2023年8月29日 星期二
主编 胡敏 责编 余麟
视觉 胡颖 秦刚 校审 王志洪

# 闹铃一定要这样设置

## 让你每天都享受沉浸式起床

不管是工作学习，还是和朋友约好见面，几乎每个需要早起的日子，闹钟都会派上用场。就是这样一个不可或缺的工具，用错了可能会给健康带来不良影响：睡眠质量变差、产生焦虑情绪、心脏压力倍增……北京华信医院心脏内科主任医师逯春鹏告诉你如何设置闹钟，让你每天都享受沉浸式起床。

### 急促闹钟开启“糟糕”的一天

不久前，江苏南通一网友在社交平台分享自己被手机自带的雷达闹钟“吓”到头晕、呕吐的经历，后经诊断为短暂性脑缺血。在漫长的进化过程中，人类躯体形成了一种应对短期刺激的反应机制。比如，出现闹钟“刺激”后，人体就会分泌肾上腺素和皮质醇，以打断睡眠周期、唤醒身体。

闹钟最擅长的，就是将睡眠状态突然打断，如果每天都在急促闹钟声中醒来，会给身体带来多方面的影响：

**1.呼吸变得急促**

在急促闹钟的惊吓中，呼吸会从每分钟16次提高为24次，脑电波从每秒8次提高到30次。

**2.心脏压力倍增**

血压、心率会迅速上升，如果患有心血管方面的慢病，长期反复的刺激会给心血管带来压力，增加高血压和心脏病并发症风险。声音较大的刺激性闹铃易使人受到惊吓，可能诱发或加重心脏病、脑动脉硬化、心肌梗死等疾病。

**3.产生焦虑情绪**

总被闹钟吵醒会使人心烦气躁，易产生抑郁和焦虑情绪。久而久之，可能导致醒来后长时间无法从压抑的状态中逃离。

**4.身体更易疲倦**

睡眠被急促铃声打断，可能影响一整天的精神状态，导致注意力下降、反应迟钝，容易疲倦、头痛，造成工作效率下降。

**5.睡眠质量下降**

应激反应让肾上腺素迅速分泌，心肌收缩能力增强，血管扩张以分配到更多的血液，在长期的刺激下，睡眠质量变差，甚至会失眠多梦。

### 必须用闹钟的人怎么办

虽然每天被闹钟吵醒不利于身心健康，但现实是，许多人离开闹钟无法按时醒来。用闹钟时，怎么才能最大限度降低伤害？

**■选择舒缓的音乐**

声音较大的刺激性闹铃易使人受到惊吓，长期在刺激中惊醒，可能会让内分泌系统易紊乱，导致月经不规律、容易出汗等。最好将闹铃设置为节奏较慢、音律舒缓的音乐，而且声音不能太大。需要提醒的是，手机或闹铃不要放在枕头旁或下面，要放在距离枕头1米的低矮家具上。

**■不要定多个闹钟**

反复被闹钟“惊醒”，人体会分泌一种名为“腺苷”的化合物。腺苷含量上升会使人感到愈加困倦，反而更容易陷入“睡眠-觉醒”循环，难以完全清醒。哈佛大学医学院的一项研究也证实，设置多个闹钟，人反复惊醒后再睡下，可能导致慢性疲劳。建议在闹钟响过之后，等1分钟，使人体及大脑皮层逐步清醒，拉开窗帘或打开灯，有助唤醒身体。如果闹钟响后实在想睡个回笼觉，最好将闹钟延后30~40分钟。

**■根据情绪选铃声**

俄罗斯的研究者发现，选错铃声不但会破坏情绪，还会对健康产生负面影响，可以根据自己情绪状况选择“匹配铃声”。对于心情抑郁或闷闷不乐的人，闹铃声可以是相对欢快的曲调；焦虑加剧的人群，可以使用平静旋律的闹铃声。

### 怎么才能无痛苦起床

要想起床时元气满满，前提是保证每天7~8小时充足的高质量睡眠。

**1.怎么能早点入睡？**

◆环境过于明亮、吵闹、过热、过冷，都不适宜睡眠。被子、床单、枕套、睡衣的材质都会影响睡眠质量，建议给自己选套舒服的寝具。

◆遵循生物节律，一般来说，人体从21点后褪黑素开始分泌，23点至凌晨3点被认为是进入深度睡眠的最好时段。

◆睡前1小时不要接触电子产品，不要空腹或饱腹上床，睡前两小时避免进食及大量饮水。

◆白天可选择慢跑、游泳和瑜伽等，时长60分钟左右即可，避免临睡前运动，会使大脑过度兴奋。

◆睡前冥想有助调节睡眠：盘腿而坐，双手自然垂膝，全身放松，慢慢进入忘我、放空的状态，可以先从几分钟开始，逐渐增加到半小时。

◆学会放松训练也有助于改善睡眠质量，尝试腹式呼吸放松法：平卧，肩膀放松，闭上眼睛；双手可放在腹部，缓慢深吸气，暂停1~2秒；缓慢呼气，再暂停1~2秒，如此循环往复。

