2023年3月20日 星期一
主编 赵小洪 责编 余麟
视觉 胡颖 耿士明 校审 罗文宇

随着生活条件的变好，大家对于健康的关注度越来越高，在生活中会时刻关注自己身体的各种变化。一直以来，坊间都有指甲是健康“指示器”“晴雨表”的说法，很多人发现自己的指甲上会有一条条凸出的纹路，有些人说这个是正常的，有些人却说是大病的征兆，那么，这些说法到底是不是正确的呢？

指甲有竖纹，就是不健康？错！这4个真相一定要知道

A 这些关于指甲的谣言 你还在相信吗？

关于指甲的谣言有很多，什么半月痕与健康有关，条纹是心脏有问题等等。每隔一段时间就会爆出一些传言出来，一个个还说得有板有眼，让人真假难辨。

1.月牙越多身体越健康？月牙越少身体越差？

月牙的学名是甲半月、半月痕，它其实就是新长出来的角蛋白细胞，是伴随着指甲生长自然形成的。而指甲是死去的、变硬变透明的角蛋白细胞，指甲生长的过程，就是新的角蛋白细胞不断取代死去的角蛋白细胞的过程。有的人长得快，有的人长得慢。换句话说，所谓的月牙其实就是新的指甲。因此，月牙越多身体越健康、越少则身体越差的说法是错误的。

因为新指甲每个人都会长，只不过有些人的月牙比较明显，而有些人的甲基长得靠后，或者是指甲的生长速度偏慢，看起来就像没有月牙一样，其实它只是藏起来了。

2.指甲上有竖纹代表身体不健康？

这种说法是错的。因为随着年龄的不断增长，指甲的锁水能力逐渐下降，指甲上出现竖纹是不可避免的，这是一种正常的生理现象，只是明显与否的区别。专家表示，指甲上出现竖纹可能是以下几个原因引起的：

◆家族遗传：有些人天生指甲上就会有竖纹，所以指甲上有竖纹是存在家族遗传的可能性的。

◆缺乏维生素A：维生素A是维持一切上皮组织健全所必需的物质，当体内缺乏维生素A的时候，可能会导致指甲上出现竖纹。

◆缺铁性贫血：缺铁性贫血除了会表现出贫血的症状，如乏力、易倦、头晕等，也会出现组织缺铁的某些现象，如精神行为异常、口腔炎、皮肤干燥以及指甲有竖纹的现象。

3.指甲上有白点说明缺钙了？

指甲上有白点要分两种情况。首先，指甲上白点、白线是白甲症，常发生于甲半月部，随着指甲生长移至甲缘，多为原发性。不需要用药治疗，除了可能会影响美观，其他并无大碍。

另一种让指甲长白斑、白点的情况则是由外伤导致的。不小心伤到了指甲，就会导致指甲局部磨损，从而出现白色斑点。有些创伤可能是一两周前伤到的，由于指甲生长速度较慢，所以在几周后才长出来让你看到。但无论是哪一种情况，都和缺钙没有关系，所以不必做多联想。

4.指甲旁边长倒刺说明缺少维生素？

这是我们小时候听到过最多的“谣言”。“倒刺”在医学上叫“逆剥”，属于常见的甲周皮肤问题。我们皮肤最外面有一层非常薄的角质层，也就是俗称的“死皮”，它的表面有一层油脂，可以保证角质层的含水量，让它和下面的皮肤紧紧贴合。但如果肥皂、洗手液用得比较频繁或是经常手洗衣服，角质层表面的油脂就会被洗去，失去了保护的角质层会变得干燥，发生剥离。

换句话说，长倒刺也就是死皮剥离，跟缺少维生素毫无关系。如果想要避免长倒刺，可以在生活中减少跟清洁剂的直接接触；比如戴乳胶手套，勤擦护手霜需要注意的是，长了倒刺千万不要用手撕，用指甲剪剪掉即可。

B 指甲出现这几种异常情况 你一定要注意

听过了那么多“谣言”，难道指甲的变化真的跟健康毫无关系吗？也不尽然，如果你的指甲出现下面的异常情况，你最好去医生咨询下医生。

1.指甲过于苍白。这可能是因为血虚而导致的，如果指甲苍白且指甲盖中间有凹陷边缘翘起的话，可能是缺铁性贫血而导致的；如果指甲苍白严重，甚至没有血色，并伴有疼痛的话，可能是雷诺氏病引起的。

