腰腹肉难减 问题可能出在饭菜口味上

明明控糖、减油了，为什么体重还是降不下来？问题可能出在了饭菜的口味上——咸。饮食偏咸，意味着摄入钠过多，这不仅增加了肥胖风险，还会给身体带来一连串的负面影响。记者邀请专家，解读高钠饮食造成体重增加的原因，并教你几个健康减盐法。

吃太咸，腹型肥胖风险增高

2025年，芬兰科学家在欧洲肥胖大会上发表的一项研究表明，高钠饮食会大幅提升全身及腹型肥胖风险。这说明钠摄入量高或尿液钠浓度高的参与者更容易出现全身或腹型肥胖，其中女性高钠摄入组全身肥胖的概率比低钠摄入组高出4.3倍，腹型肥胖概率高出3.4倍；男性尿钠最高组比最低组整体肥胖风险增幅超过330%，全身肥胖风险高出6倍，腹型肥胖风险高出4.7倍。

高钠饮食之所以会增加肥胖几率，可能是因为体内水分大量滞留，并且影响脂肪细胞功能及代谢路径，促进脂肪积累。此外，经常摄入高钠饮食还会刺激食欲，让人在无形中吃得更多。另外，根据一些研究报告，长期摄入高钠饮食会增加皮质醇（压力激素）的水平，而这种激素会直接促进脂肪合成，并倾向于将脂肪导向腹部内脏区域堆积。当吃久了咸口食物，很多人会更想喝甜饮料，最终形成瘦不下来的恶性循环。

为什么要少吃高钠食物

乔治全球健康研究院（中国）副所长、悉尼新南威尔士大学医学院副教授张普洪表示，高钠饮食对健康的危害极大，除了会引起高血压，增加心脑血管疾病风险外，还会造成钙流失，伤及肾脏、胃、呼吸系统等。

■加剧骨质疏松

加拿大阿尔伯塔大学的研究发现，当钠摄入量过高时，身体会通过尿液排出钠，同时带走体内储存的钙。这意味着，我们饮食中摄入的钠盐越多，身体排出的钙越多。这就是高盐摄入可能导致骨质疏松症的重要原因。

■引发肾结石

意大利帕尔马大学针对高盐摄入与肾结石的关系进行研究发现，较高的盐摄入量与高钙尿症和低枸橼酸尿症有关，这是钙质肾结石形成的主要危险因素。

■加重哮喘

美国印第安纳大学布卢明顿分校研究人员在评估食盐摄入对运动诱发哮喘严重程度的研究中发现，低盐饮食的哮喘患者可以比高盐饮食者呼出更多空气，且痰中的炎症标志物少得多，需要支气管扩张药的频率也更低。

■诱发胃癌

高盐摄入会损伤胃壁，使感染幽门螺杆菌的可能性增加，加剧感染，葡萄牙波尔图大学医学院卫生和流行病学系由此确认，盐摄入是胃癌重要的饮食风险因素。《日本癌症研究杂志》研究发现，每日食用味噌汤与幽门螺杆菌的患病率有关，腌制蔬菜消费量的增加也与幽门螺杆菌感染风险的升高有关。

每个人都该学会的“减盐技巧”

中国疾病预防控制中心慢病和老龄健康管理处副研究员张晓畅表示，炒菜时少放5%～10%的盐，不仅不会影响菜肴口味，还能让味蕾和机体对盐味的需求逐渐降低，有助于品尝出食物本身的味道。

