这个习惯，可能让全家人骨质疏松！

一说到骨质疏松，很多人首先想到的就是要补钙。钙对于预防骨质疏松确实有益，但很多人不知道的是，一个烹调习惯可能会让全家人骨质疏松——多放盐。我国居民盐的摄入量大约是健康推荐量的2倍，高盐摄入会增加钙的流失，增加骨质疏松风险。

骨质疏松有多大危害

骨质疏松症，直白说就是“骨头变松”了。在人体代谢过程中，每天都有一定量的骨组织被溶解吸收，又有相当数量的骨组织生成，两者的平衡维持骨的稳定。一旦骨头的生成小于其溶解吸收，骨头组织就会慢慢变细、变稀甚至断裂，造成骨质疏松。

“骨质疏松”是一种严重威胁老年人健康的常见病，中老年女性骨质疏松问题尤为严重。中国骨质疏松症流行病学调查结果显示：我国50岁以上人群骨质疏松症患病率为19.2%；65岁以上人群达到32.0%，其中男性为10.7%，女性高达51.6%。更严峻的是，国人的骨骼健康水平也令人担忧，且有年轻化的趋势。调查发现，我国低骨量人群庞大，是骨质疏松症的高危人群。我国40～49岁人群低骨量率达到32.9%，其中男性为34.4%，女性为31.4%。

骨质流失通常没有明显症状，但随着骨质疏松加重，会有背部疼痛、驼背、变矮等症状，还易跌倒和骨折，这对老年人来说是致命的问题。

高盐增加骨质疏松风险

盐除了提供咸味，还能消除苦味、弱化酸味、提升甜味。不过，盐吃多了要通过尿液排出体外，在排出的同时还会把一部分钙带出来，增加了骨量丢失的风险。肾脏每排出2300毫克钠（相当于6克盐），就会损失40～60毫克的钙。如果需要排出的钠太多，钙又不够用了，就只能从骨骼中“抢”。久而久之就会造成钙流失，增加骨质疏松风险。有不少研究显示，钠盐的摄入与髋部或椎体骨密度降低相关。

我国居民钙的摄入量本就存在很大不足，如果盐再吃得多了，对骨质疏松只会雪上加霜。正因如此，目前我国关于骨质疏松的健康建议是骨质疏松症患者低盐饮食，成人每天食盐不超过6克，老年人不超过5克。

如何控制盐的摄入量

中国居民钠的摄入约80%来自家庭厨房，包括烹饪时放入的盐、调味品以及咸菜。日常生活中，如何减少盐的摄入呢？建议从几个方面做起：

1.用限盐罐或限盐勺提示自己用了多少盐。

2.减少食用咸味零食和快餐。很多零食、快餐含钠量都很高，比如薯片、汉堡包、比萨等。此外，豆瓣酱、辣酱、榨菜、酸泡菜、腐乳、咸鸭蛋等食物中的隐形盐也不容忽视。

3.购买食盐时，可选择低钠盐。购买包装食品时，注意看营养标签，优先选择钠含量低的食品。

4.不咸≠不含盐。话梅、番茄酱、面包、夹心饼干等食品，吃起来好像不咸，但是也含有不少“隐藏钠”。 据新华社

橘子上火，橙子柚子败火 橘子还能不能放心吃了？

砂糖橘、贡橘……这段时间，橘类水果开始大量上市。在商超橘类水果成为货架上的“主角”，品种丰富、价格亲民，吸引了众多市民购买。老一辈总会叮嘱我们“不要吃太多橘子，会上火”，但橙子和柚子就没有这个担忧，还会说它们“败火”。确实有人因为吃橘子出现了口干舌燥、喉咙痛、口腔溃疡、牙龈肿等情况。那么，这些症状到底是不是吃橘子导致的呢？注册营养师王璐告诉你答案。

