2023年10月27日 星期五
主编 江前兵 责编 陈志刚
视觉 陆晓霞 朱兴羽 制图 朱正非 校审 罗文宇

裤子提得太高 影响消化？

专家：阻碍中焦气机升降

人到中年不得已，保温杯里泡枸杞，衣服裤子塞不进，腰粗脸肥还秃顶。

成年人的崩溃往往只在一瞬，哪些是你的意难平？

人到中年的焦虑

是不知何时突然爬上鬓角的白发，还是梦中鸡鸣寺重新绽放的樱花？但对许多打工人而言，是年复一年不断增加的裤子尺码和L前到底有几个X。小了穿不下，大了又感觉松垮垮，思索再三，终于想出一个完美折中方法——狠狠勒根皮带，美其名曰，减肥塑形。但这事，危险还挺大。

近日，“不要把裤子提到肚脐眼上”话题登上热搜，据说这样会影响中焦运化，而且肚子胖就是脾胃不好，深深勒成两半更糟糕。

对此，众网友纷纷感谢提醒，就是有个小烦恼：对身为“霍比特人”的我来说，如果不提到肚脐眼上，裤子就会被踩在脚下。

带着大伙的疑问，记者特意采访浙江省中医院消化内科副主任医师姜宁，讲讲如何科学走出“囧”境。

裤子要不要勒紧？

“这种说法有一定道理，但关键在于裤子不要勒得太紧。如果是宽松款的，可以往上提，毕竟在气温骤降的秋冬季，保暖是重中之重。”姜宁介绍，从中医角度讲，中焦是指横膈以下、脐以上的部位，包括脾、胃、小肠、肝胆等脏腑，脾胃有消化饮食物、促进气血生成、滋养全身脏腑等作用，为人体气机升降之枢。若皮带勒得太紧，阻碍中焦气机升降，则不利于脾胃的腐熟运化，自然难以生成气血滋养全身。

而西医的说法是影响胃蠕动，道理很简单，胃特有的运动形式被称为容受性舒张，裤子提得太高，勒得又紧，就相当于给胃套了个“金箍”，扩张不开，消化功能自然会受到影响。

想靠皮带限制日常进食，本质上与此相差不大，不能因勒着皮带后三餐进食量明显降低，就开始沾沾自喜，可能肠胃正备受折磨，反受其害。

裤子怎样穿不掉？

你知道吗？人体在设计上还是非常“贴心”的，怎么穿裤子不掉，得掌握诀窍。

我们将双手沿腰部两侧向下摸，能在腹部两侧发现两块凸起的骨头，这叫髂骨，髂骨本身有一定弧度，把裤子提到这个部位，会比较稳定。

要是实在找不到位置，就穿着宽松的运动裤出去跑会步，你会发现裤子一边跑一边掉，直到裤子掉到某个位置，牢牢卡主不动了。

对，这就是髂骨了。

肚子胖如何饮食？

至于肚子胖、湿气重这个问题，在日常门诊中确实比较常见。

姜宁说，大部分肚子胖的人脾胃功能欠佳，因为饮食不节，损伤脾胃，加之又不运动，水液不得运化则生痰湿，故言“肥人多痰湿”，中年男性尤其要注意。一场接一场的应酬，外加平时爱吃烧烤和肥肉，人是快乐了，啤酒肚却愈发膨胀，体内湿气也是一天比一天重，舌苔也越来越厚腻，常常口渴却不想喝水，食欲减退甚至恶心反胃，一进食油腻生冷、饮酒就容易拉肚子。

在日常饮食方面，节制饮食，适量饮酒肯定是第一点，可多吃健脾化湿的食物，像米仁、赤小豆、莲子、芡实等，若对口感有要求，用陈皮泡茶是个不错选择。

秋冬如何进补？

“明明就多吃了一口，怎会这么难受？”这是患者到消化内科就诊时经常说的一句话，秋冬进补季即将到来，以下这些内容值得多看几遍：

其实少吃一口饭，吃得慢一点，可能百分之五六十的胃肠道不适症状都能缓解。姜宁建议大家不要对自己什么都过于严格，所谓过犹不及，不能强行限制哪种食物一定不能吃，只要科学合理控制摄入量或摄入方式。

