别羡慕“秒睡”的人，医生提醒：

倒头就睡可能是身体在报警

你是不是经常晚上躺在床上翻来覆去半小时还睡不着？而生活中那些“沾枕头就睡着”的人，却让你羡慕不已？先别急着羡慕那些“秒睡”的人，医生提醒：“倒头就睡”有时并不是“睡眠好”的表现，而可能是身体发出的“报警信号”！

倒头就睡可能是身体在报警

生活中不少人“倒头就睡”，这背后可能隐藏着两大健康隐患：

1.生活方式警报：身体在“强制关机”

看似睡得快，可能是身体在被迫休息。重庆某中医院睡眠心身科医师向小玲介绍，长期熬夜到凌晨、每天只睡4～5小时的人，其身体处于极度透支状态，大脑会启动“强制关机”模式：沾床就着，甚至坐着都能睡着。

但这种睡眠就像“打补丁”，深度睡眠严重不足，反而会出现越睡越累、记忆力下降、免疫力下降等问题。

2.某些疾病信号：警惕某些睡眠疾病

发作性睡病、睡眠呼吸暂停综合征等都是可能导致“秒睡”的原因之一，不仅影响夜间睡眠的质量，还可能带来白天过度嗜睡的问题。

发作性睡病：表现为在白天突然不可抗拒地入睡，哪怕是在工作、吃饭、走路时都可能突然睡着。

睡眠呼吸暂停综合征：由于夜间反复缺氧导致睡眠结构被严重破坏，虽然很快入睡，但睡眠质量极差、大脑和身体得不到充分休息。白天会表现出嗜睡、注意力不集中、记忆力下降等症状。

入睡潜伏期：10～30分钟

入睡“速战速决”未必是好事，入睡有一个自然“入睡潜伏期”——从躺在床上准备睡觉，到实际进入梦乡的时间。向小玲医生介绍，一般来说：

正常成年人的入睡潜伏期通常为10～30分钟。

如果躺下后5分钟内就迅速入睡，就可以被视为“秒睡”。

也就是说，只要躺下半小时内能睡着，是一个好的现象，不用焦虑。向小玲医生提醒，偶尔一次秒睡可能是因为过度疲劳，但如果长期频繁秒睡，就需要警惕了。

符合这5个标准才是好的睡眠

一般认为，真正好的睡眠符合5条标准：

1.能在30分钟内入睡；

2.睡得深且沉；

3.入睡后不易觉醒，无惊梦或噩梦；

4.每天的睡眠时间能保持在7～9小时；

5.白天精神好、不困倦、精力充沛。

其中，第5条最为重要。

8个超好用助眠方法不妨试试

1.白天多晒晒太阳

早上晒半小时太阳，可以说是最经济、最方便的助眠方法。浙江宁波大学附属康宁医院睡眠门诊主治医师郑天明提醒，大量临床实践表明，晨间30分钟光照，可使褪黑素分泌高峰前移，可以让睡眠节律延迟患者的就寝时间明显提前。充足的日照，对调节昼夜节律紊乱的效果尤其明显。

2.盖重一点的被子

盖重一点的毯子睡觉，会增加褪黑素的释放，促进更好的睡眠。2022年，英国出版的《睡眠研究杂志》发表的一项研究发现：与使用轻薄毯子相比，使用加重一点的毯子可使唾液中的褪黑激素浓度增加约30%。

3.试试穿袜子睡觉

睡觉时穿上袜子能有效改善睡眠质量。2018年国际期刊《生理人类学期刊》上发表的一项研究发现：与睡觉时不穿袜子的人相比，穿袜子睡觉的人入睡时间快了7.5分钟，睡眠期间醒来次数大幅减少，总睡眠时长平均延长了32分钟，睡眠效率提高了7.6%。不过阴虚的人常有手足心发热症状，这类人群穿袜子会反而影响睡眠质量。此外，下肢水肿、患有糖尿病、足部感染的人也不适合穿袜子睡觉。

4.睡前做助眠运动

2024年《英国医学杂志在线·体育与运动医学》发表的一项研究发现：在睡前4小时内，多做这3个抗阻运动动作，可以显著延长睡眠时间。一次只需3分钟，每隔30分钟进行一次。这样可使当晚睡眠时间延长近30分钟。

