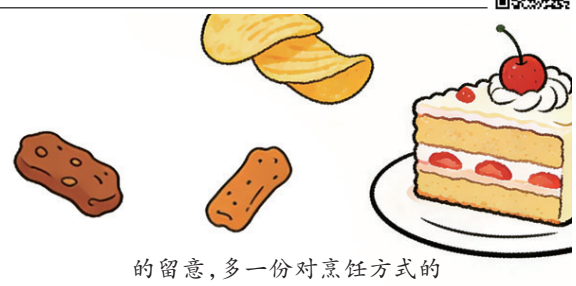
超加工食品可能让人加速衰老

家家常吃的这种食物，赶紧管住嘴



健康从来不是喊口号，你吃的每一餐、每一口食物都会影响你的健康。数据显示，过去30年间，超加工食品在我国家庭膳食中的占比从3.5%猛增到10.4%，翻了近3倍。你以为它只是方便又好吃？殊不知，它正在加速你的衰老，悄悄升高你的慢病风险。

每吃一口都在加速衰老

蛋糕、薯片、汉堡、零食、奶茶……这些看似平常的超加工食品，可能每一口都在加速衰老。

2024年10月，中山大学、南方医科大学的研究人员在《营养学杂志》上发表的一项研究显示，超加工食品吃得越多，端粒越短——而端粒短，就意味着细胞衰老得快、寿命受影响。每天多吃一份超加工食品，端粒缩短的程度相当于老了0.22岁。

不只催老更是慢病推手

今年11月，《柳叶刀》刊发的一项研究发出重磅警告：超加工食品正在替代传统饮食，拉低整体膳食质量，并明确推高多种慢性病风险。研究显示，吃超加工食品最多的人，下面这几种疾病和死亡风险会显著上升：腹型肥胖超重或肥胖高血压、血脂异常、2型糖尿病、抑郁症、慢性肾病、克罗恩病、冠心病或相关死亡、心血管疾病或相关死亡、脑血管病或相关死亡、全因死亡。

研究指出，超加工食品的危害不仅是高糖、高脂、高盐，更通过极致的好吃让你停不下来，再加上天然营养流失、添加剂混杂，危害远超想象。甚至有专家呼吁：应像控烟一样，全球管控超加工食品！

