著名歌手患上耳石症经常引发眩晕

如何预防？答案是补钙和维生素D

近日，著名歌手戴佩妮公开表示，称自己患上耳石症。该病会引发眩晕，导致她不敢做太大的动作，无法在后续的演唱会上跳舞。据她透露，该病发作时“躺下去就会360度眩晕，像是船在翻”“医生表示一旦患病就必然会复发”。

耳石脱落症是耳朵里的“石头”掉了吗？耳石症一旦患病就必然会复发？如何预防耳石症的发生和复发？重庆大学附属沙坪坝医院（重庆市沙坪坝区人民医院）耳鼻咽喉头颈外科主治医师薛莲为大家解答。

耳石脱落症究竟是什么

耳石脱落症就是耳朵里的石头掉了。耳朵里的外周前庭是由半规管和前庭组成的，耳脱症就是前庭里椭圆囊斑中的耳石脱落以后，耳石进入到半规管的管腔内，导致出现眩晕。

如何辨别耳石症导致的眩晕

耳石症导致的眩晕有它自己的特点。首先，它是急性发病，经常发生在起床卧床或者在床上进行翻滚时出现，有的时候抬头低头时也会出现；其次，耳石症是反复发作的，它有一个自愈倾向，或者自行缓解。它单次发作时眩晕时间是比较短的，常常在几秒到几十秒不等，一般不会超过一分钟。

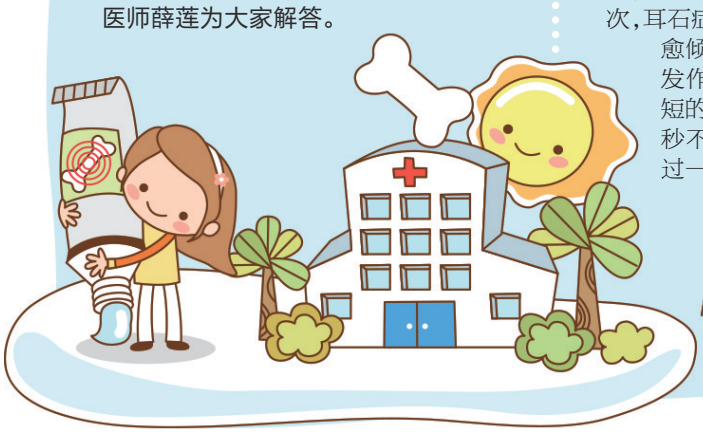
耳石症的复发率是不是很高

耳石症是目前公认的发病率最高的外周性前庭疾病，它在人群中的发病率达到了20%～60%。随着年龄的增加，发病率有增加的趋势，男性发病率明显少于女性，它的复发率达到了50%～80%。

如何预防耳石症发生和复发

在预防耳石症方面，第一要避免头外伤和耳外伤；第二，有突发性耳聋、梅尼埃病的患者要及时进行治疗；第三，有基础性疾病的，比如高血压、糖尿病、高脂血症也需要及时进行控制。还有就是，要预防骨量减少和骨质疏松，特别是对于中老年人和女性朋友来说，要及时补钙和补充维生素D。

新重庆-上游新闻记者　何艳



怕冷的人，最该捂好身体4处防寒

对于怕冷的人来说，又到了一年中最难熬的季节。入冬后，气温渐低，同样的温度下，为什么人们对寒冷的感知不同？畏惧寒冷的人怎么改善怕冷体质？广东省佛山复星禅诚医院中医内科主任中医师黎家楼告诉你答案，并提醒你堵住人体的“防寒要塞”。

身体有4处防寒要塞

中医认为，寒邪入侵会导致人体气血运行不畅，诱发感冒、咳嗽、关节疼痛等症状。黎家楼表示，要想将寒气“关”在体外，需堵好这几处。

●脚底：温暖全身

“寒从脚下生”，中医将脚底视为人体最易受寒的部位之一。脚底经络丰富，尤其涌泉穴（曲足卷趾时足心最凹陷中），是肾经的起始穴，具有温阳补肾的作用。寒冷会导致脚部血管收缩，影响全身血液循环，造成手脚冰凉、畏寒怕冷等现象。

