这6个行为以为会发胖实际很减肥

很多人努力减肥，可成果不尽相同：有人天天运动、饭量也严格控制，却总不见瘦；有人锻炼强度不算大、饭量也没有骤降，体重和围度却有肉眼可见的改善。其实，减肥的确需要坚持，但也有小技巧！

1 适当吃点肉

别以为减重期吃点肉就犯了大忌。肉类能提供优质蛋白、铁（红肉类含量相对更高）、维生素B12等植物性食物中含量较少或吸收利用率低的营养物质。人体消化蛋白质所消耗的能量，要比消化等量碳水化合物和脂肪消耗能量分别高出15%~25%、15%~30%。而且，肉类消化时间长，能带来更长时间的饱腹感、稳定食欲。

蛋白质是肌肉组织的主要成分。长期优质蛋白摄入不足，就会造成肌肉流失。一旦肌肉量下降，人体基础代谢率也会逐步下降。在减重期间适当保持高蛋白饮食可以减少肌肉流失，提升减重效果。

执行要点：

白肉与红肉搭配，以脂肪含量相对较低的白肉为主，如鱼虾、鸡肉等。

选择清淡、加工程度低的肉类，如水煮、凉拌等，避免因重油重盐增加脂肪、热量摄入。

配合蔬菜水果杂粮。一方面补充膳食纤维、维生素和抗氧化的植物化学物质，一方面避免吃太多肉，导致热量超标。

2 适量吃点零食

嘴馋爱吃零食，不一定是坏习惯。选择健康的零食并在恰当的时间吃，不仅不会增肥，还能调节血糖和血脂。

那么，什么零食属于健康零食？

新鲜水果蔬菜、小份无糖的粗杂粮，特别适合两餐之间加餐。

低糖无糖的奶制品，如酸奶、天然奶酪等也是优质零食。它们不仅富含蛋白质和钙，还含有益生菌，促进肠道健康。

低盐低油的鸡肉、牛肉干，属于优质蛋白，有饱腹感，利于控制食欲。

执行要点：

零食和正餐统筹规划，别把零食不当热量。餐间吃零食本就是为了控制后续正餐进食量，如果吃了零食，后续正餐可以适当减量。

餐前半小时吃，餐后少吃或不吃。健康零食分散在餐前半小时吃带来的健康效应、减重效果更好；餐后尽量少吃、不吃零食，尤其是睡前。

再好的零食也要控制量，别拿零食当正餐吃。可以参考以下标准：水果约一个苹果的量；酸奶一小杯；带壳坚果一把；普通大小牛肉干2条。

3 不严格断碳

有人一提减重就要严格断碳——任何主食和碳水化合物都不吃。可往往坚持不了多久，就疯狂渴望吃碳水，导致减重失败。

实际上，适当吃碳水，尤其是粗杂粮，不仅不会变胖，反而能维持食欲稳定、避免暴食。碳水化合物既可以为身体供能，避免分解肌肉，还能稳定基础代谢。此外，断碳还可能影响衰老和增加糖尿病风险。

执行要点：

选择低加工的碳水。加工程度低能更好保留全谷物、杂豆等所含的膳食纤维、矿物质等营养成分，同时也避免摄入太多糖、油、盐。比如，蒸红薯的加工程度远低于拔丝红薯；煮玉米的加工程度远低于爆米花等。

4 喝茶或低卡咖啡

有人认为减重期间应该杜绝一切饮料，但实际上适当喝茶或者无糖/低糖、无奶油的低卡咖啡能帮助提升减重效果，还有其他健康益处。

不少研究证实，咖啡因能提高运动表现，让人运动得更轻松、更持久，消耗更多能量。

执行要点：

不加糖，如果非要调味，可以添加牛奶。

选好时机，不要影响睡眠。最好在餐前半小时到一小时喝，不要在睡前喝大量茶或咖啡，以免摄入太多咖啡因影响睡眠质量。

根据胃肠道状况，不舒服就少喝、不喝。

5 爱睡觉

爱睡觉这种看似和减肥背道而驰的行为，有时反而能提升减重效果。

睡眠不足是公认的肥胖危险因素，这主要是因为睡眠不足会影响调节食欲的激素，令人容易暴饮暴食。相反，充足的睡眠可以刺激胰岛素样生长因子的分泌，从而促进肌肉生长，维持较高的基础代谢。

