喝杂粮粉、刷步数、天天吃钙片……

这8个养生坑你踩了几个？

你是不是也这样：每天坚持各种“好习惯”，以为很养生，但身体却越来越累、越来越差？明明饮食“很健康”、运动“很认真”，却总感觉越来越胖、血糖忽高忽低……小心！你以为的“养生好习惯”，却可能正在悄悄“养病”。下面这8件“伪养生”的事不要再做了！

1 每天喝五谷杂粮粉 当心喝出糖尿病

不少人把“杂粮粉”当成健康早餐，想着把杂粮磨成粉不是更健康吗？看似营养全面、方便快捷，却可能让血糖“坐过山车”！五谷杂粮最重要的营养价值之一，就是丰富的膳食纤维。膳食纤维能延缓糖分吸收、促进肠胃蠕动。但一旦打磨成粗粮粉，膳食纤维损失殆尽，剩下的主要是淀粉和糖类，喝下去血糖飙升堪比坐火箭。

【建议】优先选择完整的杂豆、杂粮、薯类食用。如果确实需要食用杂粮粉，一定要控制量并搭配优质的蛋白质、蔬菜一起吃。

2 每天走路几万步 反而伤了膝盖

翻开朋友圈运动步数排行榜，不少人都是每天几万步。2025年，国际期刊《风湿病年鉴》上的一项研究指出，过度步行不仅对膝关节无益，还可能会伤膝。每日步行步数越多（≥60步/分钟），膝骨关节炎的风险越低，但达到8000步/天左右，风险降低的趋势趋于平稳。

【建议】每天有氧快走（≥100步/分钟）7000~8000步就够了，别再傻傻刷步数！

3 日常喜欢喝白粥养胃 胃消化功能反而退化

很多人认为喝白粥更养胃、养生。长期喝粥，胃得不到必要的“工作锻炼”，消化功能反而可能退化，变得更加脆弱。最简单的白粥，原料是精制大米，本身在加工中已流失大部分维生素、矿物质和膳食纤维。熬煮成白粥后，几乎只有淀粉和水，营养构成单一。

【建议】煮粥时加点杂粮、豆、肉、菜，喝粥时记得配个蛋、搭配点蔬菜，营养才均衡。

4 早上一杯蜂蜜水通便 血糖会忽上忽下

清晨一杯蜂蜜水，是很多人的“养生仪式”，觉得喝一杯蜂蜜水能通便。其实，蜂蜜水本质上就是一杯“糖水”，蜂蜜中超过75%的成分是葡萄糖和果糖。喝蜂蜜水通便，主要是因为有些人存在“果糖不耐受”，喝了之后产生肠道蠕动、腹泻。对于果糖耐受良好的人，并没有用，反而让血糖忽上忽下。

【建议】早上的第一杯水，温白开才是王道。蜂蜜调味，偶尔为之即可。

5 吃水果少但喜欢喝果汁 当心尿酸和血糖升高

很多人日常吃水果少，想着喝点果汁“弥补”一下。但水果被榨成汁后，营养价值大大降低，大部分膳食纤维、维生素和矿物质损失殆尽，剩下大量果糖。江苏南京市第一医院风湿免疫科主治医师顾冰洁2023年在健康时报上刊文中介绍，果糖是痛风的“隐形推手”。果汁虽然嘌呤含量极低，但含有丰富的果糖。果糖在体内的分解过程会直接产生尿酸，等于增加了内源性尿酸的来源。

【建议】直接吃完整水果，尽量少喝果汁。若喝果汁，尽量不要把果渣全都滤掉。

6 喜欢趁热吃趁热喝 增加食道癌风险

“菜要趁热吃，汤要趁热喝”是许多人的习惯，认为趁热吃喝对肠胃更好、更养生。早在2016年，世界卫生组织就明确：65℃以上的热饮有致癌风险。烫嘴的食物，每吃一口都在损伤食道黏膜。长期、反复的“损伤–修复”循环，会大大增加诱发食管癌的可能。

