20年前曾因癌症一个肾被切除 如今104岁骑车参加学术会议

看看这位医生的“五要六不”养生法

8月10日，104岁高龄的张效房骑着一辆小电车缓缓驶入会场，现身郑州大学第一附属医院会议中心，参加第二届张效房学术思想研讨会。他一身笔挺的黑色西装，显得格外精神。

“年龄大了，手术做不了了，现在我只做两件事：一是《中华眼外伤职业眼病杂志》的编辑工作；二是指导学生阅读英文资料、书写英文病历。”张效房在会场上这样说，声音洪亮。

4年前，100岁的张效房还坚持每周去郑大一附院出诊。“好好活着，活一天，就工作一天。活一天，就奉献一天。”这是张效房如今最大的心愿，也是他每年都会许下的生日愿望。

张效房，1920年10月出生于河南省开封市，是郑州大学河南医学院终身教授、郑州大学第一附属医院主任医师。他在眼内异物定位和摘除方面有36项发明和改进；通过他改进后的白内障手术，数以百万计的白内障患者恢复了光明。

别看张效房工作起来精神焕发，浑身是劲，早些年他身体并不好。

“五脏不全，四脏有病，腿没有劲儿，走路有些困难，耳朵是助听器，眼睛是人工晶状体，牙是假牙。都是假的。”2021年，张效房曾在采访中调侃自己的身体状况。

这位看起来精神矍铄的老人，实际上是一位接受过大大小小几次手术的癌症患者。最严重的一次，是在一场肾癌手术中摘除了右肾。

但经过自己的养生调理，他如今一百多岁的高龄，依然还能参加学术活动。

张效房

张效房的养生之道

1.从不吃补药，一碟青菜是必备

2004年，张效房因胃癌切掉了一个胃。他认为，自己的身体恢复得益于手术后的调养。手术前，他酷爱吃肉。肾癌手术后，“我首先是减少肉的摄入量，每天只吃几片酱牛肉或者几块烧鸡，不超过二两；其次是坚持少食多餐，每天吃四顿，除了正常一日三餐，每晚睡前我会再吃几块饼干或者几颗核桃酥，但每天主食绝不超过5两。”

一碟青菜是张效房每天中午和晚上的必备，白菜、青菜、西蓝花……开水一烫，也不放盐，捞出即食。“几十年来我从来不吃补药，要说我精神，全靠饮食。”张效房说。

2.早饭后、中午都要小睡一会儿

睡觉是最好的养生，张效房每天坚持睡3次觉。

没有改完的论文，张效房会拿回家继续修改，有时会改到凌晨一两点，“这是多年来的习惯，到了凌晨2点，我洗漱完毕倒在床上立马就能睡着，我不调闹钟，早晨6点半至7点会准时醒来。每晚5个小时的睡眠我很安稳，起早睡眠时间，睡眠质量更重要。”

90岁以后，张效房早饭后并不急着出门，而是重新躺到床上，睡10分钟的回笼觉，“10分钟不长，但对养精蓄锐很重要。”午饭过后，他会先看半小时报纸，“然后午睡20分钟，下午和晚上就会精力充沛。”

3.每隔45分钟就要休息一下眼睛

高龄仍主编杂志，频繁用眼，张效房却说，保护眼睛并没有偏方。他说，“每次用眼时间不宜过长，我每次改论文，每隔45分钟就会起身休息，或闭目养神，或眺望远方，让眼睛放松，我从来不做眼保健操，做眼保健操时很可能因为穴位不准或力度不对往往适得其反。”

许多老年人易患白内障，则要注意不要在阳光下看书读报，夏天出门戴一副防紫外线的太阳镜。同样，看书时光线也很重要。他建议，在书桌前看书时，光线应从左前方照来，这样就不会直接反射至眼睛，导致损伤视力。

