患上肾结石 不能喝牛奶也不能吃豆腐了？

说起“钙”，很多朋友的反应可能是补钙骨头更硬、牙齿更硬，以此类推，有些人就把补钙和结石联系在了一起。临床上有很多患者都会认为肾结石和“钙”脱不了干系，他们中很多人会问，得了肾结石是不是不能吃豆腐，也不能喝牛奶，不能补钙了。那么，补钙真的会导致肾结石或者使其加重吗？今天就让我们来看看关于肾结石和钙的流言和误区吧。

流言1

老年人补充钙，会形成肾结石

该说法不准确。肾结石的形成是这样的：当美食被我们吃进肚子后，除了人体需要的营养外，还会产生草酸盐、尿酸盐这类物质。它们被吸收进入血液后经肾脏排泄时，肾脏会把它们像丢垃圾一样丢进尿里。

正常情况下，这些东西就跟着尿“滚”出人体了。但当我们忘了喝水或持续在高温环境下工作时，就会导致尿液浓缩、尿少，体内这类物质待在尿里的时间足够长，就会越长越大，最后逐渐变成了结石。所以，不能简单地说，老年人正常补钙会引起肾结石，年轻人补钙亦是如此。

流言2

有肾结石了，就不能补钙了

该说法也不准确。肾结石患者补钙与正常人补钙是没有显著差异的，对于一些存在骨质疏松或骨折需要补钙的肾结石患者，建议平时可以通过饮食或钙剂适量补钙。

肾脏是结石的高发部位，很多经历过肾结石折磨的患者说起肾结石时不免瑟瑟发抖，那种痛简直“肾似刀绞”，连身强力壮的男子都能被折磨得满地打滚。正因为发作起来特别疼，而且肾结石很容易复发，因此很多患者就特别注意饮食。

经常有老患者再次就诊时会说：“我也不知道咋回事，自从发现结石后，我就特别注意饮食了，不吃钙片、不喝牛奶、不吃菠菜，但还是有肾结石。”临床上像这样的患者很多，他们多数会认为结石是含有大量的碳酸钙的，补钙会加重肾结石。那么，到底肾结石患者补钙会不会加重病情？答案是不会。有研究表明，75%的肾结石都是由草酸钙造成的，当草酸和钙相遇时，会形成难溶的草酸钙。尿中的草酸和钙结合是形成肾结石的主要诱因，对于预防肾结石来说，减少尿中的草酸和钙确实很重要。但这两种物质，并不是“多吃就患上肾结石，少吃就不会患上肾结石”那么简单。在钙的排泄方面，肾脏起着关键作用，正常情况下，大约20%的钙通过肾脏排出，而剩余的80%则通过粪便排出体外。一般情况下，我们吃进肚子里的草酸盐会与吃进去的钙相结合，草酸和钙一起经肾脏排泄时，形成不溶于水的草酸钙。通常情况下这些细小的草酸钙颗粒可以顺利排出，而过量的草酸可导致形成的草酸钙负荷过大从而堵塞狭窄的肾脏通道，进而影响后续草酸钙的排出，导致草酸钙不断沉积形成结石并“越长越大”，后期脱落至输尿管造成梗阻从而诱发肾绞痛。

由此可见，低钙饮食会使多余的草酸盐进入血液，反而更容易引发泌尿系结石的发生。而且，至今也没有确切的证据表明补充钙就容易导致肾结石。一来，钙能和草酸反应，减少人体对草酸的吸收，降低草酸钙结石风险；二来，适当的高钙饮食能减少骨骼释放钙，从而降低血液里的钙水平，减少结石风险。所以，肾结石患者日常也要根据医生建议进行合理补钙。在加强食补的同时，还要注意多喝水，喝水可以增加尿量，稀释尿液；另外，多进行户外活动，多去户外晒太阳，因为日照能促进人体自身合成维生素D，有助于对人体钙质的吸收。

流言3

患上肾结石后，连豆腐都不能吃

事实上并非如此。多项研究证明，菠菜炖豆腐、小葱拌豆腐等食物并不会增加患肾结石的危险。尿钙少，则肾结石风险减小。而蔬菜中的钾、镁元素都能帮助减少尿钙流失。所以，如果食物中的草酸真的很多，不如干脆把它和高钙食物一起吃，比如菠菜炖豆腐、韭菜炒豆腐、小葱拌豆腐之类，这样反而能减少草酸的吸收量。因为高草酸食物与高钙食物在肠道内就形成了草酸钙，形成的草酸钙会直接从肠道内粪便排出体外了。

