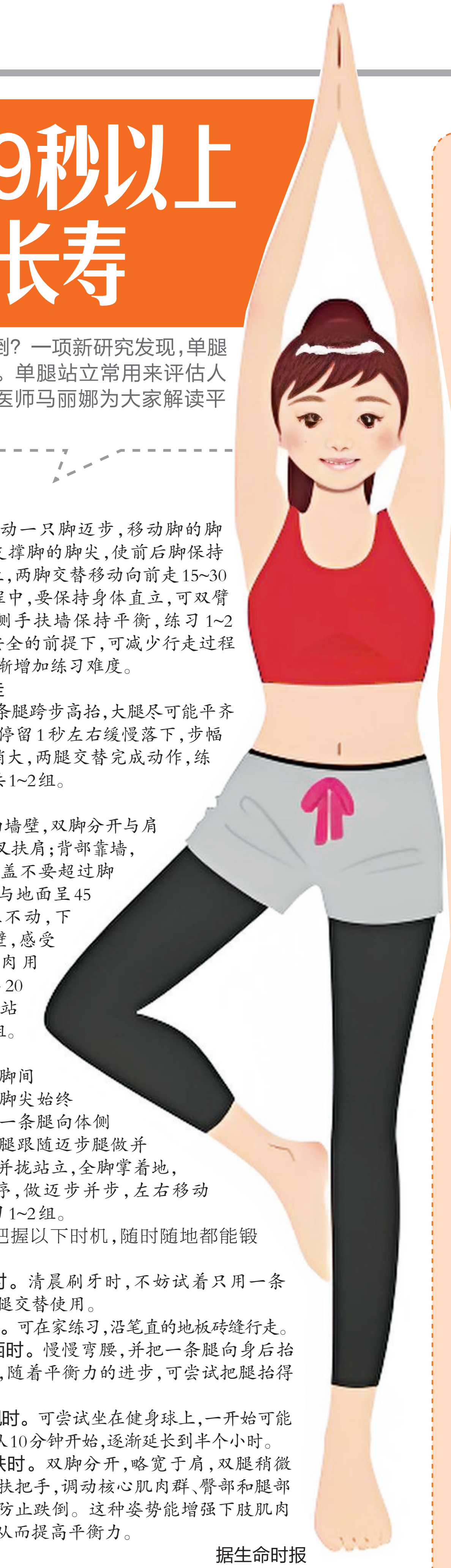
这个动作坚持9秒以上 比同龄人更长寿

试着将双手举起，慢慢抬起一只脚，你能坚持多久不倒？一项新研究发现，单腿站立的时长，比力量或步态变化能更好地衡量衰老程度。单腿站立常用来评估人的平衡能力，首都医科大学宣武医院老年医学科副主任医师马丽娜为大家解读平衡力和衰老之间的关系，并教你找回平衡感。



单腿站立能评估衰老程度

美国梅奥诊所发表在《公共科学图书馆·综合》杂志上的一项新研究表明，单腿站立时间能用于评估衰老程度，且优于用力量或步态变化评估的效果。研究人员对40名50岁以上身体健康、独立生活的参试者展开了深入研究。参试者中，65岁以上和65岁以下各占一半。他们接受了步行、平衡、握力和膝关节力量测试。其中，平衡能力测试包括四项，分别为睁眼双脚站立、闭眼双脚站立、睁眼非优势腿单独站立、睁眼优势腿单独站立。每次单腿站立测试时间为30秒。研究结果显示：步态通常不会随着年龄增大而出现明显变化；握力和膝关节力量都会随年龄增长明显下降，但握力下降速度比膝关节力量更快；平衡能力随年龄增长下降速度最快，具体体现在单腿(非优势腿)站立的时间上。研究人员由此推论，单腿站立的持续时间是老年人神经及肌肉衰老的可靠衡量指标，且不分性别。

日本京都府立大学山田教授也表示，“闭眼单腿站立”能测试出反应肌力与平衡的功能，有助于判断人体老化程度，无论性别、年纪，闭眼单腿站立时间＞9秒的人，身体可能更年轻。

