今日大寒
这份养生锦囊请收好

1月20日，我们迎来二十四节气的最后一站——大寒。此时寒气刺骨、万物蛰藏，既是一年中最冷的时段，也是“阴尽阳生”的关键节点。中医专家提醒，大寒养生核心是“御寒藏精”，从饮食、起居、防寒、运动四方面入手，顺时调养，既能安稳过冬，也能为来年立春阳气生发积蓄力量。这份通俗易懂的养生指南，帮你轻松应对严寒。

食温避燥巧调脾胃

“大寒进补，开春打虎”，老辈人的说法里藏着饮食养生的智慧。但进补不是盲目吃大鱼大肉，湖南中医药大学第一附属医院主任药师刘绍贵强调，大寒饮食要“温而不燥、补而有度”，兼顾温补与润燥。

天冷时，一碗热乎乎的当归生姜羊肉汤最是熨帖，既能温中散寒，又能滋养气血，适合全家分享。日常还能多吃红枣、桂圆、糯米等甘温食材，炖鸡、煮鳝鱼时加些生姜、花椒，散寒效果更足。不过爱吃火锅的朋友要注意，肥甘厚腻的食物吃多了容易上火，不妨搭配苦菊、苦瓜等苦味食材，借助“苦味泻火存阴”的特性平衡体质，也可以煮点山药粥健脾祛湿。

随着大寒临近立春，饮食还要“递减进补”。中国中医科学院西苑医院老年病科主任医师刘征堂建议，后期要慢慢减少温热补品的量，适当加些白萝卜、洋葱、香菜等能“升散”的食材，逐步向清淡饮食过渡，避免开春后脾胃负担过重。另外，天气干燥，暖气房里待久了容易口干，可多吃梨、银耳、冬瓜等甘润食材，养阴生津。

特别提醒老人和孩子，生冷食物一定要忌口，冰饮、生食会损伤脾阳，容易引发肠胃不适，三餐以温热、易消化的食物为主最稳妥。

早睡暖身筑牢根基

大寒养生，起居的关键在于“藏”——藏阳气、藏精气。湖南中医药大学第一附属医院脑病一科副主任高晓峰建议，要顺应“早睡晚起”的规律，每晚11点前必须入睡，早晨等天亮后、气温稍高时再起床，让身体的阴阳维持平衡。

当下不少人被失眠困扰，中国睡眠研究会数据显示，59%的居民有失眠症状，仅19%无睡眠障碍。高晓峰说，大寒失眠多和焦虑导致的阴阳失衡有关，睡前别刷手机、别熬夜，可喝杯温和的代用茶助眠，保持心态平和，让神志“藏”于内，避免急躁发怒。

“寒从脚下起”，保暖重点要盯紧脚部。每晚用40℃左右的温水泡脚20分钟，水量没过脚踝，保持水温至全身温热，既能改善血液循环，又能提升睡眠质量，睡前泡完脚钻进被窝，整晚安稳好眠。外出时，帽子、围巾、护腰等一个都不能少，头部、颈部、腰部都是容易受寒的部位，做好防护能减少头痛、肩颈疼、腰膝酸软等问题。

居家环境也要调到位，室内温度保持在18~22℃，湿度控制在50%~60%，可用加湿器或摆几盆绿植增湿，每天定时通风2~3次，每次15分钟左右，既能避免空气干燥引发呼吸道不适，又能保持空气清新。

谨守五寒守护安康

大寒时节寒邪易侵袭身体，引发感冒、关节痛等问题，高晓峰提醒，要重点防范“五寒”，守护关键部位健康，筑牢御寒防线。

一防肺寒，风寒感冒是冬季高发症，平时多吃生姜、葱白等辛温食材，少碰寒凉食物，减少感冒风险；二防腰寒，腰为肾之府，每天早晚端坐，双手搓热后从后腰搓到尾椎骨，每次50~100遍，能温煦肾阳、疏通气血；三防颈寒，颈部穴位多，受风寒易诱发头痛、肩颈疼，外出务必戴围巾，别露颈受寒；四防鼻寒，天冷容易鼻塞，用手指沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次，能促进血液循环、保持呼吸通畅；五防脚寒，除了泡脚，还要穿宽松保暖的袜子，避免脚部受凉引发全身畏寒。

