2024年10月8日 星期二
主编 胡敏 责编 余麟
视觉 胡颖 徐剑 制图 朱正非 校审 罗文宇

今日寒露，你适合“秋冻”吗

“寒露惊秋晚，朝看菊渐黄。”10月8日3时00分迎来寒露节气。寒露，是深秋的节令。寒露节气后，昼渐短，夜渐长，日照减少，热气慢慢退去，寒气渐生，昼夜温差较大，晨晚略感丝丝寒意。很多人都听说过“春捂秋冻”，秋冻是指从立秋到寒露的八九十月份，秋季气温稍凉时，不要过早、过多地增加衣服。中医专家提醒，寒露节气不是所有人都适合“秋冻”，大家应该注意保暖。

今年寒露与重阳相伴

寒露，是二十四节气之第十七个节气，秋季的第五个节气。《月令七十二候集解》说：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”此时节，雨水渐少，露水增多，天气干燥。史书记载：“斗指寒甲为寒露，斯时露寒而冷，将欲凝结，故名寒露。”古人根据对大自然的观察，将寒露分为三候：一候鸿雁来宾，二候雀入大水为蛤，三候菊有黄华。其中，“菊有黄华”强调了九月菊花开放，白、红、黄、紫，颜色相间；直、卷、挑、乱，姿态各异。正因为“菊有黄华”，深秋照样是生机勃勃的，于是，农历九月又有了一个雅致的名字——菊月。

今年寒露，与重阳相伴。10月11日，农历九月初九，就是一年一度的重阳节。在古时候，民间就有寒露吃螃蟹的习俗，“寒露发脚，霜降捉着，西风响，蟹脚痒。”此时雌蟹卵满、黄膏丰腴，正是吃母蟹的最佳季节。此外古人还喜欢吃芝麻、喝菊花茶，芝麻具有润肠燥，排毒的功能，而菊花味甘苦，性耐寒，有散风清热、清肝明目和解毒消炎等作用。

寒露时节有这些乐趣

■捕鱼季

人们总说，秋天在浅水才能钓到鱼。这是因为在寒露时节，气温迅速下降，阳光无法穿透深水区。这时候鱼儿就要游到水温相对较高的浅水区。

■饮菊花酒

菊花是寒露的代表花卉。为了防止秋燥，中国很多地区都有饮用菊花酒的习俗。这是重阳节的一种传统，重阳节通常在寒露前后。据古书记载，饮用菊花、茯苓菇和松脂制成的这种酒可以让人青春永驻。

■吃山楂

民间俗语云：“寒露收山楂”。很久以前，山楂提取物就被用在草药中。山楂中的抗氧化成分被认为能够活血通络，促进心脏健康。

■远足

随着寒露的到来，中国的北方呈现出深秋景象，白云红叶，偶见早霜。在重阳节这天，人们往往会带着茱萸去爬山。这一习俗起源于东汉时期，旨在辟邪消灾。

■做腌鱼

湖南西部的侗族人有在寒露时节做腌鱼的习俗。据说在寒露到来的那天，将腌鱼配以黄酒、盐、糯米、辣椒粉、花椒粉和生姜制作，味道会非常鲜美。

不是所有人适合“秋冻”

“春捂秋冻”是人们熟悉的养生谚语，秋冻是指从立秋到寒露的八九十月份，秋季气温稍凉时，不要过早、过多地增加衣服。这是因为微寒的刺激可提高大脑的兴奋性，增加皮肤的血流量，使皮肤代谢加快，机体耐寒能力增强，进而提高人的抗病能力。不过，并不是所有人适合“秋冻”。

“秋冻并不是一味‘扛’着，即使是健康人群，也要把握好秋冻的度，不能冻得浑身哆嗦还不加衣服，应根据个人感受，以无不适反应为准。”中国中医科学院西苑医院肾病科主任医师徐建龙提醒说，“另外，各地入秋的时间有所不同，一般来说，秋冻的气温分界线为15摄氏度以下。如果气温降到15摄氏度以下，持续两周以上，人们就应该结束秋冻，穿上秋冬的衣服了。否则非但不能预防疾病，还会惹病上身，适得其反。”

