一上课就发烧，回家立马好

14岁女儿究竟得了什么怪病

无论是学校还是课外辅导班，只要一读书就发烧，但凡休息又完全和没事人一样，张女士近期可被14岁女儿小敏的“怪病”折磨坏了。故事要从四个月前说起，每到下午两点左右，张女士就常会接到来自学校老师的电话，说孩子发烧了，体温近38℃，建议家长带去医院做治疗；可一领回家，小敏的高烧又立马退了，连着测了几回都是正常范围，张女士纳闷：究竟是女儿装病，还是另有隐情？

是装病还是另有隐情

为弄清到底是哪个环节出了问题，张女士带着小敏四处求医，血液、影像、炎症指标都查了个遍，就是找不到任何感染证据。看着病历上“发热待查”四个字，无奈的张女士只能紧紧跟在女儿身边化身体温“实时播报员”，以防止出现突发情况。

随着开学的日子越来越近，满心焦虑的张女士决定带着小敏来到宁波市北仑区第二人民医院中医科碰碰运气。

“孩子脉细而弦，舌苔淡而白腻，从体质分析，属于典型的肝郁脾虚，另外还有点痰湿。”接诊的中医科主任童奎骅辨证论治后告诉张女士，从西医的角度讲，这又被称为“焦虑躯体化”。简单理解，是一种以身体症状为主要表现的焦虑障碍，但医学检查通常无器质性病变。

“上学即烧”的孩子不少

面对满脸疑惑的张女士，童奎骅打了个生动形象的比喻。青少年大脑的情绪中枢尚未完全成熟，当学业压力、家庭期待层层叠加，下丘脑—垂体—肾上腺轴被持续激活，皮质醇水平居高不下。“这就像开车时一个劲把油门踩到底，基础代谢率随之大幅度提升，核心体温可出现0.3℃至1℃的‘漂移’。”童奎骅介绍，午后人体迷走神经张力下降，调节能力减弱，此时交感神经过度兴奋抑制胃肠蠕动，痰湿内停，故容易出现头晕、乏力等症状。

而在进一步询问生活细节后，童奎骅得知张女士本就是一个遇事易焦虑的人，在她与女儿的日常沟通中，“你必须”“你应该”等命令式指示是高频词。“情绪在餐桌、书桌、客厅来回折射，最终借助女儿的体温‘爆发’。”童奎骅说，小敏的故事并非个例，今年暑假医院已接诊好几例“上学即烧”的孩子，年龄普遍集中在12~15岁，往往处于小升初或初升高的重要过渡阶段。

家长别把焦虑带给孩子

面对这种情况，要想真正退烧，光靠药物还不够。在为小敏开具相应药物后，童奎骅也给了张女士一剂“处方”——要学着控制自己情绪，不要将焦虑带给孩子。“每天饭后可带着女儿一起散步，聊聊跟成绩无关的事情；每逢周末多去户外走走，将焦虑代谢出去。”经过一段时间的综合调理，昨日来复查的小敏情况已有明显改善，情绪也稳定多了。

“明天很多孩子就要去学校报到了，希望能通过这个故事给广大家长提个醒，别只盯着成绩，有时逼得太紧反而会让子女产生连锁反应。”童奎骅提醒，若孩子出现不明原因的低热，可先做一份简单的“情绪体检”：查查体温波动是否与上学、考试等时间节点同步；孩子平时是否有食欲骤减、夜间惊醒、过度咬指甲等“小信号”；想想在日常与娃聊天中，是不是常出现强势用词……若觉得情况高度相似，可先尝试做情绪减负，必要时请立刻就诊。

据钱江晚报

这不起眼的8个习惯，竟是心血管的隐形保养术

你信吗？勾勾脚尖、周末赖床、认真刷牙……这些零成本、不费劲的小习惯，居然都是心血管的隐形保养术，就连不少医生私下都在做。

饭后慢走15分钟 血管“轻运动”

饭后别急着瘫！只需15分钟走一走，就能给血管按下“保养键”。2025年发表在《高血压杂志》上的一项研究提示，对于日常久坐、运动不足的健康年轻女性，不妨试试“餐后15分钟快走”，这一简单习惯或许能守护心血管健康。研究发现，餐后步行的益处集中体现在夜间血压改善。夜间中心收缩压、中心增强压（反映动脉弹性的指标）、中心脉压均显著降低。

研究者表示，对不爱运动的年轻女性来说，不需要高强度运动，餐后15分钟快走就能为心血管健康“加分”。夜间血压是心血管风险的重要预测指标，改善夜间血压下降幅度，意味着心脏、肾脏等器官在夜间能得到更好的“休息”，长期可能降低高血压、心脏病风险。年轻时期的血压管理对终身健康至关重要。

周末睡个懒觉 心脏“修复期”

