不吃？少吃？怎样科学减肥

昨天是世界肥胖日，来看看专家建议

3月4日是世界肥胖日。近年来，生酮饮食、“16+8饮食”“低卡路里饮食”等各种网红减肥法层出不穷，不少人追求“短而快”的减重过程。陆军军医大学西南医院内分泌科副主任周丽娜提醒，快速减重和节食减重都不可取。

减肥减出健康问题

周丽娜说，在门诊寻求减重的人中，大多数人的要求很简单，“就是快速减重”，但这些患者大多因为不科学地减重带来了身体上的伤害。

周丽娜曾接诊过一名只有20岁的女患者，前来就诊前过度节食了一段时间，找到周丽娜时已经非常虚弱。仔细询问，周丽娜才发现她因为片面追求快速减肥，长期没有足够的食物和水分摄入，不仅出现了肌肉松弛、体力下降，还出现了月经紊乱，甚至情绪低落，有一定的厌食症倾向。

减重依然要“吃好”

类似这样的患者，周丽娜还接诊了不少。“科学减重，并不是要求人们少吃，而是要求要吃好和吃饱。”周丽娜提醒，减重首先需要补充足够优质蛋白质。“比如，可多吃点牛肉、鱼、虾，以及鸡胸肉，这些肉类富含的优质蛋白质不仅能增强饱腹感，还能抑制脂肪生成。”周丽娜说，同时也不能停止摄入主食，而应该通过摄入玉米、红薯、大黄米、豆类、薯类等粗粮来增强饱腹感，并及时补充维生素，进而起到科学减重的作用。

除了要吃好，科学减重还需要控制吃饭的速度，周丽娜建议，“在吃饭时切忌狼吞虎咽，而应细嚼慢咽，把一顿饭的时间延长到半小时左右，减少摄入的同时，也减轻肠胃负担。”此外，烹饪方法也至关重要。蒸、煮、炖能在减少热量摄入的同时保持食物的营养价值；少吃盐，既可以降低饮食欲望，也能减少钠盐的摄入；含糖量极高的碳酸饮料、高热量的酒和高脂肪含量的坚果，其导致体重增加的作用也不可忽视。

这些减肥方式要不得

针对生酮饮食、“16+8饮食”“低卡路里饮食”“限时饮食”“晚上不吃饭”等网络减肥“经验贴”，周丽娜认为这些方法虽然有效，但无法持久，“或许有些方法可以带来短暂和快速的体重下降，但不符合生理习惯的生活方式，很难让人坚持一辈子。”

对于现在流行的手术减肥，周丽娜表示，此类手术有严格的手术指征，并不适用于所有人。“比如，之前西南医院开展的胃转流支架置入手术，就主要适用于BMI大于等于27.5，或者BMI处于25至27.5之间，并且合并有肥胖相关并发症或代谢性疾病，如高胰岛素血症、糖尿病、高血压、高血脂、脂肪肝、睡眠呼吸暂停综合征及多囊卵巢综合征的患者。”周丽娜说，不过，对于体重未超过65公斤，且没有代谢性疾病的人群，并不主张通过该项手术减重。

新重庆-上游新闻记者 石亨

哈佛研究发现老司机的阿尔茨海默病死亡率最低

大脑“导航”能力 或成痴呆“克星”

什么样的人不容易患上老年痴呆？医生、教师、还是科研工作者？很多人的印象中高强度的脑力工作者因为经常动脑学习，往往不容易患上老年痴呆等疾病。然而最近一项研究发现却出乎很多人意料！日前一项由哈佛大学医学院的研究发现，在400多种职业中，出租车司机和救护车司机的阿尔茨海默病（老年痴呆症）死亡率是最低的！

老司机的痴呆死亡率最低

2024年12月，哈佛大学医学院的研究团队于《英国医学杂志》上发表了一项研究，该研究分析了近900万人的死亡数据，涵盖了443种不同的职业。结果发现：出租车司机和救护车司机的阿尔茨海默病（老年痴呆症）死亡率是最低的！分别为1.03%和0.91%。研究人员认为，我们大脑中的“海马体”是参与空间记忆和导航能力相关的重要区域，同样也是参与阿尔茨海默病发展的大脑区域。“海马体”不仅对周围空间的导航至关重要，而且也与阿尔茨海默病的发展紧密相连。

