这10个不良饮食习惯 正在悄悄偷走你的寿命

你的一天是不是这样开始的:清晨匆忙出门,顺手抓一块饼干当早餐;中午赶工扒拉几口饭,5分钟解决战斗;深夜加班后,再来一顿重口味消夜……这些看似"当代生存标配"的饮食习惯,可能正悄悄偷走你的寿命!《柳叶刀》数据显示,全球每年因不良饮食导致的死亡人数超过1100万。今天,我们就来盘点10个被科学证实的不良饮食习惯,其中有些可能已经成为你的日常,尤其是排在第一的,很多人都在犯!

○不吃早餐

与经常吃早餐的人相比,不吃早餐的人心血管疾病死亡和癌症死亡的风险更高。另外,如果不吃早餐,身体在午餐时会更热衷于那些高热量食物,且吸收率也会提升,容易变成脂肪储存起来。

吃早餐的时间也要注意。2023年《国际流行病学杂志》的研究发现,与8点前吃早餐的人相比,9点后吃早餐者患2型糖尿病的风险高59%,吃早餐的最佳时间应该是7点到8点。

○吃饭太快

复旦大学2024年发表的研究发现,每餐不足5分钟的人,脂肪肝风险飙升81%。进食过快会延迟饱腹信号的传递,导致过量摄入热量,腰围和内脏脂肪面积显著增加。

《中国居民膳食指南》建议,早餐用餐时间为15~20分钟,午、晚餐用餐时间为20~30分钟。

○晚餐吃得太晚

2021年的《营养素》杂志发表了一篇研究,分析了日本超过7万名40到79岁人群的晚餐习惯。结果发现,晚餐时间不规律(*尤其是晚于20点或不固定*)的人群,脑出血风险升高44%。

中国营养学会建议,晚餐时间最好在晚上6点到8点之间。夜间消化功能减弱,热量更易转化为脂肪堆积,导致内脏脂肪过高和肥胖风险;吃得太晚,消化系统负担增加,还会影响到睡眠质量。

○暴饮暴食

暴食会刺激胰液过量分泌,容易引发急性胰腺炎。比如过节期间,门诊胰腺炎的接诊率就高于平时。

暴饮暴食分两种,一种是经常性的,一种是间歇性的。经常暴饮暴食会增加肥胖和消化道疾病的风险。而间歇性暴饮暴食,比持续性高脂饮食更易加速动脉粥样硬化。

○吃变质食物

变质产生的有害物质(比如亚硝酸盐、黄曲霉毒素、组胺等),大部分不能通过高温烹调而减少。以"毒王"黄曲霉毒素为例,要加热至280℃以上才开始分解,所以一般的烹调食物方式不能破坏其结构。

食物的细胞之间有间隙,看似只坏了一小块,其实霉菌、毒素等已经通过间隙渗透到各个地方。所以,变质食物千万别吃。

○高盐饮食

提到吃盐多的危害,大家第一想到的就是高血压。其实,我国死亡率第一的脑卒中也和高盐饮食有关。此外,盐吃多了还会加速体内钙的流失,增加骨质疏松的风险。

世界卫生组织建议,每日盐摄入量要低于5克。日常饮食中,除了烹调时要少放盐,还要小心无处不在的隐形盐。蚝油、酱料、鸡精等含盐调味品,话梅、牛肉干等各种高盐零食,榨菜、腌肉、方便面等加工食品,都是藏盐"大户"。在购买时注意营养成分表,同类食物里选钠含量最低的。

○偏爱烫食

食道癌是全球第八大常见癌症,每年导致约40万人死亡。国际癌症研究机构发现,食道癌的风险随食物温度升高而增加。

报告指出,饮用65℃以上的热饮与食道癌风险呈正相关,致癌原因在于高温导致食管黏膜反复损伤,在"损伤——修复"的过程中,容易从炎症发展为癌变。口腔和食道的正常温度是36.5℃~37.2℃,食物和饮品的温度在10℃~40℃最佳。

