

30岁年纪95岁的肺 肺为何会未老先衰



近日,某知名直播电商主播在直播中宣布将退出行业,因医生诊断其肺功能“年龄”相当于95岁,并伴有肺气肿、肺大疱等问题。对此,有网友疑惑:30岁的年纪真的可能有95岁的肺吗?肺的“年龄”是如何评估的?上海市肺科医院呼吸与危重症医学科主任医师胡洋为你解读肺功能是如何下降的,并教你几个自测方法。

对于年轻人,体检中发现肺结节不必过度恐慌,约90%的肺结节为良性,其性质受遗传、环境暴露和免疫状态等因素影响。发现肺结节后应保持定期随访,及时调整生活方式,如戒烟、避免空气污染,同时保持健康作息、均衡营养,降低免疫力,降低疾病进展风险。

5个方法自测肺功能
矿工、建筑工人、化工厂工人等职业人群,以及长期吸烟者、有家族肺病史者,定期检查肺功能十分必要。胡洋表示,除了到医院检查,大家还可在家通过以下方法简单自测肺功能状况,以便发现异常。

1.爬楼梯
爬楼梯是一项可全身参与的有氧运动,可以测试心脏泵血能力和肺部氧气交换效率。如果能一口气上3层楼,说明肺功能不错;如果过程中需要歇一会儿,或者到最后速度明显减慢了,甚至感到吃力、呼吸困难、头晕,则提示肺功能有损伤,要引起重视。和以前状态对比,如果之前一口气能爬3层楼,现在只能爬2层楼,也提示肺功能下降了。该方法更适合身体健康的成年人,心肺疾病患者、老年人和儿童应在医生指导下进行。

2.吹蜡烛
正常成年人能一口气轻松吹灭20厘米以外的蜡烛,如果吹灭蜡烛的距离短于15厘米,往往提示肺功能下降。呼吸道感染者、哮喘患者慎用该方法。

3.憋口气
憋气可以反映心肺与自主神经系统的协调性。吸足气之后憋住,如果可以达到30秒左右,表示心肺功能基本正常。如果憋气时间不足10秒,说明肺功能已经受到一定损伤。该方法仅适合无特殊心肺疾病史的成年人,且过度憋气有风险,应量力而行。

4.看唇色
唇色变化可以间接

反映血氧饱和度。肺功能严重受损会阻碍通气,影响肺脏的摄氧能力,很多患者会出现嘴唇唇绀。该方法适合所有人,但更侧重于已知心肺疾病的患者。

5.做运动
①在短时间内进行跑步、高抬腿等运动,让心率明显加快甚至超过100至120次/分,然后停止活动。如果心率可以在5~6分钟内恢复到运动前的水平,说明心肺功能相对不错。反之,可能心肺功能下降。注意,已有心肺疾病或未定期运动者应谨慎选择。

②进行6分钟步行试验,该方法适用范围更广。要求在平坦、硬质的地面上尽可能快速地步行6分钟,看能走多远。正常男性在470~540米,女性在430~500米。年龄较大或有慢性病患者,个体差异较大,可在医生指导下精准评估。

据生命时报

肺的“年龄”主要形容肺功能

胡洋表示,肺的“年龄”实际上是通过肺功能检测、评估肺部健康状况的一种形象化表达。肺功能检测会参考同年龄、性别、体重人群的平均水平,对比个体检测结果。如果肺功能显著低于同龄人平均值,可能提示存在肺部疾病或功能损伤,例如慢阻肺、肺气肿等。临床上可以通过多种方式来判断肺功能情况,比如:

- 可采用mMRC呼吸困难问卷进行自我症状评估;
- 肺功能检查了解呼吸功能受损程度;
- 通过胸部CT检查,查看是否有肺气肿、肺大疱、急慢性感染、间质性肺疾病、肿瘤、尘肺等疾病。这些评估方

5个方法自测肺功能

矿工、建筑工人、化工厂工人等职业人群,以及长期吸烟者、有家族肺病史者,定期检查肺功能十分必要。胡洋表示,除了到医院检查,大家还可在家通过以下方法简单自测肺功能状况,以便发现异常。

1.爬楼梯
爬楼梯是一项可全身参与的有氧运动,可以测试心脏泵血能力和肺部氧气交换效率。如果能一口气上3层楼,说明肺功能不错;如果过程中需要歇一会儿,或者到最后速度明显减慢了,甚至感到吃力、呼吸困难、头晕,则提示肺功能有损伤,要引起重视。和以前状态对比,如果之前一口气能爬3层楼,现在只能爬2层楼,也提示肺功能下降了。该方法更适合身体健康的成年人,心肺疾病患者、老年人和儿童应在医生指导下进行。

