“吃点再睡”还是“饿着睡”好

这3类人建议别饿肚子睡觉

睡前饿了，是来份夜宵还是饿着肚子睡觉？很多人为了减肥，甚至选择不吃晚饭，也有人选择“16+8”减肥法（上午9点到下午5点之间吃东西，晚上饿着）。“吃点再睡”还是“饿着睡”哪个更健康？专家告诉你答案。

饿着肚子睡觉有什么危害

食物在胃里排空的时间约为4~5小时，如果18点吃饭，到22点时，胃里的食物就基本排空了。此时身体会分泌一种让你想吃饭的激素，也就是俗称的“胖素”，与之相对的是“瘦素”。熬夜时，身体会分泌“胖素”，而“瘦素”只有在睡眠状态下才会分泌。因此，很多人会发现睡得越晚越想吃东西，甚至饿得难以入睡。研究显示，长期饿着肚子睡觉对身体有这些危害：

■胃炎、胃溃疡

不管是否吃饭，胃肠道都要分泌胃酸。胃酸是一种强酸，如果直接和胃黏膜接触，时间久了容易导致胃炎、胃溃疡等消化系统疾病。

■影响睡眠

饿着肚子睡觉可能会引起心慌、出汗、乏力、手抖，严重可能会影响睡眠质量，使人难以进入深度睡眠。

■低血糖

对糖尿病患者来说，空腹睡觉会引起“黎明现象”，严重可能会引起昏迷。

这3类人建议别饿肚子睡觉

既然饿着肚子睡觉不好，那睡前吃点夜宵可以吗？专家表示，吃夜宵没问题，但如果乱吃的话会有以下风险：

●肥胖

夜间活动减少、代谢减慢，睡前增加饮食，人体会将多余的能量转化为脂肪储存，从而引起体重增加，导致肥胖问题。

●失眠

睡前吃得太饱，容易引起大脑活跃，导致失眠。

●增加胃肠负担

夜间睡眠期间，通常胃肠道蠕动减弱，消化液分泌相应减少，睡前额外增加饮食会加重胃肠道负担，导致出现消化不良、食物反流、恶心、呕吐等症状。

●可能引起胃食管反流

很多人习惯在睡前喝牛奶，牛奶营养丰富，其中含有的色氨酸等成分有安神助眠的作用，但在睡前饮用可能会引起胃食管反流。烧心、胸骨后疼痛、咽部不适、慢性咳嗽、哮喘、鼻窦炎等，都可能是胃食管反流的表现。

●损害肾功能

烧烤、火锅、炸鸡、泡面……这些高盐、高油的夜宵会引起体内水钠潴留，增加肾脏代谢负荷。

虽然睡前不进食对大多数人来说更健康，但专家建议这3类人别饿肚子睡觉：

1.糖尿病患者

为了避免出现“黎明现象”，一般建议糖尿病患者在睡觉前吃一些健康食物，这样能够保证夜间血糖平稳。

2.胃病、肝病患者

这些患者容易出现食欲下降，虽然很容易饿，但是吃一点就饱，吃夜宵能让患者在夜间维持营养吸收。如果把加餐放到白天，可能会影响患者的正餐，所以建议晚饭两小时后吃一些夜宵，比如粥、馒头、面条、小馄饨等，夜宵的量可以和正餐一样。

3.消瘦的老年人

老年人胃肠道消化吸收功能下降，加之患有基础疾病，造成食欲不振、饭后容易腹胀，以致体重持续下降，这时候建议养成睡前加餐的习惯。一方面不影响一日三餐，同时也利于胃肠道吸收营养，防止体重进一步下降。

“16+8减肥法”是否健康

“16+8”减肥法是一种断食减肥法，与“轻断食”“5:2间歇性禁食”大同小异。如果严格坚持断食，减少了能量摄入，是能看到减肥效果的。但断食并不是值得推荐的方式，目前也没有权威的健康机构向人们推荐断食减肥。

长期断食减肥，很容易出现副作用。由于碳水化合物供应不足，会带来强烈的饥饿感，精神不济，严重者会影响学习、工作甚至日常生活，还可能出现营养不良、头晕头痛、烦躁焦虑、白天犯困晚上失眠等问题，也很容易反弹。

专家建议，如果平日大鱼大肉不善节制、身体肥胖、腰围太大、患有高血脂或脂肪肝的人群，可适当采用断食减肥的方法；平日吃得不多、肉蛋奶不足、怕凉怕冷、消化不良、营养不良的人群，万万不可断食减肥。长期而言，减肥的根本路径是控制总能量的收支平衡，并维持身体的活力。

