重庆晨报

2025春节特刊 康养

节日饮食 这样吃健康有年味

再过几天，我们就将迎来传统节日春节了。春节到，家人朋友团聚，聚餐则是必不可少的。现如今，节日餐桌的菜品是越来越丰富，与此同时，大家对于饮食的健康要求也越来越高。如何在新春佳节里既吃出年味又吃得健康呢？接下来，健康专家就给您支支招。

既要美味又要健康 年夜饭该如何搭配

首先我们来说说这一年当中最重要的一顿饭——年夜饭。年夜饭也叫作团圆饭，菜品必须丰富，什么鸡鸭鱼肉、山珍海味，必须给它置办齐全。菜色可真不少，不过我得考考你，你知道哪些菜更适合年夜饭的餐桌？什么样的菜搭配起来既美味又健康呢？

中国食品科技学会理事、中国农业大学食品学院教授范志红表示：“年夜菜分三个类别，第一个类别就是那些传统的硬菜，比如说有些地方讲究一定要吃四喜丸子，一定要吃一条鱼，年年有余；第二类菜，建议食用荤素搭配的菜，荤不一定非得是肉，我们可以选择各种水产品，而且肉我们也可以换换花样，就不全是猪肉了，它可以是牛肉、鸡肉、鸭肉、鹅肉等等。我们再搭配一些素食，比如说一些新鲜的蔬菜，特别是一些时令的材料，然后可以配一些菌类；第三类菜叫平衡菜，平衡什么？平衡那些大鱼大肉和高脂肪高胆固醇的。这样的菜基本上是纯素，比如说我们可以放一些大拌菜一类的，各种蔬菜水果放在一起，又比如说青菜可以做一些清炒的、白灼的、凉拌的、蒸的或者是水油焖的等等，放的油都非常少，但是口感还非常鲜嫩。这三类菜肴可以各占三分之一。”

饱餐之后吃水果 解腻又健康对吗

年夜饭三类菜肴“三分天下”，真是吃出美味和健康。大餐之后，该来点水果解解腻了吧？先别忙吃，吃水果的时机，您可得选对。

“如果我们吃水果，饭后去吃，已经吃得非常饱了，再加很多水果，就是额外增加身体的负担。我建议大家饭前吃或者饭中吃。饭前吃可以平稳餐后血糖，用餐的时候吃有个什么好处？它就当凉菜了，那就可以跟那些油腻的菜配在一起，使你这一餐当中摄入的脂肪减少。我给大家推荐一下，如果你吃了红烧牛肉，然后配一个苹果丁，你会觉得特别爽口，这两个东西在一起简直太搭了，会造出一种单吃的时候没有的美味。”范志红表示。

团圆聚餐后 消化不良该怎么办

春节期间，除了丰盛的年夜饭，聚餐聚会也多了起来，不少人的胃也开启了“连轴转”模式。的确，一到春节等节假日，吃个两三顿就开始肚胀打嗝，感觉吃不动了。其实这都是消化不良引起的，遇到这种情况我们又该怎么做呢？

首都医科大学附属朝阳医院消化内科副主任刘心娟表示：“比如我吃多了，吃完没运动，短期内出现的这种腹胀、早饱、嗳气甚至有点恶心想吐这些症状，可以先吃点药，先吃点消化酶类的药物。比如说除了腹胀、早饱、嗳气这些症状，可能有的人会呕吐，呕吐的胃内容物不是食物，可能会有点咖啡色的物质，或者出现了腹泻，大便潜血是阳性，病人有了这些症状的同时，近期感觉到体重有下降，这样的时候我们就要警惕了，不要单纯吃点酶、自己吃点药，还是应该及时就医的。”

刘心娟介绍，造成消化不良的原因除了暴饮暴食、食物油腻等饮食问题，吃得不规律也会影响消化酶的分泌。此外，胃是人体的情绪器官，过节期间过于兴奋也容易引起胃肠不适。“所以在春节期间，我们在饮食上还是要尽量规律，饮食的结构尽量合理，饮食量也不要过多，不要吃得过饱，也不要吃得过快。另外，饮酒还是要适量。我们也可以吃完饭到户外去活动，这样就可以减少消化不良症状的发生。”

警惕“节日杀手”急性胰腺炎

春节期间，消化不良是比较常见的疾病，不过接下来说的这个疾病可以说是十分凶险——它就是急性胰腺炎。根据多家医院的综合统计，春节期间接诊胰腺炎的病人数是平常的3倍。急性胰腺炎是怎么发生的？发病前，身体又会出现什么信号呢？

