



# “女鞋难穿原因找到了” 专家用黄金法则教你选鞋

近日，“女鞋难穿原因找到了”话题登上热搜，引发公众对足部健康与购鞋方式的广泛关注。调查发现，大众购鞋时普遍存在重颜值轻适配、认码数轻脚型等误区，不当穿鞋不仅易引发拇外翻、足底筋膜炎等足部问题，还可能累及脊柱、关节。足踝外科专家结合人体工学与临床经验，总结出七大黄金购鞋法则，并针对跑步爱好者、扁平足等不同人群给出个性化选鞋建议。

## 常见的选鞋误区你中招了吗

一双合脚的鞋子是足部健康的基础，而日常生活中，不少人在购鞋时陷入认知误区，让双脚长期处于“受压迫”的状态。“女鞋难穿原因找到了”话题近日冲上热搜，众多网友留言表示曾因选鞋不当遭遇磨脚、挤脚等问题，也让购鞋与足部健康的关联成为热议焦点。

在诸多购鞋误区中，“贵的就是好的”是最常见的一种。不少奢侈品牌鞋款或限量潮鞋在设计时优先考虑美学效果，却忽视人体工学，鞋头过尖、鞋跟过高、鞋底过硬成为通病，这类鞋子长期穿着易对脚趾、足弓造成持续压迫，成为足部健康的“美丽杀手”。浙江省人民医院骨科足踝外科副主任医师顾晓晖指出，鞋头过尖会挤压大脚趾球区，是诱发拇外翻的重要原因，而超过5厘米的高跟鞋会改变身体重力分布，让前脚掌承受过多压力，甚至影响韧带、脊柱健康。

“鞋穿穿就松了”的观念则被专家称为最危险的认知。足踝外科医生表示，新鞋上脚就应贴合舒适，若指望通过脚部“撑大”鞋子来适应，本质上是让双脚被迫适配错误的模具，长期如此，足部畸形、疼痛等问题会随之而来。相关研究显示，63%至72%的人群存在穿鞋不合脚的情况，其中穿偏小鞋子的女性中，35.5%都存在足部疼痛问题，远高于穿鞋适配的人群。

仅看款式和固定鞋码的选鞋方式，也让很多人选不到真正合适的鞋子。不同品牌、不同鞋型的尺码标准差异显著，单纯认准某一码数，极易出现鞋型与脚型不匹配的情况。而双脚大小存在细微差异是普遍现象，若仅以单只脚为标准选鞋，必然会让另一只脚处于不适状态。

## “黄金购鞋法则”帮你避坑

针对大众的购鞋误区，结合人体工学原理与临床诊疗经验，足踝外科专家总结出七大黄金购鞋法则，从试穿时间、鞋型选择、鞋底检测等方面，为公众提供可操作的科学购鞋方法，帮助公众避开选鞋“坑”。

### 1. 下午或傍晚去买鞋

人的脚在一天之中会自然膨胀，下午或傍晚的脚型是一天中最大的。此时试穿的鞋子如果能合适，才能保证全天穿着都不会挤脚。

### 2. 务必两只脚都试穿，并站着试鞋

绝大多数人的双脚大小都有细微差别，一定要以更大更胖的那只脚为准。站立时，脚掌会因为承重而变长变宽，只有在站立状态下，你才能真正感受到鞋子的包裹性和空间感。

### 3. 预留“一指”空间

鞋内长度应比脚长1~1.5厘米（约一个手指的宽度）。确保脚趾在鞋内能完全舒展、自由活动，这是预防拇外翻和黑趾甲的关键。

### 4. 鞋的“灵魂”在鞋底

鞋底被称为鞋子的“灵魂”，其支撑性与缓冲性直接影响足部健康，挑选时可通过三个简单动作检测：“扭一扭”。优质鞋底应具备良好的抗扭转性，中部不易弯折，才能在行走中为足弓提供稳定支撑；“折一折”。弯折点需落在前掌跖骨间关节位置，契合人体行走的自然步态，若足弓处轻易弯折，说明支撑性不足；“按一按”。好的鞋底有适度缓冲和回弹力，过软的“踩屎感”鞋底缺乏支撑，长期穿着易导致足底筋膜过度劳累引发炎症。

