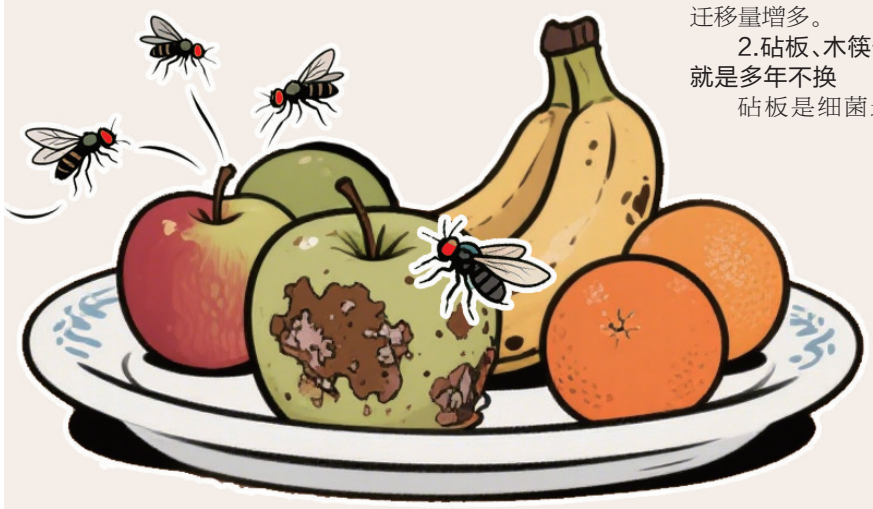
水果烂了一点千万别吃 这7个省钱习惯伤健康

很多人觉得水果烂一小块，直接扔掉太浪费，会把腐败部分切掉，留下完好的部分继续吃。而且，不少人这样做过，似乎也没发生什么事情。其实，身体已经在默默承受风险！有些看似“会过日子”的习惯，劝你抓紧改掉。

烂水果放大600倍让人发怵

为什么水果烂了一点医生就不建议你吃了？近日，据新华智见视频号，博主“这不科学啊Science”用显微镜把烂水果放大了600倍，结果看完让人头皮发麻。腐烂区域的果肉中布满了密密麻麻的霉菌孢子，周围还蔓延出大量菌丝；而看起来“完好”的部分，其实也已被污染，显微镜下清晰可见菌丝的踪迹。由于水果水分充足，霉菌和毒素会随汁液进行扩散。

我们平时感觉“吃了也没事”，其实身体内部早已经历了一场“防御战”。身体能战胜病菌无数次，却一次都输不起！所以，东西坏了一点，就真的别再吃了。复旦大学附属中山医院感染管理科医师韩梦鸽介绍，霉变水果的可见霉斑只是“冰山一角”，霉菌和毒素早已扩散至内部。因此，即使切除霉变部分，剩余部分也不宜食用。专家建议碰撞损伤一点的水果可以吃，但是已经霉变的水果直接扔掉更安全。尽量购买新鲜的食物，每次少买一点，吃完再买。



这7个“节俭”习惯劝你改掉

生活中那些舍不得、一味追求节约、看似“会过日子”的行为，反而可能在悄悄危害健康。你引以为傲的“节俭”，代价往往是健康。

1.用饮料瓶装调料（醋/酱油/油…）

用矿泉水瓶、饮料瓶等装醋、酱油、食用油等再常见不过了。饮料瓶、矿泉水瓶等在设计生产时主要针对水、碳酸饮料、果汁等液体，如果让它来盛放其他液体，可能会因为液体性质的变化而让有毒物质释放变快、变多。比如，用饮料瓶盛放醋，液体的pH值降低，很可能会让有害物质的迁移量增多。

2.砧板、木筷一用就是多年不换

砧板是细菌最容易聚集的地方，每天切菜，生的、熟的、冷的、热的，大多数家庭用完之后，只是用抹布擦一下，或者用水稍微冲洗一下，根本洗不干净。砧板处于潮湿环境，外加经年累月的刀痕，成了细菌的培养皿、霉菌的聚集地。

家里的木筷子也是同理。就算用开水简单烫过砧板、木筷，也只能杀掉一小部分病菌。专家建议竹木筷子每半年更换一次。洗完的筷子小头朝上大头朝下，晾干；砧板一般磨损出现明显凹槽时，易残留食物又难清洗，赶紧换新。

