今日春分 养生防病干货来了

3月20日迎来二十四节气中的春分节气。随着春分节气的到来，天气逐渐回暖，但“倒春寒”现象也不可忽视。这一时期如何保持身体健康？昨日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会，就相关问题进行解答。

科学“春捂”：保暖防病，顺应自然

春分时节，气温波动较大，民间素有“春捂秋冻”的说法。河南省中医院主任医师吕沛宛指出，“春捂”应着重捂背、腹、足等部位，需遵循“上薄下厚”原则。“春捂”的程度以不出汗为宜，出汗时人体毛孔打开，外邪容易入侵，增加患病风险。

吕沛宛提醒，“春捂”的具体时间需根据气温变化调整，尤其北方地区春分后仍要注意防范“倒春寒”现象，特别是昼夜温差大的地方要做好保暖工作。

“依时‘春捂’既是防病智慧，更是顺应自然的生存之道。”吕沛宛建议采用“洋葱式穿衣法”，即多穿几层薄衣服，根据天气变化随时增减衣物。此外，老人、儿童和体质较弱人群应特别注意保暖，尤其是慢性呼吸道疾病患者，要重点注意大椎穴部位的保暖。

过敏应对：了解过敏原与科学防护

春季是过敏的高发季节。首都医科大学附属北京地坛医院主任医师蒋荣猛介绍，柏树、杨树、梧桐、桉树等树木产生的花粉是春季过敏的主要致敏原，而室内环境中如尘螨、宠物皮屑、霉菌等过敏原也较为常见。

蒋荣猛说，易过敏的人群包括有过敏家族史的人、免疫系统未完全成熟的儿童青少年、暴露在过敏原环境中的人，以及压力大、经常熬夜导致免疫系统紊乱的人群等。

“目前过敏无法根治，但可通过规范脱敏治疗、抗过敏药物治疗、生活方式调整以及彻底避免接触过敏原等方式实现长期控制。”蒋荣猛建议，易过敏人群在春季要尽量躲开花粉浓度高的时段。出行时要佩戴口罩、护目镜，穿长袖衣物，开车时把车窗关上，车内开启内循环方式。回家后及时更换衣物并洗手。严重过敏者可在医生指导下预防性使用抗过敏药物。

体重管理：中医调理，吃动平衡

随着“体重管理”话题的热度上升，许多人苦恼于腰围过大、体重超重等问题。吕沛宛说，中医认为，肥胖大多和脾虚湿盛有关。保持健康体重的关键在于养成吃动平衡的良好生活方式。

吕沛宛建议，要按时吃三餐，多咀嚼，早餐一定要吃，晚餐清淡，七分饱即可，睡前尽量不进食。同时，要适量运动，可以进行跳绳、竞走等。中小学生要做好课间操，上好体育课，适当增加户外活动时间。

此外，吕沛宛还推荐了几个中医体重管理的方法：一是代茶饮“黄芽汤”，由茯苓、干姜、党参、炙甘草煮水餐前饮用，温阳健脾祛湿；二是每天按压肚脐旁的“天枢穴”和侧腰最凹处的“带脉穴”，促进排便瘦腰；三是每天早晚练习一套操，双手交叠顺时针绕肚脐揉100圈，搭配八段锦“双手托天理三焦”，疏通中焦湿气。

传染病预防：警惕诺如病毒感染

当前正值诺如病毒感染流行期。中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞指出，诺如病毒感染属于自限性疾病，一般2至3天后可自行康复。

如何预防诺如病毒感染？常昭瑞建议，一是在餐前、便后、加工食物前和外出回家后，使用肥皂和洗手液，用流动水洗手20秒钟以上；二是不喝生水，食用蔬菜和水果时要洗净，烹饪加工食品时要做到生熟分开，确保食物特别是贝类等海产品煮熟煮透；三是做好居室日常清洁和通风，及时处理垃圾；四是做好规范消毒。