2.吹蜡烛
正常成年人能一口气轻松吹灭20厘米以外的蜡烛,如果吹灭蜡烛的距离短于15厘米,往往提示肺功能下降。呼吸道感染者、哮喘患者慎用该方法。

3.憋口气
憋气可以反映心肺与自主神经系统的协调性。吸足气之后憋住,如果可以达到30秒左右,表示心肺功能基本正常。如果憋气时间不足10秒,说明肺功能已经受到一定损伤。该方法仅适合无特殊心肺疾病史的成年人,且过度憋气有风险,应量力而行。

4.看唇色
唇色变化可以间接

肺功能下降有哪些原因

肺功能下降的原因一般有高龄、长期吸烟、空气污染、呼吸道感染、工矿粉尘的职业暴露等,多数情况下可以通过避免接触、及时戒烟、药物治疗、呼吸康复锻炼等方式改善。但需要注意的是,部分肺功能损伤,例如肺纤维化、慢阻肺等通常无法彻底治愈,需通过治疗来延缓进展并改善症状。肺部一旦发生结构性损伤,如肺气肿或肺纤维化,通常无法完全修复。这种时候肺功能的衰退往往是不可逆的,因此早期预防和干预尤为重要。

怎么预防肺功能下降呢?胡洋表示,养肺的关键是减少有害物质的吸入,空气质量对肺部健康至关重要。长期暴露于烟草烟雾、工业废气、室内装修污染(如甲醛)或高浓度PM2.5环境,可能导致免疫力降低、损害肺部组织结构。因此,保持良好的生活习惯,如规律作息、适度运动、均衡饮食,有助于增强呼吸系统抵抗力。

哪些人应重点防护肺部损伤呢?胡洋表示,从事煤矿、采石场等易接触粉尘职业的人,一定要做好防护,减少粉尘吸入。肺功能受损人群要及时治疗肺部疾病,无论是肺部的急慢性感染、哮喘、慢阻肺,还是肺肿瘤、肺纤维化、肺血管病变等,都要尽早进行规范治疗,防止病情加重,避免肺脏损伤进一步恶化,从而维持肺功能,延缓肺功能的衰退。

右上腹隐痛别硬扛 有这5个预警信号别再拖

“大夫,我这右上腹疼痛快半个月了,以为是犯了老胃病,吃了胃药也不管用……”近日,在湖南妇女儿童医院普外科门诊,45岁的张阿姨攥着病历本,眉头皱成一团。直到做了腹部B超,她才瞪大眼睛:“原来不是胃的问题,是胆囊里长石头了!”

张阿姨的情况太常见了。我国成人胆囊结石发病率超过10%,相当于每10个人里就有1个“石头胆囊”。但由于早期症状像胃病,很多人拖到疼得打滚才来医院,甚至引发更危险的并发症。该院医生韩一江总结了几个关键信号,出现2个以上就得警惕:

- 1.右上腹“闷胀痛”:像有块石头压着,尤其吃完油炸食品、火锅后加重;
- 2.右边肩膀/后背“串着疼”:胆囊和右肩背部神经相连,结石刺激时疼痛会“跑”到后背;
- 3.油腻腻就“拉肚子”:胆囊储存的胆汁是消化脂肪的关键,结石堵着胆汁流不畅,吃了肥肉、鸡蛋就容易腹泻;
- 4.突然“胆绞痛”:剧烈刀割样疼,可能伴随恶心呕吐,这是结石卡在胆囊管“卡壳”了;
- 5.眼白/皮肤发黄:严重时结石会堵住胆管,胆汁排不出去,会出现黄疸。

张阿姨就是典型的“拖延型”患者——平时爱吃炸鸡、不爱吃早餐,五年前体检就提示“胆囊壁毛糙”,但她觉得“没症状不用管”,直到最近疼得吃不下饭才来。检查发现,她的胆囊里已经长满了黄豆大小的结石,还合并了慢性胆囊炎。“再拖下去,可能诱发胰腺炎,甚至增加患胆癌风险。”

“医生,能不能吃药把石头排出来?”“切了胆囊会不会影响消化?”门诊里,患者总爱问这些问题。张阿姨也纠结:“我听说有人切了胆囊,后来消化不好,能

右上腹隐痛别硬扛 有这5个预警信号别再拖

切吗?”韩一江表示,胆囊结石的治疗其实要看“三个关键点”:

- 1.有没有症状:无症状的静止性结石,可以定期观察(每6个月做一次B超);但如果频繁疼痛、影响生活,必须手术。
- 2.结石大小和数量:结石直径>2cm、胆囊里满是石头(充满型结石),癌变风险高,建议尽早切除。
- 3.有没有并发症:出现胰腺炎、胆管炎,或者胆囊壁明显增厚(>4mm),别犹豫,手术是唯一选择。

至于“切了胆囊影响消化”的说法,张阿姨术后一周来复查时笑着说:“刚开始喝稀粥都怕,现在能吃软面条了!医生说适应得不错。”韩一江表示,胆囊的主要功能是“储存胆汁”,真正分泌胆汁的是肝脏。切除胆囊后,身体会逐渐适应,大部分人1~3个月就能恢复正常饮食。

据科普中国

刊登 13018333716
热线 15023163856

结婚启事
新郎李冲与新娘刘小萌于公历2025年8月31日正式结为夫妇。特此公告,敬告亲友,亦作留念。

招租公告
家利物业管理有限公司在重庆市北部新区... 招租房屋... 有意者请联系: 15023163856

重庆南岸区烟草专卖局公告
公告(2025)第02号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第03号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第04号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第05号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第06号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第07号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第08号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第09号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第10号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第11号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第12号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第13号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第14号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第15号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第16号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第17号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第18号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第19号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第20号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第21号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第22号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第23号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第24号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第25号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第26号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第27号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第28号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第29号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第30号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第31号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第32号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第33号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第34号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第35号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第36号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第37号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第38号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第39号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第40号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第41号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第42号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第43号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第44号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第45号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第46号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第47号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第48号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第49号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第50号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第51号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第52号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第53号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第54号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第55号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第56号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第57号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第58号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第59号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第60号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第61号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第62号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第63号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第64号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第65号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第66号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第67号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第68号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第69号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第70号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第71号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第72号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第73号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第74号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第75号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第76号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第77号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第78号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第79号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第80号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第81号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第82号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第83号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第84号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第85号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第86号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第87号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第88号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第89号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第90号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第91号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第92号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第93号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第94号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第95号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第96号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第97号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第98号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第99号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第100号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第101号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第102号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第103号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第104号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第105号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第106号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第107号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第108号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第109号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第110号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第111号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第112号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第113号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第114号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第115号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第116号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第117号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第118号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第119号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第120号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第121号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第122号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第123号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第124号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第125号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第126号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第127号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第128号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第129号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第130号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第131号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第132号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第133号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第134号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第135号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第136号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第137号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第138号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第139号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第140号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第141号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第142号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第143号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第144号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第145号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第146号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第147号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第148号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第149号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第150号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第151号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第152号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第153号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第154号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第155号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第156号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第157号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第158号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第159号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第160号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第161号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第162号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第163号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第164号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第165号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第166号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第167号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第168号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第169号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第170号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第171号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第172号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第173号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第174号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第175号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第176号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第177号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第178号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第179号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第180号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第181号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第182号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第183号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第184号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第185号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第186号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第187号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第188号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第189号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第190号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第191号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第192号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第193号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第194号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第195号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第196号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第197号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第198号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第199号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第200号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第201号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第202号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第203号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第204号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第205号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第206号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第207号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第208号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第209号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第210号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第211号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第212号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第213号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第214号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第215号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第216号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第217号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第218号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第219号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第220号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第221号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第222号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第223号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第224号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第225号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第226号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第227号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第228号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第229号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第230号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第231号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第232号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第233号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第234号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第235号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第236号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第237号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第238号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第239号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第240号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第241号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第242号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第243号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第244号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第245号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第246号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第247号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第248号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第249号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第250号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第251号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第252号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第253号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第254号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第255号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第256号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第257号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第258号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第259号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第260号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第261号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第262号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第263号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第264号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第265号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第266号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第267号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第268号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第269号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第270号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第271号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第272号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第273号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第274号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第275号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第276号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第277号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第278号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第279号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第280号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第281号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第282号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第283号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第284号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第285号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第286号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第287号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第288号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第289号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第290号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第291号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第292号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第293号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第294号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第295号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第296号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第297号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第298号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第299号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第300号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第301号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第302号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第303号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第304号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第305号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第306号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第307号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第308号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第309号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第310号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第311号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第312号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第313号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第314号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第315号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第316号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第317号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第318号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第319号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第320号 2025年8月19日,我局会同... 公告(2025)第321号 2025年8月1