研究人员表示，出租车司机和救护车司机是需要频繁进行空间和导航处理的职业，可能会通过强化海马体的功能来降低阿尔茨海默病的风险。相比之下，从事其他交通相关工作的人群并没有观察到类似趋势。例如：公交车司机和飞行员，他们的阿尔茨海默病死亡率分别为3.11%和4.57%，这些职业通常遵循预定路线，较少依赖实时空间导航。研究表明，经常从事涉及复杂导航和空间处理任务，可能有助于减少阿尔茨海默病的死亡风险。此前有研究发现，伦敦出租车司机的海马体结构发生了显著变化，表明这种职业可能通过增强海马体的功能来提供某种保护机制。

40岁后就要预防老年痴呆

阿尔茨海默病以记忆损失为第一症状。首都医科大学宣武医院神经内科主任医师唐毅介绍：“起初是近事遗忘，随着病情的发展，还可出现远期记忆减退。患者后期还可能出现记忆崩溃，空间、思维、语言能力等全面下降，甚至性情改变，忘记自己是谁，原本很内向的人，竟会忽然变得冲动。”而研究也发现，在老年痴呆症症状出现的前11～15年，就有认知障碍迹象发生。影像学检查还发现，症状出现前3～9年，内侧颞叶改变，而内侧颞叶与记忆相关。但现实生活中即便有“迹象”，人们往往也难以发现，直到记忆开始丢失。

早在2019年，美国约翰·霍普金斯大学的研究人员对290名40岁以上志愿者进行追踪研究发现：一个人在出现老年痴呆症状的前34年，大脑就有了变化！“过了40岁，就要开始有意识地预防，并时刻关注自己身体和心理上的变化。”唐毅医生建议，“中青年人也有可能得阿尔茨海默病，所以发现有了显著的记忆力减退、工作能力下降等现象，应该先想到去医院看一下记忆门诊。”

预防老年痴呆，做好这7点

如何科学预防老年痴呆？2024年《中国阿尔茨海默病早期预防指南（2024）》，给出了7个预防方法：

1.生活态度积极，经常参与社交活动

保持积极的生活态度，对于预防老年痴呆的发生必不可少。积极的生活态度能增强主观幸福感，能促进积极思考、提升活动参与度，减少孤独感，以及抑郁、焦虑等心理问题的发生。此外，经常与邻里交流、经常参与社交活动也非常重要。社会参与程度越高的老年人认知能力越不容易衰退。

2.活到老学到老，多阅读学学新知识

经常参加认知活动和进行认知训练，对预防老年痴呆也非常有帮助。比如经常阅读、计算等，经常接触或学习新知识，如外语、电脑，甚至打打电子游戏等。

3.坚持规律运动，做点力所能及的家务

经常运动也可以减缓大脑的衰老。有研究显示，有氧运动能显著改善认知功能障碍老年人的整体认知功能。比如步行、慢跑、游泳、乒乓球、羽毛球、太极、八段锦等有氧运动；俯卧撑、哑铃、杠铃、地面划桨等阻力训练。

4.抓紧时间戒烟，能不喝酒就不喝酒

过度地饮酒和吸烟是阿尔茨海默病的危险因素。而不喝酒、不抽烟、定期运动及积极参与社会交往等健康的生活方式可延缓记忆衰退。

5.有一个好睡眠，保持6～8小时睡眠

建议60岁以上老年人群每天保持6～8小时的睡眠，这有利于预防老年痴呆的发生。有研究发现，每天睡眠时间≤6小时的人，老年痴呆的发病风险会增加；每日睡眠时间≥8小时，同样会加大老年痴呆的发病风险。