常昭瑞特别提醒：特殊岗位从业人员如厨师、育婴员及外卖快递员等，感染诺如病毒后，不要带病上岗。此外，学校和托幼机构是诺如病毒感染的高发场所，要落实好日常防控措施，严格执行晨午检制度，确保食品和饮用水安全，定期对环境进行清洁消毒，并通过多种渠道开展诺如病毒防控知识宣传教育。

据新华社

睡了等于没睡 这种睡眠的危害大于熬夜

一晚上醒来多次，明明睡着了却又感觉好像没睡，你的睡眠碎片化了吗？碎片化睡眠竟比熬夜更伤身？在第25个“世界睡眠日”（3月21日）即将来临之际，记者邀请重庆医药高等专科学校附属第一医院神经内科主任医师何永利，来谈一谈碎片化睡眠。

碎片化睡眠危害大

碎片化睡眠是指睡眠过程中频繁醒来或睡眠连续性被打断，导致睡眠结构不完整，无法进入深度睡眠。其中，包括睡眠浅、容易醒、多梦等情况。

碎片化睡眠是睡眠质量下降，熬夜则是对睡眠时长的破坏，碎片化睡眠的“微觉醒”会持续消耗精力，形成“越睡越累”的恶性循环，因此碎片化睡眠的危害远大于熬夜。其短期危害包括白天疲惫、精力不足、注意力不集中、记忆力减退，容易产生易怒、焦虑、抑郁等情绪问题。长期危害有免疫功能下降，增加患上高血压、冠心病、糖尿病、阿尔茨海默病的风险，甚至有猝死的可能。

改善睡眠质量这样做

保持良好的生活习惯是睡眠质量的关键，包括以下4点：

1.科学饮食，避免午后饮奶茶、咖啡，睡前吃得过饱等。

2.是接收充足日照，减少夜间人工光源，建议睡前1小时不看手机等电子产品。

3.合理运动，每天进行慢跑、快走等有氧运动，打打太极拳、八段锦等。

4.进行自我心理调适，保持心情放松，不过分关注失眠，可以尝试腹式呼吸、冥想、轻音乐等放松方法。

新重庆-上游新闻记者 何艳

这样洗草莓可能农残更高 很多人都做错了……

春天正是草莓大量上市的季节，草莓外表红艳美丽，吃起来酸甜可口，深受大家喜爱。而且草莓营养价值还非常高，它有着“春天养生第一果”“水果中的宝石”“神奇之果”“天然维生素丸”等美誉。吃草莓都有哪些好处？你的草莓真的洗干净了吗？如何正确清洗草莓？

吃草莓都有哪些好处

草莓可不是普通的水果，它的营养在水果界还是有一定地位的，吃草莓有四个好处：

◆VC含量高

每100克草莓就有47毫克维生素C，比橙子、柠檬都要高。草莓中富含花青素，抗氧化和抗炎能力拉满。

◆热量低

吃100克草莓，摄入的能量只有32千卡。草莓还富含柠檬酸、苹果酸，适合想要减肥的朋友。

◆可预防便秘

草莓的膳食纤维含量虽然中等，但主要是水溶性膳食纤维，适合有便秘困扰的朋友。此外，草莓表面有很多小“籽”，能帮助促进肠道蠕动。

◆对血糖友好

草莓的糖含量不高，它的血糖生成指数（GI）只有40。一次吃一大捧约200克即可，血糖负荷（GL）也只有4.5，真是妥妥的低GI、低GL水果，适合需要控血糖的人。

草莓怎么洗最干净

那么，草莓如何清洗最干净？有研究对比了流水冲洗、臭氧、超声波去除草莓中农残的效果。结果发现，流水冲洗能去掉19.8%~68.1%的农残，臭氧清洗可以去除36.1%~75.1%的农残，超声波清洗去农残效果更好，可以去除91.2%的农残。需要注意的是，清洗草莓的时候不要摘掉草莓蒂。研究人员从超市、水果店、路边水果摊各取3000克草莓，平均各分成8份，分别进行了8种清洗方式，对比不同清洗方式对草莓样品中农残的影响。实验结果发现，摘掉了草莓蒂后再浸泡的草莓，农残相对来说更高一些，而不摘掉草莓蒂的农残相对较少。

