别边吃饭边看视频了

中医帮你拆解三类“伪休息” 气血充盈的科学休养指南请收好

现代社会生活节奏加快，不少人将停下工作、放空自己等同于休息，但部分看似放松的行为实则为“伪休息”，长期可能损耗气血、加剧疲惫。浙江省名中医周天梅结合中医理论，解析了边吃饭边看视频、久坐久卧、熬夜刷手机后补觉三类“伪休息”的危害，并给出针对性的健康休息建议，引导公众树立科学的养生观念。

边吃饭边看视频分流气血

“吃饭时刷视频、看剧集，看似是利用碎片时间放松，实则会加重身体负担。”浙江省立同德医院中医内科主任、主任中医师周天梅指出，中医认为“脾胃为气血生化之源”，进食时身体本应将气血集中于脾胃，保障食物消化运化。

若吃饭时同时紧盯电子屏幕，身体需被迫进行“气血调度”，将部分气血从脾胃转移至眼部以支撑视觉活动，这会直接导致脾胃运化能力不足，进而引发消化不良、腹胀、食欲不振等问题，还可能出现头脑昏沉、精神不济的情况。周天梅用通俗的比喻解释：“这就像一家公司将核心资金分散到多个非核心项目，最终只会导致所有事情都难以做好。”

她建议，公众应养成专注进食的习惯，放下电子设备，认真感受食物的色、香、味与口感，通过细嚼慢咽助力消化。这种专注不仅能减轻脾胃负担，更能让心神回归当下，在体会饮食满足感的过程中实现养心养神，真正达到休息的效果。

久坐久卧阻碍气血流通

不少人在休息时习惯长时间久坐刷手机或久卧床，认为这是最放松的方式。但周天梅强调，《黄帝内经》早有“久卧伤气，久坐伤肉”的训诫，长时间保持静止状态，无论坐卧，都会阻碍气血的自然流通，反而损耗身体机能。

适当的睡眠能够养气，但过度卧床，尤其是清醒状态下的长时间卧床，会导致体内阳气无法正常生发。长期如此，可能出现精神萎靡、气短懒言、免疫力下降等问题，还会为颈椎病、腰椎病、肥胖、静脉曲张乃至心脑血管疾病埋下隐患。而久坐则会导致肌肉松弛、气血瘀滞，影响身体代谢与循环。

针对这一问题，周天梅给出具体建议：连续静坐时间不宜超过50分钟，工作间隙应及时起身活动，哪怕是接杯水、伸个懒腰、简单拉伸都能有效促进气血流通；休息日也需避免长时间卧床，可安排散步、慢走等低强度户外活动，让阳气得以升发，维持气血畅行的状态。

熬夜补觉难补气血损耗

熬夜刷手机、追剧，次日再通过睡懒觉补觉，是很多年轻人的生活常态。但在中医看来，这种“先耗后补”的模式属于典型的“伪休息”，不仅难以弥补身体损耗，还可能陷入“越补越虚”的恶性循环。

周天梅解释，中医认为“肝开窍于目”，长时间专注电子屏幕会过度消耗肝血以滋养眼部，即“久视伤血”。肝血亏虚可能引发眼睛干涩、视物模糊、指甲脆薄、手足麻木等症状，女性还可能出现月经量少等问题。同时，熬夜本身会伤阴耗神，深夜本是身体休养修复的关键时段，强行透支会导致心神不得安宁，进而出现心慌、健忘、多梦、注意力不集中等情况。

“很多人误以为白天补觉能弥补熬夜的损伤，实则事倍功半。”周天梅表示，白天以阳气主导，睡眠质量远低于夜晚，且熬夜损耗的肝阴和心神难以通过白天补觉完全恢复，长期如此会导致气血双亏，表现为即便睡眠时间充足，醒来后依然疲惫不堪、头昏脑涨。

她建议，公众应养成规律作息的习惯，睡前一小时果断放下电子设备，可通过听轻柔音乐、进行温和拉伸、阅读纸质书籍、静坐冥想等方式舒缓心神，也可尝试坐式八段锦助眠。尽量在晚上11点（子时）前入睡，此时正值胆经当令，利于阳气生发，为后续肝血回流和身体修复打下基础。饮食上，可适当增加银耳、百合、桑葚、黑芝麻等养阴生津的食物，辅助滋养身体。

