夏天睡不睡午觉 对身体大有影响

忙了一上午吃过午饭，整个人昏昏沉沉，此时你最需要做的，就是午睡一会儿。尤其是在夏天午睡，对身体的好处是全方位的。记者综合多位专家观点，告诉你夏天午睡的益处，并教你如何科学午睡。

夏天更需要午睡

传统医学认为，一年365天，高温天尤其是三伏天更需要午睡，就算睡不着，闭目养神10分钟也有益。夏天午睡有以下好处：

■养护心脏

北京中医药大学东方医院亚健康科主任医师彭玉清表示，中医养生强调“春夏养阳”，夏季在五行中对应“心”，因此夏季养生重在养心。午时是指11时～13时，这个时候心经当令，是养心的关键时刻，最好的做法是小睡片刻。中医认为，心为五脏六腑之主宰。午睡不但有利于补足睡眠，而且能够改善冠脉血供，增强体力、消除疲劳。

■减少津液损耗

首都国医名师、北京中医药大学教授郝万山表示，一年中，夏天是人体阳气最亢盛之时；一天中，中午是阳气最亢盛之时。两个“最亢之时”叠加，是“热”最盛的时候，这时就不适合室外活动了，需要回避暑热邪气，回到房间休息。午睡就是减少人体津液损耗的好方法，可以让身体和内心安静下来，使阳气内收，以免阳气过亢，导致津液损耗过多。

■补充睡眠

夏季昼长夜短，人们起得早睡得晚，容易睡眠不足，所以要适当增加午休时间，否则会影响下午的工作效率。

■提高耐热力

澳大利亚国立大学发表在《柳叶刀·全球健康》杂志上的一项研究表明，午睡能够帮助我们的身体适应炎热的气候。研究人员表示，流传下来的传统习惯，比如在一天中气温最高时段减少体力消耗，是保护人类健康的强大机制。午睡有助于机体适应环境，保护机体免受高温影响，而且不需要任何费用，也不会产生碳排放。

■稳定情绪

夏季高温让人更易烦躁，而午睡还是情绪稳定剂。国际期刊《Cereb Cortex（大脑皮层）》上的一项研究发现，相比不午睡的人，午睡的人更能经受挫折，也更能控制好自己的负面情绪。

一次午睡，身体就受益

睡眠对身体的好处不言而喻，上海市中医失眠症医疗协作中心副主任施明指出，这不仅体现在晚间的深度睡眠上，半个小时以内的午睡也能达到同样的效果。

1.修复大脑神经提高记忆力

美国科学公共图书馆网站收录的一项研究表明，夜间和白天的睡眠同样能让人巩固记忆，这说明，午睡也有让人大脑得到休息和恢复的功能，并提高人的记忆力，帮助人们记住复杂的概念。

2.促进泪液分泌有效“养”眼

当你闭眼入睡后，劳累了一上午的眼球睫状肌可以得到休息，有效防止视力的下降。不仅如此，白天处于抑制状态的泪腺也开始大量分泌泪水，滋润因长时间处在工作状态下而干涩的眼球；角膜的温度有所上升，细胞新陈代谢也会加快。

3.修复身体免疫功能增强体质

德国精神病研究所的睡眠专家则发现，中午1点是人在白天一个明显的睡眠高峰。这时睡个短觉，可有效刺激体内淋巴细胞，增强免疫细胞活性。

4.促进细胞更新修复皮肤

皮肤的新陈代谢在睡眠状态下最为旺盛。因为当你睡着时，肌肉、内脏器官等的消耗都减少，皮肤血管完全开放，血液可充分到达皮肤，为其提供营养，进行自我修复和细胞更新。这也是为什么较高质量的午睡后，整个人都会显得精神焕发的原因之一。

5.修复氧化损伤延缓衰老

在睡眠中，许多蛋白质开始合成，其中就包括抗氧化所需要的一些蛋白质。午睡有助于补充夜间睡眠的不足，起到一定的促进修复作用。

午睡，要用健康的姿势

施明表示，最理想的午睡方式应该是，午饭后活动半小时，散步走动，促进食物的消化，然后躺平入睡，时间以半小时为宜，以免影响夜间的正常睡眠。上班族、学生晚上入睡晚，午饭后必须午睡补充体力。但很多公司或学校没有专门的午休空间，人们只能趴在桌上打盹，一觉醒来，身体更疲惫，甚至肩颈疼痛。

