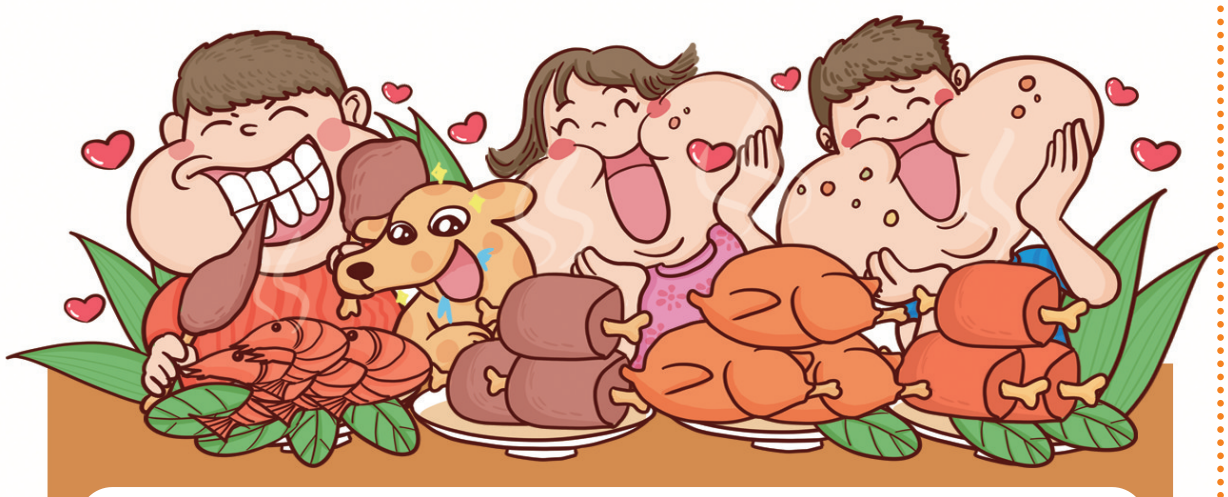
2023年4月13日 星期四
主编 江前兵 责编 余麟
视觉 张路 朱兴羽 制图 朱正非 校审 李勇强

夜宵真香？当心患上糖尿病！

现在的人夜生活比较丰富，在一整天的工作或学习后，经常会约上三五好友小酌几杯，若再配上烧烤火锅，简直是人生一大乐事，美哉！快哉！即便不出门约饭，也有不少人选择用美食来抚慰、犒劳疲惫一天了的自己。可是科学证明，长期吃夜宵可能导致肥胖，甚至会增加我们患上糖尿病的风险。



神奇的人体生物钟

能调节自身生理活动

想要了解吃夜宵和糖尿病之间的关系，我们需要从人体生物钟开始说起。

生物钟是生物适应环境变化而产生的一种调节机制，是指生物随着外界环境的周期性变化，不断调节自身的生理活动，并形成固定的周期。我们可以把它想象成一个无形的“时钟”，它在本质上有四个功能，即提示时间、提示事件、维持状态和禁止功能。举个例子，我们一般习惯一日三餐，那么当生物钟适应了这样的生活习惯后，便会在三餐前的一段时间发出相应的生理信号，那么身体就会分泌更多的胰岛素，用于促进食物的消化和吸收，从而使人体维持在一个平衡稳定的正常状态。

生物钟受人体的下丘脑控制，下丘脑通过控制相关激素的分泌来调节机体。我们之所以有昼夜节律的睡眠以及饮食习惯，正是因为生物钟的控制作用。夜晚，生物钟使人们的血压降低、呼吸平缓，这也为机体的夜间修复和休养提供了启动信号。人体的新陈代谢速率在生物钟的调控下慢慢降低，大概在凌晨3~4点达到最低，直至早晨又慢慢恢复活动状态。如果生物钟紊乱，则会造成睡眠障碍，引起失眠。然后会引发机体代谢能力减弱，从而使食欲降低，导致免疫力减弱，严重的甚至可能导致消化系统疾病和器质性病变，引发高血压、高血糖等病症。

夜间进食

会增加糖尿病患病风险

了解完生物钟，我们接着说它和糖尿病之间的关系。2021年，美国哈佛医学院的研究团队在《Science Advances》期刊发表了一篇研究报告，报告中指出，夜间进食可能会增加人们的糖尿病患病风险。