慢性呼吸道疾病患者，饮食要清淡易消化、少食多餐，少去人群密集场所，做好个人防护；心脑血管疾病患者要密切关注血压，遵医嘱规律用药，早晚寒冷时段尽量少出门，避免骤冷刺激诱发不适。“正气存内，邪不可干”，保持心情舒畅、气血和顺，才能增强抵抗力。

适度导引滋养阳气

大寒时节不宜剧烈运动，过量出汗会耗伤阳气，适度的温和运动更能滋养阳气、促进血液循环。刘征堂建议，避开晨雾和早晚低温时段，选择晴天午后气温稍高时出门，快走、慢跑、打太极拳、练八段锦都很合适，运动到身体微微出汗就停，别贪多。

国家级非遗“古本易筋经十二势导引法”代表性传承人严蔚冰推荐，在家练导引术也不错，通过肢体的蜷曲伸展、松紧交替，能伸筋拔骨、调和气血，让周身气血贯通到手脚末梢，逐寒又扶正。平时没时间运动的人，每天练15~20分钟八段锦，也能缓解疲劳、提升御寒能力。

运动前后的细节要注意，天冷肌肉关节僵硬，运动前一定要活动关节、拉伸肌肉，做好热身避免受伤；运动后及时擦干汗水、添衣保暖，别马上喝冷饮、洗冷水澡，可喝杯温热的姜枣茶补充水分，等身体平复后再清洁。

日常补水也要讲究方法，大寒干燥，要少量多次饮水，常备保温杯时不时喝一口，别等口干了再大口喝，这样身体吸收更好。爱喝茶的朋友可选择温和的代用茶，既能补水，又能助力肾脏机能，增强抗寒能力。

大寒一过便是立春，作为岁末与初春的衔接点，此时的养生既是对寒冬的收尾，也是对春季的铺垫。遵循“冬藏”之道，把饮食、起居、防寒、运动都做好，就能平稳度过最冷时段，以饱满元气迎接万物复苏的春天。

据新华社、央视

[每日科普]

用“锁水”技术
让眼睛“喝”饱水

重庆市大渡口区人民医院眼科 兰雪莉

69岁的文婆婆被诊断为水液缺乏型干眼症，滴用人工泪液及做干眼SPA数月也并未好转。近日，文婆婆在医院眼科通过泪道栓塞微创手术获得治愈，让大家为她高兴之余，也开始关注起干眼症和这项“锁水”新技术。

泪道栓塞术是什么

我们的眼睛上方会产生泪液来滋润眼球。内眼角靠近鼻根处，则有两个上下泪点以及上下泪小管，负责排出多余的泪液。

水液缺乏型干眼症患者泪腺和副泪腺出水太少，泪液蒸发快，泪点及泪小管却照常排水，导致眼球表面始终无法积存足够的泪液润滑。泪道栓塞术就是用一个医用可降解塞子，暂时堵住泪点及泪小管，泪液及人工泪液就能较长时间积存于结膜囊中以润滑眼球，从而显著缓解干眼症状。

泪道栓塞术会疼吗

泪道栓塞是一个非常快速、微创且几乎无痛的过程，使用的栓子非常微小且质软，植入方法简单方便，整个过程只需几分钟。目前泪道栓子分为可吸收的和永久性的两种，可吸收的栓子随着时间推移会逐渐被降解吸收，因此被广泛接受。

术前若存在眼表的感染，须先消炎后再进行栓塞治疗；行泪道冲洗，滴入表面麻醉眼药水，扩张泪点，选择合适直径的塞栓植入，整个过程最多会有一些轻微的触碰感。该术后不需要包扎，只需要点用抗生素眼药水一周，并避免用力揉搓眼部、按时复诊即可。

