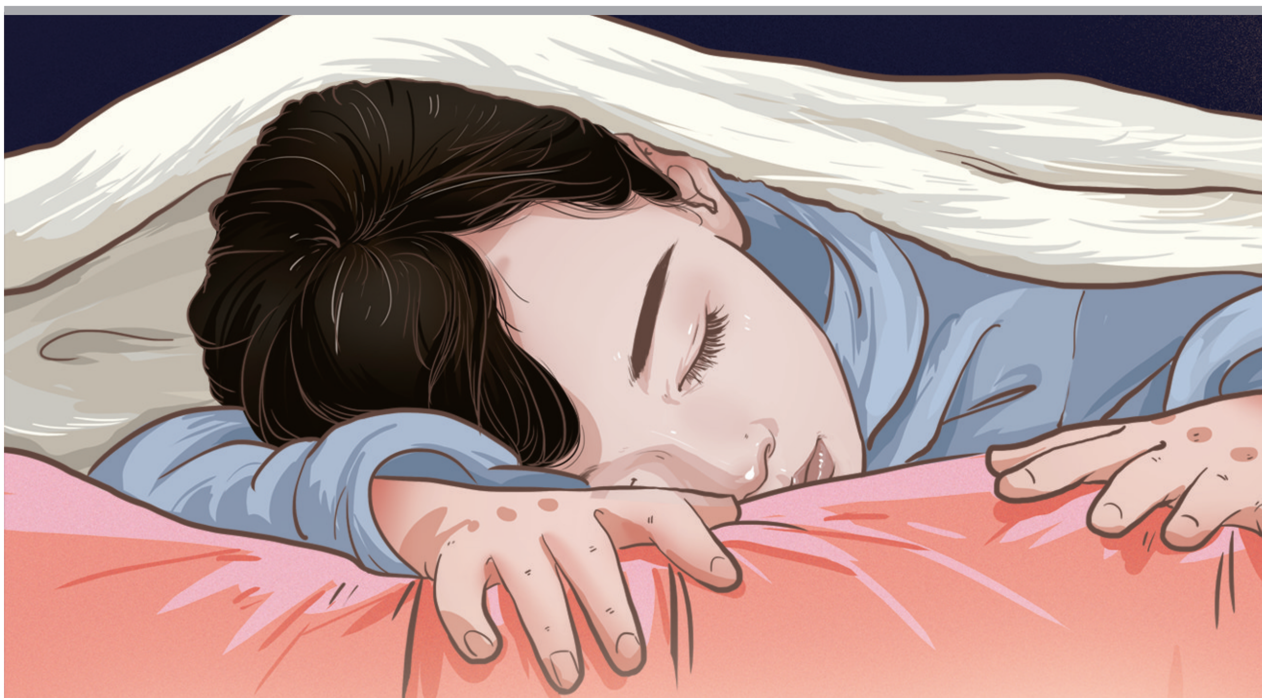


适合晚睡的季节到了 夏天觉少不是你的错觉

每年一到换季，除了温度改变，你的身体可能有更直观的感受：睡眠也在悄悄变多变少。发表在《神经科学前沿》期刊上的一项新研究显示，人类也有季节性睡眠，全年睡眠时间和结构都会发生显著变化，与夏季相比，人类在冬季拥有更多睡眠。为什么换季会出现各种睡眠问题？北京大学首钢医院神经内科主任医师高伟为你解惑。

A 一换季就睡不好，不是错觉

科学家根据睡眠过程中脑电波的变化规律，将睡眠周期分为两部分：非快速眼动睡眠期和快速眼动睡眠期。前者又可分为3个阶段：入睡期、浅睡期、深睡期，而梦境基本都出现在快速眼动期。在上述研究中，292位受试者在全年的不同时间，前往实验室环境中度过三个晚上，他们的睡眠情况也受到了密切监测。

结果显示，受试者在冬天往往睡得更久，总睡眠时长比夏季多60分钟；秋季进入快速眼动睡眠期的时间比春季短约25分钟；冬天时快速眼动睡眠期时间比春天平均多30分钟；研究还发现，秋天时深度睡眠经历了迅速而突然的下降。

