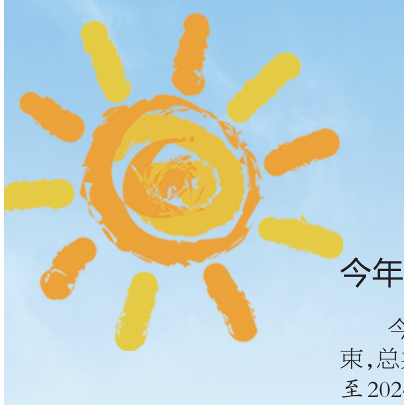


入伏了,今年三伏"缩水"到30天

这份"三伏养生"指南请收好

7月20日迎来了一年中最闷热的时段——三伏天,也是一年中一个关键的养生时节!

值得一提的是,今年三伏是10年来首个"短版"三伏天。虽然时长缩短,但养生价值丝毫不减,更要好好把握这个养生时机。民间素有"三伏养生""冬病夏治"的智慧,此时如何养生?

今年是个"短版"三伏天

今年三伏从7月20日开始,8月18日结束,总共只有30天,打破了过去10年(2015年至2024年)"40天长伏"的惯例。其中初伏:7月20日至7月29日,共10天;中伏:7月30日至8月8日,共10天;末伏:8月9日至8月18日,共10天。

这一变化源于传统历法计算。三伏天的推算,依据的是我国传统的干支纪日法,以夏至后的第三个庚日作为初伏的开始,立秋后的第一个庚日为末伏的起始。而初伏与末伏之间,便是中伏。由于庚日的循环周期为10天,这使得初伏和末伏的时长固定为10天,中伏则可能是10天或20天,因此三伏天的总时长在30天到40天之间波动。

虽然今年的三伏天较往年少了10天,但这不意味着闷热程度会因此而降低。而中伏,是三伏天中最热的阶段。

三伏天忌做6件事

1.忌猛吹空调

三伏天里,空调成了"续命神器",伏案工作者、长时间使用电脑和手机的人群,要当心猛吹空调对肩颈部的影响。在高温天气下,猛吹空调特别容易使原本就很疲劳的颈椎肌肉雪上加霜,甚至"罢工抗议"。因此,三伏天不仅要防感冒中暑,也要当心颈椎病。

2.忌剧烈运动

三伏天气温高、湿度大,不提倡进行爬山等在室外、白天进行的剧烈活动,建议可选择游泳、早晚慢跑等体育活动。

3.忌快速降温

三伏天酷暑难耐,切忌贪凉骤冷。从炎热的室外进入空调房,虽然会在瞬间感觉舒爽,但血管和心脏很难适应过大温差;此外,夏季人体温度高,出汗多,很多人一回家就马上用凉水冲澡,这样会造成外周血管收缩,导致血压升高,有时甚至会造成急性心梗。所以,若在室外大量出汗,回到室内应先擦干再吹空调,不要对着空调直吹;洗澡前,也应先擦干身上的汗,休息后再用温水洗澡。

4.忌情绪波动

气温超35℃、日照超12小时、湿度高于80%等,人体就会处于易激惹状态,"情绪中暑"发生的比例就会明显上升。比如因一句刺耳的话、一件不顺心的事便无比气愤、出口伤人、挥拳相向。因此,夏季不仅要防身体中暑,还要防"情绪中暑"。

5.忌吃得油腻

烧烤煎炸、肥甘厚味之物,是湿热的"催化剂",它们徒增脾胃负担,易生痰湿。此外,建议不要在大汗淋漓时灌下冰饮或猛吃冰西瓜,记住冷饮、瓜果务必放置至接近室温(或15℃以上)再食用。

6.忌不开窗通风

很多人怕热不想开窗通风,但传统空调并不具备新风系统,不引入新鲜空气,工作时只是不断让室内空气循环流动,所以会造成空气里的氧气浓度下降,二氧化碳浓度上升,让人昏昏欲睡。建议在开2~3小时空调后,打开窗户通风换气10~15分钟(这期间不用关闭空调),也可以长时间给窗户开个缝儿随时换气。

