



喝黑咖啡不吃主食 补钾减重法靠谱吗



每逢佳节胖三斤，今年春节假期长达八天，应酬多的甚至直到正月十五还有饭局，因此一个春节假期后长胖几斤在所难免。长胖之后如何迅速恢复到春节前的体重？记者留意到，在网络上流行着不少“节后快速掉秤法”，有博主还给出了3天瘦7斤、10天瘦15斤的饮食思路，难道让人心动不已。记者留意到，这些“节后快速掉秤法”，大多数要求每天多喝水、多喝黑咖啡、几乎不吃主食和补钾，做到这几点真的能够快速减重吗？记者采访了重庆大学附属仁济医院（重庆市第五人民医院）内分泌科主治医师刘冬梅。



3天掉7斤的食谱之一 每天喝水不低于2000毫升

在不少博主分享的“节后快速掉秤法”中，都提到了要多喝水，要求每天喝水不低于2000毫升。

刘冬梅表示，多喝水作为人们健康生活的一部分，对减重确实有一定的辅助作用。多喝水可以增加饱腹感、促进代谢和排毒、改善消化和便秘，但是多喝水并不能直接减少能量摄入或促进能量消耗，且过量饮水会带来负面影响，如水中中毒等。她建议，每天饮水适量即可，在1500至2000毫升，并选择在合适的时间喝水，如早起空腹时或饭前半小时，以促进胃肠蠕动和增加饱腹感。

年轻女性青睐喝黑咖啡 常喝有利于减重吗？

多喝黑咖啡也是不少博主提到的减重方式之一。记者看到，在许多“节后快速掉秤法”中，它都出现在早餐中，

甚至有博主表示“请狠狠喝黑咖啡”。

刘冬梅告诉记者，当前黑咖啡受到很多年轻女性的青睐，黑咖啡中的咖啡因除了具有提神醒脑、消除疲劳的作用，还能提高身体的新陈代谢、帮助体内脂肪燃烧；黑咖啡能增加饱腹感、抑制食欲、减少主食摄入，其中的膳食纤维也可促进肠道蠕动、加速体内毒素的分解和代谢，具有一定的减重效果。但她提醒市民，喝黑咖啡需注意避免加糖加奶、避免过量饮用，且儿童、孕妇、骨质疏松等特定人群不宜饮用。

不吃主食减重可以吗 补钾减重法靠谱吗？

在部分“节后快速掉秤法”食谱中，有长达四五天的食谱中没有主食，在生活中也有人为了保持体重甚至长期不吃主食。“短期内不吃主食还可能会因热量摄入减少而导致体重下降，但是一旦恢复正常饮食，体重可能迅速回升。此外，长期不吃主食可能导致营养不

良、营养不均衡，影响身体机能。因此建议合理膳食、控制主食摄入量、选择低GI值的主食，避免极端饮食对身体健康产生不良影响。”刘冬梅表示。

在某网络平台上，有不少有关补钾减重的内容，但补钾减重法靠谱吗？“在快速掉秤法”中提到要减重补钾必不可少，网络上还有博主分享的补钾减肥法。刘冬梅表示，补钾不能直接用于减重。血钾是维持细胞生理活动的主要阳离子之一，过高过低均会对身体造成危害。只有在摄入钾过少，或大量出汗、排尿增加、呕吐腹泻等导致排钾过多、出现低钾血症时才需补钾。

“健康减重是一个综合的过程，目的在于减少蓄积在体内过多的脂肪，预防肥胖相关疾病的发生，缓解肥胖带来的精神心理异常，一般需要合理饮食、适量运动、规律作息、良好的心态共同作用。在减重过程中，如有需要可以到综合性医院寻求医生专业建议，避免盲目追求快速效果而损害身体。”她建议。

新重庆-上游新闻记者 何艳

别让节后不适找上你 胃肠用药 当心这几个“雷区”

春节元宵刚刚过去，不少市民免不了遭受美食的“狂轰滥炸”，便秘、腹泻、腹痛等肠胃问题近期大增！针对以上情况，重庆市药监局发布提醒，市民可趁这段时间好好调理肠胃，让它多休息。市民在寻求药店OTC胃肠用药时，应尽量避免这些常用药的“雷区”。

蒙脱石散：并非万能“神药”

