2023年8月11日 星期五
责编 余麟
视觉 陆晓霞 耿士明 校审 曹珂

夏天总感觉喘不上来气，是哪儿虚？

你有没有发现，每到夏天就容易喘不上来气，爬楼或者运动更容易气喘吁吁……这是体虚吗？还是心肺功能出了问题？记者邀请湖南省人民医院呼吸与危重症医学科教授朱黎明为大家解读，并支招如何改善这种情况。

夏天气短多是正常的

简单来说，夏天感觉呼吸不畅，可能不是你的原因，而是气候的原因。朱黎明表示，高温、高湿条件下，空气中的氧含量会减少，加剧呼吸系统和循环系统负担，人体散热能力减弱，就会出现喘不上气的“缺氧感”。

另外，大多数物质热胀冷缩，空气也不例外，夏季空气密度减小，气压较其他季节要低一些。氧含量减少，加上高温高湿，就像蒸桑拿一样；气压低，如同在高原。试想蒸桑拿和在高原的状态，敏感一点的人，呼吸自然不那么舒畅了。夏天感觉喘不上来气，未必代表心肺功能出了问题。普通人可通过测量静息心率，来估算自己的心肺能力，即非运动状态下每分钟的脉搏次数。成年人正常的静息心率在60~80次/分钟，运动员相对低一些。如果静息心率总是高于80次/分钟，就可能给心脏造成一定负担。

气短，也可能是疾病信号

气短也可能是某些疾病的信号，朱黎明建议注意排查以下隐患：

1.身体缺钾

夏天人体出汗多，体内容易缺钾，出现浑身没劲、心律失常、胃肠道功能紊乱等症状。其中，心律失常容易牵连呼吸。

2.贫血

贫血的人红细胞携氧能力下降，组织无法获得充足的氧气，常见症状就是胸闷、气短。

3.肺部疾病

比如，肺炎、肺结核、支气管哮喘、慢阻肺、气胸、大量胸腔积液等，都会让人感觉呼吸不畅。

4.心血管病变

比如心衰、心律失常、心包积液等。如果心功能受损，不能将动脉血有效泵出，就会造成胸闷、气短，甚至呼吸困难。

5.甲减

甲状腺激素不足会导致机体代谢变慢，出现胸闷、气短、乏力、心率减慢、体重增加等症状。

6.焦虑症等情绪障碍

部分焦虑症、抑郁症患者，更容易出现喘不上气的感觉，要及时寻求心理医生的帮助。

单纯感觉喘不上气，可能只是身体有点缺氧，如果同时出现厌食、腹痛、有窒息感，则要及时就医，排除中暑、低钾血症、心梗等急性发病的可能。

普通人怎么缓解气短？

气短属于一种主观症状，受个人感受和心理状态的影响。相对普通人而言，有些人更容易出现喘不上气的感觉，比如：体质较差、肺功能较弱的老年人；思虑过重、精神压力大的人；肥胖者，他们活动时会需要更多的氧气；长期缺乏运动的人等。改善气短症状，朱黎明表示可以先从以下生活细节入手：

1.保持空气流通

不要长时间门窗紧闭，尤其是老年人。建议每开空调2小时，开窗通风半小时。

2.吃点高钾食物

出汗多、长时间置身户外的人，可以适当多吃些高钾食物，如橙子、木瓜、香蕉等水果；菠菜、芥蓝等绿叶菜；土豆、红薯、芋头等薯类；红小豆、小米等杂粮；各种菌类等。

3.注意匀速减肥

避免老躺着或久坐不动，尤其是超重的人。世界卫生组织建议，超重者每周减0.5~1公斤，一个月减1~3公斤，对身体损伤小且不易反弹。

4.放松情绪

长时间负面情绪会影响呼吸中枢。焦虑、烦闷时可以试着收拾房间、出门拥抱大自然、涂涂画画、大哭一场，或者借助运动发泄。在一些容易紧张的时刻，还可以试试“箱式呼吸法”，有助提高思维清晰度，放松情绪：先把胸腔中的空气释放出来，屏住呼吸4秒；再通过鼻子呼吸4秒，屏气4秒；再从鼻子呼气4秒；重复这个步骤3~5分钟。

5.室内湿度45%~55%为宜

如果家里太过潮湿，可以考虑除湿机，或者打开空调的除湿模式。连续使用空调除湿模式，不宜超过2小时。如果家里过于干燥，可以用加湿器，但湿度别设定太高，45%~55%为宜。

