2023年3月1日 星期三
主编 鲁本春 责编 余解
初审 张颖 副主任 杨雪 审定 李文生

“春生，夏长，秋收，冬藏”是自然界运化的规律。一年之计在于春，人体养生也要效仿，顺应自然变化。经过漫长的冬季，身体各大器官功能都处在较低水平，哪些运动最适合在春季进行，唤醒沉睡一冬的身体？

这一份春季运动指南请你收好
三个秘诀教你科学强身

跟着“名师”练习古法运动

提到八段锦、五禽戏、太极这些古法健身运动，很多人会认为这些都是老年人的运动。其实，相较于撸铁、跑马、滑板这些流行运动，古法运动有着独特的优势，运动不会过于剧烈，能让身体慢慢热起来，动作缓慢柔和，符合人体运动的规律，不透支，不损伤身体，练习的门槛更低，几乎人人可练。

更重要的是，古法健身运动对场地要求低，没有时间限制，不需要任何装备，甚至工作之余利用休息时间也可以进行5分钟单式训练，达到放松身心，缓解压力，提升工作效率的目的，特别适合初春季节练习，能让身体慢慢进入状态。

虽然我们可以从太极拳中寻找阴阳平衡，从八段锦中领悟天地人和，从五禽戏中感受人与自然。但需要注意的是，春季乍暖还寒，不少人“懒”了一冬，身体还没完全“苏醒”，猛然运动可能诱发心梗、中风，甚至猝死。为了防止意外发生，大家运动时建议佩戴智能手表等可穿戴设备，实时监测包括心率、血氧等在内的身体指标。

五禽戏动作讲解

预备式：两脚分开，松静站立，两臂自然下垂，目视前方，调匀呼吸，意守丹田

虎戏：手形是虎爪，虎戏由虎举和虎扑两个动作组成

鹿戏：鹿戏的手形是鹿角，鹿戏由鹿抵和鹿奔两个动作组成

熊戏：熊戏的手形是熊掌，熊戏由熊运和熊晃两个动作组成

猿戏：猿戏有两个手形，猿戏由猿提和猿摘两个动作组成

鸟戏：鸟戏的手形是鸟翅，鸟戏由鸟伸和鸟飞两个动作组成

春季锻炼3个注意避免受伤

春季早晚温差大，锻炼时稍不注意就可能适得其反，为了避免身体受伤，以下是春季锻炼的一些注意事项。

■看天气 室外锻炼要视天气而定，如果温度低于零下10℃、大风天、雾霾天，建议暂缓运动，或改为室内运动。

■要热身 春季运动前的热身活动要做得充分到位，否则很可能因为温度低，肌肉伸展性降低，关节比较僵硬，而造成肌肉拉伤和关节扭伤等情况。因此，运动前应先做5分钟动态拉伸，然后做一定强度的快走或慢跑等，直到微微出汗、毛孔张开为止。

■量适宜 春季锻炼对人体的热能消耗大，容易疲劳，所以要控制好运动强度，可以通过可穿戴设备中的心率数据来判断：健康且体质较好的年轻人，心跳应控制在120～180次/分钟；中老年或慢病人群，心跳大致控制在(170－年龄)～(180－年龄)次/分钟。

智能设备帮你守护健康

研究显示，运动即有益，提示大家无论多忙，只要动起来，不管运动强度大还是小，都对健康有好处。但目前有关运动猝死的话题常常登上热搜，让很多人心生畏惧。其实，当下市场上主流的可穿戴设备都可以对心率、血氧等指标进行监测，在运动过程中佩戴这类可穿戴设备可以极大地帮助规避过度运动的风险。

目前华为、小米都推出了多款智能手表，如华为WATCH GT3、小米Watch S1等，可以帮你监测多项身体数据，无论是日常生活中还是运动过程中都可以对心率、血氧等各项指标进行实时的智能监测，发现隐匿的健康问题，从而保证大家在安全的前提下科学运动。同时，随着人们对自身健康的重视程度越来越高，智能手表凭借专业丰富的健康管理功能，还可以成为生活中的“健康管理专家”。

