每一次熬夜,心脏都记得

中国科学院院士葛均波谈“护心经验”说:坚持几十年10点前睡觉

凌晨2点的屏幕微光、刷不完的短视频、停不下的游戏……你以为熬夜是“偷”来的时间,却不知心脏正悄悄背负沉重的“健康债”!中国科学院院士、心血管专家葛均波教授提醒:每一次熬夜,都会在心脏上留下“记忆”!而他本人坚持几十年的一个生活习惯,正是对抗心血管疾病的“护心经验”。

晚上10点前一定要睡觉

作为心血管病学领域最具影响力的专家之一,“最懂”心脏的专家是如何养护自己的心脏呢?葛均波院士详细介绍了自己的“养心经”,着重强调了一个生活习惯——坚持早睡!

葛均波院士说,“我每天会保持一个规律地运动。从大学开始我养成了一个不能熬夜的习惯,一般晚上10点前一定要睡觉,有时候晚上跟人家出去,到点我就眼睛睁不开了。”

他笑称自己“错过无数深夜聚会”,“对‘学术’应该也不好,因为人家有好多人都是晚上查资料写文章,我晚上10点就睡着了”,但按时睡觉的好习惯换来了白天充沛的精力和健康的心脏。

葛均波院士强调,“有人明知危害,却总说‘再熬一次没事’,其实心脏都记得。”

葛均波院士特别提到如今很多人都有的“心脏早搏”现象:过度劳累后心脏“咯噔一跳”,可能是身体发出的求救信号。“别总靠‘感觉’硬扛,一个心电图检查就能揭开真相。”他呼吁年轻人打破侥幸心理,“健康不是选择题,而是必答题。”

“其实心血管疾病,尤其是以动脉粥样硬化为主的疾病,70%~80%的概率可以预防。”葛均波院士说,心血管疾病和饮食有着密切的联系,日常饮食要尽量少盐少油、多吃蔬果。“我觉得自律非常重要,不能吃太咸,也不能吃太饱,正所谓‘三分饥,七分寒’,这样才能保持一个健康的体魄。”

学会这样睡觉,养出好心脏

1.入睡时间:晚上10~11点

2021年,《欧洲心脏杂志-数字健康》期刊上发表的一项研究发现,入睡时间与心血管疾病的发病风险存在显著关联,晚上10点到11点之间入睡,是心脏最“安心”的选择。

研究发现,入睡时间与心血管疾病的患病风险之间呈现出一种“U”型的关联模式。具体来说,就是在晚上10~11点之间入睡的人,其患心血管疾病的风险是最低的;而无论是过早入睡还是过晚入睡,都会在一定程度上增加患病的风险;特别是那些凌晨(即12点)及以后入睡的人,他们患心血管疾病的风险更是显著升高。

2.睡眠时长:7~9小时

睡眠不足、睡眠质量差,是高血压、房颤、缺血性心脏病风险因素。因此,要早点睡觉,保证7~9个小时的睡眠时间,睡前30分钟不再看手机等,是促进高质量睡眠和维持心脏健康的重要方法。

3.午睡小憩:不要超过30分钟

2023年,西班牙学者在欧洲心脏病学会年会上公布的一项研究显示,与白天小睡时间<30分钟/天的参与者相比,睡眠时间≥30分钟/天的参与者发生房颤的相对风险显著增加90%。午睡时间较短的参与者罹患房颤的风险较低。与午睡时间大于30分钟/天的参与者相比,午睡时间在15~30分钟/天的参与者罹患房颤的风险最低。

由此可见,午睡只宜小憩,不宜过久!一般建议,午睡时长不要超过30分钟。

4.周末补觉:2小时就够了

2024年,在《睡眠健康》期刊发表的一项研究发现:对于工作日睡眠时间少于6小时的人来说,周末补觉多睡2小时,心绞痛、冠心病等心脏疾病患病率明显降低。

这些研究发现:当工作日睡眠不足6小时,在周末补觉2小时的人,和周末没有补觉的人相比,患心血管疾病风险降低63%。同时,研究对不同疾病分析发现,周末补觉主要降低心绞痛、冠心病和中风风险。