刘心娟称：“这些患者症状非常突出，就是进食了油腻食物或者大量饮酒之后，出现了一个急性腹痛，这种疼痛是非常难忍的。病人只能屈曲，我们叫屈曲位，疼得难以直起腰来，然后觉得肚子胀，总是觉得我要排个气可能就舒服了，但是排不出去，这个时候就要高度警惕有没有胰腺炎的可能。”

急性胰腺炎发病急、进展快、并发症多，如果病情严重或治疗不当，可能会危及生命。既往有过胰腺炎、胆囊炎、胆结石、高脂血症患者是高危易感人群。此外，老年人发生急性胰腺炎时，腹痛往往不剧烈，因此如果家里的老人出现腹部胀满、恶心呕吐等症状时，也需要提高警惕，及时就医。

春节健康饮食还有哪些要注意

刚才说了春节期间有关饮食健康和疾病预防的要点，那么春节健康饮食还有哪些需要注意？

1.室温下别存放食物

春节期间，饭菜丰盛，有时做一顿饭可能就得忙活一天。不少人选择把食材以及半成品摆放在室温下，方便操作。专家表示，如果厨房温度较高，请不要这样做。专家建议，要遵循餐饮食品安全要点，室温下存放食物，夏天不要超过2个小时，冬天不要超过4个小时。

2.隔夜饭菜能不能吃

春节期间，大家的餐桌更加丰盛，不管是自己在家做还是从餐厅打包回来的饭菜，放到第二天究竟还能不能吃？又应该怎么保存和烹饪呢？对此，中华预防医学会健康传播分会常委钟凯表示：“隔夜的东西相对来讲会有健康风险，但有了冰箱就是完全不一样的概念，在冰箱里，微生物的生长繁殖是被压制的。首先第一条就是迅速降温，可以稍微趁它有点温热的时候放冰箱迅速降温；第二个就是热的时候一定要热透，热透的概念是说中心的温度达到70摄氏度，你可以用筷子试一试里面是不是已经烫了，不要外面是热的，里面是凉的，热透再吃没有问题；第三个，不管冰箱有多么安全，它都不是保险箱，剩菜剩饭要尽快吃掉，一般来讲一两天之内吃掉问题不大。”

据央视

春节期间我市医院门诊时间有调整

马上就是春节假期了，记者昨天了解到，我市部分医院门诊时间有调整，请前往就诊的市民留意。

西南医院、新桥医院、大坪医院：1月28日~30日门诊暂停，1月31日~2月2日为半天门诊，2月3日~4日全天应诊。重医附一院：1月28日~30日门诊暂停，1月31日~2月4日上午应诊。

重庆市妇幼保健院七星岗院区：1月31日~2月4日上午应诊，不孕门诊、进周期、监测、取卵、移植照常进行。

重医附属儿童医院：普通内科、普通外科1月28日~2月4日正常应诊，内、外科专科、耳鼻喉科、眼科、口腔科、皮肤科、儿童保健科（儿保门诊、心理门诊）、中医科1月28日~1月31日停诊，2月1日起正常应诊；特需门诊科1月28日~2月1日停诊，2月2日起正常应诊。

重大附属肿瘤医院：1月28日~31日停诊，2月1日~3日上午应诊，2月4日起正常应诊。

市中医院正常应诊。

新重庆-重庆日报记者 李珩

每日科普

别让关节比天气预报准

重庆市南川区人民医院 刘昶

“天气一冷，关节就从头痛到脚，特别是早晨，根本动不了。实在受不了了，只能来住院开刀。”患有类风湿性关节炎的沈菊芳回忆，最初只是关节隐隐作痛，但随着年龄增长和病情加重，冬天她连日常活动都变得困难。阴雨连绵天气对于关节炎患者来说更是难熬。骨性关节炎，是以关节软骨损害为主，并会累及整个关节组织的一种关节疾病。其症状表现为关节僵硬、疼痛及活动受限等，好发于膝关节、髋关节、颈腰椎等承重关节，多发于中老年人群，年龄、体重、过度运动等都是发病的重要因素。

骨性关节炎如何治疗

目前我们所知的治疗方式都旨在缓解患者疼痛，改善关节功能，延缓疾病发展，提高患者生活质量。

1.基础治疗：以健康教育、运动治疗、物理治疗等为主。

2.药物治疗分为4种：镇痛药物，既能止痛又能抗炎；关节营养补充剂，对轻中度骨性关节炎患者有缓解疼痛和改善关节功能的作用；关节腔内注射药物，能迅速缓解疼痛症状；中成药，如仙灵骨葆胶囊、尪痹胶囊等。