3.开封很久了的食用油还继续吃

不少人认为，食用油只要在保质期内都可以食用。事实上，市面上食用油保质期一般为18个月，是指未开封、阴凉储存条件下的期限。实验显示，食用油一旦开封，3个月是安全用油的临界点，开封3个月还没有吃完的油，就相当于一个危险致癌因素。开封后频繁接触空气，油脂会氧化和酸败后，危害健康。专家建议如果家中人少，最好买小桶油；如果买大桶油，最好用油壶分装。

4.洗碗海绵/百洁布非得用烂才换

有人一块洗碗海绵非要用到烂才换，这要不得。洗碗海绵独特的疏松多孔结构虽然有利于吸水和起泡，但也为微生物提供了理想的生存条件。有研究显示，洗碗海绵中包含超过118类不同属的362种细菌。虽然大多数细菌并不会马上致病，但有部分是机会致病菌。

定期清洗海绵的效果并不佳，因为海绵的多孔结构可以在表面形成生物膜，使洗洁精的抗菌作用成分失活。我们能做的只有勤换。专家建议每次用完洗碗海绵都要洗净、挤干水分，然后悬挂放置。定期更换洗碗海绵，至少1个月换一次。

5.为了省点电费，不开抽油烟机

有些人为了省电，做菜时不开或很短时间开抽油烟机。然而，厨房油烟可引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸道疾病，长期油烟的吸入还可以导致慢阻肺。此外，厨房油烟也是引发肺癌的危险因素之一。

专家建议大家开火前先打开抽油烟机，最好同时打开厨房窗户，协助油烟排出；炒完菜抽油烟机再开几分钟，让油烟完全排干净。

6.不粘锅都已刮花了涂层还在用

日常生活中，破损的不粘锅舍不得换、继续用的现象非常普遍，尤其是家里长辈认为损坏不大，扔了可惜。然而，大多数不粘锅的不粘涂层通常是聚四氟乙烯，也就是特氟龙，属于一种合成塑料。当炊具表面和硬物之间有强烈磨损时，可能会形成微小的聚四氟乙烯颗粒，然后被人误食。

专家建议不粘锅出现划痕后最好不要再用了。不使用尖锐的铲子，不用不粘锅烹调质地坚硬的食物，比如排骨等。

7.把很多肥皂头攒在一起继续用

肥皂用到最后，剩一点点扔了可惜，但用着也不方便用。于是，不少人将零碎的肥皂头攒在一起用。然而，制造肥皂的主要原料油脂，在一定的温度、湿度下特别容易酸败（颜色变深变黄），产生酸、醛、酮类以及各种氧化物。此时的肥皂，不但去污能力下降，还会成为细菌滋生的“优良培养基”，通过洗手、洗衣服，将细菌带到人身上。

据人民日报

别让蓝光“偷走”你的睡眠

在现代社会，失眠已经成为许多年轻人的流行病。你是否经常在深夜刷手机，明明感到疲惫但难以入睡？或者即使睡着了，醒来后依然感到精神不振？这背后可能有一个“隐形推手”——蓝光。

蓝光（波长范围约为435～500纳米）广泛存在于手机、电脑、平板等电子设备的屏幕中，其中波长较短的部分（如440～470纳米）尤为常见。这种光线虽然看似无害，却能在不知不觉中干扰你的睡眠。

蓝光是褪黑素的克星，褪黑素是一种调节生物钟和睡眠觉醒节律的激素，它的分泌受光线影响。当环境光线变暗时，褪黑素的分泌增加，促进人体进入睡眠状态；反之，环境光线变亮时，褪黑素的分泌会减少，促进人体进入觉醒状态。蓝光会通过视网膜感光细胞抑制褪黑素的产生，导致入睡困难、睡眠质量下降。睡前使用电子设备会使褪黑激素的分泌延迟，让你更难进入睡眠状态。

此外，蓝光还是生物钟的破坏者。人体的生物钟依赖于光线的调节。长期暴露在蓝光下，尤其是夜间，会打乱生物钟的节奏，导致睡眠时间不规律、夜间易醒等问题。久而久之，人的身体会陷入“晚上睡不着，早上起不来”的恶性循环。蓝光不仅影响睡眠，还可能引发焦虑、抑郁等心理问题。同时，睡眠不足会促进食欲，尤其是对高热量食物的渴望，增加肥胖风险。长期失眠还可能引发代谢紊乱、心血管疾病等健康问题。