张效房的“五要六不”养生法

张效房曾总结自己的养生方法为“五要”和“六不”。

五要：要说、要笑、要唱、要跳、要俏；

六不：心不烦、脑不闲、嘴不馋、腿不懒、酒不贪、烟不沾。

随着年龄增长，唱和跳，张效房已渐渐放下，但其余几条，仍是他生活的真实写照。其实总结起来，大概就是这几点：

1.心情愉悦

张效房尤其爱笑，他说：“人生难得潇洒，要多笑，要学会忘记年龄、忘记病痛、忘记得失，每天开开心心，就会不知不觉长寿健康。”2022年《衰老》杂志发布的一项研究显示，孤独、恐惧、抑郁等负面情绪对衰老具有显著加速作用，可使生理年龄变老近20个月，比抽烟的危害还大。

养生重要的是养心，心情舒畅了，吃饭就香了，睡得也香了，人愿意动了，精神头好了，看着也就年轻健康了。

2.多些爱好

多一些爱好，把自己的生活过得更加充实，有助于收获更多的快乐。尤其建议培养一些集体参与的爱好。社会融入度低，不利于心理的健康。相比而言，如果愿意融入社区中，愿意和周围人玩在一块儿，会更容易产生积极的情绪。

最好多参与社会集体活动。在与他人的交往中，让生命由内而外流动起来，互动起来，扩宽视野，不再局限于自己的小空间里。

3.多动大脑

有句话叫“人老脑先老”，大脑是人体的“司令官”。不论是思维、说话、走路，还是饥饿等感知，都受到它的调控。但随着年龄增长，大脑也难逃衰老的命运。而且，大脑的衰老还会影响寿命的长短。中山大学生命科学学院教授项辉表示，神经网络中神经元本身，还有突触都会存在可塑性，也就是存在“用进废退”之说。给予大脑良性刺激能够在某种程度上使其功能“永葆青春”。

4.管住饮食

健康饮食有助于保障食物多样和营养均衡，满足人体对微量元素的需要，保持人体肠道正常功能以及降低慢性疾病的发生风险。2023年发表在《欧洲心脏杂志》的一项研究显示，吃够6种健康食物（水果、蔬菜、坚果、豆类、鱼类和全脂乳制品），有助于促进心血管健康，延长寿命。

另外，2022年发表在《自然-衰老》的一项研究发现，健康的植物性饮食模式，对老年人群长寿具有潜在积极作用。健康的植物性食物包括全谷物、水果、新鲜蔬菜、豆类、大蒜、植物油、坚果和茶。

5.多多运动

运动可以改善骨骼和肌肉健康，预防跌倒，降低肥胖、心血管疾病、糖尿病、痴呆症和癌症等多种疾病发病和死亡风险，还可调节压力，促进心理和精神健康等，进而降低全因死亡风险，延长寿命。

合理的运动有益健康，一周最好有3~5次，每次30分钟以上有氧运动。《柳叶刀》2018年刊发的一项调查报告，分析了不同种类运动和全因死亡率的关系，发现性价比最高的3种运动：第1名：挥拍类运动（羽毛球、乒乓球、网球等）；第2名：游泳（蛙泳、仰泳、自由泳）；第3名：室内有氧运动（跳操、瑜伽、舞蹈等）。

6.不贪烟酒

吸烟会损伤肺、心脏、眼睛、耳朵等器官，增加慢性阻塞性肺疾病、心血管疾病、2型糖尿病、痴呆症、癌症等疾病发生风险，减少预期寿命。而不吸烟和戒烟有助于降低这些风险。2022年《美国医学会杂志》线上刊发研究证实及早戒烟的好处：35岁前戒烟，可完全“逆转”烟草造成的死亡风险。戒烟者的死亡率明显低于继续吸烟者。其中越是年轻时戒烟，健康收益越大。

2023年发表在《自然·医学》上的一项研究显示，男性饮酒会导致61种疾病风险上升。这61种疾病中有28种曾被世界卫生组织认可与饮酒有明确关系，比如酒精肝/肝硬化、几种消化系统癌症（肝癌、食管癌等）、糖尿病和高血压等。