周末别设闹钟！研究发现，周末多赖床的那一小时，其实是心血管的“维修时段”。

在2024年欧洲心脏学会（ESC）大会上公布的一项涉及9万多人的大型研究数据显示：周末多睡一会儿，对心脏有益！周末多补觉的人，患心脏病的风险降低20%，尤其是平时睡眠不足的人。在平均14年的随访期间，研究发现，与周末补觉时间最少的人相比，周末补觉最多的人，患心脏病的风险降低19.1%。

此外，在睡眠不足（每晚睡眠时间少于7小时）的参与者中，这种关联更强，周末补觉最多的人，患心脏病的风险降低20%。

早晚认真刷牙 远离心血管病

不好好刷牙会增加心血管病风险？这看起来风马牛不相及的事情，的确有关联。

《欧洲临床研究杂志》的一项对近50万国人的研究发现，不规律刷牙可导致心血管疾病、癌症发生风险升高。数据显示，与经常刷牙的人相比，从不或很少刷牙的人，其主要血管事件发生风险增加了12%，总的脑卒中风险增加了8%，脑出血风险增加了18%，肺心病风险增加了22%。

常勾一勾脚尖 防血栓“隐形泵”

常常做一个小动作，就能有效“激活”血液循环，预防血栓的形成——那就是勾勾脚，它的学名叫作“踝泵运动”。通过简单的勾脚、绷脚动作，脚踝就像一个小型“血液泵”，在肌肉的收缩与舒张中，推动下肢静脉血液加速回流至心脏。

这一过程不仅能减少久坐、久站、久躺导致的血液瘀滞，还能改善微循环，降低静脉血栓形成的风险。

睡醒赖会床 晨间护心缓冲期

闹钟响后，别急着“弹射”起床——给自己几分钟的“赖床缓冲”，就是一份零成本的晨间养护血管动作。

专家表示，早晨醒后不要马上起床。尤其是患有高血压、心脏病的人如果突然改变体位，可能发生意外。早晨起床，人从“半休眠”状态苏醒，呼吸心跳加快，血流加速，容易使已老化的心脑血管破裂，黏稠血液易形成血栓造成栓塞。建议醒来后不要马上就起床，尤其是老年人，先在床上躺5分钟，在床上伸伸懒腰，舒展一下四肢关节，再慢慢坐起来。

经常开怀大笑 心脏天然按摩

别小看一声大笑，它可能是心脏最享受的“天然按摩”！研究指出，经常笑，还可能有助于预防心脏疾病。

该研究调查了2万多名65岁及以上的老人发现，即使排除了高血脂、高血压和抑郁症的影响，很少笑的人患心脏疾病的风险是经常笑的人的1.2倍。这间接说明，笑作为一个独立的影响因素，或许与降低心脏病发病风险有关。

喜欢吃豆制品 血管营养补给站

一口嫩滑豆腐、一勺无糖豆浆，吃下的不只是植物蛋白，更是给心血管的“营养剂”。

研究显示，常吃大豆食品（如豆腐、纳豆）能降低糖尿病和心血管病风险。数据显示，多吃大豆及豆制品让糖尿病、心血管疾病、冠心病和卒中风险分别降低了17%、13%、21%、12%。特别值得注意的是，每天摄入26.7克豆腐可将心血管疾病风险降低18%，每天摄入11克纳豆可将心血管疾病风险降低17%，尤其是在预防卒中方面的获益更为明显。

每天称称体重 晨起“血管自检”

每天醒来，站上体重秤，只需3秒，就能给心血管做一次“晨检”。一旦体质指数，即BMI=体重（千克）÷身高的平方（m^2）超过24就算超重，会导致心脏负担增加、心跳加速，对血管壁产生不利影响。肥胖人群往往血脂偏高，会导致脂质沉积，动脉硬化风险升高。

保持每天称体重的习惯，早察觉发胖苗头，并及时改善饮食、运动等生活习惯，预防超重和肥胖，保护血管。

据健康时报

刊登 13018333716
热线 15023163856

♦遗失大足区渝顺五金工具经营部公章编号5002257028427声明作废

♦黄刚遗失中国人民解放军陆军第九五八医院开具的中国人民解放军医疗门诊收费票据2025-08-07号，机打票号:251035804138，金额:1800元，特此声明

竞争性比选公告

重庆驿藏新能源科技有限公司就公交线网规划系统开发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9月3日17:00时，报名地址:重庆市渝北区橡树营号5楼502刘老师63022986报名资料(资料须加盖单位公章):报名函(格式自拟)、介绍信或授权委托书、营业执照或事业单位法人证书，可现场提交或邮寄获取比选文件。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

上海长飞建设工程有限公司:永会受理的双世红与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或能寄送达，根据(劳动人事争议仲裁办案规则)第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字(2025)第2250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:重庆市渝北区桂馨大道10号劳动人事争议仲裁院208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9月1日

