2024年11月8日 星期五
主编 江前兵 责编 陈志刚
视觉 胡颖 但雯婷 制图 但雯婷 校审 曹珂

立冬不养生 来年把病生

做好这5件事，健健康康过一冬

11月7日立冬，是二十四节气中的第19个节气，也是冬季的第一个节气。立冬之日开始，冬三月正式拉开序幕。很多人都听过，老人过冬是个坎儿。这主要是由于老年人身体的自我调节能力下降，抵抗力较弱，气温的骤降以及冷风的侵袭很容易导致原有疾病加重。因此，老人更要注重冬季养生。所谓立冬开始养得好，来年生病少。

养生讲究1个字："藏"

《黄帝内经》有"冬不藏精，春必病温"的明训，意思是若冬天不好好养藏，来年春天，阳气不好升发，人就容易生病。其中所谓"藏精"，指的是内藏人体的"精""气""神"。即藏五脏之精，尤其是肾精，养藏阳气，养神。

①藏"精"：上海市闵行区中医医院治未病科副主任医师苏友明2019年在接受采访中表示，肾精是五脏之精的根本。所以冬天要适当节欲，避免酒色过度，以藏精于肾，防来年病温。

②藏"气"：固护阳气，应注意避寒保温，不要过度劳累；尽量要少出汗，不要剧烈运动，避免损耗阳气；衣服要穿暖，保证足够的睡眠时间。

③藏"神"：冬天万物闭藏，人的神气也应避免过于浮越。正如《黄帝内经》所讲："恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。"现代医学角度来看，光线会影响人们情绪，冬季日短夜长，光照时间缩短，可能出现情绪低落、体力衰退、睡眠不稳、身体疲乏等现象。对于这种情况，养神最好的预防方法是多晒太阳。

养生早晚记好2件事

①早睡晚起：立冬节气人们要做到早睡晚起，适当早睡能够保证充足的睡眠，有利于阳气潜藏和阴精蓄积。建议在晚上10点左右上床睡觉，如果条件不允许，也应在10点后进入安静、放松的休息状态。早晨可以7点左右起床。

②早晚喝好一杯水：东南大学附属中大医院临床营养科营养师夏朋滨2018年刊文介绍，早晨是人体生理性血压升高的时刻，血小板活性增加，加之睡了一夜，排尿、皮肤蒸发及口鼻呼吸等使水分流失，血液黏稠度增高。起床后饮水有助于降低血黏度，从而降低血栓风险。温白开水是最好的选择。此外，睡前应抿两口水再睡觉。当人熟睡时，体内水分会丢失，造成血液黏稠度变高。临睡前适当喝点水，可以缓解该现象，降低发生脑血栓的风险。

进补有3个要点

河南省人民医院中医科主任医师王雪梅在2016年接受采访时介绍，我国幅员辽阔，南北气候差异很大，进补还要注重区域之分。虽说都是立冬时节了，在北方的人已经看到了飞雪，穿起了厚棉袄，而在南方的人还穿着单层夹衣。因此，中医里的立冬进补也有个地域原则：南方清补、北方温补、高原润补。

①北方温补：北方地区的冬季天气寒冷，进补宜大温大热之品，如牛、羊肉等。

②南方清补：在南方立冬人们爱吃些鸡鸭鱼肉，如台湾立冬街头的"姜母鸭"，就是不错的选择。

③高原润补：地处高原山区，雨量较少且气候偏燥的地带，则应以甘润生津之品的果蔬、木耳、冰糖为宜，比如做一道冰糖炖雪梨就是不错的膳食。

运动做好4件事

武汉协和医院骨科副主任医师洪积波曾在接受采访时提到，怕冷的人都是体质不太好的人，所以保暖的根本还是加强锻炼，增强体质。冬天不要懒，多参加各种运动，比如慢跑、跳舞、跳绳、踢毽子、散步等，常走动、跺跺脚这些都可以增强脚部的血液循环，使得脚保持一定的温度，还能提高双脚对外界低温的适应能力。

①不宜过早动：冬季清晨天气寒冷，户外运动时间最好选择9点之后，避免寒气入侵人体。

②一定要热身：由于寒冷，身体各关节可能会稍稍僵硬一些，因此运动前的热身工作是必不可少的。

③忌剧烈运动：宜选择轻缓的运动，如八段锦、太极拳、散步等，以微微汗出为度。汗多泄气，剧烈运动有悖于冬季阳气伏藏之道，故冬季应忌剧烈运动。

④穿防风衣服：人们在冬天之所以感觉很冷，主要是因为风起了作用，所以抗风很重要。要穿有一定的防风功能的衣服，而且重量要轻。穿戴合适的鞋子和运动服装，能够提供足够的支撑和保护。