B 睡眠也要跟着季节走

多数人在全年都保持着相对固定的睡眠模式，根据研究所述，我们是否应该根据季节调整睡眠习惯？研究人员表示，比如在冬天早一点睡觉就可以解决"睡眠需求增加"的问题。人类经过漫长的进化，形成了日出而作、日落而息的节律，根据季节调整睡眠时长和模式，也适配我国传统医学提出的养生观念。随着天气转热，睡眠也可以在原来的基础上做些调整。

《黄帝内经》对夏季睡眠就有过精准阐述："夜卧早起，无厌于日"。指人要适应自然界的变化，在昼长夜短的夏季，适当晚睡、早起。"晚睡"并不是提倡在夏季熬夜，而是要顺应季节变化按时作息、适当推迟入睡时间。觉得睡眠不足可以午休，即使是闭目养神也对身体有益。

C 换季时，5件事帮你睡得更安稳

好睡眠最简单直观的检验标准是起床后身体舒服，精神饱满，记忆力好，做事有效率，能胜任一天的工作、学习和生活。如何在换季时拥有一夜好眠？高伟给了如下建议：

◆避免长期熬夜

过晚睡觉容易失眠，打破昼夜节律，身体脏器得不到充分休息，不能很好地排除毒素。长期晚睡会导致免疫力下降，对健康不利。建议22～24点就寝，睡前两小时内不要做剧烈运动。

◆戴上眼罩

入睡时屏蔽周围的光线能让你睡得更好，《睡眠》杂志一项研究显示，戴眼罩与更多的深睡眠时间相关。尤其是在容易被光线打扰的环境下，戴上眼罩睡觉对睡眠十分重要。

◆中午让身心歇会

觉得自己晚上没睡够，可以睡个午睡。天气转热，在人体的降温排汗过程中，皮肤毛细血管扩张，体内血液分布不平衡，大脑血液供应相对不足，再经过一上午的繁忙工作和学习，容易感到疲乏和精神不佳。饭后适时午睡，会让身体进行及时的调整，对下午的工作和学习都十分有利，以半小时左右的午休时间为宜。

◆调整睡眠温度

身体核心温度需要降低一些去启动睡眠，以及保持睡眠状态，这就解释了为什么卧室凉爽时我们会比在高温时更容易入睡。对大部分人来说，25℃左右是理想的睡眠温度。

◆提高睡眠效率

缩短卧床时间，一定要在困了之后再躺上床，若躺下超过半小时还不能入睡，可起床，待有睡意时再躺下。维持规律的生物钟，对保持良好睡眠结构非常重要。

据生命时报

坚持运动却不见瘦 这个习惯让你减肥失败

生活中，有人会抱怨，坚持运动一两个月，却没有得到预想中的效果。发表在《美国临床营养学杂志》上的一项研究表示，天天运动却不见瘦，可能是因为一个无意识操作——运动后摄入了不少热量。中国食品科学技术学会运动营养食品分会高级运动营养讲师李阳教你避开减肥路上那些坑，做到减脂"吃动平衡"。

运动后惯性操作，让脂肪悄悄回来

在这一研究中，美国彭宁顿生物医学研究中心的研究人员，将"运动产生的减肥效果比预期要少"的现象，称为体重补偿。为了搞清楚这种现象背后的原因，研究团队将171名受试者分为了不动组、少动组和多动组。6个月后，少动组2/3的人和多动组90%的人出现了"体重补偿"现象。

研究发现，大部分出现"体重补偿"的参与者认为，"做了有利于健康的事情后，就有资格做一些不利于健康的事情"，并且食欲会更好，也会更渴望吃甜食。研究人员丘奇教授表示，怀揣着"今天运动太累了，多吃一片面包也没事"的想法，使参与者额外增加了大约100千卡的热量摄入，这会导致减脂效果比预期减少35%~40%。

减肥成功的前提，是消耗的热量要大于摄入的热量。研究人员表示，运动带来的减脂效果低于预期，主要是因为额外的热量摄入。这提示我们，想要减脂，运动和饮食是相辅相成的，坚持运动的同时，还需要再"管住嘴"一点。

想要减脂，"吃"很重要

成功的减脂，离不开科学的运动和饮食调整。"吃一片面包也没啥"的心理，可能是不少人减脂失败的原因。不过，还有一些人选择干脆不吃主食，这种做法同样面临健康风险。事实上，有效减肥，既要限制热量，又要吃得均衡。

