保健品不能代替药品治病
“纯天然”化妆品不存在
“械字号”面膜并非“面膜”
……

网购“两品一械”这些消费陷阱你要当心

面膜大家都不陌生，是很多爱美人士离不开的日用品，在各大电商平台，一些医美面膜、“械字号”面膜更是受到消费者热捧。加上了“医用”两字，效果就真的神奇吗？近日，重庆市药监局发布了一份消费提示，在网络购物中，特别是购买药品、保健食品和医疗器械时，消费者需要格外谨慎，当心“两品一械”的消费陷阱。

保健品不能代替药品治疗疾病

首先，消费者要从正规网站购买药品，可登录国家药监局网站“药品”栏目—“药品查询”栏目—“药品经营企业”核对网上药店合法性。此外，保健食品不是药品，不能代替药品治疗疾病，选对用对才能有助健康。

《药品管理法》明确规定网上禁止销售疫苗、血液制品、麻醉药品、精神药品、医疗用毒性药品、放射性药品、药品类易制毒化学品等国家实行特殊管理的药品。若遇到非法售药网站，或发现销售假劣药品等违法违规情形，请注意保留证据，及时拨打12315或向当地监管部门举报。

“纯天然”化妆品属虚假宣传

消费者在网购化妆品时要小心“美丽陷阱”。关于化妆品，这些宣传语要提高警惕。化妆品宣称用语禁止表达的词意或使用的词语包括但不限于以下词语：

绝对化词意。如速效、超强、全方位、特效、换肤、祛除皱纹等。

虚假性词意。如只添加部分天然产物成分的化妆品，但宣称产品“纯天然”的，属虚假性词意。

夸大性词意。如“专业”可适用于在专业店或经专业培训人员使用的染发类、烫发类、指（趾）甲类等产品，但用于其他产品则属夸大性词意。

医疗术语、明示或暗示医疗作用和效果的词语。如处方、药用、治疗、解毒、抗敏、除菌、祛疤、生发、溶脂、瘦身及各类皮肤病名称、各种疾病名称等。

购买医疗器械认准“械”字号

网购医疗器械前，要仔细查看平台主页面是否标注互联网药品信息服务资格证、医疗器械网络交易服务第三方平台备案凭证的编号；查看网络销售企业主页面是否展示其医疗器械生产经营许可证件或者备案凭证，产品页面是否展示该产品的医疗器械注册证或者备案凭证。

购买医疗器械时应认准“械”字号，确保产品合法。产品包装上必须有中文标识、注册（备案）证编号、生产企业名称、生产日期、有效期等信息，以上信息均可登录国家药监局的官方网站查询，以确保购买到合法合规的产品。

同时，通过产品注册（备案）证和说明书、标签了解产品适用范围、产品禁忌，警惕普通商品虚假宣传具备医疗用途的行为，不听信商家的夸大宣传，谨防上当受骗。对于操作复杂或需要由专业医护人员指导或操作的医疗器械不建议通过网络购买。

“械字号”面膜其实不是“面膜”

“械字号”面膜很多时候又被宣传为医美面膜，是许多爱美人士家里必备的产品。但它其实是一种医用敷料，属于医疗器械的“械字号”产品，和我们平常所说的化妆品的“面膜”不是一回事。“一般在医院皮肤科或美容机构，如果你做了激光等皮肤治疗之后，医生会给你开‘械字号’医用修复贴，只让你回家使用以促进皮肤愈合，减轻色素沉着等。”南京市玄武区中医院皮肤科副主任中医师沈柳柳解释了“械字号”面膜的用途，“这类所谓的‘械字号’面膜、医美面膜，其实是被商家创造出来的叫法，实为医用敷料，属于医疗器械范畴。”

记者走进重庆部分药店，很多药店也都设了专柜销售“械字号”面膜。营业员告诉记者，在宣传和推销时确实在用“面膜”两个字，因为这个传统说法利于顾客理解，而在这些“械字号”面膜的包装上，记者看到均没有“面膜”二字，一般都是“医用透明质酸钠修复贴”这类产品名。“我一直以为‘械字号’是比‘妆字号’监管更严、效果更好的面膜！”正在挑选面膜的市民梁女士告诉记者，平时被各种宣传误导了，看来“械字号”的产品是需要遵医嘱对症使用，不像化妆品面膜那样随意。

“‘妆字号’和‘械字号’最大的区别在于它们的用途和监管标准。医用敷料是按照严格的医疗器械标准生产和监管的，强调的是安全性和有效性，特别是针对特定的医疗需求，而普通美容面膜则更多侧重于日常护肤、保湿或美白等功效，属于化妆品范畴，监管要求也有所不同。”沈柳柳强调说，“大家购买面膜的时候不要跟风消费，正确识别和认知‘械字号’敷料的实际功效。对于消费者来说，挑选正规的、适合自己的面膜，即可满足日常护肤需求。”

