超慢跑、瑜伽都没上榜 最佳抗衰老的是这5大运动

在追求青春永驻的道路上，运动无疑是我们最得力的助手。随着年纪的增长，身体机能会下降，体质会变差，肌肉会流失、皱纹会爬上脸庞，而适量运动锻炼可以强化身体肌群，提升免疫力，减缓皱纹的出现。那么，哪些运动可以有效抵抗衰老呢？近日，哈佛大学医学院揭示了5大堪称“逆龄神器”的运动，值得注意的是，超慢跑、瑜伽竟然都没上榜！接下来，就让我们一起深入探寻这些神奇运动的奥秘。

游泳：水中的“青春秘籍”

想象一下，在清澈的泳池里，身姿轻盈地穿梭，是不是感觉特别惬意？游泳可不仅仅是一种休闲娱乐，它堪称全身性运动的典范。当你在水中游动时，身体的各个部位都在协同工作。对于那些有关节炎困扰，或是上了年纪，关节不再那么灵活的人来说，游泳简直就是福音。因为水有着神奇的浮力，它能温柔地托举着你的身体，极大地减轻身体重量对关节、膝盖以及脊椎的压力，让你在运动时免受过多疼痛的折磨。

在提升心肺功能方面，游泳的效果也十分显著。每一次划水、每一次换气，都像是给心脏和肺部来了一场“特训”。随着血液循环的加快，高血压、心脏病、中风等心血管疾病的风险也被大大降低。而且，水的阻力就如同一个隐形的健身教练，不断刺激着你的肌肉，助力肌肉生长，帮你维持肌肉力量和耐力，让因老化导致的肌肉流失——肌少症，来得更晚一些。

不仅如此，游泳还能让你变得更加灵活和平衡。游泳过程中，身体需要高度协调，这使得你的身体控制力和平衡能力逐步提升，自然就降低了跌倒和骨折的风险。另外，游泳可是个消耗热量的“小能手”，在尽情畅游的同时，脂肪也在悄悄燃烧，帮你维持健康体重，预防糖尿病等代谢疾病。更让人惊喜的是，在水中运动时，身体会释放压力荷尔蒙，同时促进多巴胺和血清素的分泌，瞬间让你心情愉悦，焦虑和忧郁都被远远抛在脑后。

太极拳：慢悠悠的“抗衰魔法”

公园里常常能看到一群人，身姿优雅，动作行云流水般打着太极拳。可别小瞧了这慢悠悠的拳法，它可是哈佛医学院盖章认可的“最适合所有年龄层的抗衰老运动之一”。对于中老年人来说，它简直是量身定制。

太极拳的慢动作和重心转换训练，就像给身体安装了一个“平衡稳定器”。要知道，跌倒是老年人常见的健康隐患，一不小心就可能导致骨折，带来长期的痛苦和不便。而练太极拳能有效增强平衡感，研究表明，它能让跌倒风险降低高达50%。在保持肌肉与关节健康方面，太极拳也有一手。它通过低强度的肌肉训练，悄无声息地强化着腿部、核心和背部的肌肉，维持肌肉质量，让肌少症无机可乘。对于关节炎患者而言，它能减轻疼痛与僵硬，提升关节的灵活度，仿佛给关节注入了一股“活力剂”。

作为一种温和的有氧运动，太极拳在促进血液循环上不遗余力，从而降低高血压、心脏病、中风等慢性病的风险。长期坚持练习，心肺耐力也会显著提高。而且，太极拳还蕴藏着调节心理的奥秘。它巧妙地结合了深呼吸、冥想以及身心协调，让压力荷尔蒙皮质醇乖乖减少分泌。长期练习，睡眠质量得以改善，焦虑、忧郁等负面情绪也渐渐消散，整体幸福感直线上升。更厉害的是，它对大脑健康也有积极影响，在专注于记忆动作的过程中，大脑得到刺激，认知功能不断提升，失智症的风险也随之降低。

肌力训练：对抗衰老的“肌肉盾牌”

人到了一定年纪，就会发现身体开始出现一些变化，肌肉慢慢流失，这就是恼人的肌少症。它不仅影响力量、平衡和骨骼健康，还会大大提高跌倒与骨折的风险。不过别担心，肌力训练就是我们对抗肌少症的有力武器。不管是使用哑铃、杠铃等进行重量训练，还是借助弹力带训练，又或是进行俯卧撑、深蹲等自体重量训练，都能帮助我们维持和增加肌肉质量，延缓衰老的脚步，因此被哈佛大学和众多研究机构大力推荐。

