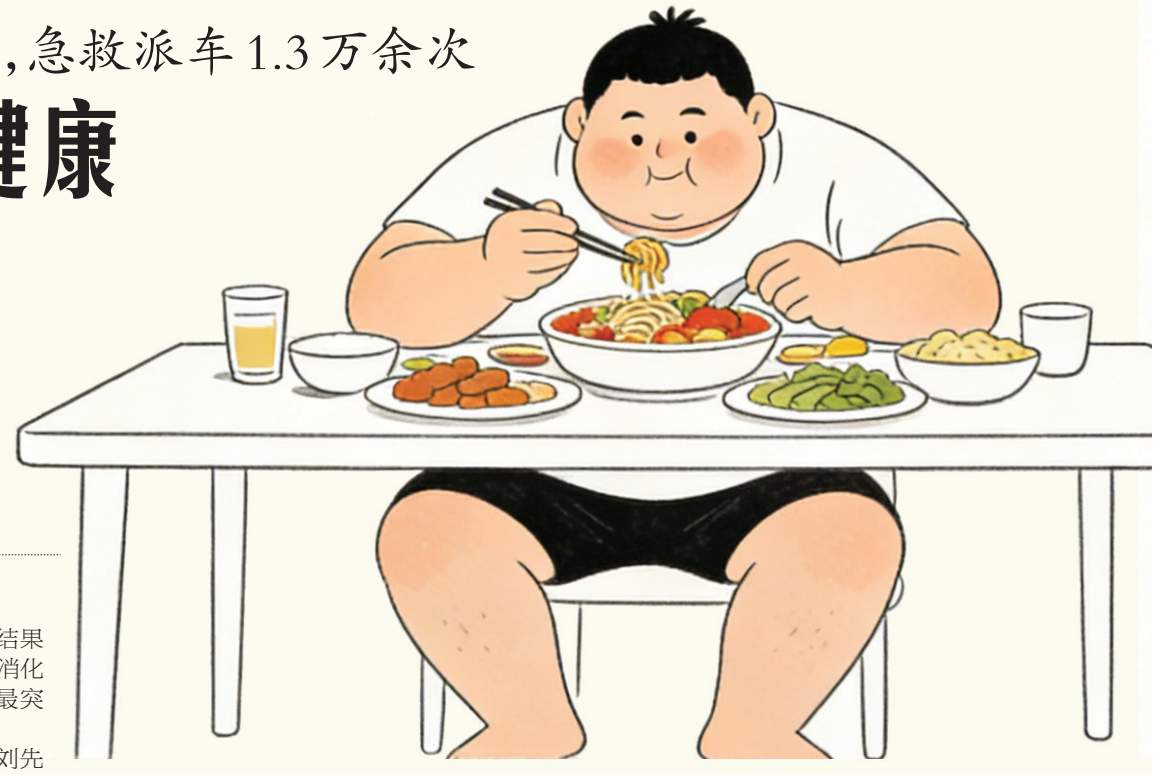
春节期间我市120接警近5万次，急救派车1.3万余次

四类病威胁节日健康 胡吃海喝最易中招



春节假期落幕，团圆的热闹劲儿还没过去，一组数据却给大伙儿提了个醒：记者昨日从重庆市120指挥调度中心获悉，春节期间全市120共接警48433次，急救派车13823次。专家梳理发现，创伤、心脑血管、消化道、呼吸道疾病高居急诊前四。一顿顿团圆饭背后，有些“吃出来”的病，真得留点神。

急救电话响不停

春节假期本是阖家团圆、走亲访友的日子，可对于全市120急救系统的工作人员来说，却是一年中最忙碌、最紧张的时段之一。记者了解到，从2月15日零点到2月23日中午12点，短短数天时间里，全市120调度指挥中心共接警48433次，平均每分钟就有近4个电话打入，其中中心城区接警9391次。面对海量求助电话，调度员24小时轮班值守，一刻也不敢放松。根据病情轻重与距离远近，全市急救车辆累计派出13823次，中心城区派出3386次。

数据背后，是市民们猝不及防的健康意外。重庆市急救医疗中心急诊部主任艾山木介绍，今年春节期间，该院急诊量接近1100人次，和往年同期相比略有上升。从病种来看，创伤、心脑血管疾病、消化道疾病、呼吸道疾病牢牢占据接诊量前四位，成为威胁市民节日健康的“四大杀手”。

胡吃海喝进医院

节日聚餐多，美食摆上桌，不少人管不住嘴、迈不开腿，结果把自己吃进了急诊室，消化道疾病成为今年春节最突出的健康问题。

29岁的巴南市民刘先生，就因为连续聚餐、暴饮暴食，遭遇了一场危及生命的急症。大年初三当晚，他先是在家吃了年夜饭，随后又和朋友相约吃火锅，麻辣鲜香的菜品、推杯换盏的气氛，让他彻底放开了胃口。可到了深夜，剧烈的腹痛突然袭来，紧接着出现呼吸困难，家人紧急拨打120，将他送往医院抢救。

检查结果让医生都大吃一惊：CT显示胰腺增大伴周围渗出，血脂检查中甘油三酯高达30.46mmol/L，远超1.7mmol/L的正常上限，超标十多倍。从他体内抽出的血液呈乳白色，也就是俗称的“牛奶血”，医学上称为乳糜血。最终，刘先生被确诊为急性胰腺炎，并诱发糖尿病酮症酸中毒，至今仍在住院治疗，原本欢乐的春节，变成了在病床上度过。

