粉末养生成新宠 一勺抵一斤蔬菜？

专家：营养流失超70%，不能替代天然食材

为了营养均衡，每天要吃一些蔬菜水果，这已经是健康常识了。但是在现代生活节奏下，有人会觉得自己可能吃不够那么多新鲜的蔬菜水果，或者觉得不爱吃，但又想要获得这些营养成分。针对这些需求，社交媒体和网购平台有商家开始推荐“果蔬粉”，“一勺相当于一斤蔬菜”的宣传话术吸引了不少年轻人。这些植物粉末正在悄然取代传统保健品，成为年轻人的养生新宠。但营养专家指出，粉末加工会导致部分维生素流失，部分产品存在糖分超标、添加剂违规等问题，糖尿病患者、减重人群等需谨慎食用。健康人群应优先选择完整食材，特殊群体需按需理性选购，避免盲目跟风。

粉末养生走红市场上热销榜单

“早上赶地铁，冲一杯羽衣甘蓝粉；加班间隙，泡一碗五谷杂粮糊。”如今，这样的养生场景在都市年轻人中十分常见。随着生活节奏加快，传统保健品逐渐被更便捷的粉末状营养品替代，果蔬粉、杂粮粉凭借“省时、便携、易吸收”的特点，迅速占据社交媒体和网购平台的热销榜单。

商家“一勺抵一斤蔬菜”“全营养覆盖”的宣传话术，精准击中了年轻人“想养生却没时间”的痛点。除了年轻上班族，粉末营养品也适配了特定群体的需求。对于牙口不佳的老年人、消化功能较弱的康复期患者，以及需要快速补充营养的健身人群，磨成粉末的食材无需复杂咀嚼和烹饪，能快速被人体吸收，成为饮食中的重要补充。市面上的产品也日趋细分，从基础的三黑粉、菠菜粉，到添加了奇亚籽、黑枸杞的高端配方，再到针对儿童、孕妇的专用款，形成了丰富的产品矩阵，满足不同人群的个性化需求。

值得注意的是，独立条装产品销量占比达75%，反映出消费者对定量控制和便携性的高度需求。不少年轻人会将冲泡好的粉末装入保温杯，作为通勤途中的早餐或午后能量补给；中老年群体则偏爱家庭装，搭配密封罐储存，用于日常加餐或替代部分主食。

食材磨成粉是一场“营养取舍”

尽管粉末营养品备受青睐，但“营养是否真能达标”“食用是否安全”等问题始终备受关注。食品工程博士、科普作者云无心指出，食材磨成粉末的过程，本质上是一场“营养取舍”——加工工艺直接决定了营养成分的保留程度。

目前，果蔬粉主要通过热风干燥、冻干、喷雾干燥三种方式生产。其中，冻干技术因低温处理能保留新鲜果蔬50%左右的维生素及活性成分，但成本较高；热风干燥因高温易导致维生素C、类胡萝卜素等热敏性营养素流失，营养保留率通常低于30%。营养专家解释，蛋白质、脂肪、矿物质等成分相对稳定，保留率可达90%以上，但水溶性维生素（如维生素C）和抗氧化物质（如多酚），会因细胞壁破坏后与空气接触发生氧化，造成明显流失。以胡萝卜为例，冻干胡萝卜粉的β-胡萝卜素含量约为新鲜胡萝卜的40%，而热风干燥产品仅能保留20%左右。

相比果蔬粉，杂粮粉的营养保留率更高，但也存在独特隐患。东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖表示，谷物磨成粉后，消化吸收速度加快的同时，升糖指数也会显著提高。这意味着，糖尿病患者或控糖人群食用后，血糖可能快速波动，不利于病情控制。此外，部分产品为改善口感，会添加大量糖分、香精、增稠剂等添加剂。有评测机构发现，个别蔬菜粉的糖分含量与奶茶相当，部分杂粮粉的淀粉含量超过一半，长期食用可能增加身体代谢负担。

不吃天然食材小心“越补越虚”

面对粉末养生的热潮，专家一致认为，这类产品可作为饮食补充，但不能替代天然食材，消费者需根据自身情况理性选择，避免陷入“越补越虚”的误区。

对于健康人群，尤其是年轻人，营养专家建议优先食用完整形态的食材。“咀嚼本身是消化过程的第一步，长期用粉末食品替代天然果蔬、谷物，可能导致口腔咀嚼功能退化和消化道蠕动减弱。”金晖强调，新鲜食材不仅能提供更全面的营养，还能通过膳食纤维促进肠道蠕动，这是粉末产品无法替代的优势。中国营养学会相关研究也表明，完整果蔬中的膳食纤维结构更完整，对肠道健康的益处远超加工后的粉末产品。