○甜饮料成瘾

华西医院团队发表在《英国医学杂志》的研究显示,因为含糖饮料导致的疾病高达45种。过量饮用甜饮料会导致心血管疾病、内分泌问题、多位置癌症等风险不同程度地增加。

更可怕的是,甜食会像毒品一样激活大脑的奖赏机制,让人越喝越上瘾。中国营养学会建议,成人每天需要把游离糖控制在25克以内,相当于1瓶低糖饮料的含糖量。

○爱吃腌制食品

浙江大学的研究团队在2004年至2008年间,招募了来自10个不同地区的44万名没有重大慢性疾病的中老年参与者,并进行了平均10年的随访。经过分析,经常食用腌制蔬菜与出血性中风和食道癌死亡风险增加有关。常吃腌菜(*每周吃4天及以上*)的人,和不吃腌菜的人相比,出血性中风死亡风险高出了15%,消化道癌症死亡风险高出了13%,而食道癌死亡风险大幅提高,高出了45%。

除了腌制蔬菜,腌制肉类也同样需要警惕。香肠、腊肉等腌制肉类制品,不仅盐的含量高,在配料表中也会看到亚硝酸盐的身影。

○主食比例不合理

2023年,国际著名期刊《营养》发表了湘雅团队的研究成果,通过分析10669名美国40~79岁中老年人的饮食发现,当碳水化合物提供能量占总能量的48.92%~56.20%时,血清中长寿因子Klotho蛋白浓度达到较高水平,尤其当供能比例达到53.7%时,含量最高。

最新版的《中国居民膳食指南》建议,每天摄入谷类200~300克,其中全谷物和杂豆要达到50~150克。除了这些,还需要有50~100克的薯类。

据央视新闻

名医访谈 特别鸣谢:齐鲁制药有限公司

以微创之刃,为生命筑起希望之盾

人物名片

康世洲,荣昌人民医院胸外科甲乳外科副主任医师、主任,重庆市区县级医疗卫生学术技术带头人,荣昌区学术技术带头人。重庆市医学会胸心外科学分会第七届、八届委员会委员,重庆市健康促进与健康教育学会胸外科专委会常务委员,重庆市中西医结合学会乳腺疾病专业委员会委员,重庆抗癌协会乳腺癌专业委员会委员

"患者的生命健康容不得半点马虎,唯有不断学习、不耻下问,才能在这条路上走得更远。"来自荣昌区人民医院胸外科的康世洲主任对记者说道,他的从医信念源于对生命的敬畏。

2005年从重庆医科大学毕业后,康世洲先后赴重庆医科大学附属第一医院、广州中山大学孙逸仙纪念医院进修,深耕胸外科与甲乳外科领域。从一名普通医生成长为重庆市临床重点专科带头人,他始终将"精准"与"关怀"刻入行医准则。2019年,康世洲带领科室独立成科,通过"走出去"与"引进来"双轨并行——派遣骨干赴全国三甲医院进修,邀请顶尖专家驻点指导,逐步攻克高难度微创手术技术。短短3年,科室便成功创建为重庆市市级临床重点专科,成为渝西地区胸外科领域的标杆。

为让患者得到更优质的治疗条件,在康世洲的推动下,科室砥砺前行,先后开展多项先进技术:通过影像技术"导航",毫米级定位并切除肺结节的三维重建下精准肺段切除术;大幅度缩小手术切口完成肿瘤切除的单孔腔镜肺癌根治术;能够避免传统开胸术后肋间神经痛的经剑突下单孔纵隔肿瘤切除术;还有在心脏搏动中完成气管与血管的精细缝合,"在呼吸中缝花瓣",为中央型肺癌患者争取根治机会的血管支气管袖状吻合术。

"微创不仅是技术的革新,更是对患者生活品质的守护。"康世洲坦言,单孔腔镜虽能减少创伤,但对医生技术要求极高,故而即使学海无涯,学习的步伐也一刻不能停止。2015年,一位单侧乳腺癌患者术后随访时,发现对侧乳腺有新发的情况,对于将要失去双侧乳房的痛楚,许多患者情绪会非常低落。"肿瘤治疗是一场身心并行的战役,围术期的心理建设与治疗一样至关重要。"手术成功后,他鼓励患者重返职场,要用充实的生活,来填补心中的空缺。如今,这位患者已回归正常生活,每年按时复查。康世洲打趣道,她们都是我要"管"一辈子的病人!

