2024年10月12日 星期六
主编 江前兵 责编 黎伟
视觉 胡颖 但雯婷 校审 王志洪

抗衰老最佳生活方式来了

做好这3件事，抗衰又延寿

有没有发现，生活中有的人几年不见衰老很多，而有的人几年不见却还很年轻。为什么有的人衰老得快？其实导致身体加速衰老，很大一部分原因就是平时不健康的生活习惯。

近日，兰州大学的研究人员发现了3种最佳抗衰老生活方式，跟着做抗衰又延寿！

2024年10月，兰州大学的研究人员在《欧洲老龄与体育运动评论》期刊上发表了一项研究：保持抗炎饮食、适度运动、健康睡眠，对于延缓衰老和降低死亡风险至关重要，这3种健康的生活方式，或是抗衰老、降低死亡风险的最佳生活方式。

研究分析超过14.7万名参与者，他们年龄在40岁–69岁之间，收集他们的运动、饮食炎症指数和睡眠信息，并分析饮食炎症指数、运动和睡眠和生物衰老和全因死亡率之间的关系。在平均13.5年的随访期间发现，与最不健康的生活方式（促炎饮食、不运动、睡眠差）相比，保持抗炎饮食、适度运动、健康睡眠，都与较低的生物年龄有关。最终确定，保持抗炎饮食、适度运动和健康的睡眠，是抗衰老、降低全因死亡率的最佳生活方式。研究人员表示，保持抗炎饮食与减缓生物衰老有关，这与较低的慢性炎症和更好的代谢健康有关；适度运动与增强心血管功能和提高免疫系统功效有关；良好的睡眠与内分泌系统平衡有关，通过其与激素水平的关系与衰老过程有关。

延寿抗衰3件事

一、试试抗炎饮食——5类抗炎食物

中国抗癌协会肿瘤营养专业委员会等多个学会2023年联合发布了《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》其中给出了生活中常吃的抗炎防癌食物：

1.主食——多吃全谷物食物。糙米、燕麦、荞麦、黑米、玉米、大麦、薏米等全谷物具有抗炎效应并有利于维持稳定血糖水平。

2.油脂——多选不饱和脂肪。三文鱼、金枪鱼等鱼类，核桃、杏仁等坚果，橄榄油、菜籽油等都富含不饱和脂肪，有利于身体形成抗炎内环境。

3.肉类——多吃优质蛋白质。鱼类、家禽、鸡蛋、瘦红肉、低脂乳制品、大豆食品、坚果等，尽量少食用加工肉类。

4.果蔬——多吃新鲜的果蔬。抗炎饮食中蔬菜和水果应占总食物重量的2/3。水果和蔬菜中含有丰富的维生素和矿物质，具有较好的抗炎活性。蔬菜水果中的β–胡萝卜素，维生素A、B6、C、D、E、锌，镁的膳食炎症指数较低。蔬菜水果的摄入可降低机体炎症标志物，对机体代谢产生积极影响。

5.喝茶——日常适当喝点茶。绿/红茶具有抗炎生物活性，可依据个人健康状况和习惯，适量饮用。绿/红茶中可分离出没食子、儿茶酸、黄酮、多酚等成分，其对多种肿瘤有明确的预防效果。茶多酚作为茶叶中的天然多酚植物化学物质，已被证明可有效预防结直肠癌，茶多酚能够阻断致癌物质亚硝酸胺在人体内的合成，同时还能抑制癌细胞的发展和突变。

二、坚持适度运动——中等运动强度

2024年3月，清华大学的研究人员在《营养素》（Nutrients）期刊上发表的一项研究发现：除了适当摄入一些发酵食品，中等强度的身体活动也可以降低全身炎症。

研究发现：中等强度的游泳、骑自行车等身体运动，以及家务劳动等体力活动都与抗炎作用有关，可以有效抑制促炎细胞因子、增强抗炎介质。怎样才算是中等强度运动？据国家体育总局发布的《全民健身指南》中指出，一般常用最大心率百分数和运动中的实测心率监测体育运动强度：心率控制在60%～85%的最大心率范围，运动过程中心率一般在100～140次/分。一个最简单的判断方法：如果运动时你微微喘气，可以正常说话，但不能唱歌，说明此时的运动强度为中等；如果运动时你说几句话就要停下来喘气，说明此时的运动强度较大。

三、保持良好睡眠——7–8小时睡眠

2023年清华大学研究团队在《细胞》（Cell）杂志上发表的一篇研究发现：长期睡眠不足可导致严重的全身炎症和过早死亡。研究人员通过实验限制小白鼠的睡眠时间，然而仅仅4天，80%的睡眠不足的小鼠发生了过早死亡。随后对睡眠不足的小鼠进行病理检查发现：肝脏、脾脏、肺、肠、肾等多器官出现损伤，并且在小鼠血清中多种促炎细胞因子上升。最终研究证实：睡眠时间不足会导致多种促炎因子上升，从而诱发全身炎症风暴并导致过早死亡。