实验证明，睡眠充足的人，在减掉重量相同的情况下，比睡眠不足的人减掉更多脂肪，保留更多肌肉。

执行要点：

规律+时长，两者都重要。既要保证充足的睡眠，也要将自己的睡眠规律固定下来。不要前一天熬大夜，第二天补觉到下午，这样并不利于激素调节和减重。

别睡太久。睡太久后起床，往往会因为太饿而不加选择地大吃大喝，并不利于减重，也容易造成睡眠节律混乱。

醒后食物要慎选，应以低糖低脂低盐的食物为主。

6 运动完马上吃

运动完马上吃，听起来似乎让运动的效果白费。其实不然，练完后尽快补充碳水化合物和优质蛋白，能避免因能量补充不及时带来的蛋白质流失，维持肌肉量和基础代谢率；另一方面，运动后立刻吃点东西能稳定食欲和血糖，避免低血糖，或之后的暴饮暴食。

但一定要注意选对练后吃的食物。可以选择能快速消化供能的碳水化合物，如馒头、低糖/无糖且低脂的面包、饼干；也可以选择低盐清淡的鸡胸肉、虾肉或煮鸡蛋等。前者弥补能量消耗，后者促进肌肉修复和增长。如果想要提升减重效果，可以替换成玉米、杂粮饭团等。

执行要点：

运动后这一餐应该和正餐统筹规划，其后一餐适当减少进食量，确保总热量不大幅度增加。

运动后不宜大量进食，不仅可能会引起胃肠道不适，还有可能因血糖上升过快而引起反应性低血糖（血糖骤升后骤降），出现头晕、乏力等症状。 据央视新闻

基孔肯雅热诊疗方案印发 不盲目使用抗菌药物

南方医科大学顺德医院的护士为患者整理床铺蚊帐 新华社发

为进一步指导各级各类医疗机构做好基孔肯雅热医疗救治工作，提高规范化、同质化诊疗水平，在2008年发布的基孔肯雅热诊断和治疗方案基础上，国家卫生健康委和国家中医药管理局昨日发布了基孔肯雅热诊疗方案（2025年版）。

诊疗方案指出，基孔肯雅热（Chikungunya fever，CHIK）是由基孔肯雅病毒（Chikungunya virus，CHIKV）感染引起，经伊蚊叮咬传播的急性传染病，临床以发热、关节痛、皮疹为主要特征可发生母婴传播，罕见情况下可经输血或接触患者血液传播。人群对基孔肯雅病毒普遍易感，感染病毒后可获得持久免疫力。基孔肯雅热在全球热带和亚热带地区广泛流行，流行范围呈持续扩大趋势。我国伊蚊分布广泛，近年来已经发生多起境外输入病例导致的本地传播疫情。

目前我国尚无可供使用的基孔肯雅病毒疫苗。基孔肯雅热尚无特异性治疗方法，以对症支持治疗为主，避免盲目使用抗菌药物，不推荐使用糖皮质激素和免疫球蛋白。

预防主要措施包括：及时清除蚊虫孳生地，降低蚊媒密度；个人应使用蚊香、驱避剂、蚊帐等方式驱蚊、灭蚊和防蚊；前往基孔肯雅热流行区的旅行者要提高防范意识，防止在境外感染基孔肯雅热。 据新华社、央视新闻

“罐爱行动”兑现15个微心愿 凯旋路社区精准帮扶困境儿童

近日，一场名为“爱心存钱罐·点亮微心愿——罐爱行动”的公益活动在渝中区南纪门街道凯旋路社区展开。活动由凯旋路社区联合平安融易重庆分公司中队等十余家公益组织、爱心企业共同举办，为15名困境儿童实现微心愿，助力他们度过一个温暖快乐的暑假。