徐建龙认为秋冻要因人而异。那些长期患病，有慢性支气管炎、哮喘等病史的人是不宜秋冻的。这些人一旦着凉、感冒，很容易导致旧病复发或病情加重。家长也要注意，婴幼儿和学龄前儿童的身体发育还不完善，体质较差，在进入深秋时就要注意保暖。对这些孩子而言，“秋捂”甚至比秋冻更加重要。

生活中，很多人即便天凉也习惯露出一截纤细的脚踝。从健康的角度来说，这种做法并不值得提倡。俗话说“寒从脚上起”，脚冷则全身冷，充分说明了脚部保暖的重要性。脚离心脏最远，血液循环较差，因此天冷时不要露出脚踝，以免受凉感冒。进入深秋后，要选择穿长裤和中长筒袜子保暖。

寒露该如何养生

1.寒露不露脚

俗话说：“白露身不露，寒露脚不露。”寒露节气应尽量少穿凉鞋、不露脚踝，体弱及平素畏寒怕冷之人应当注意穿上能覆盖踝关节的袜子以护阳保暖，以免寒从足底生。

2.养阴润燥

秋季燥气当令，人们容易出现口唇干燥、皮肤干燥等表现，所以要多吃些养阴润燥的食品。但寒露时节的润燥，与白露时节的“清润”不同，应以“甘润”为主，可以多吃些蜂蜜、芝麻、胡萝卜、莲藕、银耳、百合、香蕉、核桃等食物以养阴润肺。

3.宜早睡早起

《素问·四气调神大论》中载有“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴”，早睡可以顺应阳气收敛，早起可使肺气得以舒展。可以减少心脑血管疾病的发生。

4.宜心态平和

寒露以后，草木枯黄，日照减少，人们更容易受到外界影响而出现情绪低落、焦虑抑郁的表现。进入深秋，除了要预防外界寒冷带来的影响，我们也要关注自己以及家人的情绪，保持情绪的平和，防止秋季肃杀之气过度影响健康。

据新华社

每日科普

“乳”此美丽，远离乳腺肿瘤

重庆大学附属三峡医院肿瘤科-罗贤琴

随着我国逐步进入老年化，乳腺肿瘤人数持续性增加。乳腺肿瘤虽发病率高，但患者预后效果较好，后期生存时间长，如果积极采取已知的针对乳腺肿瘤危险因素的干预措施，有望降低乳腺肿瘤发病率。

不可改变的危险因素

随着年龄增长，女性患乳腺肿瘤的风险逐渐增加。特别是那些曾经历过乳腺肿瘤的女性，她们再次面临疾病的风险更高；在种族方面，白人女性相较于亚洲女性，更容易受到乳腺肿瘤的威胁；家族史中若有人确诊乳腺肿瘤，尤其是年轻患者，这无疑会提升个体的患病风险。

此外，携带BRCA1或BRCA2等特定遗传变异的女性，她们的患病风险也相对较高；乳腺密度的增加以及良性乳腺疾病的出现，如单纯的乳腺增生、非典型的乳腺增生或小叶原位肿瘤，都是乳腺肿瘤风险增加的信号；激素水平的变化，例如早发的月经初潮、延迟的绝经，或是孕期服用己烯雌酚，同样可能增加乳腺肿瘤的风险；值得注意的是，年轻时接受过胸部放疗的女性，她们的乳腺肿瘤风险也会相应提高。

可以改变的危险因素

女性的生活方式选择对乳腺肿瘤风险有显著影响。首先，每天饮酒的女性面临7%至9%的乳腺肿瘤风险增加。其次，超重或肥胖也会显著提高风险，特别是当体重指数（BMI）每增加5kg/m2时，风险可增加18%，缺乏运动也是一个重要因素，不运动的女性患乳腺肿瘤的风险比经常运动的女性高出71%。

此外，未生育或晚育的女性同样面临较高的乳腺肿瘤风险。最后，使用口服避孕药和接受绝经后激素治疗也可能轻微增加乳腺肿瘤的风险。这些因素共同作用，提醒女性在日常生活中应采取健康的生活方式，以降低患病风险。