深蹲：模仿坐椅子的动作，膝盖不超过脚尖。

提踵：站立抬起后脚跟，使小腿肌肉收缩，然后脚跟慢慢回到地面。

提膝展髋：站立时抬高膝盖，直腿进行髋关节伸展。

5.睡前温水泡泡脚

2024年3月，美国出版的《整合与补充医学期刊》上发表的一项分析研究指出：睡前一小时用温水泡脚，是可以显著改善老年人的睡眠质量的方法。其中，水温40℃，泡脚时长不超过20分钟，水位高于脚踝10厘米，满足以上这3个条件时，泡脚对于提升睡眠的效果最佳。

6.试试睡前摇脚踝

平躺在床上，放松全身；一直摇晃脚踝，便会慢慢睡着。广东省中医院妇科主任医师王小云在健康时报刊文介绍，中医认为，“火性炎上”，当心火过旺时，容易导致心烦意乱，难以入眠。而“肾主水”，肾水不足则无法制约心火。睡前摇脚，可以促进下肢血液循环，将上焦的虚火引至下焦，达到“引火下行”的目的。

7.把手机放远一点

想要一个好的睡眠，睡觉前就要放下手机，把手机放远一点。最好是睡前90分钟不接触电子产品，让身体安稳地调节内部激素。2021年一家睡眠评估机构（Sleep Junkie）对2000多人进行了睡眠数据调查发现，睡前玩手机8分钟后，平均入睡时间需1小时。

8.最好23点前入睡

按时上床，按时下床，尽量保证稳定的“生物钟”。建议最好23点前入睡，23点到凌晨3时是进入深度睡眠的最佳时间，一旦错过，无论睡多久都难以补回。

据人民日报

每日科普

你真的了解血液肿瘤吗？

近年来，中国的血液肿瘤发病率每年以3%~5%的速度递增，是发病率增长最快的恶性肿瘤之一。但血液肿瘤并不等于绝症，如今医学进步，不少患者经规范治疗能正常生活。了解血液肿瘤的认知误区，有助于患者及家属更好地配合治疗。

走出这些认知误区

血液肿瘤=白血病=绝症？血液肿瘤是一类病的统称，还包括淋巴瘤、多发性骨髓瘤等，但并非所有类型都凶险，部分患者还能实现临床治愈。

只有老人和小孩才会患上血液肿瘤？血液肿瘤无“年龄门槛”，部分淋巴瘤也好发于20~40岁年龄段。

平时不用做体检，没症状就是健康？血液肿瘤早期症状隐蔽，不少人是体检偶然发现的。定期体检，早发现、早治疗。

一旦确诊只能化疗，又痛又没用？靶向、免疫、CAR-T细胞治疗都可治疗血液肿瘤。

患者只能卧床休息，不能活动？治疗期身体允许时，每天慢走20分钟，可助力恢复，注意运动强度需遵医嘱。

“抗癌食物”能治病？均衡饮食仅能增强免疫力，替代不了化疗、靶向治疗。

治疗后无法生育？年轻患者有生育需求，可在治疗前与医生沟通，冷冻精子或卵子保存生育能力，早规划是关键。

接种疫苗会刺激肿瘤复发？肿瘤患者治疗后免疫力低，更易患流感、肺炎，需接种相关疫苗。可避开化疗期等免疫极低阶段，经医生评估后接种，降低感染风险。

牢记早期筛查是关键

血液肿瘤有以下3个早期信号。如若出现，立即就医检查，平时爬楼轻松，突然爬两层就喘、没胃口；牙龈轻碰渗血、皮肤莫名瘀斑；脖子、腋窝、腹股沟出现不痛不痒硬疙瘩。

最基础关键的是血常规检查；骨髓穿刺是确诊的“金标准”，全程局麻无后遗症。

若确诊血液肿瘤，请牢记：应在正规肿瘤医院血液科就诊，让医生定个体化方案，拒绝“偏方”；治疗期注意防感染（勤洗手、少去人群密集处），保证营养，调整心态，家人陪伴也关键；治疗后前两年每3个月查一次，重点监测“微小残留病”，早发现早处理。

血液肿瘤从不是绝症。早发现、选对治疗、心态好，不少患者能回归正常生活，别被“肿瘤”标签吓倒，科学应对就有好好生活的希望。

重庆大学附属肿瘤医院血液肿瘤科　肖春燕

专家点评

本文是一篇优秀的医学科普范例。系统破除常见认知误区，精准传递了血液肿瘤已进入靶向免疫治疗时代的核心进展；内容涵盖早期识别、规范诊疗至康复管理的全程，兼具科学性与人文关怀。能有效引导公众科学应对，避免恐慌延误，对提升血液肿瘤社会认知具有积极意义。