我们如何健康吃夜宵

从健康角度，我们要尽量做到规律地安排好一日三餐，不要不吃晚餐“饿肚子睡觉”，但也不能过量吃夜宵。如果想要吃夜宵，建议尽量做到：

1.临睡前1至2小时吃夜宵。临睡前不宜吃大量的食物，很容易影响睡眠，导致第二天精神差。建议在睡前1至2小时吃完夜宵，比如计划12点睡觉，可在10点左右吃夜宵。

2.尽量选择清淡、健康的食物，建议优先选择水果、谷物、豆类和奶类，这些食物蛋白质和脂肪含量低，消化吸收较为容易，不会给胃肠道增加负担。例如，一小碗无糖酸奶，一个煮鸡蛋，或是一片高纤维面包，一份100克左右的水果，都是不错的选择。方便面、烧烤、炸鸡等都是高脂肪、高盐、高糖的食物，不适合作为夜宵。另外，夜宵也不适合吃辣椒、花椒之类令人兴奋刺激的调味品。

据央视

你是否被春困“封印”

别急，专家为你解锁“提神密码”

随着春天的到来，许多人发现自己总是昏昏欲睡，早晨起床时仿佛被床“封印”了一般，怎么也打不起精神。陆军军医大学陆军特色医学中心（大坪医院）老年医学科主任张涛指出，这可能是“春困”在作祟。春困是春季常见的生理现象，虽然不算疾病，但如果不重视，可能会对健康和生活质量产生不良影响。

张涛解释，春困的根源在于人体生物钟的调整滞后于季节变化。春季天亮得早，阳光早早地将人从睡梦中唤醒，但身体的生物钟还没有完全适应这种变化，导致睡眠结构紊乱，深度睡眠时间减少，因此感到疲倦乏力。尤其是体质较差、容易疲劳或患有心脑血管疾病的人群，更容易被春困“缠上”。对于老年人来说，春困的影响更为显著。由于老年人的生物钟节律性较弱，春困可能会干扰心脑血管代谢功能，增加心脑血管疾病风险。此外，困倦还可能导致老年人跌倒、认知功能下降，甚至增加早亡风险。

张涛强调，多睡并不是解决春困的有效方法。春困与天气、工作、饮食、睡眠、运动等多种因素有关，因此需要从多方面入手，才能有效缓解。首先，保证充足睡眠是关键。成年人每天尽量保证8小时左右的睡眠，儿童和青少年则需9小时。尽量保持规律的作息时间，固定睡觉和起床时间，避免熬夜。其次，适当午睡20~30分钟可以帮助大脑恢复活力，但失眠者应避免午睡，以免影响夜间睡眠。此外，适当运动也是缓解春困的有效方法。选择适合自己的运动项目，如散步、瑜伽、太极拳等，通过运动来调养精神，增强抗病能力。但要注意避免剧烈运动，以免消耗过多阳气，加重疲惫感。

在饮食方面，春季应以高能量为主，适当增加蛋白质和维生素的摄入。推荐多吃黄豆、芝麻、花生、核桃等食物，补充能量；鱼类、鸡蛋、牛奶、豆制品等富含优质蛋白的食物也有助于缓解春困；多吃香菜、香椿芽、香蕉、苹果等食物，可以帮助提神醒脑。张涛还推荐了几款适合春季食用的养生粥，不仅美味，还能帮助缓解春困，增强体力。

■菊花粥：将菊花煎汤后与粳米同煮，早晚食用，有清肝明目的功效。

■菠菜粥：菠菜烫熟后与粳米同煮，加入适量盐和味精，富含铁质，有助于提神。

■糯米红枣粥：糯米、薏仁、红枣同煮，可加入红糖，补气养血，适合春季食用。

■山药核桃粥：山药、扁豆、核桃仁、大米同煮，加入盐、味精、生姜、葱花调味，滋补脾胃，增强体力。

据生命时报

传承与创新·构建大健康产业生态圆桌会在渝成功举办

昨日，由重庆市性学会性养生文化发展专委会、重庆髓洗健康管理有限公司主办，重庆市性学会指导的“首届禅武医养生文化发展大会暨2025传承与创新·构建大健康产业生态圆桌会”在重庆渝北区西拉饭店落幕。大会汇聚医疗、文化、学术等领域专家学者、行业代表及市民代表，共同探讨传统医学与现代康养的融合发展。