“糖分高”“吃太多”惹的祸

橘子属于含糖量较高的水果之一，尤其是砂糖橘等口感纯甜的品种，含糖量比普通橘子、橙子、柚子等其他品种高，能达到13.06克/100克。一次性摄入大量高糖、高盐的食物，会让口腔和咽喉黏膜陷入高渗透压的环境，继而引发细胞失水，口干舌燥甚至溃疡创自然会发生。这和吃太多咸味（高盐）的瓜子花生后嗓子干痛、嘴角溃疡是一个道理。有人有疑问，虽然橘子含糖有点高，但国光苹果、库尔勒香梨的含糖量也能达到13.3克/100克、13.4克/100克，为什么吃它们就不上火？这背后其实有3个原因：

1.橘子容易一口气吃太多

很少有人能一口气吃好几个苹果、梨，但一边聊天一边吃橘子，一口气吃4、5个却很轻松，甚至有人一天炫几斤砂糖橘。

2.果酸带来的不适体验

有人吃多了橘子后牙龈酸痛不适，这可能是有机酸带来的影响。橘子虽然尝起来不酸，但有机酸含量也比苹果高，像脐橙的总酸含量为0.92% ，即便是砂糖橘也有0.37%的总酸，而普通苹果的总酸含量通常在0.2%～0.5%左右。

3.橘子中可能有促炎成分

大量摄入高糖食物本身就易增加身体发生炎症的风险。还有研究发现，柑橘类水果的确含有一些促炎蛋白，这些物质可能也是导致人们在大量吃橘子后出现口腔溃疡、咽喉肿痛的原因之一。虽然相关研究中使用的是蜜柑，但研究者提示宽皮柑橘类（即果皮和果肉间有一定缝隙，容易剥皮）水果中都有该成分，摄入过量时都有可能出现类似症状。可见，吃橘子是不是会出现咽喉痛、口腔溃疡等情况，主要还是和摄入量有关。按照《中国居民膳食指南》的建议，每天水果摄入量应该在200～350克，差不多2～3个中等大小橘子的量。如果吃砂糖橘，最好一天别超过10个。

怎么吃橘子更舒服、更健康

如果你就是偏爱橘子，怕自己吃得停不下来，可以试试下面这些小技巧：

1.吃完及时漱口

通过漱口，能及时清理掉附着在口腔和咽喉黏膜上的糖分，降低口腔溃疡、咽喉牙龈痛的概率。

2.搭配其他水果或健康食物

如果担心自己一吃橘子就停不下来，可以在准备加餐水果时搭配一些水分和膳食纤维含量较高、糖分含量低的苹果、梨、桃子等，来增加饱腹感。或者搭配无糖酸奶、原味坚果等健康食物。

3.选择低糖含量橘子

我国橘子的品种非常丰富，我们可以选择小叶橘、四川红橘等比砂糖橘、蜜橘含糖量低一些的品种。

据健康时报

每日科普

鱼刺卡喉，别再喝醋、吞饭了

重庆医科大学附属儿童医院耳鼻喉科 陈俊宏

风趣幽默的主持人百克力因一根鱼刺登上热搜，长约4.4厘米的鱼刺悄无声息地刺穿了他的胃，还扎到了肝，经腹腔手术后，鱼刺已取出。鱼肉鲜美营养丰富，寓意也好，但它的小刺却总能让人防不胜防。我结合多年来取鱼刺的经验和思考，教大家正确的处理方法！

吃鱼有何“防”

吃鱼一要讲究时刻。在节假日和晚餐时尽量少吃鱼。有时卡鱼刺的位置较深，需靠纤维喉镜或者胃镜才能取出，但内镜检查在节假日和晚上很多医院是没法常规开展的。而且，喝酒时也不建议吃鱼，因为饮酒过多感官灵敏度下降，更容易误吞鱼刺。

二是老人和小孩需多注意。老年人因吞咽功能退化，一般容易卡大刺于食道；儿童则是吞咽功能发育相对不完善，且常常伴有扁桃体肥大，常卡小刺于扁桃体。门诊中，很多小朋友的家属说都是仔细挑过或是用漏网滤过的，但有个成语叫“漏网之鱼”啊！喂鱼的家属也总被全家人埋怨，可谓“麻绳专挑细处断，卡刺只怨喂鱼人”。