这些都是超加工重灾区

生活中这几类食品，是超加工食品的重灾区：

1.饮料类：含糖汽水（可乐、雪碧等）、预包装奶茶及果味饮料（非100%纯果汁）、风味调制奶（如草莓奶、巧克力奶，非纯奶）、能量饮料等。

2.零食类：薯片、薯条、炸鸡块等油炸零食；工业量产的蛋糕、饼干、甜甜圈、蛋黄派；普通糖果、代可可脂巧克力、果冻等。

3.主食与方便食品类：白面包、方便面、自热火锅/米饭；部分含大量添加剂的速冻点心（如奶黄包、豆沙包）、速冻水饺等。

4.加工肉制品与蛋白类：火腿肠、培根、午餐肉、腊肉；以及部分蛋白棒、添加了多种配料的代餐奶昔。

5.调味酱料类：许多市售的沙拉酱、番茄酱、蚝油等，也属于工业配方产品，可能含有多种添加剂。

超加工食品三个典型特征

1.原料远离天然：大量使用精制面粉、分离蛋白、氢化植物油等，而非完整的天然食材。

2.工艺复杂深度：经过多道工业化处理（如反复油炸、乳化、高温灭菌等），其工艺非家庭厨房可简单复制。

3.配料表复杂：通常含有两种或以上的人工添加剂，如防腐剂、人工香精色素、增稠剂、稳定剂等。

6招教你轻松控制吃出健康

完全戒断超加工食品不现实，但我们可以有意识、有选择、有控制地吃。

1.控制热量总量。不要拿超加工食品当主食，将超加工类零食和速食带来的热量控制在200千卡/天，也就是全天总摄入的10%以下。

2.少吃加工零食。选择新鲜水果、蔬菜切片、坚果、酸奶或自制点心，替代高糖、高盐、高脂肪的加工零食。

3.尽量自己做饭。这样可以控制食物的加工程度和所用原料。选择更健康的烹饪方法，如蒸、煮、烤，而非油炸。

4.少吃外卖快餐。围绕全食物（如新鲜蔬菜、水果、全谷物、瘦肉和豆类）设计餐单，减少对外卖和快餐的依赖。

5.查看食品标签。购物时养成查看食品标签的习惯，选择那些配料简单、可识别的食品，避免含有超过5种成分的产品。

6.用天然调味料。使用大蒜、姜、柠檬汁、新鲜香草等天然调味品来增加食物风味。从下一餐开始，多一点对食材来源的留意，多一份对烹饪方式的选择，我们就能在享受美食的同时，为身体积累更多健康的资本，远离慢性病风险。

据人民日报健康客户端

你是不是也有不洗手就揉眼睛的习惯？

震惊！医生从男子眼中发现7条活虫

12月11日，记者从陆军军医大学西南医院获悉，该院眼科近日成功救治了一名因经常揉眼，导致吸吮线虫感染的患者，医生从他的眼中取出7条活虫。

西南医院眼科教授谢晶介绍，重庆本地人王先生前段时间感觉眼睛时常发痒，但他并未在意。几天后，发痒的症状不仅没有缓解，还伴有夜间瘙痒等症状，已经严重影响到正常生活，随后来到西南医院就诊。谢晶回忆，对王先生进行详细检查后，医生发现他存在翼状胬肉、结膜充血等常见问题。且他的翼状胬肉已遮挡瞳孔区，医生计划为他实施胬肉切除手术。

当医疗团队在手术前浸泡王先生的结膜囊，并使用开睑器暴露他的结膜囊深处时，却出现了让人震惊的一幕，几条几近透明的线状物正在结膜囊里缓缓移动。

看到这一场景，手术团队立刻停止了手术，“手术暂停后，我们立刻询问患者，要不要再仔细检查一下？”

面对谢晶的询问，王先生回答，自己平时不仅喜欢揉眼睛，还喜欢去野外活动。有时，他在野外甚至来不及洗手，就用手揉眼睛，“综合患者的病史和症状，我们推测，导致他眼睛的幕后元凶很可能是吸吮线虫。”谢晶说。

明确症状后，谢晶决定先帮王先生取出眼中的异物，再择日进行翼状胬肉切除手术。

之后，手术团队在裂隙灯显微镜的辅助下，用镊子分两次将7条还在扭动的“不速之客”完整取出，随后对患者的眼部进行了彻底冲洗和药物治疗。术后的病理结果显示，这些“不速之客”正是吸吮线虫。

目前，在该院护理团队的精心照顾下，王先生的眼部不适基本缓解，并已于近日出院。

谢晶介绍，结膜吸吮线虫是一种线状的虫子，成虫虫体细长且呈线状、圆柱形，在人眼结膜囊寄居时呈淡红色，离开寄居体后呈白色，体表除头尾两端外均有横纹，通常主要寄生于狗、猫等动物眼结膜囊及泪管内，但蝇类昆虫带着感染期幼虫舔舐人类，因此也会寄生于人和兔子眼中，有时甚至可以跳过蚊类，直接在孩子和已感染结膜吸吮线虫的猫狗亲密接触的过程中进入人眼，进而引发结膜吸吮线虫病。

“结膜吸吮线虫轻度感染患者常无明显临床症状，或部分患者有眼部不适、异物感、眼痒、疼痛、流泪、结膜充血和分泌物增多等症状。”谢晶说，严重感染患者，有眼压增高、视力下降、黄斑处白色液体渗出、视网膜血管少许渗漏和急性视神经视网膜炎等临床表现。由于该病临床症状不典型，在诊断过程中易被误诊为结膜炎。