三伏天宜做6件事

1.宜喝一杯温热茶

夏季饮用热茶能刺激毛细血管舒张,消暑解渴、清热凉身。茶叶中的茶碱成分有利尿作用,排尿也能带走身体的一些热量。冷饮只能暂时解暑,不能持久解热、解渴。

2.宜泡脚祛寒祛湿

人脚上有脾经,而泡脚则可疏通经络,健脾祛湿。三伏天泡脚,体内的寒湿之气排出后,关节疼痛、肌肉酸痛等症状也会有所缓解。泡脚水温宜在40~45℃,泡15~20分钟即可。建议在晚上9点钟左右泡脚;如果要熬夜,最好也在晚上9点钟泡泡脚,会大幅度缓解熬夜后的不适,提高睡眠质量。如果想要减肥,有条件的话,可以在下午3、4点的时候泡泡脚。

3.宜适度运动排汗

现代人的生活方式大部分是多吃少动,容易形成脾虚湿阻的体质,这样的体质最需要锻炼出汗。可夏天早晚天气凉爽的时候,在户外锻炼半小时。年老之人可以选择太极拳等和缓运动。

4.宜晒后背增免疫

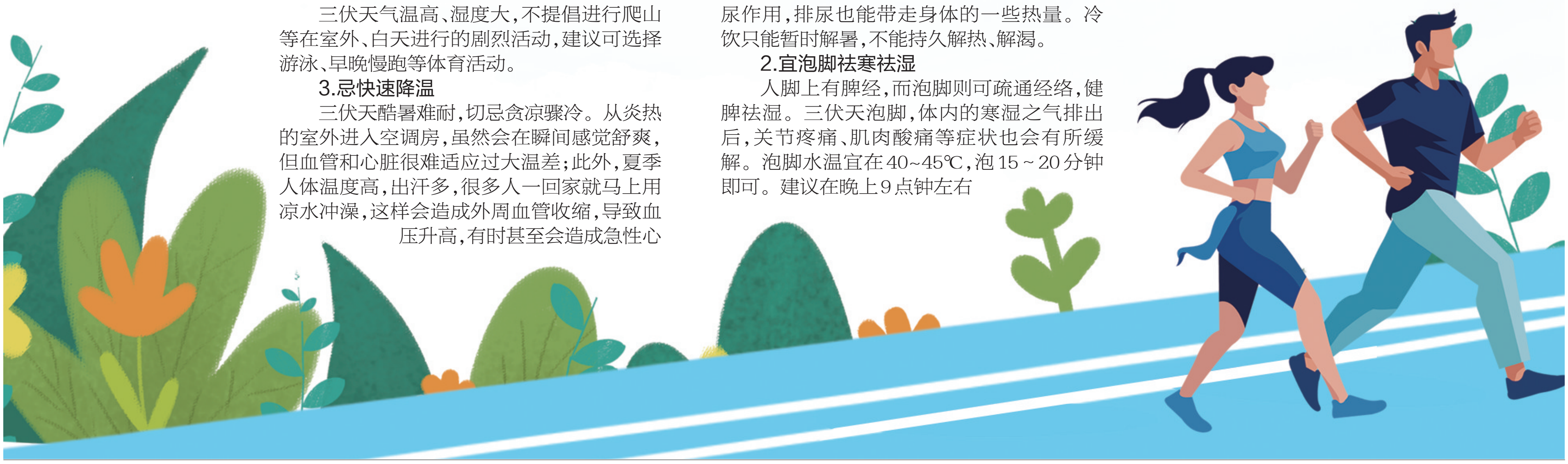
三伏天晒背可以通过刺激经络穴位达到补阳气、增强免疫力的作用。不要在阳光强烈的时候晒背,应在9点以前或15点以后,每天晒15~20分钟,最好不超过30分钟,达到微微汗出即可。在晒背过程中如出现不适,应立即停止。

5.宜午睡养心安神

夏季昼长夜短,不少人会觉得晚间睡眠不足,可以午睡一下。中医认为心主神明,"闭目养神",其实也是在养心。建议中午可静坐或小憩15~30分钟,有助于养心安神。尽量将午睡安排在下午2点前结束,避免影响夜间正常睡眠节律。

6.宜吃点含钾食物

夏季炎热出汗多,平时出汗较多的人,要多吃豆制品和奶制品等含钙丰富的食物,以及土豆和蘑菇等钾含量丰富的食物。还要注意补充B族维生素,如红豆、绿豆、燕麦等粗粮,适量吃些动物肝脏。 **据健康时报**