1. 可以使用限盐勺、限盐罐，比如一个三口之家，一日三餐平均每顿饭只需两勺半的盐（2克盐勺）。

2. 如果加了酱油或其他调料，适当少放盐，也可以选择低盐酱油；少吃腐乳、咸菜等腌制食品，以及熟食肉类、罐头等加工肉制品。

3. 在外就餐或点外卖时，主动要求少放盐。

4. 学点烹调减盐技巧，出锅前放盐、以天然香料或作料（葱、姜、蒜等）代盐。

5. 有些方便食品和零食，虽然尝起来不太咸，但也是“含盐大户”，如面包、饼干、挂面、话梅、锅巴、咸味瓜子等，要尽量少吃。

6. 购物时多看营养成分表，选择低钠食品。

据生命时报

走得快的人更健康 4个方法帮你提速

有的人说干大事的人走路都很慢、气定神闲。没错走路慢确实很“从容”，但你正常的走路速度，悄悄透露出你的健康密码！最新研究发现，走路快的人不仅看起来更有活力，还可能拥有一种隐藏的“超能力”：大幅降低患癌风险！

走路快患癌风险或降一半

2025年4月，《恶病质、肌少症和肌肉杂志》上刊发的一项研究，发现更快的走路速度与癌症发生风险降低有关。走路速度快的人，总体癌症风险降低13%～45%，这种关联似乎是通过降低炎症和改善血脂导致的。该研究一共纳入43万余人（共有2组），分析他们走路速度与总体癌症及5种常见癌症发病风险。

具体来看：在一组数据中，与走路慢的人相比，走路快的人总体癌症风险降低了13%，肺癌风险降低高达53%；在另一组数据中，与走路慢的人（速度<1.0米/秒）相比，走路快的人（速度≥1米/秒）总体癌症风险降低了45%。不过，研究未发现走路速度与前列腺癌、乳腺癌、结直肠癌、胃癌的发病风险存在显著关联。

走路快的人还有这些优势

1. 更有长寿优势

2019年《梅奥诊所学报》上刊发的一项研究分析47.5万人发现：走路快的人活得比走路慢的人久，能多活15～20年。

2. 更有心肺优势

北京老年医院老年病临床与康复研究所副所长宋岳涛表示，走得快特别能说明心肺功能好。走路的时候，心脏需要强有力的支持，就像汽车跑得快，发动机必须要强劲有力。如果一个人的肺脏功能不好，走几步甚至没走路就喘起来了，那么这样的老年人肯定也走不快。

3. 更有骨骼优势

骨骼健康状况好的老人，骨骼能够支持他们进行更好的运动，自然会走得速度快一点。

4. 更有血压优势

2023年《高血压研究》刊发的一项研究提示，对于中国老年人来说，步行速度较快与高血压风险较低有关，在超重和肥胖老年人中尤其明显。

5. 更有血糖优势

2023年《英国运动医学杂志》上发表的一项研究介绍，只要走路的步速够快，患糖尿病的风险就会降低。其中，与休闲散步相比，非常快步行（>6.5千米/小时）与糖尿病风险降低39%相关。

提升走路速度做好4件事

1. 每周2～3次抗阻运动

建议每周进行2～3次抗阻运动，每次20～30分钟，如自重训练、使用弹力带等，有助强化肌肉力量，改善整体步态。而且，关节的稳定性依赖于周围的韧带和肌肉，练肌肉也有助于缓解一些关节疼痛问题。

2. 平衡和柔韧性训练

平衡和柔韧性训练也有助于预防摔倒，提高身体的灵活性。比如瑜伽、太极、八段锦、单腿站立等，有助于改善关节灵活性和平衡能力。

3. 中等强度有氧运动

要想走得快，一个好的心肺耐力也非常重要，平时可搭配游泳、骑车、快走等中等强度有氧运动。也可以每天专门拿出15～30分钟练习快步走。行走的速度可根据自身的体能状态选择，循序渐进。健走前建议热身，走路过程中，不要含胸驼背，要抬头挺胸，走路的步子不要迈得太大，步子迈太大容易造成肌肉拉伤，冲击力也会增大，膝关节重复做屈曲和伸直动作，造成膝盖损伤。