6.吃要吃得健康，试一试MIND饮食

营养是大脑健康重要的物质基础，有多种健康饮食模式被证实可以减缓老年人认知功能下降，可以试试遵循MIND饮食。MIND饮食是“推迟神经元退化的地中海式干预法”，降低阿尔茨海默病的发病风险。MIND饮食由绿叶蔬菜、坚果、浆果、豆类、全谷物、鱼、家禽、橄榄油等健康食物组成，限制红肉、黄油和人造奶油、奶酪、糕点和甜食、油炸食物和快餐这些不健康食物。

7.保持健康体重，控制好血糖和血压

过度肥胖、超重对大脑也有一定影响。同时高血压和糖尿病是阿尔茨海默病及相关痴呆的重要危险因素。控制好血压和血糖，可以在很大程度上预防和控制阿尔茨海默病及相关痴呆的发生，减缓大脑认知功能衰退的速度。

据健康时报

山城这几天阴雨为主

据市气象台预计，未来几日重庆以阴雨天气为主，高海拔地区仍有雨夹雪或小雪。

天气预报

5日白天，重庆东北部偏北地区阴天，其余地区阴天有阵雨或分散阵雨，海拔1500米以上地区有雨夹雪或小雪，气温2~14℃；中心城区：阵雨，气温11~13℃。

5日夜间到6日白天，大部地区阴天有阵雨或分散阵雨，海拔1200米以上地区有雨夹雪或小雪，气温2~12℃；中心城区：阵雨，气温10~12℃。

6日夜间到7日白天，各地阵雨或分散阵雨转阴天到多云，海拔1200米以上地区有雨夹雪或小雪，气温1~18℃；中心城区：阵雨转阴天，气温9~14℃。

新重庆-上游新闻记者 石亨

中国体育彩票排列3
第25053期开奖公告
本期开奖号码：8 9 9

中国体育彩票排列5
第25053期开奖公告
本期开奖号码：8 9 9 3 0

中国体育彩票7星彩
第25023期开奖公告
本期开奖号码：1 2 4 5 5 7 + 8

重庆市体育彩票管理中心
2025年3月4日

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440
微信同号

♦遗失声明：遗失张健警官证，证号120717声明作废
♦重庆黛瑞斯软装设计有限公司遗失公章一枚号5001097132448，声明作废。
♦遗失重庆市林丰纸业有限公司公章（编号5002272100379）声明作废
♦遗失重庆力跃万建筑劳务有限公司公章编号：5001018111470声明作废
♦遗失重庆宝鼎机械配件有限公司公章编号5002257033589财务专用章5002257033590发票专用章编号5002257033591作废
♦遗失重庆市南岸区弹子石街道大佛寺社区公益站民办非企业单位登记证书正本和副本，编号：渝南民证字第070324号，声明作废
♦遗失梅兰老（重庆）电子商务有限公司公章5001080455387财务专用章5001080455388法人章5001080455389印章备案回执，声明作废
♦重庆熙美家居用品有限公司遗失财务专用章一枚，编号：5001127049620，声明作废
♦遗失重庆仁禾和农业发展有限公司刘佳法人私章编号5002379869161声明作废
♦遗失重庆虹飞电镀有限公司公章一枚特此声明
♦遗失重庆祥飞石柱丝织有限公司公章（编号5002402000264）声明作废
♦遗失涪陵区教委小区第三届业主委员会公章编号5001021033139声明作废
♦重庆磊龙建筑劳务有限公司于2019.04.04备案制公章2019.11.06刻制财务专用章的印章备案回执遗失登报作废
♦遗失重庆和联销售餐饮有限公司财务专用章一枚，编号5001141073211，发票专用章一枚，编号5001141094412声明作废
♦重庆济诊医院遗失医疗机构执业许可证正副本登记号PDY902961500112171A1002，声明作废。
♦遗失重庆市江津区赵渡水力发电站普通公章一枚，编号5003815000990作废
♦重庆合春源餐饮管理有限公司遗失公章一枚编号：5001141295154，声明作废
♦遗失重庆跖嵩商贸有限公司公章（编号：5002435016740）一枚，声明作废。
♦陈琴遗失重庆工商大学派斯学院毕业证书，证号：135911202205000567，声明作废
遗失重庆新华传媒有限公司铜梁新华书店发票专用章(2)一枚，编号5002247063120作废
遗失重庆新华传媒有限公司铜梁新华书店发票专用章(1)一枚，编号5002247063119作废
重庆恒升资产经营管理有限公司1-6-064经营户陶容遗失保证金收据一张，收据号1920008金额1000元，原收据作废。
重庆市商储物流有限公司1-6-064经营户陶容遗失保证金收据一张，收据号23156金额2000元，原收据作废。