此外，如患有自闭症的特殊小朋友最好也不要吃带刺的鱼，因为这类小朋友在常规检查和治疗环节较难配合。

卡刺怎么“治”

如何判断卡刺？如有明显的吞咽针刺样疼痛或者持续明显的异物感，且不能缓解，那卡鱼刺的可能性较大；轻微的疼痛感并且逐渐缓解，则是鱼刺划伤的可能较大。对于不能准确描述的小朋友，可通过观察有无拒食、流涎、手指扣喉咙等表现来判断；如果这些都不明显又怀疑卡鱼刺，可以尝试给小朋友喝一点水来帮助判断。

卡刺后不少人会使用偏方，常见偏方包括喝醋、吞米饭等，然而这些最多算是自我安慰，甚至还会导致取鱼刺更加困难。正确的做法应该是到耳鼻喉科急诊，医生肉眼直视下取出或是通过喉镜取出。但夜晚时，在初诊医生检查没有发现的情况下，建议大家不必连续奔波换医院看，而是先咨询喉镜的检查时间。成人等白天就近就医，做喉镜检查；儿童因喉镜外径比成人的更细，所以建议到儿童医院耳鼻喉科检查。

建议大家吃鱼都谨慎一些，不被卡刺。如果遇见了也希望能保持平和的心态，吃一“刺”，长一智。

■专家点评

重庆医科大学附属儿童医院耳鼻喉科 王冰副主任医师

卡鱼刺是耳鼻喉科常见急诊，但不少患者在处置和就诊上常常有误区。这篇医学科普文章以幽默风趣的语言介绍了鱼刺预防、处置方法和就诊流程。内容科学严谨，让读者在轻松阅读中增长知识，提升了公众的健康意识与自我处置能力，是科普佳作。

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440
微信同号

♦公告：兹有任邵城（身份证号50022319950815****）于2024年12月9日与四川公路桥梁建设集团有限公司公路二分公司解除劳动合同，四川公路桥梁建设集团有限公司公路二分公司♦重庆市巫山县福田镇跑马村村民委员会遗失重庆农村商业银行巫山支行开户许可证，账号：390701012001000002084，核准号：J6678000936602声明作废。♦遗失云阳水利水电实业开发有限公司公章一枚，印章编号：5002351000680声明作废♦徐光英遗失中国人民解放军陆军特色医学中心开具的住院发票1份，代码：001000373371，票号：241001281764，金额：8768.87，声明作废♦两江新区勤德家政服务中心遗失食品经营许可证副本，证号：JY15001120269048，声明作废♦左轩遗失警官证，证号302117，声明作废♦重庆渝汇邦装饰工程有限公司，遗失公章一枚，编号5001127195800，声明作废。♦遗失重庆汉蓝市政设施胶沥有限公司2020.03.12板发营业执照正副本，统一社会信用代码：91500103MA0GRAW0D6，声明作废♦遗失重庆长好商贸有限公司公章（号码：5002369812209）作废♦段然遗失中华人民共和国伤残人民警察证，证件号：渝警Y000810，声明作废。♦遗失重庆市百安商贸有限责任公司公章编号91500228MA5YY98599)声明作废♦遗失巫山县李发东门业经营部公章编号5002379863531声明作废

减资公告：经重庆四月天汽车销售有限公司（统一社会信用代码91500113MACKOMLJ82）股东研究决定，将本公司原注册资本500万元现减资至10万元，根据公司法）规定，请相关债权债务人于登报之日起45日内来公司办理相关事宜，特此公告。2024年12月25日

遗失二手车销售统一发票，卖方单位：重庆十方圆实业发展有限公司，发票代码050002400117，发票号码00292196，数电票号码24502000000609861663，金额5万元，声明作废。