每日科普

癌痛患者的曙光:鞘内泵如何重燃希望

重庆大学附属肿瘤医院 罗欢

深夜的肿瘤科病房里,65岁的李伯蜷缩在病床上,额角渗出细密的冷汗。胰腺癌晚期的他,正经历着"撕裂般"的剧痛,辗转反侧,难以入眠,甚至连每一次呼吸都像被火焰灼烧。病房外,李伯的女儿小玲正在向主治王医生咨询关于鞘内泵的情况。王医生表示,癌痛不是癌症的必然附属品,正如世界疼痛大会倡导的"无痛是患者的基本权利"。鞘内泵的出现,让癌症患者能在生命的最后旅程中保有尊严与安宁。

什么情况下使用鞘内泵

"我爸这半个月疼得整夜睡不着,吃吗啡片也没用,还总是呕吐……有没有更好的办法?"小玲向王医生求助。王医生表示,根据李伯现在的症状,疼痛已经严重影响到了他的正常生活,建议采用有创介入治疗,比如"鞘内泵植入术"。

小玲担心地问:"鞘内泵安全吗?我爸这个年龄的人能用吗?"王医生请小玲放心:"鞘内泵是专门针对疼痛的'智能镇痛装置'。通过微创手术,将导管直达脊髓周围的鞘内空间,并将导管埋藏在皮下,以确保导管的精准位置和无菌。药物从这里可以直接作用于中枢神经,还能同时阻断疼痛信号向大脑上传。"

那具体什么情况下需要使用鞘内泵?王医生解释说有三种情况:"一是若强阿片类药物无法有效缓解疼痛,或出现严重副作用导致难以坚持用药;二是疼痛强度已严重影响基本生活——无法正常进食、彻夜难眠,甚至引发焦虑抑郁等情绪崩溃;三是预期生存期超过3个月,就可以考虑进行鞘内泵治疗了。"

鞘内泵的"精准打击"原理

止痛药都有副作用,如果鞘内泵直接将这些药作用于中枢神经的话,小玲担心副作用会更严重。

对此,王医生耐心解释说:"阿片类镇痛药的副作用具有明显的剂量相关性。由于鞘内泵能够将镇痛药物不经过全身循环而直接送达中枢神经,实现'直达靶点'的高效镇痛,所以避免了全身大剂量应用所带来的副作用,所以你所担心的诸如便秘、恶心、嗜睡等问题会减少,对肝脏的损害也明显降低。"

微创手术改变疼痛命运

无影灯下,王医生将一根极细的软管通过穿刺针放入患者目标椎体的蛛网膜下腔(鞘内),导管的另一端埋藏在患者的皮下,将装有阿片类药物的电子泵与导管的皮下端相连,泵内的阿片类药物即可直接被注入蛛网膜下腔,常规缝合包扎处理,整个手术在一小时左右便完成了。

小玲咨询王医生:"鞘内泵需要取出吗?会不会影响化疗和活动?"王医生表示,日常洗澡、活动都不受影响。它只负责镇痛,与化疗、放疗完全不冲突。患者还能通过体外遥控器,在突发剧痛时自行追加药量,真正做到自主化镇痛。

[专家点评]

重庆大学附属肿瘤医院麻醉科主任 曾宪章

此篇文章以清晰易懂的语言,文章结构严谨,通过案例展现了精准镇痛对生活质量的改善,在科学性和人文关怀之间取得了平衡,成功实现了将专业医疗技术转化为公众可接受信息的目标,对帮助患者做出合理医疗决策具有积极意义。

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440 微信同号
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…… 各类登报

♦高涵妮遗失干部证,应急消字第12103523号,声明作废
♦重庆优贝启创教育科技有限公司(统一社会信用代码91500105MA609M5X9E)遗失公章一枚,财务章一枚,声明作废
♦遗失渝中区饮界玩家饮品店(个体工商户)食品经营许可证正副本JY25001031143943作废
♦声明:撤销美利羹(重庆)环保科技合伙企业(有限合伙)于2025年7月15日在《重庆晨报》上刊登的公章、财务专用章、陈宇晗法定代表人个人名称章遗失作废。以上章将继续使用
♦遗失重庆品犇商贸有限公司公章编号5001021006385声明作废
♦遗失唐毅食品经营许可证正副本JY25001031150468作废
♦遗失重庆开州三宜砂石开采有限公司党组织公章(印章编号5001540000065),声明作废。
♦重庆帆若文化发展有限公司遗失公章5001040057474、财务专用章5001040057475、张周洋法定代表人个人名章5001080489757声明作废