重庆大学附属肿瘤医院　南映瑜

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/题花广告/出售转让/商业广告…… 各类登报

♦兹有我所人民路72号4-2赵晓毅，使用权房屋，租约证号为公房字第1392号，因承租人保管不善遗失，声明作废。

♦遗失袁锡琼保险执业证02000150000080002015184873作废

♦遗失秀山县光辉众泽油茶有限责任公司公章编码5002411002528财务专用章5002411002529声明作废

♦重庆领荣科技有限公司遗失公章编号5001078349008、财务专用章编号5001078349009声明作废

♦长寿区云集镇飞龙村村民选举委员会公章（印章编码：5002211031912）遗失，声明作废。

♦重庆一为物流有限公司公章5001035044114损毁，作废

♦遗失重庆市涪陵日兴房地产开发有限公司合同专用章编号5001020051766作废

♦重庆市沙坪坝区技术市场协会遗失中国建设银行凤天路支行开户许可证，核准号：J6530108811902，声明作废

♦遗失重庆市沙坪坝区汇育学校公章印章备案证明原件作废

♦遗失2021年7月5日核发丰都县群山养殖场（统一社会信用代码91500230050375 45X0）营业执照正副本声明作废

♦重庆中普东欣科技集团有限公司（原名：重庆中普雷兴科技有限公司）遗失2019年7月19日中国联合网络通信有限公司重庆市渝北分公司开具的保证金收据（金额5000.00）声明作废

本单位国药控股重庆有限公司遗失中国银行转账支票一张，票据代码：10405032，票据号码：05998664，出票日期：贰零贰伍年拾月零玖日，票面金额：人民币壹仟元整，收款人为重庆市永川区妇幼保健院。特此声明该支票作废，由此产生的一切经济责任与法律纠纷均与国药控股重庆有限公司无关。

声明人：国药控股重庆有限公司

公 告

重庆穿行者户外运动有限公司：张滔【申请述称：2024年2月24日18时左右，重庆穿行者户外运动有限公司员工张滔，在铁山坪东方山水假日酒店小区25幢沙滩车场地带领顾客驾驶沙滩车过程中受伤，要求认定工伤】于2024年5月22日提交的张滔的工伤认定申请，补正后本机关于2025年11月24日受理。因本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字[2025]700号举证通知书被退回，现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为张滔所受伤害不是工伤，根据《工伤保险条例》第十九条第二款规定，请你在本公告送达之日起十五日内向本机关提交证据材料，如不按期履行举证责任，本局将依据申请人提供的证据材料依法作出工伤认定结论，你单位将承担举证不能的责任。本公告自刊登之日起经过30日即视为送达。特此公告

重庆市渝北区人力资源和社会保障局2026年1月7日

♦重庆聚义律师事务所张永遗失律师执业证，证号15001200510657179声明作废。

重庆市忠县烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告

忠烟罚送公〔2025〕第50号 **无主：**2025年10月20日，本局联合忠县公安局民警在重庆市忠县忠州街道滨江路28号“申通快递”点查获无主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》第七十三条的规定，于2026年1月6日作出依法公开销毁本案假冒注册商标且伪劣卷烟中华（双中支）1条的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故本局无法直接送达、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《重庆市忠县烟草专卖局行政处理决定书》（忠烟处理〔2025〕第50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个月内直接向忠县人民法院提起行政诉讼。

重庆市忠县烟草专卖局 2026年1月6日

♦重庆市璧山区青年创新创业促进会遗失社会团体法人登记证书正副本51500120MJP625769C，声明作废

重庆紫辰企业管理有限公司遗失注销：财务专用章（5002381008216），发票专用章（5002381008217），特此声明。

彭亮于2015年6月6日和2015年6月7日在红星美凯龙西南全球家居1号店缴纳的精度品牌定金20000元（贰万元整）收据号SK-1506069844以及双山品牌定金10000元（壹万元整）收据号SK-1506074588，共计30000万（叁万元整），以上两张收据遗失，声明作废。

