大寒后，中医建议少吃海鲜

大寒是全年最后一个节气，在中医理论中，它也是一年中阴气最盛、阳气最弱的时节。大寒养生，饮食和保暖最为重要，一旦吃错食物，就容易诱发胃痛、“上火”等不适症状。记者邀请专家，告诉你大寒节气身体容易出现的高频症状，并教你通过饮食科学调理。

大寒后要少吃海鲜和冷饮

“小寒后十五日，斗指葵为大寒”，今年大寒在1月20日。此时粟烈已极、万物蛰伏，故名“大寒”。大寒时节，阴邪较盛，是胃痛的频发时段。但古有“冬至一阳生”之说，意思是说，冬至后，阳气渐起，是养脾胃补阳气的大好时机。

脾胃是人体受纳和运化水谷的地方，若饥饱失常、思虑过度、久病劳伤、过食寒凉等都会引起脾胃阳气不足、中焦虚寒、胃失濡养而出现胃痛。脾气虚弱，则导致运化无力、气血亏虚，便出现头晕、疲倦乏力、少气懒言等症状，而心神失去气血濡养，便容易失眠。

广东省名中医张忠德提醒，大寒是冬三月之末，除了继续精神调养、早睡晚起、补充肾气，还要注意少食海鲜、冷饮等食物，因为天气寒冷，内食寒凉易致内外皆寒，伤及脾胃，进而损伤正气。

北京中医药大学营养学教授周俭表示，中医有“肉补脾胃”的说法，尤其在大寒节气，动物性食品较植物性食品进补效果更佳，饮食中一定要注意荤素搭配。建议大家吃红薯粉蒸肉、莲藕（老藕）炖排骨、酱爆核桃鸡丁或鸭丁、花生炖猪脚等菜肴。其中，鸭肉性凉，功效更偏向滋阴补脾，阴虚内热的人群可选择酱爆核桃鸭丁；怕冷体质、易腹泻、湿气重的人群可将鸭丁换为鸡丁。

大寒时节警惕4种“火”

秋冬季节人们习惯食疗进补，运动也相对减少，消耗下降。吃了一冬的火锅、油腻饮食，如果又赶上降雪少、刮风多，天干物燥、室内温度高，很容易上火。以下几种“火”尤其要注意：

1.心火 心火过旺时主要表现为心烦急躁、口舌易糜烂生疮、舌尖红等症状；孩子可出现多动不安、好发脾气等。防“心火”要注意保持良好心态，防止情绪波动；避免长时间待在过热或过凉的环境中。同时多吃蔬菜水果，少吃辛辣之物，尽量不喝酒；增加运动；平时要多喝水，最好是温开水，特别是老人和儿童。

2.肝火 肝的性情最“急躁”，肝火上升时人也会变得急躁易怒，出现头痛眩晕、目赤、耳鸣、面红、口苦、咽干等症状。养肝的关键在于“制怒”，不要因为一些鸡毛蒜皮的小事生闷气、发火；同时要注意休息，防止过度疲劳，避免因为身体劳累而导致情绪不稳；日常生活中还要注意少吃辛辣食物，尽量少碰烟酒等。

3.肺火 肺在五行属金，而“火克金”，所以肺最怕火，无论温热或风寒之邪，都可能侵袭肺部，转化成肺热，出现咳嗽、咽喉干疼、呕吐黄痰、口干而喜冷饮等症状。因此，在多风干燥的寒冬季节，一定要保证每天喝足够的水；冬季在注意保暖的同时，室内也最好每天通通风；多吃蔬菜水果，少吃易上火的食物；户外活动时避免着凉等。

4.胃火 胃上火时消化道里会感觉像有一把火在烧，出现胃脘灼痛、渴喜凉饮、口臭、牙龈肿痛、口腔溃疡、大便秘结等症状。胃热大多由食用辛辣之物过量或不良情绪郁积所致。平时要注意少吃辛辣、过热的食物，如火锅、辣椒、生葱、姜、蒜等；少吃高脂肪、高热量食物。

寒冬饮食要满足两点

中医认为，大寒养生要以“养藏”为原则，通过饮食和保暖蓄养阳气，为来年春季生发做好准备。首都医科大学附属北京中医医院骨伤科副主任医师齐英娜表示，日常饮食要满足以下两点：

