

早餐吃错毁全天血糖

5种高碳水食物要避开 科学搭配看这里

一日之计在于晨，一顿优质的早餐不仅给人提供充沛的能量，还为全天的血糖稳定奠定基础，反之，如果早上吃得健康，可能“毁”了一天的血糖。近日，一项研究提出，相比高碳水化合物早餐，摄入低碳水化合物早餐的人，全天血糖更稳定。哪些食物属于低碳早餐？如何科学搭配早餐？一起来看。

一顿早餐要吃够这些食物

早餐吃得好有助于重建胰岛素分泌和胰岛素敏感性的昼夜节律，进而改善全天的血糖水平。一项发表在《美国临床营养学杂志》上的研究称，相比高碳水化合物早餐(以吐司、烤面包等为主)，摄入低碳水化合物早餐(富含蛋白质和脂肪，如鸡蛋、奶酪和牛油果)的人，全天血糖更稳定，餐后血糖峰值降低，血糖波动幅度更小。

《中国居民膳食指南(2022)》建议，早餐应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物和奶豆坚果。



吃早餐还要注意这3点

■进食时间

2021年美国内分泌学会年会上发布的一项报告称，早上8点30分前用餐的人血糖水平和胰岛素抵抗水平低，有助于降低患2型糖尿病的风险。

■进食顺序

先吃蔬菜和蛋白质，最后吃主食。美国斯坦福大学一项研究发现，先摄入蛋白质或膳食纤维，间隔片刻再吃碳水化合物，可使健康人的血糖峰值降低40%。

■进食速度

单位时间进食速度越快，血糖上升速度越快。有意识地控制每口饭菜的量，尽量选小块食物。咀嚼次数可根据食物种类而定，如米粥等液体食物，一口咀嚼5~8次即可；香蕉、米饭、鱼肉等软食推荐一口咀嚼15~20次；牛排、花生等硬质食物，芹菜、燕麦等粗纤维食物，最好咀嚼30次以上。

据央视

早餐吃这些影响全天血糖

北京积水潭医院内分泌科主任医师陈海翎表示，早晨吃以下5种食物会影响一整天的血糖，尤其是血糖本身就有问题的人。

- 葱油饼 葱油饼在制作时要反复刷油，有些商家为了口感还会加很多盐，不仅会升高血糖，还会影响血压、血脂。
- 水煎包 水煎包的皮是精制面粉，升糖快；包子馅为了好吃会剁得特别碎，搅拌时还会放不少油，有的素馅儿里还会加粉丝，容易导致血糖短时间飙升。
- 汉堡 面包胚往往是白面做的，中间的肉大多是油炸的，再加上沙拉酱、番茄酱等酱料……碳水、高油、添加糖一起发力，不光血糖易飙升，长期吃这样的早餐还会让血脂出问题。

早餐如何影响全天血糖

山西医科大学附属第二医院老年内分泌科主任医师赵乃倩表示，长期不吃早餐的人，肥胖和糖尿病风险会大大增加。而早餐吃不好血糖也会控制得不好，这与胰岛素分泌、肝糖异生、肌肉摄取葡萄糖等生理活动受昼夜节律调控有关。

中南大学湘雅医院内分泌科主任医师张冬梅表示，早餐的重要性在于它打破了夜间禁食状态。在8~12小时未进食的情况下，胰岛素敏感性会暂时降低，这时若摄入高碳水食物，血糖就容易飙升。对于血糖本身有问题的人来说，这种飙升幅度更大且持续时间更长。而且，早餐后血糖上升过快还可能导致午餐前反反应性低血糖，促使午餐的摄入量增加。