从30岁开始，人体就像被施了魔法一样，每年大约会流失3%~5%的肌肉质量，到了60岁后，流失速度更是加快。而肌力训练就像给肌肉打了一剂“强心针”，能让肌肉保持强壮，让我们在日常生活中行动自如。同时，它对骨骼健康也大有裨益。随着年龄增长，骨密度逐渐下降，骨折风险增加，而肌力训练能刺激骨骼重建，提升骨密度，给骨骼穿上一层“坚固铠甲”，降低骨质疏松与骨折的概率。

在新陈代谢方面，肌力训练也表现出色。肌肉可是燃烧热量的“小马达”，增加肌肉量能提高基础代谢率，让身体即使在休息时也能持续燃烧热量，轻松实现减脂与体重管理。研究还发现，肌力训练对心血管健康也十分友好，它能降低血压、血糖，减少心脏病、中风、糖尿病的发病风险。要是能搭配快走、游泳等有氧运动，那效果更是“如虎添翼”。此外，肌力训练还能增强核心、腿部与关节的稳定性，降低跌倒与运动伤害的风险，让我们的身体更加稳健。不仅如此，它还能刺激大脑神经元生长，提升记忆力与认知功能，促进大脑健康，同时促进多巴胺、血清素分泌，改善情绪，减少焦虑与忧郁症状，给身心都带来积极的改变。

快步走：简单高效的“抗衰良方”

每天清晨或是傍晚，总能看到不少人在街道上、公园里快步前行，他们或许不知道，自己正在进行一项超棒的抗衰老运动。快步走，这种简单、安全又低冲击的运动，对我们的身体有着诸多显著的好处。哈佛医学院等多项研究都指出，每天坚持走路30分钟，就有可能延长寿命，降低多种慢性病风险，因此它被称为“最容易坚持的抗衰老运动之一”。

快步走属于中等强度的有氧运动，别看它动作简单，却能像一位勤劳的“修理工”，把我们的心脏和肺部“修理”得更加强健，有效降低高血压、心脏病、中风的风险。随着年龄增长，肌肉会不可避免地出现自然流失，而快步走就像给腿部肌肉和骨骼注入了活力，能刺激它们，减缓肌肉退化的速度，预防肌少症。同时，它还是控制体重的“小帮手”。在快步走的过程中，身体里的脂肪开始燃烧，基础代谢率也被提高，每天快步走45分钟，大约能燃烧300~400卡路里，轻松预防肥胖与糖尿病。

对大脑而言，快步走也是个“贴心好友”。它促进血液循环，为大脑送去充足的氧气，就像给大脑做了一场“有氧SPA”，帮助预防阿兹海默症。而且，快步走还能调节我们的情绪。在行走过程中，血清素与多巴胺欢快地分泌着，焦虑、压力与忧郁等不良情绪都被一扫而空。要是在户外，比如公园、森林步道等环境优美的地方快步走，效果更是加倍。此外，快步走还能增强核心与腿部肌力，提升身体的协调性与平衡感，降低跌倒与骨折的风险，尤其适合中老年人。坚持每天快步走20~30分钟，还能提升免疫细胞活性，增强免疫系统，降低感冒与感染的风险，让我们的身体时刻保持“战斗状态”。

凯格尔运动：私密处的“青春守护”

凯格尔运动，这个可能很多人不太熟悉的运动，其实对男性和女性都有着至关重要的作用。随着年龄增长，骨盆底肌会像一根失去弹性的橡皮筋，逐渐变弱，这就会引发一系列问题，比如膀胱控制力下降、尿失禁、性功能减退等。而凯格尔运动就像是骨盆底肌的“专属健身房”，通过规律锻炼，可以让骨盆底肌重新焕发活力。

对于女性来说，年龄增长、怀孕生产、手术等都可能导致尿失禁，这是一件让人十分困扰的事情。但研究表明，规律进行凯格尔运动，能让尿失禁风险降低50%以上，尤其是压力性尿失禁，比如咳嗽、打喷嚏时漏尿的情况。同时，它还能改善膀胱与肠道控制，解决频尿、夜尿、排便困难等问题。要知道，骨盆底肌可是核心肌群的重要一员，与下腹、下背部、臀部肌肉紧密相连。强化骨盆底肌，不仅能减少腰痛，改善体态，减轻骨盆不适，对久坐族和老年人来说，更是缓解疲劳的好办法。

