2023年9月15日 星期五
主编 江前兵 责编 王文渊
视觉 陆晓霞 徐剑 制图 朱正非 校审 黄颖

一天到晚总抱着手机看

当心！手机“吞噬”你的大脑

脑健康关系到每个人的身体健康和长寿，是我们的“头”等大事。自2000年起，每年9月是“中国脑健康月”，每年9月16日是“中国脑健康日”，旨在引起大家对脑健康的关注。

过度使用手机，除了对眼睛、学业工作、社交的影响之外，还影响大脑的健康。有研究表明，手机依赖者多个脑区的体积缩小，包括中央前回、旁中央小叶、额上回、眶额部皮层、海马等诸多区域，与认知、冲动控制、情绪和行为、大脑奖赏等功能相关脑区的灰质结构受损。还有研究表明，在记忆保持阶段若施以手机干扰，会对个体记忆产生一定的消极影响。

因此，适度使用手机对大脑健康尤为重要。

人们为何会控制不住看手机？

道理大家都懂，但是怎么样才能做到减少手机的使用呢？

原始脑与理性脑的概念，可以帮助我们理解“控制不住看手机”的行为。

从人类的进化来看，爬行动物演化出了最初的“本能脑”即“原始脑”。原始脑的结构很简单，可以让爬行动物快速做出本能反应，比如遇到危险就战斗或逃跑，遇到猎物就捕食，遇到心仪的异性就追求。直到距今约250万年前，人类才从哺乳动物中脱颖而出，在大脑的前额区域进化出了“新皮层”。

直到7万-20万年前，“新皮层”真正成形，让我们产生语言、创造艺术、发展科技、建立文明，这个新的脑区被称为“理智脑”即“理性脑”。理智脑虽然高级，但比起本能脑，它的力量太弱小了，它对大脑的控制能力很弱。我们在生活中做的大部分决策，往往源于本能和情绪，而非理智。所以，我们总是陷入“明明知道，但就是做不到”的怪圈。

人们更愿意贪图安逸，虽然觉得应该做家务，但就是拿起了手机刷个不停；觉得应该减肥，但就是禁不住美食的诱惑，让减肥一次次失败；这些都是正常的，是我们的原始脑在发挥作用。

我们可以温和地对自己说：“你看，这个原始人又出来了，让它放下手机或美食，确实挺不容易的……”你与它温和地对话，体内的原始人，就更愿意倾听你的意愿，更愿意接受理性脑的引导。

所以，当你又要拿起手机时，不妨暂停一分钟，让理性脑和原始脑好好地沟通一下。我们可以在晚上睡觉时，把手机放在离自己远一些的位置，而不是放在枕头边，这样就制造了一个理性脑和原始脑对话的机会。

如何帮助孩子合理使用手机？

以上对话的方式，更适用于理性程度更高的成年人。那么对于孩子来说，如何才能帮助他们做到适度使用手机呢？

第一，理解孩子对于手机的兴趣和依赖。

我们要明白，手机里几乎有孩子想要的一切，包括游戏娱乐、社交、查询各种想获得的信息，很多大人对于使用手机都无法做到合理把控时间，更何况是孩子。

所以，首先要理解孩子对手机的喜爱，我们很高兴孩子找到了一个放松的方法，而不是把手机当成洪水猛兽，好像只要孩子一看手机，眼睛马上就坏掉了，学习全完了。这种想法属于非黑即白的思想误区。

第二，充实孩子的休闲时间。

有的孩子是因为空闲时间无聊而看手机，我们可以跟孩子一起商量，把一天的时间合理安排起来。比如，看书学习、与小伙伴玩乐、看手机、户外运动、家庭活动等，协商每项活动的时间长度，以及在一天中哪个时间段来做。可以跟孩子一起，制定一个一天的活动安排表，大家心中有数。

引导孩子发现除了手机之外其他事情的乐趣，当孩子有其他感兴趣的事情做时，手机自然就被忘到一边了。

第三，家长以身作则。

给孩子讲再多的道理，不如家长以身作则，身教大于言传。

当家长在看书时，跟孩子分享书中的有意思的事情，慢慢孩子自然会被吸引过来。爸爸妈妈都在看书，孩子一人玩手机反而会觉得没意思，孩子更倾向于趋同于父母的行为。反之，父母都看手机，孩子会说“你自己还看，凭什么管我”。

