近期高发，阳性率第一 流感病毒预计下月中旬到达峰值

“被传染流感了，感觉有点头晕”“是新毒株出现了吗？”……近日，全国多地进入流感高发季节，不少人表示，感染后除了有发热、呼吸道症状，还会觉得头晕，疑似“新毒株”流行。中疾控相关报告显示，目前急性呼吸道传染病总体呈持续上升趋势，流感病毒阳性率“跃居第一”，但低于去年同期水平。专家告诉记者，今年秋季由鼻病毒引起的感冒延迟了流感的暴发时间，预计从现在开始到明年1月中旬会达到一个峰值。流感要怎样预防？不吃药能“扛”过去吗？北京佑安医院感染综合科主任医师李侗为大家作出解读。

未发现“新毒株” 呼吸道病毒也可导致头晕

有市民反映，最近出现了以头晕为症状的“新毒株”，属实吗？李侗曾介绍，目前没有发现呼吸道传染病的新毒株。个体感染呼吸道病毒存在不同的表现。头晕、头痛、乏力、肌肉酸痛等都是呼吸道传染病较为常见的症状。这是病毒大量复制后，随血液循环散播到各部位，引起的全身症状，也是免疫系统识别病毒后的一种自我保护机制。

每年11月至次年3月是北方地区流感高发季节。以北京为例，今年高发期来得较晚，12月才开始逐渐进入流行季节。监测结果显示，本次流行的主要毒株为甲型流感H1N1型。李侗曾介绍，流感发病后，往往会出现发热、咽痛、咳嗽等呼吸道症状，以及头痛、全身酸痛等全身症状。“虽然症状在体感上较其他呼吸道感染更重，但流感是自限性疾病，免疫功能正常的人群大部分可以自愈，病程一般在5到7天。”

老年人、婴幼儿、孕妇、基础病患者、肥胖者等免疫力较低人群是感染流感病毒后发生重症的高风险人群。李侗曾说：“脆弱人群感染后更容易引发肺炎，或发生相关合并症，也可能引起原有基础病病情波动，增加住院治疗可能。”

尽早抗病毒治疗可缩短病程 48小时内使用最佳

李侗曾表示，治疗流感的抗病毒药物，在出现症状后48小时内使用效果最好。尽早使用抗病毒药物，可以缩短病程，降低发生重症和传染给周围人的风险。建议接触过流感样症状者后出现症状的人群及重症高风险人群，应尽早进行抗病毒治疗，早发现、早诊断、早治疗。

李侗曾提醒，当与流感病例进行未加防护的密切接触后，可用奥司他韦进行预防。市民家中也可常备解热镇痛类药物。但不要重复用药，用药时务必仔细看说明书，遵医嘱。一旦患者高烧不退，或出现剧烈咳嗽、憋气、精神萎靡等症状，以及发病5天后仍没有好转，可能出现合并症、继发感染等，都需要及时就医。

建议脆弱人群每年接种疫苗 感染后要减少家庭成员接触

李侗呼吁市民及时接种疫苗，尤其是脆弱人群每年都应接种，已经感染过流感的人群也有接种必要。李侗曾说：“元旦、春节将至，大家探亲访友、外出旅行多了，可能会接触到更多的流感毒株，打疫苗就有防护作用。”

需要注意的是，服用抗流感药物可能会影响到接种疫苗的效果。如此前已自行服用奥司他韦等药物进行预防，建议留心时间间隔，服药48小时内不要接种。此外，对于健康人群、未与流感患者密切接触的人群，是不需要服用奥司他韦进行预防的。南京市玄武区中医院药剂师许露介绍，奥司他韦在使用过程中，患者可能会出现胃肠道不适反应，出现恶心、呕吐的症状，还会对少数患者产生神经毒性。对于没有感染流感的健康人群来说，不规范服用还会产生耐药性问题，所以不建议大家将奥司他韦作为常规预防用药。如果出现发热、咳嗽等呼吸道症状，建议首先就医明确病原。确诊为流感后，再进行抗病毒药物治疗。

李侗曾建议市民，要养成勤洗手等良好卫生习惯；注意咳嗽礼仪；科学佩戴口罩，尤其是在空气流通不佳、人员密集的高风险场所。感染流感后，要做好居家隔离，注意开窗通风，减少与家庭成员接触。照护患者时，要注意保持距离、戴好口罩。 据央视