●肚脐：温暖脾胃

肚脐是人体的关键穴位，称为“神阙穴”，与全身经络、脏腑密切相连。中医讲究“护好肚脐防百病”，寒气侵入肚脐后，极易对脾胃造成影响，使人感到脘腹冷痛、食欲下降等。

●嘴巴：呵护肺脏

寒冷的空气从口腔进入身体，直接刺激气道和肺部，会增加感冒、咳嗽的几率。中医认为，肺主气、司呼吸，在寒冷的天气里护好呼吸道尤为重要。

●脖子：护好“屏风”

脖子是人体非常敏感的部位之一，且与头部多条重要经络相连，在这条循行线上，有风池、风府、风门等众多关键穴位，它们犹如身体抵挡风邪侵入的一道“屏风”，一旦溃败，风寒之邪就会通过颈部侵入体内，极易导致血管收缩，诱发感冒、颈肩疼痛等问题。

怎么将寒气关在体外

对于以上需要“堵”住的防寒要塞，黎家楼建议怕冷的人做好这些事。

■脚底

①穿保暖鞋袜。冬季尽量选择保暖性好的鞋袜，羊毛、羊绒等材质都能够有效保暖。

②睡前热水泡脚。泡脚时可加入生姜、艾叶等有温经散寒作用的中药材，效果更佳。

③按摩涌泉穴。睡前或泡脚后，轻轻按摩涌泉穴，有助于温补肾阳，驱走体内寒气。

■肚脐

①穿高腰裤或佩戴腹带。冬季在户外时，尽量穿着保暖的高腰裤，或佩戴腹带，保护肚脐部位，避免腹部受寒。

②艾灸神阙穴。体质虚寒者，可在冬季艾灸神阙穴，有助于增强体质、防病保健。

③合理使用暖宝宝。在肚脐附近隔衣贴上暖宝宝，能缓解腹寒造成的腹痛、腹胀等不适。

■嘴巴

①戴口罩。冷天出门时，最好佩戴口罩，能起到保暖效果，减少冷空气对呼吸道的直接刺激。

②喝温水。冬季外面冷，屋里暖气大开，寒热交替、双面夹击下，很容易出现口干、咽喉不适等问题，建议多喝点温水润肺，有助提高呼吸道的“御邪力”。

■脖子

①围巾保暖。冬季外出，要注意佩戴围巾，尤其是风雪天。

②常揉风池穴。每天可坚持按揉风池穴（后颈两侧，在后头骨下方寻找两条大筋的外缘陷窝，位置大致与耳垂平齐），能帮助疏散风寒、放松肌肉，缓解肩颈不适。

据生命时报

天冷了，水果可以热着吃哟

天渐凉，想要营养均衡和爱吃水果的朋友们，面对水果都犹豫了，想生吃觉得有点凉，热着吃又担心没了营养。其实，水果热着吃没你想得那么糟糕！

我们都知道，水果中有各种矿物质如钾、钙、镁等；有维生素C和类胡萝卜素等多种维生素；也有类黄酮和花青素等“植物化学物”，它们有重要的抗氧化成分；还有果胶等可溶性膳食纤维，它们有降低血糖、血脂和血胆固醇的作用；木质素等不可溶性纤维能促进肠道蠕动，帮助预防肠癌发生。那么，这些营养是不是都怕热呢？其实不然。水果中的营养素并不是所有都很怕热。比如，胡萝卜素和番茄红素等脂溶性物质基本是不怕100℃加热的，矿物质和膳食纤维更不会因为加热而损失。其中的多酚类植物抗氧化物质，在煮沸条件下，大部分也能保留下来。所以，熟吃水果，未必会损失其营养价值。

而且，即使是那些比较怕热的营养素，烹调造成的损失也没有你想象的那么大。比如维生素C，一般来说，烹调后，水果中维C的损失率都不会超过50%。研究显示，苹果热处理后，维生素C、B族维生素的损失都不超过10%。有些水果，如苹果、梨、香蕉等，本身所含的维生素C比较少，损失量也微乎其微。而且，损失也并不意味着完全没有了，跟完全不吃相比，熟吃水果还是能获得大部分营养的。