情绪会影响脾胃运化，正因脑肠通路的存在，会产生连锁反应。如心情不佳时，食欲也会受到影响，反之若太久不吃自己喜欢的食物，整个人也会变得郁沉，无论做什么都没精神——减过肥的人肯定理解这种感受，“做人还是要开心”，这可不只是段子，禁忌太多，也会对胃肠道造成损伤。

冬季渐近，气温骤降，脾阳易伤，消化科医生呼吁爱美人士：该把辣妹露脐装收起来，让压箱底的保暖内衣闪亮登场了。此外，睡觉时一定要把肚子盖好，不然在厕所蹲到腿麻的，可能就是你了。

据潮新闻

医生帮你解读体检报告

7类指标异常要尽早就诊

拿到一份体检报告，对其中的指标异常不以为意，或过度担心都不是正确的态度。指标异常反映出的问题也有“轻重缓急”，一些指标异常可以继续观察，一些指标异常则需要尽早就医。

这些指标异常可以再看看

1.轻度贫血。血红蛋白＞90克/升，通过改善生活方式、调节饮食、去除病因，往往可以治愈。

2.肝酶1至2倍轻度升高。可能是熬夜、服用药物、疲劳、饮食不当等引起的短期现象，通常能自行恢复，可以定期复查。

3.尿蛋白弱阳性2+以下。偶尔一次检出并不一定代表肾脏存在问题，可见于剧烈运动、感冒发热、情绪紧张等，建议适当休息、调节情绪，改善饮食后复测。

4.肿瘤标志小于正常值2倍。稍微高于正常，自身并无异常表现，也没有其他比较严重的异常结果，不要过分担心，可以定期随访。

5.空腹血糖稍高于正常值。以往不存在血糖高的情况，不必过于担心，保持健康饮食习惯、规律生活方式，定期复查。

6.肾囊肿、肝囊肿多数为良性。比较小的肝囊肿、肾囊肿可定期复查超声。大多可见于炎症、结核、肿瘤等；比较小、边界清楚，或与以往比较没有变化，定期复查。

7.肺结节。大多可见于炎症、结核、肿瘤等；比较小、边界清楚，或与以往比较没有变化，定期复查。

这些指标异常要早就诊

1.血压升高。特别是收缩压≥180毫米汞柱和（或）舒张压≥110毫米汞柱，伴头晕、头痛等急性症状，或安静休息后复测仍达此标准；心率≥150次/分钟或≤45次/分钟，有严重心律失常，建议立即到心血管内科就诊治疗。

2.肝酶升高超过3倍正常值。肝酶升高超过3倍正常值，伴随以往存在脂肪肝、肝炎类疾病者，需到消化内科就诊，及时治疗。

3.肿瘤指标大于2倍正常值。肿瘤指标异常值明显增高（≥2倍正常值），虽然不一定就是肿瘤，可能因炎症导致，但也不可心存侥幸，为避免错过最佳治疗时间，建议及时到肿瘤内科就诊，结合其他检查结果，明确病因。

4.尿蛋白3+及以上。尿蛋白3+及以上和（或）尿素、肌酐、尿酸明显增高，尽快到肾脏内科就诊。

5.血常规异常。白细胞计数≥20×109/升或计数≤2×109/升，出现异常分类现象；中、重度贫血：血红蛋白在60到90克/升，尤其是≤60克/升（重度贫血）；血小板数量≤60×109/升，尤其是计数≤30×109/升，有明显出血倾向，或计数≥1000×109/升，建议到血液内科就诊。

6.糖尿病患者血糖异常。糖尿病患者血糖升高明显，尤其是出现尿糖、尿酮体阳性，需要警惕糖尿病酮症酸中毒；低血糖可见于饮食过少、运动量过大。糖尿病患者饮食或用药不当也可见于肝脏疾病、胰岛细胞瘤等，如果（无糖尿病）空腹血糖≤2.8毫摩尔/升、（有糖尿病）空腹血糖≤3.9毫摩尔/升，需及时到内分泌代谢科就诊。