周天梅提醒，休息的核心是让身体与心神都得到真正放松，而非单纯的“静止”。公众应审视自身的休息方式，摒弃“伪休息”习惯，通过科学的作息、合理的活动与专注的状态，守护气血平衡，筑牢健康根基。

据都市快报

每日科普

促排卵会透支卵巢吗？

重庆市妇幼保健院生殖医学中心　罗秀

在生殖医学中心的诊室，每天都会重复上演“促排卵会提前把卵子用完，更年期会提早”的担忧。随着辅助生殖技术的普及，促排卵治疗已成为帮助无数家庭圆梦的重要手段，然而许多准妈妈出于对“卵巢早衰”的恐惧，始终对促排卵治疗心存顾虑。今天，就让我们深入了解这项技术背后的科学真相。

促排卵会导致卵巢早衰吗？

女孩出生时，卵巢内约有100万~200万个始基卵泡，到青春期减少至30万~50万个。这些卵泡是卵子的“种子”，但它们绝大多数永远不会成熟。育龄期妇女每个月经周期，卵巢会招募一批10~20个卵泡同时开始发育。通常只有一个卵泡能发育成熟并排卵，其余卵泡则自然凋亡。

促排卵并没有动用卵巢深处的“休眠储备”，而是通过药物促进那些同期启动、注定要凋亡的卵泡，不影响未来月份的卵泡数量。有研究表明，接受促排卵治疗的女性与同龄未治疗女性相比，绝经年龄并无显著差异。而女性自然绝经年龄主要取决于遗传、初始卵泡数量和生活方式等因素。

医学上定义的卵巢早衰（又称早发性卵巢功能不全）指女性在40岁前卵巢功能衰竭。其真正成因多是遗传因素；自身免疫性疾病；医源性因素，如化放疗、卵巢手术等；特发性原因。

促排卵治疗并不在这些原因之列。实际上，促排卵方案经过数十年发展已相当成熟，医生会根据每个人的卵巢反应性个性化调整药物剂量，在有效性和安全性间寻求最佳平衡。

为何促排卵后感觉“身体被掏空”？

不少女性在促排卵后会感到一些身体变化，这主要源于：激素水平的短期波动；卵巢过度刺激综合征（OHSS），表现为腹胀、腹痛、恶心等，在适当医疗干预下可缓解；对治疗结果的焦虑和期待可能放大身体的不适感。

这些暂时现象不等同于身体机能的永久性损伤，与卵巢功能的永久性衰退有着本质区别。如今，促排卵治疗已是一项成熟的医学技术，能为女性提高生育力提供科学有效的帮助。只要注意选择正规医疗机构，遵循生殖专家的治疗方案，同时保持健康生活方式，避免过度焦虑，并遵医嘱使用卵巢营养补充剂，就能以更轻松的心态，迎接“好孕”的到来。

专家点评

重庆市妇幼保健院　刘东云

这篇科普文精准抓住患者对促排卵“透支卵巢”的核心焦虑，从卵巢生理机制切入，消除认知误区，还详解促排卵后不适的成因与应对建议。是助力医患沟通、传递正确生育认知的优质科普。

重庆市规划和自然资源局城乡规划公告

类别	序号	项目名称	行政辖区	申请单位（编制单位）	公示时间	公示地点	咨询电话
详细规划一般技术性内容修改公告	1	重庆两江新区J19单元04街区J05、J06地块（果园港国家物流枢纽临港产业基地项目）详细规划修改公示	两江新区	重庆两江新区鱼复工业园建设投资有限公司	2025年12月23日至2025年12月29日	两江新区规划自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67309956
	2	重庆市巴南区I05单元01街区S55-1、S56-1、S59-2地块详细规划一般技术性内容修改公示	巴南区	重庆博翠置业有限公司	2025年12月23日至2025年12月29日	巴南区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	66227071
	3	两江新区C03单元03街区E14-1/03等地块规划修改方案公示	两江新区	重庆港城工业园区管理委员会	2025年12月23日至2025年12月29日	江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67608423
类别	序号	项目名称	项目位置	申请单位	公示时间	公示地点	咨询电话
建设工程设计方案类公示	1	江北区C02单元C0201街区H07-1地块方案局部调整公示	位于江北区观音桥街道蚂蝗梁,其南临建新西路、东临蚂蝗梁立交。	重庆联欣发房地产开发有限公司	2025年12月23日至2025年12月29日	江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67635380
	2	江北区C02单元C0201街区H08-1-1地块方案局部调整公示	位于江北区观音桥街道蚂蝗梁,其南临建新西路、西临嘉鸿大道	重庆联欣发房地产开发有限公司	2025年12月23日至2025年12月29日	江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67635380