不要以为烹调只会破坏营养素，适当烹调也是有好处的。烹调能破坏水果的植物细胞壁，软化水果，对于一些消化功能不是很好的人来说，会更容易消化，而且，植物细胞壁被破坏后，一些营养物质更方便溶出，也方便吸收。美国康奈尔大学的研究发现，水果适当烹调可以增强我们对一些营养物质的吸收。研究者将番茄在88℃温度下煮30分钟后测定发现，有一种番茄红素——顺式番茄红素的含量增加了35%，原因主要是适当的加热能破坏植物细胞壁，加速番茄红素溶出，帮助人体更好地吸收。

另外，烹调也可以更好地保障安全。比如，熟吃可以杀死水果表面可能残留的细菌和微生物，还能钝化水果中的过敏原，降低过敏风险，比如芒果、菠萝等，因为含有活性很强的蛋白酶，很容易引起过敏，烹调加热会使蛋白酶失去活性，即使是过敏的人也可以放心吃。

据科普中国

中国体育彩票排列3
第24318期开奖公告
本期开奖号码：2 4 3

中国体育彩票排列5
第24318期开奖公告
本期开奖号码：2 4 3 9 8

中国体育彩票超级大乐透
第24138期开奖公告
本期开奖号码：05 17 20 28 34 + 04 09

重庆市体育彩票管理中心
2024年11月27日

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440
微信同号

中选结果公告
“万州区第二复兴学校运动场翻新建设工程”中选人为：“重庆市万州区方正建筑工程有限公司”。
重庆博文项目管理有限公司 2024年11月27日

♦江北区田坝陈美桂鱼餐厅(个体工商户)遗失2024年10月29日核发营业执照正副本92500105MAE3ZP203T声明作废
♦遗失巫山县梅平兴成通信服务农民专业合作社公章(编号50023798598889)声明作废
♦江津区隐藏通泰门食品经营部遗失公章，编号：50038170713195，声明作废
♦遗失重庆泽凯商务宾馆有限公司发票专用章编号50011170007768声明作废
♦遗失重庆市大足区万古镇曹家村第二村民小组公章编号50022570306589声明作废
♦遗失高新技术产业开发区肆虎家餐饮服务店食品经营许可证(副本)许可证编号：JY25001071135608声明作废
♦遗失国家税务总局巫山县税务局税收业务专用章(7)编码：50023798156029声明作废
♦遗失重庆市渝中区长江二路40号附1号4-6余德客，公有房屋住宅抵扣证面积326平方米声明作废
♦遗失声明：张瑞江遗失食品经营许可证正本，许可证编号：JY25001080255016，声明作废
♦本人彭霞身份证号码500243198910240667，因购买新鸥鹏教育城二期地下车库负2-564号车位收据遗失，收据编号33847796，声明作废

公 告
重庆万峰建筑劳务有限公司：本委作出关于你单位职工李国成的北碚劳初案字(2024)763号(初次案定结论书)，鉴定结论为：伤残级级，无生活日理障碍。对本次鉴定结论不服的，可以自送达之日起15日内向重庆市劳动能力鉴定委员会申请再次鉴定。因其他方式无法向你单位送达，现依法公告送达，自公告发布之日起经过30日视为送达。重庆市北碚区劳动能力鉴定委员会

公 告
四川华信源建筑工程有限公司：本委作出关于你单位职工沙凯的北碚劳初案字(2024)738号(初次案定结论书)，鉴定结论为：伤残级级，无生活日理障碍。对本次鉴定结论不服的，可以自送达之日起15日内向重庆市劳动能力鉴定委员会申请再次鉴定。因其他方式无法向你单位送达，现依法公告送达，自公告发布之日起经过30日视为送达。重庆市北碚区劳动能力鉴定委员会

公 告
四川龙翔达建设工程有限公司：本委作出关于你单位职工秦大衡的北碚劳初案字(2024)760号(初次案定结论书)，鉴定结论为：伤残级级，无生活日理障碍。对本次鉴定结论不服的，可以自送达之日起15日内向重庆市劳动能力鉴定委员会申请再次鉴定。因其他方式无法向你单位送达，现依法公告送达，自公告发布之日起经过30日视为送达。重庆市北碚区劳动能力鉴定委员会