第四，限制看手机的时间额度。

无论是手机还是其他电子产品，都需要有使用时间额度的设置。我们可以跟孩子商量每天使用手机的总时间，以及每次的使用时间，为孩子设置一个使用时间额度。

到额度以后，孩子可能还会缠着家长想继续看，这时家长要有原则，要按照协定的时间来操作，让孩子遵守自己的承诺。

有时家长会为了自己的需求，比如想休息一下，或者有其他重要的工作需要一个安静的环境，嫌孩子吵闹，主动让孩子看会儿手机。家长一边说不能看手机，有时又主动让孩子看，这种行为会造成混乱，也会打破之前手机使用时间限额的约定。所以，只要约定好了，就严格去执行，除非有极特别的原因。

合理使用手机，无论对于成人还是孩子，都是一项重要的护脑妙招。需要我们付出很多心思，建立正确的使用观念和习惯，家长以身作则，接纳自己和孩子“想做却做不到”的合理性，摒弃非黑即白的思想误区，合理安排生活，执行手机使用时间额度。让我们的身心和大脑得到健康的发展。

据澎湃新闻

秋天“肝火旺”用这4招改善

秋天是养肺的“主场”，其实肝也需要格外呵护。如果出现肝火旺盛的表现，要抓紧时间清肝，以免影响肺脏功能，引起声嘶、咳嗽、咯血、胸痛等不适。肝火旺有哪些表现？

1.难入睡容易醒。肝火旺盛往往先反映在睡眠上，比如难以入睡、易惊醒、多梦、醒得早等。

2.眼屎多眼模糊。中医讲“肝主目”，肝火旺盛常会引起眼部不适，比如眼干、眼红、眼部分泌物多 （眼屎多）、视物模糊等。

3.早上口苦明显。肝火旺的人常有口苦、口干、口臭、口舌生疮、牙龈肿痛等问题，尤其早上起来口苦口臭明显，即使刷牙漱口也无法很好改善。

4.火气大心烦乱。中医认为，情志与肝密切相关，肝火旺的人特别容易激动，火气也比较大，脾气暴躁，容易心烦意乱。

5.其他表现。肝火旺还会引起皮肤暗黄、容易长痘长斑，头胀昏沉，两胁胀痛，小便短赤，大便燥结，月经提前、量多、颜色鲜红或紫黑、质地浓稠、有瘀块等情况。

秋季如何养肝？医生推荐2茶1穴。

1.吃些降肝火食物。日常可以多吃降肝火的食物，如苦瓜、黄瓜、绿豆、绿茶、番茄、橙子、柚子、葡萄、苹果、山楂等。

2.喝杯枸杞菊花茶。取枸杞10克、菊花3克洗净，用滚水冲泡放温后饮用。枸杞滋补肝肾、益精明目，菊花散风清热、平肝明目，二者搭配能够清降肝火，肝火旺的人可以每周喝2～3次。孕期、经期慎用。

3.喝杯桑叶雪菊茶。取桑叶5克、雪菊（也可用普通菊花代替）5克洗净，用温开水冲泡，温服即可。桑叶也是清泻肝火的常用中药，还可以疏散风热、清肺润燥、清肝明目，这道茶饮既能清肝火，又不至于寒凉伤脾胃。孕期、经期慎用。

4.睡前按揉太冲穴。除了生气、动怒，其实忧虑、悲观、失望等情绪也会影响肝气运行，时间久了郁热化火，继而影响肺脏。

生活中要保持心态平和，还可以每晚睡前按揉双侧太冲穴（第1、2跖骨间，跖骨接合部前方凹陷中）各5分钟，能起到疏肝解郁的作用，十分适合肝火旺盛的人，这也是保养肝脏的常用穴位。