7.肾囊肿、肝囊肿。肝囊肿直径≥10厘米或合并感染、出血时，需及时肝胆胰外科就诊；肾囊肿伴有不舒服、直径≥5厘米时，需到泌尿外科就诊。

据健康时报

中国体育彩票排列3
第23285期开奖公告
本期开奖号码：7 1 6

中国体育彩票排列5
第23285期开奖公告
本期开奖号码：7 1 6 3 1

重庆市体育彩票管理中心
2023年10月26日

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440
微信同号

◆遗失重庆大学计算机学院冯磊工作证，声明作废
◆中国电子科技集团公司第二十六研究所工会委员会遗失工商银行重庆南坪支行开户许可证、核准号2053000047101作废
◆遗失余国静之子张恺诚，于2020年5月20日在重庆市江津区西湖医院出生的出生医学证明编号15000113402声明作废
◆遗失金卫、胡聪之子金泓嘉于2004年3月29日在重庆市巴南区第二人民医院出生的出生医学证明，编号：D500060493，声明作废。
◆产权人：赵程贵将坐落于重庆市南岸区长生桥镇乐天村瓦子坝北的房屋所有权证遗失，证号：197号，声明作废
◆遗失重庆佰麓半农产品开发有限公司营业执照正本，统一社会信用代码91500107305086868XX声明作废
◆遗失财信北岸江山D1栋公寓2914购房发票，发票编号00445254，发票金额369603.00元，声明作废
◆遗失铜梁区光友餐馆食品经营许可证副本JY25001510048620作废
◆遗失重庆海源摩托车零部件制造有限责任公司工会委员会一枚声明作废
◆管堂军遗失渝A078XL道路运输证，证号渝交运管渝字500105020108号，声明作废
◆顾义荣遗失（执业医师资格证）证书编号：199850120510702720323114，特此声明
◆重庆市巴南区建文官遗失御禧银行巴南支行开户许可证，核准号J6530035798705，声明作废。
◆遗失重庆市万州明爱社会工作服务中心黄家巷法人章一枚，编号5001018125160声明作废
◆遗失田旭洋出生医学证明，编号P5000240035作废
◆罗佳嘉遗失税务稽查证，渝税稽L50032220011，声明作废
◆刘晓兰遗失税务稽查证，渝税稽L50032220005，声明作废
◆遗失彭水县竹筏小舟餐厅食品经营许可证正本JY25002430044510作废
◆遗失真善美大药房大渡口区香港城药店食品经营许可证副本，编号JY15001040060766，声明作废
◆重庆市北碚区德康阁慈家大药房遗失食品经营许可证正副本，编号JY15001040060767，声明作废
◆重庆雅胜广告有限公司遗失银行开户许可证、核准号J6530020022801，公章、财务章、法人章（姓名郑梅）各一枚，作废
◆遗失陈明星警官证（警号：300596），声明作废。
◆南岸区晓月水果店遗失食品经营许可证正本/副本，证号：JY15001080145093，声明作废
◆本人罗象，不慎遗失华润置地（成都）物业服务有限公司重庆分公司开具的收据1张，收据编号：02676221L532装修押金）金额：246840元，现声明作废。
◆遗失巫溪县山野源中药材经营部法定名称章一枚，编号5002381004813作废
◆遗失重庆浩兰包装有限公司公章一枚作废
◆遗失林小淞警官证，证号214143，声明作废。
◆文萍残疾证512527198111178406443遗失
◆德贝厨柜法人王勇贤在南坪红星美凯龙质保金票据6万元遗失，特此声明
◆重庆市万州区公证处公证书（2023）第11号5日被发的食品经营许可证正副本，许可证编号：JY25001081040674，声明作废
◆遗失重庆魔法食袋电子商务有限公司（食品经营许可证）正本、副本，许可证编号：JY15001071025684，声明作废。
◆遗失重庆浩鹏食品有限责任公司（食品经营许可证）正本、副本，许可证编号：JY15001071025816，声明作废。
◆遗失重庆爆破服务公司渝州纺织机电配件公司营业执照正、副本（统一社会信用代码：91500000MA61E3U9P）和公章一枚，声明作废。
◆遗失重庆美如人商贸有限公司财务专用章编号5001078058283声明作废
◆重庆柴熊科技有限公司遗失财务专用章，声明作废。
◆遗失重庆臻添园林设计有限公司财务专用章编号5001141100041，发票专用章编号5001141130042应缴备案回执声明作废
◆遗失2021年10月8日核发重庆市南川区博旺物业管理有限公司东城街道养老服务分公司营业执照副本（统一社会信用代码91500119MAAC11RL86），声明作废。
◆遗失重庆市南川区博旺物业管理有限公司东城街道养老服务分公司《食品经营许可证》副本（编号：JY35001191020768），声明作废。
◆遗失2018-11-12核发渝北区奚燕食品经营部营业执照正本（统一社会信用代码92500112MA605K683F），声明作废。
◆遗失渝北区奚燕食品经营部正本（食品经营许可证），编号JY15001120190837，声明作废。