【建议】稍微晾一晾至温热再吃（适宜温度为10℃~40℃），至少用嘴唇感觉一下不烫后再吃或喝。

7 长期天天吃过多钙片 当心高钙血症、肾结石

“补钙强骨”的观念深入人心，尤其对中老年人而言，钙片常被当作日常“营养标配”。但补钙不是越多越好！过量补钙，可能引发高钙血症、肾结石。日常保证充足营养、合理饮食的情况下，一般是不需要额外摄入过多钙片的。如果需要补钙，尽量遵循医嘱。

【建议】优先食补获取钙质（牛奶、豆制品、绿叶菜），阳光充足时可以移步户外晒晒太阳。

8 多吃素少吃肉更健康养生 当心营养不均衡

对于很多“三高”的人来说，医生往往都会建议清淡饮食，但这并不意味着完全吃素。火箭军特色医学中心内分泌科主任李全民曾在健康时报上刊文表示，清淡饮食的标准是少油、少盐、少糖。“荤”是优质蛋白质的来源，也是B族维生素的来源。比如，鱼肉、虾肉、鸡胸肉等都属于高蛋白、低脂肪肉类，很适合“三高”人群食用。

【建议】多用蒸、煮、快炒等健康烹调方式。“三高”人群可选用鱼虾、鸡胸肉等低脂高蛋白肉类。

据人民日报

每日科普

对付淋巴瘤 我们有“高招”

陆军军医大学第一附属医院血液科 李珍

随着我国社会老龄化程度不断加快，淋巴瘤发病率也随之呈上升趋势，但现代医学的进步已使其成为一种可控的疾病。提高健康意识、关注身体异常信号并及时就医，便是应对淋巴瘤的关键。

揭开淋巴瘤的“真面目”

淋巴细胞是免疫系统的主力免疫细胞。但其有时候也会发生恶性转化，在体内异常增生和聚集，破坏正常组织与免疫平衡，这种疾病便是淋巴瘤。

淋巴瘤主要分为霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤。它们在发病率、病理特征和临床表现上各有不同。霍奇金淋巴瘤相对少见，占比约为10%；非霍奇金淋巴瘤则更为常见和复杂，其亚型较多。这两大类型的区分是淋巴瘤诊断的基石，直接影响后续的治疗策略与预后判断。

识别淋巴瘤的“坏招数”

淋巴瘤患者最常见的首发症状是颈部、腋下或腹股沟等部位出现进行性、无痛性、质硬的淋巴结肿大；另外，发热、盗汗、体重减轻等都是其临床症状。

除此之外，皮肤淋巴瘤会导致皮肤冒红斑、瘙痒；胃肠道淋巴瘤会导致腹痛、腹泻，甚至便血。

对付淋巴瘤的“组合拳”

淋巴结活检是诊断淋巴瘤的金标准和关键确诊依据。医生会取出并观察淋巴的病变组织样本，通过其形态、结构、排列等明确是否为淋巴瘤，并进一步精确分型。除此之外，根据患者情况还会完善血液、影像、骨髓等检查，帮助医生评估病情。

目前化疗、放疗、靶向治疗与免疫治疗是治疗淋巴瘤的主要手段，其作用机制与特点各有不同。化疗是一种全身性治疗，主要作用于增殖迅速的恶性细胞，也包括部分正常细胞，虽可能会引起呕吐、恶心等副作用，但这些反应是可逆的，也可寻求专科医生进行有效管理和缓解。

放疗则属于局部治疗。它利用高能射线（如X射线）精准破坏细胞DNA来杀伤肿瘤。靶向治疗和免疫治疗则更为精准。靶向治疗药物能够特异性识别并干扰其生长、增殖，“精确打击”肿瘤细胞。免疫治疗则通过调节或增强人体自身的免疫系统来对抗肿瘤。

