元宵养生四法，健康过节有妙招

元宵佳节，是中华民族的传统节日，吃元宵、闹元宵，民俗娱乐活动丰富多彩。而在这欢庆的时刻，我们也不应忽视养生保健。元宵节的诸多传统习俗中，蕴含着丰富的养生智慧。那么，在元宵节期间，有哪些养生保健的门道呢？一起来看看祖国医学的秘传养生四法，早一天看到，早一天健康无病痛！

规律起居，夜卧早起

元宵节处于春季之时，春季阳气开始复苏，起居宜规律。养生应该"夜卧早起"，即晚一些睡觉，早一点起床，以适应春季阳气的升发。

提倡"早搓手、午晒背、晚泡脚"。早上起床后，按揉手指、搓搓手心，可辅助调养心肺、醒脑提神；天气较好的中午，到户外使头颈背部充分接受日晒，有利于阳气的补充和钙质的吸收；晚上睡前泡泡脚，可养护肾经、肝经，缓解一天的疲劳。

元宵节期间，乍暖还寒，人们仍需保暖。过早地骤减衣物，一旦寒气袭来，会使血管痉挛，血流阻力增加，影响机体功能，造成各种疾病。因此，还需视天气增减衣服，适当"春捂"很必要。

运动养生，强身健体

元宵节前后，流行于北方的正月十六"走百病"非常具有养生保健特色。这一习俗是通过游览散步消除百病，多在妇女、老人、小孩或体弱多病者中间进行。人们相信，四处游走可以祛除病邪，天长日久，便形成了这一传统习俗。

正月十六这一天晚间，人们会成群结队地出游，还要过桥，据说过桥者可保一年无腰腿疼痛之患。这种运动方式不仅有助于身体健康，还能增进人与人之间的交流和情感。

传统美食，吃出健康

正月十五吃元宵，是中国人的传统。元宵除了寓意喜庆阖家团圆外，还有御寒、补脾胃、益肺气之养生功效。而除了元宵，还有汤圆、生菜、元宵茶等传统食物。

■**汤圆**：补血健脾开胃。汤圆的材料主要是糯米，糯米味甘、性温，吃后能补养人体气血，滋养脾胃。中医历来将汤圆视为可补虚、调血、健脾、开胃之物。

■**生菜**：降低胆固醇。生菜名字就和"生财"谐音，象征富贵吉祥。从现代养生角度看，生菜有降低胆固醇、辅助治疗神经衰弱的功效。

■**元宵茶**：营养更全面。元宵茶是在热汤面中放进各种菜和水果而制成，类似古时的"元宵粥"。它增加了纤维素、矿物质及维生素的摄取，使元宵的营养更为全面。

防病保健，合理饮食

在元宵节期间，要防病保健，就要做到合理饮食。元宵虽好吃，但要适量适度，注意吃法。而且，不是每个人都适宜吃元宵。

◆**早餐不宜食用**：元宵属于高热量、高糖分的食品，还含有油脂，但缺乏营养素。这样的食品不适合当早餐吃。

◆**每顿一二两**：每次吃个一二两元宵也就足够了。在吃元宵、汤圆的同时，不能再吃其他含糖高的食品；还要减少其他主食的摄入。

◆**小口吃、不可油炸**：吃汤圆一定要缓慢、小口，避免汤圆哽住喉头或气管。油炸元宵是不可取的，有胆囊、胰腺疾病的患者食用后可能复发。

◆**原汤化原食**：吃元宵时勿忘"原汤化原食"。糯米粉中含有较多的水溶性维生素，如维生素B1等，能促进胃肠蠕动和消化腺的分泌功能。吃了元宵、汤圆再喝汤，这样可以促进胃肠蠕动和消化吸收。

◆**好吃但不宜过量**：元宵、汤圆无论怎样吃，都得注意不能多吃。糯米虽好，却不易消化。吃多了胃会不舒服，尤其是老人、儿童等肠胃功能本身很弱的人需要特别注意。高血脂、糖尿病的人群一定要限量食用。