泪道栓塞的适用与禁忌人群

泪道栓塞术适用人群包括：过度依赖人工泪液，但症状无明显改善；使用人工泪液有副作用或长期点药不耐受的；眼科手术后，使用人工泪液效果不佳的水液缺乏型干眼症患者。

泪道感染者，如泪囊炎、泪小点外翻或先天性泪道闭塞、严重眼表炎症未控制者；对泪道塞栓材料过敏者；有其他眼部疾病的患者等严禁接受此手术。

泪道栓塞治疗通过使自然泪液在眼表面停留更长时间，可显著缓解干眼症状，提高患者的生活质量。患者日常需注意保持眼部清洁，避免感染；避免长时间使用电子设备；注意饮食均衡，作息规律；保持室内空气湿润等。

另外，需根据自身干眼分型，采取针对性、个性化的治疗。如蒸发过强型采用热敷等、黏蛋白缺乏型治疗原发病等、泪液动力学异常型手术修复眼睑缺损等、混合型进行综合治疗等。

专家点评

重庆市大渡口区人民医院 陈方方

文章将复杂的泪道系统与干眼症机制讲解得通俗易懂，从真实病例切入，逐步展开泪道栓塞术的原理、过程、适用与禁忌人群，内容层层递进，语言亲切、比喻恰当，是一篇清晰、温暖且兼具科普性与实用性的文章。

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440 微信同号

♦遗失九龙坡区中梁山新昌兴建材经营部公章一枚(5001078022220)、财务专用章一枚(5001078022221)声明作废。

♦遗失巫山县郡立建材有限公司公章编号5002371007649声明作废

♦九龙坡区米罗卡餐饮店遗失食品经营许可证正本，证号:JY15001070270712，声明作废

♦雷茂玲遗失护士执业证，编号201850002839声明作废

♦遗失重庆佰幸装饰工程有限公司公章(编号5001078303791)声明作废

♦遗失长寿区双龙镇飞石村村民选举委员会公章，印章编码5002211032020，声明作废

♦遗失长寿区双龙镇龙滩村村民选举委员会公章，印章编码5002211032018，声明作废

♦遗失长寿区双龙镇尖山村村民选举委员会公章，印章编码5002211032024，声明作废

♦遗失长寿区双龙镇联合村村民选举委员会公章，印章编码5002211032022，声明作废

♦陈凯(身份证号370303198102094219)不慎遗失一级消防注册证书，证书编号15025000004，声明作废

♦遗失重庆寰骋汽车服务有限公司财务专用章编号5001023064012作废

♦兹有巫山县巫峡镇中心卫生院(巫山县巫峡镇公共卫生管理中心、巫山县巫峡镇计划生育服务站)遗失事业单位法人证书副本，统一社会信用代码:(12500237451898497O)声明作废

♦遗失重庆市城乡居民合作医疗保险收费专用收据，票据号码:004308583，已开具票据金额200元，声明作废

♦唐锐遗失护士执业证，证号:201650002899，执业单位:重庆大学附属涪陵医院，声明作废

重庆市铜梁区人民医院
《事业单位法人证书》遗失作废公告

重庆市铜梁区人民医院《事业单位法人证书》(统一社会信用代码:12500224450629463B，有效期自2021年2月8日至2026年2月8日)副本原件因遗失，特公告作废。