◆监测动态心率 心血管疾病是全球高发病，最常见的症状是心律失常，会增加中风、心衰等疾病风险。由于早期症状不明显，发作短暂且无规律，造成知晓率低、主动就诊难、筛查确诊难等问题。随着技术发展，智能可穿戴设备能够精细化识别心律失常，提供房颤及早搏筛查、个性化指导、房颤风险预测等整合管理服务。

◆关注血氧 血氧饱和度是呼吸循环的重要生理参数，能直观地体现人体的供氧状况，被看作心肺功能的“晴雨表”。通常情况下，血氧饱和度应该维持在95%～99%之间，如果低于94%就可能存在机体缺氧症状，会对身体造成不小的危害。大家在日常生活中可以通过可穿戴设备及时监测血氧饱和度状况，尤其是患有基础疾病者、严重打鼾的人和老年人一定要重点关注。

◆发现睡眠疾病 很多人认为，打呼噜是睡得香的表现，但这却是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的重要表现，长期不重视可能诱发“三高”等慢病。而利用智能可穿戴设备能够记录睡眠时长、监控睡眠质量、监测血氧饱和度，有利于及时发现睡眠问题。

◆洞察肺部功能 人体与外界接触有三大防线：皮肤、胃肠黏膜和呼吸道黏膜。在这三者中，呼吸道过道防线，特别是肺这个要塞最容易遭受细菌感染，因此是最脆弱、最容易失守的。目前，全球传染性疾病中，呼吸系统感染发病率排第一位。以慢阻肺为代表的慢性气道疾病是我国最常见、疾病负担最严重的慢病之一，及早筛查和干预至关重要。长期吸烟、做饭和处于空气质量差地区等人群，肺功能最容易遭到破坏。但由于院内检测依赖专业设备、对专业人员要求高，导致很多患者难以发现自身疾病，漏诊率高。我们可以通过穿戴设备一键测量肺功能、慢阻肺、肺部感染多个指标，并监测夜间睡眠期间呼吸率、皮肤温度，监测结果会以统计趋势在App上呈现，帮助用户实现更精准的肺部健康管理。

阳春三月，万物复苏，带上家人一起动起来，唤醒沉睡的身体，在健康日历上不断打卡，做自己健康管理的第一责任人。

据生命时报

康养堂《每日健康科普》栏目征稿启事

2023年，重庆晨报全新改版，为您提供身体健康、心理健康、运动营养、中医养生等生活内容，当好您的家庭医生。阅读重庆晨报，不但增加知识，还可以延年益寿。

予人玫瑰，手有余香。

如果您是医生，擅长健康科普，愿意对重庆晨报读者提供健康帮助，请将文字内容发给我们。

（单篇文章500字以内，文章最后请注明真实姓名、单位、联系电话、微信等。）

投稿合作邮箱：kangyang-tang@qgzjk.com

电话：17783599645

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

◆重庆市渝陵金色阳光培训学校印章备案印执编号5000220210722040和编号5001022020200507009遗失作废◆重庆市沙坪坝区德耀建材商行遗失中国银行重庆支行开户许可证，核准号：J6530013149702，声明作废。◆今遗失渝中区奇思妙想餐饮厅食品经营许可证副本，编号：JY25001030102660③声明作废。◆遗失郭云、戴凤莲之女郭睿怡出生证R8030362675作废◆遗失谭德全营业执照副本9250023AMA6092JF69作废◆重鹏运输公司车辆：渝A10637营运证遗失，证号500104175094；渝AN7590营运证遗失，证号500104017020特此作废。◆胡生兰遗失警官证，警号2060025特此声明◆遗失杜雪雯营业执照副本92500103MA5UN22K02作废◆遗失杜雪雯食品经营许可证副本JY15001030130996作废◆何建光遗失军人保障卡815001220107107322作废◆王继祥遗失渝AG3160车辆包车线路牌，号码：0712791，1月27日—1月27日，声明作废◆遗失巫山县仁记私厨餐厅发票专用章编号50023798157768声明作废

