我国人口已逐渐呈现老龄化趋势,老年人的健康是社会文明和进步的重要标志,也是全社会关注的大事。人人都会衰老,在老龄化的时代,怎样才称得上是“健康的老年人”?近日,国家卫生健康委员会正式施行《中国健康老年人标准》,新《标准》指出,健康老年人是指60周岁及以上生活可自理或基本自理的老年人;健康老年人在躯体、心理、社会三方面都趋于相互协调与和谐的状态。根据2013年的评估标准,达到健康标准的老年人不足5%,专家表示,这与老年人的习惯有关,殊不知这些习惯可能是错的,反而会影响他们的健康。

“健康老人”这7个习惯,可能是错的!

老年人的健康标准 这9个要求你达到了吗

新《标准》通过进一步完善衡量指标,以更适老的方式去理解健康的含义,希望传递更积极的生活理念——老年人带病生活是常态,只要能有效控制,就是一个健康或基本健康的老年人。新《标准》中规定了中国老年人健康标准应满足9个要求,看看你符合几个:

1.生活自理或基本自理;

2.重要脏器的增龄性改变未导致明显的功能异常;

3.影响健康的危险因素控制在与其年龄相适应的范围内;

4.营养状况良好;

5.认知功能基本正常;

6.乐观积极,自我满意;

7.具有一定的健康素养,保持良好生活方式;

8.积极参与家庭和社会活动;

9.社会适应能力良好。

老年人以为好的7个习惯 其实不一定都是对的

很多老年人都有自己认为好的习惯,比如为了降压就不吃油盐,为了节约剩菜剩饭舍不得扔,为了长寿和补钙就多吃保健品……其实这些所谓的好习惯,可能都错了!在这里,专家给大家一些建议,快看过来。

1.人老不服老

有些老人觉得自己身体没啥病,老当益壮,就进行高强度的爬山、游泳、跑步、打球等体育锻炼,这样容易造成肌肉损伤、骨折等。还有些老人退而不休,拼命工作,这样容易因工作疲惫引发疾病。

建议:随着年龄的增长,人体会发生诸多退行性变化,肌肉、骨骼及器官功能都在减弱。老年人要理性地认识这一点,锻炼要量力而行,并选择适合自己的运动方式,比如散步、太极拳、八段锦、五禽戏等。退休之后发挥余热本是好事,但如果患有慢性病,工作应适可而止,以不感到疲倦为宜。

2.勤俭节约太会过

很多老年人剩菜剩饭甚至发霉的食物都舍不得扔,认为剩饭菜只要不馊,发霉的食物去掉发霉的部分,统统可以吃。

建议:剩饭剩菜容易滋生细菌,吃进去易导致肠胃炎;有些反复加热的隔夜蔬菜里含有较多的亚硝酸盐,经常吃有致癌风险。因此,剩饭最好在一天内吃完,剩菜则要在5小时~6小时内吃完,凉菜、绿叶菜最好当顿吃完,吃剩饭剩菜前,一定要高温加热杀菌。发霉的花生、玉米、黄豆、坚果等食物,容易产生黄曲霉毒素,食用后可能使人急性中毒甚至死亡,长期低剂量食用也会增加癌症风险。而且,水洗和烹调加工温度也不能将其破坏,即便去掉发霉的地方,也不能避免霉菌的危害,所以发霉的食物不能吃。

3.为了降压降脂不吃油盐

研究发现,平时饮食油盐过重,会增加高血压、高血脂的风险,所以一些健康意识强的老人索性不吃油盐了,想要杜绝风险。

建议:过度限盐会造成钠摄入不足,使机体细胞内外渗透压失衡,促使水分进入细胞内,造成水肿。食用油也是必需品,完全不摄入食用油,可能导致一些营养素的缺乏。老年人要学会正确地控油和减盐。《中国居民膳食指南(2022)》建议,每人每天食盐摄入量应小于5克,食用油用量在25克~30克之间。

4.补钙补得越多越好

补钙的观念可谓深入人心,很多老年人觉得钙补得越多,吸收得越多,骨骼也就越强壮,于是大量服用钙剂。

建议:事实上,如果摄入的钙质远超过身体的需要,就会适得其反,会对健康造成威胁,甚至可能会引发疾病。60岁以上老年人,每天推荐摄入1000毫克~1200毫克的钙。最安全有效的补钙方式是日常饮食中适当多吃奶制品、豆制品等含钙丰富的食物,还要戒烟、适量运动,减少骨量流失。