据健康时报

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440
微信同号

♦重庆市荣昌区荣鑫园艺场遗失公章，编号5002263024114声明作废
♦重庆市北碚区人民检察院杨莉遗失工作证，编号5103045签发日期2021.05）声明作废。
♦唐宇婷遗失护士执业证，证号：200950004304，执业单位：巴南区一品中心医院，声明作废
♦彭学文于年2023月19日不慎遗失身份证，身份证号：500221199511275113，特此声明。
♦重申福不慎将崇德物业管理（深圳）有限公司开具的重庆东方时代广场2305的装修押金收据遗失一份，收据编号：0004866，金额4000元，声明作废。
♦张珊瑚遗失南坪红星恒固房帘勤商品质量保证金一张金额3万元声明作废
♦邹凝遗失专职律师执业证，证号：15001202011275741，声明作废。
♦遗失璧现装备品流通许可证本SP5000241650073634作废编号5001137161432，财务专用章编号5001137161433法人名章编号5001137161435声明作废
♦遗失平光秀食品经营许可证本JY25001010136000作废编号5002263024114声明作废
♦遗失长寿区姥姥餐饮店食品经营许可证副本JY25001150064415声明作废
♦重庆圣图公司渝B5A826运输证500110096640遗失作废
♦遗失重庆吉之味餐饮管理有限公司食品经营许可证正副本，许可证编号JY25003560014838声明作废
♦遗失大足区万兴五金经营部公章编号50022570211 00声明作废
♦重庆飞之吉公司渝D29713营运证500110803779G遗失作废
♦重庆市九龙坡区夕阳红火养老中心遗失食品经营许可证副本，许可证编号：JY35001070179498，声明作废
♦重庆南岸海文培训学校遗失民办学校办学许可证正本，教民字5001087000026号（发证日期2012年5月10日），声明作废。
♦重庆圣金公司渝D53825运输证500110094518遗失作废。
♦遗失重庆有山映画影视文化传媒有限公司公章编号5001137161432，财务专用章编号5001137161433法人名章编号5001137161435声明作废
♦遗失肖凡渝瓶精品服饰城定金收据0068904、0026604作废，共13本650份，000152101—000152200共2本100份，000250001—000252500共500本2500份。
♦胡长平遗失警官证，证号102201，声明作废。

比选公告

重庆市城市公共交通促进会拟对公交90周年纪念画册制作项目进行竞争性比选，凡有意参加者，请于2023年9月15日至9月19日，法定工作日上午9时至下午16时持单位营业执照原件及复印件、法人身份证复印件加盖公章，到重庆市两江新区天宫殿街道樊树街壹号608办公室获取文件。
联系电话：023-62949266 联系人：杨女士、周女士

沙坪坝区凤凰镇卫生院医疗票据遗失

1. 门诊，001945001-001950929共5926份，108210001-108220000共10000份，004056001-004060000共5000份，004065001-004070000共5000份，005125001-005130000共5000份，005131846-005131869共24份，005135001-005140000共5000份，006000001-006025000共25000份，006865001-006870000共5000份，006876961-006877116共156份，006980001-006985000共5000份，006985001-006990000共5000份，006995001-006997008共2008份，008899131-008900000共869份，009003743-009005000共1257份，009005001-009010000共5000份，000335001-000340000共5000份，000350001-000360000共10000份，000370001-000372062共2062份，000375001-000385000共10000份，000620001-000635000共5000份，000645001-000670000共35000份，000685001-000690000共5000份，000695001-000700000共5000份，000705001-000725000共20000份，000730001-000735000共5000份，000985001-000995000共10000份，001745001-001760000共15000份。2.住院：000254001-000254822共822份，000256001-000256000共1045份，000012001-000014000共2000份。3.住院预交：000095001-000095850共17本850份，000096451-000096500共1本50份，000096601-000097500共18本900份。4.门诊手工：000207501-000207600共2本100份，000207851-000208500共13本650份，000152101-000152200共2本100份，000250001-000252500共500本2500份。

重庆北部公共交通有限公司重庆公交成立90周年职工文艺汇演竞争性比选公告

为热烈庆祝重庆公交成立90周年，我司工会委员会拟参加集团大型职工文艺汇演，我司将于近期进行文艺汇演节目服务商竞争性比选，凡具有独立法人资格的公司、音乐工作室或社会团体，经营范围具有文化艺术活动组织交流、策划或文艺活动，晚会、组织演出等，有意参加比选者，请于2023年9月18日至9月22日，工作日上午9:30至11:30，下午14:00至16:00，到重庆北部公共交通有限公司（重庆市北铜区蔡家岗街同鸣路北湖公交公司210工会办公室）持单位营业执照、类似项目服务经验的合同或协议原件和复印件加盖公章，法定代表人授权委托书、法人及经办人身份证复印件获取竞争性比选文件。
联系电话：023-68367813，联系人：石女士。

