AED、智能手环、电子血压计……

健康管理小帮手别用错

AED（自动体外除颤器）、智能手环、电子血压计……越来越多医疗器械和健康设备走进日常生活，成为公众健康管理的“小帮手”。如何科学使用设备？如何科学看待监测数据？突发情况如何科学施救？科学用好健康管理“小帮手”，国家卫生健康委邀请相关专家为公众详细科普。

家用医疗器械需规范指导

电子血压计、血糖仪、家用呼吸机、脉氧仪……这些过去多出现在医院场景的设备，正加速进入家庭。然而，一个普遍存在的误区是“买来即用”或“一成不变”地使用。

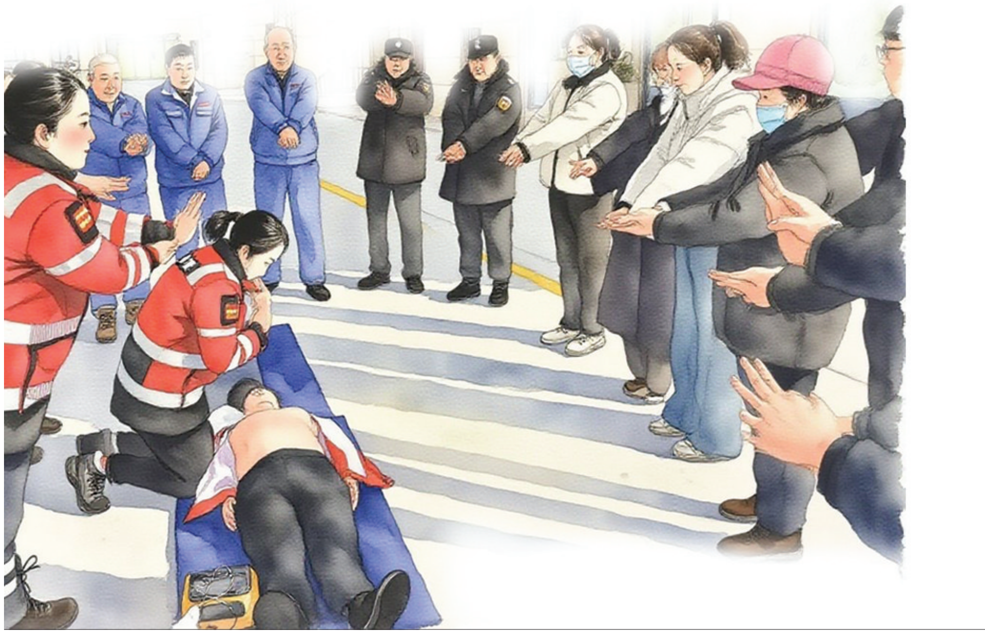
“以家用无创呼吸机为例，它常用于辅助治疗睡眠呼吸暂停综合征，但并非所有打鼾者都适用。”首都医科大学宣武医院呼吸科主任医师吴航强调，其使用必须基于专业的睡眠监测和肺功能评估，由医生明确诊断并指导初始参数设置，后续还需根据病情变化定期调整，绝非简单的商品消费。

即使是常见的电子血压计，使用中也藏有细节。吴航指出，袖带尺寸必须与上臂围匹配，标准袖带适用于臂围22至32厘米的人群，否则会影响测量准确性。使用测量血氧饱和度的脉氧仪时，手指上的美甲、指甲油可能干扰信号，同时应避免与血压计在同一侧肢体同时使用，以免影响血压测量结果。血糖试纸则需注意保存条件，开封后一般应在三个月内用完，以防酶失活导致检测值失真。

专家们反复提醒，居家自测数据受操作、环境、个体状态等多因素影响，存在一定误差范围，其结果绝不能作为自行调整用药或治疗方案的依据。“任何治疗决策的调整，都必须基于医疗机构的专业检查和临床医生的综合判断。”吴航说。

智能穿戴设备数据供参考

近年来，智能手环、手表等可穿戴设备因其健康监测功能而风靡。心率、血氧、睡眠质量、压力指数……这些实时跳动的数据，让许多人养成了随时关注自身指标的习惯。然而，亟须厘清的是，这些消费电子产品的数据，其定位是健康趋势参考和生活方式提醒，不能等同于医疗级诊断依据。



