2026年春节越来越近，不少爱美的女性开始准备美发、美甲和美睫"过年三件套"。如何科学地让自己变得"美美哒"？哪些情况不适合美发、美甲？记者就相关问题采访了重庆大学附属沙坪坝医院皮肤科主任、主任医师陈征。陈征提醒，烫染、美甲、种睫并非适合所有人群，部分身体状况下需暂缓或避免，同时需做好过敏原测试、选择正规机构，遵循科学操作与护理方法，让新春变美兼顾健康。

过年三件套 咋做才健康

皮肤科主任的"美丽叮嘱"请收好

美甲先观甲况避感染

春节前，为双手换上精致靓丽的美甲，是许多女性清单上的重要事项。重庆大学附属沙坪坝医院皮肤科主任、主任医师陈征提醒，指甲是反映身体健康状况的"一面镜子"，在进行装饰前，首要步骤是观察其本身是否健康。

若指甲出现变色、增厚、浑浊、凹凸不平或与甲床分离，可能提示患有甲真菌病，俗称"灰指甲"。陈征解释，此时美甲过程中的打磨会破坏指甲表面的保护层，而甲油胶等产品形成的密闭环境，反而为真菌提供了更适宜的繁殖温床，极易加重病情，并存在交叉感染的风险。同样，当甲周出现红、肿、热、痛甚至化脓，即患有甲沟炎时，也必须暂停美甲，以免刺激导致炎症扩散。

对于指甲上出现不明原因的白点、横纹、纵嵴，或近期指甲受过外伤的情况，陈征表示，这通常意味着指甲板本身比较脆弱或正处于修复期，应避免任何化学试剂刺激和物理打磨，让其自然生长恢复。此外，过敏体质人群需格外谨慎，因为指甲油、光疗胶中的某些化学成分可能引发接触性皮炎，导致甲周皮肤出现瘙痒、红肿、脱屑。

如何自我判断指甲是否健康？陈征给出了三个简易观察点：一看颜色，健康指甲呈均匀的淡粉色，甲半月（月牙）清晰；二看形态，甲板表面光滑平整，无显著凹陷、裂痕或变形；三看甲周，皮肤紧致完整，无倒刺、脱皮或红肿。近年来流行的"穿戴甲"因其便捷和可拆卸性受到青睐。陈征认为，对于需要避免直接接触化学品的人群，选择透气性好的胶水并尽量缩短每日佩戴时间（建议不超过8小时），是一种相对折中的方案。

烫染需视发质择时机

改变发型与发色，是焕新形象、迎接新年的经典方式。然而，一头秀发能否经受住化学药水的考验，需要提前评估。陈征强调，烫发和染发并非人人适宜，当下的发质与头皮状态是决定能否"进场"的关键指标。

"如果头发已经严重受损，表现为干枯、分叉、脆弱易断，就像土地已经贫瘠，此时再进行烫染，无疑是雪上加霜。"陈征建议，这类情况应首先通过修剪、专业护理等方式养好发质，待头发恢复强韧后再考虑造型。同时，头皮的健康状况更为重要。当头皮存在脂溢性皮炎、毛囊炎、湿疹或正处于敏感期，出现瘙痒、大量头屑、红斑等症状时，必须优先治疗头皮问题。化学药水直接接触有炎症的头皮，会带来强烈刺激，可能加重病情，甚至影响毛囊健康。

陈征特别指出，追求浅色系发色时常需进行的"漂发"工序，对头发角蛋白结构的破坏力最强，会导致头发大量失去水分和脂质，变得像干草一样脆弱易断，应尽量避免。即使是常规烫染，也需给予头发足够的修复周期，两次项目之间最好间隔3个月以上，频繁操作将导致伤害累积，难以挽回。

成功的造型，一半靠技术，一半靠养护。陈征提供了详细的术后护理指南：烫染后48小时内尽量避免洗头，以让色素和造型更好地稳定。日常洗护时，应使用38℃~40℃的温水，并选择针对烫染修复、温和滋润的洗发水与护发素。每周使用1至2次深层发膜或护发精油，能为受损发丝有效补充营养与油脂。此外，应尽量减少使用高温吹风机、卷发棒、直板夹的频率，使用时务必配合隔热产品，将热损伤降至最低。