在提升性生活质量方面，凯格尔运动也表现出色，它能强化阴道肌肉，提高性高潮强度与频率，改善产后阴道松弛问题。对于男性，它能改善勃起功能，延长性生活时间，预防因年龄增长导致的性能力下降。而且，老年女性容易出现骨盆器官脱垂，比如子宫或膀胱下垂，这会带来诸多不适和尿失禁问题，而凯格尔运动能提供有力支撑，减少器官下垂的风险，延缓衰老带来的不良影响。此外，对于剖腹产、生产后、摄护腺切除术后的人来说，凯格尔运动能帮助他们快速恢复肌肉张力与控制能力，让身体尽快回归健康状态。

据科普中国

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440 微信同号

♦遗失钱光寿残疾证51222919721022043X声明作废
♦遗失声明：本人刘勇遗失沙坪坝区卫星半岛原杨梨路农贸市场负1楼WS1-1保证金收据1张，收据金额：800元，(收据号：1529814)特此声明作废。
♦遗失国家税务总局重庆两江新区税务局征税专用章1128一枚，(编号5001141267954)声明作废。
♦遗失祝启兰起重机司机(限桥式起重机)证，编号500102198702063122，声明作废。
♦遗失江北区谨新壹商务信息咨询经营部公章编号：500112054754б法人章(余东渣)编号：5001120547547声明作废
♦遗失重庆博敏建筑工程有限公司企业公章一枚(印章编码：5002247167978)，声明作废
♦遗失重庆市铜梁区巴岳农庄侣侔现代农业发展有限公司公章一枚，编号5002247125376作废
♦遗失重庆市江津区慈云商会公章一枚，编号5003817001007作废
♦遗失重庆富玥宝科技有限公司公章一枚，编号5001200000782作废
♦遗失重庆煜皓芯建筑劳务有限公司公章编号5001023132282声明作废
♦王夕碧(身份证号512923194004166969)不慎遗失退役军人抚恤补助证，特此声明
♦夏雨遗失中央司法警官学院毕业证书，证号：119031201505000729，声明作废

垫江县劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆旺旭建筑工程有限公司：本委已受理甘庆华与你单位劳动争议案(渝垫劳人仲案字(2025)第71号)，因无法向你单位送达仲裁文书，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条规定，现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书、开庭通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发布之日起经过三十日即视为送达。现定于2025年6月11日上午9时30分在本委第一仲裁庭(重庆市垫江县桂阳街道月阳路劳动小区六楼)公开开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将缺席审理，并以此作出缺席裁决。
垫江县劳动人事争议仲裁委员会2025年4月23日

注销公告：重庆南岸宝宝乐幼儿园(统一社会信用代码52500108MJP621063N)经决议拟将注销，根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》及其有关规定，现登报予以公告，请相关债权人债务人在登报之日起45天内到本幼儿园办理债权债务清偿手续，特此公告。

注销公告：经重庆市沙坪坝区中华职业教育社(统一社会信用代码515001065042816190)研究决定本单位拟将注销，根据《社会团体登记管理条例》，请相关债权人在登报之日起45天内向拟注销单位申报债权，特此公告。

♦渝中区大溪沟街道人和街68号2单元6-4承租人张季豪遗失《租约证》，编号为公张字第022546号，声明作废
♦遗失北碚区安懿商行公章5001097047758作废
♦遗失重庆家乐生态农业有限公司财务专用章编号5002435040094，发票专用章编号5002435040095声明作废
♦撤销声明：2025.4.15重庆晨报所刊“丰都县桓鼎废旧物资回收有限公司公章遗失”现公章已找回，继续使用，特此声明！

重庆市渝北区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

2025年04月17日，渝北区公安执法人员在重庆市渝北区红锦大道570号安能物流龙头寺营业部查获当事人运单号为500167172992的物流包裹件，经检查其中一次性电子烟QUIK(COLA)20个，QUIK(WATERMELON)20个等，共计11个品种220个，公安现场交由我局进行处理，我局依法对上述卷烟进行先行登记保存，根据《中华人民共和国行政处罚法》第五十六条规定，执法人员依法对涉案物品加贴存条予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市渝北区烟草专卖局(地址：重庆市渝北区双龙大道388号，联系人：龚豪、傅阳，联系电话：67846300)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。
重庆市渝北区烟草专卖局 2025年4月17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2月9日，我局在重庆市南川区东城韵达物流部，查获无主涉嫌无烟草专卖品准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》第七十三条的规定，已于2025年4月22日作出将先行登记保存的假冒注册商标且伪劣卷烟贵烟(跨越)1条、芙蓉王(硬中支)1条予以公开销毁的决定。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14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个月内直接向重庆市涪陵区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23日

