在户外运动好，还是在健身房运动好？

你平常喜欢在户外运动，还是在健身房运动？哪个衰老得快？相信不少人的回答都是：户外阳光强烈，让人衰老得更快。然而，日前一项新研究给出的答案，让你出乎意料！

在户外运动和在健身房运动哪个衰老得快？

2024年7月，首都医科大学的研究人员在《氧化还原生物学》期刊上发表的一项研究显示，高水平的维生素D和运动与较低的生物衰老风险相关，且两者结合具有更强的保护作用，在减缓衰老方面具有协同效应，尤其对于中老年人。这些发现强调了户外运动成为抗衰的关键环节。

该研究纳入了1.8万余名参与者，研究结果显示：较低的维生素D水平和较少的运动，能够加速衰老。其中，维生素D缺乏和运动不足的人，加速衰老的风险最高。对于年龄≤65岁的参与者，与维生素D缺乏和运动不足的人相比，不缺乏维生素D和运动的人，身体年龄加速衰老的风险降低33%。与维生素D水平低于45纳摩尔/升且没有运动的人相比，维生素D水平高于80.4纳摩尔/升且运动的人，表型年龄减少1.3年。

最终研究发现，高水平的维生素D水平和运动均能延缓衰老。特别是对于中青年人，当维生素D与运动二者相结合，它们协同作战，在减缓衰老过程中显示出更强的作用。研究人员强调，户外活动在减缓衰老过程中有重要作用。因此，坚持户外运动能够有效延缓衰老。

在阳光的沐浴下，我们的身体能够合成更多的维生素D，同时，运动带来的活力与生机，也让我们的身心更加年轻。

经常户外运动的人健康更有优势

1.眼睛更清晰

户外活动是最有效、最经济的近视防控方法。建议每天户外活动不少于2小时，每周累计不少于14小时。户外活动的关键是"户外"，即使室外温度较低，在做好防寒保暖的情况下也要经常到户外活动。

2.骨骼更强壮

维D主要是靠药物补充或晒太阳。人的皮肤在接触阳光时，阳光中的紫外线和表皮下的7-脱氢胆固醇可以合成维生素D。维生素D的主要作用是促进肠道中的钙吸收入血，从而调节骨骼生长发育，保持骨骼健康。

3.心情更舒畅

户外运动最大的特点就是运动者置身于开阔美好的自然环境，在运动中实现人与自然的合二为一。一项研究发现：在公园或城市绿地散步1小时即可减少压力相关脑区杏仁核的激活，可以预防焦虑、抑郁等精神疾病。

4.免疫力更强

如果体质一般，常在户外锻炼会加重身体损耗吗？北京世纪坛医院变态反应科主任医师马婷婷表示，"恰恰相反，适当的户外运动，可以帮助纠正免疫系统紊乱，重塑免疫平衡，提高身体素质。"这是因为，户外运动能增强全身各器官系统机能，提高机体对内环境变化的适应能力，表现为机体免疫机能增强，不易感冒，抵抗病毒的能力增强。

5.大脑更活跃

在户外运动的状态下，神经细胞长期处于活跃状态，其线粒体和核糖体数量会增加，从而促进神经系统的生长发育，能显著提升大脑的适应速度和逻辑思维能力。经常参加户外运动的儿童，记忆力与大脑工作的耐久力都比较强，反应更快更敏锐，同时情绪能得到改善，心理负担会减轻，感觉精力也会更充沛。

进行户外运动时请注意以下3点

1.选择合适时间

户外活动要选择合适的时间段，比如上午6点到10点和下午4点到5点，这段时间的太阳相对比较温和。需要注意不要到烈日下去暴晒，还要做好必要的防护措施。

2.选择合适场所

户外运动场地应选择空气良好、视野开阔、安全的场所，如操场和公园等。在塑胶道上运动，冲击力会被塑胶吸收，借此可以保护踝关节等。特别是要避免在车流量大的马路及人行道上健走。

3.注意身体保暖

秋冬季在户外运动时要做好保暖工作，衣着穿戴要适宜，随时注意保暖，以免出汗后受凉。

据健康时报

睡觉总流口水的人建议排查这5种病

很多人有过这样的经历：早晨起来，发现枕头湿漉漉的；趴着午睡后，桌子上出现一摊水迹……小孩子嘴唇力量弱、吞咽能力不成熟，流口水是正常现象，但为什么成年人睡觉时也会流口水？北京老年医院神经内科主任医师刘晓红为大家解读睡觉流口水的原因，并教你"止住"口水。