公 告
重庆耀顺建筑劳务公司：重庆市永川区置城御府一期工程中的后期维修工作部分应由贵司承担。由于贵司未进行维修，永川置城御府公司委托其他单位施工，产生费用264610元，并从我司的质保金中予以扣除。截止今日我司欠贵司工程款259652.33元。我司主张就双方互负的债权债务259652.33元进行抵销。余款4957.67元请贵司在见到本公告之日起60个工作日之内支付到我司账户。逾期我司将通过诉讼途径解决。特此公告
重庆建工第三建设有限责任公司
联系电话：023-68810608

重庆·融创城融创璧山城南项目二期（一标段）交房公告
尊敬的重庆·融创城融创璧山城南项目业主：
由我司开发建设的重庆·融创城融创璧山城南项目以下商品房：二期（一标段）1#、7-9#、24#、25#楼已具备交房条件，交付时间2023年10月27日。特此公告！
重庆鑫铭房地产开发有限公司
2023年10月26日

关于北碚吾悦广场金街的交房通知
尊敬的北碚吾悦广场金街业主：
您所购买的北碚吾悦广场金街经相关职能部门验收合格，已具备交房条件，现特通知媒体向您进行交房告知。
集中交付日期：2023年10月30日-2023年10月31日
集中交付时间：09:00-17:00
集中交付地点：北碚吾悦广场金街S3-113号商铺，请您携带相关资料与证件前往办理。详询：023-63170888
重庆鸿素房地产开发有限公司
2023年10月27日

重庆市万州区烟草专卖局送达公告
无主：2023年7月19日本局联合公安在重庆市万州区王牌路603号附5楼逮捕逃查获涉嫌无烟草专卖证烟草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10月26日依法作出将先行登记保存的卷烟玉溪(软)20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》第五十五条第一款第(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》(万州烟处理(2023)52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 二〇二三年十月二十六日

公 告
“業香学府”项目业主和相关利害关系人：
“業香学府”项目位于大足区棠凤路以东，香国公园以南，由重庆威平房地产开发有限公司开发建设，属于“四九工程”。该项目方案批准地下车库面积为20456.78平方米，停车位659个（其中室内617个、室外42个），因一期车库增加配电用房，2018年地下车库面增加为21765.85平方米。现二期车库需要再次增加配电用房，且原增加的地下车库位置临森发集团无法施工，为保证项目顺利实施，建设单位向我局提出申请对该项目停车位进行调整，现对“業香学府”车位调整进行公示。公示时间为2023年10月30日至2023年11月5日，公示地点为“業香学府”项目售房部、小区公示栏、重庆市大足区规划和自然资源局网站（http://www.dazu.gov.cn/qzfbm/qghzrzy/），请该项目业主和相关利害关系人相互转告。
若各位业主和相关利害关系人对公示内容无重大异议，公示结束后我局将依法按程序对该调整办理相关规划手续。特此通告
联系人：何老师 联系电话：43394705
重庆市大足区规划和自然资源局 2023年10月27日