专家提醒

谢晶提醒，若出现眼部不适、异物感、眼痒、疼痛、流泪、分泌物增多等症状，怀疑自己感染了结膜吸吮线虫时，应及时到正规医院就诊，遵从医嘱，积极治疗。

日常生活中预防结膜吸吮线虫病，要加强个人卫生，尤其是室外活动时应注意眼睛和面部卫生，避免与猫、犬、兔等动物密切接触；勿用脏手揉眼，勿食腐烂的水果。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨

轨道交通有了流动健康课堂

近日，在轨道交通6号线4号车、环线10号车上出现了一道亮丽风景——由市卫健委、市中医药管理局联合推出的“渝见岐黄 城市之行”中医药文化主题轨道专列12月8日正式发车。市民搭乘这两辆专列时，在扶手、车厢壁等醒目位置，可以看到图文并茂的重庆道地药材“渝十味”、国家级传统医药类非遗项目等内容，零距离学习中医药科普知识。

记者从市卫健委获悉，至2026年1月7日，该两辆专列以流动展览的形式陪伴市民通勤出行，让千年中医药文化和智慧与市民日常出行场景深度融合，在向乘客零距离普及中医药健康知识的同时，实现“出行即体验、沿途即学习”的传播效果。

上游财经-重庆晨报记者 董亿

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440 微信同号
重庆各地 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标拍卖/注销减资/公告声明/题花产告/出售转让/商业广告 …… 各类登报

山语桃源三期交房公告

尊敬的山语桃源三期项目业主：

中国铁建·山语桃源二期1-18#楼，大门及地下车库已通过验收及取得《重庆市房屋建筑和市政基础设施工程竣工联合验收意见书》，现已具备交付条件。

兹于2025年12月19日至2025年12月23日正式办理集中交房手续，我司会通过邮寄《接房通知书》及电话等形式通知您集中交房时间的具体按房时间，请您在约定的时间内携带相关资料证件，前往山语桃源二期项目18号楼一楼处办理收楼手续。若未接到通知，请您按照《商品房买卖合同》及补充协议约定，按期前往办理收房手续。

如您还有其他疑问，请致电咨询，咨询电话：023-67621015。特此公告！

重庆建联房地产开发有限公司
2025年12月12日

公告

安徽通畅物流有限公司：王纯良【申请述称：2025年4月3日13时57分左右，安徽通畅物流有限公司员工王纯良，下班途中驾驶轨动车行驶至重庆市北碚区蔡家岗街道丽港212线1239公里小湾路段处发生交通事故受伤，要求认定工伤】于2025年6月10日提交的证据的工伤认定申请，本机关于2025年6月23日受理。2025年10月21日我局作出途北人社伤驹认字〔2025〕2611号认定工伤决定书。认定王纯良为交通事故中乘托车与其他机未特指机动车碰造成骨盆托车人员的损伤；损伤（右小腿）右腓骨头骨折；右小腿后内侧严重皮肤擦损伤伴局部深度伤；右内侧腓肠肌图分断裂伤；右小腿后侧深部血肿，右腓关节软组织挫伤；全身多处软组织挫伤（右肩、右肘部）。2025年10月22日向你单位邮寄送达了途北人社伤驹认字〔2025〕2611号认定工伤决定书送达回证。现依法向你单位公告送达途北人社伤驹认字〔2025〕2611号认定工伤决定书，如对本工伤认定决定不服，可在公告送达之日起60个月内，向途北区人民政府申请行政复议，自公告之日起30日即视为送达。特此公告。

重庆市途北区人力资源和社会保障局 2025年12月12日

公告

开州居资公〔2025〕305号

位于重庆市开州区长沙镇黄香场50号房屋，用地面积83.81平方米，建筑面积107.11平方米，经长沙镇黄香村第二村民小组、长沙镇黄香村民委员会、长沙镇文书胡显明等人协商一致，决定将位于长沙镇长沙镇人民政府确认，该房屋建成时间为1987年5月经我局现场查看，符合开州区国土空间总体规划、现条法律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》第十二条规定，现对上述房屋予以公告，相关权利人或利害关系人如对公告有异议，请以书面形式向我局提出，如无异议或异议不成立的，自我局公告之日起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12月9日