奕扬汽车运输有限公司渝B20289、渝B23538，重庆杰瑞物流有限公司渝D06720，重庆顺心旅游物流有限公司渝D00966，重庆嘉和畅捷物流有限公司渝BX0632、渝BY8035、渝D77690，重庆欣博汽车租赁有限公司渝A5195O，以上车辆与公司失去联系，经多方寻找未果，该批车辆存在以下行为一条或者多条：未参加年度检验、脱保、未交回行驶证、营运证、牌照、登记证书。目登报起这车辆证公告作废，产生的一切后果由实际车主承担。同时车主上述行为已构成违约，现告知挂靠实际车主在见报后十日内与我司联系，逾期则双方的车辆挂靠合同关系自动解除，该车产生的交通事故和法律责任等一切后果由实际车主自行承担。

招标公告
重广运营公司拟招聘厂房产业园电梯检测服务进行外包，现诚询社会招标合作单位，有意者请于2025年3月10日17:00前，将公司简介、营业执照、资质证书、法人身份证复印件等相关资料投递至邮箱：477152223@qq.com（具体需递交的资料以“重庆创意公园PARK”官方公众号发布的为准），届时，发包方会统一将招标文件，招标合同发给标单位。联系电话：13071047657 郑到明
重庆广告产业园管理运营有限公司 2025年3月4日

公告
四川中铭宏泰建筑工程有限公司：龚太玉【身份证号：510722197811202012】、龚大玉在四川中铭宏泰建筑工程有限公司承建的重庆轨道交通15号线T3航站楼工程项目工地随道内装台车摔伤，要求认定工伤！于2025年2月18日提交的龚太玉的工伤认定申请，本机关于2025年2月26日受理。因本段通过邮政EMS特快专递向你单位送达的逾北人社伤险举字[2025]102号举证通知书被拒收，现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为龚太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 2025年3月5日

劳动仲裁公告
重庆市世纪宏匠家具有限公司：本案受理的余芝志与你公司的劳动（人事）争议一案，案号为渝万劳人仲案字（2025）第532号。因邮寄送达退回，无人签收，并无法联系你公司法定代表人及其他任何工作人员，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现依法向你公司公告送达仲裁申请书副本及出庭通知书，仲裁通知书等仲裁文书，上诉文书自公告之日起30日内来本委领取，逾期未领取则视为送达。现定于2025年4月23日下午15:00在本委507仲裁庭开庭审理本案。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。本委地址：万州区江南大道20号政务服务中心1楼
重庆市万州区劳动人事争议仲裁委员会 2025年3月3日

罗来一，不慎遗失电梯操作证一本，证号：342423199110212563，声明作废。
张林，不慎遗失电梯操作证一本，证号：342401197810027337，声明作废。

公告：郑江南身份证号500239194021249X2)，保险执业证号0000295001008000022020000108，建信人寿保险股份有限公司重庆分公司于2025年2月28日与其解除代理合同关系，不再用以我司名义开展保险销售行为。

遗失声明
兹重庆恒升资产经营管理有限公司1-9-015经营户何善遗失保证金收据一张，收据号：1920747，金额：15400.00元，原收据作废。
兹重庆恒升资产经营管理有限公司1-9-015经营户何善遗失保证金收据一张，收据号：36395，金额：1500.00元，原收据作废。