草莓的内部结构比较疏松，当草莓蒂被摘掉后（包括切开），草莓内部就像一个开口的“容器”，表面附着的脏东西会进入草莓，因此可能导致越洗越脏。平时洗草莓，建议先用自来水冲洗，再用清水、淡盐水或淘米水浸泡5分钟，然后再次冲洗即可。

据新华社

新桥医院开通无人机送药 畅通“低空救治生命链”

昨日上午，重庆首个军地民协同推进的医疗物资低空运输示范项目，在陆军军医大学新桥医院正式落地。载有急救药品的六旋翼无人机降落在无人机专用停机坪上，标志着重庆在畅通“低空救治生命链”的征程中迈出里程碑式一步。

据了解，以往道路顺畅时，通过车辆物流配送约25公里至少耗时45分钟；而本次全新开辟的无人机配送通道，空中飞行约17公里仅需26分钟，较常规物流配送提速近一倍，能为患者治疗赢得更多宝贵时间。

新桥医院领导介绍，随着该无人机急救药品配送通道的常态化运行，将重构医院急救时效体系，激活生命通道新维度，在急性心梗溶栓、脑卒中急救等黄金时间窗内，无人机可突破地面交通瓶颈，实现实时快速响应。

文/曾理

中国体育彩票排列3
第25068期开奖公告
本期开奖号码：9 7 5

中国体育彩票排列5
第25068期开奖公告
本期开奖号码：9 7 5 6 2

中国体育彩票超级大乐透
第25029期开奖公告
本期开奖号码：05 09 26 31 33 +03 10

重庆市体育彩票管理中心 2025年3月19日

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440 微信同号
重庆各地 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标拍卖/注销减资/公告声明/题花广告/出售转让/商业广告…… 各类登报

♦遗失秀山县禹通水务有限公司法人章杨松林编码：5002411028926声明作废
♦遗失重庆领行悦享汽车服务有限公司渝ADA2319营运证500402043297，渝ADA5518营运证500402042174，声明作废
♦重庆市民营医院协会遗失公章，声明作废
♦遗失重庆水务集团江津供排水有限公司镇级供水分公司公章5001160009393作废
♦遗失两江新区鑫新园酒楼营业执照正副本统一社会信用代码92500000MA61CFFHXN、食品经营许可证正副本JY25001051019638声明作废
♦遗失刘燕营业执照正副本92500103MA5Y5YGB9K作废
♦遗失声明：陈红将证书编码为110500113001998的医师执业证书遗失，签发日期2018年10月9日，声明作废
♦曾波遗失重庆公路运输（集团）有限公司出租汽车分公司的安全维稳履约责任金收据，编号0116411￥8000元，声明作废。
♦遗失重庆崇峰水电安装有限公司财务章一枚声明作废
♦遗失重庆企拓邦信息科技有限公司公章一枚声明作废
♦遗失重庆欣付渝二手车销售有限公司发票专用章一枚编号91500117MA611LGG4R声明作废

注销公告：经重庆市沙坪坝区启汇星社会工作服务中心（统一社会信用代码52500106MJP608475T）研究决定本单位拟将注销，根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定，请相关债权债务人在本公告登报45日内到本单位办理债权债务清偿手续。特此公告

公告 重庆市公共交通控股（集团）有限公司南部公共交通分公司将进行营运车辆CNG气瓶定期检验竞争性比选，估算总投资185万元，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24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201室拷取采购文件 联系人：韩老师；联系电话：62550068 报名地址：重庆市巴南区汇南一路6号

寻亲启事
秦琼，女，重庆市人，于2019年9月11日在海关附近捡一弃婴（男孩），当时身穿浅绿色连体衣，带一白色帽子。现在取名秦满杉，随秦琼居住在渝中区。现为该男孩寻找亲生父母，如有线索者请联系石油路派出所，地址渝中区金石巷3号附5号电话68574602 谭警官