2.指甲发青、发黄。这是肺部异常而导致的，指甲发青发黄表明血氧量可能不足，建议检查肺部查看是否存在肺积水等疾病。除此之外，指甲和皮肤发黄也可能是黄疸而引起的。

3.指甲呈深紫色。这代表体内的血液循环差，一般是为瘀滞体质，可能是心脑血管疾病和肺部疾病的征兆，要及时就医。

4.指甲发黑。这多数是外伤挤压后的淤血堆积，如果不是外伤而导致的，要怀疑是黑色素瘤等严重疾病的可能性。

据科普中国

大咖齐聚 引领养老服务业高质量发展

本报讯 （重庆晨报记者 李倩 通讯员 郭恒良）3月18日，重庆市养老服务业发展大会暨协会成立五周年年会隆重召开。副市长但彦铮、全国老龄办原副主任吴玉韶、市民政局局长唐步新等领导参会。

但彦铮副市长在会上强调，重庆养老服务事关百姓福祉，是党和政府高度关切、社会各界广泛关注、人民群众迫切需求的重大民生问题，解决好养老这一重大民生问题，构建高质量、可持续的居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系，满足老年人多元化、多样化的需求，具有紧迫的现实意义和深远的历史意义，是我们的责任和使命。

复旦大学老龄研究院副院长、全国老龄办原党组成员、副主任吴玉韶为重庆养老行业带来了一场生动的“养老新风向”分享。传播了积极、独立、参与、健康的养老新理念。“事业+产业是今后社区居家服务重点领域，特别是和老年人有关的助餐、助洁、助浴、助急”等生活服务需求。

会上还举行了西部健康养老职教集团成立仪式，有效扩大养老人才培养规模、提升培养质量，是实施积极应对人口老龄化国家战略至关重要的一项举措。市养老服务协会还与重庆康养产业研究发展促进会、泰康之家（渝园）养老服务有限公司、慧年健康科技、鼎瓯控股集团、立信（重庆）数据科技股份有限公司、北京中康投青鸟智慧康养等社会单位签订合作协议。积极推动养老服务行业高质量发展。

重庆电视台与本报《康养堂》在会上共同推出了大型养老服务栏目《养老全知道》。该栏目着眼于养老服务政策解读、关注老年群体衣食住行，贴近百姓生活，深度解读养老产业发展，为全市的老年朋友量身打造的一档生活服务类栏目。养老服务协会会长郭小忠表示，“我们要主动承担起党和国家赋予我们的光荣使命，谋好篇、布好局、定好位、搭好台，组织动员社会力量积极参与养老服务事业发展，坚定信心、满怀真情、扎实工作，共同谱写重庆养老事业发展的新篇章”。

爱成大坪眼科开业 捐赠市关工委2000万元的角膜塑形镜

本报讯 （重庆晨报记者 王宏伟 邱豪根）3月18日，重庆爱成集团旗下大坪眼科医院开业，开业典礼现场，爱成渠浩董事长代表爱成集团向重庆市关心下一代工作委员会捐赠2000副角膜塑形镜，总价值超2000万元。重庆市关心下一代工作委员会常务副主任、重庆武警总队原总队长谢春光少将代表市关工委接受捐赠。

据了解，角膜塑形镜是一种特殊设计的硬性透气性接触镜，晚上佩戴白天摘取，可以帮助儿童青少年有效延缓眼轴增长速度，控制青少年近视发展速度。重庆市关心下一代工作委员会副主任韩国涛先生表示，在近视防控领域，爱成集团与市关工委的合作已有11年历史，先后在涪陵、丰都、秀山、荣昌等区县，为3.5万余名学生捐赠过近视防控产品。

爱成大坪眼科此次向市关工委捐赠了2000副角膜塑形镜，这2000的帮扶名额关工委又是如何规划的呢？韩国涛接受记者采访时表示：“首先，前期申请报名，我们会严格把控，优选有配镜需要的学生群体，并做好信息存档。其次，针对符合申请条件的近视人群，我们也会联合重庆爱成大坪眼科医院，落实好角膜塑形镜免费验配情况。最后，对于完成验配的人群，通过电话、微信等形式做好后期跟踪回访。有需要的朋友可咨询大坪爱成眼科。”

