HPV疫苗将纳入国家免疫规划

这些知识点女性朋友要知道

人乳头瘤病毒，也就是我们所称的“HPV”，是一种球形DNA病毒，广泛存在于自然界中，以人为唯一的宿主。据国家卫生健康委有关负责人介绍，我国今年将把HPV（人乳头瘤病毒）疫苗纳入国家免疫规划，推出多项面向适龄女性的HPV疫苗接种服务，中国将向世界卫生组织提出的全球加速消除子宫颈癌战略2030年疫苗接种阶段目标发起冲刺。

子宫颈癌是严重威胁女性健康的恶性肿瘤之一，在全球范围内女性HPV相关癌症中，子宫颈癌占比超过90%，是女性癌症相关死亡的重要原因之一。在中国，子宫颈癌每年新发病例约15万例，死亡病例约5.57万例。HPV疫苗是目前预防子宫颈癌最经济、有效的手段，受种者发生初次性行为前接种，可获得最佳保护效果，世界卫生组织（WHO）明确建议将9~14岁未发生性行为的女孩列为首要接种人群。HPV可以导致哪些肿瘤？不同价的HPV疫苗又有什么区别呢？

HPV可导致哪些肿瘤？

除了大家熟知的子宫颈癌，HPV（人乳头瘤病毒）还会对阴道、外阴、肛门、口咽、阴茎等造成感染，因此也与这些部位的肿瘤相关。每年全球约有70万例肿瘤和HPV有关。

不同价的HPV疫苗有什么区别？

正确接种HPV疫苗后，随机HPV感染预防有效率为94%，可谓是子宫颈癌的一级预防。那不同价的HPV疫苗有什么区别呢？

二价疫苗主要是预防HPV16、18两种高危型病毒的感染，绝大部分子宫颈癌都和这两种病毒持续感染有关，因此，二价疫苗可预防大部分子宫颈癌；

四价在此基础上又增加HPV11、6两种类型，它们主要是导致肛门生殖器疣；九价又在四价的基础上增加另外5种高危型HPV，覆盖面更广。

打了疫苗还要做宫颈筛查吗？

即便已注射HPV疫苗，也要定期做宫颈筛查。一方面，HPV疫苗可预防绝大部分子宫颈癌但不是全部；另一方面，如果在打疫苗之前已感染HPV病毒，还要依靠筛查来及时排除病变、提早干预。

据央视

吃辣是养生还是伤身 真相可能和你想的不一样

有人说辣是“快乐开关”，有人却骂它是“胃痛元凶”；有人靠辣暴瘦燃脂，也有人因辣爆痘失眠……关于吃辣，争议一直没停过。那么，吃辣到底是“健康加持”还是“身体负担”？真相可能和你想的不一样。

吃辣的好处比我们想象得多

1.爱吃辣的人衰老慢

吃辣的人可能在“偷偷抗老”。2025年发表在《营养学》杂志上的一项研究显示，常吃辣的人，可能在生物学意义上“老得更慢”，尤其是在代谢和肾脏方面的衰老更为缓慢。其中，吃辣频率为每周3~5天的人表现最佳，比几乎不吃辣的人平均年轻0.69岁。而天天无辣不欢，反而可能让部分有益作用被抵消。

2.爱吃辣的人血压稳

爱吃辣的人血压可能更“听话”。2021年发表于《营养与代谢》的一项研究表明，辣味与血压也有微妙联系，而这种好处，在女性身上尤其明显。

在整体人群中，与不吃辣者相比，每周1~2天吃辣者高血压风险约下降2%，而每周≥3天吃辣者风险约下降12%。这种保护效应在女性中更为显著。最新的《中国高血压防治指南（2024年修订版）》已将“辣膳食”写入其中，明确指出常吃辣可预防高血压，并建议将其纳入日常饮食。

3.爱吃辣的人中风少

爱吃辣或许还能保护脑血管。2024年发表于《英国营养学杂志》的研究显示，辛辣食物摄入与缺血性中风风险呈负相关，并呈U型关系。每周吃辣3~5天的人中风风险最低。

具体而言，每周吃辣1~2天、3~5天与总体中风风险分别下降约13.1%和17.2%有关，与缺血性中风风险分别下降约16.9%往随机对照研究表明，辣椒素还可改善慢性炎症、菌群失调，降低食欲，从而预防肥胖，间接保护心血管。

吃辣记住这6点健康不伤身

中南大学湘雅医院消化内科副主任医师彭誉介绍，辣椒有诸多健康益处，摄入小剂量的辣椒素还可保护胃肠道黏膜。但过犹不及，过量食用带来的强刺激会干扰胃酸分泌，引发消化功能紊乱，导致消化不良、胃痛、腹泻、痉挛、胃灼热等。掌握正确的吃辣方法，才能不伤胃。