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆千果教育咨询服务有限公司：本委受理郑万豪、刘梦晨、张继云、田小翠、朱达芳与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字〔2025〕第1745-1749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5月14日14时在重庆市渝北区桂馥大道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3月20日

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告
辽宁真唐劳务分包有限公司重庆分公司：本委受理的郑克能诉你工伤保险争议案（渝巴劳人仲案字〔2025〕第264号）。现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本、仲裁通知书、开庭通知书等法律文书，自公告发布之日起经过30日即视为送达。本委定于2025年5月16日上午09:30在本委仲裁庭（重庆市巴南区鱼洞下河路34号406室）开庭审理此案。请准时参加庭审，否则本委将依法缺席裁决。领取裁决书的期限为闭庭次日起10日内，逾期不领即视为送达。特此公告。
重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会2025年3月20日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆睿橙泰汽车维修服务有限公司：本委受理的潘进如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827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号仲裁院209室），逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2025年3月20日

比选公告 重庆公交集团西部分公司，对《制作漫游重庆纸质票采购项目》进行竞争性比选，请有意参加公开比选的响应单位，带上有效营业执照与经营许可证复印件、营业执照复印件（盖本单位鲜章），法人身份证复印件、经办人身份证复印件、法人委托授权书，请于3月20日-3月24日（工作日）上午9时至11时，下午14时至16时前来渝中区虎踞路56号1-1号12楼1209室咨询和购买比选文件。联系人：张老师。电话：60337015

公告 重庆市公共交通控股（集团）有限公司南部公共交通分公司将进行金佛山景区游客运载车辆维保全包服务竞争性比选，估算总投资110万元，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24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201室拷取采购文件 联系人：韩老师；联系电话：62550068 报名地址：重庆市巴南区汇南一路6号

重庆大晟资产经营（集团）有限公司遗失由重庆市大渡口区规划和自然资源局于2019年12月10日核发的选字第市政500104201900017号建设项目选址意见书及附图，声明作废。若有异议，自登报之日起十五个工作日内向规划自然资源主管部门反映。规划自然资源主管部门地址：重庆市大渡口区翠柏路104号天安数码城2期1栋14楼，电话：023-68039793。

解除劳动合同通知书
刘绍平：因你从2025年3月13日起连续旷工，截止到目前已经连续旷工7天，严重违反了我公司的规章制度，特根据公司《员工守则及相关管理制度》第二条、《中华人民共和国劳动合同法》第三十九条规定从即日起解除你同我公司的劳动合同，请你及时到我公司办理工资结算，解除劳动合同后的相关手续。（因无法联系到你，特通过报纸送达本通知书）
重庆市起点物业管理有限公司 2025年3月19日

分立公告
经重庆平伟科技（集团）有限公司（注册号：91500105202839584K）股东决定：本公司拟派生分立为重庆平伟科技（集团）有限公司、重庆平伟农旅发展有限公司。分立前公司的债务由分立后的公司各自承担连带责任，请债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或者提供债务担保的请求，逾期未提出的视为没有请求。特此公告！
公司地址：重庆市江北区东升门路55号35楼
联系人：万川凤 联系电话：023-89180026
重庆平伟科技(集团)有限公司
2025年3月20日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
抖伊鸣（重庆）数据科技有限公司：本委受理的胡萍、郑成瑶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4579、4580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号仲裁院209室），逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2025年3月20日

重庆市梁平区烟草专卖局公告
梁烟公〔2025〕第35号 2025年3月19日，我局在重庆市梁平区工业园区悍豹机电制造有限责任公司申通快递分拣中心查获卷烟，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市梁平区烟草专卖局（地址：重庆市梁平区梁山街道双桂路490号梁平区烟草专卖局专卖监督管理科405室，联系人：姜清平22002552032、程卓22002552034，联系电话：13594443162）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三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。