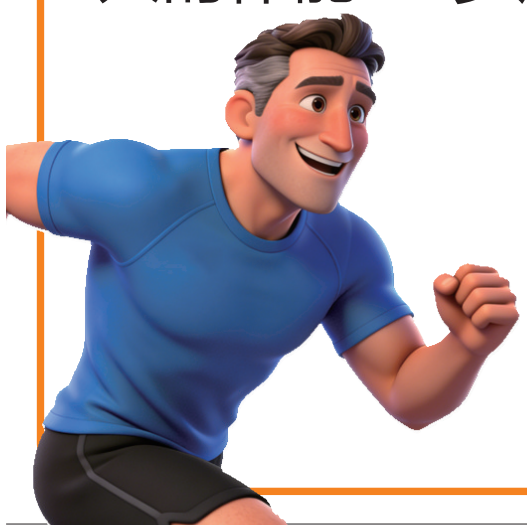
1.多吃温热食物 羊肉、牛肉、鸡肉、红枣、桂圆、生姜等性温的食物，有助藏好阳气、增强体质、抵御寒冷。

2.适量吃滋阴润燥食物 天气虽冷，但室内有暖气、空调，容易干燥，可以适量吃些滋阴润燥的食物，如银耳、百合、梨、蜂蜜等，还可饮用润肺清心饮、小儿桑菊饮等中药代茶饮。

在以上两点的基础上，饮食还应避免生冷油腻辛辣之品，以免损伤脾胃阳气或导致痰湿积聚、湿热内生。此外，大寒节气天寒地冻，外出时务必注意添衣保暖，尤其两个部位要护好：一是头部。中医认为“头为诸阳之会”，外出戴帽子可避免寒气侵入；二是足部。脚暖能促进全身血液循环，冬季四肢关节尤其是手足部容易僵硬、发凉的人可以每晚泡脚，并注意脚部保暖。

据生命时报

人的体能35岁后开始衰退 但锻炼始终有效



瑞典卡罗琳医学院开展的一项跨度长达47年的研究结果显示，人体运动机能35岁左右开始衰退。该研究也明确指出，即使在晚年开始锻炼，仍能获得显著益处。

这项研究属于“瑞典体育活动与体能研究”项目的一部分。研究团队对数百名16岁至63岁的随机抽样男女进行了为期47年的追踪，对这些人进行反复体能测试，使之成为该领域最全面的研究项目之一。相关论文近期发表在《恶病质、肌少症和肌肉杂志》上。

结果显示，无论人们年轻时训练量如何，体能和力量都会从35岁左右开始下降。此后身体机能逐渐衰退，且随着年龄增长衰退速度加快。尽管如此，研究人员发现了令人鼓舞的证据：锻炼在任何阶段都具有重要价值。成年后才开始体育锻炼的参与者，其身体机能也能提升5%至10%。

研究论文第一作者玛丽亚·韦斯特斯托尔表示：“无论何时开始运动都为时不晚。我们的研究表明，体育锻炼的确可以延缓机能衰退，虽然无法完全阻止这个过程。”研究人员说，接下来还将继续探究体能变化与生活方式、健康状况及生物机制之间的科学关联等。

据新华社

每日科普

抢救脑梗死 抓住“黄金4.5小时”

重庆医科大学附属第二医院神经内科 逯莞婷

数据显示，我国每年新发脑梗死约350万例，每6秒就有一人因它致死或致残，脑梗死也不再是“老年病”，最年轻的发病记录已低于20岁。但及时正确地急救，可将致残风险降低50%以上。如何抢救脑梗死？核心在于抓住这“黄金4.5小时”。

牢记FAST法则识别警报

脑梗死的致残，源于脑细胞持续缺氧。越早识别，保住的脑功能就越多。请记住这些“不对称”的警报——面部失控：一侧面部麻木，嘴角不自主下垂，微笑时明显不对称；肢体失灵：单侧手臂或腿部突然无力、麻木，无法完成精细动作；语言失常：舌头发硬，说话含糊，或理解他人言语困难。

牢记识别的FAST黄金法则，即F（Face）：面部是否不对称；A（Arm）：手臂是否无力；S（Speech）：言语是否不清；T（Time）：立即记录时间并呼叫急救。

年轻人尤其容易忽略这些信号，加之普遍的熬夜、压力大、不健康饮食等不健康习惯，让脑梗死日益年轻化。

把握“黄金4.5小时”

大脑一旦缺血，神经细胞会快速死亡。这就是为什么说“时间就是大脑”。静脉溶栓治疗如同“血管清道夫”，可溶解血栓。数据显示，在发病90分钟内接受此治疗，康复效果最佳。动脉取栓术通过微创介入直接取出血栓，大大延长了救治时间窗，这项技术让夜间发病、晨起发现的患者重获希望。