元宵佳节期间，老祖宗的很多养生智慧都融合在了传统习俗里。遵循这些养生法则，不仅能让我们在欢庆佳节的同时保持身体健康，还能让我们更好地传承和发扬中华民族的优秀传统文化。

据澎湃新闻

每天吃多少鸡蛋，才有益健康？

你平时吃鸡蛋吗？鸡蛋，是一种营养丰富的食物，富含蛋白质、脂肪酸、维生素、矿物质等，是一种非常理想的天然食品。但也有人担心每天吃鸡蛋会导致胆固醇升高，影响心血管健康，进而导致减寿。那么，每天吃鸡蛋延寿还是减寿？每天吃多少鸡蛋才有益健康呢？

不同人群 每天吃蛋的数量不同

近日发表在《营养素》上的一项研究显示，每周吃1–6个鸡蛋，有助于延长老年人寿命并降低心血管死亡风险。与不吃鸡蛋相比，每周1–6个鸡蛋，与心血管疾病死亡风险降低29%、全因死亡风险降低15%相关。那不同人群每天该吃几个呢？注册营养师王璐建议：

1.正常成年人，建议每天吃1个鸡蛋(包括蛋黄)

正常成年人每周应摄入280–350克蛋类，以一个鸡蛋50–60克计算，是每周吃6–7个鸡蛋，也就是每天1个蛋。

2.孕期、哺乳期、健身增肌的人，一天别超3个

这类人群对优质蛋白质的需求往往比普通人更大，将鸡蛋作为补充优质蛋白的来源是很好的方式。不过，如果日常饮食中已经有足够的奶、肉、鱼、大豆等食物，则不建议再额外增加鸡蛋的摄入量，依然保持每天1个鸡蛋就可以。

3.高血脂人群，要注意控制脂肪的总摄入量

如果日常饮食中其他高胆固醇的食物，如动物内脏（脑、肝、心）、红肉（猪牛羊）、虾等不算太多，也没有摄入太多油脂（尤其是动物油脂和高油的加工食品），那么建议每天吃不超过1个鸡蛋。如果已经摄入了比较多的高胆固醇食物，那就要相应控制鸡蛋的摄入，比如吃半个或者只吃2/3的蛋黄。

4.肥胖人群，要注意控制食物总摄入量

一方面，吃几个鸡蛋和肥胖人士的饮食结构有关，在清淡饮食的基础上，用蒸、煮鸡蛋提供优质蛋白、矿物质，大量新鲜蔬果、杂粮提供维生素、矿物质、膳食纤维、碳水化合物的方式，作为减重饮食搭配，也是可以的。另一方面，吃几个鸡蛋和肥胖人士的血脂水平有关。如果肥胖的同时血脂水平高，那也要按照前述建议，每天摄入1个以内的鸡蛋。可以选择其他食物补充优质蛋白，如低脂脱脂奶、大豆类、低脂瘦肉等。

鸡蛋这样吃，对健康更有益

1.怎么买?

首先，挑选表皮干净、卫生的蛋；其次，关注蛋壳，新鲜鸡蛋的蛋壳上会有一层霜状的物质，表面看起来没有光泽，触摸起来也相对粗糙；最后，用手掂重量，同样大小的鸡蛋，分量越重，相对越新鲜。

2.怎么存?

一般鸡蛋的保质期为28天。千万不要购买破损或者已经开裂的鸡蛋，以防它们被泥土或细菌感染。推荐把鸡蛋放在冰箱里、盒子里或单独的有盖隔间里。

3.怎么做?

