2024年8月15日 星期四
主编 胡敏 责编 余麟
视觉 胡颖 耿士明 校审 王志洪

中国选手郑钦文夺得巴黎奥运网球女单冠军，创造了中国网球的新纪录。年仅21岁的中国小将在35℃的高温天气下，连续三天三场鏖战的郑钦文感慨身体已到达极限，这份辉煌背后，离不开她的极致自律。郑钦文的启蒙教练曾透露，她的一年中有360天都在坚持食用鸡胸肉和西蓝花。虽然职业运动员都要控制饮食，但绝大多数人都没办法做到，每天坚持吃鸡胸肉和西蓝花究竟有什么作用？不同的运动项目有什么饮食差异？普通人能这么吃吗？

360天吃鸡胸肉配西蓝花 奥运冠军食谱，普通人适用吗

鸡胸肉与西蓝花的营养成分有啥特殊

鸡胸肉是鸡身上最大的两块肉，具有高蛋白质、低脂肪、低热量的特点。每100g鸡胸肉的蛋白质含量可以达到20克左右，脂肪含量低至3克，热量大约是105大卡。同时它的蛋白质包含人体所需的多种必需氨基酸，易于被人体吸收利用；热量也比平时吃的米饭还要低。

西蓝花是一种低热量、高纤维的蔬菜。每100克西蓝花的花球含蛋白质4克左右，是菜花的3倍、番茄的4倍；纤维素含量约1.6克，热量约36大卡，还富含维生素C、维生素K、叶酸以及多种矿物质（如钙、镁、钾等）成分，营养全面。总结发现，鸡胸肉与西蓝花都蕴含丰富的营养物质，可以满足人体对蛋白质、维生素、矿物质等多种营养素的需求。

运动的人为何青睐鸡胸肉+西蓝花

高蛋白、低脂肪的鸡胸肉与低热量、高纤维的西蓝花，一直都是健身人群心中增肌减脂的理想搭配。对于经常运动的人来说，鸡胸肉是非常理想的蛋白质来源，有助于肌肉的生长和修复。此外，鸡胸肉对于人体疲劳的缓解、记忆力的增强还有一定的食疗作用。

此外，西蓝花对减脂也非常有利，甚至还可以增强肝脏的解毒功能，提高机体免疫力。鸡胸肉与西蓝花二者组合能在提升饱腹感的同时增强代谢功能，提升增肌减脂的效果。所以网上各大平台推荐的健身餐与减肥餐，一定少不了它们。

不同的运动项目有什么饮食差异

有营养专家曾表示，不同运动项目运动员吃的营养膳食不尽相同。

●耐力型运动，如长跑、长距离游泳等，需要以高能量膳食为主，及时补充水、矿物质、维生素C以及铁等；

●速度型运动，如短跑等，以无氧供能为主要的供能方式，应选择易吸收消化的碳水化合物，比如馒头、面条等；

●力量型运动，如举重、摔跤等，要合理补充其他营养强力物质，如肌酸等，提高运动能力，补充无机盐类（钾、钠、钙）保持肌肉力量；

●灵敏技巧型运动，如体操等，运动后宜多食用些富含维生素C的食物，如水果蔬菜和豆类、豆制品等，同时也可以服用大枣、桂圆等煎熬的汤剂来预防和消除运动疲劳。

普通人健身减肥应该怎么规划饮食

营养专家告诉记者，与普通人健身相比，运动员日常的训练强度要大很多。在营养搭配方面，我们也不能照搬硬套，需要根据自己的需求制定出合理的饮食方案。如果我们像郑钦文一样天天吃鸡胸肉与西蓝花的话，有可能会造成体重反弹、营养不均、影响健康的后果。同时超重、肥胖的朋友也不要过度迷信所谓的减肥餐，这种僵化的、乏味的减肥餐并不能够真正带来健康减肥。那锻炼强度不大的我们应该怎么吃呢？这里给出3个建议：

1.均衡饮食

三餐规律，每餐有荤有素有主食，每天有奶蛋豆制品，水果饮水都充分；

2.营养摄入

保证蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质的摄入，如选择新鲜的水果、蔬菜、全谷物、瘦肉、鱼类和健康的脂肪来源；