研究人员将20名身体健康、作息正常的年轻人随机分配成两组，一组在夜间进食，另一组则在白天进食，进食时间表与正常的生物钟时间保持一致。实验持续了14天，实验数据显示：夜间进食组的年轻人血糖峰值普遍升高，脂肪分解变慢，生物钟也出现失调现象；而正常进食组的年轻人没有发生显著变化，控制体温和血糖水平的昼夜节奏保持一致。值得注意的是，夜间进食组的受试者血液中的褪黑激素水平要比另一组高出3.5倍，胰岛素AUC降低了6.7%，葡萄糖AUC升高了8.3%。

褪黑素是人体分泌的一种激素，具有明显的昼夜节律，白天分泌受抑制，夜间分泌活跃，其主要功能是提升我们的睡眠质量和降低血糖水平。在睡前一小时左右，人体内源性褪黑素水平提高，从而抑制胰岛素的分泌活动，减少能量消耗，进入一个低功耗的待睡眠状态，这是身体在提醒我们该睡觉了。若此时吃夜宵，身体里的胰岛素水平又较低，导致吃进去的食物无法被及时吸收，造成血糖水平升高，人体耐糖度变差。同时由于身体正处于新陈代谢较微弱的低功耗状态，能量不能被及时消耗，便会以脂肪的形式堆积在身体中，容易导致肥胖。

除此之外，夜宵中常出现的海鲜、肉串、动物内脏等这类高蛋白食物经过炭火烧烤，高温下会产生苯并芘、多环芳烃类等致癌物质，长期食用会增加食道癌的患病风险。人体的胃黏膜上皮细胞大约2~3天就要更新一次，而这一过程是在夜间进行的，吃夜宵会影响胃黏膜修复。再加上过度饮酒、暴饮暴食，会增加肠胃负担，还有可能引起急性胰腺炎。

如果避免不了吃夜宵

请忌重油重盐和饮酒

看到这里，小伙伴们可能会大跌眼镜，吃夜宵的危害怎么就这么大呢！其实，现代人生活节奏快，生活方式丰富，有时难免会碰上应酬等活动，不得不吃点夜宵。此时，如果能注意方式方法，做到科学饮食，膳食平衡，也能最大程度降低危害。

首先，尽量不要吃重油重盐、刺激性较强的食物，比如烤肉、麻辣小龙虾等；其次，少吃西瓜等水分大、糖分高的水果，也不要吃过咸的食物，否则会导致水分滞留在体内，影响睡眠质量，起床后还会出现全身或部分浮肿的症状；还有尽量不要深夜饮酒，否则会造成尿酸沉积，加重肾脏的负担。

特别需要注意的是，吃完夜宵一定不要马上躺下休息，要给身体留足消化食物和吸收能量的时间，减轻身体的负担。总之，吃夜宵可能造成肥胖、增加患上糖尿病的风险，还有相当概率出现其他的不良症状，对身体可以说是百害而无一利。

据科普中国

科学家为“上班摸鱼”正名 是你的大脑要“排毒”

工作间隙发发呆、聊聊天，或者起身走走，这种现象在职场中越来越普遍，甚至有了专门的名字，成为一个流行词。“摸鱼”听起来似乎意味着偷懒、不专心、拖延……但近期一项研究却为其正名。记者结合研究及专家观点，告诉你工作间隙如何正确放松。

大脑需要“摸鱼时间”

有时候，“摸鱼”并不是因为懒，而是大脑的确需要休息。你有没有过这样的经历？工作或学习时，高强度脑力劳动一段时间后，感觉大脑“转不动了”，甚至很难集中注意力。这其实就是大脑在告诉你，是时候停下来放松一下了。

法国巴黎大脑研究所在《当代生物学》上发表的一项研究成果显示，工作6小时就需要“忙里偷闲”，让脑子放松一下，才能更高效地工作。该研究进行了一项6小时试验，将40位参试者分为需要做复杂决策的困难任务组，以及不需要消耗太多脑力的简单任务组。结果发现，随着试验进行，困难组参试者出现了明显的疲劳迹象；6小时后，与简单组相比，困难组参试者的大脑外侧前额叶皮层（LPFC）积累了更多谷氨酸（Glu），增加约8%。用脑过度会导致谷氨酸在大脑外侧前额叶皮层堆积，而这个区域主要负责认知控制。随着谷氨酸不断累积，就会感觉大脑“转不动了”。此时，大脑需要做一些不需要思考、能轻松收获回报的活动，降低谷氨酸浓度，清理一下大脑内缓存的“废物”，才能更好地运转。