不过,如果补觉睡得太久反而增加心血管风险。建议周末补觉2小时最佳,即周六、周日2天比工作日各多睡1小时就可以了。

养护心脏还要注意这8点

1.饭吃八分饱

吃太饱,胃肠道需要更多的血液助力消化,增加心脏负荷,容易导致心肌缺血。吃太油,易致血脂升高,促使血管内斑块形成,堵塞血管,极易诱发心肌梗死。

2.运动需坚持

有规律的身体活动对心脏健康至关重要,可减少内脏脂肪,改善糖代谢、胰岛素敏感性、血压和血脂。

建议每周进行5次左右的有氧运动(如慢跑、游泳、骑自行车等),每次30~60分钟,有助于增强心脏适应性,改善心脏功能。

3.久坐要不得

久坐行为是指人在清醒状态下的低能量消耗行为,包括静坐、倚靠或平躺等。久坐不动血液流动缓慢,易形成血栓,增加心血管病死亡风险,建议每30分钟起来活动一下。

4.远离烟和酒

越来越多的证据表明,酒精对心脏健康无益,还可增加患心脏病、房颤的风险;能不喝酒就不喝酒。

吸烟、二手烟都会损害心脏健康,增加冠心病、中风等疾病风险;因此,不要沾染任何形式的烟草,包括电子烟。

5.管理好情绪

情绪与健康息息相关,有研究发现,经常发脾气的人,房颤和心梗的风险高,心血管死亡风险也较高。特定的性格和负性生活事件等与心血管疾病明确相关。

6.多一些社交

培养良好的社交关系,多与家人朋友沟通联络。通过助人行为,减轻内心紧张等负面情绪。

7.早识别信号

识别心脏发出的异常信号,如胸痛,特别是运动之后或者是寒冷环境中出现的心前区压榨样疼痛;心律不齐,心神不安,感觉到心脏突然乱跳,或者有漏跳一下的感觉;胸闷、气短、夜间不能躺平。出现以上情况,不可大意,要及时就医。

8.体检定期做

定期体检,监测血压、血脂、血糖等情况,做到有备无患。 据《健康时报》

吞服两枚队徽磁铁 男孩4处肠穿孔

医院一个多月已接诊近20例误食

6月18日,记者从重庆医科大学附属儿童医院获悉,4月底至今的一个多月以来,该院接诊了近20个儿童,均因吞服少先队队徽或队徽磁铁入院。

该院消化科主治医师杨丽燕介绍,患儿的年龄大多在6岁半到10岁之间。其中3个孩子吞服队徽后卡在食道里,消化科医生通过急诊胃镜取出,还有一个孩子因吞服两枚磁铁,出现肠穿孔,情况严重,由普外新生儿外科医生进行紧急手术。

6月8日晚上,男孩天天(化名)肚子疼得呕吐,父母带着他到家附近的医院检查和询问,才得知儿子在周四、周五分别吞了一枚少先队队徽。

“前一天娃儿就喊肚子疼,但没说吞了磁铁。因为他得过肠炎,我们以为这次也是,就给孩子吃了些药。”天天奶奶说,“要是孩子能早点告诉大人,也不会这么严重。”

随后,父母将天天送往重医附属儿童医院两江院区进行急诊腹腔镜微创手术。

“腹腔镜进去后,发现第一枚磁铁是在升结肠的位置,第二枚磁铁在距离小肠的末端——距离回肠大概五六十厘米的地方,两枚磁铁紧紧地吸在一起,中间还夹住了一块小肠。”主刀医生普外新生儿外科袁亮主治医师回忆,取下磁铁后,又发现天天有四处肠穿孔,只有将坏死的肠管进行切除后缝合,“磁铁的吸力很强,成人用手将磁铁掰开也需要花不小的力气。”目前天天已经顺利出院。

袁亮医生提醒,儿童好奇心强、安全意识弱,要加强对儿童的安全教育,如果不小心误食异物,孩子要及时和大人反馈,及时就医,避免拖延带来不必要的伤害。

[新闻多一点]

如何预防孩子吞食异物?