以睡眠监测功能为例，设备主要通过体动、心率和血氧变化等传感器数据来推算睡眠阶段。“它能较好地反映入睡时间、清醒次数以及深睡、浅睡的大致分布趋势，对于了解睡眠规律有帮助。”一位三甲医院睡眠中心专家解释，“但其精度和监测维度（如脑电波）与专业多导睡眠监测仪存在本质区别，无法用于诊断睡眠疾病。”

对于设备提示的某些指标异常，也无需过度焦虑。“人体许多生理指标本身存在昼夜节律性和一定范围的波动，单次测量的偶然性数值偏离，不一定代表疾病状态。”吴航建议，公众应理性看待这些数据，将其作为督促自身改善作息、加强锻炼、管理压力的“友好提醒”。如果某一指标持续、显著地偏离正常范围或自身基线，这才是提示你需要前往医院进行专业检查的信号。

掌握AED急救抓住黄金时间

在众多健康管理设备中，AED（自动体外除颤器）地位特殊，它是在心脏骤停这一最危急关头能与死神抢时间的“救命神器”。心脏一旦骤停，大脑缺氧超过4至6分钟便会造成不可逆的损伤，因此这短短的“黄金四分钟”内的现场急救至关重要。

“发现有人突然倒地且意识丧失、呼吸停止或呈濒死叹息样呼吸，首先应呼救并拨打120，同时立即指派他人获取最近的AED。”四川大学华西医院急诊科主任医师万智梳理了心肺复苏（CPR）与AED配合使用的核心步骤，“在AED到达前，应对患者持续进行高质量胸外按压；AED到场后，立即开启电源，听从其语音提示操作，贴放电极片，由机器自动分析心律，如需除颤，确保无人接触患者后按下放电按钮。”

AED的设计初衷便是让非专业人员也能使用，操作具有“傻瓜式”特点。目前，我国正在大力推进公共场所AED配置。根据国家多部门联合印发的《医疗卫生强基工程实施方案》，在交通枢纽、大型商超、文体场馆、学校、旅游景区等人员密集场所配置AED被列为明确要求。北京、上海、深圳、杭州等多地已出台法规或规划，加速布设这张“急救生命网”。

普及急救技能构筑社会防线

设备的普及只是第一步，公众“敢用、会用”的意识与能力，才是激活这张急救网络的关键。国家卫生健康委相关负责人指出，推广AED必须与普及心肺复苏等急救技能培训同步进行。

近年来，全国各地红十字会、急救中心、医疗机构及众多社会公益组织正积极开展面向公众的急救培训。“我们希望培训能覆盖更多社区工作者、教师、企业员工、安保人员等，让第一目击者成为第一施救者。”一位地方红十字会培训负责人表示。一些城市还将急救培训纳入中小学生素质教育及驾驶员安全教育内容。

专家表示，健康管理“小帮手”的价值，最终取决于使用者的科学素养。对于家用设备，要明确其辅助定位，遵从医学指导；对于监测数据，要理性参考，避免“数字焦虑”；对于AED这样的急救设备，则需主动学习，消除畏惧心理。只有当科学认知与正确操作成为普遍共识，这些日益精进的科技产品，才能真正编织起一张覆盖日常生活、响应突发危机的坚实健康防护网，为“健康中国”建设奠定牢固的社会基础。

据新华社

[每日科普]

守护肺健康 从早筛早查开始

陆军特色医学中心肿瘤科 陈滑维

近年来，随着医学影像检查设备的进步与环境污染等因素，肺结节检出率逐年上升。哪些人群需重点筛查？又该如何科学看待辐射、漏诊与过度检查的顾虑？

如何降低肺癌死亡率

据美国国家肺癌筛查试验（NLST）对5.3万名55~74岁高危吸烟者的研究显示，每年进行低剂量螺旋CT筛查者，其肺癌死亡率比每年拍普通胸片的降低20%；在吸烟更重、烟龄更长的“极高危人群”中，降幅可达60%。国内研究也显示，我国40岁以上高危人群每年进行1次低剂量螺旋CT筛查，可使早期肺癌检出率提高3倍，晚期肺癌比例下降近半。