平衡力好 4个方面受益

站立、行走、蹲起、坐下等动作的完成，都离不开正常的平衡能力。平衡力好的人，可收获以下健康好处。

1.减少关节损伤

平衡力不足，会导致运动受限，锻炼时间减少。长期不活动后再次运动时，极易出现韧带、半月板损伤和软骨磨损、关节疼痛等骨关节病症状。良好的平衡力能帮肌肉更有效地支持关节，减少不必要的压力和磨损。

2.提高反应速度

反应速度集中体现了身体各部位的协调能力。有研究发现，反应力和平衡力具有相关性，锻炼平衡力可以提高反应力。平衡力下降则会减慢大脑的反应速度，增加意外事故的发生风险。

3.降低跌倒风险

平衡力不足可能增加老年人患肌少症、衰弱、跌倒和失能等的风险，以跌倒最为常见，严重者可导致骨折、脑损伤甚至死亡。锻炼平衡力能显著降低跌倒的可能性，从而减少上述风险。

4.养成良好体态

平衡力好的人走路姿态稳定挺拔，对整体形象的提升有所帮助。

做好这些动作留住平衡力

锻炼平衡力一般采用反常规运动。刺激人体做出平衡反应的同时，拉伸腿部肌肉、韧带，增强下肢肌肉力量，提高手、眼、脑、肌肉及骨骼的协调能力。除了单腿站立外，日常还可练习以下4个动作。

1.走直线

站立，移动一只脚迈步，移动脚的脚跟向前触碰支撑脚的脚尖，使前后脚保持在一条直线上，两脚交替移动向前走15~30秒。行走过程中，要保持身体直立，可双臂侧平举或一侧手扶墙保持平衡，练习1~2组。在保证安全的前提下，可减少行走过程中的辅助，逐渐增加练习难度。

2.高抬腿行走

站立，一条腿跨步高抬，大腿尽可能平齐或高于髋部，停留1秒左右缓慢落下，步幅较日常行走稍大，两腿交替完成动作，练习15~30秒，共1~2组。

3.靠墙静蹲

靠近一面墙壁，双脚分开与肩同宽，双手交叉扶肩；背部靠墙，缓慢下蹲，膝盖不要超过脚尖，蹲至大腿与地面呈45度，保持静止不动，下背部紧贴墙壁，感受膝盖周围肌肉用力；保持静蹲20秒后，缓慢站起，练习1~2组。

4.横着走

站立，两脚间距略宽于肩，脚尖始终指向正前方；一条腿向体侧迈步，另一条腿跟随迈步腿做并步动作，两脚并拢站立，全脚掌着地，然后交换顺序，做迈步并步，左右移动10~20次，练习1~2组。

生活中把握以下时机，随时随地都能锻炼平衡感。

■**刷牙时。**清晨刷牙时，不妨试着只用一条腿站立，两条腿交替使用。

■**行走时。**可在家练习，沿笔直的地板砖缝行走。

■**捡东西时。**慢慢弯腰，并把一条腿向身后抬起，拾捡物品，随着平衡力的进步，可尝试把腿抬得更高。

■**看电视时。**可尝试坐在健身球上，一开始可能不稳定，可以从10分钟开始，逐渐延长到半个小时。

■**坐地铁时。**双脚分开，略宽于肩，双腿稍微弯曲，尽量不扶把手，调动核心肌肉群、臀部和腿部肌肉的力量，防止跌倒。这种姿势能增强下肢肌肉群的控制力，从而提高平衡力。

据生命时报

每日科普

胸闷胸痛 自发性气胸的防治

陆军军医大学第一附属医院呼吸与危重症医学科　梁培强

最近，45岁的王女士因胸闷来到医院就诊，经检查，医师发现王女士患有纵隔肿瘤、双侧大疱性肺气肿、自发性气胸等症状。随后，医院为王女士进行了剑突下单孔胸腔镜手术，术后3天，王女士的病情得到明显改善，身上只留下1个3毫米左右的切口。