为什么睡觉时会流口水

口水，也就是唾液，不仅能保持口腔湿润，还有助咀嚼、对抗细菌。它的分泌由自主神经系统控制，属于无意识的过程。口腔内部有3对大唾液腺，黏膜上还有无数小唾液腺，它们不停地工作着，每天可生产超过一升的唾液。人在睡着时，口腔产生的唾液会比清醒时少很多。若熟睡时有大量口水流出，可能和以下原因有关。

■睡眠姿势不对

清醒时人会自动进行吞咽，趴着睡觉时，全身肌肉都会放松，没有自动吞咽的动作，易引起流口水。人在做梦时，有时嘴巴会下意识张开，再加上重力作用，唾液可能就流出来了。此时只需适当调整睡觉姿势即可。

■生理功能退化

随着年龄增长，面部、嘴部的肌肉松弛，肌张力减退，所以老人睡觉时更易流口水。

■交感神经兴奋

如用脑过度、极度疲劳、用药（抗癫痫药、精神类药、激素类药）等情况，晚上会出现副交感神经异常兴奋，向大脑发出错误信号，促进唾液分泌。

总流口水需排查5种病

偶尔流口水，不是什么大问题，但如果发现枕头上的口水印频繁出现，并伴有其他症状，就需要警惕了。

◆流口水+鼻塞=鼻炎

鼻甲肥大、鼻息肉、慢性鼻炎、过敏性鼻炎以及感冒引起的鼻塞，会导致呼吸道不通畅。入睡后，患者会不自觉地用口呼吸，口水更容易流出。这种情况需要尽早治疗，帮助恢复鼻腔通气，防止鼻炎加重。

◆流口水+异味=消化系统疾病

消化不良人群的胃肠道功能较弱，食物不易消化，在胃内滞留时间延长，可造成口水异味。如果存在胃食管反流，胃酸、胃蛋白酶、胆盐和胰酶等内容物反流到食管，可引发食管炎症、糜烂、溃疡或狭窄，也可能波及口腔。此外，患有龋齿、牙周病、扁桃体结石等口腔疾病的人，口水也容易有异味。

◆流口水+面瘫=面神经炎

常见于受冷空气刺激后，一侧面神经受损引起面瘫，伴有眼角歪斜、流口水等面部症状，无肢体瘫痪、头晕、头痛等。

◆流口水+言语不清=中风前兆

如果流口水伴有言语不清、口角歪斜、头痛、肢体麻木等症状，可能是中风前兆，应及时就医检查，尤其是老年人，需第一时间采取治疗措施。

◆流口水+手抖=帕金森病

帕金森病是一种常见的神经系统变性疾病，早期可表现为静止时手抖、运动迟缓，嗅觉减退、睡眠障碍等。随着吞咽功能逐渐变差，无法及时咽下口水，或部分神经受损，造成口水分泌过多，帕金森病患者就很容易流口水。