需要注意的是，不要因症状暂时缓解而放松警惕。这可能是“假性恢复”，脑损伤仍在继续。

“三步法”赢得康复先机

正确的现场急救，是降低残疾率的关键。首先需立即反应，拨打120时明确说“怀疑脑卒中”，精确到分钟的准确记录患病时间。其次要科学处置，让患者平卧，头肩部垫高15~30度，头部偏向一侧，防止呕吐物窒息，切勿喂食任何东西。最后进行专业对接，要求送往具备卒中中心的医院，利用“移动卒中单元”等新技术，实现“上车即治疗”。

面对脑梗死这个“生命收割机”，我们并非无能为力。掌握识别技巧、把握黄金时间、采取正确急救措施，这三个环节环环相扣，共同决定着康复效果。希望所有人都牢记这份抢救指南，共同构筑预防残疾的坚固防线。

专家点评

重庆医科大学附属第二医院 陈阳美

文章聚焦脑梗死年轻化趋势，用FAST原则、黄金4.5小时等关键信息，清晰拆解识别与急救要点，实用且好记。语言通俗、重点突出，是人人该备的“生命指南”。

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

◆龙脑区大新华路113-6-2-1-1号公房承租人余家聪遗失租约证，编租字第：01018232号，租约编号：000380）声明作废

◆遗失重庆欣辉机械租赁有限公司公章一枚（编号5002350892363）声明作废

◆遗失重庆鼎亮人力资源有限公司公章一枚，编号5002220279426声明作废

◆遗失重庆后润装饰有限公司公章印章备案回执单，声明作废

◆蓝鲸渝中区解放碑A1栋汉通邑5号15-5号商铺，钥匙编号：A1-15-5，已经证书为公房字第108237号，因保管不慎遗失，声明作废

◆遗失北碚区银住副食经营部烟草专卖零售许可证副本，编号500109121875声明作废

131-1-23李培源-小淮娘遗失数据采集器设备和金收据一张（编号8829471，金额5000元，出票时间2018.11.26）声明作废。

小淮娘（李培源）遗失履约保证金收据一张（编号10236#6，金额8417元，出票时间2020.7.20）声明作废。

重庆市南岸区重庆市荣昌区清流镇联老院遗失《事业单位法人证书》正本，统一社会信用代码：12500022658803736J，声明作废。

重庆市巴南区烟草专卖局送达公告

巴烟罚送达〔2025〕第182号

无主：2025年9月20日本局在重庆市巴南区龙洲湾街道向文大道087号（马路对面的人行道上）查获渝销售非法生产的电子烟产品，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》第十三条的规定，已于2026年1月20日作出销先行登记保存的走私卷烟共计13个品种，合计13条、假冒伪劣卷烟共计3个品种，合计03条、伪劣电子烟共计39个品种，合计53个予以销毁决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故现局无法直接送达，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第六十五条第四项的规定，现将《巴烟处罚决字〔2026〕第182号行政处罚决定书》予以公告送达。自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个月内直接向巴南区人民法院提起行政诉讼。

重庆市巴南区烟草专卖局 2026年1月20日

重庆市商业储运公司3-7-009经营户艾建平遗失保证金收据一张，收据号166340金额3000元，现收据作废。

重庆市荷塘物流有限公司1-1-009经营户李晓运遗失保证金收据一张，收据号1919822金额3000元，现收据作废。

遗失声明

重庆市荣昌区清流镇联老院遗失《事业单位法人证书》正本，统一社会信用代码：12500022658803736J，声明作废。

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，我局联合公安执法人员在重庆市万州区渝东花园路280号皇鸟驿站查获货运单号为772036463006516886的快递包裹1个，上述包裹中装有卷烟B中（烟支）10条，中华（软中支）10条，合计20条，并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》第七十二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19日

重庆市沙坪坝区烟草专卖局送达公告

沙烟送达〔2025〕170号　2025年10月27日11时32分，本局在重庆市沙坪坝区陈家桥街道圣德路6号附32号查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输的烟草专卖品共计（五星红杉树）20条，本局于11月20日依法公开先行找货主，至今无人认领，依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条，本局决定将先行登记保存的假冒注册商标且伪劣卷烟依法公开销毁。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第六十五条第一款第（四）项的规定，现对沙烟处理〔2025〕170号行政处罚决定书予以公告送达。公告送达期限为三十日，期限届满视为送达。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2026年1月20日

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆钜罐氧劳劳务有限公司：本委受理的曹东升劳动争议仲裁申请书已收悉。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09:00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三楼317室）开庭审理此案。请你时参加庭审，否则本委将依法缺席裁决。领取裁决书的期限为收到起诉日起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 2026年1月21日