又讯 3月18日到19日，由重庆市医学会、重庆市眼视光协会主办的西南首届近视防控与少儿眼科高峰论坛在重庆爱成大坪眼科顺利召开，来自全国各地的知名眼科专家、青年眼视光医师及行业同仁两百余人围绕近视防控的有效手段及小儿眼病等相关内容展开学术交流。

未来几日天气多变 阴雨阳光快速切换

据市气象台预计，未来几日重庆天气仍旧多变。今明两天，重庆大部分地区阴天到多云，虽然多地有见到阳光的机会，但部分地区仍有阵雨；后天，各地有阵雨或雷雨。

中心城区天气预报

3月20日：多云间阴天，气温13～21℃。

3月21日：多云转阵雨，气温15～22℃。

3月22日：小雨，气温13～19℃。

据上游新闻

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440
微信同号

◆公告：重庆雄霸汽车运输有限公司渝GB3789的行驶证、营运证、车牌遗失作废，车辆灭失注销。
◆遗失龙爱吉出生医学证明，编号J500372497作废
◆重庆军渝民汽车销售服务有限公司，遗失渝A5AD30道路运输证，证号500103062079，声明作废。
◆重庆康通公司渝BY3796营运证500111005710310，渝BZ6896营运证500110062296遗失作废。
◆重庆渝宏律师事务所杨帆于2023年3月17日遗失中华人民共和国律师执业证，执业证号：15001201210639739，声明作废。
◆遗失江北区永道奶茶店（食品经营许可证）正、副本，许可证编号：JY25000105106786 4，声明作废。
◆重庆圣成物流有限公司渝D91661营运证500110089004遗失
◆遗失周红食品经营许可证正本JY15001510049447作废
◆重庆市綦江区古南法律服务所黄薇基层法律服务执业证遗失，证号32220077210025 1，声明作废
◆遗失南岸区向海龙餐馆食品经营许可证正副本，许可证编号JY25001080087799声明作废
◆遗失梅俐渝ADF8820营运证500103065858声明作废
◆本人吴燕遗失重庆建鸿精装饰设计装修有限公司江北分公司的履约履行保证金收据，金额：33388元收据编号0717174，声明作废
◆遗失刘安琪食品经营许可证正本JY25001011015179作废

重庆綦江交通实业（集团）有限公司2023年度碎石、石粉、水泥和柴油采购供应商服务采购公告：为保质保量完成工程建设任务，我司拟公开采购2023年度碎石、石粉、水泥和柴油供应商，欢迎有意向并符合相关要求的潜在投标人参与竞争，请各潜在投标人于2023年3月16日～2023年3月20日到本公司领取采购文件，开标时间详见招标公告。地址：重庆市綦江区通惠街道20号附9号217室，联系人：许老师，电话：15178758858。

◆遗失南岸区咏优餐饮店食品经营许可证正本编号：JY25001081089302声明作废
注销公告：经重庆美莱口腔门诊部（医疗机构执业许可证登记号：PDY9642735001051 5D1522）设置单位决定拟将注销，本门诊部及法定代表人、负责人无债权债务关系纠纷。特此公告。
注销公告：重庆市璧山区星欧艺术培训有限责任公司（统一社会信用代码91500120MA7FKGRPOJ）股东决定，本公司拟将注销，根据（公司法）规定，请各债权人自本公告发布之日起45日内到本公司申报债权、债务，特此公告 2023年3月20日
遗失声明：向社子因重庆爱尔眼科医院有限公司于2022年9月17日开具的增值税普通发票（票据代码：050002100105，票据号01214562，金额3680元）遗失，现声明原票据作废！

清算公告
（重庆市九龙坡区杨家坪街道稻草援助中心）（统一社会信用代码：52500107666894797 42）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：023-68856715 联系人：肖杭

重庆巴蜀公共交通站场管理有限公司就北碚城南站场化粪池及排污管网维修工程发布公告工程进行询价。欢迎各单位前来递交询价资料，询价资料递交截止时间2023年3月22日17:00时，询价资料递交地址：重庆市渝北区红锦大道1号理想大厦A栋2406工程保障部 联系电话：023-60333997（报名时须随工单位建筑企业资质证书、安全生产许可证、营业执照、法人身份证复印件及授权委托书）