3.适量加餐

在进行强度较大的运动前1小时左右，可以补充一次总能量为200~300千卡、富含复合碳水类食物的加餐，并增加补充水分，以保证运动中的能量供给。

鸡胸肉和西蓝花都蕴含丰富的营养物质，但日常饮食中不能只吃这两种食物，需要保证营养的均衡与全面，适当强度的运动锻炼与科学合理的膳食营养同等重要！

据科普中国

奥运冠军们的释压小技巧，你学你也行！

如果看了奥运会直播，应该对运动员们的吼声很深刻，从羽毛球、乒乓球、网球到举重、体操，国内国外都有运动员喜欢没事吼两声。球类运动这种竞技性强的，更是从头喊到尾，输出全靠吼。那么，运动时的喊叫到底有啥作用？我们平时能学吗？

比赛中输出全靠吼真的有用吗

专家表示运动时吼两声，还真有一些作用，无论是身体方面还是精神方面，喊叫都能带来一定程度的正向提升。

■身体上

喊叫可以在一定程度上提高肌肉力量。一项针对网球的研究表明，喊叫时击球，可以增加肌肉收缩力量，网球速度在正手击球和发球时分别提高了4.89%和4.91%。一项棒球实验也指出，喊叫能让棒球的平均高空投掷速度增加3.6%。

■心理上

在赛场这种气氛紧张的场合，喊叫本身也是一种释放压力的途径。同时还能激发气势，给自己正向的心理暗示，跟走夜路想唱歌是一个道理。运动员的喊声各不相同，cha、ya、ha……啥声都有，也是在用熟悉的打气方式，让自己尽快进入状态。

另外，比赛打着打着喊两声，还能起到威慑对手的作用。有研究表明，运动员的喊叫能影响对手的反应时间和准确性，造成判断延迟。所以运动场上的喊声，不是什么奇怪的随地大小叫，还可能是一种战术，甚至有的选手是被迫叫出来的。生活中，如果比较紧张、压力大，也可以使用类似的方法，喊一喊叫一叫，能够有效地消除紧张情绪。如果场合比较正式，比如考试、面试，突然吼两下也不合适，那还有什么别的缓解压力、激励自己的方式呢？

除了喊叫还有哪些缓解压力方法

专家表示，缓解压力的方法有很多，可以分成长期压力和短期压力两种类型来讨论：

●对于短期压力，比如考试、演讲、面试等

1.调整呼吸

练习腹式呼吸，呼吸时感受腹部的规律运动，吸气时鼓起来，呼气时缩回去，直到让自己的呼吸恢复平稳、舒适的状态。并不提倡无规律地大口呼吸、憋气，这样只会让自己更紧张，甚至还可能出现眩晕感。

2.拍一拍自己

双手交叉，轮流交替拍一拍自己的肩膀、大腿，注意拍打要有规律，速度要慢。

3.让身体感受到重力

用自己最舒服的姿势坐在椅子上，感受自己身体与椅子的接触、双脚与地面的接触，感受物体的形状、硬度、温度。让自己的注意力重新回到现实世界，从紧张情绪中脱离出来。

4.自我暗示

想想自己过去的成就和一些开心的事情，提升自己的信心。千万不要一直告诉自己“别紧张、别紧张”，这样过度关注自己的负面情绪，只会让压力变得更大。除此之外，条件允许的情况下，适当走走、听听音乐、找熟人聊聊天，也是不错的释放压力的方式。

●对于长期压力，比如工作、家庭压力等

1.加强运动

坚持每周3~5次运动，每次运动时间控制在30~60分钟，不建议超过90分钟。运动可以锻炼自己的心肺功能，同时使身体放松下来。进行一些群体性运动，比如篮球、羽毛球等，还能通过社交释放自己的压力。