经常浏览负面内容会让情绪恶化、更加焦虑

负能量信息，劝你少看

你有没有发现，在生活中有一类人他们似乎总是被负能量所环绕、经常抱怨，而且他们经常浏览的视频、关注的新闻也往往都是那些负面信息、扎心文章。近日一项最新的研究发现：那些日常倾向于浏览负面内容的人，更容易受到为负面内容情绪更差、更加焦虑，而且还会形成一种恶性循环，导致后续时间还持续浏览负面内容。

负能量信息要少看 会让情绪变差、加重焦虑

2024年11月，《自然·人类行为》期刊上发表的一项研究发现：负面信息和糟糕的情绪之间存在双向因果关系！那些经常看负面信息的人情绪就会更加低落，而且这些人在随后的上网过程中，会浏览更多的负面信息。

这项研究纳入了1145名参与者，通过几个小实验让他们自由上网，以及浏览负面信息、中性信息等，然后通过心理健康问卷等分析这些“浏览小习惯”和情绪之间的关系。研究发现：那些浏览负面内容更多的人，他们情绪状态的评分更差，尤其是在焦虑抑郁、社交障碍和强迫行为这三个维度上。最终发现：负面内容看得越多的人，他的情绪就会越差；心理相对更加健康的人，很少看负能量的内容；减少浏览负面内容比增加浏览正面内容，对情绪改善的作用更加显著。

赶走负面情绪 试试这几个方法

心情不好、工作不顺、烦心事一堆……人生不如意之事十有八九，不可能事事都顺心。日常生活中，赶走负面情绪，试试这几个方法！

1.多去公园走走。华中科技大学同济医学院公共卫生学院团队的一项研究发现，长期居住在绿色环境中可以降低抑郁症和焦虑症的发生。经常接触绿色环境，在减少生理应激和改善心理健康方面发挥了重要的作用。不仅如此，2022年《分子精神病学》上发表的一项重要研究发现：在公园或城市绿地散步1小时即可减少压力相关脑区杏仁核的激活，可以预防焦虑、抑郁等疾病。而如果换成在城市的商业街区、商场散步则毫无作用。这是因为在公园自然环境中散步后的人，压力、焦虑负面情绪降低；而在城市环境散步前后，压力、焦虑负面情绪没有改变。也就是说，如果你不开心、压力大，有一些焦虑和抑郁时，多去公园等自然环境中散步能减少和缓解压力、焦虑、抑郁等负面情绪。

2.试试增加运动。你有没有发现，一场大汗淋漓的运动过后，整个人的心情都更好了！运动作为一种改善身心健康的有效手段，已经在多个临床实践指南中得到认可。2024年1月，发表在《英国医学杂志》上一项关于运动和抑郁症关系的发现：运动对于抑郁可以起到很好的治疗效果，其中对抗抑郁最好的运动是——跳舞、步行、慢跑、瑜伽、力量训练、混合有氧运动和太极拳。此外，步行、慢跑、瑜伽、力量训练、混合有氧运动、太极拳也是不错的选择。

3.可以晒晒太阳。多晒太阳也对改善心情很有帮助。心理咨询师张兰欣介绍，灿烂的阳光可以帮助机体释放5-羟色胺，并且可以改善褪黑激素的释放。2002年发表在《柳叶刀》的一项研究显示，光照会增加大脑内血清素的周转率。而血清素是体内产生的一种神经传递物质，它会带来愉悦感和幸福感，让人感到快乐。

4.听喜欢的音乐情绪低落的时候，听一些欢快的音乐有助于赶走抑郁。心理咨询师张兰欣介绍，欣赏音乐时会涉及边缘系统（情绪系统）的大部分脑区，总是可以调动积极性、调节情绪。此外，音乐也有镇静和减轻压力的作用。

5.找好朋友倾诉。多一些朋友间交流、倾诉也能缓解不良情绪。心理咨询师张兰欣介绍，找人抱一抱，可以使大脑释放催产素等激素，减弱杏仁核（掌管负面情绪）的反应。所以，拥抱可以缓解人的负面情绪，甚至还可以缓解物理上的痛觉。 据健康时报

山城连续多日阴天到多云

据市气象台预计，未来几天重庆大部地区阴天到多云，部分地区有间断小雨，海拔1500米以上地区有雨夹雪。

天气预报>>

26日白天，西南部地区间断小雨转阴天，海拔1500米以上地区有雨夹雪，其余地区阴天，气温1～14℃；中心城区：阴天到多云，气温9～12℃。

26日夜间到27日白天，各地阴天间多云，气温0～14℃；中心城区：阴天间多云，气温9～12℃。

27日夜间到28日白天，中西部偏南地区间断小雨转多云，海拔1500米以上地区有雨夹雪或小雪，其余地区阴天到多云，气温-1～14℃；中心城区：阴天间多云，气温9～13℃。

