2023年5月9日 星期二
主编 胡敏 责编 余麟
视觉 胡颖 但雯婷 制图 但雯婷 校审 罗文宇

我们都知道生命在于运动，但是一提到运动，大家首先想到的就是跑步、骑车、打球、游泳等有氧运动，而抗阻运动却被大家忽略了。一项发表在《英国运动医学杂志》的研究发现，每周做抗阻运动的人，癌症、心血管疾病和糖尿病等疾病的发病率更低！

每天只需10分钟 这项运动让你离疾病更远

A 每天花10分钟做抗阻力运动 活得更久、患病更少

研究人员发现，相比于每周不做抗阻力运动，每周做抗阻力运动的参与者，全因死亡风险降低15%、心血管疾病风险降低17%、癌症风险降低12%、糖尿病风险降低17%。换句话说，只进行抗阻运动，也足够对健康有好处。当然，加上有氧运动就更好了！

相比于什么都不做的人群，每周既做有氧运动也做抗阻力运动，全因死亡风险降低40%、心血管疾病风险降低46%、癌症风险降低28%和糖尿病风险降低20%。需要注意的是，研究人员还发现，每周做抗阻力运动的时间不同，对寿命和健康的有益影响也有所区别：

◆每周做40分钟的抗阻力运动，全因死亡风险降低的最显著(降低17%)。

◆每周进行30分钟的抗阻力运动，对癌症风险降低的影响最大(降低9%)。

◆每周进行60分钟的抗阻力运动，则对心血管疾病风险(降低18%)和糖尿病风险(降低17%)降低的影响最大。

总的来说，想要健康，每周进行30分钟~60分钟的抗阻运动(相当于平均每天不到10分钟)。

B 究竟什么是抗阻运动 其实就是肌肉强化锻炼

抗阻运动指的是肌肉在克服外来阻力时进行的主动运动。阻力可由他人、自身或器械(如哑铃、杠铃、沙袋、弹簧、弹力带等)进行。抗阻运动其实就是肌肉强化锻炼，能恢复和发展肌力。

抗阻运动不仅对我们的健康有诸多益处，还可以帮我们更加有效地燃脂，让我们肌肉变得更加强壮，身型变得更加有美感。那么，抗阻训练的种类有哪些呢？分为以下两种：

1.有氧抗阻训练

有氧抗阻训练就是增加负重的方式来提升有氧训练的难度，这是力量和有氧的结合的训练方式锻炼效果很好。

2.无氧抗阻训练

这类的抗阻训练多属于力量训练，能通过对不同肌肉的阻力对抗实现深入刺激目标肌肉的效果。

还有哪些运动属于抗阻运动呢？健身专家表示，像俯卧撑、自重下蹲、仰卧卷腹、平板支撑、侧支撑抬腿等也是，而且这些运动在家就可以练，非常方便。

C 抗阻运动应该如何练 健身专家给你建议

很多人会问，像平板支撑、俯卧撑这样的抵阻运动在家没少练，但效果不明显，该如何练呢？健身专家给出如下建议：

●训练要循序渐进

对于刚开始抗阻运动的人群，一般建议训练频率为一周2~3次，强度以10~15组为宜，训练组间休息2~3分钟。训练顺序按先大肌群、后小肌群，先多关节后单关节进行。切不可盲目追求大重量，疲劳会使动作控制能力下降，变形的动作或者大重量最容易导致损伤。

●运动前热身和运动后拉伸很重要

和其他运动一样的，在进行抗阻运动前建议进行8~10分钟热身活动，运动后建议进行拉伸放松，避免疲劳。运动中应注意监控自身身体状况，出现异常立即停止运动。

●在安全的运动环境下进行

尤其是对小朋友和老年人，一定要做好运动训练时场地的监督，避免力量设备倾倒碰撞造成的损伤。

●保证训练动作准确

抗阻训练做对训练的动作、掌握相应的动作要点是非常重要的，做好了你的训练效果才会显著。 据健康时报

顿顿吃太饱的人 容易撑出四种病

吃太饱是一种怎样的感受？解开腰带还是撑得直不起腰、躺在床上翻来覆去睡不着，想吐吐不出、想排也排不出……长期过饱的危害很多，不只是增加体重这么简单，很多病都是“撑”出来的。记者邀请专家，详解总吃太饱对身体的影响，并教你如何吃能不多又不饿。