4. 增加优质蛋白质摄入

四川省人民医院急救中心主任医师江华提醒，蛋白质是肌肉合成最重要的原料之一。吃好三餐，在避免糖、盐、脂过量的前提下，适当增加优质蛋白质类食物的摄入。动物性食物蛋白质的含量和质量都高于植物性食物，老年人可适当增加奶、蛋、瘦肉、禽类、鱼虾和大豆制品摄入，保证足够主食、蔬菜水果，以达到平衡膳食要求。另外，多吃富含维生素C、维生素E、类胡萝卜素、硒、锌、欧米伽-3脂肪酸的食物，如猕猴桃、菠菜、胡萝卜等，也利于预防肌肉衰减，提高免疫功能。

据健康时报

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

♦遗失童思刚渝派精品服饰城叁万元保证金收据0016867作废
♦遗失重庆请豪中药材种植场公章编码:5002411063476财务专用章5002411063477发票专用章5002411063478声明作废
♦遗失重庆韩旗实业有限公司公章编号5001023073487声明作废
♦遗失重庆妖缘儿餐饮管理有限责任公司财务章编号:5002351070195声明作废
♦重庆汇煌电器有限责任公司将《重庆市燃气燃烧器具安装维修职业技能岗位证书》遗失,证号RQJ2020-0150,声明作废。
♦遗失重庆市星贸机械设备租赁有限公司公章备案回执编号5001112409030007声明作废
♦承租人:刘艳良(身份证号51021519360611044X)遗失重庆市北碚区云泉路51号3单元7-6室租约证,声明作废。
♦重庆宇辉建科技有限公司遗失财务章一枚,特此声明作废
♦经营者:徐莉莉,遗失营业执照正副本(统一社会信用代码92500112MACA7GUD71)声明作废
♦遗失重庆市璧山区鑫雅奇园林设计有限公司公章编号5002278033751声明作废
♦重庆市江津区世昌建材有限公司遗失财务专用章编号5003817046754、发票专用章编号5003817051672声明作废
♦现有一辆长安第四代CS55PLUS车辆合格证遗失,车架号:LS5A3DKEXSA200261,颜色:炫影灰。现声明作废
♦遗失重庆市璧山区七塘镇阳岫村用水户协会农商行璧山支行七塘分理处开户许可证核准号J6530111052901声明作废
♦遗失蒲忠平保险执业证02000150000080002015328158作废
♦遗失廖攀科军人残疾证,编号:渝军J020935,声明作废
♦遗失声明:重庆盛龙运输有限公司(统一社会信用代码915001077093037890)遗失公章一枚,声明作废
♦现有一辆长安启源Q05车辆合格证遗失,车架号:LS6CME0F8SB412735,颜色:松野绿。现声明作废

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆友尚信息科技有限公司:本委受理的吴梦月诉你单位二倍工资差额争议案(渝巴劳人仲案字〔2025〕第1466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19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313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27日

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26日,本局在重庆市云阳县迎宾大道886号中通快递查获涉案卷烟:中华(双中支)4.0条,中通快递运单号:78571892073537、78571892085184。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:023-55187065),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27日

融创云湖十里项目
四期(B地块)交房公告
尊敬的融创云湖十里四期(B区)一标段业主:
由我司开发建设的融创云湖十里四期(B区)一标段以下商品房:4、5幢已具备交房条件,交付时间2026年1月29日。特此公告!
重庆山水乐居建设发展有限公司
2026年1月26日

告示
本府与慈诺中医药科技(山东)集团有限公司于2024年12月26日签订的《金佛山中医药科技产业园项目投资合作协议》已解除。特此告示。
重庆市南川区人民政府 2026年1月16日

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26日,本局在重庆市云阳县双江街道迎宾大道886号圆通速递查获涉案卷烟:玉溪(软)2.0条。请物主于公告发布之日起60日内到云阳县烟草专卖局接受调查处理(电话:023-55163164),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26日