早期肺癌经微创手术切除后，患者5年生存率可达80%~90%，多能恢复正常生活。而晚期肺癌5年生存率不足10%，治疗痛苦且费用高昂。因此，降低肺癌死亡率的关键在于早检查、早发现、早治疗。

哪些人需要重点筛查

《中国肺癌筛查与早诊早治指南（2021）》建议40岁以上且符合以下任一条件者，每年进行1次低剂量螺旋CT筛查：吸烟或曾有吸烟史；长期接触粉尘、苯、甲醛等致癌物（含常处于二手烟环境中）；患有慢阻肺、肺结核、肺纤维化等肺部基础病，或曾发现直径≥5mm的肺结节；有癌症家族史者。以上高危人群应前往正规医院咨询专科医生。

走出CT筛查的3个误区

CT辐射可致癌？低剂量螺旋CT辐射量极低，单次约1.5毫西弗。世界卫生组织指出，低于100毫西弗的辐射不会对人体造成明确健康风险。

拍胸片能代替CT？胸片对早期肺癌漏诊率可达60%，因其为二维成像，微小病灶易被遮挡。低剂量螺旋CT为三维立体成像，能精准发现微小结节。

肺结节等于肺癌？临床显示90%以上肺结节为良性。即便发现高危结节，也可通过微创手术切除，恢复快、预后好。真正危险的是忽视筛查，让小病灶拖成晚期大病。

牢记3个护肺小贴士

立即戒烟，必要时求助戒烟门诊；注意防护厨房油烟、装修污染，烹饪时全程开油烟机，新装修房屋充分通风；雾霾天外出佩戴N95口罩，室内可使用HEPA滤网空气净化器；生活中通过有氧运动、腹式呼吸等形式进行规律锻炼；多吃富含维生素与膳食纤维的食物，助力肺部清除有害物质。

如今，肺癌已逐渐从“绝症”转变为“可控制的慢性病”。通过科学筛查与积极预防，我们能够更好地守护肺部健康。

专家点评

陆军特色医学中心 王帅

本文清晰阐释了低剂量螺旋CT筛查对降低肺癌死亡率的科学价值，精准界定了目标人群和常见误区，兼具专业性与可读性，对推动肺癌早诊早治具有积极的公众教育意义。

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440 微信同号

♦中拓商业管理有限公司遗失中国联通重庆分公司保证金收据一张，收据号码0005009金额2万元整，开具时间2022年8月8日，声明作废
♦遗失中国电信股份有限公司重庆大渡口分公司食品经营许可证正本，编号JY35001041005676声明作废
♦兹有我所渝中区渝建村83号1-2汪仁坤，使用权房屋，租约证号为公房字第0710号，因承租人保管不善遗失，声明作废。
♦兹有我所南坪南路64号4-2谯登碧，使用权房屋，租约证号为公房字第553号，因承租人保管不善遗失，声明作废
♦遗失重庆市南川区友孝中商贸有限公司公章，印章编号：5003847017587作废
♦遗失铜梁区鹏发工程机械经营部公章（印章编码：5002247092561）声明作废
♦渝中区三月波奇鲜食饭餐饮店遗失营业执照正副本，统一社会信用代码92500103MACCAGGJ5W；遗失食品经营许可证正副本，编号JY25001031076101，声明作废。
♦遗失重庆斯卡儿传媒有限公司公章（号：5001057332284）特此声明作废
♦遗失丰都县惠丰水保开发有限责任公司公章一枚，编号5002300501287声明作废
♦重庆巴南区蔚蓝时光第三届业主委员会遗失重庆农村商业银行股份有限公司巴南铠恩支行开户许可证，核准号J6530056812102，声明作废。
♦遗失重庆竑鋆实业集团有限公司公章一枚（编号5003834030612），声明作废。

重庆市南岸区劳动人事争议仲裁委员会公告
上海煜晟贸易有限公司重庆分公司：本委受理李光强与你单位劳动争议一案，案号为“渝南劳人仲案字（2026）第21号”。因邮寄等其他方式送达未果，现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书、举证通知书、开庭通知书，并定于2026年3月5日9:30在南岸区广福大道12号行政中心B区1号楼2楼206室（仲裁二庭）开庭审理本案。自公告之日起30日内到本委上述地址领取相关文书，逾期视为送达，无正当理由不到庭，本委将依法缺席审理。
2026年1月15日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆市渝北区贝贝爱青幼儿园：本委受理胡洪琼与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字〔2026〕第600号）。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，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2026年3月10日上午9时00分在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2026年1月15日