重庆市性学会常务副会长刘云呼吁破除认知壁垒，推动科学性健康教育普及，构建完善的大健康生态。西南大学养生养老养病文化研究所所长杨玉辉教授就未来大健康产业趋势进行分析，提出构建多元化、可持续发展的大健康生态理念。重庆华夏文化促进会医养文化分会会长方敏倡导通过社区医联体、智慧诊疗等技术，扎根基层、服务基层并提升基层健康服务能力。

张为本

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440
微信

◆遗失龙春宇谢斯证(执业证号150012016108971789)声明作废
◆遗失重庆重庆复灯物流有限公司营险华字044L工作证声明作废
◆遗失城口县沙毛化妆品经营部公章500229700129 4作废
一枚(编号500383400883319)，声明作废。
◆遗失重庆市永川区中山路街道办事处永家口村黄金村民小组公章一枚(编号500383101047)，声明作废。
◆遗失涪陵区正浩商贸经营部公章编号500114132976 5 声明作废
◆遗失陈桂兰陵医证510202195902100622114 声明作废
◆胡德育于2025年3月28日不慎遗失身份证，身份证号：513522195606210012，特此声明
◆遗失重庆乐薯农业有限公司财务章(编号：5002435006 1466)，法人章(编号：5002435064467)各一枚，声明作废
◆遗失重庆鸿宸建筑劳务有限公司公章一枚，编号5002390016609 声明作废
◆重庆有线电视网络有限公司南岸分公司分工会遗失办理的工会法人资格证书正副本，特此声明作废。
◆遗失重庆恒然科技有限公司公章(编号5002403028637)法人章(法人：石程慧，编号5002403028640)声明作废
◆遗失重庆市国和机械制造有限公司食品经营许可证副本JY35001050202145 声明作废

公告 重庆伟工科技有限公司：张乔祝【申请还称：2024年10月31日11时左右，重庆伟工科技有限公司员工张乔祝被公司派遣到长寿区新市镇月鑫汽车零配件有限公司调试模具时被模具压伤，要求认定工伤】于2024年12月3日提交的张乔祝的工伤认定申请，本机关于2024年12月12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[2024]785号工伤认定限期举证通知书被退回，2024年12月25日公告送达渝北人社伤险举字[2024]785号工伤认定限期举证通知书，用人（工）单位举证期内未提供证据材料。2025年3月17日我局作出渝北人社伤险认字【2025】646号认定工伤决定书，认定为乞中指断断伤，左中指、环指、小指血管神经肌腱断裂，左中环小指皮肤缺损组织撕脱伴缺损，左中环小指指骨骨折，左环指毁损性离断，左中环小指指间关节囊损伤，左小指甲床撕脱伴缺损。2025年3月26日向你单位邮寄送达了渝北人社伤险认字【2025】646号认定工伤决定书被退回。现依法向你单位公告送达渝北人社伤险认字【2025】646号，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申请行政复议，只今先之日起30日期限为送达。特此公告。
重庆市渝北区人力资源和社会保障局 2025年4月1日

公告 重庆市公共交通控股(集团)有限公司南部公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（第二次）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4月3日16:00前携营业执照、相应资质及法人委托书等资料并提供盖鲜章复印件，到我司2101室携带现场报名。联系人：韩老师；联系电话：62560008 报名地址：重庆市巴南区江南一路6号

商品房交付公告
尊敬的旭辉铂辰中央项目二期业主：
位于重庆市渝北区同发路19号旭辉铂辰中央二期（中央公园B01项目B01-8-6地块2-01.06.04#楼）之商品房现已达到合同约定交付条件，并定于2025年4月1日集中交付，房屋交付手续办理地点为：重庆市渝北区铂辰中央营销中心内（详见现场指引）。请您按上述时间、地点，如期前往办理 房屋交付入住手续。
咨询电话：19332565695 特此公告！
重庆卓平房地产开发有限公司 2025年3月28日