渝筑高速（G7521）因路基沉降实行封道维修的通告
一、施工时间：2023年3月22日至2023年3月29日，共8天（全天24小时封道）。
二、施工路段：G7521渝筑高速忠兴西互通枢纽立交接龙北至忠兴、百合方向匝道。
三、管制方式：施工期间封闭施工路段立交匝道，绕行至前方公里G7521巴南收费站掉头。
四、注意事项：请广大驾驶员出行前提前注意了解最新路况信息；雨车通行交通管制路段时，应提前控制车速，根据路面标志标牌；通行中注意交明两驶、守法驾驶、服从高速交警和工作人员指挥，不得随意超车、停车，请广大市民理解。特此公告！
重庆铁发建新高速公路有限公司 2023年3月17日

遗失重庆人道美食品连锁有限责任公司开具给杨小辉（保证金）收据2份编号00300200金额40000元；编号00513770金额8000元；黄国涛（保证金）收据1份编号00513771金额51708元，声明作废

遗失声明
中国眼镜科技杂志社遗失中国银行股份有限公司重庆渝中支行开户行可证，核准号J6530000064703，编号：6530－01382611，账号：114407546309，声明作废

限期搬离公告
兹有位于重庆市南岸区牡丹路4号园区厂房内闲置物品：大巴车（渝AD0881），一号楼和围墙处之间堆放的大量木材及电缆，一号楼四层堆放的生产材料及办公用品，三号办公楼一层大厅堆放的桌椅及杂物、宿舍楼旁堆放的桌椅若干。上述物品长期占用园区消防通路，存在严重安全隐患。请物品所有人于2023年4月10日前将全部物品搬离，逾期未搬离我司将自行处置以上物品，处置物品所产生的相关费用均在物品处理费中扣除，由此给贵方造成的损失由贵方自行承担。联系人：何老师，联系电话：13650565352。特此公告！

通 知
秀山量寨农业开发有限公司：
重庆恒耀建筑装饰工程有限公司已经将对你的债权（其本金额以民事判决书（2016）渝0240民初3043号确认为准），经协商一致后将该债权转让给许绍林（身份证号码：510222195109250411），请你接到本通知后直接向受让人许绍林履行该笔债务。特此告知！
重庆恒星建筑装饰工程有限公司

公 告
“千叶·中央广场”二期业主及相关利害关系人：
“千叶·中央广场”二期改建工程位于双桥经开区龙景西路1号，由重庆千叶新置业有限公司开发建设。为了保证项目顺利交施，现重庆千叶新置业有限公司向我局提出申请对“千叶·中央广场”二期车库出入口进行调整。现拟将调整情况进行公示，公示时间为2023年3月21日至2023年3月27日，公示地点为“千叶·中央广场二期”公示栏及车库出入口、重庆市大足区规划和自然资源局网站（http://www.dazu.gov.cn/qzbm/qghzrzyj/），请该项目业主和相关利害关系人相互转告。
若各位业主和相关利害关系人对公示内容无重大异议，公示结束后我局将依法按程序对该调整办理相关规划手续。特此通告。
联系人：赖老师 联系电话：433306655
重庆市大足区规划和自然资源局 2023年3月17日

重庆市江北区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝江劳人仲公字（2023）158号
重庆裕晟礼品有限公司：本委受理胥雯雯诉你单位计时、计件工资劳动争议一案，因采取其他方式无法送达，现依法向你单位公告送达渝江劳人仲案字（2022）2378号仲裁裁决书。本公告自发出之日起经过三十日视为送达。本裁决为终局裁决，自你出之日起产生法律效力，你单位如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，可自本裁决书送达之日起三十日内向重庆第一中级人民法院申请撤销裁决。特此公告
重庆市江北区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝江劳人仲公字（2023）159号
江北区焰遇十八号餐饮店：本委受理熊顺、孙泽俊遗拨、张秀雅诉你单位计时、计件工资、解除劳动关系经济补偿、二倍工资差额劳动争议一案，因采取其他方式无法送达，现依法向你单位公告送达渝江劳人仲案字（2022）2427、2429、2428、2430号仲裁裁决书。本公告自发出之日起经过三十日视为送达。如不服本裁决，可于本裁决书送达之日起十五日内，向有管辖权的人民法院提起诉讼，逾期不起诉，本裁决即将发生法律效力。一方当事人不履行，另一方当事人可申请人民法院强制执行。特此公告