荣昌人民医院 康世洲

从青涩医学生到胸外科领军者,康世洲以毫米级的微创技术,在方寸胸腔间缔造生命奇迹;更以仁者之心,为无数患者点亮重生之光。正如他所言:"医学的终极使命,是让每一个生命都能有尊严地呼吸。" 向梦瑶 张为本

刊登 13018333716
热线 15023163856

♦李竞瑜遗失重庆公路运输(集团)有限公司出租汽车分公司开具的安全维稳责任金,自编号:012535,收据号:0096002,金额:10000元,声明作废。
♦遗失彭水县互创文化传媒有限公司法人章(编号:5002435013924)一枚,声明作废
♦两江新区顺欣鑫电动车经营部遗失公章(编码5000990071987);发票章(编码5000990071988)各一枚,声明作废
♦遗失重庆领行悦享汽车服务有限公司渝AD48974网约车营运证500402036843,声明作废。
♦重庆智时通供应链管理有限公司(统一社会信用代码91500108MAABNX1Y5B)遗失公章,财务章,法人章(法人秦巍)作废
♦重庆诠真茶叶有限公司遗失财务专用章一枚(编号5001038117816),声明作废。
♦重庆市奉节县草堂镇欧营村村民委员会遗失重庆农村商业银行股份有限公司奉节支行草堂分理处《银行开户许可证》核准号:J6677000301703,声明作废。
♦遗失秀山县鑫盛建筑劳务有限公司公章编码:5002411036945 声明作废
♦巴南区东冠家庭农场统一社会信用代码92500113MA5UU7WK39遗失营业执照副本声明作废
♦陈刚遗失本人警官证,证号:107089,声明作废

遗失重庆鼎源砂石有限公司公章编号5001021004504财务专用章编号5001021004505声明作废
遗失重庆鼎源砂石有限公司法人名章曾春霞编号5001021004507发票专用章编号5001021004506声明作废

重庆市城市违法建设执法限期拆除(回填)违法建筑决定书
渝南岸城违建限拆决字〔2024〕3010号
重庆修能置业有限公司:现查明,你单位擅自在重庆市南岸区白鹤路45号16栋房屋第三层修建的钢混结构建筑物,属于《重庆市城乡规划条例》第九十六条第一款第五项规定的违法建筑。经执法人员现场测量,违法建筑面积为151.89平方米。根据《重庆市城乡规划条例》第八十八条第二款的规定,现责令你单位自本决定书送达之日起10日内,自行拆除该违法建筑。逾期未拆除的,本机关将根据《重庆市城乡规划条例》第九十四条第二款的规定,提请重庆市南岸区人民政府进行强制拆除。强制拆除该违法建筑的所需费用由你单位自行承担。如对本决定不服,可在接到本决定书之日起六十日内向重庆市南岸区人民政府申请行政复议;或者在六个月内向重庆市南岸区人民法院提起行政诉讼。
重庆市南岸区城市管理局 2025年4月7日
联系人:严蜀安、罗鑫 联系电话:62806238
联系地址:重庆市南岸区丹龙南路5号花园路街道办事处

2025年4月4日不慎遗失车辆合格证一张,(环保清单,一致性证书各一张)车架号:LS6J3E2X3RA416465,发动机号:RFNAF041200,车辆型号:SC6481EDA6HEV,原合格证编号:WDV095224051715,声明作废。

本人肖兴林2025年3月24日不慎遗失第二代身份证,证号500107198404278514自遗失之日起,一切非本人签名和持证使用身份证签署的具有法律效力的文件,均与本人无关,本人也不承担任何法律责任,特此声明。

遗失声明
重庆市酉阳县车管所遗失重庆市非税收入一般缴款书8份,缴款书号:001318592、001321653、001321654、001321658、001321659、001321661、001321671、001321996。
遗失重庆市政府非税收入电子缴款专用收据票据4份,开票票号:000469002、000469020、000469175、000469806特此声明作废。

招租公告
单位名称:重庆市自来水有限公司两江分公司,出租房源:渝北区洛碛镇渝东开发新区1幢1-2、渝北区洛碛镇渝东开发新区1幢1-4、渝北区洛碛镇渝东开发新区1幢1-5、渝北区洛碛镇渝东开发新区1幢1-6、重庆市渝北区龙兴镇龙华路132号1幢2层4号(2-4).重庆市渝北区龙兴镇龙华路132号1幢2层3号(2-3)、重庆市渝北区龙兴镇龙华路132号1幢2层1号(2-1)、渝北区洛碛镇黔滩取水场3079幢、渝北区洛碛镇盐井口3084幢、渝北区洛碛镇盐井口3077幢、渝北区洛碛镇盐井口3075幢、重庆市江北区山润水岸小区10号负1-1-51(车位)、重庆市江北区山润水岸小区10号负1-1-115(车位)、渝北区龙塔街道紫园路270号龙城天都1幢1-门面8、渝北区龙塔街道紫园路278号龙城天都1幢1-门面5、渝北区龙塔街道紫园路274号龙城天都1幢2-商铺2、渝北区龙塔街道紫园路274号龙城天都1幢3-商铺2、两江新区鱼复新城H13-2-03地块。
联系人:谈先生,联系电话:023-86729016。