5.多吃补药能长寿

随着生活水平的提高,许多老年人为了身体健康、延年益寿,会不惜高价购买诸如人参、鹿茸、灵芝等滋补品,将它们视为延年益寿的法宝,大量食用。

建议:随着年纪增大,身体的各项功能逐渐减弱,适当进补可减缓生理功能下降,推迟衰老进程。但进补要视身体情况而定,如果不分体质和症状乱吃补品,反而会引发某些疾病。因此,应请专业医生辨清个体体质和症状,有的放矢来进补,才能起到强身健体的作用。一般来说,平衡的膳食足以满足身体的营养需求,不需额外进补。即使进补,首选药食同源的食物。

6.老了补牙是浪费

由于不重视保护牙齿,很多老年人的牙齿早早地脱落了,但大家却不当回事。很多老人觉得掉牙很正常,没什么大不了的,觉得镶牙或种牙是浪费时间和金钱。

建议:牙齿缺失导致咀嚼功能下降,增加胃肠消化食物的负担,不利于通过饮食摄取足够营养。不注意清洁口腔,还会导致龋齿、牙槽骨萎缩等问题。所以,老年人应注意口腔卫生,早晚刷牙,三餐后漱口,定期洗牙。如有缺牙的情况,应及时修补,维护咀嚼功能。

7.晨练越早越好

有些老年人睡眠不好,所以早起是常态,甚至会在早上六点之前就起来运动,且认为越早锻炼越好。

建议:晨练不宜过早。因为早晨6点之前,绿色植物光合作用没有彻底进行,空气中积存了大量二氧化碳,空气中新鲜氧气少,这时也特别容易引发感冒、关节疾病。另外,早晨冠状动脉张力高,交感神经也比较兴奋,容易突发心血管疾病。老人夏季晨练不宜早于6点,冬天则要更晚,要等太阳出来以后再晨练。出门前喝些水、吃好早餐,以免出现低血糖,地点以公园或视野开阔的广场为宜,不要在车流较多的马路旁锻炼。

据科普中国

全国工商联养老与家政服务业委员会首站考察交流活动在重庆圆满结束

本报讯 (重庆晨报记者 邱豪根 通讯员 郭恒良)近日,全国工商联养老与家政服务业委员会首站考察交流活动在重庆成功举办。全委会主席团成员兼秘书长周袁红以及来自全国各地14个省市的35位代表参加了此次活动,代表们与重庆市养老服务协会充分地交流了养老的创新做法。以居家养老、医养结合、康养社区、高职院校人才培训基地为考察重点,并对重庆主城区8家代表性养老服务行业机构进行了考察。周袁红秘书长在座谈发言时讲到,通过参观调研,充分感受到了重庆人的热情,看到了重庆养老项目建设规范、服务有品质,并给予重庆养老“五有”的积极评价,政府支持有投入,企业规范有细节,员工年轻有热情,学院育人有成效,协会担当有战略。