改变这些能"止住"口水

如果排除了疾病、药物等因素，仅是睡觉时流口水，可通过以下方法改善。

1.调整睡姿

睡觉时尽量平躺，保持良好睡姿，半卧位可促使舌头帮助吞咽，减少流口水发生。不要趴着睡，或者斜靠在椅子上睡。

2.避免嘴呼吸

用嘴呼吸也会导致睡觉时流口水。若是排除了鼻炎等疾病，平时要常提醒自己闭口用鼻呼吸，慢慢改变用口呼吸的习惯。

3.减少睡前刺激

入睡前不要看情节、画面太刺激的影片和书籍，避免大脑过度兴奋。吃完晚餐不要马上睡觉，也不要吃太过于油腻和辛辣刺激的食物。

4.吞咽运动训练

①空咽嚼运动，在口腔中没有食物的情况下进行吞咽动作。

②舌肌训练，让舌头在口腔内做顺时针或逆时针转动。

③腭咽闭合训练，含着一根吸管（另一端封闭）做吸吮动作。

为了避免弄脏枕头，有睡觉流口水困扰的人，可以睡前在枕头上放块毛巾，第二天早上起来更换清洗。此外，保持良好的睡眠和心情，对康复也相当关键。

据生命时报

刊登 13018333716
热线 15023163856

遗失公告

奉节县成昌矿产品有限公司遗失公章，声明作废

♦遗失秀山县显焱商贸有限公司公章编码：5002411055495财务专用章5002411055496发票专用章5002411055497法人章5002411055498声明作废
♦本人在工作中不慎将本人警察证遗失（李乾渝，渝中区公安分局望龙门派出所，编号101464）现登报声明作废
♦遗失2019年10月12日核发的重庆市永川区星光幼儿园食堂食品经营许可证正、副本，编号：JY35001180159824声明作废。
♦遗失重庆市亚美欧进出口贸易有限公司公章编码：5002411084870 声明作废
♦清算公告：开县仙桃种植专业合作社（代码93500234MA5U4BQ000）解散，清算及债权人债权债务，无债权债务公告
♦重庆市公安局渝中区分局大溪沟派出所民警王延广遗失警官证，证号：101127声明作废。
♦遗失重庆裕丰保洁有限公司公章，编号5001001029344作废
♦渝中区康康畈然的奶茶店遗失食品经营许可证副本，许可证编号JY25001031081314，声明作废。
♦遗失李艳残疾证51021219810712252X53作废
♦遗失重庆蒋诚义汽车租赁有限公司公章一枚，编号5001097058365作废
♦遗失两江新区俊屹餐饮服务餐馆食品经营许可证副本JY25000001098791作废
♦遗失丰都县兴龙镇春花山村养鸡专业合作社公章一枚，编号5002307013045声明作废
♦遗失沙坪坝区昊燃生物制品厂营业执照正副本统一社会信用代码92500106MA5YG8PT2N作废

重庆市社会保险稽核通知书

江社举稽通〔2024〕第312号

重庆百捷劳务有限公司：我中心接申请人刘素祥投诉，要求你单位依法为其补缴劳动关系存续期间的社会保险。根据《重庆市社会保险稽核办法》的规定，我中心决定对相关情况进行核查。请你单位接本通知后，按下列要求办理：请准备你单位2012年5月至2019年5月职工工资发放原始资料和相关会计凭证，于收到本通知之日起10个工作日内提交到重庆市江北区社会保险事务中心配合调查。逾期将依照《重庆市社会保险稽核办法》第十六条处理。

重庆市江北区社会保险事务中心 2024年10月10日

竞争性比选公告

一、项目名称：重点岗位人员毛发检测（涉毒筛查）服务项目。二、项目地点：重庆市北碚区云泉路6号。三、采购单位：重庆北部公共交通有限公司。四、资金来源：企业自筹。五、投标人资质：报名时携带单位营业执照、资质及法人身份证明书（法人书面委托书等原件）并提供盖鲜章复印件、领取人身份证原件及复印件领取比选文件。六、联系方式：竞争性比选文件领取等详情请联系经办人（联系电话：13594289588）。七、报名时间：2024年10月10日9:00时至2024年10月12日17:00时（工作日）。八、报名地址：重庆市北碚区蔡家岗街道同熙路91号附1号（北部公交玉皇观办公楼201办公室）。

遗失重庆金榜典当有限责任公司当票26份（编号：5500005001-5500005014、5500005031、5500005033-5500005036、5500005039-5500005042、5500047498-5500047500），声明作废

公 告

陕西秉群建设工程有限公司：本委作出关于你单位职工龚承平的北碚劳初鉴字〔2024〕654号《初次鉴定结论书》，鉴定结论为：伤残捌级，无生活自理障碍。对本次鉴定结论不服的，可以自送达之日起15日内向重庆市劳动能力鉴定委员会申请再次鉴定。因其他方式无法向你单位送达，现依法公告送达，自公告发布之日起经过30日视为送达。重庆市北碚区劳动能力鉴定委员会

♦遗失秀山县劳士顿手表专卖店财务专用章，编号5002411006570声明作废。
♦重庆鑫赢物流有限公司遗失福特牌车辆合格证一张，车架号LVSHFFAL8RS611427，所属经销商：嘉峪关良志汽车销售有限公司，特此声明。