什么是自发性气胸？

自发性气胸是一种由非外界因素(如胸部外伤)导致的常见肺部疾病。自发性气胸是因肺部感染或非感染性疾病使肺组织和脏层胸膜发生破裂，或者是靠近肺表面的肺大疱、细微气肿疱自行破裂，使吸入肺部的空气逸入胸膜腔。

自发性气胸典型的症状

自发性气胸发生时大多表现为突发的胸痛，可能伴有胸部压榨感，严重者会出现呼吸困难。如果怀疑自己可能发生气胸，请及时前往医院进行检查。

自发性气胸好发于哪些人群

自发性气胸多见于瘦高体型的人，尤其是那些在青春期快速长高的年轻人。举起重物，尤其在猛然憋气用力时更容易发生气胸。除此以外，患有肺部基础疾病的中老年男性也容易出现自发性气胸。

出现自发性气胸的处理

对于气胸的处理，小部分患者可以通过吸氧促进气胸的愈合。然而，大多数患者需要进行胸膜腔穿刺抽气或胸腔闭式引流术来治疗。如果已经发现明显的肺大疱，建议尽早进行手术切除，避免自发性气胸的再次发生。

自发性气胸该如何预防

瘦高体型的人在运动时应避免过度用力或憋气，同时要注意情绪管理、避免情绪波动过大、戒烟和远离二手烟。为了减少呼吸道感染的风险，应积极检查、诊断和治疗任何现有的肺部疾病。保持良好的饮食习惯，多吃应季水果和蔬菜，以预防便秘，避免因排便过度用力导致胸腹腔压力突然升高。在必要时，可以考虑使用润肠通便药物来帮助缓解便秘。

专家点评

陆军军医大学第一附属大学医院　呼吸与危重症医学科　宫亮教授

这篇科普针对自发性气胸问题，详细解释自发性气胸定义、症状及体征，阐述了可能出现自发性气胸的高危人群，出现自发性气胸的处理方法，以及如何预防自发性气胸的发生，有助于患者理解自发性气胸的危害并接受相关检查。文章条理清晰，逻辑严谨，语言通俗易懂，为患者对该疾病的认识提供了良好的素材，也为医生与患者的沟通奠定了很好的基础。

体重飙升 有可能是营养不良

在绝大多数人的观念里，胖嘛，肯定是好东西吃太多了，营养过剩导致的。然而有研究证明你胖还可能是营养不良导致的，你敢相信吗？

提到营养不良，很多人的第一反应大概是饿。没错，摄入不足，也就是说经常挨饿，很容易导致营养不良。除此之外，吸收不良，也就是光吃不吸收，以及过度损耗营养素比如经常加班，消耗过多，饮食又紊乱都会造成营养不良。这种营养不良最直观的体现就是“皮包骨”。除此之外，还有一种隐性的营养不良。简单来说就是，如果当一个人长期不能摄取由适当数量、种类或质量的营养素所构成的健康饮食，就会出现营养不良。

肥胖的人往往喜欢吃高热量食物，而蔬菜、水果、豆制品等富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物往往摄入过少，这就导致了包括碳水化合物、脂肪、蛋白质这些供能营养物质过多，身体必需的一些微量营养物质过少。这种饮食结构会导致身体越发“丰腴”，但营养却跟不上，出现看起来很强壮，但实际由于缺乏微量营养素很虚的状况。医学上管这种营养不良叫作“隐性饥饿”。营养不良会影响身体功能，甚至会加剧肥胖的状态。比如，有研究就表明体内的低钙状态和肥胖有关，当体内钙含量较低时，身体就会减少对脂肪的分解，使更多的脂肪储存起来，而适宜的钙补充就能够降低肥胖的发生。当维生素B2严重不足时，会影响体内脂肪及蛋白质的代谢，从而诱发肥胖的发生。