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

♦吴国浩遗失税务检查证,编号:渝税稽5007230003,声明作废。
♦遗失重庆市阳光助老中心民办非企业单位登记证书副本,统一社会信用代码52500000691228628E声明作废
♦遗失巴南区儒财便利店食品经营许可证副本,许可证编号JY15001130069173声明作废
♦遗失封明涵女2017-1-8出生证编号Q500035926作废
♦遗失梁智豪男2011-7-30出生的编号K500325797作废
♦遗失重庆市大足区国梁镇全力村村民委员会在重庆农村商业银行股份有限公司大足支行国梁分理处开户许可证J6530101531601声明作废
♦遗失大足区康馨养老服务公寓公章,编号5002257028247声明作废
♦巴南区龚家鲜卤面馆遗失食品经营许可证正本,许可证编号:JY25001130154052声明作废。
♦何勇、熊攀夫妇遗失儿子何俊龙出生医学证明,编号J 500056315,声明作废。
♦重庆市江津区先锋镇永丰村第一村民小组遗失重庆农村商业银行江津支行永丰分理处开户许可证,核准号:J6530049631002,声明作废。
♦遗失巴南区杨三面庄食品经营许可证正副本,编号:JY25001130026633,声明作废
♦遗失张馨出生医学证明,编号L500043470作废
♦经营者周开勇遗失个体工商户营业执照正副本,统一社会信用代码:92500107MA5Y6UH428,声明作废。
♦遗失允晨文创设计(重庆)工作室公章一枚编号5001117010896及允晨文创设计(重庆)工作室财务专用章一枚编号5001117010895声明作废
♦遗失张安凡、王小念之子张俊伟在重庆市梁平区人民医院出生的出生医学证明,编号L500355616声明作废
♦遗失重庆市出租汽车有限责任公司第三分公司渝A2563T道路运输证,道路运输证号:500100049526声明作废。
♦遗失重庆市丰都县刘磊刘昆建筑劳务有限公司公章5002307027602声明作废
♦遗失南川区君悦副食店食品经营许可证副本,许可证编号JY15001190039154声明作废
♦重庆市武隆区人民法院遗失重庆市政府非税收入电子缴款专用收据一份(共三联),票据批次2016,票号NO:000470237,声明作废。
♦奉节县青龙镇农服中心遗失林木采伐许可证,印刷号:2058725,声明作废。
♦遗失声明:兹有重庆帝瑞物流有限公司车辆渝D97058所属营运证(营运证号:500108027224)遗失
♦遗失中共重庆广怀实业(集团)有限公司支部委员会公章一枚,印章编码5001090799304作废
♦遗失孙思玥女2018年2月17日出生证R500251016作废
♦兹有夏本玉遗失乡村医生执业证书,号码是:23180305219421901005,声明作废。
♦遗失北碚区静观镇陈德久副食店烟草专卖零售许可证副本500102102106作废
♦遗失重庆市荣昌区绿展苗木种植场公章一枚,编号5002263055638作废
♦遗失城口县云之谷百货店营业执照正副本统一社会信用代码92500229MA5Y995G3R作废
♦遗失巴南区艾穗蛋糕店食品经营许可证正本:JY15001130114411声明作废
♦遗失:重庆景得祥汽车服务有限公司公章,编码:5002411084143声明作废
♦父亲金卫东母亲张凤英,遗失女儿金渝(2001年2月18日生)由福建省泉州市江南医院开具的出生医学证明,编号A350171741,声明作废
♦遗失刘瑞林出生医学证明,编号K500229728作废
♦遗失李殷任俊出生医学证明,编号K500226178作废
♦遗失范熙林出生医学证明,编号K500126153作废
♦遗失李芳食品经营许可证副本JY15001030121916作废
♦遗失铜梁区朱状元抄手店食品经营许可证正副本JY25001511051593作废
♦遗失两江新区琳子小吃店食品经营许可证副本JY15000001037117作废
♦遗失重庆市武隆区金珂拉电子商务有限公司公章5002325042745、财务专用章5002325042748作废
♦遗失梁小娟保险执业证02000150000080002014163921作废
♦遗失梁巍严出生医学证明,编号O500129505作废
♦遗失重庆蓝森玻璃有限公司发票专用章一枚,编号5001097024891作废
♦遗失重庆陈超建材有限公司公章编号5001127024202声明作废

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
潮商汇富项目管理(重庆)有限公司:本委受理的张耀尹、王盈超与你单位劳动争议一案,现已审理终结。因无法直接或邮寄送达,根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字(2023)第348、349号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书(地址重庆市渝北区桂馥大道10号仲裁院209室),逾期视为送达。如不服本裁决,可在公告期满后十五日内到有管辖权的基层人民法院起诉,逾期未起诉的,本裁决书发生法律效力。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2023年4月18日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆美石城市景观装饰设计有限公司:本委受理彭诗瑶、覃恋茹与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字〔2023〕第1738、1739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6月13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一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将作缺席审理,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4月18日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
四川顺源泓海生态环境工程有限公司:本委受理的唐素梅与你单位劳动争议一案,现已审理终结。因无法直接或邮寄送达,根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字〔2023〕第390号仲裁裁决书。自公告之日起六十日内到本委领取仲裁裁决书(地址重庆市渝北区桂馥大道10号仲裁院208室),逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位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,可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2023年4月18日

公告
重庆南部公共交通有限公司将进行空调采购(第二次)竞争性比选,估算总投资90万元,合同期2年。请具有相应资质并有意参与的单位,在2023年4月21日16:30前提供营业执照、相应资质及法人委托书等原件,并提供盖鲜章复印件领取采购文件。联系人:唐老师;联系电话:023-62550068 报名地址:重庆市巴南区汇南一路6号
♦遗失曾诚食品经营许可证正本JY2500117102446作废