重庆市药监局提醒广大消费者，在网络消费前一定要主动去了解产品或者服务的有关知识，“心里有数”之后再作出购买决定，在消费过程中还应注意留存发票、收据等消费凭证，当合法权益受到侵害时，可拨打12315热线电话进行投诉举报。

新重庆-上游新闻记者　陈瑜

每天吃一些坚果或能大大降低痴呆风险

瓜子、花生、开心果……你每天会吃一些坚果吗？《中国居民膳食指南》建议平均每人每天摄入大豆或坚果25–35克。不过，不少人除了过年过节，平时很少吃坚果。那么，不吃坚果的人和经常吃坚果的人，有什么区别？最近的一项研究，给出了答案！

每天吃坚果或降低痴呆风险

2024年9月《老年科学》期刊上发表的一项研究显示，食用坚果或可降低全因痴呆风险！与不吃坚果的人相比，每天吃坚果，与全因痴呆症风险降低12%相关。进一步分析发现，每天食用一把（30克）无盐坚果，保护作用最大。

研究分析了5万余名参与者，平均年龄56.5岁，平均随访了7.1年。其中，75.3%的参与者没有吃坚果习惯，所有参与者平均每天吃5.8克。结果发现：与不吃坚果的人相比，每天吃坚果与全因痴呆症风险降低12%相关。选无盐坚果吃更好。每天吃30克无盐坚果，与全因痴呆症风险降低17%相关。

常吃坚果还有这3个好处

1.每天吃20克坚果的人比每周吃少于5克坚果的人，患心脏病的概率要少35%。尤其是核桃、葵花籽与美洲山核桃等，富含抗氧化物质，这类物质能有效保护身体防止细胞损伤。

2.经常吃巴西坚果、腰果、碧根果等树坚果零食的女性，罹患胰腺癌的危险更低。每周吃两次，每次1把，可显著降低胰腺癌发病概率。

3.虽然不少坚果油脂含量高，但适量吃坚果反而有助血脂健康，开心果、腰果、榛子分别是调节血脂最佳的三种坚果。

推荐10种值得吃的坚果

注册营养师薛庆鑫2024年在科普中国刊文介绍，大多数坚果都富含蛋白质、膳食纤维、钾、镁、锌、硒、B族维生素、维生素E、不饱和脂肪酸等营养。常吃坚果能帮我们抗氧化抗炎、有助于控血压、维持血糖平稳、预防心血管疾病等。从营养角度综合来看，熟腰果、亚麻籽、奇亚籽、巴旦木、松子这几种营养都不错。不过，对比每种坚果的单项营养，单项的最佳坚果有：

“蛋白质含量”第一名：南瓜籽仁
“膳食纤维含量”第一名：奇亚籽
“维生素E含量”第一名：葵花籽仁
“钾含量”第一名：榛子（干）
“镁含量”第一名：熟腰果
“锌含量”第一名：生松子
“钙含量”第一名：黑芝麻
“硒含量”第一名：巴西果
“油酸含量”第一名：山核桃（熟）
“omega-3脂肪酸含量”第一名：亚麻籽

吃坚果的3个做法不能有

1.吃坚果一直停不下来

很多人边看电视边吃瓜子，不知不觉一大包100多克的瓜子就吃完了，大概吃掉了50～60克的瓜子仁。然而，根据《中国居民膳食指南》，坚果推荐平均每周50～70克，平均每天10克。坚果一般可分为淀粉类坚果和油脂类坚果两大类，脂肪含量非常高，吃多了很容易热量超标。

2.爱吃各种口味的坚果

焦糖核桃、盐焗腰果、奶味花生……各种口味的坚果建议不吃或少吃。坚果最好选择原味的，因为这类特殊口味的坚果，往往添加了糖、盐、油、香精等调料，长期食用反而更容易增加三高、肥胖等风险。此外，口味越重的坚果，其隐藏变质的可能性就越大。

3.存放坚果不密封保存

不少人坚果随意存放，直接堆放在桌上。其实，坚果富含不饱和脂肪酸，容易氧化酸败，需要注意密封保存。如果吃坚果时发现有“哈喇味”“苦味”要立即吐出来扔掉，并尽快漱口。