办公室午睡，护颈要保证三原则：头部后方有承托、颈椎周围有保护、脊柱处于中立放松状态。基于此，岐黄学者、广东省中医院骨伤科专科医院院长林定坤推荐4个正确的午休姿势，可根据个人情况选择。

1.展开小床睡

最理想的午睡姿势还是平躺在床上，枕着高度适中的枕头入睡，脊柱各部分能得到有效放松，也可以让脊柱处在比较稳定的位置。条件允许的情况下，可以购买轻便的折叠床放在办公场所，午休时展开在上面休息，平时收拢起来节约空间。

2.放下椅背睡

如果工位不宽敞，无法放下展开的折叠床，可以选择放下电脑椅的椅背来午休。注意头部要靠到电脑椅的颈枕处；如电脑椅无配备颈枕，需要佩戴U形枕。

3.头靠墙或挡板睡

如果只有角度不可调整的普通椅子，那么午睡时，可以选择让头部正后方靠在墙上或者工位之间的挡板上入睡。在这种姿势下入睡还需注意，让腰骶部紧靠椅子靠背，或者用腰垫承托腰骶部，避免悬空。

4.垫个枕头趴着睡

条件有限只能趴着睡，可以购买比较高的、不易变形的枕头，双手自然抱着入睡，或者立式午睡枕，这样可以垫高头部，减轻趴着入睡时颈椎和颈后肌肉群受到的压力，也可以减少胃胀气的风险。但尽量还是不要趴着午睡，即便抱着抱枕，依然会对颈椎造成一定的伤害。

林定坤提醒，午睡时间以半小时为宜，既能提神醒脑，又不至于睡太久陷入睡眠惯性，醒来昏昏沉沉，还不会影响夜间的正常睡眠。如果不困，不用强求一定睡着，闭眼也是休息。

据生命时报

每日科普

早发肠癌年轻化趋势 敲响警钟

重庆大学附属肿瘤医院　雍雪娇

6月26日，中国疾控中心发布《全国急性呼吸道传染病哨点监测情况（2025年第25周）》，自第17周开始，肠道病毒在哨点医院门急诊流感样病例呼吸道样本检测阳性率连续8周上升，第25周数据显示，肠道病毒已成为仅次于新冠病毒的病例类型，在哨点医院门急诊流感样病例中排名第二。肠道健康问题不容忽视，其中结直肠癌正在悄悄侵入我们的生活。数据显示，早发性结直肠癌的发病率正在激增。由于症状隐匿、确诊较晚，他们的5年生存率较老年患者要低10%～15%。

年轻人为何中招

导致年轻人肠癌风险升高的因素是多方面的，主要与饮食和生活方式的剧变相关。高脂低纤饮食的普及，如外卖、烧烤、加工肉等摄入增加而膳食纤维不足，容易导致肠道菌群失衡。久坐不动的生活方式也显著增加风险。同时，肥胖与代谢综合征的影响也不可忽视。

长期熬夜、压力大会引发肠道慢性炎症，加速息肉癌变的进程。喝酒与吸烟也会给肠道带来不小的危害。此外，遗传与基因突变是部分年轻患者的重要病因。

30岁后必做的6件事

首先从饮食调整入手，建议少吃“三红”：红肉、加工肉以及高糖食品；同时多吃“三高”：高纤维食物、高益生菌食物以及高抗氧化食物。

运动与体重管理同样关键。每天快走30分钟或每周进行150分钟的中高强度运动，可降低30%的肠癌风险。腰围应控制在：男性＜90cm，女性＜85cm。

戒烟限酒是必须的。吸烟者患肠癌风险是非吸烟者的1.5倍。建议男性每日酒精摄入量≤25g（约1瓶啤酒），女性≤15g。

筛查关口前移对于早期发现也至关重要。高危人群（符合以下任一项）应提前筛查：有肠癌家族史；本人患有炎症性肠病；长期存在腹痛、便血或排便习惯改变。建议普通人群自40岁起每5～10年进行一次筛查，高危人群可提前筛查并缩短间隔时间。

关注早期信号同样重要。肠癌早期症状隐匿，需警惕以下表现：便血、排便习惯改变、大便性状异常、不明原因体重下降和贫血。还有低热、持续性腹部隐痛或绞痛以及贫血与消瘦。对于有家族史者，建议进行基因检测与遗传咨询，检测如MMR/MSI、APC等基因；若携带突变基因，需从20岁起每年进行肠镜监测。