种睫应重安全防过敏

纤长浓密的睫毛能瞬间提升眼部神采，使得种睫毛成为"三件套"中画龙点睛的一环。但陈征警示，眼部皮肤是全身最薄嫩的部位之一，操作不当或护理不佳可能引发一系列问题，追求美丽的同时必须将安全放在首位。

"嫁接睫毛使用的胶水是最大的潜在风险点之一。"陈征说，务必要求使用医用级、低刺激性、甲醛释放量合格的专用胶水。在正式嫁接前，进行皮肤过敏测试至关重要，可将少量胶水涂抹于耳后或手腕内侧，观察24~48小时，确认无红、痒等过敏反应后再进行操作。嫁接的款式选择也有讲究，不应过分追求浓密和超长。过重、过密的假睫毛会给自身睫毛毛囊带来持续性的下拉压力，导致其提前脱落、萎缩变细，长期可能引发睫毛稀疏。更为严重的是，不恰当的嫁接角度或过长的睫毛可能改变睫毛生长方向，形成"倒睫"，持续摩擦角膜，易引起角膜损伤、结膜炎等眼部疾病。

嫁接后的日常清洁维护是保证眼部健康、延长睫毛保持时间的关键。陈征建议："使用不含油分的专用眼部清洁液或温和的清洁泡沫，沿睫毛根部轻轻擦拭，清除油脂和灰尘，防止细菌滋生导致睑缘炎或麦粒肿（针眼）。卸妆时需格外小心，避免使用油性卸妆产品直接揉搓。如果嫁接后出现眼睛持续性刺痛、发红、流泪、畏光或瘙痒加剧等情况，应立即前往专业机构卸除假睫毛，并及时就医，不可强行忍耐。"

陈征提醒爱美女性，无论是美甲、美发还是美睫，都应给予身体组织充分的"休养期"。避免在短时间内密集进行多项化学处理，让指甲、头发和眼部皮肤有自我修复和喘息的机会。春节的仪式感不仅在于外表的焕新，更在于身心的愉悦与健康。在决定进行"美丽改造"前，花几分钟时间进行自我检视，听取专业医生的建议，才能确保在欢度佳节时，拥有光彩照人的形象。

上游新闻-重庆晨报记者 何艳

儿童进餐时间影响心血管健康

专家建议早食短时

重庆医科大学附属儿童医院梁小华团队对西南三省市7000余名6至17岁儿童开展三年队列研究，发现儿童晚餐晚于20点、全天进食窗口超12.5小时，会显著增加血压升高风险，早间进食模式更有益心血管健康，该研究为儿童心血管疾病早期预防提供了新的科学指引。

进餐控时长

心血管疾病低龄化已成为当下儿童健康的重要挑战，我国儿童高血压患病率呈逐年上升趋势，不良生活习惯是重要诱因。近日重医附属儿童医院梁小华研究员团队发表的最新研究，首次深入揭示了儿童进餐时间模式与心血管健康的深层关联。

研究团队耗时三年，对西南三省市7000多名6至17岁儿童开展队列研究，将儿童进餐模式划分为三类，核心区别在于全天进食窗口时长与晚餐结束时间。研究发现，与进食窗口≤12.5小时的儿童相比，进食窗口超过12.5小时的延长进餐组，不仅血压升高风险显著增加，还存在颈动脉内膜增厚、心脏结构发生不利改变的情况，且进食时间越长，儿童血压指标越不理想。从分子机制来看，延长进食窗口会激活心肌病变和细胞应激反应通路，对心血管系统产生持续性的不利影响。

晚餐宜早食

此次研究明确了晚餐结束时间对儿童心血管健康的关键影响，最后一餐晚于20点的晚间进餐组，血压升高风险与早间进餐组相比明显上升，而晚餐不晚于20点的早间进餐组，血压升高风险较延长进餐组降低26%。