重庆市忠县烟草专卖局公告
忠烟公〔2026〕第6号 2026年1月19日,我局联合重庆市公安局交巡警总队高速公路四支队六大队、重庆忠县邮政管理中心等执法人员在重庆市忠县乌杨街道忠州服务区(沪渝高速重庆方向)查获一起涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品案件,现场未发现当事人,查获装有涉案烟草专卖品包裹39个,并依法予以先行登记保存,涉案包裹运单号码详见下表。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条之规定,我局执法人员对先行登记保存的物品进行了拍照和移送有关机关进行鉴定。请下列运单包裹物主于本公告发布之日起60日内到重庆市忠县烟草专卖局(地址:重庆市忠县忠州街道红星路28号;联系人:杨斌(22003352013)、谭杰(22003352011);联系电话:023-54233703)稽查支队办公室接受调查处理。若逾期未前来接受处理,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
重庆市忠县烟草专卖局 2026年1月26日

运单号
JDX047799958851
JDX047788693687
JDX047788986852
JDX047802580107
JDX047792320987

JDVE16837152831	JDX047799926021
JDX047789958690	JDX047789707027
JDX047790956308	JDX047801694308
JDVE16837124626	JDX047801762878
JDVE16836007662	JDX047788685939
JDX047800559990	JDX047801892433
JDX047789201362	JDVE16837153345
JDVE16837124356	JDX047800517998
JDVE16837166215	JDX047804935307
JDX047801716538	JDX047804844873
JDX047805105784	JDVE16837151438
JDX047804951569	JDVE16837152192
JDX047810421752	JDX047801779734
JDVE16833160531	JDX047801831918
JDX047762248001	JDX047805366137
JDX047805177056	JDX047813900683
JDX047802497565	JDX047762238594

竞争性比选公告
1、项目名称:2026年清洁用品采购;2、项目地点:重庆市两江新区;3、比选单位:重庆公共交通运营有限公司北部分公司。4、资金来源:企业自筹。5、响应人资质:是持有合法有效营业执照的法人公司或个体,具有日用百货或日用品销售相关资质。6、文件售价:100元/份。文件领取等详情请致电023-68862521(公告期为3个工作日。报名截止时间为2026年1月29日下午17:00)地址:重庆两江新区蔡家同熙路91号附1号北部公交后服中心

重庆市北碚区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆瑞石轩建筑工程机械租赁有限公司:本委已受理刘二龙(渝碚劳人仲案字〔2026〕第155号)与你单位因确认劳动关系引起的劳动争议。现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本、仲裁通知书及开庭通知书,自公告发布之日起经过30日即视为送达。提交答辩书与相关证据的期限为公告送达期满后的10个工作日内。本委定于2026年3月17日上午9时在本委仲裁庭(北碚区缙善路100号二楼)开庭审理案件,请准时参加庭审,否则本委将依法缺席审理。特此公告。

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26日,本局在重庆市云阳县迎宾大道886号申通快递查获涉案卷烟:中华(细支)4.0条,申通快递运单号:777377711361471、777377711232390。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:023-55187065),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27日

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26日,本局在重庆市云阳县迎宾大道886号圆通速递查获涉案卷烟:中华(双中支)2.0条,圆通速递运单号:YT3816380862882。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:023-55187065),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27日

声明:重庆凡度机械有限公司遗失提单一份,正本登记编号:0093118,船名航次:MAERSK SONGKHLA V.530S,提单号:JYDCQ2510220F,声明作废

重庆市忠县烟草专卖局公告
忠烟公〔2026〕第8号 2026年1月20日,我局联合重庆市公安局交巡警总队高速公路四支队六大队、重庆忠县邮政管理中心等执法人员在重庆市忠县乌杨街道忠州服务区(沪渝高速重庆方向)查获一起涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品案件,现场未发现当事人,查获装有涉案烟草专卖品包裹24个,并依法予以先行登记保存,涉案包裹运单号码详见下表。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条之规定,我局执法人员对先行登记保存的物品进行了拍照和移送有关机关进行鉴定。请下列运单包裹物主于本公告发布之日起60日内到重庆市忠县烟草专卖局(地址:重庆市忠县忠州街道红星路28号;联系人:郑暾(22003352020)、谭杰(22003352011);联系电话:023-54233703)稽查支队办公室接受调查处理。若逾期未前来接受处理,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
重庆市忠县烟草专卖局
2026年1月26日