重庆市江北区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝江劳人仲公字（2023）60号
重庆禾熹医疗美容门诊部（有限合伙）：本委受理潘晶鸿、皮鸿莉诉你单位劳动报酬劳动争议一案，因采取其他方式无法送达，现依法向你单位公告送达渝江劳人仲案字（2022）3138、3139号仲裁通知书。本公告自发出之日起经过三十日视为送达。并定于2023年4月27日上午9:30在本委仲裁四庭（重庆市江北区建新东路22号4楼4-29室）开庭审理，请你单位准时到庭，逾期将依法缺席仲裁。特此公告
重庆市江北区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝江劳人仲公字（2023）57号
重庆繁音文化传媒有限公司：本委受理王敏江、叶定皓诉你单位计时、计件工资、二倍工资差额劳动争议一案，因采取其他方式无法送达，现依法向你单位公告送达渝江劳人仲案字（2022）2775、2774号仲裁裁决书。本公告自发出之日起经过三十日视为送达。如不服本裁决，可于本裁决书送达之日起十五日内，向有管辖权的人民法院提起诉讼，逾期不起诉，本裁决即将发生法律效力。一方当事人不履行，另一方当事人可申请人民法院强制执行。特此公告
注销公告：经重庆市大足区龙水镇弘博十幼儿园（统一社会信用代码52500111060352601U）研究决定，本幼儿园拟将注销，根据（民办非企业单位登记管理暂行条例）规定，请相关债权人在本公告登报之日起45日内向拟注销幼儿园申报债权。特此公告。2023年3月20日

招标公告
家利物业管理的御峰11B位于重庆市南岸区御泰路25号，为写字楼项目，现有以下事项公开招标：
(1)御峰11B秩序维护服务。投标方的资格：1.独立法人企业，注册地在重庆或在重庆本地有分公司及管理团队，公司成立不少于3年；2.公司注册资金不少于RMB1,000万；3.具备认可保安服务许可证或相关资质证明；4.能提供全额增值税专用发票；5.能提供不少于3个目前仍在管的重庆市主城高档楼盘秩序维护之项目合同参考数据（物业服务费单价不能低于2.5元/平方米），每份合同总价不少于人民币150万。
(2)重庆御峰11B项目保洁服务。投标方的资格：1.具有独立法人资格的专业清洁公司，公司成立时间不少于5年，注册资金不少于人民币500万，投标单位必须按合同费用提供全额增值税专用发票；2.公司营业执照内经营范围须包含“清洁或保洁服务”；3.须提供不少于3个本地在管住宅项目清洁服务合同以供参考，要求项目管理规模20万平方米以上，每份合同每年总价不少于人民币100万，且项目物业服务管理费单价不低于￥2.5元/月·㎡。4.投标单位必须按合同费用提供全额增值税专用发票；5.如拥有ISO14001环境管理体系证书或其他有效的质量管理检测证明书更佳。
有意投标公司须于2023年3月24日前携公司数据及相关证明文件到指定地址，投标资格审核通过后领取标书，同时欢迎贵司加入我司认可承判商，具体询联系人。
截标日期：2023年3月31日中午十二时正。
联 系 人：程小姐 联系电话：(023)63695234
索取标书地址：重庆市南岸区御泰路30号
回标地址：重庆市南岸区御泰路30号

拍卖公告
我司受委托将于2023年3月28日10:00对重庆巴峡药业有限公司100%股权按现状依法进行公开拍卖现公告如下：
一、拍卖标的物：重庆巴峡药业有限公司100%股权（有一、二类医疗器械证及药品经营许可证，委托方可免费增加办理增值电信EDI和医疗器械第三类经营许可证）。
二、底价：150万元，保证金：15万元。
三、拍卖地点：重庆市渝北区新牌坊松牌路523号5楼。
重庆市北城拍卖中心有限责任公司 2023年3月20日
联系人：王老师 19122311962 2

中国体育彩票排列3 第23068期开奖公告
本期开奖号码：3 6 6
中国体育彩票排列5 第23068期开奖公告
本期开奖号码：3 6 6 1 5
重庆市体育彩票管理中心 2023年3月19日
中国体育彩票7星彩第23030期开奖公告
本期开奖号码：1 1 4 4 8 5 + 10