重庆市万州区烟草专卖局送达公告

无主：2023年7月12日本局联合公安在重庆市万州区五桥百安大道申通快递万州转运中心查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，因无法找到案件当事人，无法进一步查明案件事实，我局已于2023年9月14日依法作出将先行登记保存的卷烟天音王（硬）8.0条、玉溪（软）10.0条予以没收并销毁的决定。因受送达人下落不明，且其他送达方式均无法送达行政法律文书，根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第(四)项的规定，现将《重庆市万州区烟草专卖局行政处理决定书X万州烟处理（2023）36号》予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市万州区烟草专卖局 2023年9月14日

公 告

我司员工朱同远（512322196110230****），由于您个人原因现已无法正常开展工作。根据公司员工守则第五章第五项之规定，我司于2023年9月14日正式和您解除劳务协议关系。特此公告
重庆市水恒物业管理有限公司
2023年9月14日

重庆市万州区烟草专卖局送达公告

无主：2023年7月11日本局联合公安在重庆市万州区玉桥百安大道申通快递万州转运中心查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，因无法找到案件当事人，无法进一步查明案件事实，我局已于2023年9月14日依法作出将先行登记保存的卷烟天音王（硬）8.0条、玉溪（软）10.0条予以没收并销毁的决定。因受送达人下落不明，且其他送达方式均无法送达行政法律文书，根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第(四)项的规定，现将《重庆市万州区烟草专卖局行政处理决定书X万州烟处理（2023）36号》予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市万州区烟草专卖局 2023年9月14日

注销公告

经重庆市南岸区海外联谊会（统一社会信用代码51500108504288079K）研究决定本联谊会拟将注销，根据《社会团体登记管理条例》，请相关债权人在登报之日起45天内向拟注销联谊会申报债权，特此公告

交通管制时间变动公告

2023年9月12日重庆洞探何登的关于巫镇高速与寨溪高速拼接工程涉路施工的公告中因施工视域情况，施工时间作以下调整。

施工时间段为：9月17日至9月25日单幅封闭上横互通至巫溪收费站(巫溪至羊桥坝方向可通行)；9月26日0时至24时，巫溪至羊桥坝双向管制封闭，所有车辆在羊桥坝站上下道。特此公告。
重庆巫镇高速公路有限公司
2023年9月14日

重庆市万州区烟草专卖局送达公告

无主：2023年6月30日本局联合公安在重庆市万州区永佳路339号中通快递分拨中心查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，因无法找到案件当事人，无法进一步查明案件事实，我局已于2023年9月14日依法作出将先行登记保存的卷烟牡丹（软）9.0条、黄鹤楼（软蓝）8.0条予以没收并销毁的决定。因受送达人下落不明，且其他送达方式均无法送达行政法律文书，根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第(四)项的规定，现将《重庆市万州区烟草专卖局行政处理决定书X万州烟处理（2023）42号》予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市万州区烟草专卖局 2023年9月14日

重庆市沙坪坝区凤凰镇卫生院医疗票据遗失

1. 门诊，001945001-001950929共5926份，108210001-108220000共10000份，004056001-004060000共5000份，004065001-004070000共5000份，005125001-005130000共5000份，005131846-005131869共24份，005135001-005140000共5000份，006000001-006025000共25000份，006865001-006870000共5000份，006876961-006877116共156份，006980001-006985000共5000份，006985001-006990000共5000份，006995001-006997008共2008份，008899131-008900000共869份，009003743-009005000共1257份，009005001-009010000共5000份，000335001-000340000共5000份，000350001-000360000共10000份，000370001-000372062共2062份，000375001-000385000共10000份，000620001-000635000共5000份，000645001-000670000共35000份，000685001-000690000共5000份，000695001-000700000共5000份，000705001-000725000共20000份，000730001-000735000共5000份，000985001-000995000共10000份，001745001-001760000共15000份。2.住院：000254001-000254822共822份，000256001-000256000共1045份，000012001-000014000共2000份。3.住院预交：000095001-000095850共17本850份，000096451-000096500共1本50份，000096601-000097500共18本900份。4.门诊手工：000207501-000207600共2本100份，000207851-000208500共13本650份，000152101-000152200共2本100份，000250001-000252500共500本2500份。
重庆市万州区烟草专卖局 2023年9月14日