土地权利人核实声明
沙坪坝区土主街道四塘村因建制调整，即将撤村建社区。目前，四塘村正积极推动集体资产清理核查、评估、处置有关工作。因村下属集体经济组织：重庆市沙坪坝区土主市场服务部经营的四塘村农贸市场范围内（土主中路一侧梯坎下方，四塘村集资楼至梁滩河河边步道），涉及多处使用村集体资产修建的建构筑物所附着的土地，为保障土地权利人知情权、所有权、收益权等权利，现登报核实声明：若对上述区域内土地享有权利，请在自今日登报时间15日内，携带合法权利证明向四塘村提出书面主张，逾期未主张视为无其他权利人。
四塘村联系人：黎建 电话：023-65686272

比选公告
重庆公共交通运营有限公司巴驿站场管理分公司就巴驿分公司2026年度空调采购项目进行比选。欢迎各单位前来报名参加，截止时间2026年1月19日17:00时，地址：重庆两江新区天宫殿街道橡树街1号橡树壹号办公楼8楼801室。电话：60333997 报名时须持营业执照、经办人身份证复印件、法人身份证复印件及授权委托书、若法人报名则不需提交授权委托书

竞争性比选公告：重庆公共交通运营有限公司西部公共交通分公司将对2025-2027年办公信息设备配件及耗材定点采购项目进行竞争性比选。请有意参加比选的响应单位，携带加盖公章的相关资料：营业执照复印件；身份证原件及复印件；单位授权委托书。于2026年1月15、16、19日9时00分到16时30分之前，到渝中区虎踞路56号1号楼1207室咨询和领取比选文件。联系人：刘老师；电话：023-65450553

比选公告
重庆公共交通运营有限公司西部分公司，拟对《2026年1月-2027年12月化粪池清掏服务项目》进行竞争性比选。因第一次比选流标，现进行第二次比选如有意单位请于2026年1月15日至19日（工作日）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号购买比选文件并自带U盘拷取相关资料。

重庆市巴南区烟草专卖局公告
巴烟公〔2026〕第16号
2026年1月14日，我局执法人员在在重庆市巴南区鱼洞街道化龙路162号（金农市场内）查获无牌号（自制烟）1个品规，共计80条，现场未发现当事人，执法人员依法对涉案物品加贴存条予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内前来我局接受调查处理（地址：重庆市巴南区李家沱马王坪正街20号，联系人：彭惜甦、李永宾，联系电话023-62402215）。若逾期不到的，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的规定，对该批卷烟作出处理。特此公告。
重庆市巴南区烟草专卖局 2026年1月14日

♦遗失重庆南州文化旅游有限公司工会委员会印章备案回执，编码：500222411120006声明作废
♦遗失重庆三圣实业股份有限公司项立平法人章一枚，编号5001097108409声明作废

公 告
北碚区蜗匠窗帘经营部：你单位从登记成立至今未依法办理社会保险登记。根据《中华人民共和国社会保险法》第八十四条的规定，我局作出了《劳动保障监察限期整改指令书》（北碚人社监令〔2026〕3号），因其他方式无法向你单位送达，现依法予以公告，自公告之日起满30日视为送达。
重庆市北碚区人力资源和社会保障局

通 知
丰都县原态种植专业合作社全体成员：丰都县原态种植专业合作社，统一社会信用代码：935002300682646863，于2026年2月5日在重庆市丰都县南天湖镇南天湖村3组合作社办公室召开关于法定代表人变更，成员变动的成员代表大会，望全体成员准时参加，如到期未参会成员视为放弃表决权。
联系人：张长缨，联系电话：15696733313

遗失声明：本公司重庆锦尚实业有限公司（统一社会信用代码91500107MA5XE0N17C）遗失重庆人道美食品连锁有限责任公司于2023年10月11日开具的收据（编号：0014778），金额15000元，收款项目为房屋押金，因保管不善不慎遗失。特此声明该收据作废，自声明之日起，任何单位或个人持此收据办理相关业务均无效，由此产生的一切法律责任由本公司承担。