◆重庆诚记商百贸易有限公司渝字500223898432921遗失作废◆遗失永川区刘世容建材经营部公章一枚，编号5003834043567声明作废◆遗失全启秀负一层（C区71号72号）摊位保证金收据，金额290元，特此声明作废◆遗失重庆双福农产品批发市场有限公司开具收据编号2022361，2022262，2022263，2022264，2022265金额500000元，作废◆遗失台川区嘉味鲜餐饮酒楼公章编号5003827068531和发票专用章编号5001097106760声明作废◆遗失雍巢传动科技（重庆）有限公司统一社会信用代码91500118MA60TNCN32）公章一枚，编号：5003834076680；合同专用章一枚，编号：5003834087522，声明作废。◆遗失声明：本人余时南不慎遗失天悦壹号租赁押金收据一张，编号：006614，收据金额11835元，特此声明作废。◆重庆宇兵物流有限公司渝D95090营运证、渝交运管渝字500108043887号，遗失作废。◆沈婷玉遗失公卫医师资格证，证号201905013036042519921146125，声明作废。

◆冯小薇遗失重庆外语外事学院学生证，学号202113003061，声明作废◆遗失扶旭东2020.27出生证明编号T500388359作废◆遗失杨雨欣出生医学证明，编号V500233990作废◆遗失杨舒涵出生医学证明，编号R500000766作废◆遗失杨墨林出生医学证明，编号L500061728作废◆遗失曾凡华医师执业证，编码110500225000886作废◆遗失铜梁区十里街坊生鲜食品店食品经营许可证正本JY15001510113273作废◆遗失重庆区格文化传播有限责任公司印章备案回执作废◆遗失渝北区鑫晟足浴店卫生许可证（编号渝卫公证字2022第500112013920号）声明作废。◆遗失渝北区新鑫曼健康理疗中心卫生许可证（编号渝卫公证字2022第500112013849号）声明作废。◆莫红遗失重庆华悦实业集团有限公司大生商场4109摊位合同保证金收据，号码：0008490金额：5000元。声明作废。◆遗失郑州科拓同源电力设计有限公司重庆分公司公章作废◆遗失刘芸熙出生医学证明，编号C500186174作废◆重庆创举工程机械维修有限公司遗失公章（编号：5001068133386），财务专用章（编号：5001068133387），杨卫云法人名章，声明作废。◆克米克炮制公司渝B92607营运证500119046745遗失作废◆遗失彭水县鲜聚餐饮店（食品经营许可证）正、副本，编号：JY25002431007016，作废声明◆遗失白雪琴保险执业证02000150011680120180401639作废

比价公告

万州区房管中心对“万州区牌楼街道索特支路口附近小区等老旧小区改造项目（万桥厂片区）”进行公开比价。报名时间：2023年2月28日－3月2日9:00至17:00；联系人：葛瑶，电话：18716718433。

重庆驰久卓越工程管理有限公司
2023年2月27日

重庆北部公共交通有限公司职工专项体检(肺部CT)竞争性比选采购公告

我司将于近期进行职工专项体检(肺部CT)竞争性比选采购，凡在重庆市北碚区辖区范围内有固定经营场所，具备三级甲等或以上资质，注册资本金5000万元以上的医疗单位，有意参加询价者，请于2023年3月2日至3月8日，工作日上午9:30至11:00，下午14:00至16:00，到重庆北部公共交通有限公司(重庆市北碚区蔡家岗街同熙路北部公交公司工会办公室)持单位营业执照，卫生主管部门颁发的(医疗机构执业许可证)，医院等级证书的复印件加盖公章获取竞争性比选文件。

联系电话：023－68357813，联系人：郭女士。

原债权债务、师生员工安置承诺书

经两位重庆市沙坪坝区教委关于并属现有民办培训学校分类登记工作的通知，重庆联合教育培训学校有限公司在民政局核名变更为重庆市沙坪坝区联合教育培训学校，重庆市沙坪坝区联合教育培训学校郑重承诺：1.重庆联合教育培训学校有限公司所有债权债务由重庆市沙坪坝区联合教育培训学校承担。2.员工及师生相关事宜全部由重庆市沙坪坝区联合教育培训学校接管并妥善处理。特此承诺。