2024年3月，清华大学研究人员在《科学报告》期刊上刊发了一篇关于睡眠的研究显示，7小时睡眠最延寿，过长过短的睡眠时间都会促进身体生物学衰老。《健康中国行动》中建议成年人每天睡觉的时间保持在7–8小时。

据《健康时报》

每日科普

如何预防、治疗下肢水肿？

重庆市中医院肿瘤科　王娟

下肢水肿是晚期恶性肿瘤患者中常见的疾病，目前最常见的水肿起始部位是足踝部，如果处理不当，可能会扩展到整个下肢。下肢水肿的典型表现包括但不限于，低垂部分皮肤显得紧绷发亮、指压后出现较深的凹陷且回弹较慢、皮肤有液体渗出。

那么出现下肢水肿的原因有哪些呢？又该怎么诊断、治疗和预防呢？

一、造成下肢水肿的主要原因

1.静脉回流障碍：静脉回流障碍是指血液不能有效地从身体的末梢部位流回心脏，这可能导致液体在这些部位积聚，导致出现水肿。

2.低蛋白血症：血液白蛋白是一种重要的血浆蛋白，它由肝脏合成并分泌到血液中。如果血液中白蛋白水平过低，蛋白合成不足，或是消耗过多，导致血液中白蛋白浓度下降。就有可能出现双下肢水肿，这种水肿通常伴随灼热、疼痛。

3.淋巴循环受阻：如妇科肿瘤手术、放疗，导致腹部、盆腔、腹股沟淋巴结损伤、纤维化；肿瘤本身堵塞了下肢回流的淋巴管，使淋巴循环受阻，从而引发下肢淋巴水肿。

4.心源性水肿：肿瘤患者晚期由于多次化疗、心包转移导致心功能差，出现心功能不全，引起双下肢水肿。

二、下肢水肿检查与诊断

若出现下肢水肿，首先需要进行下肢静脉彩超检查；再完善血常规，D－二聚体、凝血功能等检查。根据检查结果，结合有无心源性疾病、肝病等病情，判断常见下肢水肿原因，最后予以对症治疗。

三、如何治疗、预防下肢水肿

1.由静脉回流障碍导致出现下肢水肿的患者，可以将患肢适当抬高，利用重力的作用使静脉回流和淋巴液回流，从而达到消除水肿的效果。

2.下肢静脉血栓导致水肿的患者，予以低分子量肝素、华法林等抗凝治疗。

3.针对低蛋白血症患者，需要结合肝病、肾病病因针对性治疗。根据轻重程度选择不同治疗方法。①一般治疗，可进食或鼻饲的患者，给予优质蛋白饮食调理，在专科医师指导下注意保肝、护肾治疗。②对于严重的水肿，需静脉输注白蛋白、血浆等治疗。

4.针对淋巴循环受阻患者出现下肢水肿，可直接通过物理疗法、药物、手术等方式进行治疗。

5.针对心源性水肿，结合心血管专科医师意见治疗为主，改善心功能，增加心脏收缩功能，改善心脏射血，从而有利于改善水肿。

专家点评：重庆市中医院肿瘤科　辇伟奇教授

双下肢水肿，为晚期恶性肿瘤患者常见症状之一，伴随着下肢肿胀的出现，严重时甚至可能出现行走困难或疼痛，导致患者内心出现恐惧、焦虑、不安。

老年人如何预防泌尿系结石？专家支招

九九重阳，老年人的健康备受关注。相关医学专家提醒，若老年人出现急性腰腹疼痛，以及发热、血尿、呕吐等症状，有可能是患上了泌尿系结石。为远离泌尿系结石困扰，老年人要从日常生活入手，积极预防。

“结石是泌尿外科常见病之一，形成原因是尿液中成石物质含量过高，导致尿液处于过饱和的状态，使不同离子、化合物沉积形成结石晶体，可出现在肾脏、输尿管、膀胱等泌尿系统的不同位置。”北京医院泌尿外科主任医师王建龙介绍。

专家提醒，老年人由于身体基础状态较弱，免疫功能下降，往往更容易被结石侵害。严重的结石疾患如果治疗不及时，可能会继发重症感染，甚至危及老年人生命安全。

老年人如何在日常生活中预防泌尿系结石？王建龙表示，饮水有讲究。水是生命之源，饮水时建议遵循“三三”原则，即保证每天3000毫升的饮水量，早、中、晚三个时间段均衡饮水，可以通过观察尿色来判定饮水量是否足够。多喝水、不憋尿有助于成石性物质和细菌从尿道排出体外。