我们该如何摆脱蓝光的“睡眠陷阱”呢？专家建议大家做到以下5点：

1.开启夜间模式

大多数电子设备都配备了夜间模式或蓝光滤镜功能。建议在睡前1～2小时开启这些功能，减少蓝光对褪黑素的抑制。

2.制订“无屏幕”睡前计划

睡前1小时尽量远离电子设备，改为阅读纸质书、听轻音乐或进行冥想等放松活动。这有助于降低大脑活跃度，为睡眠做好准备。

3.营造舒适的睡眠环境

确保卧室安静、黑暗、温度适宜。可以使用遮光窗帘或眼罩，避免外界光线干扰。一个良好的睡眠环境是高质量睡眠的基础。

4.规律作息，养成好习惯

每天固定时间上床和起床，即使在周末也尽量保持一致。避免在睡前进行过于兴奋的活动，如看恐怖片或激烈讨论。

5.适度运动，释放压力

白天进行适量的运动，如散步、瑜伽或慢跑，有助于缓解压力、改善睡眠质量。但避免在睡前进行剧烈运动，以免影响入睡。

据科普中国

残疾预防日 眼科免费检查暖人心

8月25日，是第九个全国残疾预防日。在渝北区双龙湖街道锦湖路社区，由宏善养老运营的“渝馨家园”残疾人综合服务机构开展了一场意义非凡的眼科免费检查活动，旨在提高公众对眼部健康的重视，预防视力残疾的发生。此次活动吸引了众多居民参与，现场气氛热烈。

活动现场，专业眼科医生们早早就位，为前来检查的居民提供全面且细致的眼部检查服务。检查项目涵盖视力测试、眼压测量、裂隙灯检查以及白内障检查等多个方面。同时，为了让居民更好地了解眼部健康知识，现场还设置了健康宣教环节。医生们通过生动形象的图片和通俗易懂的语言，深入浅出地讲解了常见眼部疾病的成因、症状、预防方法以及治疗手段。居民们纷纷表示，通过这次宣教，自己对眼部健康有了更深入的认识，以后会更加注意保护眼睛。

此次眼科免费检查活动不仅为居民提供了便利的医疗服务，更重要的是增强了公众的残疾预防意识，让大家深刻认识到预防视力残疾要从日常生活中的点滴做起。未来，渝北区双龙湖街道锦湖路社区渝馨家园将继续联合相关医疗机构，开展更多类似的公益活动，为保障居民的眼部健康、预防残疾发生贡献力量。

刊登 13018333716
热线 15023163856

♦蒋志明遗失消防救援干部证，证号：应急消字第10301278号，声明作废。
♦渝北区万寿餐饮店遗失2020年2020.11.17核发营业执照正副本，统一社会信用代码92500112MA618AQ08R，声明作废
♦遗失赵依琳护士执业证，编号202050000506作废
♦遗失沙坪坝区王逆快餐店营业执照正本统一社会信用代码92500106MA60FT1R68作废
♦遗失丰都县洪源建材经营部公章一枚，编号5002302004394作废
♦西南药业股份有限公司，遗失购销合同二份，合同编号0007459，0007463，特此声明，遗失合同作废！
♦遗失重庆市北碚区宜生翡翠郡幼儿园公章一枚，编号5001091014988声明作废
♦遗失重庆业阳顺商贸有限公司公章编号5001011029656和税控法人章编号5001011029503各壹枚，声明作废

重庆市武隆区烟草专卖局公告

武烟公〔2025〕第44号 2025年8月25日，我局在重庆市武隆区凤山街道龙湖路五洲国际1层卡快递沙场边门查获的1箱未经我局（或其他烟草专卖局）开启过卡口许可证（核准号：J6695001046103，账号：31660401040001993）的卷烟（详见附件），涉嫌违反烟草专卖法律法规，现予以扣留。请涉案人员在接到本公告后30日内到我局接受调查处理。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。

附件：

品种规格	单位	数量
RELX悦刻电子烟6000口	个	8

共计：品种1个 共计：数量8个

重庆市武隆区烟草专卖局 2025年8月25日

重庆市南川区烟草专卖局公告

南川烟公〔2025〕第52号 2025年8月25日，我局在重庆市南川区东城物流园区中通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）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（2200195203），李文建（2200195203），联系电话：023-77631127。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。