重庆市铜梁区烟草专卖局公告
铜烟公（2024）第111号 2024年11月25日，我局在重庆市铜梁区中心城区无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品，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，我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日内到重庆市铜梁区巴川街道飞凤街211号铜梁区烟草专卖局檐查二队106办公室（联系人：陈川22002152009）联系电话：45366380）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。品种规格：牡丹(软)6条，共计：(品种)1个，总计：(数量)15条。特此公告
重庆市铜梁区烟草专卖局 2024年12月25日

遗失声明
遗失舒乐民航总医院住院收费票据，票据号：0000705164，发票金额：壹仟柒佰陆拾贰元柒角玖分，声明作废。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
品沐家居（重庆）有限公司：本委受理袁毅、陈薛珠、魏丽、田豫凤、邱腾与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字(2025)第323-327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。你收到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。规定于2025年2月20日9时00分在重庆市渝北区桂馨大道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12月25日

公告
重庆建工渝川建设工程有限责任公司：谭品（述称）2024年4月20日17时30分左右，谭品在重庆建工渝川建设工程有限责任公司承接的石坪污水处理厂污管网工程项目渝蜀防作业面上脚踏被铁器的石头绊伤）向我局提交工伤认定申请，本局已于2024年12月2日依法受理。因本局通过特快专递向你单位送达的渝北人社伤认举字(2024)756号举证通知书被退回，现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为您属所受伤害不是工伤，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12月25日

公告
重庆市铜梁区烟草专卖局公告
铜烟公（2024）第112号 2024年11月26日，我局在重庆市铜梁区南城街道白龙大道188号附1号菜鸟驿站查获津曦无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品的卷烟，开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，我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日内到重庆市铜梁区巴川街道飞凤街211号铜梁区烟草专卖局檐查二队106办公室（联系人：葛俊邑22002152021，陈建川22002152025联系电话：45619935）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。品种规格：牡丹(软)6条，共计：(品种)1个，总计：(数量)15条。特此公告
重庆市铜梁区烟草专卖局 2024年12月25日

重庆市铜梁区烟草专卖局公告
铜烟公（2024）第113号 2024年11月27日，我局在重庆市铜梁区巴川街道金川大道一号前达快递分拣中心查获津曦无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品的卷烟，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，我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日内到重庆市铜梁区巴川街道飞凤街211号铜梁区烟草专卖局檐查文队106办公室（联系人：刘杰22002152017、孙光海22002152024联系电话：45619935）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。品种规格：利群(新版)15条，共计：(品种)1个，总计：(数量)15条。特此公告
重庆市铜梁区烟草专卖局 2024年12月25日

重庆市铜梁区烟草专卖局公告
铜烟公（2024）第114号 2024年11月27日，我局在重庆市铜梁区巴川街道金川大道1号申通快递 查获津曦无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品的卷烟，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，我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日内到重庆市铜梁区巴川街道飞凤街211号铜梁区烟草专卖局檐查二队106办公室（联系人：葛俊邑22002152021，阮小洋22002152027联系电话：45619935）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。品种规格：牡丹(软)4条、利群(新版)4条。共计：(品种)2个，总计：(数量)8条。特此公告
重庆市铜梁区烟草专卖局 2024年12月25日

重庆市铜梁区烟草专卖局公告
铜烟公（2024）第115号 2024年11月27日，我局在重庆市铜梁区南城街道龙都大道400号快递超市查获津曦超限量寄递、异地携带电子烟产品、雾化物、电子烟用烟碱的电子烟，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，我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日内到重庆市铜梁区巴川街道飞凤街211号铜梁区烟草专卖局檐查三队106办公室（联系人：葛俊邑22002152021，陈建川22002152025联系电话：45619935）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。品种规格：YOOZ柚子冷泡西洋参3盒。共计：(品种)1个，总计：(数量)3盒。特此公告
重庆市铜梁区烟草专卖局 2024年12月25日

