过年吃得太多太油腻咋办？

这3类食物是公认刮油高手

一眨眼，春节就这么过去了。连续的大鱼大肉、胡吃海塞，肚子上肉厚了一层不说，便秘、腹胀、肚子疼啥的也都开始找上门来。

是时候给油腻的肠道刮刮油了。今天咱们就来讲讲那些适合节后多吃的“刮油食物”，帮大家轻松应对节后肠胃不适。

这三类食物是“刮油高手”

日常食物里，膳食纤维是最有效的“刮油”成分。

它虽然和糖、淀粉一样同属碳水化合物，但由于人体内没有与之对应的消化酶，所以很难被消化吸收，最终只会被排出体外。

根据溶解性，膳食纤维分为两大类：

可溶性膳食纤维：包括果胶、树胶、藻胶、豆胶、琼脂、部分低聚糖及少数半纤维素等。

不溶性膳食纤维：主要有纤维素、部分半纤维素、木质素等。

其中，不溶性膳食纤维质地较硬，可以通过刺激肠道的收缩和蠕动，软化粪便，让排泄更顺畅；可溶性膳食纤维可以延缓胃的排空时间，从而降低餐后血糖升高的幅度。

①粗杂粮

精制类主食又被称为“白色的主食”，指的是白米饭、面条、馒头、面包这类精细加工过的粮食。

它们在加工的过程中，会把麸、胚芽等部分都去除以提升口感，但同时也会丢失大量的膳食纤维，以及很多谷物本身就有的维生素和矿物质。

而像糙米、燕麦、黑米、荞麦、小米、红小豆、芸豆、红薯等粗杂粮，不仅饱腹感强，还可以提供更多的B族维生素、矿物质、膳食纤维。

肠胃功能好的人，可以食用纯杂粮饭；老人、孩子等肠胃功能相对较脆弱的人，可以将大米和各种粗粮按2:1的比例进行混合，一起煮成杂粮饭。

②蔬菜

一般来说，深色蔬菜的膳食纤维含量要高于浅色蔬菜。

深色蔬菜，包括深绿色、红色、橘红色、紫红色蔬菜。

深绿色蔬菜：菠菜、油菜、芹菜叶、空心菜、韭菜、西兰花、荠菜；

红色/橘红色蔬菜：西红柿、胡萝卜、南瓜、红辣椒；

紫红色蔬菜：红苋菜、紫甘蓝。

此外，菌类（鲜香菇、金针菇、木耳）、鲜豆类蔬菜（如豌豆、毛豆、四季豆等）的膳食纤维含量也高。

③水果

水果里头也有不少膳食纤维“好手”，如石榴、桑葚、库尔勒梨等。但要注意的是，不推荐用去渣的榨汁法来吃蔬果，因为那会把膳食纤维（果渣）滤出，“刮油”效果大打折扣。

此外，肠胃不好的老人和小孩不建议吃水果及甜食等含糖量高的食物。

腹痛胃胀消化不良咋办

①吃肉有讲究

在营养圈，肉分为两类：红肉和白肉。

红肉多是四条腿的“畜肉”，如猪肉、牛肉、羊肉、兔肉等；白肉则通常是指两条腿的禽类和海鲜水产的肉，例如鸡肉、鸭肉、鱼肉、虾、贝类等。

与红肉相比，白肉的脂肪含量相对更低，而且肌纤维短、细、软，更易消化吸收；但最好去皮吃，鸡皮、鸭皮、鱼皮的油都非常大，比如鸭皮的热量几乎是鸭胸肉的4倍，其中一半以上是脂肪。

烹饪时，建议多用蒸、煮、炖、焖的方法，少用煎、炒、炸。

②“吃酶补酶”误区

市面上打着各种肠润、肠清旗号的茶，其背后大都是一个原理——泻。

它们的有效成分多为大黄、番泻叶、决明子等强泻剂，进入人体后，会让肠道细胞大量脱水，从而将大便稀释排出来，达到清肠的效果，实质上就是腹泻。

长期使用这类刺激性药物，容易让肠道出现药物依赖不说，还会损伤肠道的蠕动及分泌功能，导致结肠黑变病，久而久之甚至引起癌变。

“酵素”一词来源于日文，指的是植物果蔬在微生物作用下发酵出来的产物，其主要成分就是“酶”。

酶是特殊性质的蛋白质，对温度、酸碱度敏感，就这么空口吃下去，到了胃肠就被分解干净了，所以并不能起到“吃酶补酶”的效果，更没有那些“燃脂、减肥、清肠毒、治疗便秘”的神奇功效。