重庆市铜梁区人民医院 2026年1月19日

重庆市商业储运公司2-5-099经营户张长贞遗失保证金收据一张，收据号28426金额3000元，原收据作废。

重庆恒升资产经营管理有限公司2-5-119经营户刘昌菊遗失保证金收据一张，收据号1457185金额3000元，原收据作废

重庆市商业储运公司2-天5-004经营户孙代清遗失保证金收据一张，收据号24150金额3000元，原收据作废。

重庆市商业储运公司2-天5-005经营户赵渝疆遗失保证金收据一张，收据号12914金额3000元，原收据作废。

遗失声明

重庆好粮品餐饮管理有限公司遗失重庆人道美食品连锁有限公司于2024年2月2日开具的收据，编号9907841的押金票据，金额100000元，特此声明作废。

遗失作废公告

遗失国家税务总局重庆市税务局制发的税务检查证1个，号码:渝税征500108190048，姓名:郑兴碧，特声明作废。

关于未接管到重庆市口岸物流有限公司营业执照等经营证照、公章/印鉴、资产、文件资料，以及经营证照及公章/印鉴等均作废的公告

重庆市第五中级人民法院于2025年12月29日作出(2025)渝05破申690号民事裁定书，裁定受理重庆市口岸物流有限公司破产清算一案，并于2026年1月12日作出(2026)渝05破43号决定书，指定重庆君策律师事务所担任重庆市口岸物流有限公司管理人。管理人自收到重庆市第五中级人民法院作出的指定决定书以来，依照《中华人民共和国企业破产法》第二十五条之第(一)项之规定，认真履行接管债务人的法定职责。但由于重庆市口岸物流有限公司及其法定代表人下落不明，截至公告日，管理人均未接管到重庆市口岸物流有限公司的营业执照、公章、资产、文件等资料。现管理人公告如下:重庆市口岸物流有限公司营业执照等经营证照、公章/印鉴等均作废。

重庆市口岸物流有限公司管理人 2026年1月20日

关于重庆人保小额贷款有限责任公司工会委员会注销的公告

名称:重庆人保小额贷款有限责任公司工会委员会；统一社会信用代码:81500114MC52541851；证书编号:500114-3243408；发证单位:重庆市黔江区总工会。本工会所属重庆人保小额贷款有限责任公司已于2025年12月26日完成工商登记注销，请本工会债权人于登报之日起30日内向本单位清算组申报债权。联系人:汪女士，联系电话:010-53973562，联系地址:北京市朝阳区建国门外大街2号人保财险大厦16层。重庆人保小额贷款有限责任公司工会委员会将于撤销之日起三十日内向重庆市黔江区总工会申请注销登记。特此公告。 2026年1月20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18日，本局在重庆市北碚区北温泉街道双柏路花市一摊位查获无牌号(自制卷烟)自制卷烟64条，烟丝2.5公斤。请以上物主于本公告发布之日起六十日内到北部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》第七十三条的规定，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20日

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18日，我局执法人员在重庆市万州区长滩镇八角井街18号(农贸市场)查获自制的无牌号卷烟19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 陈鑫 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18日

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆旬城建筑劳务有限公司:本委受理的曹东升诉你单位计时计件工资争议案(渝巴劳人仲案字〔2026〕第32号)。现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本、仲裁通知书、开庭通知书等法律文书，自公告发布之日起经过30日即视为送达。本委定于2026年3月13日上午09:30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三楼317室)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闭庭次日起10日内，逾期不领即视为送达。特此公告

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会 2026年1月20日

重庆市万州区烟草专卖局送达公告

无主:2025年10月27日本局联合公安在重庆市万州区周家坝天城东路170号申通快递点查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，因无法找到案件当事人、无法进一步查明案件事实，我局已于2026年1月19日依法作出将先行登记保存的卷烟中华(硬)3.0条公开销毁的决定。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》第五十五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〕121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 2026年1月19日

重庆市江津区规划和自然资源局关于
滨江春城·公元三期项目方案调整的公告

重庆新望房地产开发有限公司、相关利害关系人:

滨江春城·公元三期项目建筑项目位于江津区滨江新城，其用地东临万达西江月项目，西临圣泉湖公园，南临西江大道。建设单位是重庆新望房地产开发有限公司，现因市场发展和客户需求，建设单位特申请对该项目进行方案变更。该项目已通过相关程序审查，重庆市江津区规划和自然资源局将于2026年1月22日至2026年1月28日在重庆市江津区人民政府网站政务公开板块、江津区规划自然资源局、项目现场对修改内容进行公示，告知听证权利。具体内容请到重庆市江津区人民政府网站政务公开板块、江津区规划自然资源局、项目现场查看，欢迎相关利害关系人及广大市民提出宝贵意见。

联系单位:重庆市江津区规划和自然资源局
联系地址:重庆市江津区鼎山街道元帅大道36号
邮 编:402260 电子邮箱:243493220@qq.com
联 系 人:陈女士 联系电话:023-47696252

