

早餐吃太素会引发胆囊疾病 营养师教你搭配全营养早餐

一日三餐里，很多人最不重视的就是早餐。一碗稀饭加个馒头，或者两片面包配一杯咖啡，简简单单就把早饭“打发”了。然而，长此以往保持这样的“素食”模式，不仅会造成营养缺失，还可能悄悄伤害胆囊。中国注册营养师李园园告诉你早上吃太素的坏处，并教你搭配好一份“全营养”早餐。

早餐吃太素，容易伤胆囊

在很多人的观念里，不吃早餐容易患胆囊疾病，却忽略了早餐吃太素同样伤胆。如果长期吃缺乏脂肪和蛋白质的食物，无法有效刺激胆囊排出胆汁，就容易诱发胆结石和胆囊炎等疾病。

胆汁由肝脏分泌，经肝管进入胆囊后，会在胆囊强大的浓缩功能作用下，变得量少且浓稠。当富含脂肪和蛋白质的食物抵达十二指肠后，十二指肠中的内分泌细胞会分泌缩胆囊素，胆囊接收指令后开始收缩并排出胆汁，以促进脂肪的消化分解和脂溶性维生素的吸收。胆汁分泌是持续不断的，在非消化期，胆汁会暂时贮存在胆囊内。经过一夜的空腹，早上胆囊内已经充满了浓缩的胆汁，如果早餐吃得太素，胆囊就无法顺畅排出胆汁。长此以往，可能导致胆部疾病。

李园园表示，早餐吃得太素，还有两个影响：一是饱腹感差。馒头、面包等富含碳水化合物，虽然可以消除饥饿感，但维持饱腹感的时间短，吃后没多久便又感觉饥饿，容易造成多次加餐的行为，最终导致热量摄入超标，不利于控制体重；二是不利于长肌肉。蛋白质不仅是肌肉合成的原料，也是刺激肌肉合成的信号。研究发现，三餐均衡摄入蛋白质可最大化地抑制肌肉蛋白分解，并为肌肉合成提供充足的原料。

李园园推荐大家早餐吃个鸡蛋，其营养丰富，每100克含13.1克蛋白质、8.6克脂肪，可以有效刺激胆汁排出。此外，早餐还应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物和奶豆坚果四类食物。

餐应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物和奶豆坚果四类食物。李园园建议，在此基础上，不同人群吃早餐时各有侧重。

■减肥人群 食物种类越丰富越好

减肥人群应减少总能量摄入，但不能减食物种类和营养。早餐以液体食物为主，如稀粥、豆浆等，首选营养密度高、饱腹感强的杂粮粥，固体食物要限量，可用鲜玉米、红薯等代替部分主食。尽量不吃油条、油饼等，以免摄入过多脂肪。蔬菜宜凉拌、白灼，不要用果汁代替完整水果。吃够蛋白质类食物，如牛奶、鸡蛋（不要用油煎）、牛肉等。

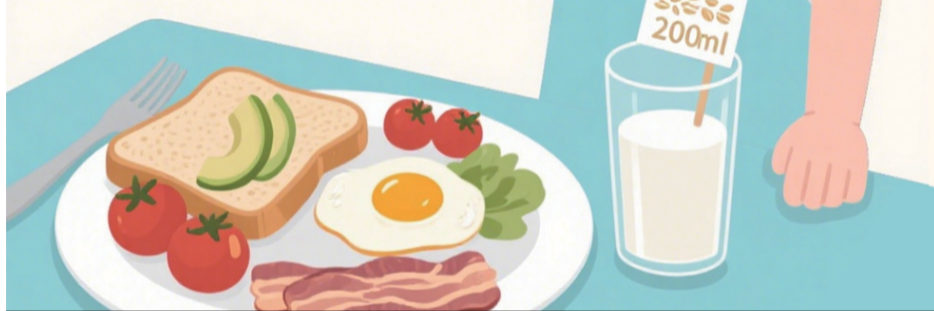
■瘦弱的人 别吃太多稀的食物

消瘦者早餐要少吃稀的或液体食物，以干的食物为主。如果摄入液体食物，仅限于全脂牛奶、豆浆、酸奶等高营养食物，少喝果汁饮料、乳饮料等。常吃鸡蛋、奶酪等高蛋白高营养食物，面包、油饼、饼干、汉堡、甜点等也可适当多吃一点。