早筛与干预的“双重保险”

有研究显示，推行肠镜筛查后，50岁以下人群的肠癌死亡率下降了51%。杭州的试点项目也显示，粪便DNA检测使早癌检出率提升了3倍。通过肠镜下切除腺瘤性息肉，可以降低76%–90%的肠癌风险。

结直肠癌是“可防可治”的癌症，提升健康意识至关重要，需要从多方面入手。通过调整生活方式和定期筛查，可有效降低发病风险。早期发现是提高生存率的关键，若出现疑似症状或属于高危人群，建议尽快就医并完善肠镜检查，拒绝“我还年轻”的侥幸心理。

[专家点评]

重庆大学附属肿瘤医院中医科　董江川

这篇科普文章结构清晰，数据翔实，结合国内外研究，深入浅出地分析了早发肠癌年轻化的诱因及预防措施。内容涵盖饮食、运动、筛查等多个方面，实用性强，对公众健康意识提升有积极意义。

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440 微信号
重庆各地 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标拍卖/注销减资/公告声明/题花广告/出售转让/商业广告……
备类登报

♦遗失重庆市唐韵宋情酒类销售有限公司公章一枚（印章编码：5002247116954），声明作废
♦遗失重庆渝足电子广告设计中心公章编号5002251010058声明作废
♦个体工商户黄春燕遗失2023年7月21日核发的营业执照副本，统一社会信用代码92500103MAC05G8NXY作废
♦遗失声明：汪一凤、女、身份证号510028197008044306，临床执业医师资格证书不慎丢失证书编号210540100000180声明作废
♦遗失重庆凝扬人力资源管理有限公司一枚，编号5003834093048声明作废
♦遗失重庆市涪陵区酱酒歌厅（个人独资）公章编号5001021016669财务专用章编号5001021016670作废

重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴烟公（2025）第67号
2025年7月8日，我局会同邮政管理局执法人员，在重庆市巴南区南彭街道非通快递分拨中心查获B3S38（bio BubblePurple）7条，腾州茅台（专供出口）11条，共2个品种8条卷烟（运单号：77204434677164７，77204434490091２，77204435931164３），执法人员依法对涉案物品加贴封条予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内前来我局接受调查处理（地址：重庆市巴南区李家沱新道马王坪正街20号，联系人：彭明艳、李永亮 电话：023-62402215）。若逾期不到的，我局将依照《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规规定，对该批卷烟作出处理。特此公告。 重庆市巴南区烟草专卖局 2025年7月9日

重庆市江津区规划和自然资源局关于万达（#地块项目化化地下停车库方案的公告
重庆市江津区万达房地产开发有限公司、相关利害关系人：万达1#地块项目位于江津区滨江新城，其用地西临团结南路，南临规划道路滨州东路，北临西江大道。建设单位是重庆市江津区万达房地产开发有限公司，现拟化化项目地下停车库，特申请对该项目进行方案变更。该项目已通过相关程序审查，重庆市江津区规划和自然资源局将于2025年7月9日至2025年7月11日在重庆市江津区人民政府网站政务公开板块、江津区规划自然资源局、项目现场对触发内容进行公示，告知所证权利。其体内容请到重庆市江津区人民政府网站政务公开板块、江津区规划自然资源局、项目现场查看，欢迎相关利害关系人及广大市民提出宝贵意见。
联系单位：重庆市江津区规划和自然资源局
联系地址：重庆市江津区珞山街道元坪大道36号
邮编：402260　电子邮箱：2434932206@qq.com
联系人：陈女士　联系电话：023-47696252
重庆市江津区规划和自然资源局 2025年7月10日

遗失声明
重庆市沙坪坝区沙磁幼儿园联合工会委员会遗失中国建设银行重庆沙坪坝支行开户许可证，账号：50050105360000004155，核准号：J6530160418101，声明作废。

