# 适度吃“冰”有3个好处

## 医生：冷饮最好在这个时间段吃

如果用一种食物形容夏天，冷饮一定榜上有名。无论是消暑还是解馋，一口冰淇淋或是冰镇饮料下肚，实在是太过瘾。不过，大家也要注意，吃冷饮有讲究，一些错误吃法可能会伤身。今天就一起来看看，怎么健康吃“冰”。

### 01 夏天适度吃“冰”的3个好处

华中科技大学同济医院消化内科主任医师王波总结，适当吃冷饮对身体有以下好处。

**解热且快乐**

冷饮会刺激口腔黏膜和舌头上丰富的冷觉感受器，向大脑传输一种快乐的感觉。

**振奋精神**

吃/喝冷饮能刺激人体的副交感神经，减少自律性神经失调现象，振奋精神。

**提振食欲**

人在天热时会食欲不振，这是由于高温刺激人体，使人体对热气腾腾的食物产生本能的排斥感。

如果适当摄入冷饮，可以避免身体过热，促进消化液的释放，达到刺激胃肠道蠕动、增加食欲的效果。

### 02 建议12点~15点之间吃

在中医眼里，夏季人的脾胃功能偏弱，稍微吃点油腻、生冷、辛辣的东西就容易拉肚子。因此，如果想吃冷饮解馋，上海中医药大学附属龙华医院中医经典病房主任医师周时高建议，最好选对时间再吃。

**中午再吃**

中医认为，中午阳气最盛，这时吃“冰”，不用太担心食物过于寒凉而伤身。

湖北省黄石市中心医院营养主任技师胡晓岚同样建议，为了最大程度减轻冷饮对身体的影响，可以在中午12点到下午3点之间吃冷饮。

**尽量饭后吃**

空腹吃“冰”，会对胃肠造成刺激，边吃边喝冰饮也不好。相对来说，饱饭后吃冷饮对身体影响小一些。

**含几秒钟再咽**

先在嘴里含大约5秒钟，让冷冻食物在口腔中稍微融化后再慢慢吞下，遵循“入口不冰齿”原则。

**一次别吃太多**

一次不要吃太多，购买时尽量选小份的。建议冰镇饮料每次不要超过150毫升，相当于普通矿泉水瓶的1/3；雪糕、冰棒最多一根；喝冰镇饮料最好小口慢饮。

### 03 吃了“冰”，为什么会头痛？

有的人在吃一大口冰淇淋或猛灌冷饮后，会突然脑壳一紧，前额一阵剧烈而尖锐的疼痛。这就好像整个大脑被冻成了一坨，身体似乎都僵住了……这一现象被形象地称为“脑结冰”。

北京大学第一医院神经内科主任医师孙永安表示，这种头痛多发生在夏天，常于快速摄入冰淇淋等冷冻食物后发作。

该疼痛主要发作于前额中部和太阳穴附近，可持续几十秒或更长，一般不超过2~5分钟，部分人除了头痛外，还伴有恶心、呕吐症状，甚至造成短时的血压升高。

两种不当的吃“冰”方式容易引起“脑结冰”：

1.将冷饮直接吞到口腔后部，对口腔黏膜造成强烈的刺激；2.运动或劳作后，头部出汗、血管扩张，此时若猛吃冷饮，头面部骤然遇冷，就可能引起颅内血管功能异常，促发头痛。

建议夏日不要在运动或劳作过后猛吃冷饮，更不要一次性吃太多，两次间隔要在2小时以上。吃的时候还要注意，如冷饮中有其他配料，可以先吃配料再吃“冰”。有偏头痛等头痛史的人或体温调节中枢尚未发育完全的儿童慎食冷饮。

据人民日报

---

名医访谈

荣昌区人民医院 肿瘤血液科主任 主任医师
第四批重庆市(肿瘤放射治疗学组)学术技术带头人
重庆市中西医结合分子靶向治疗专委会 副主任委员
中国医师协会肝癌专委会 会员
主持重庆市科卫联合课题1项，重庆市卫健委课题2项，区科委课题1项，获重庆市科技进步三等奖2项，区科技进步三等奖2项。