6.少吃冷饮

从中医角度看，夏季炎热湿润，人们又喜喝冷饮，会减缓肠胃蠕动，阻碍湿气排出引起气虚；且夏季阳气耗损更快，体弱的人易出现阳虚症状，如呼吸急促、喘不上气。可以吃些补中益气的食物，如小米、山药；也可以每日取适量百合、黄芪、西洋参冲泡代茶饮；还要注意少吃冷饮，淋雨后立刻擦干身体。

据生命时报

为什么一到下雨天，睡眠质量就格外好？

每到阴雨天，伴着淅淅沥沥的雨声，睡眠质量总会变得很好；不仅容易感到困倦，一旦入睡，还会睡得很沉。天色昏暗、雨声滴答，为什么让人昏昏欲睡？武汉市中心医院神经内科主任医师经屏为大家解读。

雨天给人类特有的安全感

人类的许多行为都与早期进化有关。有说法认为，我们的祖先住在洞穴或茅草屋，当他们在晚上睡觉时，会非常担心野兽袭击。而在下雨天，一般不会出现野兽，人们便会放松警惕，获得短暂的安全感，安然入睡。经过进化，人类将这种“潜意识”保留了下来，在阴雨天气会本能地放松。

经屏表示，进化让人类形成了日出而作、日落而息的节律。随着夜幕降临，外界温度自然下降、人体核心温度微微降低，这些信号告诉大脑：是时候休息了。下雨时室温降低，这样的温度变化无疑唤起了人体睡觉的自然本能。

雨声、天色都在催眠

除了与进化有关，美国克利夫兰诊所睡眠医学专家米歇尔·德鲁普博士的研究发现，阴雨天犯困还有以下原因：

1.雨声是天然的白噪音

雨声的声频通常在0~20千赫之间，这种声频被称为“白噪音”。听白噪音可以诱发α脑电波，使大脑无意识地放松，接近人体睡眠时的状态。因此，雨声堪称自然催眠曲。

2.褪黑素分泌增加

褪黑素对人体生物钟具有调节作用。阳光灿烂时，大脑的松果体会释放较少褪黑素，人们感觉更清醒。夜幕降临，光照减弱，松果体开始产生大量褪黑素，帮助人们进入睡眠状态。多雨多云天气下，太阳被乌云遮挡，人体褪黑素分泌量就会明显高于晴天，更容易感到疲倦。

3.空气湿度增大

雨天空气湿度较大，空气中负离子含量也会提高。负离子的增加会改善神经系统、心血管系统、血液系统和呼吸系统功能，让人感觉更舒适；负离子还有助镇静和催眠。

4.交感神经“摸鱼”

下雨天往往大气压较低，导致空气含氧量减少，而这种低气压环境会使人体交感神经兴奋性下降，从而容易犯困。

睡眠不好，给卧室打造“雨天环境”

下雨天睡得香，也给追求好睡眠的人提供了调整睡眠的方向，经屏建议大家睡之前这样做：

■睡前听白噪音

自然白噪音有益健康，而声音疗法是睡眠疗法的重要组成部分。白噪音在自然环境中广泛存在，如雨声、海浪声、风吹树叶的声音、瀑布声等。因此除了雨声，聆听大自然的鸟鸣、风吟、树吟、水流，也能产生类似效果。

■降低入睡温度

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

■让卧室暗下来

入睡前和睡眠时暴露于光线之下，褪黑素分泌会受到抑制，进而影响睡眠质量。尽量关灯睡觉，睡前减少玩手机。

■调整卧室湿度

注意控制房间湿度，舒适的室内湿度水平应在20%~50%之间。天气干燥时，如果没有加湿器，也可以在室内放一盆清水增加湿度。

据生命时报

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440
微信同号

家庭农场转让
位于江津区广兴太公山，占地60亩，一次圈养鸭子一万多只。三相动力电。
15123221668

招租公告
南岸区规划和自然资源局，拟采取公开竞租方式整体出租位于南岸区花园路街道139号19幢1层、负1层、负2层房屋，总面积2138.19㎡。租期5年，公告期2023年08月9日至2023年08月11日。请有意参加竞租的单位和个人详阅公开招租公告（详见重庆市规划和自然资源局官网中的子网站重庆市南岸区规划和自然资源局http://ghzrzyjcq.cqw.gov.cn/zz/nag/）
南岸区规划和自然资源局 2023年8月8日