2.试试每天静坐

选择自己最熟悉、舒适的环境，静坐时间控制在10~30分钟，使用腹式呼吸法。可以将注意力集中在呼吸上，也可以想象一些舒适、干净的画面。

3.脱离压力环境

给自己放一放假，离开压力环境一段时间，去旅旅游、散散步，也是释放压力很好的途径。

长期存在压力，可能对消化系统、心脑血管、卵巢等器官带来负面影响，过劳肥、脱发、皮肤变差等问题也会接踵而至。简单来说就是，不仅身体变差了，还变丑了。因此适当释放压力很有必要，找个没人的地方，像运动员一样吼几嗓子吧！

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

♦遗失重庆西智商贸有限公司公章编号500102305259财务专用章编号5001023055260）声明作废
♦遗失城口县龙溪湾蔬菜种植股份合作社公章编号50022970024490作废
♦重庆市公安局九龙坡区分局民警曾中盼遗失人民警察证，证号：106506。特此声明作废。
♦遗失重庆坤飞建设（集团）有限公司荣昌分公司发票专用章编号50022630649 97作废
♦遗失北碚区水土街道三元桥村经济联合社农村集体经济组织登记证正本N2500109MF5934763T作废
♦菜巧于2024年8月12日不慎遗失身份证件，证号：500382199407308104，现声明作废。
♦遗失两江新区木笔鸳餐饮店（食品经营许可证）正副本，许可证编号：JY25000001157223，声明作废。
♦遗失重庆市江北区机关后勤服务中心财务专用章编码5001050067449声明作废
♦遗失重庆展茂物流有限公司道路运输经营许可证副本，编号5001100009975声明作废
♦遗失南川区鄂氏萝卜干加工经营部重庆市食品生产加工小作坊登记证编号：南川食登字[2018]第01021号和食品经营许可证正副本编号JY15001190087932，声明作废。
♦遗失重庆森之绿园林工程有限公司公章一枚，编号5001018089712声明作废
♦遗失两江新区鑫宜串串火锅店食品经营许可证副本JY25001051066249声明作废
♦孙明学遗失警官证，编号：226072，声明作废

拟申请注销登记公告
重庆市巴南区安澜镇农业服务中心、统一社会信用代码12500113790710102 2，重庆市巴南区安澜镇文化服务中心、统一社会信用代码12500113345874440 6，重庆市巴南区安澜镇劳动就业和社会保障服务所、统一社会信用代码12500113331566622 8M，重庆市巴南区安澜镇退役军人服务站、统一社会信用代码12500113MB1A13179M，重庆市巴南区安澜镇生态环保服务中心、统一社会信用代码12500113MB1A13187G，重庆市巴南区安澜镇旅游发展服务中心、统一社会信用代码12500113MB1A13160Q 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8月14日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。

重庆市江北区烟草专卖局 关于案件调查处理的公告
2024年7月19日，本局在重庆市江北区九街高星门口查获涉案卷烟6种0.6条，查获涉嫌销售非法生产的电子烟产品COPTYYLNGYUN PEACH)1个、悦刻（热情喜石榴）1盒等，共计19个品规，15个，4盒。请该物主于本公告发布之日起60日内到江北区烟草专卖局接受调查处理（电话：67744265），若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市江北区烟草专卖局 2024年8月15日

关于撤销重庆市巴南区水利行政执法队的公告
根据《关于调整部分行政执法机构机构编制事项的通知》（巴南委编委发〔2024〕49号），精神，于2024年9月30日前办理重庆市巴南区水利行政执法支队（社会信用代码12500113765205815G）撤销登记。特此公告！
重庆市巴南区水利局 2024年8月15日

注销公告：经重庆市沙坪坝区奥莫林教育培训学校（统一社会信用代码52500106595164740 6）研究决定本单位拟将注销，根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定，如有业务往来的单位请在本公告登报45日内到本单位办理后续事宜。特此公告

《初次鉴定结论书》送达公告
重庆卓利运建筑劳务有限公司：
你单位职工熊开华向我委提出初次劳动能力鉴定申请，经鉴定，我委于2024年6月28日作出《初次鉴定结论书》（渝中劳初鉴字[2024]545号），并以邮寄方式向你单位送达，被退回。经多方联系无果，现通过公告送达，请你单位自公告之日起30日内，前来我委领取账开华的《初次鉴定结论书》，逾期视为送达。
重庆市渝中区劳动能力鉴定委员会 2024年8月15日