详情请登陆重庆市规划和自然资源局公众信息网站：http://ghzrzyj.cq.gov.cn/

刊登热线13018333716

◆豪逸辰德天中国人民解放军医疗住院收费票据，票据编号：24100706008114，金额：20904.64元，声明作废
◆葛有获所编中人民路166号106号住户陈振木，使用权非住宅房屋，非住宅租赁合同证号为公房所字第1300116号，因承租人保管不善遗失，特此证明。
◆遗失重庆大巴山旅游投资开发有限公司公章一枚，编号5002297006252S 声明作废
◆遗失巴南区周城劳务派周城法定代表人个人名称章一枚，编号5001141416573 声明作废
◆重庆恒骅产经营管理有限公司注册号：50-8路产左发票共延金收据一张，收据号1910200金额4791元，联收据作废。
◆遗失重庆二十之建筑设计有限公司法人章（王一恒）编码5001131027573，声明作废

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆中辉聚建旅游有限公司：本委受理的王韶辉诉你申请仲裁书已计时计件工资，违法解除劳动关系断偿金争议案（渝巴劳人仲案字〔2025〕第1421号），现依法向你申请仲裁书副本，仲裁通知书、开庭通知书等法律文书，自公告发布之日起30日即视为已送达。本委定于2026年2月6日上午09:00在本委仲裁庭（重庆市巴南区龙洲湾街道公园北路12号巴南区政务服务中心二楼仲裁二庭）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收到裁决书之日起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12月19日

重庆市潼南区水资源保护利用中心涪江干流潼南（双江至上和段）河道清淤项目环境影响评价公众参与第二次公示，项目环境影响报告书征求意见稿已完成，根据相关法律法规征求相关公众意见。1、征求受理日直接或间接影响的公众或单位的意见；2、公众可联系建设单位，环评单位查阅抵质报告书，或通过网络（https://pan.baidu.com/s/1eB5yqpcH69TGKKq1Yammxg?pwd=gzs5）查阅报告书；3、公众意见表网络链接：https://pan.baidu.com/s/1_D8IIkmC7iebwqbobtlWw?pwd=7z8t；4、公众可通过电话、邮件（415534216@qq.com）等方式提出意见。建设单位联系人：梁老师 023-44590959；环评单位联系人：龙工 15251502883。在此公告起10个工作日内，可提交意见和建议。

债权转让通知书

致：重庆市南川区嘉缘小额贷款有限公司

重庆振基仓储服务有限公司（下称“我司”）依据与张鹏（身份证号：610102198121251219）签订的《债权转让协议书》，现将债权转让事宜通知如下：

一、张鹏已将其对贵方享有的全部债权转让给我司，该债权基于重庆市渝北区人民法院（2013）渝北民初字第10881号民事判决书，重庆市第一中级人民法院（2018）渝01民终8440号民事判决书所确认的债权，以及由此衍生的重庆市渝北区人民法院（2020）渝0112执15329号执行案件，具体包括但不限于本金人民币叁仟万元整（¥3,000,000.00）以及上述生效法律文书所确定的利息、迟延履行期间的债务利息、案件受理费等全部款项。二、自本通知送达之日起，请贵方直接向重庆振基仓储服务有限公司履行全部债务清偿义务。三、本债权转让自通知送达生效，如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起30日内向重庆市渝北区人民法院提起行政诉讼。

债权转让人：张鹏　债权受让人：重庆振基仓储服务有限公司

日期：2025年12月16日

公 告

四川疆界农业有限公司：胡祯全于2025年9月2日提交工伤认定申请，我局于2025年9月18日受理，现胡祯全申请中止该工伤认定程序，因其他方式无法向你单位送达南岸人社伤险中字[2025]5号《工伤认定中止通知书》，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。待中止情形消除后恢复工伤认定程序，中止工伤认定的时间不计入工伤认定期限。