品种规格	单位	数量
无牌号(自制烟)	条	2
共计：(品种)1种		
总计：(数量)2条		

重庆市梁平区烟草专卖局
2025年3月19日

重庆市南岸区城市管理局确定违法建筑当事人的公告
渝南岸城违建公字〔2024〕16325号
经查，位于南岸区广福大道13号附13号（南岸区小熙繁花足浴店）屋后的建（构）筑物（附图），未经规划许可，根据《重庆市城乡规划条例》第九十六条第一款第五项的规定，属于违法建筑。此前，本机关通过对该房屋的破产重组投资方同赢天下（重庆）信息科技有限责任公司的邓某、物业管理方重庆霖和物业管理有限公司赵某、出租方重庆达之远商业管理有限公司、承租人南岸区小熙繁花足浴店江某调查询问。本机关已尽职调查，无法确定该处违法建筑的修建人。为保障相关当事人陈述、申辩权利，现发布公告，公告时间为十日，请该违法建筑当事人在2025年3月31日前，到本机关进行登记确认并接受调查。逾期未登记确认并接受调查的，本机关视为放弃陈述、申辩权利，将提请南岸区人民政府根据《重庆市城乡规划条例》第九十四条第三款和《重庆市查处违法建筑若干规定》第十四条的规定，对该违法建筑实施强制拆除。特此公告
联系人：张科柱、彭昌明 联系电话：(023)62326337
联系地址：南岸区莲池路6号209办公室
重庆市南岸区城管理局 2025年3月20日

附件：南岸区广福大道13号附13号屋后违法建筑现场

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆爱洗澡的鱼文化传媒有限公司：本委受理的周映旭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1279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2025年3月20日

公 告
武汉涵海永恒防水工程有限公司：李波涛（申请述称：2024年9月5日20时左右，李波涛在武汉涵海永恒防水工程有限公司承接的渝北区两路组团F分区F36-1/05、F36-3/04号地块项目3期车库顶板进行防水施工时被沥青烫伤）于2024年12月20日向本局提交的工伤认定申请，本机关于2025年1月9日受理。本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字【2025】2号举证通知书。用人（工）单位举证期内未提供证据材料。2025年3月7日，我局作出渝北人社伤险认字【2025】504号认定工伤决定书，认定为多处二度烫伤：右足底、右侧胫后区中下段、左手腕（6%）。2025年3月7日向你单位邮寄送达了渝北人社伤险认字【2025】504号认定工伤决定书，被拒收退回。现依法向你单位公告送达渝北人社伤险认字【2025】504号认定工伤决定书，如对本工伤认定决定不服，可在公告送达之日起6个月内，向渝北区人民法院提起行政诉讼，或者60日内依法向重庆市渝北区人民政府，自公告之日起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20日

重庆市垫江县烟草专卖局涉案卷烟无主公告
2025年3月18日，重庆市垫江县烟草专卖局联合垫江县公安局民警在垫江县沙坪镇湖西路103附1栋一单元2楼查获涉案物品：无牌号（自制烟）4条、烟丝120公斤、空管烟758条，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到（地址：垫江县桂南大道83号，联系人：陈磊（22003152008）、陈锐（22003152016），联系电话：74555829）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟依法进行处理。特此公告。
重庆市垫江县烟草专卖局 2025年3月19日

减资公告：经重庆异核梦马汽车用品有限公司（统一社会信用代码：91500113MAABT5GM9C）股东会决定将公司注册资本由100万元整减少为20万元。根据《公司法》规定，自公告之日起45日内，债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。特此公告

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝北区士海足浴养生馆：本委受理杨柳、冯向果、牟雪梅与你（单位）及李兴秀计时计件工资、二倍工资差额、违法解除劳动关系赔偿金争议一案，案号为渝北劳人仲案字〔2025〕第1123、1125、1126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，现依法向你（单位）公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书、举证通知书、开庭通知书等仲裁文书，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5月13日上午9时00分在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院207室（三号庭）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3月20日