重庆市江津区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆龙**木业有限公司：本委受理李红与你公司劳动争议一案，现已审理终结。因你公司地址无人进行有效签收，仲裁文书无法送达，依照《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条规定向你公告送达本委渝津劳人仲案字[2024]第732号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址：重庆市江津区小西门临江路244号三楼307办公室），逾期视为送达。如不服本裁决，可在公告期满后十五日内到劳动合同履行地或用人单位所在地基层人民法院起诉，逾期未起诉的，本裁决书发生法律效力。
重庆市江津区劳动人事争议仲裁委员会 2024年8月15日

公 告
合川区鑫鸿家电维修服务部：本委已依法审理肖建强诉你工资争议一案，高向你公告送达本案2024年渝合劳人仲案字第648号裁决书。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，向有管辖权的人民法院起诉讼。被申请人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一中级人民法院申请撤销裁决，一方当事人拒不履行生效仲裁裁决的，另一方当事人可向有管辖权的人民法院申请强制执行。
重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会 2024年8月15日

重庆市江津区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆渠**建筑工程有限公司：本委受理朱祥军与你（单位）劳动争议一案，案号为渝津劳人仲案字（2024）第1178号，因出庭文书无法送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现依法向你公告送达仲裁申请书副本、仲裁通知书、开庭通知书、举证通知书等仲裁文书，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10月10日下午14时30分在重庆市江津区小西门临江路244号三楼江津区劳动人事争议仲裁委员会二楼开庭审理本案，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。
重庆市江津区劳动人事争议仲裁委员会 2024年8月15日

招标公告
家利物业管理（重庆）有限公司逸翠庄园分公司管理的逸翠庄园位于重庆市渝北区踏云街，为大型住宅项目，现有以下事项公开招标：招标事项：重庆逸翠庄园雨水排水口截流改造工程。竞标要求：1.投标人必须具有法人资格的企业单位的独立法人，能出具营业执照等有效证明；2.注册公司成立不少于2年，注册资金不少于人民币50万元；3.具备国家认可二级以上建筑工程资质和消防设计资质证书并开展公章；4.投标公司需提供最少2个最近3年曾承接建筑或土建或市政工程施工等施工工程，每个施工合同总价不得少于人民币10万。有意投标公司须于2024年8月20日前携公司资料及相关证明文件到原址地址，经我司审核通过后领取标书，同时双资费司加入我司认可承判商，具体洽联系人。截标日期：2024年8月28日中午十二时正。
联系人：蒋小姐 联系电话：(023)63419819
竞标标书地址：重庆市渝北区踏云街八号逸翠庄园物业服务中心
回标地址：重庆市南岸区黄桷垭30号2楼（即国御新世界中心2楼）

重庆市江津区规划和自然资源局关于《德感工业园控制性详细规划A4-07、E16-01等地块修改方案》公示的公告
目前，我局已组织编制完成《德感工业园控制性详细规划A4-07、E16-01等地块修改方案》，该方案已通过相关程序审查。为了进一步增强规划方案的科学性和可行性，根据《中华人民共和国城乡规划法》的有关规定，重庆市江津区规划和自然资源局将通过重庆市江津区规划和自然资源局网站、江津区规划自然资源局公示栏、德感地块现场、德感工业园发展中心公示栏对《德感工业园控制性详细规划A4-07、E16-01等地块修改方案》进行公示，广泛征求公众意见。公示期限为30天（2024年8月16日至2024年9月14日）。任何单位和个人均可在公示期内登http://ghzrzyjn.cqjw.cn/zz/jxy/网站查阅相关规划内容，并以文字、图件、电子邮件等形式反馈意见或建议。为便于更好地沟通和完善规划，请在提出意见或建议时，署上真实姓名和联系电话，若以单位名义反映情况的，应加盖单位公章。
联系单位：重庆市江津区规划和自然资源局
联系地址：江津区鼎山街道元帅大道36号
邮政编码：402260 邮箱：1193873773@qq.com
联系人：黄女士 联系电话：47696279
重庆市江津区规划和自然资源局 2024年8月15日