防寒保暖护好5处

福建省厦门市中医院推拿一科主治医师郭亚婷曾在接受采访时提醒，立冬后要注意防寒保暖，以5个部位为主。

①护好鼻：特别是有上呼吸道问题的人，要注意口鼻防寒，适当佩戴口罩可以防止流感等病毒侵袭。

②护好肺：要护肺气，南方气温降幅和程度都比北方稍缓，但秋燥还会持续一段时间，在注意防寒的同时，要注意继续防燥。

③护好颈：后颈有人体重要穴位大椎穴，尽量穿有领子的衣服。

④护好腰：立冬近期因腰肾等问题前来推拿科就诊的老年人明显增加。

⑤护好足：足部保暖，尤其是女性，建议袜子要覆盖住三阴交穴位。

据健康时报

每日科普

现代女性的"头号健康杀手" 正确认识乳腺肿瘤

10月，是乳腺肿瘤防治宣传月。乳腺肿瘤是一种常见的恶性肿瘤，被称为现代女性的"头号健康杀手"。虽然其高发于45至55岁的女性，但30岁以上未婚未育、未哺乳的女性以及其他年龄段的女性，甚至是男性，也有患病的可能。遗传、辐射性的环境、不健康的生活方式、精神压力过大等因素都可能诱发乳腺肿瘤。

患乳腺肿瘤不是宣判死刑。90%的早期乳腺癌患者是可以治愈的，即使少部分患者出现复发或者转移，但仍有很多治疗方法可供选择。其中很多患者可以带瘤生存，时间最长的超过10年。

预防大于治疗，出现如下症状需警惕

1.乳房出现肿块是最为显著的症状。

2.乳房有乳头单侧或双侧溢液、瘙痒、糜烂、凹陷、乳晕异常等改变，这些可能是乳腺肿瘤的表征。通常乳头溢液说明乳腺细胞肿瘤可能为良性，但也不排除发生恶性病变的可能。

3.皮肤凹陷/皱缩或乳头内缩。患者乳房表面皮肤的毛囊可能会出现类似橘子皮的形态，表现为小小的凹陷，也有可能出现酒窝状的塌陷，或是乳房肿胀充血等。淋巴是免疫系统在体内设置的一道防线，和乳房比较近的淋巴细胞位于腋下，若某侧乳房的乳腺细胞发生病变，同侧的腋下淋巴结细胞可能肿大。

值得注意的是，"乳腺增生"不等同于"乳腺肿瘤"，通常无需用药和治疗。

有效预防乳腺肿瘤

坚持锻炼增强体魄是"强心针"，生活中保持积极乐观的心态是"顺心剂"，清淡合理饮食、注重营养搭配是"排毒丸"，保证规律作息少熬夜戒掉不良嗜好是"强效药"，按时体检提高重视是"免疫墙"。此外，未育女性尽量在30岁之前生育头胎，有条件最好母乳喂养；高危人群需定期去医院做筛查，平时少吃含有大量雌激素的食物，多食用菌菇、蔬菜、鱼类等。

如何治疗乳腺肿瘤

常见疗法主要有手术、化疗、放疗、内分泌治疗、免疫治疗等。因为乳腺器官的重要性相对较低，不会危及生命，对于早期和癌细胞未转移的患者，切除手术是处理乳腺肿瘤主要的办法之一；化疗是全身心的辅助治疗；放疗主要针对术后复发进行的局部治疗；内分泌治疗则适用于不宜手术的患者。每种治疗方法都有其特点，医生会根据患者的病情进行综合的处理。

陆军特色医学中心肿瘤科 陈骞

专家点评：这篇科普文章对乳腺肿瘤的介绍全面而深入，不仅涵盖了乳腺肿瘤的发病原因、症状、预防和治疗方法，还特别指出了早期乳腺肿瘤的高治愈率，有助于提高公众对乳腺肿瘤的认识和重视程度。文章强调了乳腺肿瘤预防的重要性和积极治疗的必要性，对提高患者的治愈率和生活质量具有积极意义。

陆军特色医学中心肿瘤科 戴楠

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

公告
铜陵志润建筑工程有限公司：本委已依法审理唐建明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975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11月8日