遗失2017年10月18日核发的重庆市南岸区审计中心事业单位法人证书副本,统一社会信用代码为125001086635991730,声明作废。

公告
重庆粤安建筑劳务有限公司:屈成明向我委提交的工伤职工劳动能力鉴定申请,经劳动能力鉴定专家组鉴定,结论为:伤残拾级,无生活自理障碍。因其他方式无法向你单位送达南岸劳初鉴字〔2023〕26号《初次鉴定结论书》,现依法向你单位公告送达。自本公告登报之日起,经过三十日,即视为送达。如你单位对本次鉴定结论不服,可自送达之日起十五日内向重庆市劳动能力鉴定委员会提出劳动能力再次鉴定申请。可以通过我委向重庆市劳动能力鉴定委员会转交再次鉴定申请资料。
重庆市南岸区劳动能力鉴定委员会 2023年4月18日

工伤认定公告
四川祥学建筑劳务有限公司:张国定于2023年3月30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4月11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〕72号)。因向你单位邮寄送达被退回,该《工伤认定限期举证通知书》,现向你单位公告送达。请四川祥学建筑劳务有限公司见此公告后,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17日

遗失贵州赤水湖山置业有限公司开具给郑新天岛湖房号为A8地块3栋603号房的购房房款收据,编号为00055705(金额:50000元整)、00054149(金额:380000元整)、00054150(金额:14843.9元整)声明作废。

公告
因公司发展需要,拟全资或控股收购设计、勘察公司,请有意者详询报名。联系方式:彭女士,15882666762;0817-2179077,联系地址:南充市顺庆区丝绸路156号
南充临江建设发展集团有限责任公司 2023年4月17日
♦遗失刘敏510227197906150949黄云鹏510227197301030952之子黄长兴(黄恒彬)2006年11月6日出生医学证明声明作废

遗失重庆信科设计有限公司(税号915000007093294879)开具给中国联合网络通信有限公司重庆市分公司(税号91500000709375352T)的增值税专用发票(抵扣联)2份,发票代码5000203130,号码00703488、00703489,价税合计:25458.73元。特此声明

重庆市大渡口区跳磴镇人民政府公告
渡府征补决字〔2023〕2号
周道春户的相关继承人:重庆市大渡口区人民镇府已就周道春(已故)位于跳磴街国有土地上房屋征收作出了《国有土地上房屋征收补偿决定书》(渡府征补决字〔2023〕2号),现依法向你们公告送达该份决定书。请你们自公告之日起30日内到重庆市大渡口区跳磴镇人民政府(地址:大渡口区跳磴街67号,电话:68901066)领取《国有土地上房屋征收补偿决定书》(渡府征补决字〔2023〕2号),逾期视为送达。2023年4月18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)83号
江北区沙坨堡餐厅:本委受理张玥诉你单位计时计件工资等劳动争议一案,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〔2023〕277号仲裁通知书、申请书副本、仲裁庭组成人员通知书、举证通知书等法律文书。本公告自发出之日起经过三十日视为送达。提出答辩的期限和举证期限为公告送达之日起10日内。并定于2023年6月8日下午14:30分在本委仲裁一庭(重庆市江北区建新东路22号4楼4-36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

弘金公司渝BX3117营运证500110047503遗失作废。重庆久福公司渝BY1281号500110139846,渝AB921挂号500110060818,渝AF639挂号500110063514,渝BY7921号500110061593运输证遗失作废。财鹏公司渝D92288运输证500115063647遗失作废。久木公司渝D21025营运证500110106535遗失作废。重庆豪迈公司渝AD718挂号500110059530,渝ABZ3688挂号500110059539,渝BY1376挂号500110057579营运证遗失作废。顺拓公司渝DP256挂营运证500110106440遗失作废。龙科万盛分公司渝B2A229运输证500110092775遗失作废。学友公司渝D50185营运证500110089816遗失作废。航通公司渝BS5962营运证500110031391遗失作废。
♦遗失彭水县阿桥农家乐食品经营许可证副本JY25002430033794作废