重庆市万州区烟草专卖局送达公告

无主：2023年7月12日本局联合公安在重庆市万州区五桥百安大道申通快递万州转运中心查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，因无法找到案件当事人，无法进一步查明案件事实，我局已于2023年9月14日依法作出将先行登记保存的卷烟天音王（硬）8.0条、玉溪（软）10.0条予以没收并销毁的决定。因受送达人下落不明，且其他送达方式均无法送达行政法律文书，根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第(四)项的规定，现将《重庆市万州区烟草专卖局行政处理决定书X万州烟处理（2023）36号》予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市万州区烟草专卖局 2023年9月14日

重庆市万州区烟草专卖局送达公告

无主：2023年6月30日本局联合公安在重庆市万州区永佳路339号中通快递分拨中心查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，因无法找到案件当事人，无法进一步查明案件事实，我局已于2023年9月20日前到背木烟仅保领取。9月20日后需领取骨灰的家属请联系青木烟仅馆，联系电话：(023-65602896)。
特此公告。
重庆祥安实业有限公司青木殡仪馆

重庆祥安实业有限公司青木殡仪馆骨灰存放室搬迁公示

由于重庆祥安实业有限公司青木殡仪馆进行改扩建，重庆祥安实业有限公司9月底拟对青木殡仪馆骨灰存放室的骨灰搬迁至沙坪坝区大道塔陵在放。需领取骨灰的家属于2023年9月20日前到青木殡仪馆领取。9月20日后需领取骨灰的家属请联系青木殡仪馆，联系电话：(023-65602896)。
特此公示。
重庆祥安实业有限公司青木殡仪馆

公 告

江西钰凯建设工程有限公司：罗文开【申请表称：2023年6月30日11时左右，罗文开在江西钰凯建设工程有限公司承接的重庆赣锋锂电年产20GWh新型锂电池研发及生产基地新建项目工地拆钢管架时被钢管砸伤，要求认定工伤】于2023年8月22日提交的罗文开的工伤认定申请，本机关于2023年8月24日受理。因本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字[2023]617号举证通知书被退回，现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为罗文开所受伤害不是工伤，根据《工伤保险条例》第十九条第二款规定，请你在本公告送达之日起十五日内向本机关提交证据材料，如不按期履行举证责任，本局将依据申请人提供的证据材料依法作出工伤认定结论，你单位将承担举证不能的责任。本公告自刊登之日起经过30日即视为送达。特此公告。
重庆市渝北区人力资源和社会保障局
2023年9月15日

公 告

重庆言鉴雕塑艺术有限公司：谭林【申请表称：2023年7月11日11时左右，重庆言鉴雕塑艺术有限公司员工谭林由公司安排到重庆市渝北区悦来大道博览中心广场公交车站安装雕塑人像时被人像砸伤，要求认定工伤】于2023年8月15日提交的谭林的工伤认定申请，本机关于2023年8月20日受理。因本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字[2023]629号举证通知书被退回，现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为谭林所受伤害不是工伤，根据《工伤保险条例》第十九条第二款规定，请你在本公告送达之日起十五日内向本机关提交证据材料，如不按期履行举证责任，本局将依据申请人提供的证据材料依法作出工伤认定结论，你单位将承担举证不能的责任。本公告自刊登之日起经过30日即视为送达。特此公告。
重庆市渝北区人力资源和社会保障局
2023年9月15日

重庆市荣昌区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆艺荣星装饰工程有限公司：本委受理申请人张运春与你单位劳动争议一案，案号为渝荣劳人仲案字[2023]第327号。现依法向你公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书、举证通知书、开庭通知书等仲裁文书，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10月24日上午9时30分在重庆市荣昌区行政大道第二期第四段75号，重庆市荣昌区劳动人事争议仲裁委员会一号仲裁庭开庭审理本案。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。
重庆市荣昌区劳动人事争议仲裁委员会 2023年9月15日