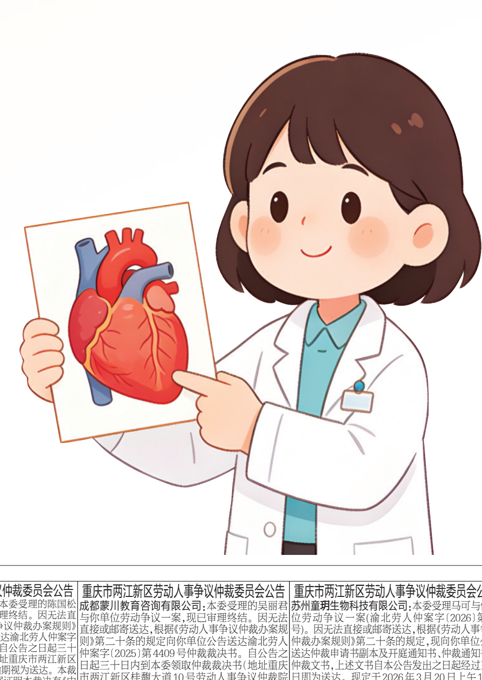
研究还发现，早间进食模式能对儿童心肌收缩和脂质代谢进行有利调节，研究人员通过机器学习精准识别出6个核心枢纽脂质，这些脂质成为连接进食时间与心血管健康的关键生物标志物。经中介分析证实，进食时间主要通过影响脂质代谢来调节儿童心血管健康。这一发现也与当下时间营养学的研究结论相契合，晚间身体脂肪合成效率更高，晚进食不仅影响脂质代谢，还会打破身体的饮食节律，加重心血管负担。

护心从童始

梁小华团队强调，心血管疾病的长期预防必须从生命早期开始，这一观点也成为儿科及心血管领域专家的共识。目前儿童心血管异常的早期干预，多聚焦于均衡营养、增加运动等方面，而此次研究则填补了进餐时间干预的空白，让"早吃晚饭、缩短全天进食时长"成为继均衡营养之后，儿童心血管健康干预的又一重要策略。

专家建议，家长应引导孩子养成规律的进餐习惯，将全天进食窗口控制在12.5小时内，晚餐尽量在20点前结束，同时配合固定的进餐时间、合理的三餐能量分配，打造科学的儿童饮食节律。在儿童生长发育的关键期，通过培养健康的进餐习惯，从源头降低心血管疾病风险，让健康的生活方式成为儿童成长的"保护伞"。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨



刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

♦遗失重庆市南川区金山镇金狮村村民选举委员会公章，印章编号:5003844002484作废

♦重庆海尼科能源技术发展有限公司遗失公章500905686231646声明作废

♦遗失重庆市荣昌区吴家镇畜牧服务中心公章（印章编号:5002263060264）声明作废

♦沙坪坝区覃家岗镇华华幼儿园遗失重庆农商行沙坪坝支行红槽房分理处开户许可证，核准号J6530040084401作废

重庆市大渡口区烟草专卖局公告 渡烟公〔2026〕第5号 2026年1月7日，我局在重庆市大渡口区互助村圆通快递公司查获卷烟中华(双中支)16条，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市大渡口区烟草专卖局（地址:重庆市大渡口区春晖路89号2-1，联系人:黄波、王征，联系电话:023-68950992）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规定，依法对涉案卷烟作出处理。特此公告。 重庆市大渡口区烟草专卖局2026年2月3日

重庆市大渡口区烟草专卖局公告 渡烟公〔2026〕第6号 2026年1月13日，我局在重庆市大渡口区互助村圆通快递公司查获卷烟中华(硬)2条，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市大渡口区烟草专卖局（地址:重庆市大渡口区春晖路89号2-1，联系人:黄波、王征，联系电话:023-68950992）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规定，依法对涉案卷烟作出处理。特此公告。 重庆市大渡口区烟草专卖局2026年2月3日