1.监护人应提高防范意识,收好容易被小朋友误食的小物件,同时加强对孩子的教育、强化食物识别意识,杜绝小朋友将异物放入口中(如:尖锐物品、电池、牙签、硬币、首饰、玩具小配件、磁力珠、枣核等)。

2.在小年龄儿童口腔护理时,减少使用易折断的物品,如棉签等,降低被儿童咬断后吞入的风险。

3.不要空腹进食大量柿子、山楂、黑枣等,预防植物性胃结石。

4.注意饮食卫生和习惯,避免孩子误吞毛发而致毛发性胃结石。

新重庆-上游新闻记者 石亨 实习生 李琪

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

北碚区江东片区城乡供水一体化工程(一期)—柳荫镇东升村供水设施提升改造项目管道材料供应单位比选公告

北碚区江东片区城乡供水一体化工程(一期)—柳荫镇东升村供水设施提升改造项目主要是解决柳荫镇东升村990户2812人的供水问题,提升柳荫镇东升村供水设施,包含配水管网工程与二次加压泵站工程等。根据《招标投标法实施条例》和国家发改委发布的《必须招标的工程项目规定》(发改委令第16号)及《必须招标的基础设施和公用事业项目范围规定》重要设备、材料等货物的采购,单项合同估算价在200万元人民币以下的服务采购,不需公开招投标,拟采取竞争性比选的方式确定北碚区江东片区城乡供水一体化工程(一期)—柳荫镇东升村供水设施提升改造项目管道材料供应单位。投标相关资料请各投标人在重庆市北碚区碚金路(龙凤山庄)台湾农民创业园(重庆北碚农业发展有限公司)领取。比选文件的递交时间:2025年6月24日9时30分至2025年6月24日10时00分(北京时间),逾期不予接收。比选开标时间:2025年6月24日10时00分(北京时间),开标地点重庆市北碚区碚金路(龙凤山庄)台湾农民创业园,重庆北碚农业发展有限公司。
联系人:张金龙,联系电话:023-68868738。

询价公告
重庆公共交通运营有限公司巴驿站场管理分公司就五里店站场洗车机挡水板更换、墙面脱落等维修进行询价。欢迎各单位前来递交询价资料,截止时间:6月23日17:00时,地址:渝北区红锦大道1号理想大厦A栋2406工程保障部,电话:60333997(报名时须施工单位建筑企业资质证书、安全生产许可证、营业执照、法人身份证复印件及授权委托书)

声明:兹有红星美凯龙西南全球家居1号店法人梁建经营的丝涟品牌于2015年6月10日缴纳的质保金费用共计20000元,大写贰万元,收据号SK-1506022837,收款收据因自己保管不善不慎遗失,特登报声明原收据作废,由此产生的一切经济纠纷由梁建本人承担与红星美凯龙西南全球家居1号店无关。

♦重庆两江新区逸翠小学校保管不善兴业银行两江新区支行开户许可证(核准号:Z6530002332O1)遗失
♦重庆台欧餐饮文化传播有限公司遗失中国银行重庆海尔路支行开户许可证,核准号:J6530066151405,声明作废。
♦重庆市永川区游泳场馆管理协会遗失高危险性体育项目经营许可证正本、副本(许可证编号:50011820240005),声明作废。
♦遗失重庆市荣昌区农资流通行业协会社会团体法人登记证书正副本统一社会信用代码51500153784203702Q作废
♦遗失渝中区国际村10号4-3,间号522.523,房屋承租人为罗昌杭,房屋使用面积28.1平方米,因承租人保管不善将房屋租约证遗失,现登报声明租约证作废。
♦崔钰莹爆破初级证,证件编号5000000406025,遗失作废
♦遗失沙坪坝区通诚商贸经营部公章一枚声明作废
♦遗失重庆顺铭鑫互联网科技有限公司公章编号5002257029626 财务专用章编号5002257029627 发票专用章编号5002257029628作废
♦遗失盛海六、唐霞之女盛静瑶于2012.11.28在漳平市妇幼保健院出生的出生医学证明,编号M350320786,声明作废
♦声明:遗失长安CS75PLUS车辆合格证,合格证号:YG5023125021660,发动机号:SN8CGA02509,车架号:LS4ASE2E6SD012798,现声明作废。
♦遗失重庆桥链物流有限公司公章一枚,编号5001141545655声明作废