1.刚开始吃辣选微辣

适度吃辣，比偶尔大量食用、突然吃高辣食物更安全。刚开始接触辣味食物的人，需循序渐进从“微辣”起步，逐步确定能接受的辣度。如果吃辣椒后出现腹部不适、排便灼热感、腹泻，甚至痔疮加重，可能提示食用量已超过耐受量。

2.尽量不要空腹吃辣

尽量不要空腹吃辣，以减少对胃黏膜的刺激。更不要吃完辣马上就吃冰镇食品，否则一热一冷会损伤肠胃血管。

3.太辣可以“涮一下”

在外吃饭时，如果觉得辣味较重，可涮一遍水或要一小碟醋蘸着吃，酸可以中和碱性的辣椒素。在家用辣椒入菜时，可以去籽减辣（80%的辣椒素集中在籽和白色筋膜中）。

4.选鲜辣椒或干辣椒

选择辣椒制品时，优选鲜辣椒或干辣椒。需要提醒的是，辣椒酱、辣椒油往往高盐、高脂，辣椒的健康效应会大打折扣，尽量少吃或不吃。

5.搭配新鲜蔬菜谷物

吃辣椒时，应搭配富含膳食纤维的新鲜蔬菜（如西蓝花、芹菜、菠菜）和全谷物（燕麦、糙米、玉米等），促进肠道蠕动，辅助脂质代谢，避免摄入过多热量。此外，吃辣时远离酒精、超加工食品，可搭配一盒牛奶或酸奶，缓解灼痛感。

6.这些人群需“忌辣”

◆对辣椒过敏的人，不慎食用辣椒后可出现荨麻疹、呼吸困难，甚至喉头水肿，须严格规避。

◆处于胃炎急性发作期或患有消化性溃疡、反流性食管炎的人，辣椒素会直接刺激黏膜、溃疡面，加重疼痛，增加出血甚至穿孔风险。

◆痔疮发作期的人不要吃辣。

此外，孕期和哺乳期女性、严重高血压及心衰患者、正在服用抗凝药等特定药物的人群，需要在医生指导下谨慎食用。

据健康时报

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440 微信同号

◆遇失2023.2被发的沙坪坝区池村火锅店营业执照，社会统一信用代码92500106MACBC2NB8X声明作废
◆2026年9月7日遗失重庆新圆科通快递有限公司快递业务经营许可证编号：渝邮2010002B，旧证声明作废
◆遗失：重庆长江师范学院音乐学院卢科学生证，学号：2201601011224 声明作废。
◆重庆市渝中区枇杷山后街59号5-2房屋承租人张淑康遗失租赁证，声明作废
◆遗失城口县红达男篮综合会员证2022911001923声明作废
◆遗失驾驶证，证号：511325199712233212特此声明
◆黔小华遗失重庆公路运输（集团）有限公司彭水车分公司开具的安全操息簿的责任证载，日编号：030588，收据号：0069345，金额：20000元，声明作废。
◆遗失重庆艾尔基环保科技有限公司公章编码5001078121039，财务专用章编码：5001078121040 声明作废
◆声明：重庆畅驰餐饮有限公司证定名称章编码5002381010422，财务专用章编码5002381010424，个人名称章5002381010424遗失注销
◆重庆楠星传媒有限公司（91500103MAEKG3EM5N）遗失公章、财务章各一枚。
◆遗失重庆美的家装饰工程集团有限公司分公司开具B2838两份，声明作废。
◆登营者李小燕个体工商户执照遗失营业执照正副本，纳税人识别号：92500105MAC8PP879A 声明作废

公告：重庆市兴渝通运营有限公司家庭成员证明、普通劳保用品采购竞争性比选公告，在重庆公共交通运营有限公司家庭成员证明、普通劳保用品采购竞争性比选公告公司官网（http://www.cqsuodao.com/）发布，邀请潜在竞选人前来报名，比选文件售价200元/份（售出不退），报名截止日期2025年9月22日17:00时，详情请拨打电话023-63846529，吴老师。

竞争性比选结果公示

公交线网规划实施开发项目于2025年9月10日在重庆驿澜能源有限公司4楼会议室进行公开竞争性比选，经评委会评审和确定：第一中选候选人为中标系统集成有限公司（报价为5060000元），第二中选候选人为重庆微云数智科技有限公司（报价为5063000元），第三中选候选人为重庆物兴泰科技有限公司（报价为5050000元），公示期3天，联系电话：63022398

认尸公告

2025年9月7日在江北区兆隆码头长江水域发现一具女尸，约70岁，身高1.55米，请知情人与长江航运公安局重庆分局联系：63770249。

询价结果公示

重庆驿澜新能源科技有限公司渝西分部7月充电站设施设备保修项目询价结果公示：拟合作单位为重庆永毅辉建筑工程有限公司（91500115MA6167EW1D），报价为88745.00元。公示期3天，联系电话：15310616545。