承诺人：重庆市沙坪坝区联合教育培训学校 2022年12月27日

◆杨洋遗失医师资格证，证号202050110511622199501075231，声明作废。◆遗失重庆铭恩文化传媒有限公司公章一枚，编号5001127146861声明作废◆遗失唐承晨之男唐博威，于2012年8月4日在重庆市江津区妇幼保健院(出生医学证明)编号L500100618声明作废

重庆华隆特殊钢股份有限公司解散清算公告

重庆华隆特殊钢股份有限公司(统一社会信用代码：91500000202829714J)因股东大会决议解散，现已成立清算组，请各债权人自本公告之日起四十五日内，向本公司清算组申报债权及办理债权登记手续。逾期不申报的，视为放弃权利。清算结束后，本公司将向公司登记主管机关申请注销登记。特此公告。

联系人：张国横

联系电话：023－65137408，15923111011

联系地址：重庆市沙坪坝区石井坡大河街312号

重庆华隆特殊钢股份有限公司清算组 2023年3月1日

报废车辆拍卖公告

受委托，我司定于2023年3月9日上午9:30在本公司拍卖厅公开现场拍卖报废车辆一批(详见拍卖清单)，自公告之日起开始报名，在标的物竞拍现场进行展示。竞买人须于2023年3月8日16:00前在本公司缴纳竞买保证金1万元开撤纳税500元资料费(成交与否资料费不退)，资质审核通过后方可办理竞买记手续，取得竞买资格，逾期不予办理。

成交后，成交款和佣金在成交当日12:00时前一次性付清，涉及相关费用详见拍卖标的清单，成交后由买受人承担。参加报废车辆的竞买人须是持有重庆市商委会颁发的有效的(报废汽车回收企业资格认定书)或(报废机动车回收拆解企业资格认定书)和(再生资源回收经营备案登记证)的企业。

拍卖标的投现状，投资东数量移交给买受人，该批车辆不具备转移登记条件，在拍卖成交后，买受人不得作任何其它用途，全部作报废处理。

咨询电话：13883594837 汤先生

重庆恒升拍卖有限公司 2023年3月1日

重庆市津区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆市江津区星贝儿托育服务有限公司：本委受理崔艺千、杨岚婷与你单位劳动争议一案，案号为渝津劳人仲案字(2023)第44.45号。因你单位未正常经营导致相关开庭文书无法送达，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及仲裁通知书，举证通知书，出庭通知书等仲裁文书，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2023年4月19日下午14时30分在重庆市江津区小西门陈江路244号，重庆市江津区劳动人事争议仲裁委员会一号仲裁庭开庭审理本案。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。

重庆江津区劳动人事争议仲裁委员会 2023年3月1日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

江西皓宏建设有限公司、重庆宝能供应链管理有限公司：本案受理王孝付、张学平、王孝全、王孝云与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字(2023)第510－513号)因无法直接送邮寄送达，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2023年4月10日上午10时在重庆市渝北区桂馥大道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 2023年3月1日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆市胜于蓝房地产开发有限公司：本案受理王冲与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字(2023)第826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2023年4月19日上午9时在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁三庭开庭审理本案。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 2023年3月1日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆市南岸区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆市瑞建筑工程有限公司：申请人梁晓翔与你单位工伤保险待遇争议案，因邮寄等其他送达未果，现向你单位公告送达本委南岸劳人仲案字(2022)第1304号裁决书、裁决书申请人与申请人于2022年6月22日终止工伤保险待遇关系；被申请人自申请人支付一次性伤残就业补助金8925.6元，停工留薪期持续36990元，住院期间护理费2560元，交通费300元，以上合计48775.6元(律师费什荣价笑给五元陆角)；驳回申请人的其他仲裁请求。自公告之起20日内到本委朝阳裁决书地址：南岸区长生桥镇政府1楼102室)，逾期视为送达。被申请人可自本裁决书送达之日起十五日内向人民法院提起诉讼，期满不起诉的，本裁决发生法律效力。

2023年3月1日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院：本案受理崔艺千、杨岚婷与你单位劳动争议一案，案号为渝津劳人仲案字(2023)第44.45号。因你单位未正常经营导致相关开庭文书无法送达，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2023年4月19日下午14时30分在重庆市江津区小西门陈江路244号，重庆市江津区劳动人事争议仲裁委员会一号仲裁庭开庭审理本案。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 2023年3月1日