随着医学技术的进步，淋巴瘤的治愈率已经越来越高。

大多数淋巴瘤患者，通过规范、综合的治疗都获得很好的疗效。治疗后的康复也很重要，患者需定期复查、规律锻炼并保持良好的生活习惯和乐观的心态。

专家点评

陆军军医大学第一附属医院 王萍

这篇科普文章详细阐述了淋巴瘤的类型、症状、诊断手段以及治疗方式，并强调了康复管理的重要性，如定期复查、健康饮食和保持乐观心态。整体结构清晰，内容丰富，适合大众阅读，有助于消除恐惧，增强战胜疾病的信心。

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440 微信同号

♦遗失罗云兰个体户营业执照正副本，注册号501073401169-1，声明作废
♦重庆市长寿区李海燕遗失公章一枚，社会信用代码：92500115MA5XQCKQ01，声明作废。
♦遗失沈亿远卓生活超市经营部烟草专卖零售许可证副本，编号501061122809 声明作废
♦遗失作废声明：龚欣莎不慎将2021年4月14日重庆双福农产品批发市场有限公司2b-062b餐位保证金收据遗失，凭证号码：2022249，票据金额2000元。特此声明作废。

♦重庆最秦科技有限公司遗失财务专用章（编号：5001087009235），声明作废。
♦遗失西藏自治区那曲市巴青县公安局特警大队，罗坤，警官证（警号637145），声明作废。

寻人启事
朱虹，女，现60岁，身高1米62，体重130斤，于2008年底在重庆市渝中区上清寺失踪，至今未与家人联系，因失踪多年未联系也没有更多信息，如有知情者或本人看到此信息，望及时联系家人。
联系电话 13752948725 侯世蓉

♦重庆阳光历奇文化发展有限公司遗失发票专用章一枚，编号：5001001120969，声明作废。
♦遗失重庆市丰都县龙江水污染治理有限公司财务专用章一枚，编号5002300501980 声明作废
♦遗失重庆市渝陵区丽星仁豪世大药房个人章贰公章编号5001021033880法人名章贰凌起编号5001021033880作废
♦任立遗失大学市怡采市场2楼3号门面摊位开具的营业收据一份，时间2021年12月，金额1000元，声明作废

重庆市北碚区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年1月13日，本局在重庆市北碚区蔡家岗街道嘉皇小区门口公路边一摊位查获无牌号（自制卷烟）自制卷烟24条。请以上物主于本公告发布之日起六十日内到北碚区烟草专卖局接受调查处理（电话：68282831）。若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市北碚区烟草专卖局 2026年1月16日

公告 江西中晟建设劳务有限公司南昌县分公司：朱启兵【申请述称：2025年9月22号7时30分左右，朱启兵在江西中晟建设劳务有限公司南昌县分公司承接的重庆医科大学附属第二医院（万州医院）扩建工程项目拆木板时钢管支架梁底管砸伤，要求认定工伤】于2025年12月17日提交的朱启兵的工伤认定申请，本机关于2025年12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劳险举字[2025]第1119号行政裁决书，裁决如下：重庆斗兴装饰工程有限公司在本裁决生效后15日内支付向继权各项工伤待遇共计52577.52元。请自公告之日起30日内来本委领取（仲裁裁决书），逾期视为送达。如不服本裁决，可自本裁决书送达之日起三十日内向重庆市第二中级人民法院申请撤销。期满不申请撤销的，本裁决即发生法律效力。本委地址：万州区江南大道3号社会治安综合治理中心一楼
重庆市万州区劳动人事争议仲裁委员会 2026年1月16日

公告 2026年1月8日，接群众举报，重庆市秀山县公安局经济犯罪侦查大队民警会同我局执法人员，在重庆市秀山县中和街道物流园区普通快递进行检查，在此期间共查获快递单号：查获运单号为（YT7595606049363389、YT7595604780815）的快递包裹2件，经公安干警检查，包裹内装有：玉溪（软）5条，共计1个品牌，合计5条卷烟。快递单均寄递件人姓名，联系电话 18922776370，寄件人王阳明，联系电话：18893996224，（无法接通），收件人白运华，联系电话 13645918815（无法接通）。请物主于本公告发布之日起60日内到（地址：重庆市秀山县中和街道东风路197号307室），联系人：罗秀奇（22002852010）或长飞飞（22002852012），联系电话：（023-76862441）接受调查处理。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。
重庆市秀山县烟草专卖局 2026年1月16日