■盲目节食不可取

英国《食欲》期刊发布的一项研究显示，只要动了"明天节食"念头，就会下意识从其他地方补回来很多热量，并减少运动量，开启"少动"模式。

李阳表示，节食虽然减肥效果快，但掉的大多是肌肉，不是脂肪，不仅容易复胖，还可能会带来脂肪肝、胃肠病、内分泌失调、骨质疏松、免疫力差等问题。所以，减脂不能只靠节食。

■1/3的主食用粗粮代替

减脂饮食要均衡营养，低能量、低脂肪、适量优质蛋白质搭配复杂碳水化合物（如全谷类），并增加新鲜蔬果在膳食中的比重。建议以1/3以上的粗粮（如豆类和薯类）代替部分白米白面，减量又扛饿，同时每日做到"一斤蔬菜半斤果"。

■学会增加饱腹感

一些小的改变有助增加饱腹感，提高减肥成功几率：

①早饭必须要有一定量的蛋白质，如一个鸡蛋或一杯牛奶，这样消化起来慢，让一天中不断地有能量供应。

②午餐与晚餐之间可吃点水果或坚果，晚饭前不会因为感觉太饥饿而过量进食。

③吃饭前先喝汤，每餐中要保证一定量的膳食纤维，如糙米、红薯、燕麦、鲜香菇等，可以有效增加饱腹感。

④若自身条件允许，可把锻炼的时间放在晚饭前进行，运动后喝点水，食欲就不会太强，"晚吃少"就比较容易做到了。

减脂，到底该怎么运动？

运动减脂，实际上就是一场脂肪消耗的精密计算。从运动时间、运动时长再到运动种类，跟着科学合理的建议进行锻炼，人人都能算出适合自己的减脂答案。

◆运动时间

广州医科大学附属脑科医院研究发现，任何时间进行运动，都可以降低全因死亡风险，但11:00~17:00运动，全因死亡率和心血管疾病死亡率，相比其他时间更低。如果时间不允许，也不必执着于将运动安排在11:00~17:00。只要动起来，就对身体有好处。

◆运动方式

目前对减脂比较有效的运动方式，是力量训练结合有氧训练。以1小时运动为例，可以做20分钟的力量训练（如俯卧撑、卷腹、蹲腿、弯举哑铃等）、30分钟左右的有氧训练（如跑步、游泳、骑行等）以及10分钟左右的牵拉训练（如弓步压腿、伸展运动等），强度达到稍有气喘但不影响正常交流即可。

◆运动时长及总量

世界卫生组织推荐：成年人每周至少累计进行150～300分钟中等强度的有氧运动，或75～150分钟较大强度的有氧运动，每周2～3次抗阻练习。有氧运动每周的运动时间可分散在3～5天完成。2分钟中等强度有氧运动，相当于1分钟较大强度有氧运动。抗阻练习最好隔天进行。

据科普中国

刊登 13018333716
热线 15023163856

♦遗失重庆华都环境艺术有限公司公章一枚，编号5002230001311作废
♦遗失重庆珺萌商贸有限公司法定名称章(印章编码502211046086)作废
♦遗失黄容保险执业证02000150000080020170620513作废
♦遗失马怡萱出生医学证明，编号O500202855作废
♦遗失程选飞士官证，证号：士字第20200345282号，声明作废。
♦唐诗鉴三代残疾证(50010820020513151653)遗失特此声明
♦董旭于2023年5月12日不慎遗失身份证，身份证号：511023199509136119，特此声明
♦遗失肖睿菡女2017年7月14日出生证编号R500348051作废
♦遗失肖朝越男2015年8月12日出生证编号P500295142作废
♦遗失北碚区久品香火锅店食品经营许可证副本编号：JY25001090096585作废
♦遗失两江新区陈建波家用电器经营店公章一枚，编号5001141182729、财务专用章一枚，编号5001141182730、陈建波私章一枚，编号5001141182731声明作废
♦遗失北碚区翌苑副食店烟草专卖零售许可证正本编号500109122447声明作废
♦遗失潼南区九门里酒吧食品经营许可证副本，编号JY25001520074152声明作废