解散公告

经重庆新界点置业有限公司(以下简称“本公司”，统一社会信用代码：91500113580634271AN)股东会研究决定，本公司于2023年2月6日决议解散公司，并成立了清算组。请本公司的债权人自收到通知书之日起三十日内，未接到通知书的债权人自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权。清算结束后，清算组将向公司登记主管机关申请注销登记。债权人申报债权，应当说明债权性质、数额等有关事项，并提供证明材料。债权申报联系人：王怡(电话：13436164603)，债权申报地址：重庆市两江新区金渝大道68号新利国际广场5栋4楼。特此公告。

重庆市开州区丙燕邓家鸽餐饮服务有限公司因失作2017－03－10核发的营业执照副本，统一社会信用代码91500234MAU39WL3J，声明作废。

重庆市开州区丙燕邓家鸽餐饮服务有限公司食品经营许可证副本，许可证编号：JY25002340099006，声明作废

员工工装采购项目竞争性比选公告 重庆两江公共交通有限公司拟对员工工装采购项目进行竞争性比选，凡有意参加者，请于2023年3月1日至3月3日，上午9时至下午16时持单位营业执照原件及复印件，法人身份证复印件加盖公章，到重庆两江公共交通有限公司到取文件。联系电话：023－67883692，联系人：郭女士。

维修工程及分公司办公场所保洁服务采购竞争性比选公告 重庆两江公共交通有限公司拟对维修工程及分公司办公场所保洁服务采购项目进行竞争性比选，凡有意参加者，请于2023年3月1日至3月3日，持单位营业执照原件及复印件，法人身份证复印件加盖公章，到我司到取文件。联系电话：023－67883692，联系人：郭女士。

南京瑞帅机电安装工程有限公司：本委受理王振锋与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字(2023)第1097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2023年4月10日上午10时在重庆市渝北区桂馥大道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 2023年3月1日

重庆京鹏晟建筑劳务有限公司：本委受理杨皓皓与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字(2023)第1008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2023年4月10日上午9时在重庆市渝北区桂馥大道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 2023年3月1日

万祥汇公司渝D157481运输证500110008064，渝D51800运输证500110085833遗失作废。鼎辉公司渝D21636号500110089309，渝D84562号500110098230，渝D51852号500110089835运输证遗失作废。顶亿佳公司渝D90120运输证500110130407遗失作废。重庆途骏农业发展公司渝D238021号500115070816，渝DJ69110号500115070814，渝BY83223号500115070830运输证遗失作废。通瑞公司渝D97600运输证500110089652，渝D240078运输证500110070361遗失作废。重庆瑞名物流公司渝D69688营运证500108032058遗失作废

重庆成泰物流有限公司渝D51453，重庆市綦江区发家富汽车运输有限公司渝D4459号，重庆飞骏汽车运输有限公司渝DW0388，重庆顺心顺意物流有限公司渝DJ7316，渝D79765，渝DZ7619，渝D78863，重庆森韵汽车运输有限公司渝BZ2213，渝BZ1922，渝BQ8719，渝BY5381，渝BX3083，渝D53625，渝D6459号挂，重庆鑫韵汽车运输有限公司长寿分公司渝B10705，以上车辆与公司失去联系，经多方寻找未果，谈批车辆未参加年度检验及保险，未交回行驶证，营运证，牌照，登记证书，请车主见报之日三日内与公司联系，目登报起该车牌证合作废并注销营运资质，产生的一切后果由实际车主自行承担。同时上述行为已构成违约，现告知挂靠实际车主在见报后十日内与我司联系，逾期则双方的车辆挂靠合同关系自动解除，对应车辆将做灭失处理，并注销，该车产生的交通事故和法律责任等一切后果由实际车主自行承担！

注销公告：经重庆晟煌商务信息咨询有限公司(统一社会信用代码：91500112MA61JM9W1P)股东会决议，本公司拟将注销，根据《公司法》规定必须在登报之日起45日内，请债权、债务人到本公司办理债务清偿手续。特此公告。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告