餐餐吃太饱，撑出四种病

吃得过饱，可能给身体造成负担，有损健康，出现下面这四种病：

1.引发消化系统疾病

饮食过饱会令消化系统负荷过重，导致胃痛胃胀，长此以往更易诱发或加重胃炎、胰腺炎、结肠炎等消化道疾病。

2.大脑供血相对不足

当胃内充满食物，为更好地消化和吸收营养物质，大量血液会优先供应胃肠道，大脑血液供应相对减少，人不仅易困倦、反应迟钝，严重时还可能增加脑中风风险。

3.诱发心血管疾病

过饱一方面会导致胃承载过重，胃部体积扩张，导致胸腔压力升高，另一方面会令心脏供血相对减少，心肌缺血，多种原因加重心脏负担。

4.热量过剩致肥胖

多余热量不易消耗，会转化成脂肪在体内沉积，久而久之造成肥胖。此外，过饱饮食对于疾病康复不利。比如有冠心病史的人，吃太饱易诱发心绞痛；患高血压的人过饱，往往会导致血压短时间升高；有糖尿病者，饱食还会出现血糖过高。

学会6招，吃得不多又不饿

吃得太饱会让身体多个器官都超负荷运转，被食物撑大的胃容易挤压其他器官，让人感觉不舒服。养成以下饮食习惯，既能吃得营养丰富，又不会吃撑。

1.根据食量准备食材

做饭前，可根据过往食量估算食材需要量，尽量减少剩余。宁可少做，不要多做。万一正餐饭量不足，饭后可加点餐，如水果、坚果、肉干等。

2.用小号餐具

在允许自由添饭的情况下，盘子里一次盛的东西越少，人们吃得数量也就越少。因此，要想控制食量，盛饭原则就是盘子和碗都要小，而且每次少盛点。

3.选择高饱腹感食物

饱腹感强的食物往往具有几个特征：蛋白质含量丰富、膳食纤维丰富、含水量高。蔬菜、菌类、水果、粗杂粮等纤维含量高的食物能充实肠胃，让人产生强烈的饱腹感。鱼、虾、鸡肉等白肉或瘦的红肉，有较低脂肪和高蛋白，利于延长饱腹时间。

4.饭前半小时，先喝点液体食物

研究表明，在这个时间点喝水、牛奶、豆浆、没有油的汤羹等液体食物，能够减轻餐前饥饿感，降低自由进食所摄入的能量。在餐后几个小时之内维持较好的饱感，不易提前感觉饥饿。

5.先吃蔬菜，后吃饭

用餐时，先吃热量低、纤维多、水分大的食物，如绿叶蔬菜，再吃其他食物，就不容易吃过量了。如果先吃油水大干货多的食物，还没有等到胃里有胀满感觉，热量早就超了很多。

6.吃饭不能太快，多咀嚼

如果吃得太快，食物来不及充分吸收，大脑得不到信号，结果一直要到胃里感觉饱胀，才知道自己饱了。粗粮、蔬菜、脆水果，能让人放慢进食速度，对“饱”感知更明显，从而控制食量；精白细软、油多膳食纤维少的食物则正好相反，会让人们进食速度加快，不知不觉就吃下很多。 据生命时报

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

采购意向
兹有重庆鹰冠物业管理有限公司近期将对保洁服务、保安服务、食堂服务进行采购，欢迎有意的相关单位前来接洽。
截至时间:2023年6月5日
联 系 人:黄袁媛
联系电话:13896193338