饮酒最安全的剂量是“0”。如果实在要喝，记住4个“不”字：不空腹喝酒、不快速喝酒、不大量喝酒、肝不好的不喝酒。

据健康时报

中国体育彩票排列3第24232期开奖公告 本期开奖号码：2 9 7

中国体育彩票排列5第24232期开奖公告 本期开奖号码：2 9 7 6 1

重庆市体育彩票管理中心 2024年8月29日

刊登热线 13018333716 15023163856

重庆市大足区财政收支管理中心：重庆市非税收入统一票据：002157838—002158000，163份；00268229—002681245，17份；002682811—002683000，190份；重庆市门诊医药费专用收据(无限复写纸)：026076004—026076117，114 份；094694201—094694600，1900份；重庆市住院医药费专用收据：004341402—004341409，8 份；004341412—004341500，89 份；004341598—004342000，403 份；004735690—004735600，11 份；004735849—004736000，152 份；004748868—004749000，3 份；004749225—004749600，276 份；004749615—004750000，386 份；004374001—004374001，1 份；重庆市预交住院医药费专用收据：005564654—005566000，1347 份；005572001—005572619，619 份；005653952—005656000，2049 份；005766917—005767000，84 份；005767766—005767850，85 份；005856537—005858000，1464 份；005859992—005860000，9 份；005767855—005768000，146 份；重庆市行政事业单位资金往来结算票据：001941790—001941816，27 份；现声明以上纸质票据遗失作废。

♦遗失重庆铎耀商贸有限公司(统一社会信用代码915000116304986657O)公章一枚，声明作废

♦陈睿涵于2024年8月28日不慎遗失身份证，身份证号：500111200501127830，特此声明

♦遗失马启健置业凯丽园第X区0502234MA5Y4MD36A作废

♦遗失重庆铁路物流有限公司公章5003827078594声明作废

♦兹有重庆迓芳商贸有限公司食品经营许可证副本遗失，许可证编号：JY15001160169437，声明作废。

♦遗失重庆诗语轩健康管理有限公司发票专用章9150116MACHH0B4XR和财务专用章5003810058925作废

♦遗失重庆直顺交通设施有限公司公章编号5003817061967声明作废

♦遗失重庆富睿阀门有限公司公章一枚编号5002403023151声明作废

♦遗失南岸区赵大娃面条经营部公章壹枚，公章编号5001080071892声明作废。

♦遗失重庆大足区雍溪镇巨星轮社区居民委员会重庆农商行大足分行雍溪分理处开户许可证号：J6530000000903作废

♦遗失重庆美的家装饰工程集团有限公司保价合同美B0551(2份)，声明作废。

♦遗失重庆点山科贸有限公司公章一枚，声明作废

♦遗失重庆市昆农农业专业合作社联合社公章5003817032273声明作废

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、董军、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

2024年7月18日，经重庆联合产权交易所集团股份有限公司确认重庆至胜钢结构工程有限公司未履行债权转让项目下表所列债权及相关担保权利，详见附件由浙江省浙商资产管理股份有限公司竞价取得并签署《债权转让协议》，即浙江省浙商资产管理股份有限公司成为下列债务人和担保人的债权人和担保权利人，现根据浙江省浙商资产管理股份有限公司（“转让方”）与天合智合雷（重庆）科技有限公司（“受让方”）于2024年7月19日签署的《债权转让协议》，转让方将以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。届此，受让方天合智合雷（重庆）科技有限公司可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/或担保的相应责任。

附件：债权转让明细清单（单位：元）

序号	债务人名称	借款号	本金	利息	罚息费用	保权合计	担保人	抵质押物	备注
1	重庆至胜钢结构工程有限公司	2010820152DK01101，2010820152DK01001，2010820142000501	27,989,213.24	57,173,839.79	0	85,163,053.03	振雷东、祝显芬、董军、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2幢2号、2、3、4、5层	2010820104民初1403号、2010820104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			