饮食上也要注意。王建龙说，啤酒含有大量的钙、草酸、嘌呤，过多摄入会导致成石性物质在泌尿系统的沉积。应减少摄入高蛋白、高脂肪的食物，控制肉类和动物内脏的摄入量，避免摄入过多盐分和糖分。太咸的食物会加重肾脏负担，影响肾脏代谢；糖分则会影响钙离子、草酸及尿的代谢。

北京医院泌尿外科主治医师孟令峰建议，多运动是避免结石沉积的有效手段，预防结石还要管住嘴、迈开腿，减少久坐久卧。

据新华社

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

♦遗失熊月妮身份证 500230200010626864号 声明作废
♦宜有巫山县龙溪镇农业服务中心遗失事业单位法人证书正副本，统一社会信用代码12500237793504582H，声明作废！
♦重庆润山企业管理咨询有限公司遗失公章一枚编号：5001120538993，声明作废
♦遗失南川区传记餐馆食品经营许可证（副本）许可证编号：JY25001190072368 声明作废
♦遗失武隆区广坪建筑工程机械租赁经营部公章一枚，编号5002325025043，声明作废
♦遗失重庆市万盛区筑楼饭店公章编号0010408作废
♦遗失城口县鸿鸣乡商会公章5002290002908和财务专用章5002290002909作废
♦北京永善长铃商贸有限责任公司（信用代码是91110117723567545C）遗失2017年部备案登记公章一枚，声明作废
♦重庆宝中国际旅行社有限公司以下旅游合同（G2011-0143116-0145624；C01：0047566-0049887）和旅游合同专用收据（0201136-0215010）声明作废
♦遗失重庆霜恒房地产营销策划有限公司公章编号5001038036297 声明作废
♦潼东阳院执业证号0001275000000000202001161 2遗失作废
♦遗失声明：重庆欧辉塑胶设备有限公司遗失重庆建筑特种设备经营资格有限公司江北分公司开具的库房保证金收据，收据号8966666，6208756，金额各1000元，共计2000元，声明作废。

♦遗失武隆县教师进修学校工会委员会财务专用章一枚作废
♦遗失彭水县桐君阁字航大药房药品经营许可证副本一份，许可证编号：渝CB0400085 声明作废
♦遗失重庆市云程农业综合开发有限公司法人章一枚，编号：5002435037984 声明作废
♦遗失重庆云清有害生物防治有限公司公章一枚，编号5001097132009作废
♦遗失巫溪县石槽规养殖专业合作社公章一枚，编号5002389815702作废
♦重庆辉明广告有限公司遗失公章5003817051258，财务专用章5003817057590，发票专用章5003817056639 声明作废
♦垫张人剪重庆外语外事学院学生证，学号202113004668 声明作废
♦遗失重庆鑫诺铸建筑工程有限公司公章5001091009816 声明作废
♦遗失重庆市大足区龙水镇顺龙中心小学在中国工商银行股份有限公司重庆大足支行开户许可证核准号 J6530107974001 声明作废

遗失公告
奉节县成昌矿产品有限公司遗失公章，声明作废

召开股东会通知公告
各股东：公司定于2024年10月28日（星期一）上午10:00在合川区盐井镇回龙村公司办公楼二楼会议室召开股东会，审议公司申请破产等事宜。
联系人：张中明，联系电话：15923210065。
重庆市合川区鄂化工业有限公司
2024年10月12日

环境影响评价信息公示
因项目建设内容发生较大变化，（重庆奉节路桥有限公司长江三峡奉节港区航运服务基地建设工程（一期）环境影响报告书（征求意见稿））现按《环境影响评价公众参与办法》再次征求公众意见。一、征求意见稿及公众参与意见表链接：http://985.so/fcq86L二、建设地点：奉节鱼复街道。三、查阅纸质报告及意见反馈联系方式：邓工 17384786217。四、征求意见起止时间：2024年9月24日至2024年10月12日。

《行政处罚履行催告书》送达公告
重庆米格医疗美容门诊部有限责任公司（统一社会信用代码：9150********4280）：重庆市渝中区卫生健康委员会于2024年5月27日直接送达了渝中卫医罚（2024）111号的行政处罚决定书，但你方在法定期限内未完全履行行政处罚决定书（确定的义务。而于无法对你方采用直接送达、邮寄送达等方式送达行政处罚履行催告书，现依法公告送达，内容如下：我委根据《中华人民共和国行政强制法》第三十五条和第三十四条之规定，限你自收到本催告书之日起十个工作日内，必须履行以下法定义务：缴纳罚款人民币捌仟元整，缴至中国工商银行解放碑支行，户名：重庆市渝中区财政局，账号：3100021109024914716。若你方对此有异议，日本催告书送达之日起五个工作日内，你有向我委提出陈述、申辩的权利，逾期不进行陈述、申辩，视为放弃陈述和申辩。若你方无正当理由逾期仍不履行上述义务的，我委将依法申请人民法院强制执行。本公告自发布之日起经过三十日，即视为送达。
重庆市渝中区卫生健康委员会　2024年10月12日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆录吉马术俱乐部有限公司：本委受理的邓若木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[2024]第1401号仲裁裁决书。自公告之日起二十日内到本委领取仲裁裁决书；地址重庆市渝北区桂馨大道10号仲裁院200室），逾期视为送达。本裁决为终局裁决，用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2024年10月12日