吸收合并公告
根据公司股东会决定，重庆市博赛矿业（集团）有限公司通过吸收合并方式，吸收合并重庆市南川区先锋氧化铝有限公司，合并后重庆市博赛矿业（集团）有限公司继续存续，重庆市南川区先锋氧化铝有限公司注销。由于重庆市南川区先锋氧化铝有限公司系重庆市博赛矿业（集团）有限公司全资子公司，吸收合并后重庆市博赛矿业（集团）有限公司注册资本不变；由重庆市南川区先锋氧化铝有限公司的债权债务由合并方重庆市博赛矿业（集团）有限公司享有和承担。重庆市南川区先锋氧化铝有限公司的债权人自2023年10月27日（本公告发布之日）起四十五日内，可以要求债务债务或提供相应的担保，债权人未在规定期限内行使上述权利的，公司合并将按照法定程序实施。
重庆市博赛矿业（集团）有限公司
重庆市南川区先锋氧化铝有限公司
2023年10月27日

不再担任法定代表人声明
本人黄尔威，男，2017年2月曾受委派担任重庆渝海盛航股权投资基金管理有限公司（下称该公司）法定代表人，由于工作关系，本人从未参与该公司的经营、管理、决策、分红，未从公司领取薪酬。自2017年7月开始，由于工作调整，本人多次提出除除法定代表人登记的请求，未按到该公司任何回应，该公司也未办理法定代表人变更。
为此，本人郑重声明：自2017年7月1日起已不再担任重庆渝海盛航股权投资基金管理有限公司的法定代表人。此后如该公司、股东或其管理人员曾用法定代表人身份代行签署相关法律文件或公司所涉事务及纠纷等，应由该公司及相关责任人承担一切法律责任，与本人无关。特此声明。
声明人：黄尔威 2023年10月27日

遗失代理商文武通信在中国移动通信集团重庆有限公司开具的保证金收据两张，1:收据编码00266665，金额20000元，2:收据编码00008847，金额6000元，现声明作废。

通 告
重庆两江公共交通有限公司员工张翔510215197502014****，连续旷工已超过5天以上，根据公司《员工劳动出勤管理办法》解除劳动合同。
重庆两江公共交通有限公司2023年10月27日

拍卖公告
受有关单位委托，本公司定于2023年11月3日15:00时整，在丰都县公共资源交易中心公开举行本场拍卖会，现公告如下：本次拍卖标的为委托人位于丰都县智慧康养特许经营权项目（详见拍卖清单），经营权期限为20年，起拍价：14663万元。自公告之日起进行展示报名，竞拍人须于2023年11月2日下午16:00前（银行到账时间为准）向本公司指定账户缴纳竞拍保证金100万元并于11月3日12:00前到重庆市丰都县公共资源交易中心本公司报名点办理报名登记手续，领取竞拍号牌方可参拍。买受人在签订《拍卖成交确认书》后需按规定付清成交价款、交易服务费及佣金。
竞拍人参拍需符合《竞拍须知》相关规定，竞拍人人理竞拍的手续视为已了解及认可标的所有情况和《竞拍须知》相关承诺，拍卖人不承担展览展拍保责任。
联系方式：苏先生400-1600881、023-68628877，13389609381
地址：渝北区新蕉大道103号中渝香奈公馆6栋18楼
重庆恒升拍卖有限公司 2023年10月27日

遗失重庆市潼南区崇龛九年一贯制学校基本存款账户（账号：17240101200100006691）重庆农村银行股份有限公司潼南支行崇龛分理处开户许可证（核准号：J6530037421004）声明作废。

遗失重庆农福工程项目管理有限公司万州分公司公章（编号5001018102088）财务专用章（编号5001018102089）发票专用章（编号5001018102090）伍光胜法人章（编号5001018102091）声明作废