3.修复治疗或重建治疗：依据骨性关节炎的严重程度选择关节清理术、软骨修复术、人工关节置换术等治疗手段。

预防骨性关节炎有3招

1.合理膳食、积极控制体重，避免关节过度负重。

2.注意防寒保暖，避免长时间于阴冷潮湿的环境里工作。

3.改掉不合理的锻炼习惯，进行科学合理锻炼的同时，劳逸结合，避免损伤关节。

专家点评

重庆医科大学附属永川医院 徐海涛

文章内容翔实，条理清晰，语言简练，易于理解，对于提高公众对骨性关节炎的认识和预防意识具有积极意义。

2025年1月27日 星期一
主编 赵小洪 责编 余麟
视觉 曹冬 朱兴羽
校审 曹珂

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

♦遗失张正文残疾证，证号510202195412030521523作废
♦刘翔鹏律师执业证遗失，执业证号：15001202010199896，声明作废
♦遗失2006.12.14核发的重庆百集龙农产品开发有限公司营业执照正副本，统一社会信用代码91500240MA61N82Y1B作废
♦遗失重庆市秀山县大成文化艺术传媒有限公司公章编码：50024110067133声明作废
♦重庆市第四人民医院遗失重庆市医疗门诊收费票据，票号0001063406金额92000元，声明作废
♦重庆灌香电子商务有限公司公章发票章，财务章遗失
♦遗失重庆华晟锋行贸易有限公司公章一枚，编号50010971291 82作废
♦遗失胡良卫警官证，编号：226340，作废
♦遗失武隆区硕泽钢管扣件租赁部，编号：50023250247 46公章一枚，声明作废

注销公告：经重庆百集龙农产品开发有限公司（统一社会信用代码91500240MA61N82Y1B）股东会决议，拟将注销本公司。根据《公司法》规定，请债权人债务人在登报之日起45日内，到本公司办理债权债务清偿手续。特此公告。2025年1月27日

公告：重庆潮韵装饰工程有限公司将于2025年2月15日召开股东会议，会议议题：注销重庆潮韵装饰工程有限公司，请全体股东于2025年2月15日参会，如未到场或没有提出议答视为同意此会议议题。会议地址：重庆市綦江区文龙街道九龙大道54号汇景大厦2-3楼。2025年1月27日

重庆市忠县烟草专卖局公告
忠烟公（2025）第9号
2025年1月21日，本局根据群众举报，联合忠县公安局民警在忠县忠州街道政通路88号“中通快递”点查获一起涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品案件，查获卷烟中华(硬)15条。公安现场交由我局进行处理。现场无法找到当事人，本局依法对上述物品予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市忠县烟草专卖稽查支队办公室（地址：重庆市忠县忠州街道红星路28号；联系人：谭杰（22003352011）、杨斌（22003352013）；联系电话：023-54233703）接受调查处理。若逾期未前来接受处理，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。
重庆市忠县烟草专卖局 二〇二五年一月二十五日

遗失重庆辰岱商业运营管理有限公司开具给胡冲（碧水云天足浴店）合同保证金收据（4F-08B#号），编号7533219，金额100000元，声明作废！

吸收合并公告
根据重庆银龙影视有限公司（统一社会信用代码：91500103686909249B，以下简称：银龙影视）、重庆卫视传媒有限公司（统一社会信用代码：91500112MA5U1AWX0，以下简称：重庆卫视）与重庆“电渝乐传媒有限责任公司（统一社会信用代码：91500107339628374W，以下简称：渝乐传媒）三方股东研究决定，同意：银龙影视吸收合并重庆卫视和渝乐传媒，吸收合并前，银龙影视注册资本为2178.371113万元，重庆卫视为5000万元，渝乐传媒为3000万元，吸收合并完成后，银龙影视存续，重庆卫视和渝乐传媒注销。银龙影视存续注册资本为2178.371113万元，合并各方公司的资产、债权债务由合并后存续的公司承继。债权人自本次公告之日起45日内向银龙影视、重庆卫视、渝乐传媒办理相关手续（联系人：於泓利，联系电话：18723349021），债权人未在规定期限内行使上述权利的，吸收合并将按照法定程序实施。特此公告。
吸收合并方：重庆银龙影视有限公司
被吸收合并方：重庆卫视传媒有限公司、重庆“电渝乐传媒有限责任公司

重庆市云阳县烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2025年1月24日，本局在重庆市云阳县双江街道迎宾大道886号申通快递查获涉案卷烟：中华(硬)90条。请物主于本公告发布之日起60日内到县烟草专卖局接受调查处理(电话：023-55163164)，若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市云阳县烟草专卖局 2025年1月24日