遗失声明

巫溪县兰英乡人民政府工作人员不慎遗失巫溪县林业局核发的《砍伐证明》（盖有鲜章），编号：渝2126356 至渝2126400号，共计45套，声明作废。

重庆市石柱土家族自治县烟草专卖局公告

2025年9月2日，我局破产重庆市邮政管理局二分局在重庆市石柱土家族自治县护渝高速冷水服务区开展联合检查，发现快递单号为：3128817009712047，3128817109712104，4347522292383423，4347523894108362，3128817929195753，3128806810062883，3128806779792433，3128824605522346，3128826811100317，3128826470466272128820469922939，3128825644110653，3128825656063077，3128825469481013，我局执法人员将上述包裹内涉嫌违法运输的12个品种，合计258条卷烟依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到我局（地址：重庆市石柱土家族自治县万安街道都督大道11号高成大厦1303 稽查支队办公室，联系人：刘洪（22002752014），冉川（22002752014），联系电话：023-77332737）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。

重庆市石柱土家族自治县烟草专卖局 2025年9月15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7月1日，本局在重庆市武隆区凤山街道龙源路万州国际（武隆区电子商务仓储物流办快中心）申通快递分拣场，查获涉嫌运输卷烟一案，本局依据《中华人民共和国烟草专卖法》第三十二条规定，于2025年9月11日作出行政证据先行登记保存的20条假冒注册商标且协务卷烟予以没收的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，或我局无法直接送达，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第六十五条第（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）武烟处罚（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。具体如下：1.一次性伤残补助金：40,500元；2.一次性工伤医疗补助金：31,952元；3.一次性伤残就业补助金：71,892元；4.停工留薪期工资：18,000元；医疗费：16,395.16元；长护理费：2400元；住院伙食补助费：300元；8.鉴定费：600元；误工费：807.2元；10.交通费：500元。……，职同申请人张强的其他仲裁请求。本裁决为终局裁决，自作出之日起发生法律效力。申请人如不服本裁决，可于本裁决书送达之日起十五日内，向人民法院提起诉讼。被申请人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，可以在本裁决书送达之日起三十日内向重庆市第五中级人民法院申请撤销裁决。一方当事人不执行，另一方当事人可申请人民法院强制执行。”请你单位于本公告发布之日起30日内到重庆市国税局直属下设的缴费厅缴纳2025年第七批次税费共计人民币2,000元（大写：贰仟元整）缴纳至以下账户，逾期仍未缴纳的，我中心将按规定依法强制扣缴。特此公告。

重庆市渝北区医疗保障事务中心 2025年9月17日

重庆市渝北区医疗保障局行政处罚决定书送达公告

被监医保处罚字〔2021〕第001号

当事单位名称：重庆市渝北区人民医院有限公司；统一社会信用代码：91500112MAD8ZGH111E；住所或地址：重庆市江北区建新北路65号16层（A区自编号197号）；法定代表人（主要负责人）：袁鹏奎

2020年12月16日，本机关接上级交办调查处理你单位违法违规问题。经初步调查，本机关于2021年1月18日对你单位虚构药品和医药耗材费用，虚开票据、空挂病人等行为涉嫌骗取社会保险基金支出一案立案调查。因你单位前述行为涉嫌重刑事犯罪，医院有关负责人被采取刑事强制措施，本机关于2021年3月16日决定终结本案中止。2024年12月17日，本机关从司法机关了解到前述刑事案件一审、二审审诉程序完结并调取了刑事案件裁判结果，审计报告等部分刑事案件材料。2025年4月8日，本机关决定恢复调查。因案情复杂，根据《医疗保障行政处罚程序暂行规定》第四十一条第二款规定，本机关自收到之日起90日内完成调查，即2025年7月29日本机关应当作出行政处罚事先告知书并下达2025年7月30日前你单位行为合法、合规和你单位的行政处罚决定书及事实、理由、依据，并告知你单位依法享有的陈述、申辩和要求听证的权利。后，本机关未收到你单位的陈述、申辩意见和听证申请。

本机关查明，你单位在2018年1月至2019年12月期间，通过对外宣传称享有职工医疗保险、居民医疗保险的参保人员可以在该医院免费就医，体检的方式等积累“患者”，借用他人社会保障卡，身份证明，以空挂挂走违规问题，才使虚假就医，伪造病历虚构费用，虚增医保费用，通过伪造医学检查资料、虚开票据、空挂病人等行为涉嫌骗取社会保险基金支出一案立案调查。因你单位前述行为涉嫌重刑犯罪，医院有关负责人被采取刑事强制措施，本机关于2021年3月16日决定终结本案中止。2024年12月17日，本机关从司法机关了解到前述刑事案件一审、二审审诉程序完结并调取了刑事案件裁判结果，审计报告等部分刑事案件材料。2025年4月8日，本机关决定恢复调查。因案情复杂，根据《医疗保障行政处罚程序暂行规定》第四十一条第二款规定，本机关自收到之日起90日内完成调查，即2025年7月29日本机关应当作出行政处罚事先告知书并下达2025年7月30日前你单位行为合法、合规和你单位的行政处罚决定书及事实、理由、依据，并告知你单位依法享有的陈述、申辩和要求听证的权利。后，本机关未收到你单位的陈述、申辩意见和听证申请。