通告
周殷莲(身份证51022419741120****),因欠公司2025年6月11至7月7日额定任务款2040元及交通事故保险公司赔付不足部分金额4080元,严重违反了公司员工管理制度以及你与公司签订的考核协议约定。现正式通知你于本通告见报之日起7日内(2025年7月28日前)到公司办理相关手续并退还占用的考核任务款,逾期不至公司视为你违反劳动合同,将按相关法律法规进行处理。特此通告。 重庆市渝运北岸客运有限公司

♦罗章斌遗失人民警察证,证号101209,声明作废。

重庆市渝中区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2025年07月15日23时18分,我局执法人员在重庆市渝中区朝天门来福士对面人行道上查获涉嫌销售走私烟草专卖品的卷烟peel(melon)0.4条、peel(Red Wine)0.4条、Marlboro(ROUND 10 PACKS)0.1条、Marlboro(DRY menthol)0.1条、ESSE(its BubblePurple)1.4条、RAISON(French Line)0.1条、peel(BLACK TEA)1.3条、ESSE(CHANGE Double Cafe)0.3条、ESSE(Change Double Applemint+Lime)0.4条、peel(Greek yogurt)1.5条、ESSE(Aura PINK STRAWBERRY)0.4条、ESSE(CHANGE DOUBLE Applemint Wine)0.2条、ESSE(it's Deep Brown)0.4条、peel(POMELO TEA)1.1条、peel(Red Wine)3.1条、peel(suika)0.1条、Marlboro(flavor code slims)0.1条、peel(melon)0.1条、AFRICA RANDOM FIVE(Mola)0.1条、ESSE(CHANGE UP)2条、520(2 Ways gteen)1条、RAISON(SUN&MOON)1条、ESSE(presso 1mg)2条、520(MENTHOL+COOLING)2条、MARULA(ZEST)1条、RAISON3条、peel(Durian D24)1条、PEEL(lemon honey)1条、ESSE(DOUBLE SHOT)1条、peel(coconut)1条、520(MINT+MELON)1条、peel(Lime Cola)1条、ZEST(PINEAPLE)1条、ESSE(CHANGE DOUBLE Applemint Orange)2条、peel(suika)1条、ZEST(YOGO)1条共计33个品种,合计34.6条,查获时,现场无当事人,无人对被查获的卷烟主张权利。本局现公告寻找该批卷烟的货主,请货主于本公告发布之日起60日内前来我局接受调查处理,逾期不到的,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规定,依法对该批卷烟作出处理决定。
重庆市渝中区烟草专卖局 2025年7月17日

招租信息
四川金舵投资有限责任公司(以下简称"我司")在重庆市渝北区黄山大道中段67号信达国际A座持有资产10-1、10-2。近期拟定对外招租,现刊登出租要素如下:
资产权属情况:资产位于四川金舵投资有限责任公司名下,产权清晰,无抵押查封等权利限制
资产面积:两个房间合计面积725.76㎡,10-1、10-2的面积均为362.88㎡,可以单独租赁也可以整体租赁,但不能在两个房间的基础上进行二次分割。
出租年限及免租期:出租年限不少于1年不超过5年,可以适当给予免租期,免租期限以双方协商结果为准
租金及支付方式:不低于40.92元/㎡/月,支付方式为季度付或年付
押金:不少于一个月的租金
本招租信息自刊登日起10个工作日内为征集期,意向承租方可以向我司提交相关资质信息及承租方案。承租方案内容包括但不限于承租面积,意向租金及押金金额,承租年限,意向免租期,租金支付方式等。意向承租方还需要向我司提供依法办理的公司营业执照或居民身份证,以及提交意向承租方未出现失信被执行记录,未涉及重大经济纠纷或经济犯罪等情况的佐证材料。若10个工作日内无意向方,本招租信息最多将延长征集期至20个工作日,欢迎电话咨询以及到现场进行查看。
联系人及联系方式:吴泽宇 18504053363
四川金舵投资有限责任公司