“‘罐’是容器，一个个小存钱罐汇聚点滴善意；‘爱’是微光，照亮困境儿童的成长之路。”活动发起人重庆市慈善联合总会志愿者总队渝中区大队队长蒋向红介绍了“罐爱行动”的初衷。在微心愿认领环节，孩子们依次上台接过礼物。由重庆骑士医院中队、重庆亲子教育研究会等单位捐赠的善款，化作凯旋路社区曾同学收到的羽毛球鞋、黄姓姐妹拿到的新书包、甘同学获得的指纹密码文件盒……每份礼物都根据困境儿童需求量身采购。

除了物质关怀，意识引导也不可或缺。趣味问答环节，孩子们通过游戏互动、我问你答等方式学习反诈知识，提升安全意识。重庆市粉红丝带儿童关爱中心和渝中区慧明家庭服务中心还为他们准备了“微光关爱包”，内含生活用品和文具，“互助互爱”的社区风尚在接力中绽放光芒。

开学前，社区网格员将回访15名儿童，了解礼物使用情况，持续关注其生活学习需求。 宋媛媛

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

重庆市公务用车(二手机动车)拍卖公告

受相关单位委托，本公司依照《中华人民共和国拍卖法》及相关法律法规，对一批公车进行公开拍卖(拍卖不含车辆号牌，详见拍卖清单)现将有关事宜公告如下：

1、拍卖时间：2025年8月8日9:30，展示及报名时间：8月6日-8月7日(9:00-17:00止)，展示地点：车辆停放现场。拍卖地点：渝北区龙溪街道新蔡大道103号中渝·香奈公馆6幢18-办公1本公司拍卖厅，报名地点：本公司。

2、车辆过户手续办理：实行统一办理车辆过户，若涉及转籍及提车一站式服务相关费用(上线检测、交强险、车船税等)由买受人承担，拍卖具体规则和注意事项详见《拍卖目录》。

3、拍卖成交后，佣金及相关费用详见竞买须知和拍卖清单的约定，成交后由买受人支付。

4、部分车辆交强险及年检已过期的，拍卖成交后，买受人须首先办理交强险投保事宜，并悔保险生效后，方可驾驶车辆及年检，车辆移交后，涉及安全事故、交通违法等由买受人自行负责。

5、竞买保证金：1万元/辆。从公告之日起在我司查阅资料，竞买须知，拍卖清单展示现场领取，竞买人持有效证件按上述规定时间、地点到现场报名，缴纳保证金，并缴纳300元/个号牌报名资料费(成交与否资料费不退)取得正式竞买资格。公司网址：www.hs518.com车辆详情可扫描本公司公众号，了解更多车辆信息。

重庆恒升拍卖有限公司 罗先生023-68623128 2025年8月1日

◆封兰里遗失重庆市渝中区人民法院执行工作证，编号：区法字第临319号有效期：2024.01-2026.01 声明作废。

声 明

重庆远帆腾飞文化艺术有限公司，办学许可证编号为：教民250010070000569号，因保管不善，不慎遗失办学许可证正副本，现声明该办学许可证正副本作废。自本声明发布之日起，任何单位或个人使用该许可证开展的一切活动均与本校无关，本校不承担由此产生的任何法律责任。联系电话：秦老师15310905759 特此声明。

重庆远帆腾飞文化艺术有限公司 2025年7月31日

遗失声明

重庆市石柱县南宾法律服务所谭千富遗失《基层法律服务工作者执业证》，执业证号32235151100099，声明作废。

注销公告：重庆市巴南区二圣镇喜洋洋幼儿园（统一社会信用代码52500113561600794E）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：谭艳 联系电话：15086608255