运单号
JDX047854720220
JDX047854785386
JDX047854269884
JDX047866969927
JDX047852655223
JDVE16842952853
JDVE16842921616
JDX047849838438
JDVE16842914245
JDX047851873689
JDVE16842875921
JDVE16845149960
JDVE16842875948
JDVE16845157701
JDX047871360894
JDX047844441500
JDX047871884846
JDVE16846939978
JDVE16845660927
JDX047745931935
JDX047739369279
JDVE16846918442
JDVE16846497045
JDVE16845181156

重庆市合川区劳动能力鉴定委员会公告
重庆雄耀建筑劳务有限公司:2025年9月24日杨腊生(公民身份号码:510221196901192733)向本委提交他本人的劳动能力鉴定申请,本委于2025年11月25日作出了《初次鉴定结论书》(合川劳初鉴字〔2025〕729号),鉴定结论为“伤残拾级,无生活自理障碍”。现依法向你单位公告送达该《初次鉴定结论书》(合川劳初鉴字〔2025〕729号),自发出公告之日起经过30日即视为送达。如对本鉴定结论不服,可自本结论送达之日起15日内向重庆市劳动能力鉴定委员会申请再次鉴定。特此公告。
重庆市合川区劳动能力鉴定委员会 2026年1月27日

重庆市巴南区烟草专卖局公告
巴烟公〔2026〕第26号
2026年1月24日,我局执法人员在重庆市巴南区圣灯山镇石林街上(烟机灶具门店前面)查获无牌号(自制烟)1个品规,共计120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:向永聪,联系电话023-62400692)。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26日

唐学桂遗失税务检查证,渝税稽5003190047,声明作废。
覃晓露遗失税务检查证,渝税稽5003190003,声明作废。

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告
沙坪坝区尚臻信息技术服务部(现名:沙坪坝区尚臻信息技术中心):本委受理的皮水华、施时琴诉你单位二倍工资差额争议案(渝巴劳人仲案字〔2025〕第1451-1452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20日下午14:00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313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27日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
格博(重庆)云计算科技有限公司:本委受理陈江川与你单位劳动争议一案,现已审理终结。因无法直接或邮寄送达,根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字〔2025〕第4907号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书(地址重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院208室),逾期视为送达。如不服本裁决,可在公告期满后十五日内到有管辖权的基层人民法院起诉,逾期未起诉的,本裁决书发生法律效力。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2026年1月27日

重庆市合川区劳动能力鉴定委员会公告
天津贝宏建筑工程有限公司重庆市第三分公司:2025年10月17日魏军明(公民身份号码:510811198807155310)向本委提交他本人的劳动能力鉴定申请,本委于2025年11月25日作出了《初次鉴定结论书》(合川劳初鉴字〔2025〕782号),鉴定结论为“伤残拾级,无生活自理障碍”。现依法向你单位公告送达该《初次鉴定结论书》(合川劳初鉴字〔2025〕782号),自发出公告之日起经过30日即视为送达。如对本鉴定结论不服,可自本结论送达之日起15日内向重庆市劳动能力鉴定委员会申请再次鉴定。特此公告。
重庆市合川区劳动能力鉴定委员会 2026年1月27日

公示
项目名称:南溪村“红岩先锋”服务点建设工程
业主方:重庆市沙坪坝区人民政府井口街道办事处
施工方:重庆洪云建设集团有限公司
南溪村“红岩先锋”服务点建设工程于2024年12月20日施工完毕现已办理完结算手续,我公司现对上述工程项目支付农民工工资的情况进行公示,如有拖欠农民工工资的情况,请被拖欠人及时与我公司进行联系,并对被拖欠事实进行说明且提供证明材料,说明及证明材料必须真实、有效,如因虚假说明所导致经济与法律责任由做出虚假说明者承担。自本公示之日起60日内(截止时间为2026年3月25日)如有拖欠情况说明,我公司将对拖欠事实进行调查、核实,经调查发现情况属实我公司将协助被拖欠者及时拿到拖欠工资,如超出约定时间再予说明,我公司将不再予以受理,不利后果由本人自行承担。
公司联系方式 座机:023-67086408手机:18223455527
请在工作时间来电(工作时间:上午10:00-下午17:00)
特此公告!
重庆洪云建设集团有限公司 2026年1月25日