煮鸡蛋是最简单、最有营养的做法，不建议煎鸡蛋，因为会增加脂肪含量和胆固醇摄入量。

据湖南日报

每日科普

预防肺部肿瘤 从这五方面做起

重庆大学附属肿瘤医院　张曦

29岁姑娘小陈咳嗽频繁，来到医院就诊。胸部CT检查显示，小陈右肺上叶出现的阴影大概率是肺部恶性肿瘤，遂实行手术。由于手术及时，恶性肿瘤细胞没有转移至其他器官，小陈术后也无须进行放化疗。长期吸烟、空气污染、职业暴露、遗传因素等老生常谈的因素，共同作用于人体，导致细胞基因损伤和改变，最终引发癌变。这一过程通常需要十几年甚至几十年，有较长的预防窗口期。因此，掌握科学的认知非常必要。

预防为先

1.远离烟草：无论是主动吸烟还是被动吸入二手烟，都会增加发病风险。

2.避免长时间暴露在空气污染严重的环境中。

3.健康饮食：多摄入富含抗氧化剂、维生素和矿物质的食物，减少高脂肪、高热量食物的摄入，保持饮食营养的均衡。

4.适量运动：规律的有氧运动可以增强心肺功能。

5.定期筛查：尤其对于高危人群，应定期通过胸部X线检查、CT扫描等方式筛查。

康养并重

1.心理调适：认知行为疗法、放松训练等方法，可以促进人们身心健康的恢复。

2.营养支持：可通过提供均衡饮食或特殊配方食品来改善患者的整体健康状况。

3.中药调理：在医生指导下服用补肺益气类中药，如党参、黄芪等。

4.呼吸功能锻炼：在物理治疗师指导下进行深呼吸练习、腹式呼吸法等锻炼，有助于降低二氧化碳潴留风险，改善呼吸道功能。

5.遵守医嘱：应按医嘱进行药物治疗、放疗、化疗、靶向治疗、免疫治疗等。

■专家点评

重庆大学附属肿瘤医院胸部肿瘤中心学科带头人　江跃全主任医师

文章康养部分涵盖心理、营养、中医调理等多方面，贴合人们需求。若能加入具体案例会更生动，对人们树立正确疾病观及指导治疗康复意义非凡。

中国体育彩票排列3 第25033期开奖公告

本期开奖号码：9 3 4

中国体育彩票排列5 第25033期开奖公告

本期开奖号码：9 3 4 5 2

中国体育彩票超级大乐透 第25014期开奖公告

本期开奖号码：05 19 22 29 35 +02 10

重庆市体育彩票管理中心
2025年2月12日

遗失声明

遗失伊文记者证，证号B50000266000109；田东记者证，证号B50000366000155；陈军记者证，证号B50000366000133；路易记者证，证号B50000266000106；王小村记者证，证号W50100366000026；张玢记者证，证号B50000366000053；甘健记者证，证号B50000266000158；王文渊记者证，证号B50000366000018；江前兵记者证，证号B50000366657862；李德强记者证，证号B50000355000057；余麟记者证，证号B50000266000063。

声明作废

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440 微信同号

♦周胤遗失记者证B50000266000030声明作废
♦冉惊涛遗失一级注册消防工程师注册证，证号:15118000008，遗失一级注册消防工程师执业印章，章号:15021000151，声明作废。
♦遗失长寿区宏云建材经营部公章编号5002210014325一枚声明作废
♦遗失涪陵区众邦工程机械租赁经营部公章编号5001023091066声明作废
♦遗失重庆观澜商务咨询有限责任公司公章5003815003399财务章5003815003400声明作废
♦遗失张凤英食品经营许可证正副本JY25001031010854作废
♦遗失重庆盛开勤丰商贸有限公司公章5002247085767作废

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

毅远包装制品(重庆)有限公司：本委受理的权再友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3601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214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 2025年2月13日

重庆市九龙坡区烟草专卖局送达公告

九烟罚送公〔2024〕第124号 **无主**：2024年11月21日本局在重庆市九龙坡区石桥铺科园四路埝山苑农贸市场26栋前临时摊位查获无主涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定已于2025年2月12日作出将先行登记保存的卷烟依法公开销毁的决定。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、邮寄送达上述文书。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(九烟处理〔2024〕第124号、行政处理决定书)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。