♦遗失北碚区继元副食店烟草专卖零售许可证(副本)许可证号500102105076声明作废

合同解除通知函
重庆世纪楚峰房地产经纪有限公司:
现就贵司承租我院位于重庆市江北区建新北路八支路35号1幢29层3号、4号房屋(以下简称两处租赁房屋),长期拖欠我院租金相关事宜,正式通知如下:
因贵司长期拖欠我院该两处房屋租金,经我院催告后仍未支付,已经严重侵犯我院合法权益,现依据合同约定及法律规定,我院正式行使单方解除权,解除与贵司基于贵司与我院、重庆龙湖嘉凯地产开发有限公司于2024年1月19日、2024年1月20日分别签订的《权利义务转让协议》,建立的两处租赁房屋的租赁关系及相关合同。
本终止通知函发出之日起生效。自终止生效之日起,双方在本合同项下的所有权利和义务即告终止,相关合同终止并不免除贵司应当向我院支付租金、承担违约金及损失的法律责任,贵司应立即停止行使上述合同项下的任何权利。
请贵司收到本函后,尽快安排相关人员处理上述合同终止后续事宜。我院保留因贵司违约行为或合同终止对我院造成的包括但不仅限于租金等损失的一切索赔权利。如有特殊情况或疑问,请及时与我院联系,联系人:杨森,联系电话:18780966461。
特此函告,请慎对之。
重庆市测绘科学技术研究院 2025年7月16日

通知:请汤哥食店(昌野药房)与向德富联系,配合过鲤鱼池门面398号的燃气户头,如七天内未联系,我将作为产权人将自行处理该地址内的所有设施设备。

注销公告:经重庆市沙坪坝区幸福家桥社会工作服务中心(统一社会信用代码52500106MJP61682X0)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

重庆市南川区烟草专卖局公告
南川烟公〔2025〕第41号
2025年7月16日,我局在重庆市南川区东城物流园区韵达快递货运部查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输的中华(双中支)2条、玉溪(软)2条,共计2个品规4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日内到重庆市南川区金佛大道143号南川区烟草专卖局402室市场稽查四大队接受调查处理,联系人:夏康(22001952039)、袁文祥(22001952038),联系电话:023-71631127。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。
重庆市南川区烟草专卖局 2025年7月19日

拟申请注销登记公告
重庆市铜梁区规划和自然资源综合行政执法支队(统一社会信用代码12500224MB1G03996N)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7月18日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。
重庆市铜梁区规划和自然资源综合行政执法支队
2025年7月18日

公告:市公交运营公司北部分公司现对云阳北部公共交通分公司营运车辆保障服务项目进行竞争性比选采购。请有意参与的单位于2025年7月23日下午17:00前到重庆市北碚区蔡家岗街道同熙路91号附1号技术环保部领取相关资料。联系电话:15823941901(杨老师)

重庆市江津区规划和自然资源局关于珞璜镇玉观片区控制性详细规划F14-04/01、F22-05/01等地块修改方案公示的公告
目前,我局已组织编制完成《珞璜镇玉观片区控制性详细规划F14-04/01、F22-05/01等地块修改方案》,该方案已通过相关程序审查。为了进一步增强规划方案的科学性和可行性,根据《中华人民共和国城乡规划法》的有关规定,重庆市江津区规划和自然资源局将通过重庆市江津区规划和自然资源局网站、重庆市江津区规划自然资源局公示栏、修改地块现场、重庆江津综保区管委会公示栏对《珞璜镇玉观片区控制性详细规划F14-04/01、F22-05/01等地块修改方案》进行公示,广泛征求公众意见。公示期限为30天(2025年7月24日至2025年8月22日)。任何单位和个人均可在公示期内登http://ghzrzyj.cq.gov.cn/zz/jjq/网站查询相关规划内容,并以文字、图件、电子邮件等形式反馈意见或建议。为便于更好地沟通和完善规划,请在提出意见或建议时,署上真实姓名和联系电话,若以单位名义反馈情况的,应加盖单位公章。
联系单位:重庆市江津区规划和自然资源局
联系地址:江津区鼎山街道元帅大道36号
邮政编码:402260 邮箱:xiongkeyy@qq.com
联系人:熊先生 联系电话:023-47696279
重庆市江津区规划和自然资源局 2025年7月21日

财务收据遗失声明
重庆市涪陵区佰汇置业有限公司不慎丢失收据一本,收据编号:8581781-8581800。即日起,声明作废。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2025年07月17日,我局在重庆市沙坪坝区虎溪街道大学城北路92号附52号查获卷烟,品种有红塔山(硬经典100)2.0条,牡丹(软)1.0条等2个品种共计3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:重庆市沙坪坝区烟草专卖局,联系人:闫小兵(22000652038),邓淇(22000652024),联系电话:65602665)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7月17日