重庆星辛场环境影响报告书（征求意见稿）公示

重庆星辛屠宰场环境影响报告书征求意见稿公示：1、开展影响报告书征求意见稿及公众意见表下载链接：https://www.cqsme.cn/thirdver/news?id=1065658，2、查阅纸质报告及公众意见反馈联系电话：13667676396（何老师，403768164@qq.com）；023-68725205（黄工，2418786237@qq.com）。3、征求意见起止时间：2025年12月10日至2025年12月24日。

交房公告

尊敬的中建·启辰（二期）项目业主：

中建·启辰（二期）项目住宅16#、2#、3#、13#、14#、15#、16#、17#、18#幢楼经竣工验收合格，已符合交付条件。请以上物业的业主于2025年12月20日前往重庆市沙坪坝区西浉路2号办理交房手续，届时请务位业主携带购房合同、身份证、已缴房款收据/发票等原件办理交房手续，具体资料详见《入伙通知书》，按房时请按《入伙通知书》要求作不全部资料共缴纳相关费用，为避免等待时间，提高办事效率，请您按照《入伙通知书》的时间前往办理交房手续。若需咨询详情，您可进一步与物业服务中心工作人员联系，服务热线：（023-65456150）。

特别提示：若在前述交房日期届满后仍未办理接房手续的，将视为我司已履行《商品房买卖合同》约定的房屋交付义务，即视同房屋已交付，相应风险将由您承担。请您按照以上时间，地点如期前往办理房屋交付手续，感谢您的配合与支持！

特此公告。

重庆中建信和嘉璟置业有限公司
2025年12月12日

公告

2026年1月8日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区仙桃街道，且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民，请于2025年12月18日前，到户籍所在社区进行选民登记。

冰仙剧社区	地址：仙桃街道祥和路2号附13号， 联系电话：023-67840039
金玉路社区	地址：仙桃街道金玉路5号， 联系电话：023-67186772
百果路社区	地址：仙桃街道桂馥一路， 联系电话：023-67380667
桂馥路社区	地址：仙桃街道福畅路1号3幢底楼， 联系电话：023-67413988
祥和路社区	地址：仙桃街道顺义路221号， 联系电话：023-67175393
兰 馨社区	地址：仙桃街道畅郎路7号附30号， 联系电话：023-67175391
同盛路社区	地址：仙桃街道兰桂大道10号附30号， 联系电话：023-67386638
舟济路社区	地址：仙桃街道桂馥西路1号附4号， 联系电话：023-67143626
黄 山社区	地址：仙桃街道博汇路299号， 联系电话：023-67158360
和庆路社区	地址：和庆路5号附1号2-1， 联系电话：023-67146696
畅郎路社区	地址：仙桃街道同茂大道39号， 联系电话：023-67172434
春 华社区	地址：仙桃街道和庆路113号附14号二楼， 联系电话：023-67188196
秋 成社区	地址：仙桃街道茂华路5号下行50米， 联系电话：023-67149968
敦睦谷社区	地址：仙桃街道敦睦谷北湖冠第25幢一楼， 联系电话：023-67907500
花 石社区	地址：仙桃街道花石谷北， 联系电话：023-67158396
空港佳园社区	地址：仙桃街道学盛一路10号附1号， 联系电话：023-67212885

仙桃街道选举工作指导小组 2025年12月12日

公告

重庆公交运营公司南部分公司工会委员会拟对2026年会员春节慰问品采购进行竞争性比选，请有相关供货能力的，于2025年12月11日16:00时前，持营业执照、资质及法人委托书等（如印件盖鲜章）到我司获取文件。联系人：肖老师；联系电话：62566018。报名地址：重庆市巴南区汇南一路6号。