招租公告
重庆南陂公共交通有限公司现有以下房屋对外公开招租，具体信息如下：綦江区古南镇文通路5号3楼（部分）面积203.42㎡，招租年租金30731.44元；租赁期限3-5年（免租期3-5个月）。綦江区古南街道交通路7号附3号面积33㎡，招租年租金14.256元，租赁期限1-3年（免租期1-3个月）。以上房屋采取竞租方式公开招租，从第二年起租金单价在上一年的基础上逐年递增2%，履约保证金为起始年3个月租金，采取预付方式，每3个月为一次支付期。应租报名截止时间为2023年8月28日17时。联系人：梁老师，肖老师；联系电话：62940495，62923675

重庆市南川区东耀融资担保有限责任公司
关于变更公司名称的公告
公司正在申请办理办公司名称变更登记，将“重庆市南川区东耀融资担保有限责任公司”更名为“重庆东耀融资担保有限公司”。公司更名后，不影响我司原有的各项权利及义务，原开户银行、账号、税号、地址、联系电话、传真均保持不变。特此公告。
重庆东耀融资担保有限公司 2023年8月9日

交通管制
G75兰海高速北碚－合川方向施工公告，2023.8.20-2023.8.25（20:00-07:00），北碚至合川方向主线施工实行单道双通，东取收费站至合川方向上道口封闭，绕行至北碚收费站或草街收费站通行；2023.8.27-2023.8.29（20:00-24:00，00:00-24:00）合川至北碚方向，东取收费站下道口封闭，绕行至北碚收费站或草街收费站通行。
重庆中交渝武高速公路有限公司 2023年8月11日

重庆市江津区谭顺英家庭农场遗失营业执照（统一社会信用代码91500116MA5UTC6H1Y）和公章，以上证件和公章声明作废。

遗失巴商区锦汇餐饮店食品经营许可证正本和副本编号JY25001131086381声明作废
李泽远遗失营业执照正副本，注册号：500381600020178，声明作废。
重庆市自来水公司北碚水厂遗失食品经营许可证副本，证号JY35001090035936，声明作废。
美辰通讯法人杨黄荣遗失新营业厅竞标保证金收据一张，金额人民币20000(贰万元整)，声明作废
遗失重庆市荣昌区永世光电设备有限公司公章一枚，编号5002263027166作废
遗失重庆市永川区轩轩建材经营部公章一枚，编号5003834023795作废
南岸区龙江面馆遗失2018年8月6日核发的食品经营许可证正本，编号：JY25001080124379声明作废。
遗失邹刚、李凤之子邹皓宇，2017.05.15在重庆南岸人民医院出生出生医学证明编号：R500109432，声明作废
遗失重庆市涪陵区川渝兴织带厂公章编号5001023055290声明作废
遗失城口县心妍早餐店食品经营许可证正副本，许可证编号JY25002290059588声明作废
霍璇遗失重庆市沙坪坝区市场监督管理局执法证编号2200630077作废
遗失重庆两江新区南山幼儿园食堂食品经营许可证副本（证号：JY35003590089422）作废
遗失魏建峰盛福品酒城威万花园保证金收据00032600作废
遗失梁懿渝派精品服饰城各查什元装修保证金收据0016846、0023403、0023402作废
遗失巴商区田莉餐饮店食品经营许可证正、副本：JY25001130177547声明作废
遗失吴韬餐官证，编号：226647，声明作废

拍卖公告
本公司受委托于2023年8月18日10:00至12:00时（延迟竞价时间除外）在中拍平台（https://paimai.caa123.org.cn）公开拍卖以下标的：重庆星盛融资租赁有限公司100%股权，参考价：560万元，保证金：5万元。公告发布之日起至2023年8月17日16:00，标的物所在地进行展示，中拍平台网上注册报名，缴纳保证金。
拍卖成交后，以上标的在拍卖成交前所涉及的所有债权、债务以及法律纠纷均由买受人自行负责处理，委托人和拍卖人不承担瑕疵担保责任。佣金以及相关费用均由买受人承担，其他未尽事宜按照中拍平台的《拍卖公告》、《拍卖规则》执行。
重庆恒升拍卖有限公司 苏先生 13389609381
2023年8月11日

遗失声明：重庆鲁能开发（集团）有限公司遗失鲁能泰山7号F119-3地块建设工程《建筑工程施工许可证》副本及附件，编号：500119201707180101

重庆市渝北区王家街道办事处机关工会委员会遗失重庆农村商业银行股份有限公司渝北支行王家分理处开户许可证，账号：131201012001000201 4 核准号：J6530026218701编号：653000504921声明作废