单独吃豆腐也不会让人有肾结石，不仅如此，豆腐还能避免肾结石的发生。豆腐中的草酸含量很低，特别是卤水豆腐和石膏豆腐，而草酸是导致肾结石最常见、最主要的原因。豆腐中的草酸含量低可能是因为浸泡大豆的过程中一部分草酸溶解到水中被洗去了，或者是因为豆腐凝结后会挤压或自然放置去掉一部分水，而草酸会随着这些水被去掉。由豆腐进一步加工而成的食品（豆腐干等）草酸含量也不会高。因此，即使是结石风险较高的人，也可以适量吃豆腐，而健康人更没有必要担心吃豆腐或者豆制品引发结石了。

据科普中国

贫血“贫”的是啥 吃红枣、红糖能补上来吗？

生活中经常会有人说自己患了贫血这种病，事实上，它不是独立的疾病，而是一种临床症状，类似于发热、咳嗽，贫血只是多种疾病在人体所表现出的冰山一角。贫血“贫”的是啥？吃什么能补上来？北京协和医院血液科主任医师陈苗告诉你答案。

贫血“贫”的到底是什么

一是红细胞生成减少。如果人体缺乏造血所需的原料，如铁、维生素B12、叶酸等，会引起缺铁性贫血、巨幼细胞贫血。成人主要在骨髓中造血，患有骨髓疾病时造血异常，会因红细胞数量减少而发生贫血，如再生障碍性贫血、骨髓增生异常综合征、白血病、骨髓纤维化等。

二是红细胞丢失过多。有些患者因为大量出血，造成红细胞丢失过多。如因外伤而导致大量出血，胃肠道溃疡或肿瘤等引起的出血，痔疮出血、月经量过大致使血液流失、孕妇分娩时失血过多等情况。

三是红细胞破坏过多。各种原因导致红细胞被破坏，寿命缩短，会出现溶血性贫血。

如何判断是否贫血

贫血是指人体外周血红细胞容量减少，低于正常值下限，血红蛋白（Hb）无法将足够的氧运送到人体组织，从而产生的临床综合征。一般认为，成年男性Hb<120g/L，成年女性Hb<110g/L，就可以诊断为贫血。

如果感到疲乏、无力、心悸、头晕、活动后气短、活动能力比之前下降，需要考虑出现贫血的可能性。通过查血清铁蛋白、维生素B12、叶酸可以识别最常见的营养性贫血。其他常用的判断贫血原因的检查还包括网织红细胞、血细胞形态学检查、肝肾功能、大便潜血及骨髓检查等。

缺铁性贫血的多发人群有哪些

缺铁性贫血最常见，其多发人群包括：儿童，我国0~14岁儿童缺铁性贫血患病率高达19.9%；女性，我国18~49岁女性铁摄入量低于推荐量的占比高达72.2%，且女性因月经而失血，存在铁缺乏风险；素食者，这类人群的饮食以植物性食物为主，植物性铁的吸收率很低，大多在10%以下。此外，老年人、孕产妇也是贫血的高发人群，需要定期体检。

需要注意的是，咖啡中含有咖啡因等物质，可抑制人体对于铁离子的吸收；而浓茶中所含的鞣酸易与铁结合而形成难溶性物质。长期大量饮用这些饮品，容易造成铁流失。

无症状的贫血可以不管吗

贫血会造成身体缺氧，长时间条件下，身体会逐渐适应并产生耐受。特别是年轻人，一开始可能觉得没有明显的不舒服，但其实贫血仍会引发记忆力减退、注意力不集中等症状，稍有活动就心慌、气短。长期贫血还会带来一些慢性损害，如心脏为了代偿贫血导致的缺氧，需要增加泵血，从而引发心跳增快、心肌增厚和心脏扩大。因此，贫血患者应尽早就医，查明原因，纠正贫血。

食补对贫血到底有没有效

老百姓很重视食补，这需要分情况看待。轻度缺铁性贫血可以通过饮食改善，如适当多食红肉、动物肝脏、动物血等，其铁含量丰富且容易吸收。但一些红色的食物，如红枣、红豆、红糖、花生衣，以及铁锅炒菜对于补铁几乎没有作用。而餐后喝浓茶、咖啡，还会影响铁的吸收。当出现中重度贫血时，患者需要在医生的指导下通过口服铁剂或静脉输注铁剂来补充铁元素。简言之，不是营养缺乏导致的贫血，食补往往无效，需要针对病因采用相应的药物治疗。

