节后刮油别信浓茶 医生支招科学护肠胃

春节期间，团圆饭、亲友宴一场接一场，餐桌上重油重盐的菜肴让不少人吃得过瘾，也吃得"负担满满"。为了抵消油腻，不少人跟风喝浓茶"刮油"，甚至把浓茶当成"暴食急救神器"。近日，记者采访了我市多位医学专家，揭开浓茶刮油的真相，给出科学健康的节后护胃方案。

浓茶刮油实为误区 不解油腻反伤肠胃

不少市民觉得，吃完大鱼大肉后泡上一杯浓茶，口感清爽、肚子舒服，就是把油脂"刮"下去了。事实上，这种清爽感只是口腔与胃部的暂时错觉，并非真正减少脂肪吸收。

重庆医科大学附属第一医院消化内科主治医师罗扬明确表示："适当饮茶确实对消化有一定帮助，但该吸收的脂肪一点没少。"茶叶中的咖啡因、茶多酚可以促进胃酸分泌、加快胃排空，让人产生"饿得快、不油腻"的错觉，但无法阻断或减少人体对脂肪的吸收与利用。也就是说，喝下去的油脂照样会被身体吸收，喝茶并不能实现"刮油减肥"。

更值得警惕的是，浓茶反而会给肠胃添乱。茶叶中的单宁酸会影响铁元素吸收，长期大量饮用可能诱发贫血。浓茶还会直接刺激胃黏膜，促使胃酸过多分泌，容易引发胃胀、反酸、烧心，甚至诱发胃食管反流。对于本身就有胃炎、胃溃疡的人群，伤害更为明显。

暴食之后别乱喝 温开水最护肠胃

吃撑、吃油腻之后，到底该怎么做才安全？很多人的第一反应是喝茶、喝醋、喝消食饮料，这些做法大多缺乏科学依据，反而可能加重肠胃负担。

罗扬医生给出最稳妥的建议："暴食后可以先喝一小杯温开水，给肠胃一点缓冲时间。"温白开水能温和补充水分、稀释胃液、促进肠道蠕动，不刺激、不加重负担，是餐后最安全的"解腻水"。相比之下，浓茶、咖啡、碳酸饮料、冰水等，要么刺激黏膜，要么影响消化，都不适合立即饮用。

罗扬医生特别提醒，饭后不要立刻躺下、不要剧烈运动，避免增加肠胃压力。如果感到腹胀不适，可缓慢散步，或轻柔按摩腹部，帮助排气与消化。真正有效的"刮油"方式也很简单："刮油最好的方式是少吃多动。至于茶，等饭后一小时再品也不迟。"

科学搭配三餐 饮食以清淡为佳

想要缓解节日油腻、减轻身体负担，不靠偏方，靠合理搭配。重庆医药高专附一院（市六院）营养科主任医师陈红为市民提供三套实用饮食方案，简单易操作。

第一，多补充新鲜蔬果，利用膳食纤维"拖住"油脂。新鲜蔬菜和水果中的膳食纤维能包裹部分油脂，延缓肠道对脂肪的吸收速度，降低吸收效率，同时促进排便，减轻肠胃负担。

第二，用粗粮杂粮替代精制主食。糙米、玉米、燕麦、荞麦等杂粮，膳食纤维更丰富，还富含B族维生素，有助于代谢调节，饱腹感更强，能自然减少总食量。

第三，优先选择清淡低加工食物。红烧、油炸、酱卤等高油高盐食物尽量少吃，多吃蒸、煮、快炒的清淡菜品。清淡食物先占据胃容量，能有效减少油腻食物摄入，让肠胃逐步恢复常态。

陈红强调，节后饮食不必极端节食，也不用迷信"清肠产品"，坚持清淡、均衡、规律，配合适度运动，三五天就能让身体恢复舒适状态。 据重庆日报

节后上班累得慌 专家教你满血复活

春节假期落幕，人们陆续从团圆欢聚、休闲放松的状态回归工作学习。不少人出现身心疲惫、精神不振、睡眠紊乱、食欲减退等不适，被俗称为"节后综合征"。如何科学认识这一现象，平稳实现状态转换？记者专访医学专家，为公众提供专业指导与实用建议。

节后疲惫其实不是病

"明明休息了七天，怎么上班第一天就累得抬不起头？""坐在工位上盯着电脑，脑子却一片空白，完全不知道从哪下手。"这或许是不少上班族节后复工的真实写照。社交平台上，"不想上班""节后综合征"等话题频频登上热搜，网友们纷纷吐槽自己的"复工焦虑症"。