垫江县劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆银信文化传媒有限公司：本委受理的洪明新与你单位(劳动争议案(渝垫劳人仲案字(2024)第206号)，现已审理终结。因无法向你单位送达裁决书，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裁决书。你单位可自公告之日起六十日内到垫江县劳动人事争议仲裁院(垫江县桂阳街道月阳路劳动小区504室)领取，逾期视为送达。如不服本裁决，可在公告期满后十五日内向人民法院提起诉讼，逾期未起诉，本裁决书发生法律效力。
垫江县劳动人事争议仲裁委员会

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆巡光文化传媒有限公司：本委受理廖婷与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字(2024)第462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十日即为送达。现定于2025年1月14日上午10时30分在重庆市渝北区桂馨大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁四庭开庭审理本案。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。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年11月28日

重庆巡光文化传媒有限公司：本委受理廖婷与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字(2024)第144号)。现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为刘毅所受伤害不是工伤，根据(工伤认定条例)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结论，你单位将承担举证不能的责任。本公告自申请之日起经过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11月28日

垫江县劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆银信文化传媒有限公司：本委受理的洪明新与你单位(劳动争议案(渝垫劳人仲案字(2024)第206号)，现已审理终结。因无法向你单位送达裁决书，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裁决书。你单位可自公告之日起六十日内到垫江县劳动人事争议仲裁院(垫江县桂阳街道月阳路劳动小区504室)领取，逾期视为送达。如不服本裁决，可在公告期满后十五日内向人民法院提起诉讼，逾期未起诉，本裁决书发生法律效力。
垫江县劳动人事争议仲裁委员会

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆巡光文化传媒有限公司：本委受理廖婷与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字(2024)第462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十日即为送达。现定于2025年1月14日上午10时30分在重庆市渝北区桂馨大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁四庭开庭审理本案。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。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年11月28日

重庆天祥实业集团大发汽车运输有限公司汽修厂遗失2015.12.21核发的营业执照副本，统一社会信用代码91500108768860139 3在原

清算公告：重庆市九龙坡区金色阳光幼儿园统一社会信用代码52500107556795144T)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：15313007233 联系人：谷老师

重庆市秀山士家族苗族自治县烟草专卖局（行政处理决定书）送达公告
无主：2024年9月23日本局在重庆市秀山县物流园区申通快递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》第十七条的规定已于2024年11月27日作出将无个登记开保存的卷烟全部没收的决定。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》第十五条第(四)项的规定，现将行政处理决定书《秀烟处理(2024)7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。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。
重庆市秀山士家族苗族自治县烟草专卖局 2024年11月28日

遗失声明
重庆德云实业有限公司工会委员会遗失重庆农村商业银行科学城白市驿支行开户许可证（核准号J6530028223701，账号040804012001001218B）声明作废。

公 告
湖北然法建设工程有限公司：王强修(述称2024年5月6日17时许，王强修在渝北然法建设工程有限公司承接的重庆轨道交通15号线一期土建工程5标项目2#桥墩上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9月2日依法受理。因本局通过邮政特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字【2024】144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结论，你单位将承担举证不能的责任。本公告自申请之日起经过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11月28日

遗失声明
苏州新航超净科技有限公司重庆璧山分公司遗失2012年4月10日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码91500227MA5UE4GE7K，声明作废。

公 告
重庆格局楼梯有限公司：刘毅(述称2024年6月11日14时30分左右，重庆格局楼梯有限公司员工刘毅，在厂房使用磨轮木方时被反弹的木方砸伤)向我局提交工伤认定申请，本局已于2024年11月8日依法受理。因本局通过邮政特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字【2024】722号举证通知书被拒收退回，现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为刘毅所受伤害不是工伤，根据《工伤认定条例》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结论，你单位将承担举证不能的责任。本公告自申请之日起经过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11月28日

重庆市荣昌区烟草专卖局公告
荣烟公(2024)第82号 2024年11月26日，我局在重庆市荣昌区昌州街道昌州大道东段37号圆通快递公司查获卷烟，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市荣昌区烟草专卖局地址：重庆市荣昌区昌州街道昌州大道中段248号，联系人：王建春，联系电话：023-46790776)接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第十一条及有关法律法规的规定，依法对该卷烟草专卖品予以没收。
重庆市荣昌区烟草专卖局 2024年11月26日