拟注销公告:重庆市上桥粮食中转库贸易分公司(注册号:5000000190175 6)已吊销，营业执照正副本各一份和公章已遗失，经上级主管部门决定，声明注销，特此公告。
重庆市上桥粮食中转库贸易分公司

拟注销公告:重庆市上桥粮食中转库良友饭店(注册号:90280584)已吊销，营业执照正副本各一份和公章已遗失，经上级主管部门决定，声明注销，特此公告。
重庆市上桥粮食中转库良友饭店

拟注销公告:重庆市上桥粮食中转库劳动服务公司装卸服务队(注册号:5001061802770)，营业执照正副本各一份和公章已遗失，经上级主管部门决定，声明注销，特此公告。
重庆市上桥粮食中转库劳动服务公司装卸服务队

重庆居然之家管理有限公司，兹有商户:吴德春，摊位号:DS6-W-2018商户号:11322遗失交于居然之家金源店合同保证金收据蓝联，缴费时间:2016-08-04缴费单号:93108，金额491465元(大写:肆万玖仟壹佰肆拾陆元伍角整)，现证明以上原始单据遗失，此原始单据不再作为转款或退款凭证，另现办理退款人吴德春与收据姓名吴德春为同一人，身份证名为吴德春，身份证号码350321195602202****，特此证明。
商户 吴德春 2023年5月6日

债权债务转移公告
由本公司承揽施工的通海十八支路道路及配套工程，于2016年9月16日完成竣工验收。本公司“通海十八支路道路及配套工程项目部”将于本公告发布起十日内予以撤销，项目部对外债权债务均已清算完毕。如有涉及该项目的债权债务，请债权人务必于本公告发布之日起十日内到项目部进行债权债务详况确认，逾期将视作无异议处理(或放弃相关债权)，前述债权债务确认结果将视为已锁定的最终债权债务，由当事人自行承担相应法律后果。特此公告。
联系地址:重庆渝中区桂花园13号
联系人及电话:万和全 89121123
重庆建工集团土建第工程有限责任公司2023年05月08日

遗失声明
重庆市沙坪坝区磁器口街道机关工会遗失中国工商银行重庆“蜈”场支行开户许可证(正本)，许可证账库号:J6530081348101，特此声明。
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)107号
之予(重庆)室内设计工程有限公司，本委受理邹欣、郭梦婷分别诉你单位计时计件工资、二倍工资差额、违法解除劳动关系赔偿金、解除劳动关系经济补偿劳动争议案，因环境复杂无法送达，现依法向你单位公告送达渝江劳人仲案字(2023)第2、7号出庭通知书。本公告自发出之日起经过三十日视为送达。并定于2023年6月30日上午9:30在本委仲裁二庭(重庆市江北区建新东路22号4楼4-38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

重庆市渝中区人民政府
关于确定人民小学校周边环境整治房屋征收项目及范围的公告
因人民小学校周边环境整治项目需要，根据《国有土地上房屋征收与补偿条例》《重庆市国有土地上房屋征收与补偿条例》和《重庆市国有土地上房屋征收与补偿条例实施细则》规定，渝中区人民政府已确定人民小学校周边环境整治房屋征收项目，请征收范围内的房屋权利人积极配合征收部门的相关工作。现将有关事项公告如下:
一、项目名称:人民小学校周边环境整治房屋征收项目
二、征收范围:中山四路11号6幢、7幢
三、征收部门:重庆市渝中区住房和城市建设委员会
四、征收实施单位:上清寺街道办事处
特此公告
重庆市渝中区人民政府
2023年5月9日

重庆市江津区塔璜镇顺江社区京风岗居民小组遗失重庆市农村集体经济组织收据一本，起号NO:0000993301-止号0000993350，其中NO:0000993307-0000993350声明废废

遗失声明:闫敏(身份证号5130301983 09046910)遗失南川恒大滨河左岸14栋2单元102号房的房款收据编号:N0309560，金额481094元，声明作废。