重庆市渝北区烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告

无主：2025年2月11日本局在重庆市渝北区空港工业园区翔宇路圆通快递分拨中心查获涉嫌无烟草专卖品准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》第七十三条的规定已于2025年4月18日作出行政处理决定。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，现将渝北烟处理【2025】第29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。渝北区烟草专卖局2025年4月18日

万科星光天空之城北地块(21-24#楼、28#楼)交付公告

尊敬的万科星光天空之城北地块(21-24#楼、28#楼)业主：

万科星光天空之城北地块21-24幢(规划21-24#楼)、28幢(规划28#楼)洋房住宅，兹定于2025年4月30日正式交付。我公司已按贵我双方签订的《重庆市商品房买卖合同》中您所列的地址，以特快专递(EMS)的方式将上述商品房的《交付通知书》(一式一份)、《交付指引》(一式一份)、以及《授权委托书(模板)》(一式一份)等三份交付资料邮寄给您。

请您按上述商品房《交付通知书》所安排的时间、地点，并携带上述《交付指引》中提及的所有有效资料，如期赴万科星光天空之城北地块一期小区大门接待中心办理房屋交付手续。

特此公告！
咨询电话：4008000002
祝您生活幸福！阖家安康！

重庆云科置业有限公司
2025年4月23日

公 告

位于重庆市江津区珞璜镇合解村新建社房屋的权利人：

根据《国有土地上房屋征收与补偿条例》(国务院第590号令)等规定，江津区人民政府已作出重庆至贵州赤水至四川叙永高速公路重庆段江津珞璜范围国有土地上房屋征收项目的批复(江津府决定〔2025〕56号)，现依法启动该项目范围国有土地上房屋征收的相关工作。

区征收中心于2025年3月28日发出摸底调查登记的通知后，征收范围内的拟被征收人重庆市江津海福养鸡合作社提交了国有土地使用证(津国用〔1996〕字第1954号)，但未提交该宗土地上房屋的权属证明材料。

为保护拟被征收人的合法权益，请位于重庆市江津区珞璜镇合解村新建社房屋的权利人持相关合法有效的法律文书，于2025年5月20日前到我中心申报。若无权利人前来申报或相关权利人逾期未申报的，江津区相关职能部门将根据房屋现状调查的相关情况认定该房屋的权利人和房屋的合法性，并依法开展国有土地上房屋的征收补偿工作。

联 系 人：杜先生，联系电话：023-47292665。
联系地址：重庆市江津区几江街道房交大楼7楼708征收科

重庆市江津区土地房屋征收中心 2025年4月22日

重庆市沙坪坝区烟草专卖局送达公告

沙烟送公〔2025〕37号

2025年2月18日14时42分，本局在重庆市沙坪坝区虎溪街道大学城北路92号附328号菜鸟驿站查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输的烟草专卖品的卷烟无牌号(自制烟)53.0条。本局于2月20日依法公开寻找货主，至今无人认领，依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条，本局决定将先行登记保存的伪劣卷烟依法公开销毁。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，现将沙烟处理〔2025〕37号行政处理决定书予以公告送达。公告送达期限为三十日，期限届满视为送达。
重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2025年4月23日

重庆市渝北区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

2025年04月22日，渝北区公安执法人员在重庆市渝北区空港工业园区翔宇路圆通快递分拨中心查获当事人运单号为YT7535293955592的快递包裹件，经检查其中中华(硬)50条、云烟(紫)100条等，共计3个品种250条卷烟，公安现场交由我局进行处理，根据《中华人民共和国行政处罚法》第五十六条规定，执法人员依法对涉案物品加贴存条予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市渝北区烟草专卖局(地址：重庆市渝北区双龙大道388号，联系人：龚豪、傅阳，联系电话：67846300)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。
重庆市渝北区烟草专卖局 2025年4月22日

重庆市荣昌区烟草专卖局公告

荣烟公〔2025〕第24号

2025年4月7日，我局在重庆市荣昌区昌州街道昌州大道东段37号韵达快递公司查获卷烟，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市荣昌区烟草专卖局(地址：重庆市荣昌区昌元街道昌州大道中段248号，联系人：郭勇，联系电话：023-46790776)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。
重庆市荣昌区烟草专卖局 2025年4月7日