5种高碳水食物要避开

- 大米粥 大米熬得越久越稠，淀粉糊化越彻底，消化吸收就会越快，会导致餐后血糖难以控制。
- 煎荷包蛋 煎蛋在制作过程中会加入不少食用油，鸡蛋吸附油脂后热量会飙升，这样不仅会升高血糖，经常吃还可能影响血脂。
- 陈海翎提醒大家不要重复吃主食，比如吃了包子后还要再吃面条，或者吃了饭后再来一根玉米，每种主食都有碳水，一旦吃多了，身体消化不完，多余的碳水就会迅速转化成葡萄糖进入到血液中，导致餐后血糖急速升高。
- 谷薯类 如红薯、全麦馒头、杂粮饼、杂粮粥等。粗粮含有丰富的膳食纤维，升糖指数相对较低，并且饱腹感也更强，有利于餐后血糖的平稳。
- 蛋 如多吃煮蛋、蒸蛋，少吃培根、香肠等加工肉。鸡蛋和肉是蛋白质、脂肪的主要来源，可增加饱腹感和较大的食物产热效应，减少全天餐后血糖波动。并且，蛋白质消化慢，饱腹感强，有利于控制体重和血脂。
- 蔬果 深色叶菜类，低糖水果如草莓、樱桃等。蔬菜水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，有助于控制血糖。
- 奶豆坚果 牛奶、豆浆或豆腐干、豆腐丝等。这两类都含有丰富的蛋白质、钙质或膳食纤维，升糖指数都较低，有助血糖控制。坚果

“哮喘”一定是哮喘吗？

重庆医科大学附属第一医院(经纬院区)呼吸内科 江莉莎

10年来，王阿姨饱受咳嗽和喘累症状折磨，最初在当地医院被诊断为“哮喘”，并长期通过吸入制剂进行治疗。数年间，她的喘累症状却愈加严重，发作次数也愈加频繁，激素和抗生素等治疗效果已不明显，反复发作中每年需住院7~8次，其生活深受影响。

为进一步明确病因，王阿姨近日经过重庆一院(经纬院区)呼吸科的诊断，其病症并非“哮喘”，而是嗜酸性肉芽肿性多血管炎(EGPA)。针对她的情况，医生将其治疗方案调整为用生物制剂治疗，最终让王阿姨的病症得到有效控制。

什么是嗜酸性肉芽肿性多血管炎

它是累及多器官系统的慢性炎症性疾病，最常见的表现为哮喘、慢性鼻-鼻窦炎伴或不伴鼻息肉、肺部病变和外周血嗜酸性粒细胞增多。

临床表现有哪些

- 它是一种可影响多器官系统的疾病，其主要临床表现包括：
 - ◆哮喘与肺部表现 超过90%的患者出现哮喘样症状；50%~70%伴肺部阴影、嗜酸性粒细胞增多或胸腔积液。
 - ◆耳鼻喉症状 70%~80%的患者存在鼻塞、流涕或嗅觉异常，部分可伴慢性中耳炎及听力下降。
 - ◆周围神经病变 约75%的患者出现四肢疼痛、麻木或无力，可进展为多神经病。
 - ◆皮肤表现 50%~67%的患者出现皮下结节、皮疹、瘀点或荨麻疹，多分布于四肢。
 - ◆其他系统受累 部分患者可出现腹痛、腹泻、消化道出血；40%~50%有关节痛或肌痛；少数可累及心脏、肾脏等器官。

它的症状常陆续出现，而非同时发生

需综合评估与随访。如果吸入大剂量吸入性糖皮质激素，甚至口服或静脉用糖皮质激素后，患者咳嗽、喘累仍难以控制；同时有慢性鼻-鼻窦炎；外周血嗜酸性粒细胞比例升高，则需怀疑EGPA。此时请前往三甲综合医院呼吸科或风湿免疫科就诊。

EGPA可以治愈吗

患者如果确诊EGPA，可能需要使用糖皮质激素、免疫抑制剂、生物制剂等治疗措施。只要积极配合医生治疗，EGPA可以达到部分或者完全控制。对于长期哮喘控制不理想、症状反复且频繁住院的患者，建议关注是否伴有鼻窦炎症或嗜酸性粒细胞水平升高。如存在此类表现，应及时前往综合医院呼吸科或风湿免疫科就诊，积极配合医生完成相关检查以明确诊断，从而制定更精准的治疗方案，实现病情的有效控制。