本机关查明，你单位在2018年1月至2019年12月期间，通过对外宣传称享有职工医疗保险、居民医疗保险的参保人员可以在该医院免费就医，体检的方式等积累“患者”，借用他人社会保障卡，身份证明，以空挂挂走，体检等方式，办理虚假就医，伪造病历，虚构药品和医药耗材费用等，通过伪造药品采购票据和支付凭证，虚开药品票据入账，虚构医保药品耗材，虚增医保报销数额，先后骗取医疗保险基金支出共计人民币421532.92元（大写：肆佰贰拾壹万伍仟贰佰叁拾贰元玖角贰分）。你单位参起违法违规问题后，未能及时采取有效措施进行整改，不降低违规风险，尤为严重，主李容四人分别给予警告并处罚款，罚金，并责令余起秀、滕昭荣共同退赔重庆市渝北区医疗保障局421532.92元。

以上违法事实，主要证据如下：系统上传医保数据，询问笔录，讯问笔录，专项审计报告，法院生效刑事裁判文书等。对当事单位体未、申辩或者听证意见的采纳情况及理由：你单位未提出陈述和申辩，也未申请听证。

本机关认为，你单位在2018年1月至2019年12月期间，通过对外宣传称享有职工医疗保险、居民医疗保险的参保人员可以在该医院免费就医，体检的方式等积累“患者”，借用他人社会保障卡，身份证明，以空挂挂走，体检等方式，办理虚假就医，伪造病历，虚构药品和医药耗材费用，虚增医保费用，通过伪造药品采购票据和支付凭证，虚开药品票据入账，虚构医保药品耗材，虚增医保报销数额，先后骗取医疗保险基金支出共计人民币421532.92元（大写：肆佰贰拾壹万伍仟贰佰叁拾贰元玖角贰分）的行为涉及《社会保险法》第八十七条“以欺诈、伪造证明材料或者其他手段骗取社会保险基金支出的”规定。依据《社会保险法》第八十七条以及《重庆市人力资源和社会保障局关于印发〈重庆市人力资源和社会保障局规范行政处罚裁量权实施办法〉的通知》（渝人社发〔2017〕151号），本机关责令你单位改正上述违法行为，并对你单位作出如下行政处罚：责令退回骗取的社会保险金421532.92元（大写：肆佰贰拾壹万伍仟贰佰叁拾贰元玖角贰分）；处骗取金额的5倍罚款计21076164.6元（大写：贰仟壹佰零柒万陆仟壹佰陆拾肆元）；对你单位负责人余起秀、滕昭荣共同退赔重庆市渝北区医疗保障局421532.92元，并处骗取金额的5倍罚款计21076164.6元（大写：贰仟壹佰零柒万陆仟壹佰陆拾肆元）；对你单位负责人余起秀、滕昭荣给予警告，罚金，并责令余起秀、滕昭荣共同退赔重庆市渝北区医疗保障局421532.92元。

重庆市渝北区医疗保障局 2025年9月17日

拍卖公告

受委托，本公司依据《拍卖法》及相关法律、法规定于2024年9月24日上午10点在指定会议室对洒类一批进行公开拍卖，自公告之日起至9月23日16点前在标的展示现场进行报名与展示，竞买人应于9月23日16点前将保证金及报名费用缴纳至本公司指定账户后，凭有效证件办理竞买资质审核后方可进入展示现场对标的进行查看。拍卖供食加买受人参观。特别提示：标的按照成交后现状进行移交，拍卖后，重庆酒类流通和进口管理办，通过伪造药品采购票据和支付凭证，虚开药品票据入账，虚构医保药品耗材，虚增医保报销数额，先后骗取医疗保险基金支出共计人民币421532.92元的行为违反《社会保险法》第八十七条“以欺诈、伪造证明材料或者其他手段骗取社会保险基金支出的”规定。依据《社会保险法》第八十七条以及《重庆市人力资源和社会保障局关于印发〈重庆市人力资源和社会保障局规范行政处罚裁量权实施办法〉的通知》（渝人社发〔2017〕151号），本机关责令你单位改正上述违法行为，并对你单位作出如下行政处罚：责令退回骗取的社会保险金421532.92元（大写：肆佰贰拾壹万伍仟贰佰叁拾贰元玖角贰分）；处骗取金额的5倍罚款计21076164.6元（大写：贰仟壹佰零柒万陆仟壹佰陆拾肆元）；对你单位负责人余起秀、滕昭荣共同退赔重庆市渝北区医疗保障局421532.92元，并处骗取金额的5倍罚款计21076164.6元（大写：贰仟壹佰零柒万陆仟壹佰陆拾肆元）；对你单位负责人余起秀、滕昭荣给予警告，罚金，并责令余起秀、滕昭荣共同退赔重庆市渝北区医疗保障局421532.92元。