招标公告

“家利物业管理（深圳）有限公司重庆杨家山分公司”管理的御峰14号项目位于重庆市南岸区御泰路47号，为商住项目，现有以下事项公开招标：重庆御峰14号地块商住项目保洁服务。
投标方的资格：1.具有独立法人资格的专业清洁公司，公司成立时间不少于5年，注册资金不少于人民币500万，投标单位必须按合同费用提供全额增值税专用发票；2.公司营业执照内经营范围须包含“清洁或保洁服务”；3.须提供不少于3个本地在管住宅项目清洁服务合同以供参考，要求项目管理规模20万平方米以上，每份合同每年总价不少于人民币100万，且项目物业服务管理费单价不低于￥2.25元/月·㎡。4.如果ISO14001环境管理体系证书或其他有效的质量管理检测证明书更佳。
有意投标公司须于2025年4月5日前携公司资料及相关证明档到指定地址，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刊商，具体可商连络人。
截标日期：2025年4月15日中午十二时正。
连 络 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

公 告
中国国盛建工集团有限公司，赵刚（申请还称：2024年8月24日14时30分左右，赵刚在中国国盛建工集团有限公司承建的渝北区空港新城小学提档开放工程项目工地3号楼1层第二间教室刚顶板属于时降，要求认定工伤）于2024年10月31日提交的赵刚的工伤认定申请，本机关于2024年11月13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[2024]707号工伤认定限期举证通知书，用人（工）单位举证期内未提供证据材料。2025年3月19日我局作出渝北人社伤险认字【2025】643号认定工伤决定书。认定为右侧股骨粉碎性骨折，右足踝部皮肤软组织挫伤。2025年3月19日向你单位邮寄送达了渝北人社伤险认字【2025】643号认定工伤决定书被退回。现依法向你单位公告送达渝北人社伤险认字【2025】643号，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申请行政复议，只今先之日起30日期限为送达。特此公告
重庆市渝北区人力资源和社会保障局 2025年4月1日

重庆市云阳县烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告
2025年1月21日在重庆市云阳县青龙街道跃江大道333号旋江商贸公司A馆门前查获无主涉嫌机售烟近生产空间手提产品、雾化物，电子烟明细碰等一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条规定，于2025年3月31日作出将先行登记保存的违法物品全部销毁的决定。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（四）项的规定，现将重庆市云阳县行政处理决定书云烟处理（2025）20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个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市云阳县烟草专卖局 2025年3月31日

重庆市江津区规划和自然资源局关于《艾坪山地区控制性详细规划A-03-03/02、A-03-05/02等地块修改》公示的公告
目前，我局已组织编制完成《艾坪山地区控制性详细规划A-03-03/02、A-03-05/02等地块修改》，该方案已通过相关程序审查。为了进一步增强规划方案的科学性和可行性，根据《中华人民共和国城乡规划法》的有关规定，重庆市江津区规划和自然资源局将通过重庆市江津区规划和自然资源局网站、江津区规划自然资源局公示栏、修改地块现场、黑山街道办事处公示栏对《艾坪山地区控制性详细规划A-03-03/02、A-03-05/02等地块修改》进行公示，广泛征求公众意见，公示期限为30天（2025年4月3日至2025年5月2日）。任何单位和个人均可在公示期内登http://cjhzzrzyj.cq.gov.cn/zzrjw/网站查询相关规划内容，并以文字、图件、电子邮件等形式反馈意见或建议。为便于更好地沟通和完善规划，请在提出意见或建议时，署上真实姓名和联系电话，若以单位名义反映情况的，应加盖单位公章。
联系单位：重庆市江津区规划和自然资源局
联系地址：江津区黑山街道元帅大道36号
邮政编码：402260 邮箱：522044112@qq.com
联 系 人：钟女士 联系电话：47696225
重庆市江津区规划和自然资源局 2025年3月28日

注销公告：经重庆市璧山区向日葵社会工作服务中心（统一社会信用代码52500120MJP565700K）解究决定本单位私将注销，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
重庆大坪石货有限责任公司原股东苏志明 2025年4月1日

通 知
寻找伯炎食府法人配合过位于重庆市江北区观音桥街道建新东路41号附4号的燃气户头，如七天内未联系，产权人将自行处理门店内所有设施设备。

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告
武汉浩锦服饰商贸有限公司重庆分公司：本委受理的李进诉你单位计时计件工资、违法解除劳动关系赔偿金争议案（编巴劳人仲案字（2025）第212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21日上午09:00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4月1日