重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年1月13日，我局执法人员在重庆市万州区高粱镇泗华路47号查获自制的无牌号卷烟53条，并对该批卷烟依法予以先行登记保存，请以上卷烟货主于本公告发布之日起60日内到接受调查处理。若逾期不来接受处理，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的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
联系人：彭健 郑成铭 联系电话：023-58983277
联系地址：重庆市万州区五桥安居路25号
重庆市万州区烟草专卖局 2026年1月13日

♦重庆寰宇兴盛建设工程有限公司遗失公章一枚编号：5001030871684，声明作废
♦遗失重庆弘夔商贸有限公司公章（号码：5002361007897）声明作废

重庆华沐网络科技有限公司强制清算公告
重庆华沐网络科技有限公司（简称：华沐科技），统一社会信用代码91500115MA605G8N8H，于2025年12月24日经重庆市第五中级人民法院作出（2025）渝05清申144号民事裁定书，裁定受理强制清算；重庆市第五中级人民法院于2026年1月12日作出（2026）渝05强清13号决定书指定重庆君策律师事务所组成华沐科技清算组。依照法律规定，现公告如下：
一、请华沐科技债权人于本公告刊登之日起45日内（即2026年2月28日前）向清算组申报债权，书面说明债权金额、有无财产担保及是否属于连带担保债权等，并提供相关证据材料。如债权人未在规定的期限内申报债权，在公司清算程序终结前补充申报的，可以在公司尚未分配财产中依法清偿，但应当承担为审查和确认补充申报债权的费用；公司尚未分配财产不能全额清偿，债权人主张股东以其在剩余财产分配中已经取得的财产予以清偿的，应予支持。但债权人因重大过错未在规定期限内申报债权的除外。
二、华沐科技的债务人或财产持有人，请于本公告刊登之日起10日内（即2026年1月24日前）向清算组清偿债务或返还财产，逾期清偿或返还的，将承担相应法律后果。
三、华沐科技的清算义务人、相关人员及利害关系人（包括法定代表人、实际控制人、全体股东、董事、监事、高级管理人员以及其他经营管理人员）自本公告刊登之日起10日内（即2026年1月24日前）向清算组清偿债务或交付财产及其他财务资料。上列人员怠于履行义务，导致无法清算或无法全面清算的，相关义务人承担相应的法律责任。
四、华沐科技的全部印章、证照等自本公告刊登之日起作废。
五、清算组通讯地址：重庆市江津区圣泉街道滨洲东路15号5楼 重庆君策律师事务所；联系方式：胡美燕 13983829218。
公告人：重庆华沐网络科技有限公司清算组 二〇二六年一月十四日

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37号 **无主**：2025年9月4日，本局执法人员根据群众举报，在重庆市忠县金鸡镇农贸市场广场旁，查获无主涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖品一案。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14日作出依法公开销毁本案伪劣卷烟无牌号（200支）自制烟91条，烟丝1.4公斤的决定。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37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14日

注销公告：重庆南岸同景培训中心（办学许可证号：教民150010870000181），经理事会形成注销决议，现决定注销登记。请相关债权人自见报之日起45日内向本校清算组申报债权，逾期将依法处理。特此公告。(023)62468117

遗失长寿区洪湖镇永顺村村民选举委员会印章编号为5002211032801声明作废
遗失长寿区洪湖镇三合村村民选举委员会印章编号为5002211032811声明作废
遗失长寿区洪湖镇沙湾社区居民选举委员会印章编号为5002211032798声明作废
遗失长寿区洪湖镇凤凰村村民选举委员会印章编号为5002211032799声明作废

重庆恒升资产经营管理有限公司2-5-065经营户熊廷政遗失保证金收据一张，收据号1824680金额3000元，原收据作废。
重庆恒升资产经营管理有限公司2-库3-003经营户彭勇遗失保证金收据一张，收据号1910218金额3000元，原收据作废。
重庆市商业储运公司3-5-029经营户杨家庆遗失保证金收据一张，收据号19697金额3000元，原收据作废。