拍卖公告
受委托，依照(拍卖法)及相关法律、法规的规定，我公司将于2023年5月13日上午10:00时在本公司网络拍卖平台(www.ya99.com)对以下标的按现状进行公开拍卖，现公告如下:
一、拍卖标的:门、窗和防护网等废旧物资一批，起拍价707142.21元，保证金2万元。
二、展示时间和地点:2023年5月11日-12日(工作时间内)，在标的所在地进行展示，有意者请与我公司联系了解标的详情。
三、竞买条件:具有完全民事行为能力的境内外法人、自然人或其他组织。
四、特别提示:1.该标的以实际看货为准，凡有意竞买者须亲自到现场查勘井测算，移交以展示为准。2.竞买人在竞买前自行认真核实，登验标的信息，自行判断标的现状价值。如竞买成功，买受人应自承担全部责任。3.以上处置标的为(含税)自拍价，标的成交后，买受人须在规定的时间内与我司签订成交确认书，并在签订成交确认书后10内全部清偿完成。如不履行上述义务，我司则视违约行为扣除该投标保证金。
五、拍卖会报名:1.报名时间:公告发布之日起至2023年5月12日17:00。2.报名地点:www.ya99.com(在我公司网站查看网络报名流程或联系我公司咨询)。3.联证金缴纳截止时间:2023年5月12日15时前缴纳约定的保证金到我公司指定账户(户名:重庆市拍卖中心有限公司，开户行:重庆三峡银行福利社支行，账号:012001414000000404)4.有意竞买者须联系我公司咨询、查阅相关资料。
公司地址:重庆市渝中区和平路7号福润商务大厦6-16
咨询电话:郑老师:18680818447，陈老师18602375002，63917181，400-995-0502
重庆市拍卖中心有限公司 2023年5月6日

拍 卖 公 告
我公司受委托，将于2023年5月30日上午9:30采用网络(中拍平台:http://paimai.caa123.org.cn)竞价的方式拍卖和田玉手链、挂件、手镯、项链一批，参考价:3800-28000元。自公告之日起在我公司展示。有意竞买者，请于拍卖会前联系我司按相关规定进行竞买登记，交纳1000元保证金，办理竞买手续。
联系电话:15922995850 申先生
重庆中财拍卖有限公司
2023年5月9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)105号
重庆亿伽善商业运营管理有限公司:本委受理陈廷欣、李秋兰二人诉你单位计时计件工资、违法解除劳动关系赔偿金等劳动争议一案，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)447、448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。提出答辩的期限为公告送达之日起10日内，证据材料于开庭三日前提交至本委。本案定于2023年6月21日上午9:30分在本委仲裁二庭(重庆市江北区建新东路22号4楼4-38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
重庆市大渡口区劳动能力鉴定委员会 2023年5月9日

迁坟公告
因“甄标村美丽家园项目建设”用地需求，需要迁移甄江县包家镇甄标村四组(原垫江县包家乡正桥五组)一洞挤粮坑旁学堂堡处坟墓一座。据当地人称是张姓祖坟，请坟主亲属于2023年6月10日前与垫江县包家镇人民政府联系办理搬迁事宜。逾期将由垫江县包家镇人民政府按无主坟统一搬迁。
联系电话:13906758704 13658496938
垫江县包家镇人民政府 2023年5月5日

公 告
傅春燕(身份证号:510203197103120024):
傅春燕申请劳动能力鉴定一案，重庆市大渡口区劳动能力鉴定委员会于2023年03月21日作出傅春燕大部分丧失劳动能力的鉴定结论。因其他方式无法送达，现依法向你公告送达(因病或非因工负伤劳动能力鉴定结论书)(大渡口劳病鉴字(2023)11号)。请你本人自本公告发布之日起30日内到重庆市大渡口区劳动能力鉴定委员会领取有关傅春燕的(因病或非因工负伤劳动能力鉴定结论书)，逾期视为送达。(联系电话:023-68083978)特此公告。
重庆市大渡口区劳动能力鉴定委员会 2023年5月9日