G75渝黔高速实行一品收费站进城方向綦江下一品匝道,出城方向一品上重庆匝道双向车道封闭施工的通告
一、施工时间:2025年4月9日7:00至2025年4月9日18:00,共11小时断道施工。
二、施工路段:G75渝黔高速一品收费站进城方向綦江下一品匝道,出城方向一品上重庆匝道。
三、管制方式:双向车辆禁止通行。占道措施:施工期间进城方向綦江下一品匝道,出城方向一品上重庆匝道双向封闭施工。
四、注意事项:请广大驾驶员出行前提前注意了解最新路况信息,及时更换上道路线,请广大市民理解。特此公告!
重庆市交巡警总队高速公路第一支队提醒:施工期间请广大驾驶员朋友自觉服从交巡警和交通协管员的指挥,安全有序通行。如遇临时调整占道或封闭施工时间,将适时发布信息。
重庆渝黔高速公路有限公司2025年4月7日

招租公告
重庆市公共交通控股(集团)有限公司南部公共交通分公司现有以下房屋对外公开招租,具体信息如下:长寿区长寿路40号1幢6-2、6-3面积249.61㎡,招租年租金12670.2元;渝中区上清寺路9号第9层D1#、D2-1房屋面积162㎡,招租年租金36936元;渝北区万年路166号1单元3-2房屋面积102.62㎡,招租年租金9851.52元;巴南区一品街道办事处沿河街38号附6号房屋面积120.15㎡,招租年租金15138.96元;以上房屋招租期限3-5年(免租期3-5个月)。江北区建北一村(海关进城方向)调度亭样式房屋1面积18㎡,招租年租金19656元;江北区建北一村(海关进城方向)调度亭样式房屋2面积18㎡,招租年租金19656元;以上房屋招租期限5-8年(免租期3-5个月)。以上房屋采取竞租方式公开招租,从第二年起租金单价在上一年的基础上逐年递增2%,履约保证金为起始年3个月租金,采取预付方式,每3个月为一次支付期。以上房屋报名截止时间为2025年4月21日17时。联系人:梁老师;联系电话:62940495

重庆市城市违法建设执法调查询问及现场勘验通知书
渝(南岸)城违调勘通字〔2025〕3002号
重庆修能置业有限公司:为调查了解你单位在重庆市南岸区白鹤路45号16栋涉嫌违法建设的相关情况,请你单位于2025年4月11日10时到重庆市南岸区城市管理综合行政执法支队花园路街道执法大队接受询问(勘验)。你单位可依据《中华人民共和国行政处罚法》第四十四条、第四十五条之规定,对违法建设相关情况进行陈述和申辩。 根据《中华人民共和国行政处罚法》第五十四条、第五十五条、《重庆市城乡规划条例》第七十六条的规定,你单位应当予以配合。请携带以下材料:1.个人应当携带身份证明资料,如身份证或者户口本;单位应当携带统一社会信用代码证、法人身份证明。2.如有委托代理人的应当附授权委托书和委托人的身份证明资料。3.建设项目办理规划、土地、建设、房产等手续的相关材料。未到场的,不影响现场勘验的进行。同时,本机关将视为你单位放弃陈述和申辩。
重庆市南岸区城市管理局 2025年4月7日
联系人:严蜀安,罗鑫 联系电话:023-62806238
联系地址:重庆市南岸区丹龙南路5号花园路街道办事处