遗失重庆展利建筑材料有限公司财务专用章一枚，编号5002307023482、法定代表人名称章一枚，编号5002307023483、公章一枚，编号5002307023480作废

北碚区合阳家禽店，因保管不善，导致公章及公章备案回执遗失，变更前公章印章编号：500109600285816，变更后公章印章编号：5001097046126，现声明作废。

公 告
“森柯·西城国际二期A地块”项目业主和相关利害关系人：“森柯·西城国际二期A地块”项目位于大足区龙岗街道西桥社区10、11组，由重庆市大足区西城森柯房地产开发有限公司开发建设。区水利局于2020年9月14日下发《关于西城国际河道整治工程洪水影响评价准予行政许可的决定》，要求对小区内河道进行整改，导致森柯·西城国际二期A地块内车库出入口无法使用。由于该项目属于区“四久工程”，为缓解社会矛盾，保证项目能顺利竣工验收并交付使用，该项目作一定调整，现拟将调整情况进行公示，公示时间为2025年1月27日至2025年2月2日，公示地点为“森柯·西城国际二期A地块”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/dzqy/）。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/代表人：谢先生 联系电话：4239470 76
重庆市大足区规划和自然资源局 2025年1月27日

重庆轻纺资产管理有限公司吸收合并重庆皇嘉丝绸有限责任公司公告
经重庆轻纺资产管理有限公司股东批准同意，重庆轻纺资产管理有限公司拟吸收合并其下属全资子公司重庆皇嘉丝绸有限责任公司。吸收合并前，重庆轻纺资产管理有限公司注册资本人民币500万元，重庆皇嘉丝绸有限责任公司注册资本人民币602万元。吸收合并完成后，重庆轻纺资产管理有限公司继续存续，注册资本不变，仍为人民币500万元，重庆皇嘉丝绸有限责任公司解散并注销。根据《公司法》及相关法律、法规之规定，重庆皇嘉丝绸有限责任公司的全部资产、业务、人员、债权债务均由合并后的重庆轻纺资产管理有限公司承继。为保护被合并公司债权人的合法权益，请重庆皇嘉丝绸有限责任公司的债权人自本公告发布之日起四十五日内，有权要求重庆皇嘉丝绸有限责任公司请偿债务或者提供相应担保。债权人未在规定期限内行使上述权利的，吸收合并将按照法定程序实施。
联系人：童彦，电话：023-67850647。特此公告。
重庆轻纺资产管理有限公司 2025年1月27日
重庆皇嘉丝绸有限责任公司 2025年1月27日

劳动能力鉴定公告
重庆筑荣建筑工程有限公司：周永富参加我委组织的劳动能力鉴定，现已依法鉴定结束，因我委无法向你单位直接或邮寄送达其劳动能力鉴定结论，故依法公告送达巴南劳初鉴字（2024）1041号劳动能力鉴定结论通知书，内容如下：周永富工伤劳动能力鉴定结论为伤残十级，无生活日理障碍。自本公告登报之日起，经过30日即视为送达。如不服本鉴定结论，可在本鉴定结论通知书送达之日起15日内直接向重庆市劳动能力鉴定委员会申请再次鉴定，也可向我委提交相关资料后由我委代为转交。
重庆市巴南区劳动鉴定委员会

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
宜春山茶发展有限公司、江西天策建设有限公司、江西省紫众人力资源有限公司：本委受理李清忠与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字(2025)第1084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2月18日上午9时在重庆市渝北区托鲁大道10号劳动人事争议仲裁院206（仲裁二庭）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 2025年1月27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的《同意撤回工伤认定申请通知书》(渝人社伤险撤回字（2025）6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。（联系电话：02368908356转）特此公告。
重庆市大渡口区人力资源和社会保障局 2025年1月27日

联曦新材料科技（重庆）有限公司包装印刷制品建设项目环境影响报告书（征求意见稿）公众参与信息公示
联曦新材料科技（重庆）有限公司委托重庆宏佑环保工程有限责任公司承担“联曦新材料科技（重庆）有限公司包装印刷制品建设项目”环境影响评价工作，该项目环境影响报告书（征求意见稿）已编制完成，根据《环境影响评价公众参与办法》https://www.023008.com/mobile/news/show-3217.html上发布，如需了解该项目详细信息，请登录该网站查询。建设单位：联曦新材料科技（重庆）有限公司，王经理，023-67199674。环评单位：重庆宏佑环保工程有限责任公司，周工，023-67164391。 联曦新材料科技（重庆）有限公司