陕西省人民医院心身医学科主任医师孙彦介绍，春节等长假结束后，人们从放松的假期状态切换回工作或学习状态时，可能会出现一系列短暂的身心适应困难，即所谓的"节后综合征"。它并非疾病，而更像是一种"身心节奏失调"，通常表现在生理节律失调、情绪动力下滑、认知效率降低三个层面。

孙彦解释说，生理上可能出现失眠、早醒、食欲减退，有些人还会伴有头晕、乏力等躯体不适；情绪上则表现为提不起精神、对工作学习缺乏兴趣，甚至出现莫名的烦躁和焦虑；认知上注意力难以集中、记忆力下降，简单的工作也要反复确认才能完成。这些症状大多是暂时的，随着身体逐渐适应工作节奏，一般会自行消失。

从心理学角度来看，"节后综合征"其实是人体自我保护机制的一种表现。当人们从高度放松的状态突然切换到紧张的工作模式时，大脑需要时间重新建立神经连接，激素水平也需要调整。这个过程就像汽车启动需要预热一样，是正常的生理反应，不必过度担忧。

都是哪些坏习惯惹的祸

为什么会出现"节后综合征"？专家指出，这往往与假期中的一些不良习惯有关。孙彦列举了几种典型情况：报复性熬夜——假期熬夜追剧、刷手机，白天补觉，作息完全颠倒；高强度赶场——旅行行程排得太满，赶景点、忙打卡，身心并未真正放松；社交连轴转——连续多日聚会、应酬，休息时间严重不足；放松变放任——把所有事情堆积到复工前，导致焦虑加剧。

"很多人以为假期就是放纵，结果反而比上班还累。"孙彦说，这些习惯打乱了人体的生物钟，使得身体在复工后难以迅速调整到工作模式。因此，节后出现疲惫、困倦等不适，其实是身体在发出信号：它需要时间来重新适应。

专家教你几招快速回血

如何帮助身心平稳"切换频道"？孙彦表示，关键在于"主动调节"而非"被动忍受"。她建议，复工头两天，尽量不要安排高强度或高难度任务，可以从整理文件、回复邮件等小事做起，通过完成简单事项逐步重建工作节奏。同时，在日常生活中找回节奏：尽量固定起床时间，睡前半小时远离电子屏幕，促进身体自然分泌褪黑素。白天多接触自然光，有助于重置生物钟。可以通过散步、慢跑等运动激活身体状态。久坐办公时，每隔一小时起身活动，做些拉伸或深呼吸，避免久坐带来的疲劳感。

饮食调理同样重要。节后饮食宜清淡，多吃蔬菜水果，少吃油腻辛辣食物。可以适当补充B族维生素，有助于神经系统的调节。多喝水，促进新陈代谢，帮助身体排出假期积累的废物。如果有条件，中午可以小憩15~20分钟，但不宜超过30分钟，以免影响夜间睡眠。对于"社交恐惧型"复工者，孙彦建议可以尝试"渐进式社交"。复工第一天不必急于与所有同事热情寒暄，可以从简单的问候开始，给自己留出心理缓冲空间。如果感到焦虑，可以尝试深呼吸或正念冥想，帮助情绪平稳。

虽然"节后综合征"大多会自行缓解，但孙彦提醒，如果出现情绪持续低落、兴趣丧失，伴有严重失眠、早醒或持续躯体不适，症状明显干扰工作、学习或日常生活，且情绪及身体不适超过两周没有改善，建议及时咨询医生或心理专业人员，排除其他潜在健康问题。 据新华社

2026年2月24日
星期二
主编 胡敏
责编 余麟
视觉 徐剑
制图 朱正非
校审 黄颖

刊登热线 13018333716

♦唐小红遗失执业助理医师执业证书，证书编码：210500225000494，声明作废。

公告 重庆聚创有安劳务有限公司：谭彬【申请述称：2024年12月10日9时12分左右，谭彬在重庆聚创有安劳务有限公司承接的重庆杉选文化传媒有限公司办公室内装饰工程项目9号楼使用切割机切割角铁时受伤，要求认定工伤】于2025年12月9日提交的谭彬的工伤认定申请，本机关于2025年12月18日受理。2026年1月30日我局作出渝北人社伤险认字【2026】369号认定工伤决定书。认定谭彬为(S82.500)内踝骨折，左内踝开放性损伤，创伤性左足部异物。2026年1月30日向你单位邮寄送达了渝北人社伤险认字【2026】369号认定工伤决定书被拒收退回。现依法向你单位公告送达渝北人社伤险认字【2026】369号认定工伤决定书，如对本工伤认定决定不服，可在公告送达之日起60日内，向两江新区人民法院提起行政诉讼，或者60日内依法向重庆市两江新区人民政府申请行政复议，自公告之日起30日即视为送达。特此公告。
重庆市两江新区人力资源和社会保障局 2026年2月24日