**2.怎么能早点起床？**

◆醒来玩会手机，看些感兴趣或轻松愉悦的内容，可以达到醒目醒神的效果。

◆慢慢坐起来伸展下身体，坐两分钟，让被窝外的冷空气刺激头脑清醒，然后再起床活动。

◆早上醒来喝杯温水，能刺激休息了一夜的胃肠开始工作，发出进食信号，人体也会随之清醒，注意不要喝凉水。

**3.夜班人群怎么办？**

需要上夜班或经常“轮班倒”，可以尝试以下方法改善睡眠质量：

◆按顺时针顺序倒，比如白班（上午9点到下午5点）→小夜班（下午4点到晚上10点）→夜班（晚上11点到早上7点）→白班。

◆既然睡眠昼夜节律已经改变，充足的白天休息就显得更加重要，尽量睡够8小时。

◆补点B族维生素，包括叶酸、烟碱酸、维生素B6、维生素B12等，不仅参与新陈代谢，还对安定神经、舒缓焦虑有好处。

据生命时报

# 新桥医院助力疼痛护理下沉基层服务病患

**本报讯** （通讯员 **曾理**）俗话说“三分医疗，七分护理”，说明护理在医疗工作中的重要性，而在疼痛诊疗与康复工作中护理的重要性更是突出。为进一步下沉优质护理资源，更好服务基层疼痛病患，8月26日，由陆军军医大学新桥医院疼痛与康复医学科牵头成立的“西部疼痛护理专科联盟”在渝成立。

此次召开的“第二届两江疼痛诊治与康复论坛暨西部疼痛护理专科联盟成立大会”，以“传承、创新、融汇”为主题。全国疼痛诊治与康复领域专家、学者围绕疼痛疾病的准确诊断、规范治疗、精心护理和主动康复等带来了一场学术盛宴。主要内容包括疼痛科非痛性疾病的治疗、创伤后瘢痕疼痛的防治、射频在难治性癌痛治疗中的应用、痛-痉机制研究、脊柱退变疾病复合微创技术、周围神经电刺激研发及应用进展、神经调控技术在慢性疼痛疾病的应用与进展等。

同期举行的“西部疼痛护理专科联盟成立大会”上，来自重庆、四川、云南、贵州等西部地区的61家军地医疗单位共100余名护理骨干齐聚新桥医院，共同探讨提升区域疼痛诊疗护理能力，推广、下沉疾病专科护理技术标准，同质化疾病护理规范，创建有效分级诊疗、护理模式。

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440 微号
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

◆遗失胡昭、邓金燕之子胡涯珉在重庆市梁平区妇幼保健院出生的出生医学证明，编号B500307875声明作废。◆本人张仁全510224196602060457购买乌山银澜盛景别墅度假区金鼎铭成9-505室，房款收据编号为4445206，4445207，金额为180000元做题丢失，现声明作废。◆清算公告：开县宝城药材种植专业合作社(统一社会信用代码93500234MA5U4BPY2F)解散，清算及债权人债权债务，无债权债务公告。◆李霜遗失执业助理医师执业证，证号：241500120000046，声明作废。◆遗失姜小玲、段钟沛之女段林樱2020年6月24日出生的出生医学证明，编号U5000841189声明作废。◆遗失渝中区贝州赛波餐厅食品经营许可证(正副本)许可证编号：渝DB0020088声明作废。◆遗失重庆市涪陵区药圣方东路药店药品经营许可证(正副本)许可证编号：渝DB0020088声明作废。◆遗失地亲张小琼、父亲文海星之女文雅的出生医学证明，编号：O5000321277声明作废。◆遗失两江新区绿优鲜永盛万家超市食品经营许可证副本，编号JY15001050109704，声明作废。◆遗失郑儒雅出生医学证明，编号U5000138310作废。◆遗失王志苇出生医学证明，编号O5001862229作废。◆遗失渝北区汉希甜品店食品经营许可证正副本许可证编号JY25001121177570声明作废。◆遗失袁光煜出生医学证明，编号R5001883977作废。◆重庆万泽公司渝B08989营运证500110102850诱失作废。◆遗失重庆新辉元科技有限公司财务专用章编号500102100413发票专用章编号5001021004614声明作废。◆重庆好药师飞鸿药房有限公司遗失食品经营许可证(正本)，编号JY15000001042037，特此声明。◆遗失重庆市交通运输综合行政执法总队高速公路一支二大队陈钊执法证，执法证号22006117318声明作废。◆何青东于2023年08月27日13:40不慎遗失身份证件，证号：512227197409212514，现声明作废。◆重庆联城空间有限公司，租赁合同（一式二联），其编号为CSHT0001254，特此声明作废。◆遗失渝中区贝州赛波餐厅食品经营许可证副本，JY25001031028900作废。◆重庆市都梁实业有限公司，合同专用章，收货专用章，开户许可证因不慎于8月8日遗失，现登报作废，特此声明。◆遗失昌野药房城口县喻朝琴药房食品经营许可证副本，许可证编号JY15002290068249声明作废。◆声明：西南证券股份有限公司重庆万盛大道证券营业部(本营签合同无效)500100101984198，特此声明作废。◆重庆稳驰公司渝D49780营运证500110071789遗失作废。◆遗失子弹食品经营许可证正副本JY25001030097180作废。◆遗失姚大欲之女贺诗姿，于2015年10月20日在重庆市巫溪县人民医院出生的出生医学证明编号P50016726485声明作废