询价公告
重庆公共交通运营有限公司巴驿站场管理分公司就南广场进出口钢结构雨棚维修工程进行询价。欢迎各单位前来递交询价资料,截止时间6月23日17:00时,地址:渝北区红锦大道1号理想大厦A栋2406工程保障部,电话:60333997(报名时须施工单位建筑企业资质证书、安全生产许可证、营业执照、法人身份证复印件及授权委托书)

询价公告
重庆公共交通运营有限公司巴驿站场管理分公司就空港站场墙面、标线、栏杆等设施综合维修进行询价。欢迎各单位前来递交询价资料,截止时间6月23日17:00时,地址:渝北区红锦大道1号理想大厦A栋2406工程保障部,电话:60333997(报名时须施工单位建筑企业资质证书、安全生产许可证、营业执照、法人身份证复印件及授权委托书)

遗失重庆侠特商业管理有限公司开具给重庆百货大楼股份有限公司装修保证金收据壹份,收据号6053022,金额5000元整,声明作废。

遗失声明
广东知恒(重庆)律师事务所朱洪(身份证号:512301198104220026)遗失律师执业证,执业证号:15001213111787045,声明作废。

重庆市大渡口区社会保险事务中心公告
重庆聚佳节能玻璃有限公司:袁雪华投诉你公司未依法为其缴纳社会保险费,我中心于2025年6月6日作出《重庆市社会保险稽核通知书》(大渡口社稽通〔2025〕第42号)。因直接送达及邮寄送达未果,现依法向你公司公告送达《重庆市社会保险稽核通知书》。请你公司自公告之日起三十日内到我中心领取《重庆市社会保险稽核通知书》(地址:重庆市大渡口区松青路812号B1-38号国瑞城三期大渡口区政务服务中心社保经办服务区21号窗口),逾期视为送达。
重庆市大渡口区社会保险事务中心

注销登报:重庆康元四季健康体检中心(医疗登记号:PDY96623650010599P3002)由于自身经营原因声明注销医疗机构执业许可证。详情如下:机构名称:重庆康元四季健康体检中心 地址:重庆市江北区五里店街道五江路22号附3号两岸首座名义层(吊一层)2F2-6号 法定代表人:哈康杰 特注销公示!

注销公告:经重庆市璧山区新途社区发展促进中心(统一社会信用代码52500120MJP586536L)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

重庆市武隆区烟草专卖局公告
武烟公〔2025〕第32号 2025年6月18日,我局在重庆市武隆区鸭江镇农村商业银行(鸭江支行)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:余快,联系电话:023-77712527)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	31

共计:(品种)1个
总计:(数量)31条
重庆市武隆区烟草专卖局
2025年6月18日

重庆市涪陵区烟草专卖局公告
涪烟公〔2025〕第48号 2025年6月16日,我局执法人员在重庆市涪陵区新妙镇韵达快递分拨中心查获卷烟:钻石(细支荷花)23条、中华(硬)41条、南京(十二钗烤烟)14条共计3个品规78条卷烟,并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市涪陵区烟草专卖局(地址:重庆市涪陵区鹤凤大道12号烟草专卖局专卖稽查一大队(303)办公室,联系人:李泓辰,联系电话:023-72229145)接受调查处理。若逾期不来接受调查处理,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。
重庆市涪陵区烟草专卖局 2025年6月18日

重庆市涪陵区烟草专卖局公告
涪烟公〔2025〕第51号 2025年6月17日,我局执法人员在重庆市涪陵区珍溪镇仁义路53号路边摊位查获卷烟:无牌号(自制烟)99条,并依法予以先行登记保存。请物主王建平于本公告发布之日起60日内到重庆市涪陵区烟草专卖局(地址:重庆市涪陵区鹤凤大道12号烟草专卖局专卖稽查四大队(301)办公室,联系人:冯虹,联系电话:13388992788)接受调查处理。若逾期不来接受调查处理,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。
重庆市涪陵区烟草专卖局2025年6月18日