重庆市云阳县烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2024年11月26日，本局在重庆市云阳县路阳镇龙王桥社区双龙路973号路阳农贸市场查获涉案卷烟、无牌号（自制烟）10条，烟丝17.8公斤、空烟管9盒、手工卷烟机5台。请物主于本公告发布之日起60日内前来重庆市云阳县烟草专卖局接受调查处理(电话：023-56223860)，逾期不来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第十七条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市云阳县烟草专卖局 2024年11月26日

公 告
重庆永雄建设工程有限公司：何加平(申请述称：2024年5月29日时30分左右，何加平在重庆永雄建设工程有限公司承接的XO028项目陆军军医大学第一附属医院专科楼翻建工程专科楼十二层吊顶时摔伤)于2024年9月9日向本局提交工伤认定申请，本机关于2024年9月20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】229号工伤认定限期举证通知书，2024年11月14日，我局作出渝北人社伤险认字【2024】3371号认定工伤决定书，认定何加平为左桡骨远端骨折；左尺骨茎突撕脱性骨折。2024年11月18日向你单位邮寄送达了渝北人社伤险认字【2024】3371号认定工伤决定书，因无法直接送达，邮寄送达上述文书，根据《工伤认定办法》第十五条第四项的规定，现将《重庆市渝北区烟草专卖局行政处理决定书》(渝烟处理(2024)第96号)予以公告送达。自本公告发布之日起经过十日，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。
重庆市渝北区烟草专卖局 2024年11月28日

公 告
重庆水雄建设工程有限公司：何加平(申请述称：2024年5月29日时30分左右，何加平在重庆水雄建设工程有限公司承接的XO028项目陆军军医大学第一附属医院专科楼翻建工程专科楼十二层吊顶时摔伤)于2024年9月9日向本局提交工伤认定申请，本机关于2024年9月20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】229号工伤认定限期举证通知书，2024年11月14日，我局作出渝北人社伤险认字【2024】3371号认定工伤决定书，认定何加平为左桡骨远端骨折；左尺骨茎突撕脱性骨折。2024年11月18日向你单位邮寄送达了渝北人社伤险认字【2024】3371号认定工伤决定书，因无法直接送达，邮寄送达上述文书，根据《工伤认定办法》第十五条第四项的规定，现将《重庆市渝北区烟草专卖局行政处理决定书》(渝烟处理(2024)第96号)予以公告送达。自本公告发布之日起经过十日，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。
重庆市渝北区烟草专卖局 2024年11月28日

重庆市南区烟草专卖局公告
巴烟公(2024)第20号 2024年11月26日8时00分，根据市局安排，集中整治于丁卷烟，重庆市巴南区烟草专卖局联合重庆市公安局巴南区坪石镇民警开展专项行动，在坪石镇长安村一栋民房内查获卷烟、无牌号(200支)183条。经执法人员现场初步鉴定，上述卷烟系假冒伪劣烟。在检查过程中，无主当事人离开现场，故未提取到身份信息，根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条之规定，我局执法人员对先行登记保存的物品进行了拍照和移送有关机关进行鉴定。请物主于本公告发布之日起60日内前来重庆市巴南区烟草专卖局(地址：重庆市巴南区李家沱街道马王坪正街20号，联系人：曹建、张早，联系电话：023-62402215)接受调查处理。若逾期不来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第十七条及有关法律法规的规定，依法对该卷烟草专卖品予以没收。特此公告。
重庆市南区烟草专卖局 2024年11月28日

重庆市璧山区烟草专卖局公告
璧烟公(2024)第102号
2024年11月26日，我局在重庆市璧山区璧泉街道福源大道22号世开物流园展通快递分拣场查获卷烟(或其他假冒伪劣卷烟)，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市璧山区烟草专卖局(地址：重庆市璧山区璧泉街道金剑路217号，联系人：刘泽波，联系电话：023-41412031)接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第十七条及有关法律法规的规定，依法对该卷烟草专卖品予以没收。特此公告。

品牌规格	单位	数量
中华(双中支)	条	3

共计：(品种)1个 总计：(数量)3条
重庆市璧山区烟草专卖局 2024年11月27日