注：本明细表为基准日数据，作为《债权转让协议》的有效组成部分，表中内容具体以合同或法律文书为准。

债权转让通知主体：浙江省浙商资产管理股份有限公司 2024年8月30日

拍卖公告

我公司定于2024年9月14日14时在重庆市沙坪坝区渝碚路39号世东大厦会议室对以下重庆市房产拍卖的进行公开拍卖。

1.渝隆区宏声大道2号2幢1-1号房产，建筑面积93.93㎡，挂牌价22.36万元，保证金1.2万元；

2.渝隆区宏声大道2号2幢4-3号房产，建筑面积117.54㎡，挂牌价29.97万元，保证金1.5万元；

3.长寿区葛兰镇渝巫路F幢3-2-1#房产，建筑面积150.1㎡，挂牌价75万元，保证金1万元；

4.长寿区建新北路43号5幢24-4房产，建筑面积101.84㎡，挂牌价21万元，保证金3万元；

5.九龙坡区石桥铺石杨路17号1栋3-6-3号房产，建筑面积140.69㎡，挂牌价50.59万元，保证金6万元。

展示时间地点：自2024年8月30日至2024年9月12日法定工作时间（9:00-17:00）预约到标的所在地查看。

竞买登记手续办理：在公告期内（2024年8月30日至2024年9月12日）交纳竞买保证金到重交所指定账户（竞买保证金截止时间为2024年9月12日24时，以到账时间为准），并于2024年9月14日12时前凭竞买保证金交付凭证原件及有效身份证件重庆市沙坪坝区渝碚路39号世东大厦会议室办理竞拍手续方可取得竞买人资格，逾期不予办理。

佣金：按成交价的4%收取；交易服务费：按成交价的1%收取(不足1000元按1000元收取)。

咨询报名方式：023-65656969 13823467251 张老师

北京中拍国际拍卖有限公司 2024年8月30日

拟申请注销登记公告

重庆市巴南区丰盛镇生态环保服务中心统一社会信用代码12500113MB1E75023P；重庆市巴南区丰盛镇退役军人服务站统一社会信用代码12500113MB1E75007R；重庆市巴南区丰盛镇旅游发展服务中心统一社会信用代码12500113MB1E749793；重庆市巴南区丰盛镇劳动就业和社会保障服务所统一社会信用代码12500113663588159Q；重庆市巴南区丰盛镇农业服务中心统一社会信用代码12500113759272384D；重庆市巴南区丰盛镇文化服务中心统一社会信用代码12500113668914611L 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30日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。

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

重庆市伟跃新材料有限公司委托重庆中益云环保咨询有限责任公司编制完成，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.cqcnc.com/gxq/wzjxq上发布，加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 孙老师 15026026039 5475@5640@qq.com 环评单位：重庆中益云环保咨询有限责任公司 刘老师 18875340813 6625478936@qq.com

重庆市优跃新材料有限公司 2024年8月30日

重庆市武隆区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告

无主：2024年6月20日，本局在武隆区凤山街道龙盘名门酒店标（武隆电子商务仓储物流分拣中心搬迁快递外拣场），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：于2024年8月29日作出将先行登记保存的卷烟等产品予以没收的决定。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》第五十五条第（四）项的规定，现将《行政处理决定书》武烟处理（2024）第49号予以公告送达。日本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。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。

重庆市武隆区烟草专卖局 2024年8月30日

梁平区部分水库供水经营权拍卖公告

受有关单位委托，本公司定于2024年9月5日15:00时整，在重庆都梁文化工商会共同主持下公开新通分公司公开举行本场拍卖会，现公告如下：

本次拍卖的为梁平区部分水库供水经营权，经营权期限为20年，起拍价：300000000元。自公告之日起进行展示报名，竞拍人须注册地在重庆市梁平区的企业，于2024年9月4日下午17:00前（银行到账时间为准）向本公司指定账户缴纳竞拍保证金100万元并于9月5日15:00前到重庆都梁文化商新科技集团有限公司新通分公司本公司报名点办理报名登记手续，领取竞拍号牌方可参拍。关受人在签订《拍卖成交确认书》后需按规定付清成交价款、交易服务费及佣金。

竞拍人参拍需符合（竞拍须知）相关规定，竞拍人办理竞拍手续视为已了解及认可知悉的所有情况和竞拍须知相关承诺，拍卖人不承担概括担保责任。

本次拍卖公告于2024年8月29日在重庆市公共资源交易网(梁平区)发布，其余关联事宜详见重庆市公共资源交易网(梁平区)本次拍卖公告。

联系方式：苏先生400-1609881、023-68628877、13389609381

地址：渝北区新溉大道103号中渝奇奈公馆6栋18楼

重庆恒升拍卖有限公司 2024年8月30日

声明：重庆科瑞制药有限责任公司职工持股会已不再持有职工内部股，于2024年8月29日不再履行职责。特此声明。

重庆科瑞制药(集团)有限公司 2024年8月29日

债权转让暨债务催收公告

重庆慧智达企业管理有限公司将名下债权转让至重庆市灿商业管理有限公司，现公告要求下列债务人及担保人，从公告之日起立即向重庆市灿商业管理有限公司履行主债权公司及担保合同约定的偿付义务或相应的担保责任。特此公告。