不管是肥胖，还是营养不良，无非是要么能量摄入相对过剩，要么饮食结构单一。归根结底就是生活方式出了问题，所以预防肥胖就要从根本上纠正不良的生活方式。

据科普中国

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440 微信同号

重庆各地 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标拍卖/注销减资/公告声明/题花广告/出售转让/商业广告…… 各类登报

♦罗璐遗失身份证，身份证号码500382199707170848，特此声明。

♦遗失黎霞保险执业证02000050010680020170501167作废

♦遗失重庆贝建建筑设备租赁有限公司公章、财务章、发票专用章及钟定豪法人章各壹枚，声明作废

♦遗失碳零和(重庆)环保科技合伙企业(有限合伙)公章(编号5001141429027)财务专用章(编号5001141429028)法人印鉴章(法人:5001141429030)各一枚，声明作废

♦李显柯遗失重庆悦程运务发展有限公司开具的保证金收据，编号6195249，金额50000元，声明作废。

♦遗失法人印鉴章(法人:李茂鑫，编号5001087279094)声明作废

♦遗失巫溪县胡佳琪养殖场发票专用章编号5002389819879和财务专用章编号5002389819878各一枚声明作废

♦唐莉身份证51021219770720****于2024年11月10日遗失，本人不承担被人冒用引发的法律责任，特此声明

♦南岸区鲜鑫鑫百货经营部遗失烟草专卖零售许可证副本，证号:500108120975，声明作废

♦重庆亮圈圈网络营销策划有限公司遗失公章(编号5003827013064)一枚，声明作废。

♦遗失重庆铂缘婚庆礼仪服务有限公司财务专用章5001127322329声明作废

♦遗失彭水县宇周文化传媒经营部公章(编号:5002435003149)一枚，声明作废

♦遗失龙德伟食品经营许可证正副本JY25001031078907作废

♦重庆市江北区劲体汇青少年体育俱乐部民办非企业单位登记证正本遗失，证书编号52500105MJP5683110，声明作废

♦声明:重庆青云电梯安装工程有限公司遗失重庆茶园红星美凯龙租赁意向金收据，收据号:SK20070704497232。金额15000元，声明作废

重庆市沙坪坝区烟草专卖局送达公告

沙烟送公〔2024〕114号

2024年8月29日11时48分，本局在重庆市沙坪坝区安能物流分拨中心查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输的烟草专卖品的卷烟玉溪(软)15.0条、芙蓉王(硬)10.0条。本局于9月4日依法公开寻找货主，至今无人认领，依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条，本局决定将先行登记保存的假冒伪劣卷烟依法公开销毁。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，现将沙烟处理〔2024〕114号行政处理决定书予以公告送达。公告送达期限为三十日，期限届满视为送达。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2024年11月13日

公告

四川恒然建筑工程有限公司：张成龙【申请述称：2023年11月29日6时40分左右，张成龙在四川恒然建筑工程有限公司承建的重庆轨道交通15号线一期工程04标暗挖区间洞口主体工程项目工地26号线折返线大里程掌子面测量时从挖机斗掉落摔伤，要求认定工伤】于2024年10月21日提交的张成龙的工伤认定申请，本机关于2024年11月4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]685举证通知书被拒收退回，现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为张成龙所受伤害不是工伤，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11月13日

公告

重庆南部公共交通有限公司将进行信创办公设备采购竞争性比选，估算总投资140.43万元，供货期15个工作日，2024年11月19日16:30报名截止(唐老师，电话:023-62550068)。线上:电话咨询相关事宜，营业执照、相应资质、法人代表身份证明书、法人授权委托书，盖鲜章扫描后发至联系邮箱708917303@qq.com。线下:重庆市巴南区汇南一路6号(201室)

♦遗失重庆市渝中区南纪门街道就业服务管理站在农业银行南纪门支行的开户许可证核准号:J6530004732701声明作废

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告

2024年11月08日，我局在重庆市沙坪坝区天星桥正街84号附4号妈妈驿站查获卷烟，品种有南京(炫赫门)20条，1个品种共计20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:熊浩(22000652009)、秦欣(22000652011)，联系电话:65336618)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11月13日