[专家点评]

重庆医科大学附属第一医院(经纬院区) 陈亚娟

王阿姨的故事是一个“从表象到本质”的经典医学诊断案例。它提醒我们“哮喘”是常见首发症状，但并非普通哮喘，诊断需抽丝剥茧。

刊登 13018333716 热线 15023163856	招租公告 本单开出租以下房产：重庆市渝中区... 1. 渝中区... 2. 渝中区... 3. 渝中区... 4. 渝中区... 5. 渝中区... 6. 渝中区... 7. 渝中区... 8. 渝中区... 9. 渝中区... 10. 渝中区... 11. 渝中区... 12. 渝中区... 13. 渝中区... 14. 渝中区... 15. 渝中区... 16. 渝中区... 17. 渝中区... 18. 渝中区... 19. 渝中区... 20. 渝中区... 21. 渝中区... 22. 渝中区... 23. 渝中区... 24. 渝中区... 25. 渝中区... 26. 渝中区... 27. 渝中区... 28. 渝中区... 29. 渝中区... 30. 渝中区... 31. 渝中区... 32. 渝中区... 33. 渝中区... 34. 渝中区... 35. 渝中区... 36. 渝中区... 37. 渝中区... 38. 渝中区... 39. 渝中区... 40. 渝中区... 41. 渝中区... 42. 渝中区... 43. 渝中区... 44. 渝中区... 45. 渝中区... 46. 渝中区... 47. 渝中区... 48. 渝中区... 49. 渝中区... 50. 渝中区... 51. 渝中区... 52. 渝中区... 53. 渝中区... 54. 渝中区... 55. 渝中区... 56. 渝中区... 57. 渝中区... 58. 渝中区... 59. 渝中区... 60. 渝中区... 61. 渝中区... 62. 渝中区... 63. 渝中区... 64. 渝中区... 65. 渝中区... 66. 渝中区... 67. 渝中区... 68. 渝中区... 69. 渝中区... 70. 渝中区... 71. 渝中区... 72. 渝中区... 73. 渝中区... 74. 渝中区... 75. 渝中区... 76. 渝中区... 77. 渝中区... 78. 渝中区... 79. 渝中区... 80. 渝中区... 81. 渝中区... 82. 渝中区... 83. 渝中区... 84. 渝中区... 85. 渝中区... 86. 渝中区... 87. 渝中区... 88. 渝中区... 89. 渝中区... 90. 渝中区... 91. 渝中区... 92. 渝中区... 93. 渝中区... 94. 渝中区... 95. 渝中区... 96. 渝中区... 97. 渝中区... 98. 渝中区... 99. 渝中区... 100. 渝中区...	工注公告 重庆市秀山土家族苗族自治县... 1. 秀山... 2. 秀山... 3. 秀山... 4. 秀山... 5. 秀山... 6. 秀山... 7. 秀山... 8. 秀山... 9. 秀山... 10. 秀山... 11. 秀山... 12. 秀山... 13. 秀山... 14. 秀山... 15. 秀山... 16. 秀山... 17. 秀山... 18. 秀山... 19. 秀山... 20. 秀山... 21. 秀山... 22. 秀山... 23. 秀山... 24. 秀山... 25. 秀山... 26. 秀山... 27. 秀山... 28. 秀山... 29. 秀山... 30. 秀山... 31. 秀山... 32. 秀山... 33. 秀山... 34. 秀山... 35. 秀山... 36. 秀山... 37. 秀山... 38. 秀山... 39. 秀山... 40. 秀山... 41. 秀山... 42. 秀山... 43. 秀山... 44. 秀山... 45. 秀山... 46. 秀山... 47. 秀山... 48. 秀山... 49. 秀山... 50. 秀山... 51. 秀山... 52. 秀山... 53. 秀山... 54. 秀山... 55. 秀山... 56. 秀山... 57. 秀山... 58. 秀山... 59. 秀山... 60. 秀山... 61. 秀山... 62. 秀山... 63. 秀山... 64. 秀山... 65. 秀山... 66. 秀山... 67. 秀山... 68. 秀山... 69. 秀山... 70. 