重庆市江津区规划和自然资源局 2026年1月19日

重庆市巴南区烟草专卖局公告

巴烟公〔2026〕第18号

2026年1月19日，我局执法人员在重庆市巴南区土桥正街6号土桥农贸市场楼梯口无人摊位查获无牌号(自制烟)1个品规，共计108.0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街道马王坪正街20号，联系人:彭惜甦、李永宾 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19日

劳动能力鉴定公告 重庆雄鑫防腐保温工程有限公司:易诗银参加我委组织的劳动能力鉴定，现已依法鉴定结束，因我委无法向你单位直接或邮寄送达其劳动能力鉴定结论，故依法公告送达巴南劳初鉴字〔2025〕1125号劳动能力鉴定结论通知书，内容如下:易诗银工伤劳动能力鉴定结论为伤残九级，无生活自理障碍。自本公告登报之日起，经过30日即视为送达。如不服本鉴定结论，可在本鉴定结论通知书送达之日起15日内直接向重庆市劳动能力鉴定委员会申请再次鉴定，也可向我委提交相关资料后由我委代为转交。重庆市巴南区劳动鉴定委员会

公 告

开州规资公[2026]3号

位于重庆市开州区大德镇大慈社区4组151号房屋，建筑面积82.8平方米。经大德镇大慈社区第四居民小组、大德镇大慈社区居民委员会、大德镇村镇建设服务中心、大德镇人民政府确认，该房屋建成时间为1986年。经我局现场查看，符合大德镇土地利用总体规划。现李亚林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》第四十二条规定，现对上述拟登记事项予以公告。相关权利人或利害关系人如有异议，请以书面形式向我局提出，如无异议或异议不成立的，自登报公告之日起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 2026年1月7日

注销公告

重庆市九龙坡区征收事务中心依据《事业单位登记管理暂行条例》，经举办单位同意，拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2026年1月6日起90日内向本单位清算组申报债权。特此公告。

重庆市九龙坡区征收事务中心清算组
2026年1月20日

重庆市荣昌区烟草专卖局公告

荣烟公〔2026〕第2号 2026年1月5日，我局在重庆市荣昌区昌州街道万福路639号圆通快递公司查获卷烟，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市荣昌区烟草专卖局(地址:重庆市荣昌区昌元街道昌州大道中段248号，联系人:王建蓉，联系电话:023-46790776)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。

品种规格	单位	数量
中华(硬)	条	8
南京(炫赫门)	条	7
中华(软)	条	4
白沙(和天下)	条	4
中华(细支)	条	4
黄鹤楼(硬15细支)	条	3
中华(双中支)	条	7
云烟(软大重九)	条	4
利群(新版)	条	6
利群(休闲)	条	3
云烟(中支大重九)	条	2

共计:(品种)11个
总计:(数量)52条

重庆市荣昌区烟草专卖局
2026年1月5日

公告 四川星首艺建设工程有限公司:王臻胜于2025年12月16日向我局提交工伤认定申请，在申请中称:王臻胜在你公司承接的“重庆市南岸区天台岗小学校南湖校区教学辅助用房改建工程”从事泥水工工作，于2025年11月9日6时许在上班途中发生交通事故受伤。因无法向你单位送达南岸人社伤险举字〔2026〕26号《工伤认定限期举证通知书》，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。如你单位认为王臻胜受伤不属于工伤，可在举证通知书送达之日起15日内向我局举证。如不按时提供证据，我局将根据相关规定，依据申请人提供的证据或调查核实取得的证据依法作出工伤认定决定，你单位将承担举证不能的责任。重庆市南岸区人力资源和社会保障局

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18日，本局在重庆市北碚区北温泉街道双柏树花市一摊位查获无牌号(自制卷烟)自制卷烟161条、烟丝5公斤、空烟管63盒。请以上物主于本公告发布之日起六十日内到北部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》第七十三条的规定，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20日