重庆市北碚区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆鼎工医科技有限公司，本委受理的申请人俞碧芳入仲案字（2025）第925号）、袁栋（俞碧芳入仲案字（2025）第926号）与你单位因劳动报酬引起的劳动争议案件，已审理终结，现依法向你单位公告送达申裁裁决书。自公告之日起30日内来本委领取仲裁文书，逾期则视为送达。如不服裁决，可于公告期满之日起十五日内，向有管辖权的人民法院提起诉讼，逾期不起诉，裁决书即发生法律效力。特此公告。

重庆市北碚区劳动人事争议仲裁委员会

公告

张翔宇（身份证号：510621********0035），因你严重违反《员工手册》规定，依据《员工手册》相关条款予以开除处理，同时依据《中华人民共和国劳动合同法》相关规定与你解除劳动合同。2025年12月3日，公司采用电子及书面邮寄方式，多次向你送达《关于张翔宇开除处理的决定》《解除劳动合同通知书》，明确双方劳动关系解除事宜，因你持续处于失联状态，现我司通过登报公示方式，正式告知你双方劳动关系于2025年12月1日解除，请你在本公告刊登之日起30日内到公司办理解除劳动合同、人事档案转接等相关手续。如果你有异议，请在本公告刊登之日起30日内提出异议，否则视为无异议，届时我司有权依据相关法律及内部管理规定处理后续事宜。

中国石油集团测井有限公司西南分公司 2025年12月12日

公告

汪敏（身份证号：500106********6063），因你严重违反《员工手册》规定，依据《员工手册》相关条款予以开除处理，同时依据《中华人民共和国劳动合同法》相关规定与你解除劳动合同。2025年12月3日，公司采用电子及书面邮寄方式，多次向你送达《关于汪敏开除处理的决定》《解除劳动合同通知书》，明确双方劳动关系解除事宜，因你持续处于失联状态，现我司通过登报公示方式，正式告知你双方劳动关系于2025年12月1日解除，请你在本公告刊登之日起30日内到公司办理解除劳动合同、人事档案转接等相关手续。如果你有异议，请在本公告刊登之日起30日内提出异议，否则视为无异议，届时我司有权依据相关法律及内部管理规定处理后续事宜。

中国石油集团测井有限公司西南分公司 2025年12月12日

公告

2026年1月8日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区石马河街道，且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民，请于2025年12月18日前，到户籍所在社区进行选民登记。

联系人：李女士 电话：023-67173530

石马河街道选举工作指导小组
2025年12月12日

公告

2026年1月8日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区鸳鸯街道，且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民，请于2025年12月18日前，到户籍所在社区进行选民登记。

联系人：陈女士 电话：023-89136943

鸳鸯街道选举工作指导小组
2025年12月12日

公告

2026年1月8日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区铁山坪街道，且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民，请于2025年12月18日前，到户籍所在社区进行选民登记。

联系人：詹女士 电话：023-67643171

人和街道选举工作指导小组
2025年12月12日

公告

2026年1月8日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区石马河街道，且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民，请于2025年12月18日前，到户籍所在社区进行选民登记。

联系人：康老师 电话：023-67655465

大石坝街道选举工作指导小组
2025年12月12日

公告

2026年1月8日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区天宫殿街道，且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民，请于2025年12月18日前，到户籍所在社区进行选民登记。

联系人：唐老师 联系电话：023-67451071

鸳鸯街道选举工作指导小组
2025年12月12日

公告

2026年1月8日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区铁山坪街道，且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民，请于2025年12月18日前，到户籍所在社区进行选民登记。

联系人：许老师 电话：023-67784333

铁山坪街道选举工作指导小组
2025年12月12日

公告

2026年1月8日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区天宫殿街道，且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民，请于2025年12月18日前，到户籍所在社区进行选民登记。

联系人：詹女士 电话：023-67643171

人和街道选举工作指导小组
2025年12月12日

公告

2026年1月8日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区石马河街道，且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民，请于2025年12月18日前，到户籍所在社区进行选民登记。