新重庆-上游新闻记者 何艳

刊登 13018333716
热线 15023163856

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆佳源成建设工程有限公司：本委受理郭国成与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字（2025）第352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。规定于2025年2月17日上午9时在重庆渝北区龙塔大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到场的，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12月26日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆名圣世家装饰工程有限公司：本委受理叶静与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字（2025）第254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。规定于2025年2月18日上午9时在重庆市渝北区龙塔大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到场的，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12月26日

拍卖公告
一、我公司定于2025年1月13日14时在重庆市沙坪坝区渝碚路39号庆泰大厦会议室对以下重庆市房产标的进行公开拍卖。1、涪陵区宏声大道2号2幢1-4号房产，建筑面积193.95㎡，挂牌价16.31万元，保证金0.9万元；2、涪陵区紫庄大道2号2幢4-3号房产，建筑面积117.54㎡，挂牌价21.87万元，保证金1.1万元；3、黔江区金洞乡玉泉村四组1、2幢总层数1层房产，总建筑面积209.64㎡，挂牌价8.39万元，保证金0.5万元；4、黔江区马喇镇莲花村（1幢）、（2幢）、（3幢）房产，建筑面积352.4㎡，挂牌价11.63万元，保证金0.6万元；5、武隆区和顺镇弹子村弹子组房产，建筑面积1070.09㎡，挂牌价22.47万元，保证金1.2万元；6、武隆区巷口镇红豆树街17幢房产，总建筑面积1808.12㎡，挂牌价201.56万元，保证金11万元；7、南川区古花镇古花村4组69号房产，建筑面积561.89㎡，挂牌价27.53万元，保证金1.4万元；8、南川区大利镇大一社区4组110号房产，建筑面积626.64㎡，挂牌价36.97万元，保证金1.9万元。**展示时间地点：**自2024年12月26日至2025年1月9日法定工作时间（9:00-17:00）预约到标的所在地查看。**竞买登记手续办理：**在公告期内（2024年12月26日至2025年1月9日）交纳竞买保证金到重庆所指定账户（竞买保证金截止时间为2025年1月9日24时，以到账时间为准），并于2025年1月13日12时前凭竞买保证金交付凭证原件及有效身份证件重庆市沙坪坝区渝碚路39号庆泰大厦会议室办理竞买登记手续方可取得竞买人资格，逾期不予办理。
二、我公司定于2025年1月26日14时在重庆市沙坪坝区渝碚路39号庆泰大厦会议室对重庆市西阳县何家坝路704号7号、6号、16号、5号、1号、4号、2号、3号、8号仓库、11号机房、17号厕所、14号综合楼、门卫室、12号机房、15号办公楼进行公开拍卖，总建筑面积32912.46㎡，挂牌价3930.17万元，保证金197万元；**展示时间地点：**自2024年12月26日至2025年1月23日法定工作时间（9:00-17:00）预约到标的所在地查看。**竞买登记手续办理：**在公告期内（2024年12月26日至2025年1月23日）交纳竞买保证金到重庆所指定账户（竞买保证金截止时间为2025年1月23日24时，以到账时间为准），并于2025年1月26日12时前凭竞买保证金交付凭证原件及有效身份证件重庆市沙坪坝区渝碚路39号庆泰大厦会议室办理竞买登记手续方可取得竞买人资格，逾期不予办理。
佣金：按成交价的4%收取；交易服务费：按成交价的1%收取（不足1000元按1000元收取）。
咨询报名方式：023-65659669 15723043432 刘老师
北京中拓国际拍卖有限公司 2024年12月26日

公告
天津鼎华建筑劳务有限公司现郑重发布如下声明：
1.我公司自成立以来从未有克隆资质证、照、合同章、公章、财务章、法人章行为，所有的印章均在注册地公安部门备案。
2.凡未经我公司法定代表人签字并加盖公章的所有文件，合协议书、合同书等，均是非法制作的，我公司不予认可，一律无效。
3.一切伪制我公司证照、各种印章的行为，均属违法侵权行为，由此产生的民事和刑事责任与我公司无关，由违法侵权人承担责任。
4.一经查实，我公司保留追究违法侵权人的民事和刑事责任的权利。特此声明！
天津鼎华建筑劳务有限公司2024年12月25日