重庆市大渡口区人力资源和社会保障局 2025年4月1日

公 告
大渡口区佬酒门餐饮店（个体工商户，经营者：蔡兴华，统一社会信用代码：92500104MAD2M27T93P）：本局于2025年3月14日受理的唐大兵工伤认定一案，因其他方式送达未果，现依法向你单位公告送达有关唐大兵此次受伤的《工伤认定申请受理决定书》（渡人社伤险受字（2025）156号）和《工伤认定举证通知书》（渡人社伤险举字（2025）41号），请你单位自本公告刊登之日起附来本局领取上述文件，经过30日仍未领取即视为送达。贵单位在规定的举证期限内不按期提供证据，本局将依据唐大兵提供的相关资料作出认定结论，你单位将承担举证不能的责任。（联系电话：023308083958）特此公告。
重庆市大渡口区人力资源和社会保障局 2025年4月1日

重庆市武隆区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝武劳人仲案字[2025]第75号
龚建雄（个体工商户）：本委受理的刘鹏与你单位工伤保险待遇争议仲裁一案，因法律文书通过其他方式无法送达你单位，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现依法向你公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书、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。限定于2025年5月8日下午14时30分在重庆市武隆区人力社保局204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。
重庆市武隆区劳动人事争议仲裁委员会 2025年4月1日

公告：苏志明于2025年3月27日将在公司的全部股权全部转让，即0.36%（即25000股），本人不再是其小组的股东代表，以此方式告知全体股东和相关部门。特此公告 **重庆大坪石货有限责任公司原股东苏志明 2025年4月1日**

公 告
重庆启烨钓具有限公司、安娟（身份证号：42904198306031517***）：你可在重庆市渝中区金科缘商场相贸广场3楼13/15号摊位，在合同期内未按约定完清费用，且未正常开门营业，你已单方违约。我司现正式通告，若2025年4月5日前未完善费用和手续，我司终止并解除与贵司的相质关系，并追缴续追岁经济损失。
重庆金利塑胶资有限公司 2025年4月1日

重庆市南川区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告
无主：2025年1月21日，我局在重庆市南川区东城物流园区枚兔快递货运部，查获无主涉嫌无烟草专卖品难运证运输烟草专卖品一案。我局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定，已于2025年3月31日作出将先行登记保存的假冒注册商标日伪劣卷烟中华(硬)25条子以公开销毁的决定。因受送达人下落不明，我局无法直接送达和邮寄送达上述文书。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，现将行政处理决定书（南川烟处理（2025）第10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个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市南川区烟草专卖局 2025年4月1日

比选公告 重庆公交集团西部分公司，对《市场分部广告制作室增建库房项目》进行竞争性比选，如有意单位请于4月1日-4月3日（工作日）上午9时至11时，下午14时至16时（北京时间）前来重庆市渝中区虎踞路56号1-1号购买比选文件并日带口盘携取相关资料。

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆青锋途科技有限公司：本委受理的周兴云诉你单位计时计件工资争议案（渝巴劳人仲案字（2025）第270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22日上午09:00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4月1日

重庆市九龙坡区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆市永川区快捷建筑劳务有限公司：本委受理余志强与你（单位）劳动（人事）争议一案，案号为渝九劳人仲案字（2025）第106号。因无法通过邮寄送达和直接送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条第二款的规定，现依法向你公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书、举证通知书、出庭通知书等仲裁文书。请自公告之起六十日内到本委领取相关材料及仲裁文书，逾期视为送达。本委地址重庆市九龙坡区科城路71号留学生创业园B1栋六楼，联系电话023-61969949。现定于2025年6月5日下午14时30分在重庆市九龙坡区科城路71号留学生创业园B1栋六楼，重庆市九龙坡区劳动人事争议仲裁委员会二号仲裁庭开庭审理本案（仲裁庭组成人员仲裁员：袁静，记录人员：付琳）。根据《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第二十六条之规定，被申请人收到书面通知，无正当理由不到庭或者未经仲裁庭同意中途退庭的，可以缺席裁决。
重庆市九龙坡区劳动人事争议仲裁委员会 2025年4月1日

重庆市云阳县烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告
2025年1月24日本局在重庆市云阳县双江街道迎宾大道886号申通快递查获其涉嫌无烟草专卖品走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》第七十二条规定，于2025年3月31日作出将先行登记保存的违法物品全部销毁的决定。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》第六十五条第（四）项的规定，现将重庆市云阳县行政处理决定书云烟处理（2025）20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个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市云阳县烟草专卖局 2025年3月31日

我公司五龙动力（重庆）锂电材料有限公司，原名：爱思开（重庆）锂电材料有限公司；遗失编号为4550000020141223204O的资本项目外汇《业务登记凭证》和《境内机构外债签约情况表》，现声明作废。