重庆市巴南区烟草专卖局公告
巴烟公〔2026〕第24号
2026年1月22日,我局执法人员在重庆市巴南区南彭街道南惠街农贸市场(黄果树旁)查获无牌号(自制烟)1个品规,共计250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25日

遗失声明:重庆市巴南区石龙镇商会遗失重庆巴南浦发村镇银行股份有限公司开户许可证,账号15010155260000295;核准号:J6530062643102;编号:6530-01685229,声明作废。

重庆市忠县烟草专卖局公告
忠烟公〔2026〕第7号 2026年1月19日,我局联合重庆市公安局交巡警总队高速公路四支队六大队、重庆忠县邮政管理中心等执法人员在重庆市忠县乌杨街道忠州服务区(沪渝高速重庆方向)查获一起涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品案件,现场未发现当事人,查获装有涉案烟草专卖品包裹12个,并依法予以先行登记保存,涉案包裹运单号码详见下表。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条之规定,我局执法人员对先行登记保存的物品进行了拍照和移送有关机关进行鉴定。请下列运单包裹物主于本公告发布之日起60日内到重庆市忠县烟草专卖局(地址:重庆市忠县忠州街道红星路28号;联系人:杨斌(22003352013)、谭杰(22003352011);联系电话:023-54233703)稽查支队办公室接受调查处理。若逾期未前来接受处理,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
重庆市忠县烟草专卖局
2026年1月26日

运单号
773402055452782
777376140585308
777375991786905
772055091800185
777376140587241
772055083967309
772055076598173
772055093516615
772055045974031
772055075851513
772055062730479
772055092346336

重庆市合川区劳动能力鉴定委员会公告
重庆兴通顺企业管理服务有限公司:2025年8月13日钱西松(公民身份号码:500224199702111954)向本委提交他本人的劳动能力鉴定申请,本委于2025年11月25日作出了《初次鉴定结论书》(合川劳初鉴字〔2025〕664号),鉴定结论为“伤残玖级,无生活自理障碍”。现依法向你单位公告送达该《初次鉴定结论书》(合川劳初鉴字〔2025〕664号),自发出公告之日起经过30日即视为送达。如对本鉴定结论不服,可自本结论送达之日起15日内向重庆市劳动能力鉴定委员会申请再次鉴定。特此公告。
重庆市合川区劳动能力鉴定委员会 2026年1月27日

重庆市巴南区烟草专卖局公告
巴烟公〔2026〕第25号
2026年1月23日,我局执法人员在重庆市巴南区接龙镇农贸市场家具市场查获无牌号(自制烟)1个品规,共计216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25日

终止办学公告:重庆市渝中区欢语艺术培训学校有限公司,经董事会研究决定终止办学,办学许可证号教民250010330000669;统一社会信用代码91500103MADL6YTQ2N。如有债权债务事项,请于公告之日起30日内与本校联系,联系人:张爽 电话13350349556,特此公告。

公告
重庆辰伊劳务有限公司:我局于2026年1月7日认定:廖洪芹在你单位施工场所(中海大石坝项目水电安装工程)从事焊工工作。2022年12月12日9时许,廖洪芹在施工现场从事焊工作业时,不慎踩翻铝模板摔倒受伤属于工伤认定范围(江北人社伤险认字[2026]25号)。如对此认定不服,可在6个月内向江北区人民法院提起行政诉讼,或者60日内向江北区人民政府申请行政复议。自公告发出之日起,经过30日,即视为送达。
重庆市两江新区人力资源和社会保障局
2026年1月27日