遗失声明：遗失桂花、周有禄之女周于婷于2017年10月28日在铜梁区人民医院出生的出生医学证明，编号R500348695，声明作废。

公司减资公告
西证重庆股权投资基金管理有限公司（统一社会信用代码915001050736542406），经股东决议拟将注册资本由人民币5000万元减少至人民币1000万元，现予以公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。
西证重庆股权投资基金管理有限公司
2023年5月15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）114号
重庆瑞欧科技有限公司：本委受理安亚栋、张明传诉你单位解除劳动关系经济补偿金、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）3341、3342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

债权申报及一债会公告
重庆博智达实业控股（集团）有限公司债权人：
重庆市第五中级人民法院于2023年3月20日作出(2022)渝05破申738号民事裁定受理重庆博智达实业控股（集团）有限公司破产清算一案。现管理人通知债权人：
1.应在法院确定的债权申报期限2023年6月12日前，向管理人申报债权；申报地址重庆市两江区金开大道99号升伟晶石公元16幢17楼，联系人：姜均（13896087870）。
2.第一次债权人会议定于2023年6月15日14:30分在重庆破产法庭第七审判庭召开网络债权人会议，请准时参加。
特此公告。
重庆博智达实业控股（集团）有限公司管理人
2023年05月12日

♦遗失胡博钧出生证明，编号W500006743声明作废

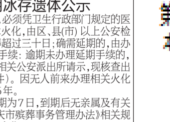
重庆市江北区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝江劳人仲公字（2023）115号
重庆银亚铜新能源有限公司：本委受理张瀚尹诉你单位计时计件工资、违法解除劳动关系赔偿金等劳动争议一案，因采取其他方式无法送达，现依法向你单位公告送达渝江劳人仲案字〔2023〕312号仲裁通知书、申请书副本、仲裁庭组成人员通知书、举证通知书等法律文书。本公告自发出之日起经过三十日视为送达。提出答辩的期限和举证期限为公告送达之日起10日内。并定于2023年6月27日下午14:30分在本委仲裁二庭（重庆市江北区建新东路22号4楼4-38室）开庭审理，请你单位准时到庭，逾期将依法缺席仲裁。特此公告

重庆正垣垚农业有限公司生猪养殖项目环境影响评价信息公示
根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》的相关规定，现将"生猪养殖项目"的有关事宜公众如下：一、项目名称：重庆正垣垚农业有限公司生猪养殖项目；建设地点：重庆市潼南区双江镇木井村5组；建设性质：扩建；工程内容及规模：项目占地面积20988.35m²，总建筑面积7186m²。拟建项目建成后，全厂年成猪存栏5600头；二、查阅纸质报告书的方式和途径：建设单位、环评单位均可查询；三、建设单位及其联系方式：①建设单位：重庆正垣垚农业有限公司②联系人：邹老师③联系方式：17382323383；四、环境影响报告书编制单位及其联系方式：①编制单位：重庆智力环境开发策划咨询有限公司；联系人：郭老师；联系方式：17725169117；五、公众意见表的网络链接：https://pan.baidu.com/s/1m1gLG8ASsF3fV6UlDykfRA 提取码：4fg2；六、项目环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接：https://pan.baidu.com/s/1zRl2yx-q0Ey4cS9a_lAfwA 提取码：egm3；七、提交公众意见表的方式和途径：为了解和听取各界人士和项目周边广大群众的意见和建议，将公众意愿反映到项目环境影响保护管理措施中，同时完善环评工作，您可通过第四条提供的链接下载公众意见表，通过信函等的方式将公众意见表提交给建设单位或环评单位，亦可来电或预约上门交谈（不接受与环境保护无关的问题）。

迁坟启事
巴南区鱼洞街道金竹村环山公路范围内的坟墓相关权利人：环山路项目涉及金竹村4社、5社、6社部分集体土地，用于建设环山路。现请上述范围内（小地名：浑子洞、破石沟等地方）所涉坟墓的权利人于2023年5月20日前到重庆市巴南区鱼洞街道金竹村村委会办理相关手续，并自行搬迁坟墓。逾期未搬迁的坟墓，按无主坟予以处理，由此导致的损失、法律责任等由所涉坟墓权利人自行承担，与任何单位和个人无关。特此通告。
重庆市巴南区鱼洞街道金竹村村委会