交通出行提醒
广大市民：
2024年12月30日起，重庆中心城区鱼洞长江大桥等7座大桥及苏家坝立交将进行变形检测，届时上述桥梁将在每日0时至6时进行双向封闭交通管制。请驾驶员朋友绕道行驶，合理安排出行线路。
12月30日、31日，封闭鱼洞大桥、双碑大桥。期间，车辆改道白居寺大桥、嘉陵江大桥下驶。
1月08日、09日，封闭李家沱大桥。期间，车辆改道鹅公岩大桥行驶。
1月09日、10日，封闭黄花园大桥。期间，车辆改道渝澳大桥行驶。
1月10日、11日，封闭东水门大桥。期间，车辆改道朝天门大桥行驶。
1月14日、15日，封闭鹅公岩大桥。期间，车辆改道李家沱大桥行驶。
1月16日、17日、18日，封闭菜园坝大桥及苏家坝立交。期间，车辆改道石板坡大桥行驶。
如遇雨期将顺延桥梁封闭检测时间。
重庆市城投路桥管理有限公司
二〇二四年十二月二十五日

公告
上海定见文化创意集团有限公司：周松虾【申请送称：2024年4月24日12时左右，周松虾在上海定见文化创意集团有限公司承接的第十六届重庆国际电池技术交流会/展览会项目安装木地板时被切割机锯伤，要求认定工伤】于2024年11月21日提交的周松虾的工伤认定申请，本机关于2024年12月3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]750号举证通知书被退回，现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为周松虾所受伤害不是工伤，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12月25日

公告
重庆市仁科技有限公司：张开玉【申请述称：2024年10月31日11时左右，重庆市仁科技有限公司员工张开玉所在公司派遣他去新市川鑫汽车零配件有限公司调试模具时被模具压伤，要求认定工伤】于2024年12月3日提交的张开玉的工伤认定申请，本机关于2024年12月12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]765号举证通知书被退回，现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为张开玉所受伤害不是工伤，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12月25日

重庆市北碚区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆沛丰建筑工程有限公司：本委受理向丹丽（劳动人事案字（2024）第1403号）与你单位因工伤保险引起的劳动争议，已审理终结，现依法向你公告送达仲裁裁决书。本裁决为非终局裁决，自公告之日起30日内来本委领取仲裁文书，逾期则视为送达。如不服裁决，可于公告期满之日起十五日内，向有管辖权的人民法院提起诉讼，逾期不起诉，裁决书即发生法律效力。特此公告。
重庆市北碚区劳动人事争议仲裁委员会 2024年12月25日

北京黑马企服科技有限公司遗失已盖合同章业务合同1份（一式三份），合同编号：HMQF-YFPT-KM2210-2BC-02，现声明作废。
北京德邻共创知识产权代理有限公司遗失已盖合同章业务合同1份（一式三份），合同编号：HMQF-YFPT-CO2408-40BC-01，遗失已盖合同章的合同1份（一式两份），合同编号：HMQF-YFPT-CO2408-40，现声明作废。

声明
河南中岳建设工程有限公司在重庆地区从未授意任何单位及个人使用我公司编号为4113810004229的行政公章，也未授意任何单位及个人进行任何有关合同文件的印章加盖，凡因该印章所签订的任何文件，我公司均不予认可，与我公司无关。特此声明！
河南中岳建设工程有限公司
2024年12月24日

重庆市商业储运公司2-6-105经营户宋冠韵遗失保证金收据一张，收据号34152金额3000元，原收据作废。
重庆市商业储运公司3-5-100经营户胡德慧遗失保证金收据一张，收据号19935金额3000元，原收据作废。
重庆恒升房产经营管理有限公司2-2-176经营户向乐荣遗失保证金收据一张，收据号1925072金额3000元，原收据作废。
重庆恒升房产经营管理有限公司2-2-176经营户向乐荣遗失保证金收据一张，收据号2106034金额1000元，原收据作废。

中国体育彩票排列3 第24345期开奖公告
本期开奖号码：6 2 0

中国体育彩票排列5 第24345期开奖公告
本期开奖号码：6 2 0 3 0

中国体育彩票7星彩 第24148期开奖公告
本期开奖号码：4 6 5 0 9 8+11

重庆市体育彩票管理中心 2024年12月24日