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆纪元时代文化传媒有限公司：本委受理的吕瑶、李楠、彭佳、李建兰、刘星月、谭雪美、任瀚柳、杨坤燕、黄璐瑶与你（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5014-5016、5020、5022-5026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。
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会 2026年2月24日

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆云弋科技有限公司：本委受理的刘姜霞、夏奕、潘春彦、韦银康、黄西西、程贵花、张鹏与你（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4572-4578号仲裁裁决书，决定书。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。
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会 2026年2月24日

房产证复印件作废声明
本人（姓名：孔祥英，身份证号：510228196909153768），因家庭原因，不慎于2026年2月10日遗失重庆市铜梁区龙腾盛世小区部分业主移交本人保管的房产证复印件若干份。
现郑重声明：上述房产证复印件自本声明发布之日起作废，不具备任何法律效力，不得用于抵押、交易、贷款、担保、授权等任何用途。凡冒用该复印件所产生的一切法律责任，均由冒用人自行承担，与本人无关。特此声明。
声明人：孔祥英 日期：2026年2月13日

重庆市忠县烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告
忠烟罚送公〔2025〕第54号 无主：2025年12月8日，本局联合忠县公安局民警在重庆市忠县忠州街道政通路88号"中通快递"点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，于2026年2月13日作出依法公开销毁本案假冒注册商标且伪劣卷烟中华(双中支)2条的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故本局无法直接送达、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《重庆市忠县烟草专卖局行政处理决定书》（忠烟处理〔2025〕第54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个月内直接向忠县人民法院提起行政诉讼。重庆市忠县烟草专卖局 2026年2月13日

关于重庆市南岸区二塘社区坟墓迁徙公告
因黄桷坪长江大桥工程施工需要，须对中航万科金域学府2期（重庆市南岸区南滨西路）旁山坡范围内的坟墓进行迁移。请相关坟主于2026年2月10日至2026年2月28日前完成坟墓迁移。逾期将按无主坟处理。
联系人：刘辉俊 联系电话：15257548262
中交路桥建设有限公司
黄桷坪长江大桥工程施工项目经理部
日期：2026年2月10日

重庆市璧山区烟草专卖局公告
璧烟公〔2026〕第7号 2026年1月24日，我局在重庆市璧山区璧泉街道仙山路俊豪中央大街苹果专卖店门前查获卷烟（或其他烟草专卖品），并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市璧山区烟草专卖局（地址：重庆市璧山区璧泉街道金剑路217号，联系人：黄超，联系电话：023-41403512）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
Snowplus Dash-Mineral Water一次性电子烟	个	3
Snowplus Dash-Peach Ice一次性电子烟	个	4
Snowplus Dash-Pink Guava一次性电子烟	个	4
Snowplus Dash-Taro Ice一次性电子烟	个	6
ESSE CHANGE DOUBLE(Wine)	条	0.6
BLUE STAR(HONEY PEACH)	条	0.7
CARNIVAL(CHANGE DOUBLE)	条	0.1
Snowplus Dash-Crisp Green一次性电子烟	个	2
Snowplus Dash-Lemon Pineapple一次性电子烟	个	2
Snowplus Dash-Lush Ice一次性电子烟	个	1
ESSE CHANGE DOUBLE(Orange)	条	0.5
BLUE STAR(TARO ICE CREAM)	条	0.4
CARNIVAL(CHANGE LEMON)	条	0.1

RAISON(SUN MOON)	条	0.2	MY BOSS(watermelon)	条	0.1
peel(FOX)	条	0.3	peel(POMELO TEA)	条	0.1
peel(PANTHER)	条	0.6	peel(GREEK YOGURT)	条	0.1

共计：(品种)19个 总计：(数量)3.8条，22个
重庆市璧山区烟草专卖局 2026年2月12日

重庆市忠县烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告
忠烟罚送公〔2025〕第55号 无主：2025年12月8日，本局联合忠县公安局民警在重庆市忠县忠州街道政通路88号"中通快递"点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，于2026年2月13日作出依法公开销毁本案假冒注册商标且伪劣卷烟利群(新版)2条的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故本局无法直接送达、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《重庆市忠县烟草专卖局行政处理决定书》（忠烟处理〔2025〕第55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个月内直接向忠县人民法院提起行政诉讼。重庆市忠县烟草专卖局 2026年2月13日