重庆市社会保险稽核决定通知书
江北稽核决（2024）第385号
重庆市言物流有限公司：我中心接申请人杨毅投诉，要求你单位依法为其补缴劳动关系存续期间的企业职工基本养老保险。经前期调查核实，现根据《重庆市社会保险稽核办法》对你单位作出决定：请你单位在收到本决定书之日起5个工作日内提交与申请人劳动关系存续期间的劳动合同、职工工资发放原始资料，到重庆市江北区社会保险事务中心为其办理2020年2月至2020年3月、2022年7月至2024年1月及2020年4月至2023年6月期间企业职工基本养老保险补缴事宜。逾期将依照《重庆市社会保险稽核办法》第十八条处理。
重庆市江北区社会保险事务中心 2025年7月10日

重庆市江北区烟草专卖局（行政处理决定书）送达公告
无主：2025年2月20日本局在重庆市江北区区蔡家岗街道江家肇夜宵市场外公路边一摊位上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7月8日作出将先行登记保存的卷烟无筒卷烟56条、烟丝35公斤、空烟管28盒全部予以没收的决定，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《行政处理决定书》（硝烟处理【2025】38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。
重庆市江北区烟草专卖局 2025年7月10日

重庆市渝北区人民政府关于强制拆除决定书
渝北府强拆决（2025）第004号
违建当事人：经查，重庆市渝北区兴隆镇发扬村十社存在未经规划许可修建厨房、棚房等建（构）筑物，未进入规划审批程序，属于《重庆市城乡规划条例》第七十四条规定的违法建设。重庆市渝北区规划和自然资源局已依法作出并送达了《关于确定违法建筑当事人的公告》（渝规资强拆渝北字（2025）第1号）。本机关也依法作出并送达了《限期拆除催告书》（渝北府强拆决（2025）第004号）。现责令你市公告发布之日起七日内自行拆除。逾期仍未拆除，依据《中华人民共和国行政强制法》第三十七条和《重庆市城乡规划条例》第八十四条第二款的规定，本机关将责成无锡山水人民政府自本公告送达之日起七日后组织强制拆除。强制拆除中所涉及的财物的清理、搬出、保管，由你自行负责。特此公告
重庆市渝北区人民政府 2025年7月10日
注：自《强制拆除决定书》和《强制拆除公告》可同时作出，自公告送达当事人之日起7日后，不论当事人是否提起复议、诉讼的，区县政府均可实施强制拆除。

重庆市渝北区人民政府关于强制拆除的公告
渝北府强拆公（2025）第005号
违建当事人：经查，重庆市渝北区玉峰山镇早上村5组存在未经规划许可修建板房，影响耕地和硬化土地等建（构）筑物，根据《重庆市查处违法建筑若干规定》第二条规定，属于违法建筑。本机关已依法作出并送达了《重庆市渝北区人民政府关于强制拆除决定书》（渝北府强拆决（2025）第005号）。现责令你市自本公告发布之日起七日内自行拆除。逾期仍未拆除，根据《重庆市城乡规划条例》第八十八条第二款、第九十四条第二款的规定，本机关将责成玉峰山镇人民政府自本公告送达之日起七日后组织强制拆除。强制拆除中所涉及的财物的清理、搬出、保管，由你自行负责。特此公告
重庆市渝北区人民政府 2025年7月10日
注：自《强制拆除决定书》和《强制拆除公告》可同时作出，自公告送达当事人之日起7日后，不论当事人是否提起复议、诉讼的，区县政府均可实施强制拆除。

重庆市社会保险稽核决定通知书
江北稽核决（2025）第227号
重庆埃夫朗生物科技有限公司：我中心接申请人黄峰峡投诉，要求你单位依法为其补缴劳动关系存续期间的企业职工基本养老保险。经前期调查核实，现根据《重庆市社会保险稽核办法》对你单位作出决定：请你单位在收到本决定书之日起5个工作日内提交与申请人劳动关系存续期间的劳动合同、职工工资发放原始资料，到重庆市江北区社会保险事务中心为其办理2006年7月至2006年07月期间企业职工基本养老保险补缴事宜。逾期将依照《重庆市社会保险稽核办法》第十六条处理。
重庆市江北区社会保险事务中心 2025年7月10日