重庆市南川区烟草专卖局 2025年8月27日

遗失重庆市涪陵区志伟肉牛养殖专业合作社公章编号5001023002337声明作废
遗失重庆市涪陵区志伟肉牛养殖专业合作社财务专用章编号5001023002338声明作废

注销公告：经重庆渝中南区路幼儿园（统一社会信用代码52501103671017292L）研究决定，拟将注销本幼儿园。根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》及其有关规定，须登报予以公告，请相关债权人在登报之日起45日内，到本幼儿园办理债务清偿手续。特此公告。

重庆市武隆区鸭江镇青峰村村民委员会遗失中国农业银行股份有限公司重庆武隆鸭江支行银行开户许可证（核准号：J6695001046103，账号：31660401040001993），声明作废。

竞争性比选公告

重庆驿阔新能源科技有限公司就互联网云盘服务采购项目进行竞争性比选。诚邀各单位报名参与，报名截止时间：2025年8月29日17:00时，报名地址：重庆市渝北区棕榈大道1号理想大厦A栋27楼工程保障部，联系电话：15310616540（报名时须持介绍信或授权委托书，营业执照或事业单位法人证书（资料须加盖单位公章））

重庆市江北区医疗保险稽核通知书

江医稽〔2025〕第104号

重庆双朋养生保健服务有限公司，根据《重庆市社会保险稽核办法》的规定，决定对邓兆芳投诉你（单位）2022年8月至2023年12月未缴纳医疗保险的情况进行核查，按本通知后，请按下列要求办理：一、如对上述投诉内容无异议，请于收到本通知之日起10个工作日到江北区医疗保险经办机构申报补缴医疗保险费二、如对上述投诉事项有异议，请于收到本通知之日起10个工作日提出重新核查的书面申请，同时提供真实有效的佐证材料。三、如未提供真实有效的补缴或佐证材料，由此产生的法律后果自行承担。四、本公告自发布之日起，经过30日即视为送达。逾期未按上述事项办理，将依照《重庆市社会保险稽核办法》办理。

重庆市江北区医疗保障事务中心 2025年8月26日

江北区医保中心电话：023-67695772

比选公告

重庆公共交通运营有限公司西部公共交通分公司对窑业保险（意外保险）采购项目进行竞争性比选，如有意单位请于2025年8月27日9:30分至2025年8月29日16:30分前携带本单位营业执照复印件（盖本单位鲜章），法人/负责人身份证复印件、经办人身份证复印件、授权委托书到重庆市渝中区虎踞路56号1号楼12楼1207室购买比选文件。

结果公示：重庆公共交通运营有限公司巴建站场管理分公司就公共运输职业学院食堂漏电保护、漏断管设、防爆灯加装等维修工程和冲洗站第公示：第一中标候选人重庆领桥机电设备工程有限公司（87996.02元）；第二中标候选人津渝智启（重庆）科技发展有限公司；第三中标候选人重庆鼎月建筑装饰设计工程有限公司。拟中选人重庆领桥机电设备工程有限公司，工商注册号91500107MA60U82T32

询价公告

重庆驿阔新能源科技有限公司就渝西分部7月充电站场设施设备报修项目进行询价。欢迎各单位前来报名参加，报名截止时间2025年8月29日17:00时，报名地址：重庆市渝北区红锦大道1号理想大厦A栋27楼工程保障部，联系电话：15310616540（报名时须持介绍信或授权委托书，营业执照或事业单位法人证书（资料须加盖单位公章））

重庆市江北区医疗保险稽核通知书

江医稽〔2025〕第104号

重庆双朋养生保健服务有限公司，根据《重庆市社会保险稽核办法》的规定，决定对邓兆芳投诉你（单位）2022年8月至2023年12月未缴纳医疗保险的情况进行核查，按本通知后，请按下列要求办理：一、如对上述投诉内容无异议，请于收到本通知之日起10个工作日到江北区医疗保险经办机构申报补缴医疗保险费二、如对上述投诉事项有异议，请于收到本通知之日起10个工作日提出重新核查的书面申请，同时提供真实有效的佐证材料。三、如未提供真实有效的补缴或佐证材料，由此产生的法律后果自行承担。四、本公告自发布之日起，经过30日即视为送达。逾期未按上述事项办理，将依照《重庆市社会保险稽核办法》办理。