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆纪元时代文化传媒有限公司：本委受理的李菲菲、陶娇、杨琦蕊、王丹娜、陈莎莎与你（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5013、5017、5018、5019、5021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214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24日

公 告
重庆洛浩建筑工程有限公司（统一社会信用代码：91500104MA61PJ7Q40）：本局于2025年10月27日受理的杨康明工伤认定一案，因其他方式送达未果，现依法向你单位公告送达有关杨康明此次受伤的《认定工伤决定书》（渡人社伤险认字(2026)28号）。请你单位自本公告刊登之日起前来本局领取上述文书，经过30日仍未领取即视为送达。（联系电话：02368083958）特此公告。
重庆市大渡口区人力资源和社会保障局 2026年2月24日

北碚区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆品质帘盟布艺有限公司：本委已受理苏桂云（渝碚劳人仲案字(2026)第217号）与你单位劳动报酬争议。现依法向你单位公告送达申请书副本、仲裁通知书及出庭通知书，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日内。本委定于2026年4月14日下午14时在本委仲裁庭（北碚区缙善路100号二楼）开庭审理此案，请准时参加庭审，否则本委将依法缺席审理。特此公告。

遗失武隆县旺科畜牧屠宰有限公司其他类型公章一枚，编号5002325005422，财务专用章5002325005423声明作废

遗失重庆市武隆区旺科牲畜屠宰有限公司其它类型公章5002325013249，法定名称章5002325021092声明作废

重庆市璧山区烟草专卖局公告
璧烟公〔2026〕第8号 2026年1月24日，我局在重庆市璧山区璧泉街道仙山路俊豪中央大街苹果专卖店门前查获卷烟（或其他烟草专卖品），并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市璧山区烟草专卖局（地址：重庆市璧山区璧泉街道金剑路217号，联系人：黄超，联系电话：023-41403512）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。 重庆市璧山区烟草专卖局 2026年2月12日

品种规格	单位	数量	品种规格	单位	数量
Snowplus Dash-Passon Grapefruit一次性电子烟	个	1	Quik watermelon一次性电子烟	个	1
Snowplus Dash-Cola Ice一次性电子烟	个	1	Quik green grape一次性电子烟	个	2
Snowplus Dash-Honeycrisp Apple一次性电子烟	个	1	Quik HAMI MELON一次性电子烟	个	1
Snowplus Dash-White Freeze一次性电子烟	个	1	Quik TARO一次性电子烟	个	1
ICEMAX OSMANTHUS OOLONG一次性电子烟	个	1	RELX悦刻茉莉花茶电子烟烟弹	个	3
ICEMAX SOUR GUAVA ICE一次性电子烟	个	1	COFTY JUICY GRAPE一次性电子烟	个	1
Snowplus Dash-Tea Guan Yin King一次性电子烟	个	1	CARNIVAL CHANGE DOUBLE	条	0.1
Snowplus Dash-Taro Ice一次性电子烟	个	1	Snowplus Dash-Crisp Green一次性电子烟	个	1
Snowplus Dash-Jasmine LongJing Tea一次性电子烟	个	1	GALAXY PREMIUM GUAVA	条	0.1
Snowplus Dash-Lush Ice一次性电子烟	个	1	Quik coconut ice一次性电子烟	个	1
ICEMAX LONGJING ICE TEA一次性电子烟	个	1	Quik GUAVA一次性电子烟	个	1
ICEMAX LUDOU ICE一次性电子烟	个	1	ICEMAX TARO一次性电子烟	个	1
RELX悦刻抹茶冰淇淋电子烟烟弹	个	3	CHILL Longjing一次性电子烟	个	1
GALAXY TARO ICE CREAM	条	0.1	GALAXY PREMIUM MANGO	条	0.1

RELX悦刻脆青苹电子烟烟弹	个	3	TITOS Litchi capsule	条	0.2	supa sawa LIME	条	0.2
ESSE CHANGE Coolips	条	0.2	peel POMELO TEA	条	0.1	NEVE 3CALPIS	条	0.3
Quik lychee一次性电子烟	个	1	peel BLACK TEA	条	0.1	peel TOUCAN	条	0.1
Quik grape一次性电子烟	个	1	supa sawa PINEAPPLE	条	0.1	peel PANTHER	条	0.1
peel GREEK YOGURT	条	0.1	Seven Stars Charcoal Filter	条	0.1	MY BOSS Super Slim	条	0.2
Snowplus Dash-Jasmine LongJing Ludou Ice一次性电子烟	个	1	ESSE CHANGE Strawberry	条	0.1			
peel FOX	条	0.1	共计：(品种)46个 总计：(数量)2.4条，35个					