业单位法人证书正本、副本不慎遗失，法定代表人：游蕊萍，统一社会信用代码：12500224MBIC80883L，证书有效期：2020年02月22日至2025年02月22日。现声明作废。特此公告。　2024年7月18日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆金色未来歌城：本委受理李想想与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字〔2024〕第2768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9月6日上午9时在重庆市渝北区桂馥大道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7月23日

中国太平洋人寿保险股份有限公司重庆市九龙坡支公司撤销的公告：中国太平洋人寿保险股份有限公司重庆市九龙坡支公司自2024年6月24日予以撤销，《保险许可证》已缴回国家金融监督管理总局重庆监管局后失效并注销，任何单位或个人不得再以上述机构名义开展业务。现将相关事项公告如下：机构名称：中国太平洋人寿保险股份有限公司重庆市九龙坡支公司；机构编码000015500107；许可证流水号00082671；业务范围许可：该机构经营中国银行保险监督管理委员会依照有关法律、行政法规和其他规定批准并经上级管理单位授权的业务，经营范围以上级管理单位授权文件所列为准。批准日期：2001年11月13日；机构住所：重庆市九龙坡区杨家坪珠江路48号1幢22-4、22-5、22-6。发证机构：中国银行保险监督管理委员会重庆监管局；颁发许可证日期：2022年04月15日；机构负责人：王川川；后续服务机构：中国太平洋人寿保险股份有限公司重庆分公司；后续服务机构地址：重庆市渝中区邹容路153号1-1；后续服务机构电话：023-66925068（重庆分公司）；95500（全国客户服务电话）；后续服务营业时间：周一至周五9:00-12:00；13:30-17:30（节假日除外）。　中国太平洋人寿保险股份有限公司重庆分公司 2024年7月22日

拟申请注销登记公告：重庆市江北区铁山坪街道物业管理服务中心（统一社会信用代码：12500105MB1C557256）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7月22日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。

拟申请注销登记公告：重庆市江北区铁山坪街道社区事务服务中心（重庆市江北区铁山坪街道农业服务中心）（统一社会信用代码：12500105MB1C556618）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7月22日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。

拟申请注销登记公告：重庆市江北区铁山坪街道劳动就业和社会保障服务所（统一社会信用代码：12500105795874819T）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7月22日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。

拟申请注销登记公告：重庆市江北区铁山坪街道社区文化服务中心（统一社会信用代码：12500105MB1C55709G）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7月22日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。

拟申请注销登记公告：重庆市江北区铁山坪街道退役军人服务站（统一社会信用代码：12500105MB1C556880）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7月22日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。

遗失重庆金漆航建筑装饰工程有限公司公章：5002270077034，财务专用章：5002270077035，发票专用章：5002270077036，以及汪胜孝法人章：5002270077037，声明作废

北碚区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆迪泰建筑劳务有限公司：本委已受理汪定勇（渝碚劳人仲案字〔2024〕第784号）与你单位解除劳动关系、工伤保险争议。现依法向你单位公告送达申请书副本、仲裁通知书及出庭通知书，自公告之日起经过30日即视为送达。提交答辩书与相关证据的期限为公告送达期满后的10日内。本委定于2024年9月18日下午2时在本委仲裁庭（北碚区缙善路100号二楼）开庭审理此案，请准时参加庭审，否则本委将依法缺席审理。特此公告。

认尸启事
2024年6月27日23时31分，在成渝线大渡口站至重庆南站区间K490+179发生一起铁路交通事故，该事故造成一名老年女性死亡（年龄约65岁，身高约145-150厘米）体型较瘦，留花白短发，上身穿浅色带花上衣，下身穿深色长裤，脚穿粉红色拖鞋。
如有知情者或死者家属请于本启事见报之日起15日内与重庆市九龙坡区滩子口铁路1村170号，重庆铁路公安处重庆南车站派出所联系，联系人：陈警官 023-61648058