品种规格	单位	数量
黄鹤楼(天下名楼)	条	2
南京(炫赫门)	条	2

共计：(品种)2个
总计：(数量)4条

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：本委受理刘思莹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643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6月10日上午9点在南岸区广福大道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23日

公 告

福建景新建设工程有限公司重庆分公司：郭明贵(述称2021年12月17日9时30分左右，郭明贵在福建景新建设工程有限公司重庆分公司承接的重庆市出租汽车有限责任公司停车场改建项目用电钻打孔时受伤)向我局提交工伤认定申请，本局已于2025年4月3日依法受理。因本局通过特快专递向你单位送达的渝北人社伤认举字〔2025〕178号举证通知书被退回。现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为郭明贵所受伤害不是工伤，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4月23日

重庆市荣昌区烟草专卖局公告

荣烟公〔2025〕第25号

2025年4月17日，我局在重庆市荣昌区昌州街道昌州大道东段37号韵达快递公司查获卷烟，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市荣昌区烟草专卖局(地址：重庆市荣昌区昌元街道昌州大道中段248号，联系人：王建蓉，联系电话：023-46790776)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。
重庆市荣昌区烟草专卖局 2025年4月17日

品种规格	单位	数量
中华(软)	条	11
红塔山(硬经典100)	条	36

共计：(品种)2个
总计：(数量)47条

重庆市渝北区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

2025年04月22日，渝北区公安执法人员在重庆市渝北区空港工业园区翔宇路圆通快递分拨中心查获当事人运单号为YT7535078603126的快递包裹件，经检查其中中华(硬)40条、云烟(紫)100条等，共计3个品种240条卷烟，公安现场交由我局进行处理，根据《中华人民共和国行政处罚法》第五十六条规定，执法人员依法对涉案物品加贴存条予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市渝北区烟草专卖局(地址：重庆市渝北区双龙大道388号，联系人：龚豪、傅阳，联系电话：67846300)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。
重庆市渝北区烟草专卖局 2025年4月22日

重庆市武隆区烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告

无主：2025年2月10日，本局在武隆区凤山街道龙湖路五洲国际(武隆电子商务仓储物流分拣中心顺丰快递分拣场)，查获涉嫌无烟草专卖品准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》第七十三条规定，已于2025年4月22日作出将证据先行登记保存的26条假冒注册商标且伪劣卷烟予以公开销毁的决定。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，现将重庆市武隆区烟草专卖局《行政处理决定书》武烟处理(2025)第7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。重庆市武隆区烟草专卖局 2025年4月23日

重庆市武隆区烟草专卖局公告

武烟公〔2025〕第18号 2025年4月22日，我局在重庆市武隆区鸭江镇金龙街(中国农业银行武隆支行)公路边查获卷烟(或其他烟草专卖品)，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市武隆区烟草专卖局(地址：重庆市武隆区芙蓉街道芙蓉西路107号，联系人：徐明洋，联系电话：023-77712605)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。
重庆市武隆区烟草专卖局 2025年4月23日

品种规格	单位	数量
无牌号(自制烟)	条	23

共计：(品种)1个
总计：(数量)23条

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)3015号

重庆天盈置地有限公司：现查明，你单位擅自在重庆市南岸区白鹤路45号天盈首原2号楼西侧车道入口旁小区架空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，违法建筑占地面积约为165.6平方米，违法建筑共两层，违建总面积约为331.2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22日
联 系 人：严蜀安、罗鑫 联系电话：62806238
联系地址：重庆市南岸区丹龙路5号花园路街道办事处

声 明

重庆丽华酒店管理有限公司于2024年4月1日与陈俊吉(希庭足浴)签定房屋租赁合同，陈俊吉在2024年11月未告知酒店无故停止经营；截止2025年4月1日陈俊吉尚欠丽华酒店租金及费用约198720元，丽华酒店特此声明与陈俊吉解除房屋租赁合同。
重庆丽华酒店管理有限公司 2025年4月22日

寻亲公告

现有我辖区村民龙万明(男，重庆市人)于2008年12月31日桑坪镇新里村和红园村交界的地方捡到一精神障碍女子，该人当时穿了一件红色上衣，黑色裤子，后该女清醒后告知其名为，谢清慧，其余信息都不知道，现随龙万明居住在重庆市奉节县青莲镇红园村一组，现为此人寻找亲属，如有线索者，请联系重庆市奉节县青莲镇红园村一组龙万明，地址重庆市奉节县青莲镇红园村一组，联系电话18323643963