有时我们觉得吃酵素有助于排便，很可能是酵素里面添加了蒽醌类物质。这类物质具有泻下、利尿的作用。

③切莫胡乱灌肠

灌肠又称灌肠疗法，是指用导管自肛门插入直肠或结肠，而后灌注药液或灌肠液以促进肠道蠕动，将大肠里的便便排空的方法，属于医疗范畴的操作技术，通常会在肠镜检查或急性（干硬）粪便嵌塞的治疗中会用到。

但不知道从什么时候起，这被有些人当成“清理宿便，排毒养颜”的秘方。

事实上，便便是人体正常的代谢废物，不是毒，不需要也不可能“完全排干净”。

胡乱灌肠可能导致电解质紊乱，破坏肠道菌群正常结构，甚至可能因操作不当而导致感染、肠穿孔等严重危害。

总而言之，肠胃不舒服、便秘了别着急，可以慢慢调理的，就不要冒险选择那些可能伤身体的办法。毕竟，身体只有一个，知足“肠”乐生活才会更好！

据澎湃新闻

家中有老年人的请注意：

这7种“症状”不是病，只是老了

家中有老年人的请注意，如果他们身体出现某些症状，那其实不是病，而是正常的衰老过程。我们要接受身体的正常衰老，当发现这7种“老年病”时，不必太过慌张，更不要过度治疗，否则会带来不必要的风险和负担。

这7种“症状”，其实只是老了

1.颈动脉斑块

人到了四五十岁，颈动脉都会有一定程度的斑块，这是血管壁上堆积的胆固醇、钙盐、脂肪等物质形成的斑块，是正常的。但如果斑块的大小、数量、位置、形态、回声等有异常，就需要及时就医。

2.心脏瓣膜反流

心脏瓣膜用了几十年，在中老年时候存在轻度反流，也是正常的，这只是因为心脏使用时间过长导致的反流。

3.左室舒张功能不全

几乎每个中老年人的心脏都会有一定程度的功能不全，这是因为心脏用得久，变老了。如果没有呼吸困难、憋气、胸闷等症状，可以不用太担心。

4.骨关节退行性改变

也就是我们常说的关节炎，很多老人都有不同程度的关节炎，尤其是膝关节炎，是一种正常的衰老。

5.前列腺增生

这是几乎每个男性都会经历的常见老年病，如果没有尿频、尿不尽的症状，没有频繁起夜的情况，是不需要治疗的。

6.结节

结节是一种吸入灰尘在局部积累形成的炎症反应，绝大多数情况下不会变成肿瘤。发现结节，应定期复查，根据医嘱生活。

7.囊肿

有些囊肿会随着年龄的增长而逐渐增大，比如肝囊肿和肾囊肿，通常不需要处理。如果有3~10厘米甚至是大于10厘米的囊肿，则需要治疗。

3个原因，让你患上“老年病”

“老年病”是一种正常的衰老现象，那什么原因会导致“老年病”的出现呢？

1.过度预防

年龄增长带来的身体机能下降和疾病，是正常现象，但是有些老年人会因此吃很多食物“补身体”，这样会增加心脏负担，引起气血异常甚至威胁生命。建议老人吃饭速度不要太快，食量也适量，注意少油少盐少糖少脂的健康饮食，坚持摄入蔬果。

2.缺乏身体活动

由于有些老年人身体不佳、腿脚不利索、不爱社交等原因，经常待在家中，从而引发各类老年病。建议多带老人出去散步，或是坚持锻炼，帮助增强免疫力，但也要防止过度锻炼造成严重后果。

3.不良情绪的产生

很多独居老年人在家中孤独落寞，产生某些不良情绪。这些心理负面情绪很可能牵连身体。建议老年人注意调整情绪，比如和朋友聊天、下棋，出门逛逛公园呼吸新鲜空气，也建议子女多和父母联系，常回家陪伴父母。

骨质疏松才是真的要警惕

虽然许多“病”只是老，而不是真的病，但是有一个“老年病”，却需要被重视，因为它带来的危害远远大于自身，那就是骨质疏松。

骨质疏松大多数时候并未被引起足够重视。随着年龄的增长，人体钙质流失越来越快，骨密度下降，骨质疏松的风险增加，最严重的是骨质疏松性骨折（也叫做脆性骨折）。

而老年人一旦发生骨折，因卧床而引起的一系列健康问题是不堪设想的。

目前，我国的骨质疏松整体诊治率均较低，仅为2/3左右，接受有效抗骨质疏松治疗者尚不足1/4。

虽然骨质疏松是一种常见老年病，但是不容忽视，应当多留心日常的预防和活动。建议老年人日常生活中可以多吃些含钙丰富的食物，多出门晒晒太阳补充维生素D，促进钙的吸收；注重身体活动，空闲时间可以挥挥手臂，扭扭腰，强韧骨骼健康。