本人周育华遗失于2021年5月12日由重庆葆成房地产开发有限公司开具的购买重庆保利爱尚里一期B区负1-B251车位的销售不动产专用发票，发票号:75617694，金额:113000元，声明作废。

重庆市荣昌区烟草专卖局公告

荣烟公〔2026〕第3号 2026年1月7日，我局在重庆市荣昌区博耐特工业园B区7栋中通快递公司查获卷烟，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市荣昌区烟草专卖局(地址:重庆市荣昌区昌元街道昌州大道中段248号，联系人:王建蓉，联系电话:023-46790776)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。

品种规格	单位	数量
云烟(中支大重九)	条	10

共计:(品种)1个
总计:(数量)10条

重庆市荣昌区烟草专卖局
2026年1月7日

公 告

重庆锐捷餐饮咨询有限公司:周昌立于2025年6月23日申报的工伤认定，称其于2025年1月8日，在你单位工作场所(乡村基两江新区斑竹路餐厅)进行送餐工作时，于重庆市两江新区绿竹路江与城路段发生交通事故受伤。现需要你单位于15日内举证其受伤是否属于因工受伤的证明材料。你单位如不按时提供证据，本机关将依据申请人提供的相关资料作出认定结论。自公告发出之日起，经过30日，即视为送达。

重庆市江北区人力资源和社会保障局2026年1月20日

公 告

重庆杜洲科技有限公司:你单位员工王春利向我中心申请先行支付其工伤待遇。因《先行支付催告通知》无法向你单位直接或邮寄送达，现依法公告送达，自公告发布之日起经过30日视为送达。根据《社会保险基金先行支付暂行办法》第七条规定，请你单位在本公告送达之日起5个工作日内予以核实并依法支付王春利的工伤待遇，如你单位在上述法定时限内未按时足额支付，我中心将按照规定先行支付由工伤保险基金支付的项目，同时取得要求你公司偿还的权利。

重庆市北碚区社会保险事务中心 2026年1月20日

重庆市南川区烟草专卖局送达公告

南川烟罚送公〔2025〕第65号 **无主:**2025年11月5日，本局在重庆市南川区西大街36号附44号菜鸟驿站新壹城店，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，已于2026年1月19日作出将先行登记保存的伪劣电子烟阿根廷(ARGENTINIAN7ml)3个予以公开销毁的决定。因受送达人下落不明，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》第五十五条第一款第四项的规定，现将行政处理决定书(南川烟处理〔2025〕第65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个月内直接向重庆市涪陵区人民法院起诉。重庆市南川区烟草专卖局 2026年1月20日

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14日，我局执法人员在重庆市万州区分水镇培文培联路84号查获自制的无牌号卷烟10条，并对该批卷烟依法予以先行登记保存，请以上卷烟货主在本公告发布之日起60日内到重庆市万州区烟草专卖局接受调查处理。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:张灵、骆彦廷 联系电话:18680927337
联系地址:重庆市万州区国本路112号511室

重庆市万州区烟草专卖局 2026年1月15日

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12日，我局执法人员在重庆市万州区熊家镇庄河路2号铜锣湾服饰广场临街一摊位查获自制的无牌号卷烟32条，并对该批卷烟依法予以先行登记保存，请以上卷烟货主在本公告发布之日起60日内到重庆市万州区烟草专卖局接受调查处理。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:张灵、骆彦廷 联系电话:18680927337
联系地址:重庆市万州区国本路112号511室

重庆市万州区烟草专卖局 2026年1月15日

重庆市渝中区烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告

现场未发现当事人:2025年10月29日本局在重庆渝中区长滨路江风雅筑地下停车场查获涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖品等一案，本局依据《烟草专卖程序处罚规定》第七十三条的规定已于2025年10月29日作出将先行登记保存的卷烟:无牌号(自制烟)233条予以公开销毁的决定。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》第五十五条第(四)项的规定，现将渝中区烟草专卖局行政处理决定书(渝中烟处理[2025]第74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。如不服本处罚(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6个月(处理决定)内直接向当地人民法院提起行政诉讼。

重庆市渝中区烟草专卖局 2026年1月19日