重庆市垫江县烟草专卖局涉案卷烟无主公告
2025年6月18日,重庆市垫江县烟草专卖局联合垫江邮政管理局执法人员在垫江县桂阳街道新华南街远博中医院旁菜鸟驿站查获涉案卷烟:无牌号(自制烟)1条、中华(细支)1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:陈锐(22003152016)、朱海(22003152018),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6月18日

公告
合肥跃先建筑劳务有限公司:冉孟田于2025年6月3日向我局提交工伤认定申请,在申请中称:冉孟田在你公司承接的重庆市南岸区“重庆东站项目”从事木工工作,于2025年4月30日受伤。因无法向你单位送达南岸人社伤险举字〔2025〕325号《工伤认定限期举证通知书》,现依法向你单位公告送达。自本公告登报之日起,经过30日即视为送达。如你单位认为冉孟田受伤不属于工伤,可在举证通知书送达之日起15日内向我局举证。如不按时提供证据,我局将根据相关规定,依据申请人提供的证据或调查核实取得的证据依法作出工伤认定决定,你单位将承担举证不能的责任。
重庆市南岸区人力资源和社会保障局 2025年6月19日

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2025年5月12日,我局在重庆市沙坪坝区安能物流分拨中心查获烟草制品空烟管和烟丝,二个品规共计空烟管6万支和烟丝19公斤,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:重庆市沙坪坝区烟草专卖局,联系人:熊洁(22000652009)、秦欣(22000652011),联系电话:65336618)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。
重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2025年6月18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4月10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6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90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6月18日

遗失重庆仁数信息科技有限公司公章(编号5002278079147)、财务专用章(编号5002278079148)、法人章各一枚,现声明作废

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆新里航人力资源管理有限公司:本委受理刘尚靖、曾祥梅与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字〔2025〕第2829-2830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8月6日上午9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四庭开庭审理本案。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6月19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05月29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YT7543063574203的快递包裹件,经检查其中龙凤呈祥(软魅力朝天门)375条,共计1个品种375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5月29日

注销公告:重庆市巴南区水利学会(统一社会信用代码5150011350430194XT)已经理事会形成注销决议,现向社会公告,请债权人在本公告见报之日起45天内向本单位申报债权。联系人:文怡 联系电话:13594000252

中国平安人寿保险股份有限公司重庆分公司营销保险代理人执业证遗失声明作废:
高华强020001500000080020180913906 吴德华000018500010580102021015138 鲜艳梅000018500010300002019001810
谭代全02000150010380020160901370 王 傅00001850000000002019062945 袁亚飞02000150010380020160401091
王娉婷020001500000080020180304990 张 毅02000150010380020160802218 雷 艳020001500000080002013291655
周 净020001500000080020160906506 王小容020001500000080002015229532 黄遵豪020001500000080002014164391
余 娟02000150000008002013293111 魏 劲020001500000080020160809111 侯顺梅000018500010300002024000127
刘伶群020001500000080020170938817 余陵霞000018500010580102020000284 李英杰000018500010300002020000710
吴彦臻000018500010300002021000599 杨川林020001500000080020170106006 孙丽娟020001500000080002018117260
李 静02000150010380020180401280 敖静波000018500000000002019052997 滕点亦020001500000080002015254620
张 玲02000150000008002013244980 杨 竹00001850001058010202103935 黄春娅02000150010380020171104923
任梅华00001850000000002019062857 黄世伦020001500000080002015322520 李 直020001500000080002013220273
中国平安人寿保险股份有限公司重庆分公司区拓保险代理人执业证遗失声明作废:
沙等悬020001500000080002015355894 巫雪姣020001500000080002014121004 黄文丽000018500010000102020006554
荀恒平020001500000080020180201976 官 建020001500000080002013369563 何俊豪020001500000080002013316754
张 旭020001500000080020170323320 王 珊020001500000080020180309129 同时以上人员遗失保险代理合同
伟 莎020001500000080002013304898 张智宗020001500000080020170311689 声明作废。

中国体育彩票排列3
第25159期开奖公告
本期开奖号码:2 7 4

中国体育彩票排列5
第25159期开奖公告
本期开奖号码:2 7 4 1 9

重庆市体育彩票管理中心 2025年6月18日