休息5分钟就能恢复活力

上学时有上课下课的区分，以保证休息，但在职场上通常没有这种分界，所谓的“摸鱼”可能只是择时适当地休息。美国北卡罗来纳州立大学研究表明，工作疲劳时“微休息”，只需要5分钟就能帮人们恢复精力，提高工作参与度，更加高质量地完成工作。

微休息是指工作期间短暂、自发、即兴的休息，包括短暂离开工位、与同事聊天、身体拉伸等一些行为。马不停蹄的忙碌并不意味着高效，学会休息也很重要。

《应用认知心理学》杂志发表了一项研究，科学家通过对比实验发现，工作间隙休息的人，工作效率总能比没休息的人表现要好。连续奋战可能让你欲速而不达，不论以什么方式，中途适当休息一下效率会更高。休息不一定要很长时间，澳大利亚墨尔本大学科学家研究发现，哪怕只是看1分钟窗外的美景，也是有效的放松大脑的休息方式。可以趁休息时间起身活动一下，减少久坐时间。工作时多半站着的人，休息时就要坐或卧；老是伏案工作的人，休息时一定要站起来，手臂举高，借此松弛肩膀肌肉。

四个方法让工作轻松高效

效率高的时候工作，效率低的时候休息，这是一种良性的工作方法，但一切的前提都是适度。这里有四个方法，可以让你的工作轻松高效：

1 把工作具体化

工作繁忙时，比起一直想着“我有许多工作要做”，试着让工作任务更加具体。把工作任务具体化后再分解成小步骤，一次完成一步，有助减轻压力。

2 专注于一个任务

三心二意不仅不会提高效率，还会造成大脑超载，进而引发焦虑、惴惴不安，无法集中注意力做完、做好一件事。一段时间内应专注于一件事，完成后再着手另外的任务，能有效减轻压力。做事情“东一下、西一下”，反而可能一事无成。

3 远离让你分心的事

有些人能一边工作一边听音乐，而有些人即使在轻微的噪音环境中也无法正常工作。令每个人分心的事情是不同的，任何让你放慢速度或妨碍完成任务的事情，都尽量远离、避免，以免把精力都浪费在无关的事情上。

4 保持工作区域整洁

工作效率高的人，总是把事情安排得井井有条。他们的办公桌整洁，家里也很干净。花些时间整理好办公区域，视觉压力小，精神压力也会小，干起活来更轻松一些。

据生命时报

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

◆遗失北部新区高新园快乐迪俱乐部(食品经营许可证)副本，编号JY15003590021002，声明作废。◆雕生药房石柱土家族自治县木槿花药店，遗失药品经营许可证副本，编号渝CB0370015，声明作废。◆覃建军遗失工民建中级工程师职称证，证号：011601102314，声明作废◆王黄声遗失医师资格证书2013501205001061986103154339 声明作废◆遗失重庆大学久就居与软件学院RABEVOHITRA工作证作废◆遗失重庆寰麦商贸有限公司章，编号500107820881作废◆四川三羊建设有限公司（管理人员食堂）遗失食品经营许可证副本，编号JY36501091013934，声明作废◆朱炼2023年4月10日遗失身份证510211198301283427◆遗失赵家琼营业执照副本92500106MA5YNB9DAR作废◆遗失许子懿出生证明，编号B500391879，声明作废◆遗失重庆维格特瑞装饰设计工程有限公司2018年4月19日核发营业执照正副本91500103MA5YUNL86R，声明作废◆遗失声明：兹有重庆帝瑞物流有限公司营运证（营运证号：500108031726，500108010839）遗失◆遗失覃赵阳出生医学证明，编号P500226655作废◆遗失林芯宇出生医学证明，编号M500261587作废◆遗失龙好宇出生医学证明，编号L500058522作废◆张学德遗失工商营业执照副本500106600392916作废◆刘胜德遗失工商营业执照副本500106600392893作废◆遗失杨洒庆出生医学证明编号L5000434677作废◆遗失北碚区张群利副食店烟草专卖零售许可证正本，证号500109120461声明作废◆遗失中国农业发展银行重庆市潼南支行食堂食品经营许可证副本（社会信用代码91500223450159188R）作废◆遗失经营者高星宇2020年7月13日核发的营业执照正副本，注册号：500108620584665，声明作废◆重庆豪能汽车运输有限公司，遗失渝D29468道路运输证，证号500110087933，声明作废。◆遗失欧俊逸出生医学证明，编号G500014225作废◆遗失巴南区永发面馆食品经营许可证正本：JY25000113008250050 声明作废◆遗失赵治兰（510213196709013125）残疾证，作废◆南坪红星美凯龙商户罗赞，品牌特地遗失商品质量保证金收据1张，金额23000元，声明作废◆重庆爬虫生物科技有限公司遗失2021.8.31板发的营业执照副本，统一社会信用代码91500103MAABY91E56作废◆遗失周南兵、鞠晓琴之子周玺宇于2008.5.22在重庆市潼南区幼保健院出生的（出生医学证明），声明作废◆遗失沙坪坝区永哆咏餐饮食品经营许可证副本JY25001060123188作废◆父亲唐代波，母亲谷春梅，遗失儿子唐豆豆的出生医学证明，编号L5000581117声明作废◆遗失忠县新生镇四方副食店食品经营许可证正本副本，许可证编号JY15002330078018声明作废