结婚启事
向阳先生与胡李萍女士于2023年8月28日正式结为夫妇，愿修百年之好，共赴白头之约。特此登报，敬告亲友，亦作留念。

重庆汇庭汽车销售有限公司遗失底盘合格证一张，合格证编号：YG184DMJ28199907，合格证流水号：40019907，车辆识别代号：LZZ8BCNH1MC4257728与此车对应的一致性证书，环保清单手续一并遗失，特此说明

遗失周乐庆之父何乐而，于2013年2月24日在重庆市巫溪县双凤镇医院出生的出生医学证明编号M500193068声明作废
遗失周乐庆之子何不为，于2010年12月22日在重庆市巫溪县双凤镇医院出生的出生医学证明编号E500353782声明作废

注群公告：经重庆渝中菡萏幼儿园（统一社会信用代码52500103683656651X0）研究决定，本幼儿园拟注销，根据民办非企业单位登记管理暂行条例》及其有关规定，恳请广大公告，请相关债权人在登报之日起45日内，到本幼儿园办理债务清偿手续。特此公告。2023年8月29日

遗失重庆中城脚手架租赁有限责任公司公章一枚，统一社会信用代码915001067874642454Y，声明作废。
遗失重庆中城模架安装工程有限公司公章一枚，统一社会信用代码91500106MA61M90H27，声明作废。

比选公告
重庆巴蜀公共交通站场管理有限公司就江南换乘枢纽护栏加高工程进行比选。欢迎各单位前来报名参加，报名截止时间2023年8月31日17:00时。报名地址：重庆市渝北区红锐大道1号理想大厦A栋2406工程保障部 联系电话：023-60333997（有名时间隐工单位建筑企业资质证书、安全生产许可证、营业执照、法人身份证复印件及授权委托书）

债权转让通知书
致：谢小云先生
您于2016年11月14日与我行签订《个人购房/商车借款及担保合同》，用于购买位于重庆市江津区江洲大道68号锦绣花园·尚城4幅1单元2B-7号房屋，并将该房屋进行抵押登记。因您未按期归还按揭款，我行依法向江津区人民法院提起诉讼，经依法审理，江津区人民法院作出（2020）渝0116民初10536号民事判决书，该判决书现已发生法律效力。我行作为债权让与人于2021年4月6日与受让人周丽敏（公民身份号码511024197406266****）签订债权转让协议，将该判决书确定的全部债权及相关从权利让与给周丽敏（联系电话15825953106）。特此告知
**债权转让通知人：**
**中国邮政储蓄银行股份有限公司重庆江津区支行**
**二〇二三年八月二十九日**

道歉函
**致重庆渝北陈书明口腔诊所：**本人唐瑞芳，女，汉族，身份证号码：510283197812******，本人因与郑岳谦、郑氏劲丰企业单位登记管理暂行条例》及其有关规定，恐扰不公公告，请相关债权人在登报之日起45日内，到本幼儿园办理债务清偿手续。特此公告。2023年8月29日

**注歉公告：**经重庆渝中区贝州赛波餐厅食品经营许可证（52500103683656651X0）研究决定，本幼儿园拟注销，根据民办非企业单位登记管理暂行条例》及其有关规定，恐扰不公公告，请相关债权人在登报之日起45日内，到本幼儿园办理债务清偿手续。特此公告。2023年8月29日