公 告
刘德勇(身份证号:512224196906030339):
刘德勇申请劳动能力鉴定一案，重庆市大渡口区劳动能力鉴定委员会于2022年03月21日作出刘德勇部分丧失劳动能力的鉴定结论。因其他方式无法送达，现依法向你单位公告送达渝江劳人仲案字(2023)447、448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。提出答辩的期限为公告送达之日起10日内，证据材料于开庭三日前提交至本委。本案定于2023年6月21日上午9:30分在本委仲裁二庭(重庆市江北区建新东路22号4楼4-38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
重庆市大渡口区劳动能力鉴定委员会 2023年5月9日

关于暂停办理有关手续的通知
各被证收人:重庆市渝中区人民政府已建它磨房巷片区整体更新房屋征收项目，根据(重庆市国有土地上房屋征收与补偿条例实施细则)第十七条规定，我委已于2023年5月9日向相关部门发出了(暂停办理有关手续通知书)，具体内容如下:一、禁止办理有关手续:暂停办理手续期间，禁止办理新建、扩建、改建房屋或改变土地、房屋用途等手续，经依法批准的危房解危改造除外。二、房屋征收范围:磨房巷21-26号、鼓楼巷11号-118号、民权路107号国际信托大厦旁，详见征收红线图。三、暂停办理手续期限:暂停办理手续期限为一年，自2023年5月9日起至2024年5月8日止。四、其他事项:暂停办理手续期间，在征收范围内实施新建、扩建、改建房屋，转让土地使用权、房屋所有权或设定其他权利，申请办理企业、个体工商户及其他组织的设立或变更，改变房屋用途等行为，不得加补偿。特此通知
重庆市渝中区住房和城市建设委员会 2023年5月9日

重庆市江北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆圣禹建筑劳务有限公司:本委受理李雪令与你(单位)劳动争议一案，我已申请终结。依照(劳动人事争议仲裁办案规则)第二十二条规定现向你公告送达本委南南川劳人仲案字(2023)第176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:重庆市南川区人力资源和社会保障局四楼)，逾期视为送达。如不服本裁决，可在公告期满后十五日内到劳动合同履行地或用人单位所在地基层人民法院起诉，逾期未起诉的，本裁决书发生法律效力。
重庆市南川区劳动人事争议仲裁委员会 2023年5月9日

重庆市南川区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆圣禹建筑劳务有限公司:本委受理李雪令与你(单位)劳动争议一案，我已申请终结。依照(劳动人事争议仲裁办案规则)第二十二条规定现向你公告送达本委南南川劳人仲案字(2023)第176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:重庆市南川区人力资源和社会保障局四楼)，逾期视为送达。如不服本裁决，可在公告期满后十五日内到劳动合同履行地或用人单位所在地基层人民法院起诉，逾期未起诉的，本裁决书发生法律效力。
重庆市南川区劳动人事争议仲裁委员会 2023年5月9日

重庆市江北区住房和城乡建设委员会 2023年5月9日

声 明
经重庆耀盾新型建材有限公司(以下简称公司)统一社会信用代码:91500226MA60JNN78L，股东会研究决定，公司2019年12月10日股东由张德丽、昌勤海、周霞变更为张德丽、周霞、彭振香。
公司2021年02月23日股东由张德丽、昌勤海、周霞变更为张德丽、彭振香。
公司2021年04月02日股东由张德丽、彭振香变更为张德丽、刘于刚，变更之前本公司所有的资产及债权债务和前股东(昌勤海，彭振香，周霞)已经全部结算清楚。
综上所述，公司最新股东为张德丽，刘于刚。原股东昌勤海、彭振香、周霞于2021年4月2日后将对公司的经营管理及债权债务不承担任何责任和义务。
特此声明
2023年05月09日

寻人启事
我于2016年12月5日在浙江省嘉兴市余新镇一路边捡到一名女婴，特寻找其亲生父母前来认领。
联系电话:15268347702