特殊人群食用需格外谨慎。糖尿病患者、减重人士、孕妇等，应尽量避免长期或大量食用粉末营养品。小荷医典的临床案例显示，鲜橙粉、羽衣甘蓝粉等产品中的天然糖分或淀粉，会因吸收过快导致血糖升高，对控糖人群构成风险。而孕妇和哺乳期女性，需警惕部分产品中添加剂或重金属超标问题，建议在医生或营养师指导下选用。

对于确有需求的人群，如胃肠功能较弱的老年人、牙口不佳者、康复期患者，食用时需把握三个原则：一是选择正规渠道和知名品牌，仔细查看配料表，优先选择无添加、原料单一的产品；二是控制食用量，每日摄入量不超过30克，避免过量引发腹胀、腹泻；三是注重搭配，食用果蔬粉时可搭配坚果、全谷物，补充矿物质和膳食纤维；食用杂粮粉时可搭配新鲜蔬菜，平衡营养结构。

选购时，消费者可通过三个细节判断产品质量：看加工方式，优先选择冻干工艺的果蔬粉，营养保留更全面；看配料表，原料排名越靠前越好，避免选择配料表中含有“白砂糖”“麦芽糊精”“香精”等成分的产品；看营养成分表，关注膳食纤维、维生素、矿物质含量，警惕高糖、高钠产品。

“养生的核心是均衡饮食，而不是盲目依赖保健品。”云无心表示，无论是粉末营养品还是天然食材，关键在于适合自己的身体状况。对于大多数人而言，每天摄入足量新鲜果蔬、全谷物，搭配适量蛋白质和优质脂肪，才是维持长期健康的最优方案。随着银发经济的发展和健康意识的提升，粉末营养品市场仍将持续增长，但只有坚守品质底线、引导理性消费，才能让这类产品真正服务于公众健康。

据央视、健康时报

每日科普

早防早治 揪出沉默的呼吸杀手

陆军军医大学第二附属医院呼吸科 刘禹

有着“沉默的呼吸杀手”之称的慢性阻塞性肺疾病，又称“慢阻肺”，正严重威胁着中老年群体的健康。数据显示，我国40岁以上患病率达13.7%，60岁以上则超27%，是我国居民第三大死因。但这项疾病的公众知晓率却很低，让广大市民学会科学认识和防治该疾病，已刻不容缓。

警惕这些诱因和症状

慢阻肺是一种慢性呼吸系统疾病，其临床表现为慢性咳嗽、咳痰、气促，多源于常接触有毒有害气体或颗粒。简而言之，就是肺部的“通气管道”因长期各种损害变得狭窄，导致呼吸困难。

吸烟，是慢阻肺发病的最主要因素，其罹患风险与吸烟时间、吸烟指数呈正相关。此外，长期暴露在粉尘或化学物质，以及厨房油烟、生物燃料、粉尘、严重大气污染等环境中的人群；慢性呼吸系统疾病家族史者；儿童时期反复呼吸系统感染者，都属于易患该疾病的高危人群。

慢阻肺的早期症状多不典型，容易被忽视，随着病情进展，症状会逐渐加重。咳嗽常为首发症状；其次为咳痰，多为白色黏液或浆液性泡沫痰；标志性症状为气短或呼吸困难，早期在体力活动时出现，部分严重患者日常活动甚至休息时也会出现气短。严重时，患者可能出现口唇发绀、嗜睡、神志恍惚等呼吸衰竭症状。

做好这些检查与防护

肺功能检查是诊断慢阻肺的“金标准”，临床上建议40岁以上人群，尤其是有上述高危风险者，应定期进行肺功能筛查。戒烟和减少有毒、有害气体暴露，时刻预防呼吸道感染，并适当进行体育锻炼，能有效预防慢阻肺的发生。

如已确诊慢阻肺，以下措施可缓解：家庭氧疗；在专科医生指导下规范使用气管扩张剂、糖皮质激素等药物治疗；坚持呼吸生理治疗等康复训练；手术治疗，但只适合少数有特殊指征患者。

如慢阻肺患者在短期内出现咳嗽、咳痰、呼吸困难，痰量增多或呈脓性或黏液脓性，甚至呼吸衰竭、右心衰等情况，需明确急性加重的原因并及时就医治疗，以免病情加重甚至危及生命。