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆众木博林工程造价咨询有限公司：本委受理的王远兰与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字（2023）第2194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（地址重庆市渝北区桂腾大道10号劳动人事争议仲裁院208室），逾期视为送达。如不服本裁决，可在公告期满后十五日内到有管辖权的基层人民法院起诉，逾期未起诉的，本裁决书发生法律效力。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会
2023年10月27日

垫江县规划和自然资源局关于国有建设用地使用权挂牌出让公告
垫规资告（2023）30号
根据《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》的要求，经垫江县人民政府批准，现对垫江县城市控制性详细规划003-03-2/04（一号）地块国有建设用地使用权进行公开挂牌出让，现就有关事项公告如下：
一、出让人的名称和地址：出让人：垫江县规划和自然资源局
地址：桂阳街道桂西大道南阳小区内转盘 联系电话：74684675、74684677、74501155
二、挂牌地块概况：

编号	地块位置	用途	出让面积（㎡）	容积率	建筑密度（%）	绿地率（%）	出让年限	保证金（万元）	底价（万元）
d(2023-1-024	高新区县城虹团内	二类物流仓储用地	15295	≥1	按规划要求	按规划要求	50年	300	1384.25

三、竞投者资格：中华人民共和国境内外的公司、企业、除法律、法规另有规定外，均可报名参加竞买。
四、挂牌期限、地点及竞价方式：凡愿参加竞投者，可于国日起至2023年10月29日下午5时（节假日除外）在重庆市公共资源交易网（垫江县）上下载或到垫江县地产服务中心索取挂牌交易文件，定于2023年10月30日上午10时在县公共资源交易中心（桂西大道南阳公园垫江县行政服务中心2楼）举行现场竞买报牌会，本次挂牌采取现场报名方式，有意竞买者在2023年10月30日上午9时前将保证金汇入指定的竞买保证金专户（开户银行、账号、户名等信息详见垫江县公共资源交易网（垫江县）（https://www.cqggzy.com/dianjiangweb）“土地交易”栏目，本地块招标（出让）公告页面底端的本项目投标保证金指定收款账户信息）。以到银行账上时间为准，否则不予受理报名），并凭报行到账凭据进入报牌会场，要求竞买人提供法定代表人委托书、营业执照附本、项目备案证（项目立项文件）、承诺书、竞买申请入资著意见的代竞买须知2份、法定身份证及印章，填写竞买申请，经审查合格后方取得竞买资格。该地块每次增价不得少于5万元人民币，价高者得。
五、其他约定条件（见须知，中国土地市场网和垫江县人民政府网规划和自然资源局板块）：竞买者参加竞买须同需提交土地保证金不属于银行贷款、股东借款、转贷和募集资金的承诺书及有支付土地价款的资金的承诺书。
垫江县规划和自然资源局 2023年10月27日

胡德荣遗失重庆双福农产品批发市场有限公司2020年10月22日开据的24B-93摊位保证金票据，票据号8917998，金额20000元。特此声明作废。
胡德荣遗失重庆双福农产品批发市场有限公司2020年10月22日开据的24B-94摊位保证金票据，票据号8917999，金额20000元。特此声明作废。

北碚区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆美凯龙医疗科技股份有限公司：本委已受理宋小凤、雷欣（劳资人仲案字（2023）第1234、1235号）与你单位解除劳动关系、经济补偿、劳动报酬争议。现依法向你单位公告送达申请书副本、仲裁通知书及开庭通知书，自公告发布之日起经过30日即视为送达。提交答辩书与相关证据的期限为公告送达期满后的10日内。本委定于2023年12月18日下午2时在本委仲裁庭（北碚区澄善路100号二楼）开庭审理此案，请准时参加庭审，否则本委将依法缺席审理。特此公告。
注銷公告：经重庆市合川区三江社会工作服务中心（统一社会信用代码52600117MJP67405X1）理事会决议，本组织拟将注销，请债权债务人见报45日内到本组织办理债权债务清偿手续。联系电话：18008361306，特此公告。 2023年10月26日

招商银行股份有限公司重庆分行江北支行食堂开户许可证（账号123902203310553、核准号J6530075182102）声明作废