据澎湃新闻

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440 微信同号

♦遗失声明：重庆市渝北区大盛镇农技站东山化肥销售点(社会统一信用代码：91500112MA61JU5N4F)，该公司正副本已遗失，声明作废。
♦江津区祥泰百货经营店遗失食品经营许可证副本，编号JY15001161046660声明作废
♦遗失重庆汉场坝建筑装饰工程有限公司公章一枚，编号5003847064781声明作废。
♦遗失重庆约卡约汽车有限公司渝D967N2(蓝色)道路运输证号渝交运管渝字500105030670号，声明作废
♦遗失程绿凤之女杨雅淇.于2021年1月29日在重庆市江津区中心医院出生的出生医学证明编号：U500165059声明作废
♦遗失巴南区兰兰副食店食品经营许可证副本，许可证编号JY15001130121102声明作废
♦遗失重庆市佳友电器有限责任公司印章回执，编号500234201307041942声明作废
♦遗失开州区尤光五金店营业执照副本92500154MAC7ML1RXA声明作废
♦遗失谭锐之女魏梦梓.于2021年11月19日出生的出生医学证明编号为V500119499声明作废
♦遗失重庆福到汽车经纪有限公司公章5001030834684作废
♦遗失黄春之女徐佩缘.于2017年11月22日在重庆市江津区中心医院出生的出生医学证明编号：R500269985声明作废
♦遗失赵宸屹出生医学证明，编号V500007824作废
♦遗失田江泉、孙杰华之女田静兮于2018年5月1日重庆市重钢总医院出生的出生医学证明，编号R500374378，声明作废
♦重庆胜语晨物流公司渝D0A35挂营运证500108071669遗失作废
♦遗失南川区杜中会小面馆食品经营许可证正副本，许可证号JY25001190095583作废
♦遗失陈世佳身份证号码500227198602105017作废
♦遗失彭水县汇润农业开发有限公司公章(编号：5002435030573)一枚，声明作废
♦遗失开州睿颜美学医疗美容门诊部医疗机构执业许可证正副本，登记号MA7FDFAD550015417D1542声明作废
♦遗失重庆长寿大洪湖渔场法定名称章一枚，编号5002211011085财务专用章一枚，编号5002211011086声明作废
♦遗失泾清项目管理有限公司奉节分公司公章(号码：5002369835169)作废
♦声明：重庆市璧山区家刚蔬菜种植场公章5002278013903遗失作废
♦重庆市双奎科技有限公司遗失公章5001072108118及财务专用章5001072108118声明作废
♦遗失重庆洲沐之商贸有限公司公章一枚编号5001127010006声明作废
♦遗失巴南区傅建副食品经营店食品经营许可证副本许可证编号JY15001130122269作废
♦遗失柏瑞(重庆)商业管理有限公司原法人杨挺的个人印鉴章，声明作废。
♦交通银行重庆市分行介绍信遗失(介绍信号码：1506-1507)声明作废
♦邹洁遗失4115#、4116#装修人场安全承诺金收据，号码：0041182，金额1000元，声明作废。

比选公告
重庆龙头寺公共交通站场管理有限公司就南广场墙面、卫生间、沟盖板等综合维修项目进行询价。欢迎各单位前来递交询价资料，询价资料递交截止时间2024年2月26日17:00时，询价资料递交地址：重庆市渝北区红锦大道1号理想大厦A栋2406工程保障部 联系电话：023-60333997(报名时须施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)

比选公告
重庆巴驿公共交通站场管理有限公司就澄江、云开路、民安华福站场安装值班岗亭项目进行比选。欢迎各单位前来报名参加，报名截止时间2024年2月26日17:00时，报名地址：重庆市渝北区红锦大道1号理想大厦A栋2406工程保障部 联系电话：023-60333997(报名时需提交加盖单位公章的建筑企业资质证书、安全生产许可证、营业执照、法定代表人身份证复印件及授权委托书，若法定代表人报名则不须提交授权委托书)