重庆市渝北区医疗保障局 2025年9月17日

遗失声明

重庆杉格金属材料有限公司遗失公章一枚，编号：5001061046013，声明作废。

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告

欧雪（重庆）医疗研究院有限公司：现决定对申请人欧雪与你单位计时工资争议案（渝巴劳人仲案字〔2025〕第085号）。现依法向你单位公告送达申请书副本、仲裁通知书、开庭通知书、开庭通知书等证律文书，自公告发布之日起经过30日即视为送达。本案定于2025年11月5日上午09:00在本委仲裁室（重庆市巴南区鱼洞下河路34号406室）开庭审理此案。请准时参加庭审，否则本委将依法缺席裁决。领取裁决书的期限为：自收到之日起10日内，逾期不领取视为送达。特此公告

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会 2025年9月17日

重庆市石柱土家族自治县烟草专卖局公告

2025年8月27日，我局联合重庆市邮政管理局二分局在重庆市石柱土家族自治县护渝高速冷水服务区开展联合检查，发现快递单号为：3128776426257506，3128776426289，3128776426276006，3128776426265，3128776426205，3128776426294，3128776426283，3128776426272，3128776426261，3128776426250，3128776426239，3128776426228，3128776426216，3128776426184，3128776426173，3128776426162，3128776426151，3128776426140，3128776426129，3128776426118，3128776426107，3128776426095，3128776426084，3128776426073，3128776426062，3128776426051，3128776426040，3128776426028，3128776426017，3128776426006，3128776425995，3128776425984，3128776425973，3128776425962，3128776425950，3128776425939，3128776425928，3128776425917，3128776425906，3128776425895，3128776425884，3128776425873，3128776425862，3128776425851，3128776425840，3128776425829，3128776425818，3128776425807，3128776425796，3128776425784，3128776425773，3128776425762，3128776425751，3128776425740，3128776425729，3128776425718，3128776425707，3128776425696，3128776425685，3128776425674，3128776425663，3128776425652，3128776425641，3128776425630，3128776425619，3128776425608，3128776425597，3128776425586，3128776425575，3128776425564，3128776425553，3128776425542，3128776425531，3128776425520，3128776425509，3128776425498，3128776425487，3128776425476，3128776425465，3128776425454，3128776425443，3128776425432，3128776425421，3128776425410，3128776425399，3128776425388，3128776425377，3128776425366，3128776425355，3128776425344，3128776425333，3128776425322，3128776425311，3128776425300，3128776425289，3128776425278，3128776425267，3128776425256，3128776425245，3128776425234，3128776425223，3128776425212，3128776425201，3128776425190，3128776425179，3128776425168，3128776425157，3128776425146，3128776425135，3128776425124，3128776425113，3128776425102，3128776425091，3128776425080，3128776425069，3128776425058，3128776425047，3128776425036，3128776425025，3128776425014，3128776425003，3128776424992，3128776424981，3128776424970，3128776424959，3128776424948，3128776424937，3128776424926，3128776424915，3128776424904，3128776424893，3128776424882，3128776424871，3128776424860，3128776424849，3128776424838，3128776424827，3128776424816，3128776424805，3128776424794，3128776424783，3128776424772，3128776424761，3128776424750，3128776424739，3128776424728，3128776424717，3128776424706，3128776424695，3128776424684，3128776424673，3128776424662，3128776424651，3128776424640，3128776424629，3128776424618，3128776424607，3128776424596，3128776424585，3128776424574，3128776424563，3128776424552，3128776424541，3128776424530，3128776424519，3128776424508，3128776424497，3128776424486，3128776424475，3128776424464，3128776424453，3128776424442，3128776424431，3128776424420，3128776424409，3128776424398，3128776424387，3128776424376，3128776424365，3128776424354，3128776424343，3128776424332，3128776424321，3128776424310，3128776424299，3128776424288，3128776424277，3128776424266，3128776424255，3128776424244，3128776424233，3128776424222，3128776424211，3128776424200，3128776424189，3128776424178，3128776424167，3128776424156，3128776424145，3128776424134，3128776424123，3128776424112，3128776424101，3128776424090，3128776424079，3128776424068，3128776424057，3128776424046，3128776424035，3128776424024，3128776424013，3128776424002，3128776423991，3128776423980，3128776423969，3128776423958，3128776423947，3128776423936，3128776423925，3128776423914，3128776423903，3128776423892，3128776423881，3128776423870，3128776423859，3128776423848，3128776423837，3128776423826，3128776423815，3128776423804，3128776423793，3128776423782，3128776423771，3128776423760，3128776423749，3128776423738，3128776423727，3128776423716，3128776423705，3128776423694，3128776423683，3128776423672，3128776423661，3128776423650，3128776423639，3128776423628，3128776423617，3128776423606，3128776423595，3128776423584，3128776423573，3128776423562，3128776423551，3128776423540，3128776423529，3128776423518，3128776423507，3128776423496，3128776423485，3128776423474，3128776423463，3128776423452，3128776423441，3128776423430，3128776423419，3128776423408，3128776423397，3128776423386，3128776423375，3128776423364，3128776423353，3