遗失声明：重庆骇浪装饰工程有限公司遗失中国银行重庆南湖路支行开户许可证，账号：114421241005，核准号：J6530034781702，编号：653000766372，声明作废。

寻亲公告：李煜炜（被捡拾抚养人），性别：男，大致年龄2岁半，血型不明，2020年7月15日下行14时许，在仙女镇黄家大湾广场花台边发现一个纸箱里躺着一个身穿蓝色连体衣一个蓝色抱被包裹的婴儿，陈兴凤发现孩子是名男婴，四肢健全，马路附近没有人，该婴儿身上除了蓝色衣服和一张纸条（生庚年月）一桶奶粉无其他物品，陈兴凤见其可怜就将该婴儿带回家中抚养至今；陈兴凤给男婴取名李煜炜。重庆市武隆区公安局凤山水陆派出所进行公告，如有其生父母和其他监护人信息或者有关违法线索，请及时来电、来信向公安机关反映。联系方式：重庆市武隆区公安局人口管理支队：023-77712037，凤山水陆派出所：023-77717110 来信地址：重庆市武隆区公安局凤山水陆派出所。



重庆祥安实业有限公司青木殡仪馆超期冰存遗体公示
根据《重庆市殡葬管理条例》第十条规定"正常死亡的遗体火化，必须凭卫生行政部门规定的医疗机构或公安部门出具的死亡证明，非正常死亡的遗体或无名尸体火化，由区、县(市)以上公安检察、审判机关出据死亡鉴定书。遗体因办案需保存在殡仪馆的，不得超过三十日；确需延期的，由办案单位持区、县(市)以上公安检察、审判机关出具的证明，办理延期手续：逾期未办理延期手续的，殡仪馆可直接火化。"经向沙坪坝区人民政府、青木关街道办事处及相关公安派出所请示，现核查出重庆祥安实业有限青木殡仪馆共有10具超期冰存遗体（名录见附件）。因无人前来办理相关火化手续，超出相关火化时限规定，其中停放时间最长的一具遗体已有15年。
按相关法律法规规定，现将以下超期冰存遗体进行公示，公示期为7日，到期后无亲属及有关单位认领或前来办理手续的，我们将按《重庆市殡葬管理条例》《重庆市殡葬事务管理办法》相关规定，在报主管民政部门批准和向当地公安派出所备案后，对遗体进行火化。
附件：超期冰存遗体基本情况。
1、郑明泉、男、36岁、(户籍地址：四川省仪陇县武棚乡郑家沟村五组11号)冰存十四年。
2、马姗姗（身份证号：500222198901106624户籍地址：重庆市綦江区扶欢镇三段东升村14组65号）、女、18岁、冰存十五年。
3、毛榜银、男、22岁、(户籍地址：贵州省开阳县宅吉乡保星村羊场组)冰存七年。
4、杨路西（身份证号：510226197011197993户籍地址：重庆市合川区肖家镇五段圣明村5组136号）、男、46岁、冰存六年。
5、魏敏、男、(户籍地址：陕西省南郑县碑坝村镇花园村裕光组044号)冰存五年。
6、周肖、男、18岁、(户籍地址：四川省仪陇县大罗乡大罗池村一组28号)冰存四年。
7、李冲、男、28岁、(户籍地址：重庆市大足区智凤街道办事处普安村1组34号)冰存三年。
8、何前刚、男、(身份证号：510213195004066513户籍地址：重庆市九龙坡区二段石小路220号)冰存三年。
9、何宗君、男(身份证号：510231196307242411户籍地址：重庆市荣昌区仁义镇八段石梯子村7组102号)冰存一年。
10、肖春涛、男、58岁(身份证号：510216196408070010户籍地址：重庆市渝中区解放东路404号2-13)，冰存十一个月。
重庆祥安实业有限公司青木殡仪馆
联系电话：023-65602896

中国体育彩票排列3
第23124期开奖公告
本期开奖号码：0 7 1

中国体育彩票排列5
第23124期开奖公告
本期开奖号码：0 7 1 2 9

中国体育彩票7星彩
第23054期开奖公告
本期开奖号码：9 9 9 9 2 7+8

重庆市体育彩票管理中心
2023年5月14日