重庆市南岸区城市管理局行政相对人权利义务告知书
渝南岸城管违建告字〔2025〕3002号
重庆修能置业有限公司:本机关已依法对你单位涉嫌在重庆市南岸区白鹤路45号16栋违法建设的行为立案调查,现将法律规定的相关权利义务及本机关对违法建设行为采取的限制措施告知如下:
一、当事人的权利:(一)陈述、申辩的权利:依据《行政处罚法》第四十四条、第四十五条之规定,在法律文书载明的期限内,你单位有权对违法建设相关情况提出书面陈述、申辩意见或者到本机关进行口头陈述、申辩。(二)申请回避的权利:依据《行政处罚法》第四十三条之规定,你单位认为执法人员与案件有直接利害关系或者有其他关系可能影响公正执法的,有权申请回避。(三)要求听证的权利: 依据《行政处罚法》第六十三条、第六十四条和《重庆市城乡规划条例》第九十三条之规定,对本机关拟作出的行政处罚决定,你单位有权要求本机关举行听证。(四)申请行政复议的权利:依据《行政复议法》第二十条之规定,对本机关作出的行政决定不服的,你单位有权在法律文书送达之日起60日内向南岸区人民政府申请行政复议。(五)提起行政诉讼的权利:依据《行政诉讼法》第四十六条之规定,对本机关作出的行政决定不服,你单位有权在法律文书送达之日起6个月内向南岸区人民法院提起行政诉讼。
二、当事人的义务:(一)协助行政机关调查的义务:根据《行政处罚法》第五十四条、第五十五条和《重庆市城乡规划条例》第七十六条之规定,你单位有义务配合协助调查或检查,接受询问、配合现场勘验、提供与案件相关的文件、资料,不得拒绝或阻挠执法。(二)履行行政决定的义务:你单位应自觉履行本机关发出的《责令停止违法建设通知书》、《限期拆除(回填、整改)违法建筑决定书》《行政处罚决定书》等行政决定。(三)承担强制执行费用的义务:依据《重庆市城乡规划条例》第九十四条之规定,强制拆除、整改或者回填违法建筑所需费用由违法建设当事人承担。
三、对违法建设行为采取的限制措施:(一)产权限制:依据《重庆市查处违法建筑若干规定》第十七条之规定,对被认定合法房地产附有违法建筑的,本机关将书面告知土地房屋权属登记机构,依法对你单位附有违法建筑的合法房地产转让和抵押登记进行限制。(二)停止供水、供电、供气服务:依据《重庆市城乡规划条例》第七十五条之规定,对拒不停工或逾期未自行消除的在建违法建筑,本机关将书面通知相关企业依法停止供水、供电、供气服务。(三)失信惩戒:依据《重庆市城乡规划条例》第七十九条和《重庆市社会信用条例》第二十一条之规定,你单位逾期未执行区政府发出的《强制拆除(回填)违法建筑决定》、《强制消除/整改在建违法建筑的公告》或者人民法院对违法建设案件作出的《执行裁定书》等三类执行文书的,将被纳入社会信用系统的失信名单。
重庆市南岸区城市管理局 2025年4月7日
联系人:严蜀安,罗鑫 联系电话:023-62806238 联系地址:重庆市南岸区丹龙南路5号花园路街道办事处

重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2025年4月1日,我局执法人员在重庆市万州区分水中心农贸市场查获自制的无牌号卷烟45条,并对该批卷烟依法予以先行登记保存,请以上卷烟货主在本公告发布之日起60日内到重庆市万州区烟草专卖局接受调查处理。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。
联系人:张灵、骆彦廷 联系电话:18680927337
联系地址:重庆市万州区国本路112号511室
2025年4月2日

重庆市南岸区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆裕康汽车维修服务有限公司:本委受理李祖杰与你单位确认劳动关系、解除劳动关系经济补偿、二倍工资差额、计时计件工资劳动争议一案,案号为"渝南劳人仲案字〔2025〕第648号"。因邮寄等其他方式送达未果,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,并定于2025年5月16日09:30在南岸区广福大道12号行政中心B区1号楼2楼204室(仲裁二庭)开庭审理本案。自公告之日起30日内到本委上述地址领取相关文书,逾期视为送达,无正当理由不到庭,本委将依法缺席审理。2025年4月7日

公 告
开州规资公[2025]151号
位于重庆市开州区临江镇双青街168号房屋,建筑面积162平方米。经临江镇青和社区居民委员会、临江镇园区服务中心、临江镇人民政府确认,该房屋建成时间为1989年4月。经我局现场查看,符合临江镇土地利用总体规划。 现王天书申请上述房屋初始登记,无法提供房屋权属来源证明。按照《重庆市土地房屋权属登记条例》第四十二条规定,现对上述拟登记事项予以公告。相关权利人或利害关系人如有异议,请以书面形式向我局提出,如无异议或异议不成立的,自登报公告之日起30日后,我局将对该房屋依法登记。
重庆市开州区规划和自然资源局 2025年3月25日