蔬菜和水果体积

不同人群吃早餐，各有营养重点

《中国居民膳食指南(2022)》建议，早



眼睛累了就转圈圈 眼科医生：不推荐

最近，有一名博主称，因为感觉眼睛疲劳，使用了网络上流传的，称可以缓解眼睛疲劳的“飞行员转目法”使劲转了几圈眼睛，没多久她就视网膜脱落了。用“飞行员转目法”缓解视疲劳靠谱吗？使劲转眼睛会导致视网膜脱落吗？记者采访了重庆大学附属沙坪坝医院眼科主任张聪，让她教大家如何正确缓解视疲劳。

“飞行员转目法”缓解视疲劳吗

“飞行员转目法”用于控制视疲劳的症状，目前没有循证医学依据，从医学上并不推荐。视疲劳的原因目前一共有三种。第一种是老视，没有佩戴老视眼镜矫正，第二种原因是严重的干眼。第三种原因是双眼视功能异常。临床上，我们通常要找到眼睛疲劳的原因，根据原因进行对症治疗。

视网膜脱落的原因是什么

前一段时间，网上有女性患者采用“飞行员转目法”导致视网膜脱离的新闻，但两者之间目前的相关性不是很明确。

视网膜脱离目前来说，主要是由两种原因引起的。第一种原因是视网膜出现裂孔，这种主要常见于高度近视的人。另一种原因是视网膜出现了牵拉，出现牵拉主要常见于一些先天性疾病，还有一些糖尿病视网膜病变患者，到了晚期也可能出现

牵拉性视网膜脱离。

缓解眼部疲劳正确方式有哪些

第一种是远近交替注视法。是指我们站在窗边，看着远处的建筑物，直线距离超过6米以外，看清楚并保持5到10秒，然后

大、能量少，消瘦者不宜吃太多，以免妨碍其他高能量高营养食物的摄入。蔬菜尽量用炒的方式，少用蒸煮、凉拌。

■老年人 多吃高蛋白食物

蛋白质不但有助延缓肌肉衰减，还能提高免疫力。老年人蛋白质合成能力降低，利用率也低，因此需要注意补充。老年人早餐要保证高蛋白食物的摄入，可以选择肉类、水产、奶制品、蛋类、大豆制品等。如果消化不好，可将鸡蛋做成蛋羹，肉类制成肉糜、肉丸，选择豆腐、豆浆等大豆制品。

■脑力劳动者 不能少粗粮

学生、上班族等脑力劳动者要保证碳水化合物和B族维生素的摄入。其中，碳水化合物可直接转换成葡萄糖，能支援大脑活动，如思考、记忆、解决问题。

B族维生素大多与能量代谢有关，缺乏可导致能量代谢紊乱，身体容易乏力，情绪低落。脑力劳动者早上一定要吃主食，尤其不能少了燕麦、糙米等粗粮，其不但能提供碳水化合物和B族维生素，还富含膳食纤维，有助平稳血糖、增强饱腹感。

每天面对电脑的上班族可以在早餐中加点胡萝卜、南瓜等有助护眼食材。学生处于生长发育期，早餐不能少了牛奶、鸡蛋等蛋白质食物以及新鲜果蔬。

■重体力劳动者 首选饱腹感强的食物

需要消耗大量体力的人，早餐一定要有足够的主食和蛋白质类食物，建议首选饱腹感强的种类，如杂豆、薯类、瘦肉、鸡蛋、豆浆等。在此基础上，加一把坚果，比如核桃、杏仁等，在提供多种营养的同时，还能让人长时间不饿。

改良6种大众早餐搭配

对于一些赶时间的人，比如上班族，常常没时间自己做饭，只能在路边或食堂随便吃点。针对6种中国人常见的早餐搭配，李园园提出了一些营养改良建议。

◆鸡蛋灌饼 有鸡蛋、主食，但蔬果太少

从搭配来说，鸡蛋灌饼有主食和鸡蛋，碳水化合物和蛋白质有一定保障，不过蔬果严重不足。另外面粉和鸡蛋都是非常吸油的食物，进而导致鸡蛋灌饼脂肪含量偏高。

【建议】搭配一份清淡的蔬菜，加一杯牛奶或酸奶。

如果实在着急，可以将蔬菜换成苹果或者橙子。

◆杂粮煎饼 有杂粮、鸡蛋，但油盐偏多

杂粮煎饼营养相对合理，制作煎饼的面糊常为小麦粉、绿豆粉、小米粉、荞麦粉等，符合主食多样化原则。打个鸡蛋在上面，优质蛋白质也有了。再加些生菜，能提供一部分膳食纤维和矿物质。不过，其中的“灵魂”配伍——薄脆，基本都是油炸的，热量很高。另外，杂粮煎饼上面抹的酱，加的咸菜都属于高盐食品。