公 告

重庆高昂科技开发有限公司（统一社会信用代码：91500104622058063Q）本局于2024年9月24日受理陶大云的工伤认定申请，因其他方式送达无果，现依法向你单位公告送达有关陶大云此次受伤的《工伤认定申请受理决定书》（渡人社伤险受字〔2024〕572号）、《工伤认定限期举证通知书》（渡人社伤险举字〔2024〕153号）。请你单位自本公告刊登之日起前来本局领取上述文书，经过30日仍未领取即视为送达。（联系电话：02368083978）特此公告

重庆市大渡口区人力资源和社会保障局2024年10月10日

关于本公司被吸收合并的公告

经本公司股东重庆长途汽车运输（集团）有限公司决定，重庆长途汽车运输（集团）有限公司将吸收合并重庆棕树换乘枢纽站务有限公司，吸收合并完成后，重庆长途汽车运输（集团）有限公司持续经营，公司名称、注册资本等保持不变，重庆棕树换乘枢纽站务有限公司注销。合并前重庆长途汽车运输（集团）有限公司注册资本19052.69万元、重庆棕树换乘枢纽站务有限公司注册资本壹仟万元，合并后重庆长途汽车运输（集团）有限公司注册资本19052.69万元保持不变。重庆棕树换乘枢纽站务有限公司的全部资产、债权债务、人员及其他一切权利与义务由重庆长途汽车运输（集团）有限公司依法承继，不再进行清算工作。根据公司法和相关法律法规规定，请债权人自本公告之日起四十五日内，向公司申报债权及办理债权登记手续，公司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。特此公告。

重庆长途汽车运输（集团）有限公司
棕树换乘枢纽站务有限公司
2024年10月10日

公 告

重庆程毅机械有限公司：本委作出关于你单位职工李知勇的北碚劳初鉴字〔2024〕664号《初次鉴定结论书》，鉴定结论为：伤残拾级，无生活自理障碍。对本次鉴定结论不服的，可以自送达之日起15日内向重庆市劳动能力鉴定委员会申请再次鉴定。因其他方式无法向你单位送达，现依法公告送达，自公告发布之日起经过30日视为送达。重庆市北碚区劳动能力鉴定委员会

♦遗失重庆市綦江区钰桠川种养殖农场公章一枚，编号5002222060411作废
♦遗失冉盛中药材（重庆）有限公司财务专用章5002381011112、法定名称章5002381011111、邱军章法定代表人个人名称章5002381011113作废

交通管制通告

G65包茂高速渝湘路上行方向1944+950避险车道封闭施工（07:30-18:30），持续时间10月9日-10月31日。

重庆高速公路集团有限公司东南营运分公司

重庆市长寿区烟草专卖局公告

长烟公〔2024〕第69号

2024年10月6日，本局在重庆市长寿区智慧物流中心韵达分拣场查获卷烟中华（硬）10条、中华（双中支）10条（货运单号：530123675352836、530123675353150、530123675352733、530123675352941、530123675353061、530123675353829、530123675353726、530123675353934、530123675354056、530123675354145），并依法予以先行登记保存。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条之规定，本局执法人员对先行登记保存的物品进行了拍照和移送有关机关进行鉴定。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市长寿区烟草专卖局专卖稽查二大队106室（地址：重庆市长寿区菩提街道杏林路266号 联系电话：023-40406015）接受调查处理。若逾期不来接受处理，本局将依据《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

重庆市长寿区烟草专卖局 2024年10月10日

法人变更公告：重庆南岸七彩阳光巨成龙湾幼儿园，原法人杨英现转让给现法人张涛，2023年8月15日以前所有债权债务由原股东及法人杨英全权负责，2023年8月15日以后所有债权债务由现法人张涛负责。请与本园有债权、债务、担保关系的单位及个人，于本公告刊登之日起15日内向本园申报。特此公告！

新华物流配送中心道路维修改造工程施工单位募集

1、募集主体：重庆新华传媒有限公司
2、募集单位资质要求：建设行政主管部门颁发的有效的建筑工程施工总承包三级及以上或市政公用工程施工总承包三级及以上资质。提供有效的拟派项目经理资格要求：建筑工程专业贰级及以上或市政公用工程专业贰级及以上注册建造师执业资格。
3、募集时间：2024年10月10日至2024年10月12日17:00
4、资料递交：营业执照、资质证书、拟派项目经理的注册建造师执业资格证书、安全生产许可证、企业主要负责人及拟派项目经理的安全生产考核合格证书，以上资料均需加盖单位公章。上述资料应当在递交时间截止前送达递交地点。
5、报名地点：重庆新华书店集团房地产开发有限责任公司（重庆市渝中区民生路181#B栋3楼）。
具体请咨询：贡老师，18883278765