公告 四川绵绣建筑劳务有限公司：陈宗任【申请述称：2025年7月6日16时30分左右，陈宗任在四川绵绣建筑劳务有限公司承接的重庆轨道交通15号线二期土建工程项目04标T3航站楼站施工时被航吊扫击伤，要求认定工伤】于2025年10月10日提交的陈宗任的工伤认定申请，本机关于2025年10月15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]1699号工伤认定限期举证通知书被退回后公告送达，用人（工单位举证期内未提供证据材料，2025年12月25日我局作出渝北人社伤险认字[2025]3278号认定工伤决定书。认定陈宗任为左5-9肋骨骨折，外伤致左下胸部疼痛。2026年1月8日向你单位邮寄送达了渝北人社伤险认字[2025]3278号认定工伤决定书被拒收退回。现依法向你单位公告送达渝北人社伤险认字[2025]3278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，日公告之日起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16日

重庆市北碚区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年1月15日，本局在重庆市北碚区东阳街道大坪民营农贸市场老心桥一摊位查获无牌号（自制卷烟）自制卷烟50条，烟丝0.5公斤。请以上物主于本公告发布之日起六十日内到北碚区烟草专卖局接受调查处理（电话：68282831）。若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市北碚区烟草专卖局 2026年1月16日

结婚启事
程苗先生与陈紫柔女士
于公历2026年1月16日正式结为夫妻。
特此登报，敬告亲友，亦作留念。

招标公告
家利物业管理（深圳）有限公司重庆杨家山分公司管理的御峰14号项目，位于重庆市南岸区御泰路47号，为小区高档商住项目，现有以下事项公开招标：重庆御峰14号地块项目秩序维护服务。
注册地在重庆或在重庆本地有分公司及管理团队，公司成立不少于3年；公司注册资金不少于RMB 1,000万；具备认可保安服务许可证或相关资质证明；能提供3个目前仍在管的重庆市主城高档楼盘总价不少于150万合同，相关项目物业服务费单价不能低于¥2.5元/平方米；能提供全额增值税专用发票。
有意投标公司须于2026年1月20日前携公司资质及相关证明文件到指定地址，经我司审核通过后领取标书，同时欢迎贵司加入我司认可承判商，具体联系人。
截标日期：2026年1月30日中午十二时正。
联 系 人：邹小姐 联系电话：（023）63686012
领取标书地址：重庆市南岸区御泰路26号
到标地址：重庆市南岸区御泰路26号

遗失涪陵区大顺乡明家社区居民选举委员会公章500102306507涪陵区大顺乡明月村村民选举委员会公章500102306497涪陵区大顺乡石墙村村民选举委员会公章500102306498涪陵区大顺乡铁和村村民选举委员会公章500102306499涪陵区大顺乡兴农村村民选举委员会公章500102306500涪陵区大顺乡松树村村民选举委员会公章500102306501涪陵区大顺乡元宝寺村村民选举委员会公章500102306502涪陵区大顺乡大顺村村民选举委员会公章500102306503涪陵区大顺乡新兴村村民选举委员会公章500102306504涪陵区大顺乡大田村村民选举委员会公章500102306505涪陵区大顺乡清风村村民选举委员会公章500102306506作废

重庆市綦江区烟草专卖局送达公告
綦烟罚送公〔2025〕第44号 现场未发现当事人：2025年11月7日本局在重庆市綦江区长生路13号附9号（菜鸟驿站）查获现场未发现当事人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2026年1月15日作出将先行登记保存的假冒伪劣卷烟统一公开销毁的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十六条第一款第四项的规定，现将《綦烟处罚〔2025〕第44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。
重庆市綦江区烟草专卖局 2026年1月15日