2024年8月30日

附件：《公告资产清单》

（单位：元/人民币 基准日：2019年9月20日）

借款人	借款合同编号及名称	担保人	担保合同编号及名称	基准日本金余额	基准日利息余额	基准日本息总额	基准日违约金
重庆市东山鞋业有限公司	兴银徽小企业四部东寄字第2014010号《流动资金借款合同》	梁泳生、喻小华	兴银徽小企业四部东保字第2014010号《保证合同》	196,137.18	212,036.14	408,173.32	
	兴银徽小企业四部东寄字第2014011号《流动资金借款合同》	梁泳生、喻小华	兴银徽小企业四部东抵字第2013006号《最高额抵押合同》、兴银徽小企业四部东保字第2013006号《最高额保证合同》	3,900,000.00	2,608,233.96	6,508,233.96	0.00
	兴银徽小企业四部东寄字第2014012号《流动资金借款合同》	梁泳生、喻小华、喻小明	兴银徽小企业四部东抵字第2013007号《最高额抵押合同》、兴银徽小企业四部东质字第2013008号《最高额质押合同》、兴银徽小企业四部东保字第2013007号《最高额保证合同》	6,100,000.00	3,654,032.58	9,754,032.58	

拟申请注销登记公告

重庆市巴南区李家沱街道生态环保服务中心统一社会信用代码12500113MB1B14770M；重庆市巴南区李家沱街道城市管理服务中心统一社会信用代码12500113MB1B14789J；重庆市巴南区李家沱街道劳动就业和社会保障服务所统一社会信用代码12500113581498301P；重庆市巴南区李家沱街道退役军人服务站统一社会信用代码12500113666447470T；重庆市巴南区李家沱街道退役军人服务站统一社会信用代码12500113B1B14762T 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30日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。

寻亲公告

刘祖平，男，出生日期1972年4月6日，重庆市武隆区鸭江镇双河园村锁口寺组人。于2021年3月13日6点左右，在广东东莞厚夏村工厂旁给母女婴一名，当时女婴被白色袋子包裹着，发现一张纸条，写着2021年3月13日凌晨，经过多方打听无法联系女婴亲人，随后带回家抚养至今，取名：刘书萱，因长期寻亲无果，特发此寻亲公告，请小孩的亲生父母和知情人见报后速速联系刘祖平（联系电话：17726629920）

重庆市灯盛经开区烟草专卖局送达公告

无主：2024年6月19日本局在重庆市万盛经济技术开发区盛世华城中通外换中心查获无主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、《中华人民共和国烟草专卖法实施条例》第三十条的规定于2024年8月29日作出将先行登记保存的假冒注册商标且伪劣卷烟依法公开销毁决定。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》第五十五条第一款第四项的规定，现将《行政处理决定书》灯烟处理（2024）第6号予以公告送达。日本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以在15日（处罚决定）/6个月（处理决定）内直接向当地人民法院提起行政诉讼。

重庆市灯盛经开区烟草专卖局 2024年8月29日

拟申请注销登记公告

重庆市巴南区李家沱街道退役军人服务站统一社会信用代码12500113MB1E75007R；重庆市巴南区丰盛镇退役军人服务站统一社会信用代码12500113MB1E75023P；重庆市巴南区丰盛镇旅游发展服务中心统一社会信用代码12500113MB1E749793；重庆市巴南区丰盛镇劳动就业和社会保障服务所统一社会信用代码12500113663588159Q；重庆市巴南区丰盛镇农业服务中心统一社会信用代码12500113759272384D；重庆市巴南区丰盛镇文化服务中心统一社会信用代码12500113668914611L 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30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