**致：渝中区贝州赛波餐厅食品经营许可证：**
您于2016年11月14日与我行签订《个人购房/商车借款及担保合同》，用于购买位于重庆市江津区江洲大道68号锦绣花园·尚城4幅1单元2B-7号房屋，并将该房屋进行抵押登记。因您未按期归还按揭款，我行依法向江津区人民法院提起诉讼，经依法审理，江津区人民法院作出（2020）渝0116民初10536号民事判决书，该判决书现已发生法律效力。我行作为债权让与人于2021年4月6日与受让人周丽敏（公民身份号码511024197406266****）签订债权转让协议，将该判决书确定的全部债权及相关从权利让与给周丽敏（联系电话15825953106）。特此告知
**债权转让通知人：**
**中国邮政储蓄银行股份有限公司重庆江津区支行**
**二〇二三年八月二十九日**

融创0238璧山区凯双房地产项目星尚苑8#-11#、13#、14#楼交房公告
尊敬的融创0238项目星尚苑业主：
由我司开发建设的融创0238璧山区凯双房地产项目星尚苑以下商品房：星尚苑8#-11#、13#、14#楼已具备交房条件，交付时间2023年8月30日。特此公告！
**重庆凯双房地产开发有限公司**
**2023年8月29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(2022)181号
**重庆缇博建筑工程设备有限公司：**本委受理古术于诉你单位二倍工资差额、违法解除劳动关系赔偿金劳动争议一案，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)第3328号仲裁裁决书。限你单位自公告之日起30日内来本委领取仲裁裁决书，逾期则视为送达。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，本裁决书即发生法律效力。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

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)182号
**重庆讯喜科技发展有限公司：**本委受理刘冰欣诉你单位计时、计件工资、二倍工资差额劳动争议一案，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)第1087号仲裁裁决书。限你单位自公告之日起30日内来本委领取仲裁裁决书，逾期则视为送达。本裁决为终局裁决，自作出之日起发生法律效力，如有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条情形，可自收到仲裁裁决书之日起三十日内向本委所在地的中级人民法院申请撤销裁决。特此公告
◆遗失重庆市铜梁区蒲公英艺术培训中心公章壹枚，编号5002247066788声明作废

遗失声明
重庆市涪陵区总工会遗失工会经费收入专用票据：手工票据220份，编号：1004600541-1004600560，1004600681-1004600700，1004600721-1004600740，1004600901-1004600940，1004600961-1004600980，1004603101-1004603120，1004603641-1004603660，1004833241-1004833260，1004833361-1004833380，1004835681-1004835700，声明作废

公告
两江新区土储中心国有空地坡坎里21#地块绿化工程现已完工，农民工工资已结清，特此公告。
**重庆市涪陵区环美园林绿化有限公司**
**2023年8月29日**

放弃继承权声明书
声明人：袁小平，女，1975年11月15日出生，公民身份号码：51222419751115****，
被继承人：邓当世，男，1964年8月13日出生，生前公民身份号码：510215196408319****，于2023年8月10日因病在重庆市死亡。
声明人（以下简称我）与邓当世于2022年1月17日在重庆市巴南区民政局登记结婚（均系二婚），财产方面，我与邓当世在婚前已约定“各人收支各人管理”，经济独立，互不干涉对方的财产、工作及经营。婚后无共同财产和共同债务，经济各自独立。邓当世于2023年8月10日因病去世，作为邓当世的配偶及第一顺位的法定继承人，我对于邓当世的遗产类别、数额等均不知情。
有鉴于此，经过慎重考虑，郑重声明如下：
一、我自愿放弃继承邓当世全部遗产后，邓当世个人限于：1、邓当世名下的不动产、动产、银行存款、股票、基金、期货及对外债权等；2、邓当世成立的个人伴侣劳务所“重庆当世伴侣伴事务所”的资产、业务、收入、对外债权等；
二、我放弃继承邓当世全部遗产后，邓当世个人及其当世伴侣伴事务所的债务与本人无关。
三、放弃继承权系我本人真实意思表示。
**声明人：袁小平 2023年8月28日**

公示
我公司承建的重庆市沙坪坝人民医院井双院区建设工程医疗废水处理工程项目已竣工验收，公司已全额付清该项目的农民工工资；如该项目还存在未结清行为，在本公示15日内，请及时与我公司联系，并提供真实、有效的证明材料，如因虚假证明材料所导致经济与法律责任，由做出虚假证明者承担；如超出约定时间再予以说明，我公司将不再予以受理，不前后果由本人自行承担。联系电话：023-67098408/18223465527
**重庆洪云建设集团有限公司 2023年8月29日**