减资公告：经重庆逸鑫兰商贸有限公司（统一社会信用代码：91500107MACPCR0D8B）股东会决议，拟将注册资本由600万元减至1万元。根据《公司法》规定必须在登报之日起45日内，请债权人到本公司办理债务清偿手续。特此公告 2023年8月11日

减资公告：经庆渡安机械有限公司（统一社会信用代码：91500104MAC3BPK363）股东会决议，拟将注册资本由500万元减至1万元。根据《公司法》规定必须在登报之日起45日内，请债权人到本公司办理债务清偿手续。特此公告 2023年8月11日

法人变更公告：重庆市璧山区璧城鸿爱幼儿园（统一社会信用代码52500120345993132S），原法人：温馨，原举办者：温馨，新法人：荣峥利，新举办者：荣峥利。2023.8.10

遗失声明
重庆弘赛达商贸有限公司遗失重庆农村商业银行股份有限公司开州支行起家分理处开户许可证（核准号：J6673002942401，账号：342801012001000585 2），声明作废 。
遗失重庆市双桥经济技术开发区信访接待中心2015年02月11日领用的“重庆市行政事业单位资金往来结算票据”50份，票据号：196513-199006 声明作废
遗失重庆市双桥经济技术开发区管理委员会办公室2015年01月30日领用的“重庆市行政事业单位资金往来结算票据”50份，票据号：196515-196008 声明作废
遗失重庆市双桥经济技术开发区建设管理局2015年1月4日领用的“重庆市行政事业单位资金往来结算票据”50份，票据号码133015-133509 声明作废

公告 重庆黎青建筑工程有限公司：向中辖（申请悉你：2023年2月22日下午3时50分左右，向中辖在重庆黎青建筑工程有限公司承建的渝南线右线隧道工地的架子上使用风镐打水泥是，被掉落的泥巴砸倒受伤，要求认定为工伤。2023年5月4日向我局提交了伤认定申请，本局已于2023年5月12日依法受理。并向你单位公告送达了石人社伤险举字【2023】44号工伤认定限期举证通知书，你单位在举证期内未提供证据。2023年7月18日我局作出石人社伤险认字【2023】105号认定工伤决定书。认定向中辖右膝内侧韧带撕裂、右膝关节积液属于工伤。现依法向你单位公告送达该《认定工伤决定书》，如对本工伤认定决定不服，可在公告送达之日起6个月内向石柱土家族自治县人民法院提起行政诉讼，或者60日内依法向石柱土家族自治县人民政府申请行政复议，自公告之日起30日即视为送达。特此公告。
石柱土家族自治县人力资源和社会保障局 2023年8月11日

公告：重庆卡乐汽车运输有限公司渝BV9306、渝BV9218、渝BV3682、渝BV3670、渝BV3669、渝BV3567、渝BV3315、渝BV3201、渝BU6753、渝BG7070、渝BM1753、渝BV3676、渝BV3080、渝BO9963车主已违反挂靠合同约定脱保脱审，请车主见报3天内来公司购买保险和办理车辆年审手续，否则我公司将向车管所办理注销登记，脱保脱审期间关于此车任何安全、交通事故由驾驶员和车主承担，与我公司无关，特此公告。
公告：重庆强帮汽车运输有限公司渝A98899、渝A98018、渝A97708、渝A97020、渝A96906、渝A96677、渝A96317、渝A95287、渝A91735、渝A91507、渝A91152、渝A85368挂、渝A96682车主已违反挂靠合同约定脱保脱审，请车主见报3天内来公司购买保险和办理车辆年审手续，否则我公司将向车管所办理注销登记，脱保脱审期间关于此车任何安全、交通事故由驾驶员和车主承担，与我公司无关，特此公告。
公告：重庆群睿达汽车运输有限公司渝D82807、渝D79685、渝D63089、渝D26365、渝D10908、渝D07758、渝B29770、渝B26083、渝B29230、渝B28773、渝B28693、渝B28523、渝BZ7032、渝BZ6307、渝BX5931、渝B9A968、渝B9A966、渝B9A717、渝B8A665、渝B8A565、渝B8A385、渝B8A109、渝B6A881、渝B5A900、渝B3A737、渝B3A237、渝B3A187、渝B2A710、渝B2A523、渝B2A237、渝B1A673、渝B1A361、渝B1A073、渝B0A793、渝B0A167、渝A98987、渝D06635、渝B28903、渝B28288、渝BY3793、渝BX0973、渝B8A915、渝B6A627、渝B5A169、渝B0A733车主已违反挂靠合同约定脱保脱审，请车主见报3天内来公司购买保险和办理车辆年审手续，否则我公司将向车管所办理注销登记，脱保脱审期间关于此车任何安全、交通事故由驾驶员和车主承担，与我公司无关，特此公告。
公告：重庆胜丰汽车运输有限公司渝BU7771、渝BU7709、渝BU7502、渝BV7875、渝BU5693、渝A97356车主已违反挂靠合同约定脱保脱审，请车主见报3天内来公司购买保险和办理车辆年审手续，否则我公司将向车管所办理注销登记，脱保脱审期间关于此车任何安全、交通事故由驾驶员和车主承担，与我公司无关，特此公告。