公告
重庆协煌机电设备有限公司（统一社会信用代码：91500104095666840G）：本局于2024年10月21日受理的马乐钊工伤认定一案，因其他方式送达未果，现依法向你单位公告送达有关马乐钊此次受伤的《工伤认定申请受理决定书》（渡人社伤险受字〔2024〕646号）和《工伤认定举证通知书》（渡人社伤险举字〔2024〕161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。贵单位在规定的举证期限内不按期提供证据，本局将依据申请人提供的相关资料作出认定结论，你单位将承担举证不能的责任。（联系电话：02368083958）特此公告
重庆市大渡口区人力资源和社会保障局 2024年11月8日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆秀作网络科技发展有限公司：本委受理宋晓露与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字〔2024〕第4364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12月27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11月8日

重庆巴驿公共交通站场管理有限公司就重庆公共运输职业学院新校区（二期）食堂智能化工程项目进行比选。欢迎各单位前来报名参加，报名截止时间2024年11月11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2408工程保障部 联系电话：023-60333997。（报名时需持介绍信或授权委托书、营业执照或事业单位法人证书（资料须加盖单位公章，若法定代表人报名则不须提交授权委托书）

重庆驿满新能源科技有限公司就驿满公司2024年第二次监理单位招募项目进行比选。欢迎各单位前来报名参加，报名截止时间2024年11月11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（报名时须提供企业资质证书、营业执照、法人身份证复印件及授权委托书）

重庆巴驿公共交通站场管理有限公司就重庆公共运输职业学院新校区（二期）食堂厨房设备采购安装项目进行比选。欢迎各单位前来报名参加，报名截止时间2024年11月11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2408工程保障部 联系电话：023-60333997。（报名时需持介绍信或授权委托书、营业执照或事业单位法人证书（资料须加盖单位公章，若法定代表人报名则不须提交授权委托书）

法人资格证明正副本遗失声明
重庆市江北嘴实验学校由重庆市江北区事业单位登记管理局下发的《法人资格证书》（证书编码NO：12500105MB1483964N）于2024年8月15日遗失，特此声明作废。

重庆市公安局渝中区分局交通巡逻警察支队车管所遗失重庆市政府非税收入电子缴款专用收据，批次号2017编号000560530；非税收入一般缴款书，批次号2016编号002578355，声明作废。

重庆市南川区烟草专卖局公告
南川烟公〔2024〕第57号 2024年11月6日，我局在重庆市南川区东城亿联中通快递货运部查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输的中华（双中支）2条、苏烟（专供出口）2条，共2个品规4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：李文建（22001952037）、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 2024年11月8日

重庆巴驿公共交通站场管理有限公司就重庆公共运输职业学院新校区（二期）食堂天然气管道及报警器安装工程项目进行比选。欢迎各单位前来报名参加，报名截止时间2024年11月11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2408工程保障部 联系电话：023-60333997。（报名时需持介绍信或授权委托书、营业执照或事业单位法人证书（资料须加盖单位公章，若法定代表人报名则不须提交授权委托书）

重庆巴驿公共交通站场管理有限公司就重庆公共运输职业学院新校区（二期）食堂空调采购安装项目进行比选。欢迎各单位前来报名参加，报名截止时间2024年11月11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2408工程保障部 联系电话：023-60333997。（报名时需持介绍信或授权委托书、营业执照或事业单位法人证书（资料须加盖单位公章，若法定代表人报名则不须提交授权委托书）

重庆巴驿公共交通站场管理有限公司就北广场站场岗亭、地面维修工程进行比选。欢迎各单位前来报名参加，报名截止时间2024年11月11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）

遗失沙坪坝区新旅行美味食品经营部（个体工商户）食品经营许可证副本JY15001061154197作废
遗失沙坪坝区新旅程美味食品经营部（个体工商户）食品经营许可证副本JY15001061154189作废

重庆市精神文明建设协会《社会团体法人登记证书》副本（统一社会信用代码：51500000742850282J，有效期限：2022年1月1日至2026年12月31日）不慎遗失，特此声明该副本作废。

公告
重庆市欧亨建筑劳务有限公司：李海森于2024年7月26日提交的工伤认定申请，称其于2023年10月15日19时许，在你单位施工现场（綦江康德城市花园三期C1地块四标段建筑与安装劳务工程）拉叉车过程中被砸伤右手及右膝。现需要你单位于15日内举证其受伤是否属于因工受伤的证明材料。你单位如不按时提供证据，本机关将依据申请人提供的相关资料作出认定结论。自公告发出之日起，经过30日，即视为送达。
重庆市江北区人力资源和社会保障局 2024年11月8日