拟申请注销登记公告
重庆市巴南区麻柳嘴镇劳动就业和社会保障服务所统一社会信用代码12500113366890449X；重庆市巴南区麻柳嘴镇农村人民公社服务站统一社会信用代码12500113MB1A81729A；重庆市巴南区麻柳嘴镇农业服务中心统一社会信用代码12500113762699161P；重庆市巴南区麻柳嘴镇生态环保服务中心统一社会信用代码12500113MB1B15028Q；重庆市巴南区麻柳嘴镇城镇管理服务中心统一社会信用代码12500113MB1B15036K；重庆市巴南区麻柳嘴镇文化服务中心统一社会信用代码12500113691230752N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8月14日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。

《初次鉴定结论书》送达公告
四川天成瑞达建筑劳务有限公司：
你单位职工杨德明向我委提出初次劳动能力鉴定申请，经鉴定，我委于2024年6月28日作出《初次鉴定结论书》（渝中劳初鉴字[2024]507号），并以邮寄方式向你单位送达，被退回。经多方联系无果，现通过公告送达，请你单位自公告之日起30日内，前来我委领取杨德明的《初次鉴定结论书》，逾期视为送达。
重庆市渝中区劳动能力鉴定委员会 2024年8月15日

遗失声明
重庆探度人力资源管理有限公司遗失财务专用章一枚（编号：5002391099275）声明作废。

重庆市圣贤鼎房地产开发有限公司逸美兴悦住宅小区项目部公章、财务专用章、私章（余永国）、私章（范洪汉）、私章、各银行帐户出纳K宝、会计K宝以上印章全部作废，特此声明
重庆市圣贤鼎房地产开发有限公司逸美兴悦住宅小区项目部账户撤销销户 2024年8月13日

序号	开户名称	开户行	账号	备注
1	重庆市圣贤鼎房地产开发有限公司逸美兴悦住宅小区项目部	中国农业银行股份有限公司重庆巫溪马镇坝支行	31500501040004204	
2	重庆市圣贤鼎房地产开发有限公司逸美兴悦住宅小区项目部	中国邮政储蓄银行股份有限公司巫溪县	9500000010002158888	
3	重庆市圣贤鼎房地产开发有限公司逸美兴悦住宅小区项目部	重庆银行股份有限公司巫溪支行	920101040004130-1	
4	重庆市圣贤鼎房地产开发有限公司逸美兴悦住宅小区项目部	重庆银行股份有限公司巫溪支行	920101040004130-2	
5	重庆市圣贤鼎房地产开发有限公司逸美兴悦住宅小区项目部	重庆银行股份有限公司巫溪支行	920101040004130-3	
6	重庆市圣贤鼎房地产开发有限公司逸美兴悦住宅小区项目部	重庆银行股份有限公司巫溪支行	920101040004130-4	

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝北区吉旺木子冶足服务部，本委受理刘艳、覃碧花、罗秀丽、聂永凤、黄巨兰、张举珍与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字（2024）第3335—3340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10月10日9时00分在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院中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8月15日

重庆市江津区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆彭林建筑劳务有限公司：本委受理刘国与你单位劳动人事争议一案，现已审理终结。因你因你公司地址无人进行有效签收，仲裁文书无法送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条规定向你公告送达本委渝津劳人仲案字[2024]第610号仲裁裁决书。自公告之起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址：重庆市江津区小西门临江路244号307办公室），逾期视为送达。本裁决为终局裁决，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。
重庆市江津区劳动人事争议仲裁委员会 2024年8月15日

公 告
河南天维工程技术有限公司，刘大明（述称2023年8月12日10时40分左右，刘大明在河南天维工程技术有限公司承接的重庆轨道交通15号线一期土建工程9#标间日隧道内吊材料时被重物砸伤）向我局提交工伤认定申请，本局已于2024年6月26日依法受理。因本局通过特快专递向你单位送达的渝北人社伤认举字（2024）424号举证通知书被退回。现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为对大明所受伤害不是工伤，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十五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转论，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。
重庆市渝北区人力资源和社会保障局 2024年8月15日