春节期间，蒙脱石散因其对腹泻的治疗效果显著，一度在网络上被疯传为“腹泻必备神药”。然而，重庆市药监局专家提醒，蒙脱石散虽对消化道内的病毒、病菌及其产生的毒素有极强的固定、抑制作用，且能保护消化道黏膜，缩短腹泻时长，但其使用也需谨慎。

专家指出，蒙脱石散需用半杯温开水（约50毫升）混匀服下，而非干服。同时，蒙脱石散对某些抗菌药物有较强的吸附作用，如与诺氟沙星等同服，需间隔2小时。此外，急性腹泻时易发生脱水，服药时应注意补充液体，市民可在家中自制口服补液盐，以食用盐1.75克、白糖10克加入500毫升白开水搅拌均匀，少量多次服用。

拉唑类药物：不可随意掰开

胃痛是节后常见的肠胃问题之一，不少市民会常备拉唑类药物以缓解疼痛。拉唑类药物为胃壁细胞中质子泵的抑制剂，通过减少胃酸分泌来改善胃部不适。然而，专家提醒，拉唑类药物多为肠溶制剂，不可咀嚼或倾出内容物，否则会在胃的酸性环境中失效。

专家提醒，肠溶制剂需整片吞服，餐前0.5至1小时服药效果更好。对于漏服的情况，如已接近下一次用药时间，则按常规服药时间服用下一剂，不得一次服用双倍剂量。此外，拉唑类药物会抑制胃酸分泌，影响人体对维生素B12等元素的吸收，因此需注意用药疗程。

益生菌：活菌制剂有讲究

节后便秘或肠道菌群失调也是常见问题。益生菌类药物如双歧杆菌三联活菌、酪酸梭菌活菌等，可调节肠道菌群平衡，抑制并清除肠道中致病菌。然而，专家提醒，益生菌为活菌制剂，在与抗菌药合用时需避免同时服用，最好在间隔2至3小时以上。

对于婴幼儿或吞咽困难者，服用益生菌时可掰开胶囊，用不超过40℃的温水送服。此外，铋剂、鞣酸、药用碳、酊剂等可抑制、吸附或杀灭活菌，应避免与益生菌合用。

便秘治疗：慎用刺激性泻剂

节后便秘多为饮食结构改变、消化不良导致。专家建议，一般通过运动、增加膳食纤维和水的摄入、建立良好的排便习惯等可自行恢复。如需药物治疗，可选择容积性泻剂和渗透性泻剂，如聚卡波非钙、乳果糖等。

对于刺激性泻剂，如比沙可啶等，因其药效强而迅速，易引起腹痛，长期使用还易出现药物依赖、吸收不良和电解质紊乱等不良反应，因此需谨慎。肠动力不足的患者，首选促胃肠动力药，如西沙比利或莫沙比利等。微生态制剂也可作为慢性便秘患者的治疗选择之一。

新重庆-上游新闻记者 陈瑜

了不得的《哪吒》 了不起的中医药

火出圈的《哪吒之魔童闹海》你看了吗？该电影除了精良制作的动画、引人入胜的故事情节和充满哲理的金句外，还巧妙地融入了许多中医知识。电影导演饺子曾就读于华西医科大学（四川大学华西医学院的前身），我们就跟着这位专业的导演，一探《哪吒》中的中医密码。

《哪吒之魔童闹海》中申公豹按李靖的要求给陈塘关送来了中药，分别是三七、蒲黄、茜草、冰片、血竭、红花、当归、田七粉（三七粉）、苏木、马钱子。这些药品大多为活血化瘀的中药，及时救助了陈塘关的伤者。导演用药香浸润出了文化自信。

■三七：为五加科植物三七的干燥根和根茎。秋季花开前采挖，洗净，分开主根、支根及根茎，干燥。支根习称“筋条”，根茎习称“剪口”。散瘀止血，消肿定痛。用于咯血、吐血、便血、跌打肿痛。

■蒲黄：为香蒲科植物水烛香蒲、东方香蒲或同属植物的干燥花粉。夏季采收蒲棒上部的黄色雄花序，晒干后碾轧，筛取花粉。剪取雄花后，晒干，成为带有雄花的花粉，即为草蒲黄。用于