重庆市南岸区人力资源和社会保障局

工伤认定公告

重庆非涞环境工程有限责任公司：谢春林向我局提交的其在你单位做工受伤的工伤认定申请，我局已受理，因未能向你单位直接或邮寄送达认定工伤决定书1（巴南人社伤险认字〔2025〕1689号），现向你单位公告送达。自本公告刊登之日起30日即视为送达上述文书。如对本决定不服，可在本决定书送达之日起6个月内向重庆市巴南区人民法院提起行政诉讼，也可在60日内向重庆市人民政府申请行政复议。

重庆市巴南区人力资源和社会保障局

竞争性比选结果公示 重庆公共交通运营有限公司西部公共交通分公司于2025年12月18日召开竞争性比选评审会，竞选评审：2026-2028年车险系统及设备维保服务项目确定重庆宝盾科技有限公司为第一候选供应商；自公告之日起二个工作日内如有异议与评比结果，电话：023-65407716，逾期不受理。

债权转让通知书

致：重庆市南川区嘉缘小额贷款有限公司

重庆振基仓储服务有限公司（下称“我司”）依据与张鹏（身份证号：610102198121251219）签订的《债权转让协议书》，现将债权转让事宜通知如下：

一、张鹏已将其对贵方享有的全部债权转让给我司，该债权基于重庆市渝北区人民法院（2013）渝北民初字第10881号民事判决书、重庆市第一中级人民法院（2018）渝01民终8440号民事判决书所确认的债权，以及由此衍生的重庆市渝北区人民法院（2020）渝0112执15329号执行案件，具体包括但不限于本金人民币叁仟万元整（¥3,000,000.00）以及上述生效法律文书所确定的利息、迟延履行期间的债务利息、案件受理费等全部款项。二、自本通知送达之日起，请贵方直接向重庆振基仓储服务有限公司履行全部债务清偿义务。三、本债权转让自通知送达生效，如不服本处理决定，可以在收到本决定书之日起30日内向重庆市渝北区人民法院提起行政诉讼。

债权转让人：张鹏　债权受让人：重庆振基仓储服务有限公司

日期：2025年12月16日

重庆市巴南区烟草专卖局送达公告

巴烟司送达〔2025〕第160号

无主：2025年8月19日本局在重庆市巴南区南彭街道申请快递分拨中心查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定，已于2025年12月19日作出将先行登记保存的真品卷烟红旗渠（芒果）9条予以没收决定，因受送达人下落不明，且即使无法送达，政府采购法律法规，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十五条第四项的规定，现将（巴烟处理〔2025〕第160号行政处理决定书）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个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。

重庆市巴南区烟草专卖局　2025年12月18日

重庆市万州区烟草专卖局送达公告

无主：2025年8月20日本局联合公安在重庆市万州区申明中路127号粮兔快递分拨中心查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，因无法找到件当事人，无法进一步查明案件事实，我局已于2025年12月9日依法作出将先行登记保存的卷烟双喜软珍品好日子(20条外箱)予以没收决定，因受送达人下落不明，且其他送达方式均无法送达行政法律文书，根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十五条第一款第四项的规定，现将（重庆市万州区烟草专卖局行政处理决定书）万州烟处理〔2025〕108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个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。

重庆市万州区烟草专卖局　2025年12月9日

公 告

四川疆界农业有限公司：杨万平于2025年9月2日提交工伤认定申请，我局于2025年9月18日受理，现杨万平申请中止该工伤认定程序，因其他方式无法向你单位送达南岸人社伤险中字[2025]6号《工伤认定中止通知书》，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。待中止情形消除后恢复工伤认定程序，中止工伤认定的时间不计入工伤认定期限。

重庆市南岸区人力资源和社会保障局

债权转让通知书

致：重庆植纳都家居有限公司、张华荣

重庆振基仓储服务有限公司（下称“我司”）依据与张鹏（身份证号：610102198121251219）签订的《债权转让协议书》，现将债权转让事宜通知如下：一、张鹏已将其对贵方享有的全部债权转让给我司，该债权基于重庆市渝北区人民法院2016渝0112民初5530号民事判决书所确认的债权，以及由此衍生的（2024）渝0112执恢1698号执行案件（此案由2017渝0112民初9494号恢复执行)所确认，具体包括但不限于本金人民币柒佰贰拾肆万捌仟伍佰肆拾捌元整（¥2,948,548.00）利息(分段计算，具体如附决书所述）案件受理费及保全费共计人民币35,015元。以及法定履行期间的债务利息。二、自本通知送达之日起，请贵方直接向重庆振基仓储服务有限公司履行全部债务清偿义务。三、本债权转让自通知送达债务人时生效。我司将依法向重庆市渝北区人民法院申请变更上述执行案件的申请执行人，特此通知。