秀山... 71. 秀山... 72. 秀山... 73. 秀山... 74. 秀山... 75. 秀山... 76. 秀山... 77. 秀山... 78. 秀山... 79. 秀山... 80. 秀山... 81. 秀山... 82. 秀山... 83. 秀山... 84. 秀山... 85. 秀山... 86. 秀山... 87. 秀山... 88. 秀山... 89. 秀山... 90. 秀山... 91. 秀山... 92. 秀山... 93. 秀山... 94. 秀山... 95. 秀山... 96. 秀山... 97. 秀山... 98. 秀山... 99. 秀山... 100. 秀山...	公告 重庆市秀山土家族苗族自治县... 1. 秀山... 2. 秀山... 3. 秀山... 4. 秀山... 5. 秀山... 6. 秀山... 7. 秀山... 8. 秀山... 9. 秀山... 10. 秀山... 11. 秀山... 12. 秀山... 13. 秀山... 14. 秀山... 15. 秀山... 16. 秀山... 17. 秀山... 18. 秀山... 19. 秀山... 20. 秀山... 21. 秀山... 22. 秀山... 23. 秀山... 24. 秀山... 25. 秀山... 26. 秀山... 27. 秀山... 28. 秀山... 29. 秀山... 30. 秀山... 31. 秀山... 32. 秀山... 33. 秀山... 34. 秀山... 35. 秀山... 36. 秀山... 37. 秀山... 38. 秀山... 39. 秀山... 40. 秀山... 41. 秀山... 42. 秀山... 43. 秀山... 44. 秀山... 45. 秀山... 46. 秀山... 47. 秀山... 48. 秀山... 49. 秀山... 50. 秀山... 51. 秀山... 52. 秀山... 53. 秀山... 54. 秀山... 55. 秀山... 56. 秀山... 57. 秀山... 58. 秀山... 59. 秀山... 60. 秀山... 61. 秀山... 62. 秀山... 63. 秀山... 64. 秀山... 65. 秀山... 66. 秀山... 67. 秀山... 68. 秀山... 69. 秀山... 70. 秀山... 71. 秀山... 72. 秀山... 73. 秀山... 74. 秀山... 75. 秀山... 76. 秀山... 77. 秀山... 78. 秀山... 79. 秀山... 80. 秀山... 81. 秀山... 82. 秀山... 83. 秀山... 84. 秀山... 85. 秀山... 86. 秀山... 87. 秀山... 88. 秀山... 89. 秀山... 90. 秀山... 91. 秀山... 92. 秀山... 93. 秀山... 94. 秀山... 95. 秀山... 96. 秀山... 97. 秀山... 98. 秀山... 99. 秀山... 100. 秀山...	公告 重庆市秀山土家族苗族自治县... 1. 秀山... 2. 秀山... 3. 秀山... 4. 秀山... 5. 秀山... 6. 秀山... 7. 秀山... 8. 秀山... 9. 秀山... 10. 秀山... 11. 秀山... 12. 秀山... 13. 秀山... 14. 秀山... 15. 秀山... 16. 秀山... 17. 秀山... 18. 秀山... 19. 秀山... 20. 秀山... 21. 秀山... 22. 秀山... 23. 秀山... 24. 秀山... 25. 秀山... 26. 秀山... 27. 秀山... 28. 秀山... 29. 秀山... 30. 秀山... 31. 秀山... 32. 秀山... 33. 秀山... 34. 秀山... 35. 秀山... 36. 秀山... 37. 秀山... 38. 秀山... 39. 秀山... 40. 秀山... 41. 秀山... 42. 秀山... 43. 秀山... 44. 秀山... 45. 秀山... 46. 秀山... 47. 秀山... 48. 秀山... 49. 秀山... 50. 秀山... 51. 秀山... 52. 秀山... 53. 秀山... 54. 秀山... 55. 秀山... 56. 秀山... 57. 秀山... 58. 秀山... 59. 秀山... 60. 秀山... 61. 秀山... 62. 秀山... 63. 