公告
重庆市公共交通控股（集团）有限公司南岸公共交通分公司将进行公交车车载灭火器、车用灭火器采购竞争性比选，估算总投资137.25万元，合同期24个月。请具有相应资质并有意参与的单位，在2025年3月7日16:00前携营业执照、相应资质及法人委托书等原件并提供盖鲜章复印件，到我司2101室预取采购文件。联系人：韩老师；联系电话：6256500681；报名地址：重庆市巴南区工南一路6号

公告
重庆市公共交通控股（集团）有限公司南岸公共交通分公司将进行社会车辆维保业务物资配件定点采购竞争性比选，估算总投资40万元，合同期12个月。请具有相应资质并有意参与的单位，在2025年3月7日16:00前携营业执照、相应资质及法人委托书等原件并提供盖鲜章复印件，到我司2101室预取采购文件。联系人：韩老师；联系电话：6256500681；报名地址：重庆市巴南区工南一路6号

公告
龚大玉【身份证号：510722197811202012】、龚大玉在四川中铭宏泰建筑工程有限公司承建的重庆轨道交通15号线T3航站楼工程项目工地随道内装台车摔伤，要求认定工伤！于2025年2月18日提交的龚太玉的工伤认定申请，本机关于2025年2月26日受理。因本段通过邮政EMS特快专递向你单位送达的逾北人社伤险举字[2025]102号举证通知书被拒收，现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为龚太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 2025年3月5日

石柱县公安局交警巡逻警察大队车管所遗失重庆市政府非税收入电子缴款专用收据，批次号2016，编号000049499，000049501，000049517，000049605，000049973，000049974，000049984，000049985，000050039，000050316，000050699，合计11份，声明作废。

重庆市长寿区江南街道五堡村卫生室遗失重庆农村商业银行股份有限公司长寿支行江南分理处基本存款账户开户许可证（核准号J6530125015301，账号1206010120010004196）声明作废

兹有重庆市江津区津洲轮船有限公司(海通208)船舶营业证遗失，营运证编号：渝SJ(2024)0000006，声明作废
兹有重庆市江津区津洲轮船有限公司(利航号)船舶营运证遗失，营运证编号：渝SJ(2018)001030，声明作废

公告
重庆共创园林工程有限公司：陈先德于2024年1月4日提交的工伤认定申请，称其于2023年11月2日16时许，在你单位国林绿化工程项目现场（渝北区香港置地云山岳小区）搬运机树上车时，因樟子滑落导致其摔倒，掉落的枯树致其左侧身体受伤。现需要你单位于15日内举证其受伤是否属于因工受伤的证明材料。你单位如不按时提供证据，我机关将依据申请人提供的相关资料作出认定结论。自公告发出之日起，经过30日，即视为送达。
重庆市江北区人力资源和社会保障局 2025年3月5日

遗失证明
现有重庆市巴南区政务服务管理办公室工会委员会开户许可证遗失，证书编号J6530108681501，特此证明。

公告
余纯伟：李红、袁治平投诉你在承接重庆市大渡口区复信·天辰万象项目部分工程期间涉嫌拒不支付劳动报酬一案，我单位已立案查处。因无法通过直接送达、留置送达、邮寄送达等方式向你送达相关法律文书，现依照《重庆市劳动保障监察条例》第三十九条第一款的规定向你公告送达（拒不支付劳动报酬责令支付通知书），请你自本公告发出之日起30日内到重庆市大渡口区人力资源和社会保障局领取以上法律文书，逾期视为送达。联系电话：023-68935021。特此公告
重庆市大渡口区人力资源和社会保障局 2025年3月5日

重庆市水川区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2025年2月28日，本局在重庆市水川区梁苏镇收货市场内查获涉案卷烟：无牌号（自制烟）19条共计1个箱种19条，请物主于本公告发布之日起60日内到水川区烟草专卖局接受调查处理（电话：4989822）。若逾期未来，我局将依照《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。
重庆市水川区烟草专卖局 2025年3月5日

重庆市江津区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2025年2月24日在江津区德感街道酒城大道物流快递中心申通快递查获黄鹤楼（软蓝）1171.0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：4752137?）。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3月5日