# 以微创精技守护生命，怀赤诚丹心扎根基层

## ——专访荣昌区人民医院肿瘤血液科主任刘学芬

荣昌区人民医院肿瘤诊室里，阳光透过玻璃窗洒在工作电脑上，刘学芬指尖轻触CT图片中的肿瘤病灶，正倾身向患者家属讲解诊疗方案。25年深耕肿瘤治疗一线，她静心笃志、不断创新，将与时俱进的理论学习所获应用于临床实践，让三甲水平的诊疗在基层稳稳扎下了根。

### 执微创“利器”，破治瘤难题

确诊早期肺癌的吕先生，因患有二十多年肺气肿、肺大泡，导致极重度肺功能损害，无法承受传统开胸手术。刘学芬团队仔细评估后，决定为他实施“射频消融术”，术后第三天，吕先生便康复出院。类似的案例很多，为众多无法手术的早期肿瘤或者寡转移患者，提供了创伤小、恢复快的根治选择。

对于像食管癌患者郭女士这样肿瘤完全堵塞食道、连营养供给都成问题的病人，胃造瘘术则成为重建生命线的关键。在CT引导下，通过腹部的一个针刺创口，将一根营养管直接置入胃内，建立了一条新的营养输送通道，保障了患者的“生命补给”。

对于不适合手术的患者或者外放疗后残留的实体瘤，碘125粒子植入术展现了其独特优势。与体外放疗不同，特别适用于位置特殊或不宜手术或体外放疗后残留实体肿瘤的患者。与常规放疗、化疗、靶向及免疫治疗手段有机结合，取长补短，这些微型放射源在肿瘤内部持续作用，能够最大程度保护周围正常组织，特别适用于例如前列腺癌、胰腺癌等，为更多肿瘤患者带来了新的治愈希望。

正是通过这些精准、微创、个性化“利器”的成功运用，刘学芬团队一次次击退病魔，成为患者坚定信念、抗击肿瘤的坚实依靠。

### 以技术铸就信任，用担当扎根基层

每一例癌症患者成功救治的背后，都是医者治病救人使命担当与患者性命相托的双向奔赴。刘学芬团队的精湛技术与厚德仁心，换来了患者跨越山水的深厚信任。2019年，钱先生被确诊为Ⅲ期肝癌，虽然进行了手术和介入治疗，但肿瘤很快复发转移，病情一波三折。刘学芬接诊钱先生后，仔细分析了他的病情，先后为他量身定制了包含体外放疗、介入、射频消融、碘125粒子植入等在内的局部治疗联合多线靶向治疗和免疫治疗，通过精准打击，成功遏制住一次次的肿瘤复发和转移，也坚定了钱先生抗击癌魔的信心。2021年，刘学芬工作调动至荣昌区人民医院，钱先生多次跨越数百公里，追随到荣昌寻求她的帮助。“本着医者治病救人的初心，承载着健康依托的使命和责任担当，这份信念鞭策我们必须围绕安全和疗效，将每一个细节都做到最好。”刘学芬的声音温和而坚定，“看着每一位患者通过治疗很快康复，肿瘤也消失了，生活质量也提高了，从中获得的成就感、满足感，就会让我觉得再大的付出都值得。”

她深感责任重大：“让患者‘大病不出县’，是医者的责任。”她用临床实效改变人们的认知，用技术下沉筑牢根基。如今，荣昌区人民医院肿瘤治疗体系渐趋成熟，更多患者得以在家门口获得规范治疗，免去奔波之苦。

文/李琳、向梦瑶

刊登 13018333716
热线 15023163856

♦遗失重庆市万州区高峰初级中学公章(编号:5001014001216)，声明作废
♦遗失武隆区波凯通讯器材经营部，编号:5002325020166公章一枚，声明作废
♦遗失重庆市计量质量检测研究院第二分院中国工商银行股份有限公司重庆合阳支行专户开户许可证，核准号:Z6530001439801声明作废
♦遗失重庆市北碚区北温泉街道稻草堰即小民办非企业单位登记证书正副本:52500109666438703F作废
♦遗失重庆海迈光电科技有限公司公章(编号5001018063619)壹枚，声明作废
♦肖春艳遗失沙坪坝区工人村48-8-1房屋租约证沙土制地99102-1号作废

遗失声明

遗失原重庆市南岸区劳动保障监察执法队公章一枚，印章编号:5001083006608声明作废。
重庆市南岸区人力资源和社会保障行政执法支队

重庆美好票务中心遗失2005年04月21日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码为91500103771795933XM；遗失公章，编号不详。声明以上证照及公章作废。