工会法人资格证书遗失公告:重庆长兴工业有限公司工会委员会于2025年1月18日遗失工会法人资格证书,工会法人资格证书是由重庆市九龙坡区总工会2020年7月14日发证的,证书编码是5001071480396,现声明证书编码遗失作废。

本人王玮琦(身份证号:500231199507050483),不慎丢失执业医师证(120500103000334)和医师资格证(202250120500231199507050483),特此声明,如有相关人员冒用,本人不再承担任何责任。

重庆市巴南区烟草专卖局送达公告
巴烟罚送公〔2025〕第11号
无主:2025年1月17日本局在重庆市巴南区南彭街道农贸市场口查获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4月3日作出将先行登记保存的伪劣卷烟无牌号(自制烟)225条予以销毁决定。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(巴烟处理〔2025〕第11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个月内直接向巴南区人民法院提起行政诉讼。
重庆市巴南区烟草专卖局 2025年4月3日

重庆市长寿区烟草专卖局公告
长烟公〔2025〕第29号
2025年4月2日,我局在重庆市长寿区华中街上华贸街19号附11号门口摊位查获自制无牌号卷烟1个品种21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日内到重庆市长寿区烟草专卖局专卖稽查一大队108室(地址:重庆市长寿区菩提街道杏林路266号联系人:黄晓东(执法证号:22001552021)、刘书豪(执法证号:22 001552022),联系电话:023-40400693)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。
重庆市长寿区烟草专卖局 2025年4月7日

重庆市南岸区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆市忆龙辰酒店管理有限公司:本委受理赖成伟与你单位解除劳动关系经济补偿、二倍工资差额劳动争议一案,案号为"渝南劳人仲案字〔2025〕第642号"。因邮寄等其他方式送达未果,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,并定于2025年5月26日14:30在南岸区广福大道12号行政中心B区1号楼2楼204室(仲裁二庭)开庭审理本案。自公告之日起30日内到本委上述地址领取相关文书,逾期视为送达,无正当理由不到庭,本委将依法缺席审理。 2025年4月7日

重庆市巴南区烟草专卖局送达公告
巴烟罚送公〔2025〕第15号
无主:2025年1月21日本局在重庆市巴南区南泉农贸市场公厕旁巷道内查获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4月3日作出将先行登记保存的伪劣卷烟无牌号(自制烟)190条予以销毁决定。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(巴烟处理〔2025〕第15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个月内直接向巴南区人民法院提起行政诉讼。
重庆市巴南区烟草专卖局 2025年4月3日

重庆市长寿区烟草专卖局公告
长烟公〔2025〕第31号
2025年4月3日,我局在重庆市长寿区晏家街道农贸市场入口临时摊位查获自制无牌号卷烟1个品种16.0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日内到重庆市长寿区烟草专卖局专卖稽查二大队106室(地址:重庆市长寿区菩提街道杏林路266号联系人:邱静云(执法证号:22001552004)、熊威(执法证号:22 001552026),联系电话:023-40406015)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。
重庆市长寿区烟草专卖局 2025年4月7日

重庆市长寿区烟草专卖局公告
长烟公〔2025〕第32号
2025年4月3日,我局在重庆市长寿区晏家街道农贸市场入口临时摊位查获自制无牌号卷烟1个品种11.0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日内到重庆市长寿区烟草专卖局专卖稽查二大队106室(地址:重庆市长寿区菩提街道杏林路266号联系人:邱静云(执法证号:22001552004)、熊威(执法证号:22001552026),联系电话:023-40406015)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。
重庆市长寿区烟草专卖局 2025年4月7日

遗失重庆菊子文化传媒有限公司财务专用章一枚,编号5002270074838、法定名称章一枚,编号5002270074837、发票专用章一枚,编号5002270074839、殷泽菊法定代表人个人名称章一枚,编号5002270074840作废。

寻亲公告 杨宇鹏:身份证号500113198011143114重庆市巴南区安澜镇安澜街22号。于2023年3月6号下午在巴南区龙洲湾公园捡回一名男婴,随身物品有纸条一张写有出生日期,2023.2.27,抚养至今并取名杨承鑫,现请亲生父母或监护人前来认领,此公告有效期三个月,若无人认领将依法安置。联系电话023-66484432 15723125593