据健康时报

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

♦遗失格冬柳民防执业证020001500008000201331081l作废
♦石柱土家族自治县脱新通讯器材经营部/统一社会信用代码92500240MA5UJLKLH5O遗失公章一枚，声明作废。
♦张航、郑兰兰遗失业主《子女入读协议》，编号1900295，声明作废。
♦遗失秀山县西川建筑工程有限公司财务专用章编码50022411028593 声明作废
♦遗失重庆市武隆区悬崖花椒种植股份合作社公章的2021年6月9日的公章备案回执，声明作废
♦遗失重庆市万州区栏八井生态农业开发有限公司公章编号5001018017638声明作废
♦遗失合川区王先强挖机租赁经营部公章一枚，编号：50038270079152，声明作废。
♦遗失秀山县永金大药房连锁有限公司站前大道店公章编码：50024411023756声明作废
♦遗失梁昌区昌州街道浦晟机电产品经营部公章壹枚，编号50022630569042声明作废。
♦谨建玉遗失2021年6月7日核发个体工商执照正副本统一社会信用代码92500105MAABRGPU0G，声明作废。

认尸公告
2024年11月15日在江北区黑石子码头长江水域发现一具男尸，约50岁，尸长1.6米，穿黑色夹克、蓝色牛仔裤、黑色运动鞋，请知情人与长江航运公安局重庆分局联系：63770249。

遗失声明
重庆海玛能源有限公司遗失《危险化学品经营许可证》正本，证书编号：渝丰安经（一般）字[2022]000037号（有效期2022年6月24日至2025年6月23日），特此声明作废。
♦郑旭龙遗失警官证，证号207164，声明作废。
♦重庆市黔江区灿海建筑劳务有限公司公章遗失，公章号码：5002391108671。声明作废
♦遗失云阳县周曾商贸有限公司公章备案回执，编号5002352409250022，声明作废。
♦重庆市江北区鑫鼓源贸易行印章备案回执遗失，声明作废
♦重庆德润物流公司编DT3316运输证500108049189遗失作废
♦宋登富遗失广州富力地产（重庆）有限公司收据，编号0574927，金额10000元，声明作废。
♦遗失重庆市潼南区景皓中药材专业合作社公章一枚，编号5002237040751，声明作废。
♦遗失王平食品经营许可证正副本JY15001160202260作废
♦遗失重庆两江新区多滋味食品店食品经营许可证正副本，许可证编号JY15000001053834声明作废
♦遗失重庆诚者饮食文化有限公司公章一枚，编号5001097129052声明作废
♦吴霞遗失护士执业证，执业证书编号：201450005690声明作废
♦遗失重庆奥歌管材销售有限公司公章一枚，编号5003817128629，财务专用章一枚，编号5003817128630，单强法人章一枚，编号5003817128632作废
♦遗失郑友食品经营许可证正本JY25001070128992作废
♦声明：鹿鸣重庆市兴卯新能源科技有限公司于2024年11月22日在《重庆晨报》上刊登的公章、财务专用章、发票专用章、私章遗失作废。以上章将继续使用
♦遗失重庆市传感器产业园建设运营有限公司逢敏法人名章一枚，编号5001097090393作废

重庆北部公共交通有限公司
线路标识标牌采购竞争性比选结果公示
采购人：重庆北部公共交通有限公司
项目名称：线路标识标牌采购竞争性比选项目
公示期：2024年11月26日至11月28日
第一候选单位：北硕区雨云广告工作室
第二候选单位：重庆市北硕区顺欣打印工作室
第三候选单位：重庆路漫漫文化创意有限公司
采购方联系电话：023-68357828

垫江县劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆铭业建筑工程有限公司：本委受理的王永玲与你单位劳动争议案（垫劳人仲案字[2024]第211号），现已审理终结。因无法向你单位送达仲裁裁决书，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条规定，现依法向你单位公告送达仲裁裁决书。你单位可自公告之日起六十日内到垫江县劳动人事争议仲裁院（垫江县桂阳街道月阳路劳动小区504室）领取，逾期视为送达。如不服本裁决，可在公告期满后十五日内向人民法院提起诉讼，逾期未起诉，本裁决书发生法律效力。
垫江县劳动人事争议仲裁委员会

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告
巴南区认识朋友火锅店：本委受理的吴宽、蒋江华、丁秋月诉你单位计时计件工资争议案（渝巴劳人仲案字[2024]第1430～1432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2025年1月14日上午09:00在本委仲裁庭（重庆市巴南区鱼洞下鸭路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26日

重庆市大渡口区劳动人事争议仲裁委员会公告
国安中建建设集团有限公司重庆建设工程分公司：本委受理李德毅与你单位计时、计件工资劳动争议一案，案号为渡区劳人仲案字（2024）第568号。因直接送达及邮寄送达未果，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本、出庭通知书等仲裁文书，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2025年1月14日上午9时整在大渡口区人力资源和社会保障局（阳光花园二期）306室仲裁庭开庭审理，请准时出庭。无正当理由不到庭的，本案将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆大渡口区劳动人事争议仲裁委员会