公告
重庆惠康建筑劳务有限公司：何昌林于2023年7月10日中报的工伤认定，称其于2022年2月18日，在你单位工作场所（璧山区天誉林溪府工程）22号楼19楼房间氣窗处工作时，因飘窗未安装底板，从飘窗摔落受伤。现需要你单位于15日内举证其受伤是否属于因工受伤的证明材料。你单位如不按时提供证据，本机关将依据申请人提供的相关资料作出认定结论。自公告发出之日起，经过30日，即视为送达。
重庆市江北区人力资源和社会保障局 2023年8月11日

公告：重庆胜丰汽车运输有限公司渝A99277车辆因逾期未审，已被依法强制迁转车辆相关手续，若实际车主及驾驶员既驾驶前述有安全隐患的车辆违法上路，由此造成的一切经济及法律责任由实际车主及驾驶员自行承担，与公司无关，特此公示！
公告：重庆君睿达汽车运输有限公司渝D86267、渝B28591、渝BZ7501、渝B0A987车辆因逾期未审，已被依法强制迁转车辆相关手续，若实际车主及驾驶员既驾驶前述有安全隐患的车辆违法上路，由此造成的一切经济及法律责任由实际车主及驾驶员自行承担，与公司无关，特此公示！
公告：重庆卡乐汽车运输有限公司渝BV9099、渝BV3375、渝BV3235、渝BV1710、渝BV1653、渝BV1263、渝BV1013、渝BU6731、渝BU6203、渝BU6173、渝BU6153、渝BR7878、渝BR7186、渝BN9833、渝BL9723车辆因逾期未审，已被依法强制迁转车辆相关手续，若实际车主及驾驶员既驾驶前述有安全隐患的车辆违法上路，由此造成的一切经济及法律责任由实际车主及驾驶员自行承担，与公司无关，特此公示！
公告：重庆强帮汽车运输有限公司渝BA913挂车辆因逾期未审，已被依法强制迁转车辆相关手续，若实际车主及驾驶员既驾驶前述有安全隐患的车辆违法上路，由此造成的一切经济及法律责任由实际车主及驾驶员自行承担，与公司无关，特此公示！
新成公司渝D6527挂运证500110122222遗失作废。
重庆名酒公司 渝B9283 挂号500110092777，渝BV9057号500110041733，渝BXZ789号500110043884，渝W7251号500110059256，渝B8699挂号500110002477B，渝B1Z79号500110085032营运证遗失作废。 遂隆公司渝BR8351营运证遗失作废。
遗失重庆市沙坪坝区巴龙岡镇稻草援助中心法人登记证书正副本统一社会信用代码：52500106881485691Z作废
注銷公告：经重庆市沙坪坝区巴龙岡镇稻草援助中心（统一社会信用代码52500106881485691Z）研究决定，本中心拟将注销。根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》及其有关规定，须登报予以公告，请相关债权债务人在登报之日起45日内，到本中心办理债权债务清偿手续。特此公告。

寻亲启事
被捡拾抚养人夏静雯，女，出生时间约为2019年12月，具体日期不详。2019年12月，重庆市武隆区鸭江镇迟月村松柏洞组村民夏于俭拾抚养人，在四川南部市养上，16日早上在上班途经三环路桥子立交桥时发现一女婴。当时，该弃婴被一红色毯子包裹，其他无证明孩子身份的物件。见四周无人，夏于便将该弃婴带回自己老家抚养至今，并取名夏静雯。转眼间，夏静雯已三岁多了。为了方便孩子生活和学习，请夏静雯的生父母或直系亲属于60日内与重庆市武隆区公安局鸭江派出所联系认亲。联系电话：02377781110。

中国体育彩票排列3
第23212期开奖公告
本期开奖号码：8 5 3

中国体育彩票排列5
第23212期开奖公告
本期开奖号码：8 5 3 0 1

重庆市体育彩票管理中心
2023年8月10日