秀山... 64. 秀山... 65. 秀山... 66. 秀山... 67. 秀山... 68. 秀山... 69. 秀山... 70. 秀山... 71. 秀山... 72. 秀山... 73. 秀山... 74. 秀山... 75. 秀山... 76. 秀山... 77. 秀山... 78. 秀山... 79. 秀山... 80. 秀山... 81. 秀山... 82. 秀山... 83. 秀山... 84. 秀山... 85. 秀山... 86. 秀山... 87. 秀山... 88. 秀山... 89. 秀山... 90. 秀山... 91. 秀山... 92. 秀山... 93. 秀山... 94. 秀山... 95. 秀山... 96. 秀山... 97. 秀山... 98. 秀山... 99. 秀山... 100. 秀山...	公告 重庆市秀山土家族苗族自治县... 1. 秀山... 2. 秀山... 3. 秀山... 4. 秀山... 5. 秀山... 6. 秀山... 7. 秀山... 8. 秀山... 9. 秀山... 10. 秀山... 11. 秀山... 12. 秀山... 13. 秀山... 14. 秀山... 15. 秀山... 16. 秀山... 17. 秀山... 18. 秀山... 19. 秀山... 20. 秀山... 21. 秀山... 22. 秀山... 23. 秀山... 24. 秀山... 25. 秀山... 26. 秀山... 27. 秀山... 28. 秀山... 29. 秀山... 30. 秀山... 31. 秀山... 32. 秀山... 33. 秀山... 34. 秀山... 35. 秀山... 36. 秀山... 37. 秀山... 38. 秀山... 39. 秀山... 40. 秀山... 41. 秀山... 42. 秀山... 43. 秀山... 44. 秀山... 45. 秀山... 46. 秀山... 47. 秀山... 48. 秀山... 49. 秀山... 50. 秀山... 51. 秀山... 52. 秀山... 53. 秀山... 54. 秀山... 55. 秀山... 56. 秀山... 57. 秀山... 58. 秀山... 59. 秀山... 60. 秀山... 61. 秀山... 62. 秀山... 63. 秀山... 64. 秀山... 65. 秀山... 66. 秀山... 67. 秀山... 68. 秀山... 69. 秀山... 70. 秀山... 71. 秀山... 72. 秀山... 73. 秀山... 74. 秀山... 75. 秀山... 76. 秀山... 77. 秀山... 78. 秀山... 79. 秀山... 80. 秀山... 81. 秀山... 82. 秀山... 83. 秀山... 84. 秀山... 85. 秀山... 86. 秀山... 87. 秀山... 88. 秀山... 89. 秀山... 90. 秀山... 91. 秀山... 92. 秀山... 93. 秀山... 94. 秀山... 95. 秀山... 96. 秀山... 97. 秀山... 98. 秀山... 99. 秀山... 100. 秀山...	公告 重庆市秀山土家族苗族自治县... 1. 秀山... 2. 秀山... 3. 秀山... 4. 秀山... 5. 秀山... 6. 秀山... 7. 秀山... 8. 秀山... 9. 秀山... 10. 秀山... 11. 秀山... 12. 秀山... 13. 秀山... 14. 秀山... 15. 秀山... 16. 秀山... 17. 秀山... 18. 秀山... 19. 秀山... 20. 秀山... 21. 秀山... 22. 秀山... 23. 秀山... 24. 秀山... 25. 秀山... 26. 秀山... 27. 秀山... 28. 秀山... 29. 秀山... 30. 秀山... 31. 秀山... 32. 秀山... 33. 秀山... 34. 秀山... 35. 秀山... 36. 秀山... 37. 秀山... 38. 秀山... 39. 秀山... 40. 秀山... 41. 秀山... 42. 秀山... 43. 秀山... 44. 秀山... 45. 秀山... 46. 秀山... 47. 秀山... 48. 秀山... 49. 秀山... 50. 秀山... 51. 秀山... 52. 秀山... 53. 秀山... 54. 秀山... 55. 秀山... 56. 