据健康时报

中国体育彩票超级大乐透第24099期开奖公告

本期开奖号码：04 10 24 31 35 +05 08

中国体育彩票排列3
第24229期开奖公告
本期开奖号码：9 2 6

中国体育彩票排列5
第24229期开奖公告
本期开奖号码：9 2 6 1 6

重庆市体育彩票管理中心
2024年8月26日

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……
备类登报

♦冉梦珈不慎遗失重庆江津鲁能领秀城开发有限公司江津领秀城一期-27幢商业-103号别墅群，定金收据编号：NO.COLN 0006089金额：50000元，及认购书，声明作废。
♦王雪于2024年7月26日凌晨下飞机后不慎遗失身份证，证号500227200301080012，自遗失之日起不承担被人冒用而引发的一切法律责任，特此声明。
♦遗失武隆区益晴家具店，编号：5002325026972公章一枚，声明作废
♦遗失高新技术产业开发区李丹餐饮店食品经营许可证正副本编号JY25001071066450声明作废
♦遗失启事：崔有重庆市璧山区福禄镇人民政府，遗失重庆市城乡居民合作医疗保险收费专用收据100份，票据起始及终止号为：005661301-005661400现声明遗失作废
♦遗失重庆宇冠园林有限公司公章编号5002247096112作废
♦翁家万遗失重庆心路运输（集团）有限公司出租汽车分公司的法定责任金收据，编号0069358，¥3000元声明作废。
♦遗失巫山县鸿途汽车附件维修厂公章编号5002379824031声明作废
♦遗失九龙坡区田园小屋餐饮店（个体工商户）营业执照副本统一社会信用代码92500107MADEBB9179和食品经营许可证副本编号JY25001071213721作废。
♦雷丹于2024年8月17日不慎遗失身份证，身份证号：500223199102266665，此证已失效，特此声明
♦遗失邱勇食品经营许可证正副本JY25001011033922作废
♦遗失国网重庆市电力公司北碚供电分公司食品经营许可证副本编号JY35001090029740作废
♦遗失重庆奎星楼公司所发位于渝中区临江门20号26-0103客房屋租约证一本，证号：奎字第1292号，声明作废

拟申请注销登记公告

重庆市巴南区界石镇劳动就业和社会保障服务所（统一社会信用代码12500113358719666 97J）；重庆市巴南区界石镇农业服务中心（统一社会信用代码12500113450501232T）；重庆市巴南区界石镇生态环保服务中心（统一社会信用代码12500113MB1D76674E）；重庆市巴南区界石镇城镇管理服务中心（统一社会信用代码12500113683934442X）；重庆市巴南区界石镇文化服务中心（统一社会信用代码12500113G7190019 21）；重庆市巴南区界石镇退役军人服务站（统一社会信用代码12500113MB1B79910D）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24日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。

重庆市梁平区劳动能力鉴定委员会公告

重庆元曲劳务有限公司：本委受理申请人梅广工伤职工劳动能力初次鉴定给论书（梁平劳初鉴字（2024）109号），鉴定结论为伤残总数，无生活日理障碍。自发出告之日起30日内视为送达。在送达期满的15日内可以向重庆市劳动能力鉴定委员会提出再次鉴定申请，在送达期满的15日内如你单位无异议则梁平劳初鉴字（2024）109号生效。

公告

重庆罗轩建筑劳务有限公司：徐奎【申请述称：2023年11月23日当时处分左右，徐奎在重庆罗轩建筑劳务有限公司承建的保税绿色科创园仁宝智能制造基地产业基础设施项目（一标段）工地28#钢筋棚脚钢筋时被弯腰机转盘挡板夹伤，要求认定工伤。】于2024年3月21日提交的徐奎的工伤认定申请，本机关于2024年4月3日受理。本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字[2024]22号举证通知书被签收。2024年8月19日我局作出渝北人社伤险认字【2024】2488号认定工伤决定书。认定为左手食指指尖离断伤，左手背开放伤。2024年8月19日向你单位邮寄送达了渝北人社伤险认字【2024】2488号认定工伤决定书被拒收退回。现依法向你单位公告送达渝北人社伤险认字[2024]2488号，如对本工伤认定决定不服，可在公告送达之日起60个日内，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8月27日

公告

重庆佳金建设工程有限公司：本委已依法审理标定胜诉你工资争议一案，现向你公告送达本委2024年渝合劳人仲案字第72号裁决书。本公告日发布之日起30日即视为送达。如不服本裁决，可在本裁决书送达之日起15日内向有管辖权的人民法院提起诉讼。逾期不起诉，本裁决即具有法律效力。特此公告。

重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会 2024年8月27日

债权转让通知书

致：重庆至胜钢结构工程有限公司、重庆振雷商贸有限公司、重庆锐色商贸有限公司、重军、祝显芬、颜昌华、重庆凯罗拉商贸有限公司、重庆睿之诚商贸有限公司

根据重庆三峡银行股份有限公司（“转让方”）与浙江省浙商资产管理股份有限公司（“受让方”）于2024年7月19日签署的《债权转让协议》，转让方将下表所列债权及相关担保权利转让给受让方，由受让方合法取代转让方成为下列债务人和担保人的债权人和担保权利人。据此，受让方浙江省浙商资产管理股份有限公司享有行使债权人的一切权利，请有关主债务人和担保人自通知书落款之日起，直接向受让人履行相应合同约定的还款义务及/相应的担保责任，如主债务人、担保人因各种原因更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格，请相关承债主体、清算主体代为履行义务或者承担清算责任。