慢阻肺是一种可防可控的慢性肺部疾病，早发现、早诊断、早治疗是防治关键。通过规范治疗，也能有效延缓病情进展，提高生活质量。

专家点评

陆军军医大学第二附属医院呼吸与危重症医学科　徐智教授

本篇科普文章以慢阻肺为主题，从疾病定义、高危因素、临床表现、诊断、防治措施等方面详细分析，强调早发现、早诊断、早治疗的重要性。文章条理清晰、逻辑严谨、深入浅出、通俗易懂，对提升大众健康意识具有积极意义，是一篇优秀的呼吸健康科普文章，值得推广。

刊登热线 13018333716 15023163856

◆兼程遗失重庆公路运输（集团）有限公司出租汽车分公司交通电脑票资金编号010863收据号0084997¥8000作废
◆刘家玉遗失歌乐山高店子32-4的租约证，证号沙新字第10232号作废
◆重庆奚平牙米米口腔涂所有限责任公司财务章编号5001552005402占昌法人章编号5001552005403遗失作废
◆遗失重庆市江津区石蟆镇仙鱼幼儿园重庆农村商业银行江津支行石蟆营业所开户许可证，核准号：J6530003636351701声明作废
◆重庆昌宏印务有限公司遗失（印刷经营许可证）正副本，（编九区）印证字第2022016号，声明作废。
◆本人钟成龙，遗失重庆市水利电力学校中专毕业证（毕业证字第923114号），声明作废。
◆遗失尊盛食品经营许可证正本JY15001031002315作废

竞争性比选公告
重庆公共交通运营有限公司西部分公司对陈庆路保修厂办公家具采购项目进行竞争性比选，有意单位请携带营业执照复印件、授权委托书、法定代表人及代理人身份证复印件，于2025年11月12日9:30分到11月14日16:00分前来渝中区虎踞路56号1号楼12楼1207室购买比选文件并日带U盘拷取相关资料。

比选公告
重庆公共交通运营有限公司西部分公司，拟对石坪桥、盛德路修理点检修地沟改造项目）进行竞争性比选。因第一次报名单位未达到三家，现进行第二次报名，如有意单位请于2025年11月12日至14日上午9时至10时-下午14时至16时之前来重庆市渝中区虎踞路56号12-9号购买比选文件并日带U盘拷取相关资料。

◆王进川遗失重庆星悦汇商业管理有限公司开具的综合管理费保证金收据，收据号8407791，金额：13318566元，遗失作废
◆王进川遗失重庆锦奥置业有限公司开具的租赁保证金收据，收据号：8407790，金额：5000元，声明作废
◆王进川遗失重庆锦奥置业有限公司开具的租赁保证金收据，收据号：JA0002465，金额：6658.28元，声明作废。
◆遗失重庆市渝隆区瑞迪汽车销售服务有限公司财务专用章编号5001023011934发票专用章编号5001023053882作废
◆遗失巫溪县光磊农业发展有限公司公章（编码5001552005402占昌法人章编号5001552005403遗失作废
◆遗失重庆市江津区石蟆镇仙鱼幼儿园重庆农村商业银行江津支行石蟆营业所开户许可证正副本，（编九区）印证字第2022016号，声明作废。
◆遗失重庆常顺财税服务有限公司法人章（法人：黄德伟，编号5001011000770）声明作废
◆遗失石柱土家族自治县三益乡新田村股份经济合作联合社公章（编号5002403020408）声明作废
◆遗失重庆昇达通物流有限公司公章一枚声明作废
◆高新技术产业开发区美庭餐饮遗失2022309板发奶营业执照正、副本，统一社会信用代码92500107MA5YTWJ6W3Y，作废

注销公告：经重庆市璧山区大风车幼儿园有限公司（社会信用代码：91500120MAABT89X71），重庆市璧山区大风车童乐幼儿园有限公司（社会信用代码：91500120MAABT89A4K），重庆市璧山区大风车蓝天幼儿园有限公司（社会信用代码：91500120MAABT89D96）董事会研究决定，将以上三个单位注销办学资质。特此公告

重庆公共交通运营有限公司北部公共交通分公司2025年一线从业人员安全素质提升及心理疏导培训服务项目竞争性比选结果公示
第一候选人：重庆博安注册安全工程师事务所有限公司
工商注册号：915001170830754884
公示时间：2025年11月12日-2025年11月14日

交房公告
尊敬的江北区观音桥祖讲J分区J38-2地块业主：
我司开发的江北区观音桥祖讲J分区J38-2地块项目已顺利通过竣工备案，为了便于业主交房，兹定于2025年11月20日至11月23日分批次办理房屋交接手续，请各位业主于规定时间内携带购房相关资料前来办理交房手续。
咨询电话：023-86621658。
重庆兆唐房地产开发有限公司 2025年11月12日