秀山... 57. 秀山... 58. 秀山... 59. 秀山... 60. 秀山... 61. 秀山... 62. 秀山... 63. 秀山... 64. 秀山... 65. 秀山... 66. 秀山... 67. 秀山... 68. 秀山... 69. 秀山... 70. 秀山... 71. 秀山... 72. 秀山... 73. 秀山... 74. 秀山... 75. 秀山... 76. 秀山... 77. 秀山... 78. 秀山... 79. 秀山... 80. 秀山... 81. 秀山... 82. 秀山... 83. 秀山... 84. 秀山... 85. 秀山... 86. 秀山... 87. 秀山... 88. 秀山... 89. 秀山... 90. 秀山... 91. 秀山... 92. 秀山... 93. 秀山... 94. 秀山... 95. 秀山... 96. 秀山... 97. 秀山... 98. 秀山... 99. 秀山... 100. 秀山...	公告 重庆市秀山土家族苗族自治县... 1. 秀山... 2. 秀山... 3. 秀山... 4. 秀山... 5. 秀山... 6. 秀山... 7. 秀山... 8. 秀山... 9. 秀山... 10. 秀山... 11. 秀山... 12. 秀山... 13. 秀山... 14. 秀山... 15. 秀山... 16. 秀山... 17. 秀山... 18. 秀山... 19. 秀山... 20. 秀山... 21. 秀山... 22. 秀山... 23. 秀山... 24. 秀山... 25. 秀山... 26. 秀山... 27. 秀山... 28. 秀山... 29. 秀山... 30. 秀山... 31. 秀山... 32. 秀山... 33. 秀山... 34. 秀山... 35. 秀山... 36. 秀山... 37. 秀山... 38. 秀山... 39. 秀山... 40. 秀山... 41. 秀山... 42. 秀山... 43. 秀山... 44. 秀山... 45. 秀山... 46. 秀山... 47. 秀山... 48. 秀山... 49. 秀山... 50. 秀山... 51. 秀山... 52. 秀山... 53. 秀山... 54. 秀山... 55. 秀山... 56. 秀山... 57. 秀山... 58. 秀山... 59. 秀山... 60. 秀山... 61. 秀山... 62. 秀山... 63. 秀山... 64. 秀山... 65. 秀山... 66. 秀山... 67. 秀山... 68. 秀山... 69. 秀山... 70. 秀山... 71. 秀山... 72. 秀山... 73. 秀山... 74. 秀山... 75. 秀山... 76. 秀山... 77. 秀山... 78. 秀山... 79. 秀山... 80. 秀山... 81. 秀山... 82. 秀山... 83. 秀山... 84. 秀山... 85. 秀山... 86. 秀山... 87. 秀山... 88. 秀山... 89. 秀山... 90. 秀山... 91. 秀山... 92. 秀山... 93. 秀山... 94. 秀山... 95. 秀山... 96. 秀山... 97. 秀山... 98. 秀山... 99. 秀山... 100. 秀山...	公告 重庆市秀山土家族苗族自治县... 1. 秀山... 2. 秀山... 3. 秀山... 4. 秀山... 5. 秀山... 6. 秀山... 7. 秀山... 8. 秀山... 9. 秀山... 10. 秀山... 11. 秀山... 12. 秀山... 13. 秀山... 14. 秀山... 15. 秀山... 16. 秀山... 17. 秀山... 18. 秀山... 19. 秀山... 20. 秀山... 21. 秀山... 22. 秀山... 23. 秀山... 24. 秀山... 25. 秀山... 26. 秀山... 27. 秀山... 28. 秀山... 29. 秀山... 30. 秀山... 31. 秀山... 32. 秀山... 33. 秀山... 34. 秀山... 35. 秀山... 36. 秀山... 37. 秀山... 38. 秀山... 39. 秀山... 40. 秀山... 41. 秀山... 42. 秀山... 43. 秀山... 44. 秀山... 45. 秀山... 46. 秀山... 47. 秀山... 48. 