公告
兹有我公司已离职员工48人,尚未办理担保金退费手续,请以下人员自登报之日起15天内,前来办理退还手续。逾期未办理将由分公司进行账务核销处理!具体名单如下:
李均、罗春风、范兴举、陆永红、陈云富、李小林、刘昌勇、李延平、覃新民、杨志伟、胡彦武、申光银、罗平、彭琦、杨举明、何灼良、肖雍志、石珍菠、欧武芳、唐治平、胡纯明、王秋东、刘波、李斌、韩磊、吴建华、张陶、石军科、殷贤明、彭朝容、何友、蔡伟、林洋、阳异建、黄明全、乔军、杨建学、罗雁、王小波、张军、李明斌、何朝建、潘翔、孙雪山、姚小康、舒万旭、钟地全、刘昌平。
特此公告!
中国石油运输有限公司重庆分公司 2023年4月18日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆瑞智科电子商务有限公司:本委受理的邵梓威、蒋静与你单位劳动争议一案,现已审理终结。因无法直接或邮寄送达,根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字〔2023〕第397-398号仲裁裁决书。自公告之日起六十日内到本委领取仲裁裁决书(地址重庆市渝北区桂馥大道10号仲裁院208室),逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位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,可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2023年4月18日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆汇坤工程机械有限公司:本委受理石国力与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字〔2023〕第1805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6月1日14时00分在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将作缺席审理,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4月18日

刘洋(身份证号:51022319810929915X)遗失爆破作业许可证,编号:5000000400805声明作废
邹钢(身份证号码:510223197707091119)遗失爆破作业许可证,编号:5000000400893声明作废

催告
我与重庆银星经济技术发展股份有限公司、重庆天仙湖置业有限公司三方于2017年5月15日签定以物抵债三方协议并约定:重庆天仙湖置业有限公司应与我签定商品房买卖合同,并将万州黄金海岸1000.81余平方米的住宅及3号楼一层8号门面139.75平方米的商业房产转移登记在我名下,为我办理房屋产权证,现特催告重庆银星经济技术发展股份有限公司、重庆天仙湖置业有限公司尽快履行合同义务。
催告人:陈素清 2023年4月18日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝北区咔咔游乐馆:本委受理的刘炼与你单位劳动争议一案,现已审理终结。因无法直接或邮寄送达,根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字〔2023〕第405号仲裁裁决书。自公告之日起六十日内到本委领取仲裁裁决书(地址重庆市渝北区桂馥大道10号仲裁院208室),逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位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,可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2023年4月18日

遗失声明:重庆忠县燃气有限责任公司工会(统一社会信用代码81500000304844720B)不慎于2023年3月16日遗失重庆市总工会2020年12月21日颁发的《工会法人资格证书》正副本,(有效期为:2020.12.21—2025.7.3),现声明作废。

浮尸辨认通告
长江流域男尸3057#1.70米,约30岁,上身浅色长袖,下身深色长裤,脚穿深色休闲鞋,携带一根红绳、绳上系有两颗狗牙;长江流域男尸4032#1.70米,约30岁,上身黑色短袖,下身深色长裤,携带身份证一张、现金一百元,请家属七日内前来认领。
长航公安局重庆分局电话:63770249

寻亲公告
被拾捡情况:2020年后4月1日凌晨6时许,叶昌琴夫妇在重庆市江津区石蟆镇天旗村6组附近(小地名:天堂坝)拾取一女婴,随身仅只有一件衣服包裹,没有其他物品,叶昌琴夫妇领养回家至今,取名:何谨妍。此寻亲公告有效期三个月。联系人:重庆市江津区石蟆派出所张警官,联系方式:(023)47391042

通告:重庆市云阳县巴阳镇阳坪村农村经济巴阳阳坪柑桔协会《社会团体法人登记证书》正副本遗失,组织机构代码51500235MTP463667Q,登记证号222,法人姓名:王槐杰(证件512225195511069230,重庆市云阳县巴阳镇阳坪村一组),声明作废。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆淋燃建筑劳务有限公司:本委受理的贺林与你单位劳动争议一案,现已审理终结。因无法直接或邮寄送达,根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字〔2023〕第145号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书(地址重庆市渝北区桂馥大道10号仲裁院209室),逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位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,可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2023年4月18日

认尸公告
2023年4月14日在巴南区麻柳嘴镇清溪长江水域发现一具男尸,60岁以上,尸长1.74米,穿黑色马甲、横条纹长袖T恤、红色内裤,请知情人与长江航运公安局重庆分局联系:63770249。

认尸公告
2023年4月15日在江津区石蟆镇赵家中坝长江水域发现一具男尸,约35岁,尸长1.7米,穿红色内裤,请知情人与长江航运公安局重庆分局联系:63770249。