招标公告
家利物业管理（重庆）有限公司御峰一期、御峰8号、御峰11A、御峰13号及御峰14号，现有以下事项公开招标：
①重庆御峰8号、御峰13号、御峰14号电梯维护保养。资标要求：1.投标人必须具有法人资格的企业单位的独立法人，能出具增值税专用发票；2.注册公司成立不少于5年，注册资金不少于人民币500万；3.营业执照必须具有电梯安装、维修经营范围及中华人民共和国《特种设备生产许可证》（电梯）A级资质；4.提供最少3个最近3年曾承接电梯维修保养合同数据，每个维修保养合同总价不得少于人民币15万/年，并必须有推保“三菱”品牌电梯经验（速度达2.5 m/s）和推保三菱同型号（LRHY－III）电梯经验，需出示相关证明资料；5.必须有效提供原厂三菱品牌电梯零配件；6.具有ISO9001质量管理体系、ISO14001环境管理体系及GB/T28001职业健康安全管理体系认证或其他认可质量管理资格较佳。
②重庆御峰一期、御峰8、御峰11A、御峰13及御峰14公区绿化养护服务。资标要求：1.在国内合法注册并具有合法的法律主体资格，其注册资金不少于RMB100万的专业服务企业；2.公司成立不少于3年；3.具备“一般纳税人资格”，并提供全额增值税专用发票；4.公司营业执照必须具备绿化养护或管理经营范围；5.能提供不少于3个在管重庆市内20万平方米以上市政项目或高档住宅项目之绿化养护或管理服务合同参考数据，每份合同总价不少于人民币30万，且该项目物业服务单价不低于25元/月/m²。
有意投标公司须于2024年10月16日前携公司数据及相关证明文件（工商执照、资质证明等）原件到指定地址，登记可审核通过后领取邀标函及招标文件，回标期限为2024年10月25日中午12:00前，同时欢迎贵司加入我司认可采判商，具体咨询联系人。
联系人：程小姐　联系电话：023\63695234
索取标书地址：重庆市南岸区御泰路30号2楼
回标地址：重庆市南岸区御泰路30号2楼

♦巴南区烤香里餐饮店遗失食品经营许可证正副本：编号JY25001131055371，声明作废

江津区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆世禹防水工程有限公司：本委受理陈文礼与你（单位）劳动争议一案，案号为渝津劳人仲案字[2024]第147号。因出庭文书无法送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现依法向你公告送达仲裁申请书副本、仲裁通知书、开庭通知书、举证通知书等仲裁文书，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09时20分在重庆市江津区小西门临江路244号三楼江津区劳动人事争议仲裁委员会303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。
重庆市江津区劳动人事争议仲裁委员会2024年10月12日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆双达科技有限公司：本委受理的李波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[2024]第2498号仲裁裁决书。自公告之日起二十日内到本委领取仲裁裁决书（地址重庆市渝北区桂馨大道10号劳动人事争议仲裁院200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2024年10月12日

公告
大渡口区双吉套装门厂（法定代表人：杜伦勇，统一社会信用代码：92500104MAASXOGF58E）：陈芝元申请陈芝元劳动能力鉴定一案，重庆市大渡口区劳动能力鉴定委员会于2024年9月10日作出陈芝元捌级伤残的鉴定结论。因其他方式无法送达，现依法向你单位公告送达大渡口劳初鉴字[2024]331号劳动能力鉴定结论书，请你公司自本公告发布之日起30日内到重庆市大渡口区劳动能力鉴定委员会领取有关陈芝元的《工伤鉴定结论书》，逾期则视为送达。（联系电话：023-68088398）特此公告
重庆市大渡口区劳动能力鉴定委员会2024年10月12日

♦遗失重庆福柏新能源有限公司法人名章江华昌编号5001023073804声明作废

中国体育彩票排列3
第24271期开奖公告
本期开奖号码：3 9 5

中国体育彩票排列5
第24271期开奖公告
本期开奖号码：3 9 5 7 3

中国体育彩票7星彩
第24116期开奖公告
本期开奖号码：0 4 6 7 3 4 + 9

重庆市体育彩票管理中心
2024年10月11日