声明
重庆福顺斯贸易有限公司（统一社会代码：91500112MAC1C6JP1L）股东已就股权转让事宜达成一致，并已完成股权变更登记。为进一步明确责任，经股权转受让双方同意，现就相关事项作如下声明：重庆福顺斯贸易有限公司原股东刘文福将该公司100%的股权转让至重庆居见未来企业管理有限公司名下。2024年11月25日及以前重庆福顺斯贸易有限公司所有的债权、债务、担保等均由股东负责，与转股后的新股东无关，所发生的一切经济与法律纠纷由股股东自行解决，与转股后的新股东无关。特此声明。
重庆福顺斯贸易有限公司2024年12月26日

重庆市綦江区烟草专卖局公告：2024年12月25日，本局获合砂管所/重庆市綦江区南河大道14号附61号（中通快递分拣中心）依法查获涉嫌无烟草专卖品难运证运输烟草专卖品的快递包裹（单号为731630424038250），内有玉溪（软）等烟草卷烟、雪茄烟7顶烟支由本局依法处理。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：靳斯；电话：023-48620533）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》第七十三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12月26日

重庆文旌工商咨询有限公司渝北区20226.30栽发的营业执照正副本，统一社会信用代码91500105331643035P作废

遗失声明
重庆市大足区回龙镇会源村安全卫生室庹科勇分室遗失《医疗机构执业许可证》正副本，登记号PDY00063650011112D6002，声明作废。

清算公告：根据公司法第一百八十一条及公司章程的规定，重庆市万州区龙亚学校后勤服务有限公司董事会决议，自2025年1月1日起，公司解散，停止经营活动，清理债权债务。请债权人自接到通知书之日起三十日内，未接到通知书的自公告之日起四十五日内，向本公司清算组申报债权。逾期不申报，视为放弃权利。清算结束后，本公司将向公司登记主管机关申请注销登记。债权人申报债权，应当说明债权性质、数额等的有关事项，并提供证明材料。请算组地址：万州区白羊路619号，联系电话：13370772409。
重庆市万州区龙亚学校后勤服务有限公司清算组
2024年12月26日

重庆市北碚区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆浦仁达科技有限公司：本委受理的李阳松（劳砌劳人仲案字（2024）第1268号）与你单位劳动争议，已审理终结，现依法向你公告送达仲裁裁决书。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。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆市渝北区广海建材经营部：本委受理的冯建林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（2025）第61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号劳动人事争议仲裁院209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12月26日

寻亲公告
陈榕雨（被捡拾抚养人），性别：男，大致年龄7岁，血型不明，2018年1月15日上午5点半左右，在重庆市渝北区双龙湖社区服务中心旁花台上坏箱里躺着一身穿蓝色连体衣一个蓝色抱被包裹的婴儿，张知莲发现孩子是名男婴，四肢健全，马路花园附近没有人，该婴儿身上除了蓝色衣服和一张纸条（生庚年月）；出生日期2018年01月13日。身边并无其他物品，张知莲见其可怜就将该婴儿带回家中抚养至今；张知莲给男婴取名陈榕雨。重庆市武隆区公安局平桥太陆派出所进行公告，如有生父母和其他监护人信息或者有关违法线索，请及时来电、来信向公安机关反映。联系方式：重庆市武隆区公安局平桥太陆派出所，023-77712037，平桥太陆派出所：023-77786110
来信地址：重庆市武隆区公安局平桥太陆派出所。

拟注销登记公告
重庆市铜梁区准远新区开发建设服务中心拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2024年12月25日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。
联系人：李先生 联系电话：13883820000
重庆浩阳天龙建材有限公司遗失重庆远景装饰工程有限公司开具的博德瓷砖质保金收据1份，金额：20000，声明作废，合同解除。
重庆名聚一家建材有限公司遗失重庆远景装饰工程有限公司开具的博德瓷砖质保金收据1份，金额：20000，声明作废，合同解除。

认尸公告
2024年12月15日在大渡口区洛公子码头长江水域发现一具男尸，约25岁，尸长1.72米，穿棕色毛衣、深蓝色秋裤，请知情人与长江航运公安局重庆分局联系：63770249。

中国体育彩票排列3
第24346期开奖公告
本期开奖号码：6 7 7

中国体育彩票排列5
第24346期开奖公告
本期开奖号码：6 7 7 2 2

中国体育彩票超级大乐透
第24150期开奖公告
本期开奖号码：04 11 23 25 34+05 07

重庆市体育彩票管理中心 2024年12月25日