重庆市綦江区烟草专卖局公告
2025年11月7日，本局联合邮管部门在重庆市綦江区长住路13号附9号（笑马茶坊）依法查获涂建国寄予卖烟品准运证运输烟草专卖品的快递包裹（单号为735769217564391，内有南京(板藤厂)2.0条卷烟，邮管部门现场交由本局依法处理。通过收件人及寄件人等相关信息，本局无法与货主取得联系。本局现公告寻找该批卷烟的货主，请以上卷烟货主于本公告发布之日起60日内前来我局（地址：重庆市綦江区文龙街道九龙大道37号；联系人：李俊诚；电话：023-48620239）接受调查处理，逾期不到的，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规定，依法对该批卷烟作出处理决定。
重庆市綦江区烟草专卖局 2025年11月12日

公告
四川智翔洋劳务有限公司：熊山向我局提交工伤认定申请，我局经调查核实于2025年11月13日作出用人社伤险认字（2025）1523号《认定工伤决定书》，认定熊山于2024年10月6日在你公司承接的新建幽静铁路重庆东站站房及配套综合交通枢纽工程CQDZZF-1标酒店工程从事水电安装工作，操作升降机时被压伤左足属于工伤，因其他方式无法向你单位送达《认定工伤决定书》，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。如你单位对本决定不服，可以收到决定书之日起60日内向重庆市南岸区人民政府申请行政复议，或在7日内向重庆市南岸区人民法院申请行政诉讼。 重庆市南岸区人力资源和社会保障局

公告
重庆君盛家具有限公司：本会受理的陈克明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区人仲案字[2025]第3570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：重庆市渝北区桂雅大道10号劳动人事争议仲裁院209室，逾期视为送达。如不服本裁决，可在公告期满后十五日内到有管辖权的基层人民法院起诉，逾期未起诉的，本裁决书发生法律效力。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年11月12日

重庆市南川区烟草专卖局送达公告
南川烟罚送公[2025]第47号
无主：2025年8月7日，我局在重庆市南川区东城菜鸟驿站大铺子店，查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一宝，我局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定，已于2025年11月10日作出相关行政证保存的伤亦电子烟雾虹，曼大虹（W188904）2个不以公开拍卖的决定。因受送达人下落不明，致使我局无法直接送达，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（南川烟处理[2025]第47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个月内直接向重庆市渝民区人民法院提起行政诉讼。
重庆市南川区烟草专卖局 2025年11月12日

招租公告
重庆公共交通运营有限公司南部公共交通分公司现有以下房屋、场地对外公开招租，具体信息如下：綦江区文龙街道九龙大道44号房屋面积为274.15㎡，招租年租金210880.64元，招租期限1-5年（免租期1-3个月）。巴南区花溪镇群乐村场地面积3040㎡，招租年租金265939.2元，招租期限3-8年（免租期3-6个月）。以上房屋场地从第二年起租金单价在上一年的基础上递年递增2%，履约保证金为合同起始年3个月租金，采取预付方式，每3个月为一次支付期，采取收租方式公开招租。联系人：梁志刚；联系电话：62292367。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年11月12日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆君盛家具有限公司：本会受理的陈克明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3570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：重庆市渝北区桂雅大道10号劳动人事争议仲裁院209室，逾期视为送达。如不服本裁决，可在公告期满后十五日内到有管辖权的基层人民法院起诉，逾期未起诉的，本裁决书发生法律效力。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年11月12日

债权转让通知
致：重庆百炼教育科技有限公司 重庆凯迪特汽车维修设备有限公司与重庆百炼教育科技有限公司债务，已经在重庆市渝中区人民法院出具（2024）渝民民初27064号民事判决书，案号（2024）渝0103民初17135号，本金￥250000元，利息￥2223.89元，合计￥272223.89元。今日正式通知如下：重庆凯迪特汽车维修设备有限公司已经将其享有的上述债权，全部转让给金明（身份证号510218198310281110），面￥2222.89元债权已经全部转让至金明名下，特此向上述单位进行通知，借权转让自通知之日起生效。
重庆凯迪特汽车维修设备有限公司 2025年11月11日

重庆市南川区烟草专卖局送达公告
南川烟罚送公[2025]第48号
无主：2025年8月7日，我局在重庆市南川区东城菜鸟驿站大铺子店，查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一宝，我局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定，已于2025年11月10日作出相关行政证保存的伤亦电子烟雾虹，曼大虹（W188904）2个不以公开拍卖的决定。因受送达人下落不明，致使我局无法直接送达，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（南川烟处理[2025]第48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个月内直接向重庆市渝民区人民法院提起行政诉讼。
重庆市南川区烟草专卖局 2025年11月12日