注销公告：重庆市开州区营养师协会（统一社会信用代码515002345857026 99U）拟将注销，根据《社会团体登记管理条例》，请相关债权债务人在本公告登记45天内到本单位办理债权债务清偿手续，特此公告

注销公告：重庆市长寿区龙河镇长安村扶贫互助合作社（统一社会信用代码515001155880041167）拟将注销，根据《社会团体登记管理条例》，请相关债权债务人在本公告登记45天内到本单位办理债权债务清偿手续，特此公告

秦开碧遗失向卖方重庆恒渝珞城房地产开发有限公司购买的位于重庆市江津区珞璜镇综北大道69号21幢25-1（恒大国际文化城A5幢）用途为成套住宅的重庆市预购商品房买卖合同登记备案证明：203字第202112130180319号，声明作废。

询价公告

重庆驿满新能源科技有限公司就驿满公司2026年充电站充电设施维护项目进行项目询价，欢迎各单位前来报名参加，截止时间2026年1月9日17:00时，地址：重庆市两江新区理想大厦a栋5楼，联系人：李童林15823597677

公 告

四川荣华盛建设工程有限公司：董华碧【申请述称：2024年10月14日19时左右，董华碧在四川荣华盛建设工程有限公司承接的东原香山五期1号楼、2号楼公区装饰工程项目给瓷砖勾缝时从凳子摔下受伤，要求认定工伤】于2025年7月17日提交的董华碧的工伤认定申请，本机关于2025年7月24日受理。本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字[2025]382号工伤认定限期举证通知书被拒收退回，用人（工）单位举证期内未提供证据材料。2025年12月19日我局作出渝北人社伤险认字【2025】3227号认定工伤决定书。认定董华碧为左桡骨远端粉碎性骨折、左腕关节撞击综合症。2025年12月26日向你单位邮寄送达了渝北人社伤险认字【2025】3227号认定工伤决定书被退回。现依法向你单位公告送达渝北人社伤险认字【2025】3227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6个月内，向渝北区人民法院提起行政诉讼，或者60日内依法向重庆市渝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

重庆市渝北区人力资源和社会保障局2026年1月7日

工伤认定公告

重庆骏毅劳务有限公司：李泽全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》（巴南人社伤险认字〔2025〕1723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日内向重庆市巴南区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

重庆市云阳县烟草专卖局关于案件调查处理的公告

2026年1月6日，本局在重庆市云阳县双江街道迎宾大道886号申通快递查获涉案卷烟：中华（硬）12.0条共计1个品种，数量：12.0条。请物主于本公告发布之日起60日内到云阳县烟草专卖局接受调查处理（电话：023-55163113），若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。

重庆市云阳县烟草专卖局 2026年1月6日

重庆摩根郡旅游开发有限公司津山云燕项目拟定购房人（销售、订金）申报初核信息公示的公告

由于津山云燕项目自身具有的特殊性，我司为了公开、公平、公正核准购房对象，根据对购房（销售、订金）等债权人申报所提供的购房资料和我司留存的档案资料，开展了初步核实、统计，现将拟确认购房人的信息予以公示。

一、摩根郡公司对公示的信息接受公司债权人、利害关系人以及社会各界人士的监督。

二、公示期限为10个工作日，即：从2025年12月26日起至2026年1月12日止。

三、摩根郡公司的债权人、利害关系人以及社会各界人士如对公示信息有异议，即：对不属于真实购房的或变通、虚假购房的（含各类非购房款抵房等）有权举报，请在公示期限内以书面方式向公示人提出。

四、联系电话：023-61093230，联系时间：公示期间除节假日和双休日。

五、通讯地址：重庆市江津区四面山镇人民政府（津山云燕项目帮扶工作专班）。

六、特别说明：

（一）由于项目先天不良，决定对项目相关问题分批次处理，本次公示仅为购房（销售、订金）债权人，下一步按程序分步骤对涉房（抵款房、担保房等）和其他债权人开展处理工作；