《烟草专卖零售许可证注销公告》

根据《烟草专卖许可证管理办法》第四十八条第一项规定：烟草专卖许可证有效期届满未延续的，发证机关应当依法注销烟草专卖许可证。我局已于2024年11月5日对零售户邓鹏持有的烟草专卖零售许可证(许可证号:500235121915)作出注销决定。此前通过邮寄的方式未能将注销烟草专卖零售许可证决定书送达至本人且无法通过其他方式送达，现依法进行公告送达，自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。特此公告。

重庆市云阳县烟草专卖局 2024年11月11日

重庆市合川区人力资源和社会保障局公告

重庆顺欣全屋定制家居有限公司：2024年8月6日张志毅(公民身份号码:510226197002199831)向本机关提交以你单位为用人单位的他本人的工伤认定申请。本机关于2024年9月23日作出《认定工伤决定书》(合川人社伤险认字〔2024〕697号)，认定张志毅于2023年12月5日10时30分左右受到的事故伤害属于工伤。现向你单位公告送达该《认定工伤决定书》，自发出公告之日起经过30日即视为送达。如对本工伤认定决定不服，可在公告送达之日起60日内向重庆市合川区人民政府申请行政复议，或者在6个月内向重庆市合川区人民法院提起行政诉讼。特此公告。

重庆市合川区人力资源和社会保障局 2024年11月13日

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆旅途兴物流有限公司：本委受理的郑志芸诉你单位计时计件工资争议案(渝巴劳人仲案字〔2024〕1136号)。现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本、仲裁通知书、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12月30日上午09:30在本委仲裁庭(重庆市巴南区鱼洞下河路34号406室)开庭审理此案。请准时参加庭审，否则本委将依法缺席裁决。领取裁决书的期限为闭庭次日起10日内，逾期不领即视为送达。特此公告

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会2024年11月13日

♦重庆奥浓商贸有限公司遗失袁谋法人印鉴章一枚，编号:5001061031127，声明作废

公告

“棠荣府”项目业主和相关利害关系人：

“棠荣府”项目位于大足区宝棠大道以西、棠溪路以南，由重庆棠隆置业有限公司开发建设。为更好地适应市场需求，现建设单位申请对棠荣府方案作局部调整，现拟将调整情况进行公示，公示时间为2024年11月15日至2024年11月21日，公示地点为“棠荣府”项目售房部、小区公示栏和重庆市大足区规划和自然资源局网站(https://ghzrzyj.cq.gov.cn/zz/dzq/)，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 2024年11月13日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

御饰界装饰工程(重庆)有限责任公司：本委受理的王承伟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3682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馥大道10号仲裁院208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，可自本裁决书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11月13日

重庆市合川区人力资源和社会保障局公告

重庆宜人建筑劳务有限公司：2024年7月2日秦廷武(公民身份号码:512324197502253878)向本机关提交以你单位为用人单位的他本人的工伤认定申请。本机关于2024年9月23日作出《认定工伤决定书》(合川人社伤险认字〔2024〕688号)，认定秦廷武于2023年7月23日8时左右受到的事故伤害属于工伤。现向你单位公告送达该《认定工伤决定书》，自发出公告之日起经过30日即视为送达。如对本工伤认定决定不服，可在公告送达之日起60日内向重庆市合川区人民政府申请行政复议，或者在6个月内向重庆市合川区人民法院提起行政诉讼。特此公告。

重庆市合川区人力资源和社会保障局 2024年11月13日

重庆市大渡口区体育总会钓鱼协会遗失开户许可证正本，核准号:J6530006517202，开户行建行重庆大渡口支行，声明作废!