重庆市垫江县烟草专卖局送达公告
垫烟送公【2025】49号 2025年11月7日本局在重庆市垫江县钻石城丹桂物流查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案。本局于11月10日依法公开寻找货主，至今无人认领，依据《烟草专卖处罚程序规定》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中华（双中支）4条予以没收。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，现将垫烟处理【2025】49号行政处理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。 2026年2月3日

重庆市垫江县烟草专卖局送达公告
垫烟送公【2025】50号 2025年11月13日本局在重庆市垫江县牡丹大道86号客运中心背后圆通快递查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案。本局于11月14日依法公开寻找货主，至今无人认领，依据《烟草专卖处罚程序规定》第七十三条，本局决定将先行登记保存的伪劣卷烟无牌号（自制烟）70条予以没收。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，现将垫烟处理【2025】50号行政处理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。 2026年2月3日

重庆市垫江县烟草专卖局送达公告
垫烟送公【2025】46号 2025年9月23日本局在重庆市垫江县沙坪镇武安场农商行右侧查获涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖品一案。本局于9月25日依法公开寻找货主，至今无人认领，依据《烟草专卖处罚程序规定》第七十三条，本局决定将先行登记保存的伪劣卷烟无牌号（自制烟）76条予以没收。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，现将垫烟处理【2025】46号行政处理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。 2026年2月3日

重庆鹏成拓汽车销售有限公司遗失临时号牌，编号:L804192108、L804926440、L804984856、L805070224、L806271904、L807534154、L807530089、L807529461、L806807733、L806803372，特此声明作废。

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆琬成钰建筑劳务有限公司：本委受理的陈国松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4609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（地址重庆市两江新区桂馥大道10号仲裁院208室），逾期视为送达。本裁决为终局裁决。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。
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年2月4日

重庆市两江新区（原渝北区）劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆势茂昱盛商务信息咨询服务有限公司：本委受理的杨红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5036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号仲裁院209室），逾期视为送达。本裁决为终局裁决。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2月4日

重庆市云阳县烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告
2025年11月28日本局在重庆市云阳县双江街道迎宾大道886号中通快递查获其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》第七十三条规定，于2026年2月3日作出将先行登记保存的违法物品全部销毁的决定。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，现将重庆市云阳县行政处理决定书云烟处理（2025）84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。
重庆市云阳县烟草专卖局 2026年2月3日

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
成都蒙川教育咨询有限公司：本委受理的吴丽君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4409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（地址重庆市两江新区桂馥大道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。
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年2月4日

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
深圳市福浓装饰工程有限公司：本委受理的梁伦福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4483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（地址重庆市两江新区桂馥大道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。
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年2月4日

重庆市九龙坡区烟草专卖局公告 九烟公〔2026〕第17号 2026年1月27日，我局联合公安干警在重庆市九龙坡区创业大道95号顺康物流中心源华物流查获一批卷烟，并依法予以先行登记保存。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。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市九龙坡区烟草专卖局（地址：重庆市九龙坡区杨家坪西郊路19号附16号，联系人：吴东 22000752035、李勇 22000752036，联系电话:023-68409817 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。
重庆市九龙坡区烟草专卖局 2026年1月27日

品种规格	单位	数量
玉溪(软)	条	50
中华(双中支)	条	104
黄金叶(天叶细支)	条	46
共计:(品种)3个		
总计:(数量)200条		

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
苏州童玥生物科技有限公司：本委受理马可与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字〔2026〕第99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20日上午10时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，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年2月4日

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆昭渝建筑劳务有限公司：本委受理的张邦建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3789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（地址重庆市两江新区桂馥大道10号仲裁院208室），逾期视为送达。本裁决为终局裁决。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。
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年2月4日

重庆市云阳县烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告
2025年11月28日本局在重庆市云阳县双江街道迎宾大道886号申通快递查获其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》第七十三条规定，于2026年2月3日作出将先行登记保存的违法物品全部销毁的决定。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，现将重庆市云阳县行政处理决定书云烟处理（2025）83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。
重庆市云阳县烟草专卖局 2026年2月3日