重庆市灯盛新材料有限责任公司职工持股会已不再持有职工内部股，于2024年8月29日不再履行职责。特此声明。

重庆科瑞制药(集团)有限公司 2024年8月29日

股东会议通知

致重庆大正房地产开发有限公司各位股东：

本公司拟于2024年9月6日在重庆市渝中区莲容路118号都市广场B区4楼会议室召开公司股东会会议，会议议题为修改公司章程。请全体股东准时参加，如未按期参加会议也未委托其合法代理人按期参加会议的，视为放弃行使股东权利。特此通知。

联系人：综合办公室，电话：023-62251646。

2024年8月28日

公告 四川维绣建筑劳务有限公司：张小阳：申请通知：2024年3月27日8时左右，张小阳在四川绵阳建筑劳务有限公司承接的重庆轨道交通15号线一期工程07标项目给圆盘钢上皮带时被皮带咬伤）于2024年5月20日向本局提交的工伤认定申请，本机关于2024年5月29日受理。本局通过现场调查申请人的渝北人社伤险字【2024】346号单位通知书、用人（工）单位单证期内未提供证据材料。2024年7月15日，我局作出渝北人社伤险认字【2024】2127号认定工伤决定书，认定为手指开放性损伤（左手）：（左手指）单指完全离断，（左小指）上肢关节损伤，（左食指、中指、环指）末节缺失，（中指、环指）末节缺失伤残。2024年7月15日向你单位邮寄送达了渝北人社伤险认字【2024】2127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】2127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，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30日

重庆新华酒店管理有限责任公司2024年月饼采购项目征集合作单位的公告

为重庆新华酒店管理有限责任公司2024年月饼采购项目公开征集合作单位，欢迎有意者报名。

一、项目内容：本次月饼采购合作范围包括百不限于礼盒、月饼的设计、生产、外包装、运输、场内转运、或品保护、验收、售后服务等。

二、组集数量：不少于3家。

三、资质要求：(一)一般要求：1.具有合法的营业执照和独立承担相应法律责任的能力；2.具有良好的商业信誉和健全的财务会计制度；3.具有须包装食品销售资质。4.具有履行合同所需的物质条件（包括不限于设备、人员、办公场所及专业技术能力等）。(二)业绩要求：近两年内不少于2个同类业绩证明；(三)信誉要求：公司过硬于国家有关法律、行政法规和行业规范，诚实守信，近3年未因违法、违规受到过行政处罚。

四、报名资料：1.企业法人营业执照；2.诚信证明；3.类似项目的合同证明；4.其他可证明自己企业实力及业绩的有关资料；5.报名代表的法人代表授权委托书及身份证复印件。注：以上报名资料需准备复印件并加盖公司公章。

五、报名资料递交截止时间、地点及方式：1.递交截止时间：2024年9月3日上午11时，逾期送达将不予受理。2.递交地点：见本文第七条联系方式。3.递交方式：报名资料需装入纸质文件密封，密封口加盖公司公章，按下文联系地址进行现场递交或快递投递。

六、注意事项：报名人应当按照本公告规定如实提供相关材料，保证递交报名文件信息真实、完整、合法、合规，后续竞拍应将招资格审查，开展情况处公司现场复核，如发现提供虚假文件、信息、承诺等，即取消报名资格。

七、联系方式：公司名称：重庆新华酒店管理有限责任公司；联系地址：重庆市渝中区民生路181号3楼；联系人：段老师；联系电话：13363730403。

重庆新华酒店管理有限责任公司 2024年8月29日

拟申请注销登记公告

重庆市铜梁区住房和城乡建设行政执法支队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31日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。

重庆市优跃新材料有限公司

重庆高新区规划和自然资源局城乡规划公告

类别	序号	项目名称	行政辖区	申请单位(编制单位)	公示时间	公示地点	咨询电话
建设工程设计方案类公示	1	中建西望(一期)项目设计方案调整公示	位于高新区	重庆中建信和嘉琨置业有限公司	2024年9月2日至2024年9月8日	重庆高新区管委会5号楼LED显示屏、项目现场、高新区门户网站(http://gxq.cq.gov.cn)	68853610
	2	中建璀和城L52/06地块设计方案调整公示	位于高新区	重庆中建信和嘉琨置业有限公司	2024年9月2日至2024年9月8日	重庆高新区管委会5号楼LED显示屏、项目现场、高新区门户网站(http://gxq.cq.gov.cn)	68853610