遗失重庆水投渝东北自来水有限公司公章一枚，印章编号:5002350928973、合同专用章一枚，印章编号:5002350929448、财务专用章一枚，印章编号:5002350929063，声明作废。

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普查材料供应单位(第二次)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900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。

一、项目概况与比选范围：1.项目名称：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(第二次)。2.比选范围：具体详见采购清单。3.交货地址：比选人指定地点。4.交货期：合同签订后90天内完成供货(实际以施工单位进度要求为准)

二、比选文件的获取：1.比选文件获取时间：2025年6月26日—2025年6月30日(工作日上午09:00-下午17:00)。2.比选文件获取方式：(1)文件费：人民币0元/份。(2)获取方式：在竞争性比选文件获取期限内，请竞选人提供营业执照复印件加盖单位公章，若为法定代表人领取文件提供法定代表人身份证明加盖单位公章；若为委托代理人领取文件需提供授权委托书原件，并提供竞选人为该委托代理人缴纳的投标前近6个月的社会保险参保证明材料，前往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。

联系人：田婵娟，联系电话：13383124686。

重庆元浩实业有限责任公司遗楚表字模型厂营业执照正副本证号:91500103MA61JH00YJ声明作废。
重庆元浩实业有限责任公司三天通风空调设备配件厂营业执照正副本证号:91500103MA61JUW7R声明作废。
重庆元浩实业有限责任公司汽车闪光器电厂营业执照正副本证号:91500103736582007P声明作废。
重庆元浩实业有限责任公司人民日杂商场营业执照正副本证号:91500103MA61JH0RXA声明作废。
重庆元浩实业有限责任公司烛光机械厂营业执照正副本证号:91500103MA61JT423R声明作废。

商品房交付公告

尊敬的铂悦滨江项目二期3.4栋业主：
位于重庆市渝北区悦来街道古树坪2号旭辉铂悦滨江二期（地字华锦轮奖065项目C84/09地块）之商品房现已达到合同约定交付条件，并定于2025年6月30日集中交付。
房屋交付手续办理地点为：铂悦滨江二期园区（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：023-61369529 特此公告！
重庆旭宇华锦房地产开发有限公司 2025年6月27日

遗失重庆市南川区恒星建材有限公司法定名称章5003847005342财务专用章5003847005343发票专用章5003847016457法人名章张仁红作废。
遗失南川区茅沖农家乐法定名称章5003840001222发票专用章5003847018899法人章谈治碧作废。

声 明

兹有我公司依法承建的“奉节县2020年公平镇四农村格通组公路工程(沙湾村)”工程现已完工，请本工程所有债权人与本公告之日起一个月内向该工程项目部申报债权，逾期未申报，视为放弃债权，一切经济和法律责任均与我公司和项目部无关。
联系人：李霞 电话：13002338896 特此声明！
四川弘亮建设工程有限公司 2025年6月26日

拟注销登记公告(三)

花溪南泉街道敬老院(统一社会信用代码：12500113092415149)依据《事业单位登记管理暂行条例》，经举办单位同意，拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2025年6月26日起90日内向本单位清算组申报债权。清算组联系人：何小帆，联系电话：62850706。2025年6月27日

注销公告：经公司股东研究决定，重庆人保小额贷款有限责任公司(统一社会信用代码：91500114MA5YNMRP9N)自即日起清算。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的，视其为没有提出要求。

重庆市长寿区烟草专卖局公告

长烟公(2025)第50号 2025年6月22日，我局在重庆市长寿区紫家街道梁家广场临时摊位查获日制兄弟号卷烟1个品种286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：重庆市长寿区晋提街道杏林路266号 联系人：邱静云(执法证号：220015620044)、熊威(执法证号：220015620026)，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6月27日

重庆市永川区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

2025年6月26日，本局在重庆市永川区永南物流园申请快递站分拨中心查获涉案卷烟：中华(软中支)40.00条、利群(新版)5.00条、南京(炫赫门)6.00条，共计3个品种51.00条卷烟，请物主于本公告发布之日起60日内到永川区烟草专卖局接受调查处理(电话：4998396)。若逾期未来，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，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市永川区烟草专卖局 2025年6月27日

遗失声明：重庆市大足区珠溪镇宝珠村村民委员会遗失重庆农村商业银行股份有限公司大足支行珠溪分理处开户许可证，账号 222201012001000021882核准号J6530102182502，声明作废