（二）本次公示未包含部分资料不齐全和尚未进行申报的购房（销售、订金）债权人，若此类债权人存在异议或需进行申报，请致电我专班咨询。

公示人：重庆摩根郡旅游开发有限公司
2025年12月26日

附件：津山云燕项目拟购房人（销售、订金）初核信息公示表

序号	房屋编号	客户名称	身份证号
1	巴渝新村13-1-1-1#	李*华	513401****0034
2	巴渝新村13-1-1-2#	王*琼	510211****0029
3	巴渝新村13-1-1-3#	张*	510202****6527
4	巴渝新村13-1-1-4#	周*琳	510213****0822
5	巴渝新村13-1-2-1#	方*	510203****0846
6	巴渝新村13-1-2-2#	李*沁	500107****1226
7	巴渝新村13-1-2-3#	黄*庆	510212****032X
8	巴渝新村13-1-2-4#	方*	510203****0846
9	巴渝新村13-1-3-2#	邓*林/岳*滨	510222****1836(邓*林) 510202****5925(岳*滨)
10	巴渝新村13-1-4-1#	陈*	510213****2811
11	巴渝新村13-1-4-2#	樊*玲	510225****3806
12	巴渝新村13-1-4-3#	程*/刘*群	510225****0032(程*) 510225****4286(刘*群)
13	巴渝新村13-1-5-2#	郑*建	500109****8332
14	巴渝新村13-1-5-3#	戴*/周*娜/戴*宇	510223****043X
15	巴渝新村13-2-1-1#	宋*菁	500221****5328
16	巴渝新村13-2-1-2#	杨*碧	510230****0722
17	巴渝新村13-2-1-4#	徐*	510213****2434
18	巴渝新村13-2-2-2#	文*政	510222****1335
19	巴渝新村13-2-2-2#	杨*碧	510230****0722
20	巴渝新村13-2-2-3#	穆*新	510202****2122
21	巴渝新村13-2-3-2#	张*佑	510229****0026
22	巴渝新村13-2-3-3#	邓*彬	510232****6317
23	巴渝新村13-2-4-1#	张*兰	510225****0048
24	巴渝新村13-2-4-2#	张*兰	510225****0048
25	巴渝新村13-2-4-3#	张*兰	510225****0048
26	巴渝新村13-2-4-4#	张*兰	510225****0048
27	巴渝新村13-3-3-1#	梁*华	510214****0844
28	巴渝新村13-3-3-2#	梁*华	510214****0844
29	巴渝新村13-3-3-3#	梁*华	510214****0844
30	巴渝新村14-1-3-1#	雷*成	230602****1918
31	巴渝新村14-3-1-2#	王*英	510221****1124
32	巴渝新村14-3-2-1#	章*	510213****121X
33	巴渝新村14-3-2-2#	田*文	510202****3819
34	巴渝新村14-3-3-2#	吴*奎	512228****1671
35	巴渝新村15-1-1-1#	林*荣	510202****182X
36	巴渝新村15-1-1-2#	陈*天	510202****4711
37	巴渝新村15-1-1-3#	肖*治/蒋*红	512221****0544(肖*治) 512901****0502(蒋*红)
38	巴渝新村15-1-1-4#	张*	510219****2422
39	巴渝新村15-1-2-1#	曹*田	510224****875X
40	巴渝新村15-1-2-2#	邱*容	510211****3126
41	巴渝新村15-1-2-3#	邓*	510224****229X
42	巴渝新村15-1-2-4#	肖*德	510232****0329
43	巴渝新村15-1-3-2#	胡*立	510203****0810
44	巴渝新村15-1-3-3#	陈*惠	510221****024X
45	巴渝新村15-1-4-2#	魏*进	510213****0513
46	巴渝新村15-1-4-3#	吴*	510213****0220
47	巴渝新村15-1-4-4#	赵*	510212****7426
48	巴渝新村15-1-5-1#	杨*	510212****0854
49	巴渝新村15-1-5-2#	方*/周*娇	513029****1028(周*娇) 512223****7976(方*)
50	巴渝新村15-1-5-3#	周*	510212****1660
51	巴渝新村15-1-5-4#	赵*	510212****7426
52	巴渝新村15-2-1-1#	伍*玲	510215****0025
53	巴渝新村15-2-1-2#	张*	510222****1226
54	巴渝新村15-2-1-3#	刘*志	510203****0442
55	巴渝新村15-2-1-4#	刘*文	510202****0023
56	巴渝新村15-2-2-2#	伍*萱/吴*婷	500109****0025(伍*萱) 510215****7122(吴*婷)