汪韬公告：重庆两江新区威琨职业培训学校（统一社会信用代码52500191MJP6175 90N），经股东会决议注销本公司，根据《公司法》规定在登报之日起45日内，请债权债务人到本公司办理债权债务清偿手续，特此公告！

拍卖公告

受委托，本公司依照《拍卖法》于2023年4月20日11:00在公司拍卖大厅对不合格热机，带助钢筋一批（约78吨）按现状进行公开拍卖，参考价210600元，竞买保证金40000元。从公告发布之日起在我司查阅资料，标的现场展示联系后查勘。有意竞买者应于4月19日17:00前将竞买保证金缴至我司指定帐户，凭银行缴款证明，开缴纳200元服务资料费（成交与否资料费不退），竞买人需为中华人民共和国境内依法成立、有效存续的企事业法人或其它组织，持有效证件在我司办理竞买登记手续，领取书牌，取得竞买资格。

买受人竞得后须但行将标的回护重施开负责其费用，竞买保证金转为履约保证金，回护重施处理后，持委托人证明退还履约保证金；移交时存在的保管费用1元/吨·天及其他费用由买受人承担。成交后，拍卖成交款和履金在成交当日15:00时前一次性付清，涉及相关费用详见拍卖注意事项，成交后由买受人承担。

联系人：陈先生

联系电话：400-1600881 023-68623129

重庆恒升拍卖有限公司 2023年4月13日

送达公告

重庆三品娱乐有限公司：我局依法受理宫磊等人投诉一案，已作出责令你公司向宫磊等203人支付工资共计680063元并加付赔偿金34000元的行政处理决定，并作出催告书。因无法通过其他方式向你公司送达律文书，根据《民事诉讼法》第九十五条规定，现公告送达《履行劳动保障监察行政处理决定催告书》（渝人社监催告（2022）40号），自公告之日起30日内到我局（电话：72253377）领取，并可对上述催告书进行陈述、申辩，逾期未领取或未陈述、申辩视为送达。

重庆市涪陵区人力资源和社会保障局 2023年4月13日

债权转让函

陈秋宇：重庆市渝北区人民法院(2022)渝0112民初20643号民事判决书及重庆市第一中级人民法院(2022)渝01民终12462号民事判决书已经发生法律效力，你应支付我司106570.068元，及一审案件受理费12035元，我司自愿将以上的债权包括本金及其利息，全部转让给重庆金开兆权资（集团）有限公司。请你在接到本函件3日内，立即向重庆金开兆权资（集团）有限公司履行(2022)渝0112民初20643号民事判决书及重庆市第一中级人民法院(2022)渝01民终12462号民事判决书全部义务，特此通知！