重庆市綦江区烟草专卖局公告
2025年10月10日，本局联合邮管部门在重庆市綦江区南河大道14号附51号中通快递分拣中心（依法查获涉嫌超限量寄递，异地携带电子烟产品、雾化物、电子烟用烟碱的快递包裹（单号为725806798326024），内有ZEROS（HONEYPEACH）7个等1个品规共计7个电子烟烟弹，邮管部门现场交由本局依法处理。通过收件人及寄件人等相关信息，本局无法与货主取得联系。本局现公告寻找该批卷烟的货主，请以上卷烟货主于本公告发布之日起60日内前来我局（地址：重庆市綦江区文龙街道九龙大道37号；联系人：刘霖；电话：023-48620239）接受调查处理，逾期不到的，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规定，依法对该批卷烟作出处理决定。
重庆市綦江区烟草专卖局 2025年11月12日

公告
四川盛吉兴建筑工程有限公司：肉从国向我局提交工伤认定申请，我局经调查核实于2025年11月3日作出肉澄，张鑫，刘明强诉你单位计时计件工资争议案（渝巴劳人仲案字[2025]1525-1117号）。现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本，仲裁通知书、开庭通知书等法律文书，自公告发布之日起经过30日即视为送达。本委定于2025年12月31日下午14:00在本委仲裁庭（重庆市巴南区鱼洞下同路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闭庭次日起10日内，逾期不领即视为送达。特此公告
重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会 2025年11月12日

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆市美星时代文化传媒有限公司：本委受理的王鹏澄，张鑫，刘明强诉你单位计时计件工资争议案（渝巴劳人仲案字[2025]1115-1117号）。现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本，仲裁通知书、开庭通知书等法律文书，自公告发布之日起经过30日即视为送达。本委定于2025年12月31日下午14:00在本委仲裁庭（重庆市巴南区鱼洞下同路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闭庭次日起10日内，逾期不领即视为送达。特此公告
重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会 2025年11月12日

重庆市璧山区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆林风门窗销售有限公司：本委受理的李志峰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璧北劳人仲案字[2025]第3990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：重庆市璧山区桂雅大道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。
重庆市璧山区劳动人事争议仲裁委员会 2025年11月12日

重庆市璧山区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆向简体育文化传播有限公司：本委受理的李万彬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3639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：重庆市渝北区桂雅大道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。
重庆市璧山区劳动人事争议仲裁委员会 2025年11月12日

公告
重庆仁远建筑设备租赁有限公司：郑仕祥向我局提交工伤认定申请，我局经调查核实于2025年11月4日作出南岸人社伤险认字（2025）1489号《认定工伤决定书》，认定郑仕祥于2022年9月8日在你公司来接的“恒大锦城项目”进行吊篮拆卸工作时左足受伤属于工伤。因其他方式无法向你单位送达《认定工伤决定书》，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。如你单位对本决定不服，可自收到决定书之日起60日内向重庆市南岸区人民政府申请行政复议，或6个月内向重庆市南岸区人民法院申请行政诉讼。 重庆市南岸区人力资源和社会保障局

公告
成都阳防劳务有限公司：王斌向我局提交工伤认定申请，我局经调查核实于2025年11月11日作出南岸人社伤险认字（2025）1524号《认定工伤决定书》，认定你公司将承接的“新建渝黔铁路重庆东站站房及配套综合交通枢纽工程CQDZZF-1标段项目”分包给自然人，王斌于2025年5月9日在梁坝旦工作期左手受伤属于工伤，你公司应承担工伤责任。因其他方式无法向你单位送达《认定工伤决定书》，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。如你单位对本决定不服，可向收到决定书之日起60日内向重庆市南岸区人民政府申请行政复议，或6个月内向重庆市南岸区人民法院申请行政诉讼。 重庆市南岸区人力资源和社会保障局

遗失涪陵区贝森教育咨询服务部（个体工商户）公章编号5001021027016作废

阿证遗失九龙坡区恒大雅苑75号车库3620号车位收款收据一张，编号0032936，金额：叁万叁仟元整声明作废
阿证遗失九龙坡区恒大雅苑75号车库3619号车位收款收据一张，编号0032934，金额：叁万叁仟元整声明作废

◆刘强不慎遗失车牌编A06CU9（蓝色）网约车道路运输证，证号500103066867，声明作废