公告 成都陶阳劳务有限公司:王斌于2025年7月30日向我局提交工伤认定申请，在申请中称:王斌在你公司承接的“新建渝黔铁路重庆东站站房及配套综合交通枢纽工程C0DZZIF-1标段项目”从事普工工作。于2025年5月9日在工作中左手食指受伤。因无法向你单位送达南岸人社伤险举字(2025)457号《工伤认定限期举证通知书》，现依法向你单位公告送达。自本公告登报之日起，经过30日即视为送达。如你单位认为王斌受伤不属于工伤，可在举证通知书送达之日起15日内向我局举证。如不按时提供证据，我局将根据相关规定，依据申请人提供的证据或调查核实取得的证据依法作出工伤认定决定，你单位将承担举证不能的责任。 重庆市南岸区人力资源和社会保障局

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告

2025年08月19日，我局在重庆市沙坪坝区虎溪街道大学城北路92号附328号查获卷烟，品种有钻石(细支荷花)1.0条，白沙(精品二代)1.0条等2个品种共计2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)，邓甚(22000652024)，联系电话:65602965)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8月20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

润投建设集团有限公司:本委受理陈光军与你(单位)劳动(人事)争议一案，已审理终结。现依法向你(单位)公告送达本委编号新社事劳人仲案字(2025)第693号仲裁裁决书。请自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书，逾期视为送达。本委地址重庆高新区政务服务中心A栋3楼，联系电话023-68183726。

重庆高新技术产业开发区劳动人事争议仲裁委员会 二〇二五年八月二十六日

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告

2025年08月19日，我局在重庆市沙坪坝区虎溪街道大学城北路92号附328号查获卷烟，品种有苏烟(五星红杉树)2.0条等1个品种共计2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)，邓甚(22000652024)，联系电话:65602965)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8月20日

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2025年-2026年劳保用品采购项目进行竞争性比选，如有意单位请于2025年9月1日9:30分到2025年9月3日15:00分前来渝中区虎踞路56号1号楼12楼1207室购买比选文件并自带U盘拷取相关资料。

♦八八科技有限公司公章(编号5001037165792)自登报之日起声明作废。

♦罗杰于2025年8月26日不慎遗失身份证，身份证号:511325198110014616，特此声明

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆江津万达1#地块项目(滨江新城A10-06-2/02号地块)于2024年7月25日纳入市“保交房”项目，为保障保交房工作顺利推进，现拟对土地证进行分割(宗地土地证编号为500084466672，不动产登记号为渝(2021)江津区不动产权第0014306 18号)。分割前土地面积196076平方米，分割后土地面积分别为50731.75平方米、145344.25平方米。感谢您的理解和支持。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

渝北区星月启程发店(个体工商户):本委受理的杨永杰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)第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字(2025)第2346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(地址重庆市渝北区桂馨大道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9月1日

遗失声明

重庆国众石油有限公司遗失《危险化学品经营许可证》正副本，证书编号:渝丰安经(般)字【2024】000033号(有效期2025年1月25日至2028年1月24日)，特此声明作废。

♦遗失重庆艮寅再生资源有限公司财务专用章编号5001023106127声明作废

尊敬的万达西江月府业主:

重庆江津万达1#地块项目(滨江新城A10-06-2/02号地块)于2024年7月25日纳入市“保交房”项目，为保障保交房工作顺利推进，现拟对土地证进行分割(宗地土地证编号为500084466672，不动产登记号为渝(2021)江津区不动产权第0014306 18号)。分割前土地面积196076平方米，分割后土地面积分别为50731.75平方米、145344.25平方米。感谢您的理解和支持。

重庆正升置业有限公司 2025年8月28日

物品认领公告

致广大群众:

我司名下位于重庆市九龙坡区杨家坪西郊路3号正升·百老汇广场项目商业五层局部(原大地影院)场地内物品未搬离，导致一直被长期占用。经多方联系仍未找到物品的权利人，现面向社会发布认领公告，请权利人至公告之日起5日内前往重庆市九龙坡区杨家坪西郊路3号正升·百老汇广场项目物业处认领物品(联系电话:023-68140301)，并办理相关认领手续。逾期无人认领的，我司将依照相关法律规定将该物品进行按照公证、评估流程进行处理。特此公告。

重庆遗禽(重庆)商贸有限公司四十三号店烟草专卖零售许可证正本500109222520声明作废

重庆遗禽(重庆)商贸有限公司三十三号店烟草专卖零售许可证正本500109222510声明作废

公 告

开州规划公(2025)430号

位于重庆市开州区大德镇德感街31号房屋，建筑面积133.48平方米。经大德镇福泉社区居民委员会、大德镇村镇建设服务中心、大德镇人民政府确认，该房屋建成时间为1984年。经我局现场查看，符合开州区国土空间总体规划。现赵发珍申请上述房屋初始登记，无法提供房屋权属来源证明。按照《重庆市土地房屋权属登记条例》第四十二条规定，现对上述权登记事项予以公告。相关权利人或利害关系人如有异议，请以书面形式向我局提出，如无异议或异议不成立的，自登报公告之日起30日后，我局将对该房屋依法登记。

重庆市开州区规划和自然资源局 2025年8月25日