招标公告
家利物业管理（重庆）有限公司在重庆有多个高端楼盘。现有以下事项公开招标：重庆御峰·碧都（即“御峰4号”地块）装修垃圾清运服务。
1.投标人必须具有法人资格的企业单位的独立法人，能出具全额增值税专用发票；2.注册公司成立不少于3年，注册资金不少于人民币50万；3.投标人营业执照经营范围中须载明有“垃圾清运”；4.提供最少2个曾承接住宅小区/商业/办公楼/综合体建渣清运合同资料。
有意投标公司须于2024年11月30日前携公司数据及相关证明文件到指定地址，经我司审核通过后领取标书，同时欢迎费司加入我司认证承判商，具体洽联系人：
截标日期：2024年12月9日中午十二时正。
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26号
回标地址：重庆市南岸区御泰路26号

重庆市永川区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2024年11月25日，本局在重庆市永川区永南物流园中通快递站查获涉案卷烟：中华（硬）4.00条，共计1个品种4.00条，请物主于本公告发布之日起60日内到永川区烟草专卖局接受调查处理（电话023-49896087）。若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市永川区烟草专卖局 2024年11月26日

重庆市永川区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2024年11月14日，本局在重庆市永川区人民路街道办事处石脑街284号门口公路边查获涉案烟草专卖品：无品牌（自制卷烟）32条共计1个品种32条，请物主于本公告发布之日起60日内到永川区烟草专卖局接受调查处理（电话：49896950）。若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市永川区烟草专卖局 2024年11月26日

重庆发展产业有限公司减资公告
重庆发展产业有限公司（统一社会信用代码：91500000MA6008R0R0C），经公司股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本，债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视为未提出要求，特此公告。
重庆发展产业有限公司
2024年11月26日

遗失声明
重庆文德中学校遗失中国工商银行股份有限公司重庆南岸府支行开户许可证（核准号：J6530082226401，证书编号：6530–01559434）特此声明作废。

重庆市南川区烟草专卖局公告
南川刷公（2024）第60号　2024年11月19日，我同在重庆市南川区东城亿联药达快递货运部查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输的南京（雨花石）2条，中华（硬）1条，中华（细支）1条，中华（双中支）5条，共4个品规9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》第七十二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26日

重庆市綦江区烟草专卖局公告
2024年11月25日，本局联合邮管部门在重庆市綦江区桥河工业园区中盛快递分拣中心依法查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品的快递包裹（单号776102871422881 1），内有玉溪（软）等品规卷烟，邮管部门现场交由本局依法处理。通过收件人及寄件人等相关信息，本局无法与货主取得联系。本局现公告寻找该批卷烟的货主，请以上卷烟货主于本公告发布之日起60日内前来我局（地址：重庆市綦江区文龙街道九龙大道37号；联系人：陈军；电话：023–49628339）接受调查处理，逾期不到的，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规规定，依法对该批卷烟作出处理决定。
重庆市綦江区烟草专卖局 2024年11月26日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
湖北省宗雅建设工程有限公司：本委受理王雪平与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字（2024）第4600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2025年1月16日14时在重庆市渝北区龙桂路道10号劳动人事争议仲裁院仲裁四庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本案将作缺席审理，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26日

公告
重庆柏竣丰建筑劳务有限公司：本委已依法审理陈友权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1090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26日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
四川蜀弘鑫建设工程有限公司：本委受理张俊杰与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字（2025）第35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2025年1月14日上午9时在重庆市渝北区桂墩大道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，本案将作缺席审理，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26日

公告
成都市万渝建筑劳务有限公司：包知良【申请述称：2023年6月17日9时左右，包知良在成都市万渝建筑劳务有限公司承建的重庆轨道交通15号线一期工程07标项目工地打磨混凝土时摔伤，要求认定工伤】于2024年6月3日提交的包知良的工伤认定申请，本机关于2024年6月17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]381举证通知书被退回，2024年9月26日公告送达渝北人社伤险举字[2024]381号工伤认定限期举证通知书，用人（工）单位举证期内未提供证据材料。2024年11月12日我局作出渝北人社伤险认字【2024】3342号认定工伤决定书。认定为腰椎横突骨折（左侧2、3、4），左侧第8、9肋骨骨折，左手第五掌骨骨折，左外踝骨折，左上臂皮肤擦挫伤，左肘部皮下血肿，左背挫伤。2024年11月14日向你单位邮寄送达了渝北人社伤险认字【2024】3342号认定工伤决定书被退回，现依法向你单位公告送达渝北人社伤险认字【2024】3342号，如对本工伤认定决定不服，可在公告送达之日起6个月内，向渝北区人民法院提起行政诉讼，或者60日内依法向重庆市渝北区人民政府申请行政复议，自公告之日起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26日