### 5. 选择宽楦、透气的鞋面

鞋头形状要圆润、有足够的垂直和



水平空间，让脚趾呈自然扇形分布。材质应柔软、透气，避免过度摩擦和闷热环境，预防鸡眼、胼胝（老茧）和真菌感染。

### 6. 鞋跟要“稳”不要“高”

理想的鞋跟高度在2~3厘米之间，能有效缓解行走时对跟骨的冲击。完全平底的鞋（如芭蕾平底鞋）其实对足弓并不友好。如果需要穿高跟鞋，请尽量选择粗跟、较低且包裹性好的款式，并严格控制穿着时间。

### 7. 别忘了走几步

在店里多走几步，感受是否有任何不适的挤压点或摩擦点。一双真正的好鞋，从你穿上它的第一刻起就应该是舒适的，不需要“磨合期”。

## 不同人群选鞋有适配指南

人的脚型、足部状况与活动需求存在差异，选鞋也需遵循“因人而异”的原则，专家针对跑步爱好者、拇外翻患者、扁平足人群等不同群体的特点，给出了个性化的选鞋建议，同时也为老年人、青少年等特殊群体提供了选鞋参考。

对于跑步爱好者而言，日常慢跑应选择支撑性和灵活性兼具的训练鞋，这类鞋子能更好地分散跑步时的冲击力，减少足部受伤概率；而碳板跑鞋虽能提

升运动表现，但其刚性设计会改变足底自然受力模式，更适合比赛或高强度训练时使用，不宜作为日常慢跑鞋款，长期高频穿着易引发足底筋膜微损伤。

拇外翻患者的选鞋重点是减少脚趾挤压、保证足底支撑，鞋头需选择宽楦款式，避免尖头鞋对畸形部位的压迫，鞋底不宜过软，同时搭配2~3厘米的鞋跟，缓解前脚掌的承重压力。容易崴脚的人群，应优先选择高帮鞋款，利用鞋帮对脚踝的包裹和支撑，提升行走时的稳定性，降低脚踝扭伤的风险。

扁平足人群是足部问题的高发群体，选鞋时需重点关注足弓支撑，鞋底要具备一定硬度，避免足弓因缺乏支撑而塌陷，系带式鞋款能通过调节鞋带松紧，更好地贴合脚型，提升行走时的稳定性，是扁平足人群的优选。而高足弓人群则应选择缓震性较好的鞋子，帮助吸收行走冲击力，减少对足底筋膜的牵拉。

老年人的选鞋则要兼顾防滑、支撑与舒适。随着年龄增长，老年人足部易出现足弓塌陷、感知能力下降等问题，应优先选择防滑纹路深、天然橡胶大底的运动鞋，鞋底需有适度的缓冲和回弹力，鞋面则要透气、轻便。同时，鞋头要预留足够空间，避免挤压脚趾。

据 CCTV 生活圈

# 每天10分钟靠墙站，体态健康双提升

下班回家瘫坐刷手机的“无效休息”，往往让人腰酸背痛、昏昏沉沉，不仅身体无法恢复，体态还会慢慢垮掉。其实有一种轻松的养生方式——每天10分钟靠墙站立，无需费力流汗，就能在不知不觉中改善体态、舒缓身体疲劳。有博主在社交媒体分享亲测经历，因其长期伏案低头引发的驼背、脖子前倾问题，在坚持靠墙站立一个多月后明显改善，脖子前探收回，肩背线条舒展，整个人身姿愈发挺拔。