序号	债务人名称	借款号	本金	利息	罚息费用	债权合计	担保人	抵质押物	备注
1	重庆至胜钢结构工程有限公司	C010820152DK001101、C010820152DK001001、C010820142000501	27,989,213.24	57,173,839.79	0	85,163,053.03	颜昌华、祝显芬、重军、重庆锐色商贸有限公司、重庆振雷商贸有限公司	渝中区嘉陵江滨江路151号同属北区路2号第2,3,4,5层	2018渝0104民初1493号、2018渝0104民初1494号、2015渝五中法民初字第00388号
合计			27,989,213.24	57,173,839.79	0	85,163,053.03			

债权转让通知主体：重庆三峡银行股份有限公司 2024年8月27日

1万吨减水剂和4万吨速凝剂建设项目环境影响报告书环境影响评价公示

重庆市优跃新材料有限公司委托重庆绿丰环保科技有限公司承担年产1万吨减水剂和4万吨速凝剂建设项目的环境影响评价工作，现该项目环境影响报告书（征求意见稿）已编制完成，根据《环境影响评价公众参与办法》相关信息已在万州经济技术开发区管理委员会网站http://www.wz.gov.cn/jkq/wzjkq1上发布，如需要了解该项目详细信息，请登录该网站查询。建设单位：重庆优跃新材料有限公司，负责人：李先明 15020020039，5475865440@qq.com。环评单位：重庆绿丰环保科技有限公司，叶老师 18006377706，2409198556@qq.com。

重庆市优跃新材料有限公司 2024年8月27日

垫江县劳动人事争议仲裁委员会

重庆钰业建筑工程有限公司：本委已受理王永玲与你单位劳动争议案（渝垫劳人仲案字（2024）第211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渝北劳人仲案字（2024）第2195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。地址重庆市渝北区桂馨大道10号仲裁院209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。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年8月27日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会

重庆食品有限公司：本委受理罗婷婷与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字（2024）第2195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。地址重庆市渝北区桂馨大道10号仲裁院209室，逾期视为送达。本裁决为终局裁决。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。

渝北区烟草专卖局 二〇二四年八月二十七日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆四季青传媒有限公司：本委受理谭肖与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字（2024）第3111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，上述文书已本公告发出之日起经过二十日即为送达。现定于2024年10月21日上午9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8月27日

重庆市渝北区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告

无主：2024年06月12日本局在重庆市渝北区木耳街道万丰物流园部达快运分拨中心查获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08月23日作出行政处理决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，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》第三十五条第1项的规定，现将渝北税处理决定书【2024】第179号予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。

重庆市龙汽车销售有限公司

寻亲公告

周春，性别：男，43岁，身份证号：510213198103096****，血型不明，2024年8月24日因突发疾病去世，现登报寻找其亲人及家属。联系人：田老师，联系电话：68506979，请于60日内与天宝路社区联系，无人认领，将依法安置。

重庆传国盛世公司渝DL6161运输证500110129966注销。重庆圣图公司渝D22225运输证500110072665，渝D6126挂运输证500110072605遗失作废。重庆传国物流公司渝DF7869运输证500110117469注销。

遗失声明

我公司遗失北汽福田汽车股份有限公司福田牌载货汽车整车合格证2张；车辆信息依次为：合格证序号：WAG10100987239 52，WAG16100841400 03；车辆识别代号：LVBV6PBD1PW006545，LVBV6PDC0MW187697，发动机号：S014P6M00137，82395051；印刷号：No.17780641，No.17912977，声明作废。

重庆吉龙汽车销售有限公司

浮尸辨认通告

长江流域男尸3157#，约25岁，尸长1.73米，浅色平角内裤；男尸3158#，约15岁，尸长1.6米，黑色短裤。请家属七日内前来认领。

长航公安局重庆分局电话：63770249

注销公告

经重庆市九龙坡区白市驿镇文辉幼儿园（统一社会信用代码52500107MJP583384T）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，如有业务未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

注销公告

经重庆市璧山区祥和幼儿园（统一社会信用代码52500120685706849K）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

注销公告

经重庆市璧山区福田学前教育有限公司（统一社会信用代码52500107574823057G）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：岳老师

清算公告

重庆市九龙坡区幸福阳光青少年体育俱乐部（统一社会信用代码52500120685706496）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：岳老师

康臣西城公交站场地面破损修复结果公示

第一候选人：重庆颜新机电设备工程有限公司（70190.06元）。第二候选人：重庆奕琳建筑工程有限责任公司，第二候选人：重庆洲天建筑工程有限公司。拟中选人为：重庆颜新机电设备工程有限公司，工商注册号：91500107MA60U82T32