乳腺肿瘤的预防

降低肿瘤发病风险和死亡风险“四早”理念是关键，早预防、早筛查、早发现、早治疗。了解患乳腺肿瘤的高危因素后，我们如何有效地预防呢？

为了降低乳腺肿瘤风险，建议采取以下健康生活方式：通过均衡饮食和适量运动保持正常体重（BMI 18.5-23.9kg/m2），选择低脂肪、高果蔬的饮食，限制饮酒；每周至少进行150分钟中等强度或75分钟高强度运动；管理压力和情绪，避免频繁熬夜；适时生育并进行母乳喂养；优先选择物理避孕方法，减少绝经后激素治疗；减少摄入含雌激素的保健品。

乳腺肿瘤筛查

肿瘤筛查也是必不可少的一环。普通人群40岁起每1~2年做一次乳腺X线检查，高密度乳腺者需结合B超。70岁以上老人若预期寿命超10年，也应继续筛查。高危人群应40岁或更早开始，每年一次进行乳腺X线检查，每6~12个月一次超声和乳腺体检，必要时每年一次核磁共振检查。有家族史或基因风险者需进行遗传咨询和筛查。

■专家点评

重庆大学附属三峡医院肿瘤中心 常世川教授

乳腺肿瘤是我国女性最常见的恶性肿瘤之一，发病率持续上升而死亡率尚未改善。多种原因导致我国乳腺肿瘤防治形势不容乐观，其中个人、社会防肿瘤意识薄弱、知识缺乏，是影响我国乳腺肿瘤整体防治水平的重要因素。罗医生从乳腺肿瘤的危险因素出发，让公众根据已知的乳腺肿瘤高危因素进行初步的自我评估，具有高危因素的个体可进行主动性的干预。并使用通俗语言简明扼要地介绍了不同群体的乳腺肿瘤防治策略，预防与筛查的具体方法，具有较强的可操作性和科普宣教意义。

刊登 13018333716
热线 15023163856

公 告

湖北然洁建设工程有限公司：王强修（述称2024年5月6日17时30分左右，王强修在湖北然洁建设工程有限公司承揽的重庆轨道交通15号线一期土建工程5标项目20#桥墩施工调整模板过程中摔伤）向我局提交工伤认定申请，本局已于2024年8月19日依法受理。因本局通过邮政特快专递向你单位送达的通知北人社伤险举字【2024】564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，如你单位认为王强修所受伤害不是工伤，根据《工伤认定办法》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论论，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10月8日

本人王朝珍510224196304297778X，购买孔山市银滩旅游度假区金鼎铭成21-1607室，房款收据编号为5051910，金额为4777元收据丢失，声明作废。

重庆铎满新能源科技有限公司就公交站场充电站安全评估技术方案项目进行第二次比选。欢迎各单位前来报名参加，报名截止时间2024年10月10日17:00时，报名地址：重庆市渝北区红锦大道1号厘想大厦A栋2410安全环保部 联系电话：023-63725679

重庆巴蜀公共交通站场管理有限公司五里坪站场办公用房迁移改造项目拟中选结果公示：第一中标候选人：重庆陈斌建筑工程有限公司；第二中标候选人：重庆美泽建筑工程有限公司；第三中标候选人：四川诚鑫建设工程有限公司。拟中选人：重庆陈斌建筑工程有限公司，中标金额（元）：258038.22元，工商注册号915001123316871181L