通知人：金开兆权（重庆）教育科技有限公司 2023年4月10日

工伤认定公告

成都市汇富建筑劳务有限公司：施恒启于2023年3月17日向我局提交在你单位工作时受伤的工伤认定申请。我局于2023年3月30日受理后，依法作出《工伤认定限期举证通知书》（武隆人社伤险举字(2023)63号），因向你单位邮寄未送达，该《工伤认定限期举证通知书》，现向你单位公告送达。请成都市汇富建筑劳务有限公司此次公告后，30日之内到重庆市武隆区人力资源和社会保障局领取《工伤认定限期举证通知书》。逾期，即视为送达。

重庆市武隆区人力资源和社会保障局 2023年4月11日

工伤认定公告

成都市汇富建筑劳务有限公司：胡代超于2023年3月17日向我局提交在你单位工作时受伤的工伤认定申请。我局于2023年3月30日受理后，依法作出《工伤认定限期举证通知书》（武隆人社伤险举字(2023)62号），因向你单位邮寄未送达，该《工伤认定限期举证通知书》，现向你单位公告送达。请成都市汇富建筑劳务有限公司此次公告后，30日之内到重庆市武隆区人力资源和社会保障局领取《工伤认定限期举证通知书》。逾期，即视为送达。

重庆市武隆区人力资源和社会保障局 2023年4月11日

梁开高速右堡枢纽互通上跨G42沪蓉高速公路施工的公告

梁开高速右堡枢纽互通临时支墩拆除和桥梁上部结构施工期间，需对沪蓉高速公路实施占道，现将占道措施公告如下：

一、施工时间：2023年4月14日至2023年5月20日，共36天（五一节期间停止施工）。

二、施工路段：G42沪蓉高速出口匝道K1575+000至K1577+000段。

三、管制方式：交替占用上下行方向第一、第二行车道和应急车道。施工作业对道路通行会产生一定程度的影响，建议过往驾乘人员提前查询通行情况，做好出行线路规划。

四、注意事项：如遇雨天或特殊情况，工期顺延，请广大驾驶员出行前提前注意了解最新路况信息，驾车通行交通管制路段时，应提前控制车速、观察路面标志标牌；遵行中出现文明驾驶、守法驾驶、服从高速公路警察和工作人员指挥，不得随意超车、停车，请广大市民理解。

重庆市交通运输综合行政执法总队高速公路第四支队七大队
重庆梁开高速公路有限公司

汪韬公告：重庆市巴南区鱼洞街道稻草坡加服务中心（统一社会信用代码5250000007842060655）经股东会决议注销本公司，根据《公司法》规定在登报之日起45日内，请债权债务人到本公司办理债权债务清偿手续，特此公告！

重庆市大渡口区征地服务中心公告

群胜村七社马功华(死亡)、马明军、马明贵、马明富户：根据(重庆市人民政府关于大渡口区农用地转用和土地征收实施方案的批复)（渝府地(2020)1633号、1635号、1637号）文件批准，重庆市大渡口区人民政府发布集体土地征收公告（渡府征公(2020)13号），依法征收八桥镇公民村四社、建胜镇群胜村五组、六组、七组、八组、九组、四民村一组、二组、三组、四组、九组、四民村一组、二组、三组、四组、九组、四胜村一组、二组、三组、四组、九组、四胜村六组、七组、八组部分集体土地。你户位于大渡口区建胜镇群胜村七社的房屋(房产证号：于102房地证2006字第20356号，许可证号：乡字建500104201700024号)在征收红线范围内，被依法征收。现向你户公告送达《征地拆迁补偿财产装载通知书》，请你户在2023年4月18日(工作日)前到我中心(办公地点：建胜镇征收办公室)领取以上文书。特此公告。联系电话：023-68902179

大渡口区征地服务中心(2) 2023年4月13日

重庆市大渡口区征地服务中心公告

群胜村七社谢文双、吴秀君户：根据(重庆市人民政府关于大渡口区农用地转用和土地征收实施方案的批复)（渝府地(2020)1633号、1635号、1637号）文件批准，重庆市大渡口区人民政府发布集体土地征收公告（渡府征公(2020)13号），依法征收八桥镇公民村四社、建胜镇群胜村五组、六组、七组、八组、九组、四民村一组、二组、三组、四组、九组、四民村一组、二组、三组、四组、九组、四胜村六组、七组、八组部分集体土地。你户位于大渡口区建胜镇群胜村七社的房屋(房产证号：于102房地证2006字第20312号)在征收红线范围内，被依法征收。现向你户公告送达《征地拆迁补偿财产装载通知书》，请你户在2023年4月18日(工作日)前到我中心(办公地点：建胜镇征收办公室)领取以上文书。特此公告。联系电话：023-68902179