债权转让人：张鹏　债权受让人：重庆振基仓储服务有限公司

日期：2025年12月18日

重庆市万州区烟草专卖局送达公告

无主：2025年8月19日本局在重庆市万州区南京街道申请快递分拨中心查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，因无法找到件当事人，无法进一步查明案件事实，我局已于2025年12月9日依法作出将先行登记保存的真品卷烟红旗渠（芒果）9条予以没收决定，因受送达人下落不明，且即使无法送达，政府采购法律法规，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十五条第四项的规定，现将（重庆市万州区烟草专卖局行政处理决定书）万州烟处理〔2025〕108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个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。

重庆市万州区烟草专卖局　2025年12月9日

非招标竞争性比选结果公示

2026年保洁人员人力外包项目于2025年12月17日在重庆铁路新能源科技有限公司5楼会议室进行非招标竞争性比选，经评委会评审拟确定：第一中选候选人为重庆红海人力资源管理有限公司（报价为1199.98元），第二中选候选人为重庆博联卫人力资源管理有限公司（报价为1200.00元），第三中选候选人为重庆全福人力资源管理有限公司（报价为1200.00元），公示期3天，联系电话：67257644

注销公告：重庆云鲸渝源工程技术服务有限责任公司工会委员会（统一社会信用代码：91500235MC59960311U 证书编号：NO：500235-2822461，现报请上级工会批准，即日起正式注销本公司工会委员会。2025年12月19日

重庆市万州区烟草专卖局（行政处理决定书）送达公告

无主：2025年9月24日本局在重庆市万州区新乡镇百安居市场查获涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖品一案，因无法找到案件当事人，无法进一步查明案件事实，我局已于2025年12月18日依法作出将先行登记保存的目制无牌号卷烟20条公开销毁的决定。因受送达人下落不明，且即使无法送达，我局已于2025年12月18日将上述决定书以邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十五条第（四）项的规定，现将重庆市万州区烟草专卖局行政处理决定书云烟处理〔2025〕173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个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。

重庆市万州区烟草专卖局　2025年12月18日

重庆市公务用车(二手机动车)拍卖公告

受相关单位委托，本公司依照《中华人民共和国拍卖法》及相关法律法规，对一批公车进行公开拍卖（拍卖不含车辆号牌，详见拍卖清单）现将有关事宜公告如下：

1、拍卖时间：2025年12月26日9:30，展示及报名时间：12月24日—12月25日（9:00-17:00止），展示地点：车辆停放现场，拍卖地点：渝北区龙溪街道新鹰大道103号中渝.香奈公馆6幢18-办公1本公司拍卖厅，报名地点：本公司。

2、车辆过户手续办理：实行统一办理车辆过户、若涉及转籍及转移一站式服务相关费用（上线检测、交强险、车船税等）由买受人承担，拍卖具体规则和注意事项详见《拍卖目录》。

3、拍卖成交后，佣金及相关费用详见竞买须知和拍卖清单的约定，成交后由买受人支付。

4、那分车辆交强险及车检已过期的，拍卖成交后，买受人须自先办理交强险投保事宜，并待保险生效后，方可驾驶车辆及年检，车辆移交后，涉及安全事故、交通违法等由买受人自行负责。

5、竞买保证金：1万元/辆。

从公告之日起在我司查阅竞价资料，竞买须知，拍卖清单展示现场领取，竞买人持有效证件报上述限定时间，地点到现场报名，缴纳保证金，并缴纳300元/个号牌报名资料费（成交后若资料费不入)取得正式竞买资格。公司网址：www.hs618.com车辆详情可扫描本公司公众号，了解更多车辆信息。

重庆恒升拍卖有限公司

罗先生023-68623128　2025年12月19日

债权转让通知书

致：谭存伙、付月华、重庆市巴南区万兆小额贷款有限公司、李开云、冯平

重庆振基仓储服务有限公司下称“我司”）依据与张鹏（身份证号：610102198121251219）签订的《债权转让协议书》，现将债权转让事宜通知如下：

一、张鹏已将其对贵方享有的全部债权转让给我司，该债权基于重庆市渝北区人民法院（2017）渝0112民初20819号民事判决书及（2019）渝0112执3611号执行案件所确认，具体包括但不限于本金人民币叁佰万元整（¥3,000,000.00）以及上述生效法律文书所确定的利息、迟延履行期间的债务利息、案件受理费人民币30,800元；迟延履行期间的债务利息。二、自本通知送达之日起，请贵方直接向重庆振基仓储服务有限公司履行全部债务清偿义务。三、本债权转让自通知送达生效，如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市渝北区人民法院提起行政诉讼。