128776423342，3128776423331，3128776423320，3128776423309，3128776423298，3128776423287，3128776423276，3128776423265，3128776423254，3128776423243，3128776423232，3128776423221，3128776423210，3128776423199，3128776423188，3128776423177，3128776423166，3128776423155，3128776423144，3128776423133，3128776423122，3128776423111，3128776423100，3128776423089，3128776423078，3128776423067，3128776423056，3128776423045，3128776423034，3128776423023，3128776423012，3128776423001，3128776422990，3128776422979，3128776422968，3128776422957，3128776422946，3128776422935，3128776422924，3128776422913，3128776422902，3128776422891，3128776422880，3128776422869，3128776422858，3128776422847，3128776422836，3128776422825，3128776422814，3128776422803，3128776422792，3128776422781，3128776422770，3128776422759，3128776422748，3128776422737，3128776422726，3128776422715，3128776422704，3128776422693，3128776422682，3128776422671，3128776422660，3128776422649，3128776422638，3128776422627，3128776422616，3128776422605，3128776422594，3128776422583，3128776422572，3128776422561，3128776422550，3128776422539，3128776422528，3128776422517，3128776422506，3128776422495，3128776422484，3128776422473，3128776422462，3128776422451，3128776422440，3128776422429，3128776422418，3128776422407，3128776422396，3128776422385，3128776422374，3128776422363，3128776422352，3128776422341，3128776422330，3128776422319，3128776422308，3128776422297，3128776422286，3128776422275，3128776422264，3128776422253，3128776422242，3128776422231，3128776422220，3128776422209，3128776422198，3128776422187，3128776422176，3128776422165，3128776422154，3128776422143，3128776422132，3128776422121，3128776422110，3128776422099，3128776422088，3128776422077，3128776422066，3128776422055，3128776422044，3128776422033，3128776422022，3128776422011，3128776422000，3128776421989，3128776421978，3128776421967，3128776421956，3128776421945，3128776421934，3128776421923，3128776421912，3128776421901，3128776421890，3128776421879，3128776421868，3128776421857，3128776421846，3128776421835，3128776421824，3128776421813，3128776421802，3128776421791，3128776421780，3128776421769，3128776421758，3128776421747，3128776421736，3128776421725，3128776421714，3128776421703，3128776421692，3128776421681，3128776421670，3128776421659，3128776421648，3128776421637，3128776421626，3128776421615，3128776421604，3128776421593，3128776421582，3128776421571，3128776421560，3128776421549，3128776421538，3128776421527，3128776421516，3128776421505，3128776421494，3128776421483，3128776421472，3128776421461，3128776421450，3128776421439，3128776421428，3128776421417，3128776421406，3128776421395，3128776421384，3128776421373，3128776421362，3128776421351，3128776421340，3128776421329，3128776421318，3128776421307，3128776421296，3128776421285，3128776421274，3128776421263，3128776421252，3128776421241，3128776421230，3128776421219，3128776421208，3128776421197，3128776421186，3128776421175，3128776421164，3128776421153，3128776421142，3128776421131，3128776421120，3128776421109，3128776421098，3128776421087，3128776421076，3128776421065，3128776421054，3128776421043，3128776421032，3128776421021，3128776421010，3128776420999，3128776420988，3128776420977，3128776420966，3128776420955，3128776420944，3128776420933，3128776420922，3128776420911，3128776420900，3128776420889，3128776420878，3128776420867，3128776420856，3128776420845，3128776420834，3128776420823，3128776420812，3128776420801，3128776420790，3128776420779，3128776420768，3128776420757，3128776420746，3128776420735，3128776420724，3128776420713，3128776420702，3128776420691，3128776420680，3128776420669，3128776420658，3128776420647，3128776420636，3128776420625，3128776420614，3128776420603，3128776420592，3128776420581，3128776420570，3128776420559，3128776420548，3128776420537，3128776420526，3128776420515，3128776420504，3128776420493，3128776420482，3128776420471，3128776420460，3128776420449，3128776420438，3128776420427，3128776420416，3128776420405，3128776420394，3128776420383，3128776420372，3128776420361，3128776420350，3128776420339，3128776420328，3128776420317，3128776420306，3128776420295，3128776420284，3128776420273，3128776420262，3128776420251，3128776420240，3128776420229，3128776420218，3128776420207，3128776420196，3128776420185，3128776420174，3128776420163，3128776420152，3128776420141，3128776420130，3128776420119，3128776420108，3128776420097，3128776420086，3128776420075，3128776420064，3128776420053，3128776420042，3128776420031，3128776420020，3128776420009，3128776419998，3128776419987，3128776419976，3128776419