联系人：康老师 电话：023-67655465

大石坝街道选举工作指导小组
2025年12月12日

公告

2026年1月8日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区天宫殿街道，且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民，请于2025年12月18日前，到户籍所在社区进行选民登记。

联系人：詹女士 电话：023-67643171

人和街道选举工作指导小组
2025年12月12日

公告

2026年1月8日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区铁山坪街道，且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民，请于2025年12月18日前，到户籍所在社区进行选民登记。

联系人：许老师 电话：023-67784333

铁山坪街道选举工作指导小组
2025年12月12日

公告

2026年1月8日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区金山街道，且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民，请于2025年12月18日前，到户籍所在社区进行选民登记。

联系人：李女士 电话：023-67173530

石马河街道选举工作指导小组
2025年12月12日

公告

2026年1月8日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区鸳鸯街道，且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民，请于2025年12月18日前，到户籍所在社区进行选民登记。

联系人：陈女士 电话：023-89136943

鸳鸯街道选举工作指导小组
2025年12月12日

公告

2026年1月8日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区铁山坪街道，且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民，请于2025年12月18日前，到户籍所在社区进行选民登记。

联系人：许老师 电话：023-67784333

铁山坪街道选举工作指导小组
2025年12月12日

公告

2026年1月8日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区天宫殿街道，且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民，请于2025年12月18日前，到户籍所在社区进行选民登记。

联系人：詹女士 电话：023-67643171

人和街道选举工作指导小组
2025年12月12日

公告

2026年1月8日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区石马河街道，且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民，请于2025年12月18日前，到户籍所在社区进行选民登记。

联系人：康老师 电话：023-67655465

大石坝街道选举工作指导小组
2025年12月12日

公告

2026年1月8日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区天宫殿街道，且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民，请于2025年12月18日前，到户籍所在社区进行选民登记。

联系人：詹女士 电话：023-67643171

人和街道选举工作指导小组
2025年12月12日

公告

2026年1月8日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区铁山坪街道，且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民，请于2025年12月18日前，到户籍所在社区进行选民登记。

联系人：许老师 电话：023-67784333

铁山坪街道选举工作指导小组
2025年12月12日

公告

2026年1月8日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区金山街道，且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民，请于2025年12月18日前，到户籍所在社区进行选民登记。

联系人：李女士 电话：023-67173530

石马河街道选举工作指导小组
2025年12月12日

公告

2026年1月8日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区石马河街道，且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民，请于2025年12月18日前，到户籍所在社区进行选民登记。

联系人：康老师 电话：023-67655465

大石坝街道选举工作指导小组
2025年12月12日

公告

2026年1月8日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区天宫殿街道，且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民，请于2025年12月18日前，到户籍所在社区进行选民登记。

联系人：詹女士 电话：023-67643171

人和街道选举工作指导小组
2025年12月12日

公告

2026年1月8日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区铁山坪街道，且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民，请于2025年12月18日前，到户籍所在社区进行选民登记。

联系人：许老师 电话：023-67784333

铁山坪街道选举工作指导小组
2025年12月12日

公告

2026年1月8日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区金山街道，且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民，请于2025年12月18日前，到户籍所在社区进行选民登记。

联系人：李女士 电话：023-67173530

石马河街道选举工作指导小组
2025年12月12日

公告

2026年1月8日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区鸳鸯街道，且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民，请于2025年12月18日前，到户籍所在社区进行选民登记。

联系人：陈女士 电话：023-89136943

鸳鸯街道选举工作指导小组
2025年12月12日

公告

2026年1月8日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区天宫殿街道，且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民，请于2025年12月18日前，到户籍所在社区进行选民登记。

联系人：詹女士 电话：023-67643171

人和街道选举工作指导小组
2025年12月12日

公告

2026年1月8日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区铁山坪街道，且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民，请于2025年12月18日前，到户籍所在社区进行选民登记。

联系人：许老师 电话：023-67784333

**铁山坪