重庆市万州区烟草专卖局　2025年12月12日

重庆市江津区道路运输事务中心

关于注销道路运输经营许可证件的公告

根据《重庆市道路运输管理条例》第四章第六十一条第二款和《中华人民共和国行政许可法》第七十条第（一）项规定，现对江津区内逾期未进行年度审验超过一百八十日的道路运输车辆予以注销（道路运输证），对道路运输经营许可到期后超过一百八十日未延续经营的予以注销（道路运输经营许可证），注销后不得继续从事道路运输经营活动。特此公告。

重庆市江津区道路运输事务中心2025年12月17日

渝市未进行年度审验超过一百八十日的车辆单位名称车牌及道路运输证号如下：重庆市江津利华包装有限公司（渝D1762，证号500381044719，渝DR223挂，证号500381044720，渝DJ229挂，证号500381044721，渝DN6165，证号500381044717，渝DJ6658挂，证号500381044718，渝DE8922，证号500381044722，渝D07529，证号500381044726，渝D9Y55挂，证号500381044727）；重庆千公物流有限责任公司（渝D2209挂，证号500381036191，渝DV2856，证号500381036190，渝C82039，证号500381042701，渝C1528挂，证号500381042702，渝DL9632，证号500381042703，渝DY9021，证号500381027082，渝D2599挂，证号500381027083）；重庆市博量运输有限公司（渝DK086挂，证号500381026930，渝D22C7挂，证号500381031762，渝DB5120，证号500381031758，渝D62138，证号500381028030，渝D0A62挂，证号500381032576，渝DP697挂，证号500381027882，渝DG807挂，证号500381027956）；重庆建华物流有限公司（渝D35290，证号500381027975，渝DJ880挂，证号500381027974，渝D1622挂，证号500381027973，渝DY501挂，证号500381029180）；重庆意杰供应链有限公司（渝D2999挂，证号500381028334）；重庆中亚物流有限公司（渝D8K00挂，证号500381045311；渝D8T30挂，证号500381045337，渝D7T27挂，证号500381043162，渝D27833，证号500381046210）；重庆车运天下供应链管理有限公司（渝D4658挂，证号500381043162，渝D2C22挂，证号500381043162，渝D2C23挂，证号500381043329，渝D8U29挂，证号500381043163）；重庆市江津区前程运输有限公司（渝C80685，证号500381022231；渝D1E59挂，证号500381022231）；重庆市江津区储备粮有限公司（渝D76421，证号500381026867）；韩建松（渝CB1808，证号500381012568）；重庆昌思达万能科技有限公司（渝D22226，证号500381046308）；重庆钠客物流有限公司（渝CB1281，证号500381006449）；重庆钠客宏渝（CB3550，证号500381028599）；重庆市飞镖快递有限责任公司（渝D97613，证号500381024896）；重庆嘉峰中冠运输有限公司（渝DJ5022，证号500381037918）；重庆嘉涛机电设备有限公司（渝D2977S，证号500381010000）；重庆道福物流有限公司（渝D8M17挂，证号500381027290）；重庆市丰顺达物流有限公司（渝C83116，证号500381016302）；何重德（渝D67329，证号500381046276）；周雅枫（渝DE1067，证号500381042740）；江津区卫肆建材经营部（渝D9B56挂，证号500381042726）；胡祥（渝CD2021，证号500381037145）；程胆鹏渝DH5002，证号500381046199）；重庆恒航物流有限公司（渝D8Y16挂，证号500381037430）；刘贵渝（渝DA7531，证号500381037621）；重庆鼎浪商贸有限公司（渝D9720，证号500381042767）；重庆滨津五交化有限公司（渝A68586，证号500381015535）；重庆哈韦斯特钢业有限公司（渝D2V30挂，证号500381032634）；涂玉平（渝BZ3790，证号500381047482）；余继州（渝DU0000，证号500381029858）；陈永金（渝C86815，证号500381016954）；刘晓萍（渝D6196，证号500381020361