57	巴渝新村15-2-3-1#	姜*玲/曹*德	510822****0023(姜*玲) 510822****0011(曹*德)
58	巴渝新村15-2-3-2#	杨*国	510202****5231
59	巴渝新村15-2-3-3#	唐*灵	510224****2109
60	巴渝新村15-2-3-4#	徐*	510214****1511
61	巴渝新村15-2-4-1#	李*	500105****0011
62	巴渝新村15-2-4-2#	杨*忠	510212****0011
63	巴渝新村15-2-4-3#	荀*娟	510213****0848
64	巴渝新村15-2-4-4#	叶*妍(李*)	510202****002X(李*)
65	巴渝新村15-2-5-1#	杨*荣	510226****8612
66	巴渝新村15-2-5-2#	曾*	510224****0429
67	巴渝新村15-2-5-3#	王*燕	510224****8724
68	巴渝新村15-3-1-1#	张*群	510521****8001
69	巴渝新村15-3-1-2#	谭*丽	512323****136X
70	巴渝新村15-3-1-3#	刘*万	510214****015X
71	巴渝新村15-3-1-4#	周*宇	510225****379X
72	巴渝新村15-3-2-3#	张*雄/李*英	510221****0611(张*雄)
73	巴渝新村15-3-2-4#	季*芬	510222****1322
74	巴渝新村15-3-3-2#	姚*坤	510102****8429
75	巴渝新村15-3-3-3#	邓*林/岳*滨	510222****1836(邓*林) 510202****5925(岳*滨)
76	巴渝新村15-3-4-1#	杨*珍	510212****452X
77	巴渝新村15-3-4-2#	赵*珍	510522****2226
78	巴渝新村15-3-4-3#	林*树/文*芬	510222****1468(林*树) 510222****6117(文*芬)
79	巴渝新村15-3-4-4#	陈*琼	510224****8288
80	巴渝新村15-3-5-1#	廖*	510322****2857
81	巴渝新村15-3-5-2#	李*琴	510224****8722
82	巴渝新村15-3-5-3#	晏*群	510224****0426
83	巴渝新村15-3-5-4#	赵*	510212****7426
84	巴渝新村16-1-1-1#	汤*	510202****1859
85	巴渝新村16-1-1-2#	王*荣	510213****1619
86	巴渝新村16-1-2-1#	李*玲	500105****5424
87	巴渝新村16-1-2-2#	李*选	510212****4518
88	巴渝新村16-1-5-1#	陈*	512201****0815
89	巴渝新村16-2-1-1#	顾*超	653101****2016
90	巴渝新村16-2-1-2#	代*洁	650204****1520
91	巴渝新村16-2-4-2#	王*	510212****5049
92	巴渝新村16-2-5-2#	王*	510225****0248
93	巴渝新村17-1-2-1#	赵*	520103****1626
94	巴渝新村17-1-2-2#	暴*林	510211****121X
95	巴渝新村17-1-2-4#	暴*	510202****2137
96	巴渝新村17-1-3-3#	文*山	142324****1816
97	巴渝新村17-1-3-4#	文*山	142324****1816
98	巴渝新村17-2-3-1#	张*	510213****3111
99	巴渝新村17-2-3-2#	何*芳	510213****5323
100	巴渝新村17-2-3-3#	何*芳	510213****5323
101	巴渝新村17-2-3-4#	何*芳	510213****5323
102	巴渝新村18-1-1-1#	王*勤	512322****1667
103	巴渝新村18-1-1-2#	霍*中	510216****0016
104	巴渝新村18-1-2-1#	王*芬	510222****7720
105	巴渝新村18-1-2-2#	吴*仁	510201****0818
106	巴渝新村18-1-3-2#	王*常	510231****0410
107	巴渝新村18-1-5-2#	邓*里	510212****1611
108	巴渝新村15-2-2-3#	谭*英	510202****6220
109	巴渝新村18-3-1-1#	古*祥/古*星	510202****0918(古*祥) 500108****5310(古*星)
110	巴渝新村18-3-3-1#	邓*/邓*	510212****4528(邓*) 510212****4526(邓*)
111	巴渝新村18-3-5-1#	祝*丽	512928****2023
112	巴渝新村18-3-5-2#	祝*萍	512928****202X
113	巴渝新村19-1-1-1#	王*莲	510212****162X
114	巴渝新村19-1-2-1#	李*	510215****1322
115	巴渝新村19-2-1-1#	骆*勇	510225****6341
116	巴渝新村19-2-2-1#	骆*勇	510225****6341
117	巴渝新村19-2-3-1#	骆*勇	510225****6341