关于本公司被吸收合并的公告

经本公司股东重庆长途汽车运输（集团）有限公司决定，重庆长途汽车运输（集团）有限公司将吸收合并重庆长城运输（集团）有限公司，吸收合并完成后，重庆长途汽车运输（集团）有限公司持续经营，公司名称、注册资本等保持不变，重庆长城运输（集团）有限公司注销。合并前重庆长途汽车运输（集团）有限公司注册资本19052.69万元、重庆长城运输（集团）有限公司注册资本叁仟壹佰捌拾陆万元，合并后重庆长途汽车运输（集团）有限公司注册资本19052.69万元保持不变。重庆长城运输（集团）有限公司的全部资产、债权债务、人员及其他一切权利与义务由重庆长途汽车运输（集团）有限公司依法承继，不再进行清算工作。根据公司法和相关法律法规规定，请债权人自本公告之日起四十五日内，向公司申报债权及办理债权登记手续，公司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。特此公告。

重庆长途汽车运输（集团）有限公司
重庆长城运输（集团）有限公司
2024年10月10日

重庆市南川区烟草专卖局公告

南川烟公〔2024〕第37号

2024年10月9日，我局在重庆市南川区东城亿联圆通快递货运部查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输的Est(Yogo)1条、Zest(Pineapple)1条、Peel Greek Yogurt Capsule2条、Cigaronne(Ryl Slims黑)2条，共4个品规6条卷烟，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金佛大道143号南川区烟草专卖局市场稽查四大队402室接受调查处理，联系人：夏康（22001952039）、袁文祥（22001952038），联系电话：023-71631127。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 二〇二四年十月十日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆驰庭园林有限公司：本委受理周正东与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字〔2024〕第4003号）。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，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，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2024年11月29日上午9时在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。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。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2024年10月10日

公 告

渝北区周平机械厂（统一社会信用代码：92500112MA5UMAJ87A）：陈新【申请述称：2024年8月12日8时35分左右，渝北区周平机械厂员工陈新在工厂车间操作铣床车床时卷入机器受伤，要求认定工伤】于2024年9月13日提交的陈新的工伤认定申请，本机关于2024年9月23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[2024]614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，如你单位认为陈新所受伤害不是工伤，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 2024年10月10日

公 告

我公司承建的广西壮族自治区南湛高速公路一分部三工区路基土石方、排水、防护及涵洞工程，项目已于2023年3月15日完工验收并交付使用，于2024年3月11日办完最终结算。为全面清理登记本项目所涉的人工费、材料费、机械设备租赁费等债务，请凡与该工程存有债务关系的单位（或个人），请务必于2024年10月10日至2024年11月10日带上相关凭据前往重庆市万州区玉龙路136号402与本公司该项目会计潘悦女士（电话：15084351818）联系并办理登记手续，逾期超过三日，则本公司概不受理。特此公告

重庆佳发建设集团有限公司2024年10月10日

公 告

成都博瑞智劳务有限公司：本委已依法审理王元正诉你确认劳动关系争议一案，现向你公告送达本委2024年渝合劳人仲案字第815号裁决书。本公告自发布之日起30日即视为送达。如不服本裁决，可在本裁决书送达之日起15日内向有管辖权的人民法院提起诉讼。逾期不起诉，本裁决即具有法律效力。特此公告。

重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会
2024年10月10日

兹有吴君（身份证号码：242529198611160422）遗失红星美凯龙重庆璧山商场所开质量保证金收据，收据编号：ZY21020100543833，收据金额20000元；声明遗失。

中国体育彩票排列3
第24269期开奖公告
本期开奖号码：3 2 4

中国体育彩票排列5
第24269期开奖公告
本期开奖号码：3 2 4 3 2

中国体育彩票超级大乐透
第24117期开奖公告
本期开奖号码：02 10 22 26 28 + 02 04

重庆市体育彩票管理中心
2024年10月9日