遗失重庆金北汇实业股份有限公司公章5001127260918，财务专用章5001127260919，发票专用章5001127260920，法定代表人雷世均章5001127260921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)183号
**重庆东来纪元科技有限公司：**本委受理陈丽诉你单位二倍工资差额、确认劳动关系、计时、计件工资、解除劳动关系经济补偿劳动争议一案，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)196号仲裁裁决书。限你单位自公告之日起30日内来本委领取仲裁裁决书，逾期则视为送达。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，本裁决书即发生法律效力。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

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)184号
**重庆南唤食品科技有限公司：**本委受理庄义红诉你单位解除劳动关系、劳动报酬、解除劳动关系经济补偿劳动争议一案，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)第211号仲裁裁决书。限你单位自公告之日起30日内来本委领取仲裁裁决书，逾期则视为送达。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，本裁决书即发生法律效力。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

遗失声明
重庆市万州区总工会遗失工会经费收入专用票据：手工票据7240份，编号：1004632001-1004636000，1004680001-1004680040，1004660061-1004680160，1004660181-1004660220，1004660281-1004660360，1004660381-1004660820，1004660841-1004660900，1004660921-1004661020，1004661081-1004661300，1004661341-1004661580，1004661641-1004661720，1004661741-1004661940，1004662001-1004662540，1004662561-1004662760，1004662781-1004662800，1004662821-1004663920，声明作废。

遗失声明
重庆两江新区威瑞职业培训学校遗失民办学校办学许可证副本，编号：人社民350035140000298号，现声明作废。

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)185号
**重庆舜敦科技有限公司：**本委受理李峡诉你单位计时、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(2023)第978号仲裁裁决书。限你单位自公告之日起30日内来本委领取仲裁裁决书，逾期则视为送达。本裁决为终局裁决，自作出之日起发生法律效力，如有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条情形，可自收到仲裁裁决书之日起三十日内向本委所在地的中级人民法院申请撤销裁决。特此公告
**减资公告：**经重庆秀珀建材有限公司(统一社会信用代码：91500112590547332F)股东会决定，本公司拟将注册资本从180万元减少到10万元。根据《公司法》规定必须在登报之日起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

遗失声明
重庆渝北区威瑞职业培训学校遗失民办学校办学许可证副本，编号：人社民350035140000298号，现声明作废。

遗失声明
重庆市渝北区总工会遗失工会经费收入专用收据227本，遗失票据编号：1000370280-1000372440；1000372461-1000372480；1000372521-1000372560；1000372581-1000372640；1000372761-1000372780；1000372941-1000372860；1000372881-1000372920；1000373061-1000373120；1000373241-1000373300；1000373321-1000373340；1000373361-1000373380；1000373501-1000373540；1000373601-1000373680；1000373701-1000373720；1000373761-1000373880；1000373901-1000373960；1000374021-1000374120；1000374161-1000374360；1000374401-1000374440；1000374461-1000374520；1000374541-1000374560；1000374581-1000374620；1000374641-1000374660；1000374701-1000374720；1000374741-1000374780；1000388941-1000388980；1000388381-1000389420；1000389461-1000389480；1000388501-1000388520；1000388541-1000388620；1000388661-1000388700；1000389201-1000389460；1000389461-1000389660；1000389681-1000389701-1000389800；1000389821-1000389840；1000389861-1000389880；1000390241-1000390280；1000390401-1000390440；1000390461-1000390940；1000390961-1000390980；1000391001-1000391040；1000391081-1000391100；1000416001-1000416060；1000416081-1000416120；1000416141-1000416200；1000416241-1000416260；1000416401-1000416580；1000416601-1000416700；1000416721-1000416740；1000416761-1000416820；1000416841-1000416880；1000416901-1000416920；1000416961-1000417040；1000417061-1000417220；1000417241-1000417260；1000417301-1000417320；1000417341-1000417440；1000417481-1000417500；1000417521-1000417580；1000417601-1000417620；1000417661-1000417740；1000417801-1000417820；1000417841-1000417860；1000417881-1000417900；1000417941-1000417960；1000418001-1000418060；1000418081-1000418100；1000418121-1000418220；1000418701-1000418720；1000418841-1000418960；1000419021-1000419040；1000419081-1000419100；1000419281-1000419440；1000419601-1000419640；1000419681-1000419700；1000419721-1000419780；1000419801-1000419820；1000419881-1000419940；1000419961-1000419980。现声明作废。