公 告
2024年2月22日，重庆市秀山县公安局经济犯罪侦查大队会同重庆市秀山土家族苗族自治县烟草专卖局执法人员，在重庆市秀山县物流园区中通快递进行排查，在此期间共查获中通快递单号：78767308360908的快递包裹1件。经公安干警检查，包裹内装有芙蓉王(硬)2条，共计1个品牌，合计2条卷烟。寄件人王洪卫，联系电话181****9095(无法接通)，收件人萧元，联系电话16281476789(无法接通)。请物主于本公告发布之日起60日内到(地址：重庆市秀山土家族苗族自治县中和街道东风路197号烟草大楼307稽查支队办公室)，联系人：罗秀奇(22002852010)，胡长飞(22002852012)，联系电话：(023-76662441)接受调查处理。逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市秀山土家族苗族自治县烟草专卖局2024年2月23日

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2024年2月20日，我局在重庆市沙坪坝区垄安大道548号安能物流查获卷烟黄金叶(天叶)1个品规，合计18条。依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到(地址：重庆市沙坪坝区烟草专卖局，联系人：唐璟(22000652028)，张伟(22000652030)，联系电话：65336620)接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市沙坪坝区烟草专卖局2024年2月23日

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2024年01月23日，我局在重庆市沙坪坝区土主镇铁路货运团结村站货场B区大门口一辆无牌长安面包车内查获卷烟，品种有中华(软)29条，中华(硬)258条等19个品种共计690条，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到(地址：重庆市沙坪坝区烟草专卖局，联系人：叶全胜(22000652025)，邓淇(22000652024)，联系电话：65602665)接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市沙坪坝区烟草专卖局2024年2月23日

招标：天城人城大道3号桥内侧挡墙维修加固进行公开比价。请有意向的竞价单位于公告发布期内到重庆瀚正工程管理咨询有限公司(万州区棉花地19号楼2单元601室购买并领取比价文件及其他相关附件)。联系人：牛老师 电话13594319717 2024年2月23日

注销公告：经重庆市沙坪坝区新光华职业培训学校(统一社会信用代码525001066889487982)研究决定本单位拟将注销，根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定，请相关债权债务人在本公告登报45日内到本单位办理债权债务清偿手续。特此公告

公告：重庆两江公共交通有限公司员工谢艮平(身份证号码：34262319881231****)，连续旷工已超过3天以上，公司将解除劳动合同。见此通知后，请于1周内回公司办理相关手续，否则后果自负。
重庆两江公共交通有限公司渝中分公司 2024年2月23日

遗失声明
重庆市江北区江北城饮食商店(注册号：5001051804546)遗失营业执照正副本、公章一枚，声明作废。
重庆市江北区江北城饮食商店滨江食店(注册号：5001051903040)遗失营业执照正副本、公章一枚，声明作废。
重庆市江北区江北城饮食商店新味轩食店(注册号：5001051903038)遗失营业执照正副本、公章一枚，声明作废。
重庆市江北区江北城饮食商店小亭门市(注册号：5001051903037)遗失营业执照正副本、公章一枚，声明作废。
重庆市江北区江北城饮食商店东园食店(注册号：5001051903039)遗失营业执照正副本、公章一枚，声明作废。
重庆市江北区江北城饮食商店小饮食店(注册号：5001051903042)遗失营业执照正副本、公章一枚，声明作废。
重庆市江北区商务委员会

债权债务确认公告
我公司承接的金州苑景观绿化工程(二期)，现已与签订合同的各供应单位确认债权债务，如对债权债务有异议或尚有未结清债权债务的当事人，请在公告刊登之日起十个工作日内携带公司营业执照原件及有效证明材料(债权债务凭据原件)向我公司进行债权债务异议确认，逾期将视作无异议处理(或放弃相关债权)，前述债权债务确认结果将视为已锁定的最终债权债务，由当事人自行承担相应法律后果。特此公告。
联系地址：重庆九龙坡区陈家坪华宇大厦2楼
联系人及电话：023-88280701
重庆建工第七建筑工程有限责任公司 2024年2月21日

重庆市南川区烟草专卖局公告
南川烟公【2024】第13号
2024年2月22日，我局在重庆市南川区东城物流园韵达快递货运部查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品的卷烟玉溪(软)2条，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市南川区烟草专卖局(地址：南川区东城街道办事处南大街68号南川区烟草专卖局稽查二大队207室，联系人：王险峰(22001952017)周林强(22001952016)，联系电话：023-71631061)接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市南川区烟草专卖局 二〇二四年二月二十三日