大渡口区征地服务中心(2) 2023年4月13日

重庆市大渡口区征地服务中心公告

受托天华拍卖行，本公司依照(拍卖法)及相关法律、法规定于2023年4月20日上午10点在重庆新通公共资源服务有限公司(重庆市梁平区双桂街道新城区行政中心1号楼一层)对飞天茅台、五粮液、国窖1573等一批酒类(详见清单)进行公开整体拍卖，自公告之日起至4月19日17点前在规定时间进行报名与展示，竞买人应在4月19日17点前将1万元保证金缴纳至本公司指定账户并凭有效证件办理竞买登记后方可进入重庆新通公共资源服务有限公司展示现场对标的进行查看。拍卖佣金按成交价5%收取由买受人承担。

特别提示：标的按照成交后现状进行移交，拍品仅供收藏、鉴赏。本公司与委托人不承担标的的瑕疵保证、标的真伪、重量等均以成交后实际移交为准，未标明的瑕疵不在拍卖人及委托人承担范围，请各竞买人自行了解。其余未尽事宜按照本场拍卖会(竞买须知)执行。

联系方式：苏先生、汤先生 4001600881、02368628277、13389600837、13883594837

重庆恒升拍卖有限公司 2023年4月13日

安盛天平财产保险有限公司涪陵中心支公司撤销公告

经中国银行保险监督管理委员会涪陵监管分局批准，撤销安盛天平财产保险有限公司涪陵中心支公司，任何单位或个人不得在2023年3月28日（含当日）后再以上述机构名义开展业务。

公司将本着保障投保人、被保险人或受益人合法权益的原则，依法妥善处理涪陵中心支公司撤销后的相关善后事宜，确保后续服务工作到位。原有业务及各项工作转入安盛天平财产保险有限公司重庆分公司。

联系电话：023-65853103

特此公告

安盛天平财产保险有限公司重庆分公司
2023年4月13日

飞天茅台、五粮液、国窖1573等一批酒类拍卖公告

受委托，本公司依照(拍卖法)及相关法律、法规定于2023年4月20日上午10点在重庆新通公共资源服务有限公司(重庆市梁平区双桂街道新城区行政中心1号楼一层)对飞天茅台、五粮液、国窖1573等一批酒类(详见清单)进行公开整体拍卖，自公告之日起至4月19日17点前在规定时间进行报名与展示，竞买人应在4月19日17点前将1万元保证金缴纳至本公司指定账户并凭有效证件办理竞买登记后方可进入重庆新通公共资源服务有限公司展示现场对标的进行查看。拍卖佣金按成交价5%收取由买受人承担。

特别提示：标的按照成交后现状进行移交，拍品仅供收藏、鉴赏。本公司与委托人不承担标的的瑕疵保证、标的真伪、重量等均以成交后实际移交为准，未标明的瑕疵不在拍卖人及委托人承担范围，请各竞买人自行了解。其余未尽事宜按照本场拍卖会(竞买须知)执行。

联系方式：苏先生、汤先生 4001600881、023-68628277、13389600837、13883594837

重庆恒升拍卖有限公司 2023年4月13日

重庆市九龙坡区苏动人事争议仲裁委员会公告

宣汉县弘景建筑劳务有限公司：本委受理的李昌华申请与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法通过邮寄和直接送达你单位，依照《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十三条向你单位送达本案作出的渝九劳人仲案字(2022)第1262号《仲裁裁决书》，自公告之日起六十日内到本委新版仲裁裁决书（地址：重庆市九龙坡区科城路71号B1栋6层），逾期视为送达。如不服本裁决，可在公告期满后十五日内向有管辖权的人民法院起诉，逾期不起诉，本裁决书发生法律效力。

重庆市九龙坡区劳动人事争议仲裁委员会 2023年4月13日

重庆顺欣公司渝BR0980运输证500110024283遗失作废。
重庆易到公司渝D54362运输证遗失作废。
重庆昱强公司渝BR9611运输证500110015131遗失作废。
重庆航遥公司渝D12581营运证500110072825遗失作废。