965，3128776419954，3128776419943，3128776419932，3128776419921，3128776419910，3128776419899，3128776419888，3128776419877，3128776419866，3128776419855，3128776419844，3128776419833，3128776419822，3128776419811，3128776419800，3128776419789，3128776419778，3128776419767，3128776419756，3128776419745，3128776419734，3128776419723，3128776419712，3128776419701，3128776419690，3128776419679，3128776419668，3128776419657，3128776419646，3128776419635，3128776419624，3128776419613，3128776419602，3128776419591，3128776419580，3128776419569，3128776419558，3128776419547，3128776419536，3128776419525，3128776419514，3128776419503，3128776419492，3128776419481，3128776419470，3128776419459，3128776419448，3128776419437，3128776419426，3128776419415，3128776419404，3128776419393，3128776419382，3128776419371，3128776419360，3128776419349，3128776419338，3128776419327，3128776419316，3128776419305，3128776419294，3128776419283，3128776419272，3128776419261，3128776419250，3128776419239，3128776419228，3128776419217，3128776419206，3128776419195，3128776419184，3128776419173，3128776419162，3128776419151，3128776419140，3128776419129，3128776419118，3128776419107，3128776419096，3128776419085，3128776419074，3128776419063，3128776419052，3128776419041，3128776419030，3128776419019，3128776419008，3128776418997，3128776418986，3128776418975，3128776418964，3128776418953，3128776418942，3128776418931，3128776418920，3128776418909，3128776418898，3128776418887，3128776418876，3128776418865，3128776418854，3128776418843，3128776418832，3128776418821，3128776418810，3128776418799，3128776418788，3128776418777，3128776418766，3128776418755，3128776418744，3128776418733，3128776418722，3128776418711，3128776418700，3128776418689，3128776418678，3128776418667，3128776418656，3128776418645，3128776418634，3128776418623，3128776418612，3128776418601，3128776418590，3128776418579，3128776418568，3128776418557，3128776418546，3128776418535，3128776418524，3128776418513，3128776418502，3128776418491，3128776418480，3128776418469，3128776418458，3128776418447，3128776418436，3128776418425，3128776418414，3128776418403，3128776418392，3128776418381，3128776418370，3128776418359，3128776418348，3128776418337，3128776418326，3128776418315，3128776418304，3128776418293，3128776418282，3128776418271，3128776418260，3128776418249，3128776418238，3128776418227，3128776418216，3128776418205，3128776418194，3128776418183，3128776418172，3128776418161，3128776418150，3128776418139，3128776418128，3128776418117，3128776418106，3128776418095，3128776418084，3128776418073，3128776418062，3128776418051，3128776418040，3128776418029，3128776418018，3128776418007，3128776417996，3128776417985，3128776417974，3128776417963，3128776417952，3128776417941，3128776417930，3128776417919，3128776417908，3128776417897，3128776417886，3128776417875，3128776417864，3128776417853，3128776417842，3128776417831，3128776417820，3128776417809，3128776417798，3128776417787，3128776417776，3128776417765，3128776417754，3128776417743，3128776417732，3128776417721，3128776417710，3128776417699，3128776417688，3128776417677，3128776417666，3128776417655，3128776417644，3128776417633，3128776417622，3128776417611，3128776417600，3128776417589，3128776417578，3128776417567，3128776417556，3128776417545，3128776417534，3128776417523，3128776417512，3128776417501，3128776417490，3128776417479，3128776417468，3128776417457，3128776417446，3128776417435，3128776417424，3128776417413，3128776417402，3128776417391，3128776417380，3128776417369，3128776417358，3128776417347，3128776417336，3128776417325，3128776417314，3128776417303，3128776417292，3128776417281，3128776417270，3128776417259，3128776417248，3128776417237，3128776417226，3128776417215，3128776417204，3128776417193，3128776417182，3128776417171，3128776417160，3128776417149，3128776417138，3128776417127，3128776417116，3128776417105，3128776417094，3128776417083，3128776417072，3128776417061，3128776417050，3128776417039，3128776417028，3128776417017，3128776417006，3128776416995，3128776416984，3128776416973，3128776416962，3128776416951，3128776416940，3128776416929，3128776416918，3128776416907，3128776416896，3128776416885，3128776416874，3128776416863，3128776416852，3128776416841，3128776416830，3128776416819，3128776416808，3128776416797，3128776416786，3128776416775，3128776416764，3128776416753，3128776416742，3128776416731，3128776416720，3128776416709，3128776416698，3128776416687，3128776416676，3128776416665，3128776416654，3128776416643，3128776416632，3128776416621，3128776416610，3128776416599，3128776416588，3128