公告 四川万鸿亿达建筑有限责任公司：万鸿亿申请还款：2024年12月20日15时左右，万海在四川万鸿亿达建筑有限责任公司承接的重庆城轨快线15号线05标项目工地上班拍工字钢时被工字钢砸伤，要求认定工伤。于2025年3月3日提交的万海的工伤认定申请，未机关于2025年3月14日受理。本局通过国家EMIS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字（2025）120号举证通知书被积收退回，2025年3月21日公告送达渝北人社伤险举字（2025）120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7月1日我局作出渝北人社伤险认字【2025】1514号认定工伤决定书，认定为左手第2-4指开放性损伤，左手食指远节指骨开放性粉碎性骨折，左手环指远节指骨开放性粉碎性骨折，左手中指中节、远节指骨开放性粉碎性骨折。2025年7月3日向你单位邮寄送达了渝北人社伤险认字【2025】1514号认定工伤决定书被拒收退回，现依法向你单位公告送达渝北人社伤险认字【2025】1514号认定工伤决定书，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，自公告之日起20日期间为送达。特此公告
重庆市渝北区人力资源和社会保障局 2025年7月10日

重庆市梁平区烟草专卖局公告
梁烟公（2025）第46号
2025年7月9日，我局在重庆市梁平区仁联天华电商物流产业园厨达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：重庆市梁平区双山街道双桂路400号梁平区烟草专卖局号夫监督管理科405室，联系人：郭伦江 20022552025、谢宇杰 22002552023，联系电话：17754935060）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依照《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市梁平区烟草专卖局 2025年7月9日

重庆市北碚区烟草专卖局（行政处理决定书）送达公告
无主：2025年4月28日本局在重庆市北碚区蔡家岗街道江家肇夜宵市场外公路边一摊位上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7月4日作出将先行登记保存的卷烟无筒卷烟56条、烟丝8公斤、空烟管13盒全部予以没收的决定。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《行政处理决定书》（硝烟处理【2025】36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。
重庆市北碚区烟草专卖局 2025年7月10日

公告
为进一步促进我区娱乐场所经营活动健康发展，规范和完善娱乐场所退出机制，经查，江津区鸥天歌城沉迷反叛（娱乐场所管理条例）第十四条之规定，我委根据《行政许可法》第七十条第一款第一项、《娱乐场所管理办法》第十八条之规定，决定对该娱乐场所娱乐经营许可（许可证号：500116160200）予以注销。特此公告。
重庆市江津区文化和旅游发展委员会 2025年7月8日

重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴烟公（2025）第66号
2025年7月8日，我局会同邮政管理局执法人员，在重庆市巴南区南彭街道非通快递分拨中心查获B3S38（bio BubblePurple）30瓶、腾州茅台（专供出口）6条，共计1个品种6条卷烟（运单号：77204436106228，77204434767970８），执法人员依法对涉案物品加贴封条予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内前来我局接受调查处理（地址：重庆市巴南区李家沱新道马王坪正街20号，联系人：彭明艳、李永亮 电话：023-62402215）。若逾期不到的，我局将依照《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规规定，对该批卷烟作出处理。特此公告。 重庆市巴南区烟草专卖局 2025年7月9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20日本局在重庆市龙湖区蔡家岗街道江家肇夜宵市场外公路边一摊位上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7月4日作出将先行登记保存的卷烟无筒卷烟56条、烟丝35公斤、空烟管13盒全部予以没收的决定。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《行政处理决定书》（硝烟处理【2025】35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7月9日

重庆市渝北区人民政府关于强制拆除决定书
渝北府强拆决（2025）第005号
违建当事人：经查，重庆市渝北区玉峰山镇早上村5组存在未经规划许可修建板房、影响耕地和硬化土地等建（构）筑物，根据《重庆市查处违法建筑若干规定》第二条规定，属于违法建筑。重庆市渝北区规划和自然资源局已依法作出并送达了《关于确定违法建筑当事人的公告》（渝规资强拆渝北字（2025）第1号）。本机关也依法作出并送达了《限期拆除催告书》（渝北府强拆决（2025）第005号）。现责令你市公告发布之日起七日内自行拆除。逾期仍未拆除，依据《中华人民共和国行政强制法》第三十七条和《重庆市城乡规划条例》第八十四条第二款的规定，本机关将责成玉峰山镇人民政府自本公告送达之日起七日后组织强制拆除。强制拆除中所涉及的财物的清理、搬出、保管，由你自行负责。特此公告
重庆市渝北区人民政府 2025年7月10日
注：自《强制拆除决定书》和《强制拆除公告》可同时作出，自公告送达当事人之日起7日后，不论当事人是否提起复议、诉讼的，区县政府均可实施强制拆除。