每天坚持10分钟靠墙站立，身体会迎来诸多积极变化。其一，体态更挺拔，墙面能引导脊柱回归中正位置，缓解肌肉失衡，矫正头前伸、圆肩驼背、骨盆前倾等久坐引发的问题；其二，改善肩颈酸痛，让颈椎恢复自然曲线，舒展放松紧张的肩背肌肉，缓解慢性僵硬与疼痛；其三，优化走路姿态，作为基础的姿态训练，能让人自然抬头挺胸，步履更轻盈；其四，让腰腹更紧实，站立时核心肌群会自然收紧，促进肠胃蠕动，且站立比坐躺更耗热量；其五，呵护心血管健康，2025年4月《动脉粥样硬化》杂志研究表明，用站立替代部分久坐时间，能改善胆固醇、甘油三酯等指标，降低心血管疾病风险；其六，稳定餐后血糖，2022年《运动药物》期刊的荟萃研究发现，饭后站立比

久坐能使餐后血糖降低9.51%。

靠墙站立并非普通站立，而是全身微训练，需掌握正确姿势：头部保持中立，后脑勺贴墙、下巴微收；上背部与肩胛骨贴紧墙面，双肩下沉，下背与墙留半掌空隙；腹部收紧，若空隙超一拳，可通过腹式呼吸调整；臀部收紧贴墙，保持骨盆中立，找

不到感觉可在两腿间夹瑜伽砖，收缩大腿内侧肌肉，让小腿肚贴墙；脚跟距墙一足跟宽或直接贴墙，双脚与肩同宽。

若能轻松完成基础动作，还可尝试进阶版，进一步提升肌肉力量与循环健康。靠墙静蹲，背靠墙双脚与肩同宽，下滑至大腿酸胀，初学者蹲至大腿与地面呈

120°，保持30~60秒/次，能护膝、辅助调节血压；靠墙踮脚站，保持站立姿态提踵停留后慢落，15~20次/组，可激活小腿肌肉泵，促下肢循环、防血栓；墙壁俯卧撑，双手贴墙做推撑动作，收腹沉肩保证身体呈直线，能锻炼胸臂力量、稳固核心，适合

大多数人。据人民日报

13018333716  
15023163856  
023-65909440

刊登热线

工务部 重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会  
（原渝北区劳动人事争议仲裁委员会）  
地址：两江新区礼嘉街道礼嘉社区  
邮编：401121  
电话：023-65909440

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市南岸区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市巴南区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市大渡口区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市江北新区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市合川区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市潼南区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市永川区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市荣昌区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市泸县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市叙永县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市古蔺县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市邻水县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市大竹县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市开江县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市梁平县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市邻水县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市大竹县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市开江县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市梁平县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会  
（原渝北区劳动人事争议仲裁委员会）  
地址：两江新区礼嘉街道礼嘉社区  
邮编：401121  
电话：023-65909440

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市南岸区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市巴南区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市大渡口区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市江北新区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市合川区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市潼南区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市永川区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市荣昌区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市泸县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市叙永县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市古蔺县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市邻水县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市大竹县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市开江县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市梁平县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市邻水县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市大竹县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市开江县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市梁平县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市南岸区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市巴南区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市大渡口区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市江北新区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市合川区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市潼南区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市永川区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市荣昌区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市泸县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市叙永县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市古蔺县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市邻水县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市大竹县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市开江县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市梁平县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市邻水县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市大竹县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市开江县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市梁平县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市南岸区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市巴南区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市大渡口区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市江北新区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市合川区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市潼南区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市永川区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市荣昌区烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市泸县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市叙永县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市古蔺县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市邻水县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市大竹县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市开江县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市梁平县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市邻水县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市大竹县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市开江县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。

重庆市梁平县烟草专卖局公告  
公告编号：2026年2月2日  
根据《烟草专卖法》及《烟草专卖法实施条例》的规定，我局决定对2026年2月2日以前未缴足烟税的零售户进行清理。请相关零售户于2026年2月2日前向我局申报，逾期不予受理。特此公告。