776416577，3128776416566，3128776416555，3128776416544，3128776416533，3128776416522，3128776416511，3128776416500，3128776416489，3128776416478，3128776416467，3128776416456，3128776416445，3128776416434，3128776416423，3128776416412，3128776416401，3128776416390，3128776416379，3128776416368，3128776416357，3128776416346，3128776416335，3128776416324，3128776416313，3128776416302，3128776416291，3128776416280，3128776416269，3128776416258，3128776416247，3128776416236，3128776416225，3128776416214，3128776416203，3128776416192，3128776416181，3128776416170，3128776416159，3128776416148，3128776416137，3128776416126，3128776416115，3128776416104，3128776416093，3128776416082，3128776416071，3128776416060，3128776416049，3128776416038，3128776416027，3128776416016，3128776416005，3128776415994，3128776415983，3128776415972，3128776415961，3128776415950，3128776415939，3128776415928，3128776415917，3128776415906，3128776415895，3128776415884，3128776415873，3128776415862，3128776415851，3128776415840，3128776415829，3128776415818，3128776415807，3128776415796，3128776415785，3128776415774，3128776415763，3128776415752，3128776415741，3128776415730，3128776415719，3128776415708，3128776415697，3128776415686，3128776415675，3128776415664，3128776415653，3128776415642，3128776415631，3128776415620，3128776415609，3128776415598，3128776415587，3128776415576，3128776415565，3128776415554，3128776415543，3128776415532，3128776415521，3128776415510，3128776415499，3128776415488，3128776415477，3128776415466，3128776415455，3128776415444，3128776415433，3128776415422，3128776415411，3128776415400，3128776415389，3128776415378，3128776415367，3128776415356，3128776415345，3128776415334，3128776415323，3128776415312，3128776415301，3128776415290，3128776415279，3128776415268，3128776415257，3128776415246，3128776415235，3128776415224，3128776415213，3128776415202，3128776415191，3128776415180，3128776415169，3128776415158，3128776415147，3128776415136，3128776415125，3128776415114，3128776415103，3128776415092，3128776415081，3128776415070，3128776415059，3128776415048，3128776415037，3128776415026，3128776415015，3128776415004，3128776414993，3128776414982，3128776414971，3128776414960，3128776414949，3128776414938，3128776414927，3128776414916，3128776414905，3128776414894，3128776414883，3128776414872，3128776414861，3128776414850，3128776414839，3128776414828，3128776414817，3128776414806，3128776414795，3128776414784，3128776414773，3128776414762，3128776414751，3128776414740，3128776414729，3128776414718，3128776414707，3128776414696，3128776414685，3128776414674，3128776414663，3128776414652，3128776414641，3128776414630，3128776414619，3128776414608，3128776414597，3128776414586，3128776414575，3128776414564，3128776414553，3128776414542，3128776414531，3128776414520，3128776414509，3128776414498，3128776414487，3128776414476，3128776414465，3128776414454，3128776414443，3128776414432，3128776414421，3128776414410，3128776414399，3128776414388，3128776414377，3128776414366，3128776414355，3128776414344，3128776414333，3128776414322，3128776414311，3128776414300，3128776414289，3128776414278，3128776414267，3128776414256，3128776414245，3128776414234，3128776414223，3128776414212，3128776414201，3128776414190，3128776414179，3128776414168，3128776414157，3128776414146，3128776414135，3128776414124，3128776414113，3128776414102，3128776414091，3128776414080，3128776414069，3128776414058，3128776414047，3128776414036，3128776414025，3128776414014，3128776414003，3128776413992，3128776413981，3128776413970，3128776413959，3128776413948，3128776413937，3128776413926，3128776413915，3128776413904，3128776413893，3128776413882，3128776413871，3128776413860，3128776413849，3128776413838，3128776413827，3128776413816，3128776413805，3128776413794，3128776413783，3128776413772，3128776413761，3128776413750，3128776413739，3128776413728，3128776413717，3128776413706，3128776413695，3128776413684，3128776413673，3128776413662，3128776413651，3128776413640，3128776413629，3128776413618，3128776413607，3128776413596，3128776413585，3128776413574，3128776413563，3128776413552，3128776413541，3128776413530，3128776413519，3128776413508，3128776413497，3128776413486，3128776413475，3128776413464，3128776413453，3128776413442，3128776413431，3128776413420，3128776413409，3128776413398，3128776413387，3128776413376，3128776413365，3128776413354，3128776413343，3128776413332，3128776413321，3128776413310，3128776413299，3128776413288，3128776413277，3128776413266，3128776413255，3128776413244，3128776413233，3128776413222，3128776413211，3128776413