重庆市北碚区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年1月8日，本局在重庆市北碚区天府镇柱花园农贸市场楼梯正对面一摊位查获无牌号（自制卷烟）自制卷烟40条，烟丝25公斤，请以上物主于本公告发布之日起六十日内到北碚区烟草专卖局接受调查处理（电话：68282831）。若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市北碚区烟草专卖局 2026年1月16日

公 告
重庆耀旭通风设备有限公司：因你单位在法定期限内未偿还李涛工伤医疗待遇先行支付款，又未申请行政复议或者提起行政诉讼。根据《中华人民共和国行政强制法》第五十四条之规定，现依法向你单位催告，请你单位在收到本公告之起10日内向我中心依法偿还工伤保险基金先行支付的费用合计93015.40元，户名：重庆市北碚区社会保险事务中心 工伤保险基金支出户，银行账号：110245891618；开户银行：中国银行重庆城南支行。逾期仍未履行的，我中心将依法申请人民法院强制执行。上述公告自发布之日起经过30日视为送达。
重庆市北碚区社会保险事务中心 2026年1月16日

重庆市綦江区烟草专卖局送达公告
綦烟罚送公〔2025〕第43号 现场未发现当事人：2025年11月6日本局在重庆市綦江区滨河大道14号附51号（中通快递分拣中心）查获现场未发现当事人涉嫌超限量寄递，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2026年1月15日作出将先行登记保存的伪劣电子烟统一公开销毁的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十六条第一款第四项的规定，现将《綦烟处罚〔2025〕第43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。
重庆市綦江区烟草专卖局 2026年1月15日

重庆市綦江区烟草专卖局送达公告
綦烟罚送公〔2025〕第47号 现场未发现当事人：2025年11月12日本局在重庆市綦江区滨河大道14号附51号（中通快递分拣中心）查获现场未发现当事人涉嫌超限量寄递，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2026年1月15日作出将先行登记保存的伪劣电子烟统一公开销毁的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十六条第一款第四项的规定，现将《綦烟处罚〔2025〕第47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。
重庆市綦江区烟草专卖局 2026年1月15日

公告 四川中誉嘉和建设工程有限公司：何成星【申请述称：2025年4月16号14时左右，向成星在四川中誉嘉和建设工程有限公司承接的重庆轨道交通15号线站后工程施工总承包项目膨胸散绝缘子往工作地打走时被绝缘子砸伤，要求认定工伤】于2025年11月28日提交的何成星的工伤认定申请，本机关于2025年12月11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]794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，如你单位认为何成星所受伤害不是工伤，根据《工伤保险条例》第十九条和二款规定，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16日

重庆市綦江区烟草专卖局送达公告
綦烟罚送公〔2025〕第45号 现场未发现当事人：2025年11月10日本局在重庆市綦江区滨河大道14号附51号（中通快递分拣中心）查获现场未发现当事人涉嫌超限量寄递，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2026年1月15日作出将先行登记保存的伪劣电子烟统一公开销毁的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十六条第一款第四项的规定，现将《綦烟处罚〔2025〕第45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。
重庆市綦江区烟草专卖局 2026年1月15日

遗失涪陵区石龙镇团结社区居民选举委员会公章编号500102306157作废
遗失涪陵区石龙镇千秋村村民选举委员会公章编号500102306150作废
遗失涪陵区石龙镇烈火村村民选举委员会公章编号500102306146作废

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
成都中科测评建筑劳务有限公司：本委受理的刘菊与你单位劳动争议一案，现已申理终结。因无法直接或即席送达，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306号仲裁裁决书。自公告之日起二十日内到本委领取申裁裁决书（地址：重庆市南江新区桂溪大道10号仲裁院208室），逾期视为送达。本裁决书为终局裁决，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。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2026年1月16日