重庆市武隆区烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告

无主：2024年8月27日，本局在武隆区凤山街道龙湖路五洲国际(武隆电子商务仓储物流分拣中心申通快递分拣场)，查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条规定，已于2024年11月12日作出将证据先行登记保存的5条假冒注册商标且伪劣卷烟予以公开销毁的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达、邮寄送上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第(四)项的规定，现将重庆市武隆区烟草专卖局《行政处理决定书》武烟处理(2024)第68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。

重庆市武隆区烟草专卖局 2024年11月13日

公告

河南苏恒建筑工程有限公司：谭进平【申请述称：2024年3月23日9时左右，谭进平在河南苏恒建筑工程有限公司承建的协同创新区-五期创新空间一标段、一期路网-西湖路三标段等四个EPC项目1245号楼幕墙工程项目工地安装玻璃时被钢筋刺伤，要求认定工伤】于2024年10月28日提交的谭进平的工伤认定申请，本机关于2024年11月6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]692举证通知书被拒收退回，现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为谭进平所受伤害不是工伤，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11月13日

北碚区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆准时健身服务有限公司：本委已受理李月华(渝碚劳人仲案字〔2024〕第1472号)与你单位劳动争议案件。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2024年12月31日上午9时在本委仲裁庭(北碚区缙善路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。

遗失声明

我是重庆大坪百货有限责任公司股东文利，因搬家将公司发放的股权证遗失，从登报之日起，该股权证作废。

声明人:文利 2024年11月12日

重庆新华酒店管理有限责任公司垫江新华酒店2025年冻货类食材采购征集合作单位的公告

为垫江新华酒店2025年冻货类食材采购项目公开征集合作单位，欢迎有意者报名。

一、项目内容：本项目采购合作范围为垫江新华酒店供应冻货类食材；负责将酒店所采购食材运送到指定地点；按时、保质、足量完成供货工作等。

二、征集数量：不少于3家。

三、资质要求：(一)一般要求：1.须是在中国境内工商行政管理部门注册，具备独立法人资格或个体工商户。2.拥有1台自有专用配送的车辆以及为本项目固定指派的专职配送人员1名。3.在规定时间(下单后次日上午07:30—09:30)内完成下达的采购任务。(二)业绩要求：须提供2022年1月1日至投标截止日止(以合同签订时间为准)，投标人独立名义签订过食材配送业务合同1份(复印件加盖投标人公章)，且合同约定的服务期限须1年及以上。(三)信誉要求：应遵守国家有关法律、行政法规和行业规范，近3年未因违法、违规受到过行政处罚。

四、报名资料：1.合法有效的营业执照；2.诚信证明；3.类似项目的合同证明；4.其他可证明企业实力及业绩的有关资料；5.报名代表的法人代表授权委托书及身份证复印件。注：以上报名资料需准备复印件并加盖公司公章。

五、报名资料递交截止时间、地点及方式：1.递交截止时间：2024年11月15日下午17时，逾期送达将不予受理。2.递交地点：见本文第七条联系方式。3.递交方式：报名资料需装入纸质文件袋内并密封，密封口加盖公司公章，按下文联系地址进行现场递交或快递投寄。

六、注意事项：报名人应当按照本公告规定如实提供相关材料，保证递交报名文件信息真实、完整、合法、合规，后续我单位将组织资格审查，并视情况赴公司现场复核，如发现提供虚假文件、信息、承诺等，则取消报名资格。

七、联系方式：公司名称：重庆新华酒店管理有限责任公司；联系地址：重庆市渝中区民生路181号3楼；联系人：李先生；联系电话：18908326274。

重庆新华酒店管理有限责任公司2024年11月11日

食品召回公告

2024年10月28日，公司接到消费者投诉乡奇珍牌香叶20g产品标签上不需要标注产品标准，我公司审查后该产品属于食用农产品可以不予标注，公司这些产品没有质量问题，为防止该类产品的标识给消费者带来误导，现对我公司销售的此类食用农产品进行全部召回，产品包括(50g山奈、20g香叶、50g草果、50g小茴香、50g广西八角、40g青花椒、35g红花椒、30g胡椒粒、50g孜然、50g桂皮、65g辣椒干)召回时间为登报之日起30个工作日，请购买该类产品的经销商和消费者与我公司联系，由此给大家带来的不便深表歉意。联系电话15826019365

重庆市蜀山食品有限公司、重庆市蜀山食品有限公司江北区分公司