重庆钢铁集团朵力房地产股份有限公司2024年第一次临时股东大会决议公告
本公司董事会及董事会全体成员保证本公告内容的真实、准确、完整，没有虚假记载、误导性陈述或重大遗漏。
一、重要提示：1.本次股东大会召开期间，无增加提案的情况；2.本次股东大会召开期间，无否决或变更提案的情况。
二、会议召开基本情况：1.召开时间：2024年11月7日上午9:30；2.召开地点：朵力公司二会议室；3.召集方式：现场会议；4.召集人：公司董事会；5.主持人：方毅董事长；6.本次股东大会召开前，公司已于2024年10月22日分别在重庆股份转让中心有限责任公司信息披露平台和《重庆晨报》上刊登了本次股东大会的会议通知。
三、会议出席情况：出席会议的股东及股东代理人3人，所代表的有表决权股份数24019.81万股，占本公司有表决权股份总数33218.02万股的72.34%，出席会议人员除股东及股东代理人外，还包括公司董事会成员、监事会成员、董事会秘书及见证律师，部分高级管理人员列席了本次会议。
四、提案审议和表决情况：（一）审议通过了《朵力公司吸收合并朵力和恒相关事宜》的议案。同意23839.81万股，占出席会议股东及股东代理人所持有效表决权股份的99.2%；反对200万股，占出席会议股东及股东代理人所持有效表决权股份的0.8%；弃权0万股。
五、律师出具的法律意见：1.律师事务所名称：重庆中钦国彦律师事务所；2.律师姓名：张翼；3.结论性意见：公司本次股东大会的召集、召开程序和表决程序符合《公司法》等相关法律、法规和《公司章程》及《股东大会议事规则》的规定，出席会议人员和召集人的资格有效；本次股东大会通过的有关决议合法有效。
六、备查意见：1.公司2024年第一次临时股东大会决议；2.重庆中钦国彦律师事务所出具的关于重庆钢铁集团朵力房地产股份有限公司2024年第一次临时股东大会的法律意见书。特此公告
重庆钢铁集团朵力房地产股份有限公司董事会 2024年11月7日

遗失重庆英姿女子高尔夫球俱乐部民办非企业登记证书（正本），登记证号050359，统一社会信用代码52500000584276990B声明作废

♦兹有巫山县骡坪镇中心卫生院雷声身份证号码（512227196810245772）遗失医师资格证书，编号：199850210512227681024577声明作废
♦遗失：两江新区元明宇餐饮馆食品经营许可证正本，证号：JY15000001030708，声明作废。
♦两江新区琪辉餐饮店遗失食品经营许可证正副本：编号JY25000001147623，声明作废
♦谭书辉（身份证号510214195709081728）遗失文峰泉山2-4号3-2-3-3号公房租约证，声明作废。
♦两江新区好美丽蛋糕店遗失2021年11月11日核发的营业执照副本92500000MAAC38178Q声明作废
♦遗失江津区油溪镇婷婷副食经营部食品经营许可证正副本，许可证编号：JY15001160088740声明作废
♦遗失徐小刚《食品经营许可证》副本，许可证编号JY25001030025223，声明作废

♦王莎遗失渝AD04747道路运输证，渝字500108067523号，声明作废。
♦兹有（张庭智）身份证号510211194305211537．位于江北区建新东路89号三单元10-6公有房屋租约证遗失，特此声明作废。
♦遗失沙坪坝区先旺黄焖鸡店食品经营许可证（副本）许可证编号：JY25001061135471声明作废
♦重庆市公安局高新技术产业开发区分局民警唐倩龙遗失警官证，警官证号120118，声明作废。
♦遗失铜梁区楷逸建材经营部公章5002247151198作废
♦遗失重庆民投建筑劳务有限公司印章备案回执声明作废
♦重庆市大渡口区社会工作者协会遗失社会团体法人登记证书正本，发证日期2021年12月24日，统一社会信用代码515001045868644389，声明作废。
♦遗失北碚区黄二妹豆制品加工厂重庆市食品生产加工小作坊登记证，编号北碚食登字（2023）第00005号作废
♦遗失丰都县帆鑫农业开发股份合作社公章一枚，编号5002307004107作废