重庆市九龙坡区烟草专卖局 2025年2月12日

重庆市忠县烟草专卖局送达公告

忠烟罚送公〔2024〕第80号 **无主**：2024年12月3日，本局联合忠县公安在重庆市忠县忠州街道政通路88号"中通快递"点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》第七十三条的规定，于2025年2月12日作出依法公开销毁本案假冒注册商标且伪劣卷烟：黄鹤楼(200支)1条、云烟(中支小重九)1条的决定。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、邮寄送达上述文书。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《重庆市忠县烟草专卖局行政处理决定书》(忠烟处理〔2024〕第80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个月内直接向忠县人民法院提起行政诉讼。

重庆市忠县烟草专卖局 2025年2月12日

璧山烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告

2024年12月7日本局在重庆市璧山区璧泉街道福顺大道22号世开物流韵达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》第七十三条的规定已于2025年2月12日作出对先行登记保存的卷烟依法予以公开销毁决定。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、邮寄送达上述文书。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，现将璧烟处理〔2024〕第103号行政处理决定书予以公告送达。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。

璧山区烟草专卖局 2025年2月12日

璧山烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告

2024年11月26日本局在重庆市璧山区璧泉街道福顺大道22号世开物流园圆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》第七十三条的规定已于2025年2月12日作出对先行登记保存的卷烟依法予以公开销毁决定。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、邮寄送达上述文书。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，现将璧烟处理〔2024〕第102号行政处理决定书予以公告送达。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。

璧山区烟草专卖局 2025年2月12日

♦遗失重庆领行悦享汽车服务有限公司渝AD B0953网约车营运证500402038802，声明作废。
♦重庆商业储运公司1-1-143经营户张险峰遗失保证金收据一张，收据号11674金额8000元，原收据作废。

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：2025–2027年度重庆家利物业各项目员工制服采购。

1.国内合法注册并具有独立法人企业及注册资金RMB10万或以上；2.注册公司成立不少于3年；3.能按中标价提供全额增值税专用发票；4.经营范围必须包含服装制作及销售的经营资格；5.提供不少于3个承接制服采购服务合同数据。

有意投标公司须于2025年2月17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，同时欢迎贵司加入我司认可承判商，具体询联系人。

截标日期：2025年2月26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

重庆市巴南区烟草专卖局公告

巴烟公〔2025〕第7号　2025年2月12日7时30分，重庆市巴南区烟草专卖局执法人员在重庆市巴南区一品街道农盛巷4号(一品农贸市场内)查获无主当事人涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖品的卷烟无牌号(自制烟)171条。经执法人员现场初步鉴定，上述卷烟系假冒伪劣烟。在检查过程中，无主当事人离开现场，故未提取到身份信息，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日内前来重庆市巴南区烟草专卖局(地址：重庆市巴南区李家沱街道马王坪正街20号 联系人：张聪、李永宾 联系电话：023-62402215)接受调查处理。若逾期不到的，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销毁的处理。特此公告

先行登记保存卷烟明细表

品种规格	数量	单位
无牌号(200支)	171	条
共计(品种)：1		
总计(数量)：壹佰柒拾壹条整		

重庆市巴南区烟草专卖局
二〇二五年二月十二日

重庆市江津区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

2024年12月19日在江津区白沙镇工墅壹号19栋中通快递查获黄鹤楼(软蓝)2条。2025年1月8日在江津区德感街道港城大道物流快递中心圆通快递查获中华(双中支)20条、中华(软)10条、中华(硬)10条、中华(细支)10条、黄鹤楼(软蓝)30条、玉溪(软)105条，请物主于本公告发布之日起60日内到区烟草专卖局接受调查处理(电话：47521378)。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。

重庆市江津区烟草专卖局 2025年2月13日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

格博(重庆)云计算科技有限公司：本委受理张红波与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字〔2024〕第4791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3月18日14时在重庆市渝北区劳动人事争议仲裁院回兴街道派驻庭重庆市渝北区回兴街道羽裳路社区居委会(渝北区羽裳路13号附13号)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2月13日

寻亲启事

被捡拾情况：2020年7月22日左右，陈孟迪夫妇在重庆市璧山区来凤镇捡拾一刚出生被遗弃的女婴。陈孟迪领养回家抚养至今，取名：温琳溪。此寻亲广告公告有效期为三个月。

联系人：重庆市江津区德感派出所
电话：47833103