秀山... 49. 秀山... 50. 秀山... 51. 秀山... 52. 秀山... 53. 秀山... 54. 秀山... 55. 秀山... 56. 秀山... 57. 秀山... 58. 秀山... 59. 秀山... 60. 秀山... 61. 秀山... 62. 秀山... 63. 秀山... 64. 秀山... 65. 秀山... 66. 秀山... 67. 秀山... 68. 秀山... 69. 秀山... 70. 秀山... 71. 秀山... 72. 秀山... 73. 秀山... 74. 秀山... 75. 秀山... 76. 秀山... 77. 秀山... 78. 秀山... 79. 秀山... 80. 秀山... 81. 秀山... 82. 秀山... 83. 秀山... 84. 秀山... 85. 秀山... 86. 秀山... 87. 秀山... 88. 秀山... 89. 秀山... 90. 秀山... 91. 秀山... 92. 秀山... 93. 秀山... 94. 秀山... 95. 秀山... 96. 秀山... 97. 秀山... 98. 秀山... 99. 秀山... 100. 秀山...	公告 重庆市秀山土家族苗族自治县... 1. 秀山... 2. 秀山... 3. 秀山... 4. 秀山... 5. 秀山... 6. 秀山... 7. 秀山... 8. 秀山... 9. 秀山... 10. 秀山... 11. 秀山... 12. 秀山... 13. 秀山... 14. 秀山... 15. 秀山... 16. 秀山... 17. 秀山... 18. 秀山... 19. 秀山... 20. 秀山... 21. 秀山... 22. 秀山... 23. 秀山... 24. 秀山... 25. 秀山... 26. 秀山... 27. 秀山... 28. 秀山... 29. 秀山... 30. 秀山... 31. 秀山... 32. 秀山... 33. 秀山... 34. 秀山... 35. 秀山... 36. 秀山... 37. 秀山... 38. 秀山... 39. 秀山... 40. 秀山... 41. 秀山... 42. 秀山... 43. 秀山... 44. 秀山... 45. 秀山... 46. 秀山... 47. 秀山... 48. 秀山... 49. 秀山... 50. 秀山... 51. 秀山... 52. 秀山... 53. 秀山... 54. 秀山... 55. 秀山... 56. 秀山... 57. 秀山... 58. 秀山... 59. 秀山... 60. 秀山... 61. 秀山... 62. 秀山... 63. 秀山... 64. 秀山... 65. 秀山... 66. 秀山... 67. 秀山... 68. 秀山... 69. 秀山... 70. 秀山... 71. 秀山... 72. 秀山... 73. 秀山... 74. 秀山... 75. 秀山... 76. 秀山... 77. 秀山... 78. 秀山... 79. 秀山... 80. 秀山... 81. 秀山... 82. 秀山... 83. 秀山... 84. 秀山... 85. 秀山... 86. 秀山... 87. 秀山... 88. 秀山... 89. 秀山... 90. 秀山... 91. 秀山... 92. 秀山... 93. 秀山... 94. 秀山... 95. 秀山... 96. 秀山... 97. 秀山... 98. 秀山... 99. 秀山... 100. 秀山...	公告 重庆市秀山土家族苗族自治县... 1. 秀山... 2. 秀山... 3. 秀山... 4. 秀山... 5. 秀山... 6. 秀山... 7. 秀山... 8. 秀山... 9. 秀山... 10. 秀山... 11. 秀山... 12. 秀山... 13. 秀山... 14. 秀山... 15. 秀山... 16. 秀山... 17. 秀山... 18. 秀山... 19. 秀山... 20. 秀山... 21. 秀山... 22. 秀山... 23. 秀山... 24. 秀山... 25. 秀山... 26. 秀山... 27. 秀山... 28. 秀山... 29. 秀山... 30. 秀山... 31. 秀山... 32. 秀山... 33. 秀山... 34. 秀山... 35
---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	--