◆遗失重庆瑞安电器有限公司的印章备案回执，声明作废
◆遗失重庆创业钱运输有限公司公章印章备案证明原件作废
◆遗失个体户杨建红的中国银行股份有限公司重庆铜梁南支行开户许可证（账户6230002117304帐号113008319344）作废
◆经营者：叶延遗失食品经营许可证正本，许可证编号JY25001031050400，声明作废。
◆遗失魏小君重庆市网络科技有限公司法定代表人个人名称章（吴兰，印章编码：5002341029810），声明作废。
◆重庆市北碚区蓝梦星体育培训有限公司遗失（民办学校办学许可证）章 新区15001097202317 9号，声明作废。
◆遗失重庆慧猎信息科技有限公司财务章5001068276441）印章备案回执单，声明作废
◆遗失江津区弟友副食品经营店食品经营许可证正副本编号JY15001161109699 声明作废
◆遗失重庆觉防务有限公司公章编号5002221015430 声明作废
◆高新技术产业开发区希凯餐饮店遗失食品经营许可证正本，编号JY25001071081312 声明作废
◆重庆市渝中区房星建设开发公司新民街121号6单元4-1杨俊燕把购证遗失，秘约编号1993号，声明作废。
◆刘均遗失身份证，身份证号码5001071993****7312，特此声明。
◆遗失南川区老何记串串餐饮店食品经营许可证正本，许可证号JY25001191036790 声明作废

身份证遗失声明

本人丰红琼，于2024年10月2日遗失身份证，证号：513622197911161725，自遗失之日起，任何以此身份证作身份证明或抵押、签署的具有法律效力之文件等均非本人授意或签署，若非本人持证，由此引起的一切法律责任，本人一概不予承担负责，特此声明。

公 告

四川景星建筑工程有限公司：颜永红（申请述称：2023年12月19日10时50分左右，颜永红在四川景星建筑工程有限公司承建的渝北区上东汇P05地块商业项目总承包工程工地一标段3号楼2层5号开安装空调管道时被管材砸伤）于2024年3月19日提交的颜永红的工伤认定申请，本机关于2024年4月1日受理。本局公告送达向你单位送达渝北人社伤险举字【2024】242号工伤认定限期举证通知书。 2024年9月10日，我局作出渝北人社伤险认字【2024】2793号认定工伤决定书，认定颜永红为左手环指远节指骨骨折；皮肤挫伤。2024年9月10日向你单位邮寄送达了渝北人社伤险认字【2024】2793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】2793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10月8日

公 告

成都运海鼎盛建筑工程有限公司：尤振友（申请述称：2024年3月23日10时30分左右，尤振友在成都运海鼎盛建筑工程有限公司承建的重庆宝山嘉陵江大桥工程项目工地做混凝搭面混凝土时被泵车料管打伤，要求认定工伤）于2024年9月6日提交的尤振友的工伤认定申请，本机关于2024年9月20日受理。因本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字【2024】82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，如你单位认为尤振友所受伤害不是工伤，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论论，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10月8日

重庆市永川区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告

关于：2024年4月26日本局在重庆市永川区永南物流园圆通速递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》第七十三条的规定作出将先行登记保存的卷烟予以销毁的决定。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》第五十五条第一款第四项规定，现将《烟处理（2024）第15号行政处理决定书》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。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。

重庆市永川区烟草专卖局 2024年10月8日

2024年全员劳保采购竞争性比选结果公示

采购人：重庆北部公共交通有限公司
项目名称：2024年全员劳保采购
公示期：2024年10月8日至2024年10月10日
采购人联系电话：023-68862521
第一中标候选单位：重庆侨恒物资有限公司
第二中标候选单位：重庆创盈劳保用品有限公司
第三中标候选单位：重庆市长寿区岩编科技有限公司

重庆市永川区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

2024年9月29日，本局在重庆市永川区永南物流园申通快递站查获涉案卷烟：中华（硬）3条，共计1个品种3条，请物主于本公告发布之日起60日内到永川区烟草专卖局接受调查处理（电话023-49896067）。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。

重庆市永川区烟草专卖局 2024年10月8日

重庆市合川区烟草专卖局（行政处理决定书）送达公告

重庆市合川区人民法院来函，因原告王某某诉被告合川区烟草专卖局行政处罚一案，现依法向被告合川区烟草专卖局送达应诉通知书、原告起诉状、证据材料、法院受理通知书、合议庭组成人员通知书、开庭通知书、证据交换通知书、证据交换笔录、法庭调查笔录、法庭辩论笔录、法庭调查证据目录、法庭调查证据笔录、证人证言、证据交换证据目录、证据交换证据笔录、证人证言、证据交换证据目录、证据交换证据笔录、证人证言、证据交换证据目录、证据交换