重庆市江北区医疗保障事务中心 2025年8月26日

江北区医保中心电话：023-67695772

重庆市渝北区烟草专卖局公告

渝烟稽〔2025〕第23号 **无主**：2025年6月17日基层在重庆市大渡口区福园路旧道国际汽摩城中通快递公司查获当事人涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，案于无法找到本案当事人，无法进一步查明案件事实，本案认定为无主案件。本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第十二条的规定，已于2025年8月26日作出将先行登记保存卷烟南京（低醚）门4条予以公开销毁的决定。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》第五十五条第一款第四项的规定，现将行政处理决定书（渡烟处理〔2025〕第23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个月内直接向大渡口区人民法院提起行政诉讼。

重庆市大渡口区烟草专卖局 2025年8月26日

重庆展驰建设工程有限公司：本委受理田兴与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字〔2025〕第3615号）。现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，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书，仲裁通知书等仲裁文书。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10月20日上午9时在重庆市渝北区棕榈大道10号劳动人事争议仲裁院206（仲裁二庭）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27日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆德力西电气有限公司：本委受理田忠华与你单位（单位）计时计件工资争议一案，案号为渝北劳人仲案字〔2025〕第3603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10月24日上午10时00分在重庆市渝北区棕榈大道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27日

重庆市城市违法建设执法确定违法建筑当事人的公告

渝铜园城违建公字〔2025〕1306号

经查，位于重庆市铜梁区南城街道金龙大道21号铜天水岸9栋3单元地下的砖混建筑，未经规划许可，根据《重庆市城乡规划条例》第九十六条第一款第五项的规定，属于违法建筑。因该违法建筑当事人不明，经本机关尽职调查，仍无法确定。现发布公告，公告时间为十日，请该违法建筑当事人在2025年9月6日前，到本机关进行登记确认并接受处理；逾期未登记确认并接受处理的，将由重庆市铜梁区人民政府根据《重庆市城乡规划条例》第九十四条第三款和《重庆市查处违法建筑若干规定》第十四条的规定，对该违法建筑实施强制拆除。特此公告。

重庆市铜梁区城市管理局 2025年8月27日

联系电话：459868100 联系地址：重庆市铜梁区金龙体育馆违建执法大队办公室

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆亿灵宠物服务有限公司：本委受理的吴亦馨、胡明明、任曼宁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》第二十条的规定现向你单位公告送达渝北劳人仲案字〔2025〕第3138－3140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（地址重庆市渝北区棕榈大道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8月27日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆有木作建材有限公司：本委受理马富强与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字〔2025〕第4010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，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书，仲裁通知书等仲裁文书。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10月23日上午9时在重庆市渝北区棕榈大道10号劳动人事争议仲裁院206（仲裁二庭）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27日

重庆市武隆区烟草专卖局（行政处理决定书）送达公告

无主：2025年6月6日，本局在重庆市武隆区凤山街道龙湖路五洲国际顺丰快递分拣场，查获涉嫌运输管理注册商标且伪劣卷烟一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条规定，已于2025年8月26日作出将运据先行登记保存的4条假冒注册商标且伪劣卷烟予以公开销毁的决定。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，现将重庆市武隆区烟草专卖局行政处理决定书送达模板（2025）第28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。

重庆市武隆区烟草专卖局 2025年8月26日

结果公示：重庆公共运输职业学院加工区抽排系统改造工程结果公示：第1候选人重庆聚益金属制品有限公司（95450元），第2候选人重庆渝居居房设备有限公司，第3候选人重庆昌隆集实业有限公司。拟中选人为重庆聚益金属制品有限公司，工商注册号91500107MA5UT5YB60

遗失声明

重庆叁合恒业企业管理咨询有限公司（91500000MA3E387P0D）遗失营业执照和下列印章，现声明作废：公章编号：5001141517180；财务章编号：5001141517181；法人章编号：5001141517182（薛广）。

重庆云部科技有限公司（91500000MAEQJCNM9D）遗失营业执照和下列印章，现声明作废：企业公章印章编号：5001141563739；财务章编号：5001141563740；法人章编号：5001141563741（花冰意）。

重庆航源科技有限公司（91500000MA5D75YE01）遗失营业执照和下列印章，现声明作废：企业公章编号：5001141566041；财务章编号：5001141566042；法人章编号：5001141566043（薛广）。

重庆利天下科技有限公司（91500000MACAN80137）遗失营业执照和下列印章，现声明作废：公司公章编号：5001141414425；财务章编号：5001141414426；法人章编号：5001141414427；法人章编号：5001141414428（陈雪梅）。特此声明