◆两江新区小面馆02500000MABWHP018B遗失食品经营许可证正副本编号JY25000000113295，声明作废

◆重庆市玉马服装厂遗失公章，号码5001083054160，声明作废

◆重庆六六口腔门诊部遗失2024年10月14日核发的医疗机构执业许可证副本，登记号PDY96233150011215D1522 声明作废

中诚两江印二期项目交付公告

尊敬的中诚两江印二期业主：

由重庆卓麟房地产开发有限公司开发建设的中诚两江印二期项目1,4,5,6号楼（内部名：融创北碚区蔡家组团F标准分区项目P16-1-2/06地块中诚两江印）商品房已具备（重庆市商品房买卖合同）约定的交房条件，兹定于2025年8月7日起交房，特公告如下：

一、交房地点：北碚区施家梁镇桂圆路1号（物业中心）

二、业主需携带：1.业主本人身份证/户口簿（原件）；2.购房合同（原件）；3.购房缴费票据（原件）；4.专项维修基金收据（原件）；5.税收完税证明。

备注：1.若业主本人不能亲临现场办理按房手续，可委托他人代理，受委托人带齐上述资料外，还必须出具经公证机关公证的业主书面授权委托书，受委托人身份证原件，复印件。2.若产权人未成年，需备齐监护人身份证原件，监护人及产权人的户口所有页，婚姻证明原件。

咨询电话：15623888176

重庆卓麟房地产开发有限公司 二零二五年八月一日

注销公告：重庆市巴南区一品金苹果幼儿园（统一社会信用代码52500113696598070J）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：施家 联系电话：18996083515

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆威辰展商贸有限公司渝北区分公司：本委受理代冬梅、郭太修、若秀娟、丁厚辰与你(单位)计时、计件工资争议一案，案号为渝北劳人仲案字(2025)第3567、3570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9月17日下午15时00分在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院207室(三号庭)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8月1日

阳光南滨小区2栋电梯更新工程招标公告

位于重庆市南岸区宏声路46号阳光南滨小区2栋电梯更新工程招标。凡符合条件有意者请于2025年8月1日至2025年8月11日到阳光汇服务中心报名，联系人：王老师(62831088)

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆顺盛誉因私出入境服务有限公司：本委受理余茜、万九林、李孙惠、杨舒粤、解美玲、周培、李唐、曾德夫与你(单位)计时、计件工资争议一案，案号为渝北劳人仲案字(2025)第3422-3429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9月17日上午9时30分在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院207室(三号庭)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8月1日

重庆市涪陵区烟草专卖局公告

涪烟公[2025]第60号 2025年7月28日，我局在重庆市涪陵区涪陵中央广场斑子流动摊位查获卷烟：ESSE(CHANGE DOUBLE Applemint Mango)0.2条、ESSE(CHANGE DOUBLE Applemint Wine)0.1条 ESSE(CHANGE 1mg)0.1条、ESSE (CHANGE W)0.2条、ESSE (CHANGE Strawberry)0.2条、ESSEBits BubblePurple)0.1条、TATTOO(CHERRY)0.2条、ESSE(CHANGE Coolips)0.2条、ESSE(CHANGE DOUBLE Applemint Orange)0.2条、ESSE(CHANGE DOUBLE Applemint Appleman go)0.2条、ESSE(Change Double Applemint+Lime)0.2条、ESSE (its Deep Brown)0.1条、TATTOO(CHOCOLATE)0.1条、RELX(多肉芒芒)烟弹3(个)、RELX(冰红茶)烟弹3(个)，共计21条卷烟，6个烟弹，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：重庆市涪陵区玄井大道2号烟草专卖局业务大厅4楼)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》第七十二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7月31日

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告：2025年7月30日，我局在重庆市沙坪坝区都市花园西路105号附4号（顺丰速运）查获无牌号（自制烟）50条等1个品规共计50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：唐翔、陈一鸣，联系电话：65236620）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30日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