118	金桔苑10-1-5#	叶*	510103****3427
119	金桔苑10-2-5#	何*智	510225****3699
120	金桔苑10-3-5#	白*(已故)/王*	510212****4125(白*)
121	金桔苑10-4-1#	胡*贵	510213****0818
122	金桔苑10-4-5#	田*文	510202****3819
123	金桔苑10-6-1#	叶*娟	510214****0422
124	金桔苑15-6-2#	黄*	510223****6825
125	金桔苑16-1-1#	龚*	510212****0841
126	金桔苑16-3-2#	蒋*光	510213****1638
127	金桔苑16-4-2#	张*渝	510212****4381
128	金桔苑16-5-2#	周*清	510232****2828
129	金桔苑16-6-1#	熊*碧	510213****1641
130	金桔苑17-1-2#	王*贵	500103****9032
131	金桔苑17-1-3#	但*丽	510212****4526
132	金桔苑18-1-1#	刘*明	500105****8014
133	金桔苑18-1-5#	耿*/张*(已故)	520113****0417(耿*)
134	金桔苑19-1-1#	耿*	510203****0026
135	金桔苑26-1-3#	钟*均/鄢*才	510225****2138(钟*均) 510225****3103(鄢*才)
136	金桔苑26-1-5#	李*友	510222****7225
137	金桔苑26-3-1#	辜*德	510216****0038
138	金桔苑26-5-1#	宁*	510202****1826
139	金桔苑26-6-1#	徐*	510213****1628
140	金桔苑26-6-3#	胥*满	510922****0274
141	金桔苑26-6-5#	胥*澜	510202****214X
142	金桔苑27-1-1#	熊*玲	510213****2026
143	金桔苑27-1-3#	杨*伟	522701****1615
144	金桔苑28-1-1#	宋*菁	500221****5328
145	金桔苑28-1-2#	邓*英	510211****1221
146	金桔苑28-5-1#	宁*章/朱*汇	510202****1812(宁*章) 510202****1823(朱*汇)
147	金桔苑29-1-1#	宁*	510211****0047
148	金桔苑29-1-3#	严*平	510214****0020
149	金桔苑29-1-5#	宁*	510211****0047
150	金桔苑29-6-1#	李*明	510213****4718
151	金桔苑29-6-3#	王*秀	510211****4822
152	金桔苑29-6-5#	刘*芬	510213****1647
153	金桔苑30-1-1#	蔡*	510213****4745
154	金桔苑30-1-2#	巫*见	510213****5038
155	金桔苑30-1-5#	周*清(已故)/田*华	510211****1213(周*清) 510211****1269(田*华)
156	金桔苑30-3-1#	苑*青	510102****497X
157	金桔苑30-3-5#	王*启	510212****2514
158	金桔苑30-4-3#	吴*贞	510203****0022
159	金桔苑30-5-3#	杨*	500106****9626
160	金桔苑30-6-5#	黄*斌(王*红)	510213****212(黄*斌)
161	金桔苑39-3-1#	张*玉	510202****0928
162	金桔苑42-1-3#	文*兰	510213****0828
163	金桔苑45-3-5#	杨*	500106****9618
164	金桔苑45-5-5#	孙*中	500106****0019
165	金桔苑45-6-5#	钟*进	500106****9614
166	金桔苑7-5-7#	彭*银	510212****4519
167	金桔苑76-1-1#	胡*玉	510202****4428
168	金桔苑84-6-2#	徐*华	500107****9414
169	金桔苑84-6-3#	邵*	500106****9617
170	金桔苑85-1-1#	邓*洪	510213****0845
171	金桔苑8-6-2#	邓*成	510202****7010
172	金桔苑8-6-5#	李*志	510213****5319
173	金桔苑90-1-8#	张*	510214****0100
174	金桔苑90-6-8#	张*	510213****242X
175	金桔苑90-6-9#	张*	510213****4421
176	金桔苑9-1-1#	叶*敏	510214****0468
177	金桔苑9-1-2#	蒲*庆	510214****2617
178	金桔苑9-3-1#	王*伟	510213****0237
179	金桔苑9-3-2#	刘*泽	510222****0622
180	金桔苑9-5-1#	毛*林	510222****701X
181	金桔苑9-5-5#	孙*树	510202****3821
182	金桔苑97-6-9#	张*勇	510213****2441