重庆焕宸甲商业管理有限公司、孟伟娟债权转让通知暨债务催收联合公告
根据重庆焕宸甲商业管理有限公司与孟伟娟(债权受让人)签署的《债权转让协议》(合同编号：HCJ-20240201)，重庆焕宸甲商业管理有限公司已将其对下列借款人及其担保人项下享有的全部权利(包括但不限于主债权、担保债权、违约金债权、利息债权、损失赔偿权)依法转让给孟伟娟。重庆焕宸甲商业管理有限公司与孟伟娟联合公告通知各借款人及担保人以及其他相关各方。孟伟娟作为上述债权的受让方，现公告要求下列借款人及其相应的担保人或其承继人，从公告之日起立即向孟伟娟履行主债权合同及担保合同等相关法律文件项下约定的偿付义务或相应的担保责任。特此公告！
出让人：重庆焕宸甲商业管理有限公司 受让人：孟伟娟 2024年2月23日
(债权金额数据截至2023年1月30日) 单位：元

债务人	债权本金	累计欠息	垫付费用	迟延履行金	债权合计
重庆渝山民商贸有限公司	5321194.33	15045.68	0	1761841.88	7098081.88
	担保人			借款合同/协议编号	
	重庆森迪安防产业发展有限公司、饶雪、北京森迪时代安防技术有限公司、周建福、董庆海			2017年恒银渝借字第160003070011号	

郑重声明
社会各界朋友：
近期，有一些人员冒用我公司“盛农合牧”名义在网络上从事相关活动，此行为已严重损坏我公司形象和声誉，影响了我公司的正常经营。在此，我公司特别声明：
1、盛农合牧(重庆)农业开发有限公司，简称：盛农合牧。盛农合牧于2023年3月30日正式在工商局注册成立，公司自成立以来，一直秉承着国家“乡村振兴战略”的方针，严格遵守国家法律法规，经营内容和范围均为合法合规的农业项目，其中包括：农产品种植、养殖、农产品加工、销售，饲料生产专用设备销售，农、林、牧、副、渔业专业机械的销售、食用农产品零售，鲜肉零售，鲜蛋零售，新鲜蔬菜零售等。
2、我司从未委托或授权其他公司及个人帮助企业进行宣传、招商、融资等工作，故凡借用“盛农合牧”进行的一切行为均与我公司无关。特此声明！
盛农合牧(重庆)农业开发有限公司
2024年2月22日

北广场灯具、地面、沟盖板等综合维修项目结果公示：第一候选人：重庆千南建设有限公司(83110.36元)。第二候选人：重庆八骏祥集实业有限公司、第三候选人：重庆渝控建设有限公司。拟中选人为重庆千南建设有限公司、工商注册号：91500112MA60TQ402J

公 告
合川区海杭木材加工厂：本委已受理王景华与你单位关于解除劳动关系、工资、经济补偿等争议一案，现向你公告送达渝合劳人仲案字【2024】第266号申请书副本、仲裁通知书及开庭通知书等法律文书。自公告发布之日起经过30日即视为送达。本委定于2024年4月12日上午9时00分，在合川区人力资源和社会保障局(地址：合川区南津街江城大道236号)一楼112室(仲裁一庭)开庭审理此案，请准时参加庭审。领取本案裁决书的期限为开庭后的10日内。特此公告。
重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会
2024年2月23日

减资公告：重庆庆颖房地产经纪有限公司(自然人独资)(统一社会信用代码：91500227MA6123BJ3X)经决定，拟将注册资本由30万元减少为5万元。根据《公司法》规定，请债权债务人持有效证件于本公告之日起45日内到本公司办理债权债务清偿手续。2024年02月23日

注销公告：经重庆市大足区石马镇白云幼儿园(统一社会信用代码52500111084676533C)研究决定本单位拟将注销，根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定，请相关债权债务人在本公告登报45日内到本单位办理债权债务清偿手续。特此公告

遗失江北区贝利仪器仪表经营部(个体工商户)(92500105MAD2DLDB3U)的公章(5000990047310)、财务专用章(5000990047311)、法人韩雪私章(5000990047312)声明作废。
遗失江北区格帆仪器仪表经营部(92500105MAD12HPB8N)的公章(5000990049817)、财务专用章(5000990049818)、法人徐雷私章(5000990049819)声明作废。

中国体育彩票排列3
第24043期开奖公告
本期开奖号码：2 9 6

中国体育彩票排列5
第24043期开奖公告
本期开奖号码：2 9 6 0 8

重庆市体育彩票管理中心
2024年2月22日