重庆市梁平区烟草专卖局公告

梁烟公(2025)第45号
2025年6月23日，我局在重庆市梁平区区联天华电商物流产业园圆通快递分拣场查获卷烟，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49号梁平区烟草专卖局专卖监督管理科405室，联系人：郭伦江22002562025、谢子杰22002552023，联系电话：17754935060)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 |
|---|---|---|
| 云烟(1)新图案1条 | 100 | |

重庆市梁平区烟草专卖局 2025年6月26日
共计:(品种)1种
总计:(数量)100条

重庆市九龙坡区白市驿镇卫生院票据遗失声明

重庆市九龙坡区白市驿镇卫生院遗失重庆市非税收入一般缴款书:票据代码:1011101，批次号:2018，份数:10份，票据编号:001971196-001971205，声明作废。遗失重庆市门诊医药费专用收据(3联70g双胶纸):票据代码:4011201，批次号:2020，份数:41400份，票据编号:50650501-50670932,50682212,50694340,50600001-50600002,50645454-50655662,50658977-50658989,50677703,50678889,50711720,50749416-50900000,85625233-85625226,85625228-85625229,85625322-85625333,85625440-85625441,85625448-85625500,85625577-85625558,85625662-85625663,85625774-85625775,85625884-85625885,85625994-85625997,85626112-85626113,85626121-85626122,85626332-85626335,85626841-85626842,85626844,85626847-85626852,85626869-85626870,85626884-85626885,85626889-85626930,85627704-85627705,85627725,85627730-85627733,85627741-85627742,85627749-85627751,85627804-85627808,85627771-85627772,85627790-85627791,85627797-85627802,85627811,85627832-85627834,85627860,85627871-85627872,85627881-85627882,85627886-85627887,85627900-85627901,85627910-85627913,85627921-85627922,85627938-85627939,85627943-85627944,85627946,85627970-85627971,85630501-85630502,85630601-85630607,85630774,85630803,85630806-85630807,85630906-85630906,85630908,85640023,85640028,85641501,85646412-85650000,85651121-85660000,85671119-85671120,85671133,85674773,85674901-85674902,85675124,85675143,85675904,85680001-85680000,15145001-15155000，声明作废。遗失重庆市门诊医药费专用收据(3联70g双胶纸):票据代码:4011201，批次号:2019，份数:15000份，票据编号:22980001-22985000，声明作废。遗失重庆市医疗门诊收费票据:票据代码:4011401，批次号:2020，份数:876份，票据编号:28152226,28152246,28152268,28153115,28153344,28153366,28153373,28154330,28155501,28155525-28155526,28155682,28157007,28157225,28158006-28158007,28158844-28158847,28158852,28158880,28158996,28160037,28161128,28161171-28170000,28170004,28171198,28172521,28172824,28172897,28173370,28174471-28174472,28176114,28176868,28176869,28177433,28177446-28177447,28178067,28178082,28178886,28179399,28179602,28180078,28181611，声明作废。遗失重庆市医疗门诊收费票据:票据代码:4020001，批次号:2019，份数:780份，票据编号:30840040,30840078,30841336,30842224-30850000，声明作废。

重庆市永川区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

2025年6月25日，本局在重庆市永川区永南物流园京东快递查获涉案电子烟烟弹:悦刻幻影雾化弹(草莓雪冰)6个，悦刻幻影雾化弹(脆青苹)6个共计2个品种12个，请物主于本公告发布之日起60日内到永川区烟草专卖局接受调查处理(电话：4998396)。若逾期未来，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，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市永川区烟草专卖局 2025年6月27日

重庆市永川区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

2025年6月25日，本局在重庆市永川区永南物流园京东快递查获涉案电子烟烟弹:悦刻极客水果雾化弹12个共计1个品种12个，请物主于本公告发布之日起60日内到永川区烟草专卖局接受调查处理(电话：4998396)。若逾期未来，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，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市永川区烟草专卖局 2025年6月27日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆青舟大道教育咨询有限公司：本委受理的谢伊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115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6月27日

注销公告：经重庆市璧山区正兴双叶幼儿园(统一社会信用代码52500120593674968U)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

中国体育彩票排列3 第25167期开奖公告
本期开奖号码：2 6 7

中国体育彩票排列5 第25167期开奖公告
本期开奖号码：2 6 7 4 6

重庆市体育彩票管理中心 2025年6月26日