【建议】不加薄脆和咸菜，少抹点酱，多加些生菜或者自己带一个番茄，配一杯牛奶。

◆油条配豆浆 饱腹感强，但油条太高脂肪

豆浆含有优质蛋白质、大豆卵磷脂、大豆低聚糖等成分，饱腹感很强。油条脂肪含量高达17.6%，并且其他营养素(如膳食纤维、蛋白质和矿物质等)含量很低。

【建议】一杯豆浆配半根油条，搭配一份清淡的蔬菜沙拉(还可以撒点玉米粒、红腰豆)，再加一个煮鸡蛋。

◆包子配粥 有干有稀，缺少优质蛋白

单纯包子与粥，其实基本就是主食加主食的组合，既缺少蔬果，也缺少动物性食物，容易导致优质蛋白质、维生素、矿物质等摄入不足。

【建议】尽量不选大米粥、小米粥等单一的粥品，最好是杂粮粥(例如在大米、小米基础上加入藜麦、燕麦、红豆等全谷杂豆)，包子选荤素搭配的，再加一份蔬菜沙拉。

◆面包配咖啡 快手简单，但营养单一

这种搭配是西式早餐中最常见的，也方便快捷，可营养实在过于单一。面包如果选择不当，还可能带来较高的糖油摄入。

【建议】面包最好选择不加糖、脂肪含量较低的，如大列巴、杂粮面包等，少选奶油面包、牛角包、肉松面包等花样面包；咖啡选择不加糖的，可以加些牛奶。在此基础上，再搭配1个鸡蛋，一份果仁青菜，营养更均衡。

◆饼干配乳制品 省时省力，但油糖较高

这种早餐省时省力、简单快手，不至于饿肚子，但饼干不太适合作为日常主食，因为这类食物大多是精白面粉做的，本身营养价值就不高，并且含有大量油和糖。

【建议】搭配一个鸡蛋或几块酱牛肉，一份蔬菜沙拉，如果把饼干换成更加健康一些的红豆包、窝窝头等就更好了。

据生命时报

中国体育彩票 排列5 第25215期 开奖公告
本期开奖号码：**6 9 5 9 6**

中国体育彩票 排列3 第25215期 开奖公告
本期开奖号码：**6 9 5**

中国体育彩票 超级大乐透 第25092期 开奖公告
本期开奖号码：**04 10 17 25 32 + 05 07**

重庆市体育彩票 管理中心 2025年8月13日

13018333716 15023163856 023-65909440

重庆市沙坪坝区烟草专卖局送达公告
送达公告(2025)101号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)102号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)103号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)104号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)105号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)106号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)107号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)108号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)109号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)110号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)111号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)112号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)113号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)114号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)115号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)116号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)117号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)118号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)119号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)120号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)121号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)122号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)123号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)124号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)125号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)126号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)127号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)128号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)129号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)130号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)131号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)132号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)133号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)134号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)135号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)136号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)137号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)138号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)139号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)140号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)141号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)142号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)143号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)144号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)145号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)146号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)147号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)148号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)149号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)150号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)151号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)152号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)153号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)154号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)155号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)156号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)157号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)158号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)159号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)160号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)161号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)162号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)163号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)164号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)165号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)166号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)167号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)168号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)169号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)170号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)171号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)172号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)173号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)174号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)175号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)176号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)177号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)178号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)179号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)180号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)181号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)182号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)183号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)184号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)185号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)186号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)187号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)188号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)189号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)190号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)191号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)192号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)193号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)194号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)195号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)196号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)197号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)198号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)199号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)200号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)201号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)202号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)203号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)204号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)205号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)206号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)207号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)208号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)209号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)210号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)211号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)212号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)213号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)214号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)215号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)216号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)217号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)218号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)219号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)220号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)221号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)222号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)223号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)224号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)225号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)226号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)227号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)228号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)229号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)230号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)231号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)232号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)233号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)234号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)235号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)236号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)237号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)238号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)239号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)240号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)241号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)242号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)243号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)244号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)245号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)246号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)247号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)248号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)249号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)250号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)251号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)252号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)253号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)254号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)255号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)256号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)257号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)258号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)259号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)260号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)261号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)262号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...
送达公告(2025)263号 2025年8月11日11时09分，本局在重庆市沙坪坝区渝南路100号向...