重庆市江津区规划和自然资源局关于滨江春城·公元二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：

我江春城·公元二期项目建筑项目位于江津区滨江新城，其用地东临万达西辽月项目，西临圣泉路公园，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、项目现场查看并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：2434032209@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

垫江县劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆渝辣妹食品有限公司：本委已受理李肖龙与你单位劳动争议案（渝垫劳人仲案字〔2026〕第24号），现已审理终结。因无法向你单位送达仲裁裁决书、根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条规定，现依法向你单位公告送达仲裁裁决书。自发出公告之日起，经过三十日即视为送达。

垫江县劳动人事争议仲裁委员会 2026年1月21日

公　告

重庆合川华银新城中医院有限公司：本委已依法审理吴晶、唐艳秋、许立、袁建芬、何琳琳、段方盾、周伟、王贤、冉晓玉、邓敬芳诉你解除劳动关系、工资、经济补偿争议一案，现向你公告送达本委渝合劳人仲案字〔2025〕第1201号至第1210号裁决书。本公告自发布之日起30日即视为送达。如不服本裁决，可在本裁决书送达之日起15日内向有管辖权的人民法院起诉。逾期不起诉，本裁决书即具有法律效力。一方当事人拒不履行生效仲裁裁决的，另一方当事人可向有管辖权的人民法院申请强制执行。特此公告。

重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会 2026年1月21日

中选结果公示

重庆驿满新能源科技有限公司2026年年度工程建设设计（第二次）和中选结果公示：第一中选候选人为中元天纬集团有限公司（取费率为60%），第二中选候选人为中寰工程设计有限公司，拟中选人为中元天纬集团有限公司（91430321MA4M399R38）。公示期3天，联系电话：023-67257544。

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）副本副件因遗失，特公告作废。

重庆市铜梁区人民医院 2026年1月19日

比选公告

重庆公共交通运营有限公司巴南分公司现就巴南分公司2026年场地停车服务项目进行询价，欢迎各单位前来报名参加，截止时间2026年1月26日10:00时，地址：两江新区天宫殿街道鹿树街1号鹿溪寺办公楼8楼801室。电话60333997 报名时提供营业执照，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。

重庆公共交通运营有限公司 2026年1月21日

比选公告

重庆公共交通运营有限公司巴南分公司现就五里孚公交应急保障基地日常用品及耗品类物资采购项目进行比选。欢迎各单位前来报名参加，截止时间2026年1月23日17:00时，地址：两江新区天宫殿街道鹿树街1号鹿树壹号办公楼9楼市场开发部，电话07623901 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

重庆公共交通运营有限公司 2026年1月21日

竞争性比选公告

重庆公共交通运营有限公司西部分公司现就分公司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。请有意参加的响应单位，携带盖公章的营业执照、资质证书、营业执照复印件、身份证复印件及复印件、报价授权委托书，于2026年1月21-23日9时00分到10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：邓老师；电话：65450553

比选公告

重庆公共交通运营有限公司西部分公司就出口驿站2026年场地停车服务项目进行询价，欢迎各单位前来报名参加，截止时间2026年1月26日10:00时，地址：两江新区天宫殿街道鹿树街1号鹿溪寺办公楼8楼801室。电话60333997 报名时提供营业执照，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。

重庆公共交通运营有限公司 2026年1月21日

重庆市江津区规划和自然资源局

江津区铜一宸美容美发店（个体工商户）：本委受理张川国、郑云福与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字〔2026〕第675、676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12日上午9时在重庆市渝北区龙湖大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁二庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本案将作缺席审理，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21日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆蓝悦茶体育文化传播有限公司：本委受理朱昱彪、赵强燕与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字〔2026〕第361、362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16日15时30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，本案将作缺席审理，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21日

重庆市綦江区烟草专卖局送达公告

綦烟罚送达〔2025〕第46号　**现场未发现当事人**，2025年11月11日本局在重庆市綦江区渝河大道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14日作出依法公开销毁本案暂扣走廊商标且伪劣卷烟：中华（细支）110条的决定。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》第六十五条的规定，已于2026年1月14日作出依法公开销毁本案暂扣走廊商标且伪劣卷烟：中华（细支）110条的决定。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》第七十三条的规定，已于2026年1月14日作出依法公开销毁本案暂扣走廊商标且伪劣卷烟：中华（细支）110条的决定。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》第七十三条的规定，已于2026年1月14日作出依法公开销毁本案暂扣走廊商标且伪劣卷烟：中华（细支）110条的决定。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》第六