渝北区盛世嘉足浴店（个体工商户）：本委受理梅花、李小丽、唐红燕、郑开坤、向东(单位)计时、计件工资争议一案，案号为渝北劳人仲案字(2025)第3298-3302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9月17日下午14时00分在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院207室(三号庭)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8月1日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆友锦建筑工程有限公司：本委受理赵宁与你(单位)劳动人事争议一案，案号为渝高新社事劳人仲案字(2025)第890号。现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本、变更仲裁请求申请书副本及仲裁通知书，举证通知书，出庭通知书等仲裁文书。请自公告之日起三十日内到本委领取相关材料及仲裁文书，逾期视为送达。本案地址：高新区政务服务中心A栋3楼，联系电话：02368183726。现定于2025年9月22日上午9时30分在(高新区政务服务中心A栋3楼)，高新区劳动人事争议仲裁院一号仲裁庭开庭审理本案。无正当理由拒不到庭，本委将缺席审理，并以此作出缺席裁决。特此公告。

重庆高新技术产业开发区劳动人事争议仲裁委员会 2025年7月30日

重庆博文项目管理有限公司渝北区分公司公章（何金宾）已遗失，特此声明作废。

重庆博文项目管理有限公司 2025年7月31日

重庆高新技术产业开发区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆友锦建筑工程有限公司：本委受理赵宁与你(单位)劳动人事争议一案，案号为渝高新社事劳人仲案字(2025)第890号。现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本、变更仲裁请求申请书副本及仲裁通知书，举证通知书，出庭通知书等仲裁文书。请自公告之日起三十日内到本委领取相关材料及仲裁文书，逾期视为送达。本案地址：高新区政务服务中心A栋3楼，联系电话：02368183726。现定于2025年9月22日上午9时30分在(高新区政务服务中心A栋3楼)，高新区劳动人事争议仲裁院一号仲裁庭开庭审理本案。无正当理由拒不到庭，本委将缺席审理，并以此作出缺席裁决。特此公告。

重庆高新技术产业开发区劳动人事争议仲裁委员会 2025年7月30日

重庆坤X科技有限公司遗失在上海浦东发展银行股份有限公司重庆沙南支行开户预留的法人印鉴章（何金宾），印模为正方型，声明作废。

重庆壹界文化传媒有限公司，遗失在招商银行融侨半岛支行开户预留的法人印鉴章（何金宾），印模为正方型，声明作废。

贵州嘉都智能科技有限公司遗失在平安银行贵阳分行营业部，开户预留的法人印鉴章（何金宾），印模为正方型，声明作废。

中选结果公告

“其芳小学边坡治理及附属工程”中选人为：“重庆迈阔建设集团有限公司”。

重庆博文项目管理有限公司 2025年7月31日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆市渝北区都市花园西路105号附4号（顺丰速运）查获无牌号（自制烟）50条等1个品规共计50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：唐翔、陈一鸣，联系电话：65236620）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30日

清算组备案公告

重庆新航程航道器材维护有限公司经上级主管部门决定注销关闭，于2025年7月22日依法成立清算组，现进行备案公告。清算组成员为组长杨丽娟，成员唐桐、李宗纹、周伟、江巨雅。 2025年8月1日

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告

2025年7月28日，我局在重庆市沙坪坝区沙南路46号阳光南滨小区2栋电梯更新工程招标。凡符合条件有意者请于2025年8月1日至2025年8月11日到阳光汇服务中心报名，联系人：王老师(62831088)

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆顺盛誉因私出入境服务有限公司：本委受理余茜、万九林、李孙惠、杨舒粤、解美玲、周培、李唐、曾德夫与你(单位)计时、计件工资争议一案，案号为渝北劳人仲案字(2025)第3422-3429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9月17日下午14时00分在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院207室(三号庭)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8月1日

注销公告：重庆市巴南区一品金苹果幼儿园（统一社会信用代码52500113696598070J）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：施家 联系电话：18996083515

遗失声明

渝失旧版《工会法人法定代表人证》一份，证书号：工法证字第23710030号，工会名称：重庆市发展和改革委员会直属机关工会委员会，特此声明作废，作废时间：2025年7月28日。

泰康人寿保险有限责任公司重庆分公司作废泰康人寿有价单证保险单，单证类型00016，单证流水号：1216018320861，1216018320852，1216018320867，1216018320868，1216018320869，1216018320870，1216018320871，1216018320896，1216018320898，1216018320100，1216018320897，声明作废。