外伤出血、经闭痛经、胸腹刺痛、血淋涩痛。

■茜草：为茜草科植物茜草的干燥根和根茎。春、秋二季采挖，除去泥土，干燥。用于吐血、衄血、崩漏、外伤出血、瘀阻经闭、关节痹痛、跌打肿痛。

■冰片：开窍醒神，清热止痛。用于热病神昏、惊厥、中风痰厥、气郁暴厥、中恶昏迷、胸痹心痛、目赤、口疮、咽喉肿痛、耳道流脓。

■血竭：为棕榈科植物麒麟竭果实渗出的树脂经加工制成。活血定痛、化瘀止血、生肌敛疮。用于跌打损伤、心腹疼痛、外伤出血、疮疡不敛。

■红花：为菊科植物红花的干燥花。夏季花由黄变红时采摘，阴干或晒干。活血通经，散瘀止痛。用于经闭、痛经、恶露不行、瘀滞腹痛、胸胁刺痛、跌打损伤、疮疡肿痛。

■当归：为伞形科植物当归的干燥根。秋末采挖，除去须根和泥沙，待水分稍蒸发后，捆成小把，上棚，用烟火慢慢熏干。用于血虚萎黄、眩晕心悸、月经不调、经闭痛经、虚寒腹痛、风湿痹痛、跌打损伤、痈疽疮疡、肠燥便秘。

■苏木：为豆科植物苏木的干燥心材。多于秋季采伐，除去白色边材，干燥。用于跌打损伤、骨折筋伤、瘀滞肿痛、经闭痛经、产后瘀阻、胸腹刺痛、痛疽肿痛。

■马钱子：为马钱科植物马钱的干燥成熟种子。冬季采收成熟果实，取出种子，晒干。用于跌打损伤、骨折肿痛、风湿顽痹、麻木瘫痪、痈疽疮毒、咽喉肿痛。

据科普中国

刊登热线 13018333716 15023163856

2025年2月10日，我单位人员在重庆市万州区...
 1. 渝中区安远路2号2幢1-1号房产，建筑面积0.939㎡，挂牌价14600元，保证金0.939元；
 2. 南岸区海棠溪街道海棠溪村4组88号房产，建筑面积117.54㎡，挂牌价10300元，保证金1.030元；
 3. 南岸区海棠溪街道海棠溪村4组88号房产，建筑面积161.98㎡，挂牌价24700元，保证金2.470元；
 4. 南岸区海棠溪街道海棠溪村4组110号房产，建筑面积0.26㎡，挂牌价33200元，保证金3.320元；
 5. 忠县县衙前街158号房产，建筑面积342.5㎡，挂牌价44000元，保证金2.200元；
 6. 忠县县衙前街158号房产，建筑面积242.97㎡，保证金1.37元；
 7. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 8. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 9. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 10. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 11. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 12. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 13. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 14. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 15. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 16. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 17. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 18. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 19. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 20. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 21. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 22. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 23. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 24. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 25. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 26. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 27. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 28. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 29. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 30. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 31. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 32. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 33. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 34. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 35. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 36. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 37. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 38. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 39. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 40. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 41. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 42. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 43. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 44. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 45. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 46. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 47. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 48. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 49. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 50. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 51. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 52. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 53. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 54. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 55. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 56. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 57. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 58. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 59. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 60. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 61. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 62. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 63. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 64. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 65. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 66. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 67. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 68. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 69. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 70. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 71. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 72. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 73. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 74. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 75. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 76. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 77. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 78. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 79. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 80. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 81. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 82. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 83. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 84. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 85. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 86. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 87. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 88. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 89. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 90. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 91. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 92. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 93. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 94. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 95. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 96. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 97. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 98. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 99. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 100. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 101. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 102. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 103. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 104. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 105. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 106. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 107. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 108. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 109. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 110. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 111. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 112. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 113. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 114. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 115. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 116. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 117. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 118. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 119. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 120. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 121. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 122. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 123. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 124. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 125. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 126. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 127. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 128. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 129. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 130. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 131. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 132. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 133. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 134. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 135. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 136. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 137. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 138. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 139. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 140. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 141. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 142. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 143. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 144. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 145. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 146. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 147. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 148. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 149. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 150. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 151. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 152. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 153. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 154. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 155. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 156. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 157. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 158. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 159. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 160. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 161. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 162. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 163. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 164. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 165. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 166. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 167. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元202室房产，建筑面积0.895㎡，挂牌价30.61元，保证金1.6元；
 168. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元204室房产，建筑面积0.11㎡，挂牌价0.11元；
 169. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1单元201室房产，建筑面积0.21㎡，挂牌价1.7元；
 170. 万州区荷花池街道办事处荷花池小区13号2层1