据医生介绍，像刘先生这样的病例并非个例。假期期间，市急救医疗中心就收治了7例急性胰腺炎患者，以中青年患者为主。发病原因几乎都和暴饮暴食、过量饮酒、高脂饮食密切相关。火锅、烧烤、年夜饭，再加上频繁饮酒，让本应休息的肠胃超负荷运转，最终诱发急症。医生提醒，急性胰腺炎绝非普通肚子疼，重症胰腺炎死亡率超过30%，70%到80%的重症病例都由高脂、暴饮暴食、酗酒引发。一时的口腹之欲，很可能换来危及生命的严重后果。

四类病高发要当心

除了吃出来的消化道疾病，创伤、心脑血管、呼吸道疾病同样在假期高发，给市民健康带来多重威胁。

创伤类患者在假期明显增多。艾山木主任介绍，节日期间车多人多，出行频繁，加上部分市民饮酒后步态不稳，摔倒、磕碰、交通事故导致的外伤比平时增加不少。除夕夜就有多位老人因在家中不慎摔伤，被紧急送往医院救治。老年人骨质疏松，一旦摔倒容易造成骨折，恢复慢、风险高，家人需要格外留心看护。

心脑血管疾病同样不容小觑。熬夜守岁、情绪激动、饮食过咸过油、作息紊乱，都会加重心脏和血管负担，诱发心梗、脑梗等急症，中老年人以及有高血压、糖尿病等基础病的人群是高危群体。同时，冬春交替气温波动大，人员聚集密闭场所多，流感、咳嗽等呼吸道疾病也处于高发期，老人、儿童抵抗力较弱，更容易中招。

面对四类高发疾病，医生给出健康提醒：假期再热闹，也要规律作息、少熬夜；饮食清淡有度，不暴饮暴食、不酗酒；出行注意安全，避免意外受伤；有基础病的市民坚持规律服药，监测身体状况。一旦出现持续胸痛、剧烈腹痛、呼吸困难等症状，务必第一时间拨打120，切勿硬扛。

据第1眼TV-华龙网

中医：刷手机，是件很耗气血的事

一条接一条的消息提醒、自动播放的短视频、不同软件来回切换购物……手机看久了，眼睛干涩、头昏昏沉沉的，很容易觉得累。其实，这些信号都是在提醒你：过度看手机正在消耗你的气血。记者邀请专家教大家科学补回被掏空的气血。

看手机其实非常耗气血

手机怎样一步步偷走你的气血？中国中医科学院西苑医院眼科主任医师褚利群介绍了4个关键原因。

■久视伤血

《黄帝内经》指出，肝开窍于目，长时间盯着屏幕，最直接伤害的是肝血。视物模糊、眼睛干涩、飞蚊症等问题，往往是肝血不足的信号。

■久坐伤气

中医认为脾为人体气血生化之源，脾虚则气血生成不足。玩手机往往伴随久坐，久坐会导致脾气受损、肌肉失养；这也是很多人面色不佳、四肢无力的原因。

■多思伤神

中医认为“心藏神”，心神需要安静内守。手机信息不断涌入，这种持续的“劫持注意力”，会大量消耗心气，导致心慌、健忘、入睡困难。

■熬夜伤肾

夜晚刷手机，屏幕发出的蓝光会抑制褪黑素分泌，让大脑越来越兴奋。此时本应是阳气收敛、气血修复的时段，熬夜玩手机会直接耗伤肝肾精血，导致第二天精神不济。

气血足不足，看眼睛就知道了

河南省中医养生保健专业委员会副主任委员吕沛宛表示，想辨别自己的气血是否充足，可从3个部位找出蛛丝马迹。

●眼睛

“眼受血而能视”，眼睛之所以能看清东西，有赖于血的供应。血越足，看得越清楚；反之，就会出现重影、模糊不清等症状。而“肝藏血”，当肝脏受到损伤，或者熬夜等不良习惯使肝脏得不到充分休息时，肝血供应不上，就会出现眼睛模糊不清的情况。

●头发

中医认为，气血充沛，头发会旺盛、有光泽，且不容易脱落；气血不足，头发得不到适当的营养，就会出现干枯、分叉、白发、脱发等现象。

●手脚

人体气血充足时，循环速度也较快，能保证身体末端（四肢）有充足的气血供应，表现为四肢温暖。当气血不足，没有足够的力量运行到身体末端时，气血不能通达四肢，就会手脚冰凉。

做好6件事，养回消耗的气血

出现气血不足的情况，可通过后天调理进行改善，以下方法或许可以帮你重拾气血平衡。

1.好好睡觉

尽量不熬夜，争取每晚10点前卧床休息。成年人每天睡够6~8小时，老年人6~7小时。中午小憩20分钟，有助于养肝血。

2.适度泡脚

适当泡脚能产生“温法”效应，畅通体内气血。推荐晚上睡前用温水（40℃左右）泡泡脚，不仅助眠，还有利于恢复气血。

3.给眼睛“放个假”

遵循“20-20-20”原则，即每看屏幕20分钟，远眺20英尺（约6米）外至少20秒。同时，增加眨眼频率，避免泪液过度蒸发。

4.设定无手机时间段

三餐时不碰手机，专注咀嚼。脾在志为思，吃饭时分心会影响消化吸收。建议睡前1小时关闭所有电子设备，可用阅读纸质书代替刷手机。

5.学会用别的事替代手机

感到无聊想刷手机时，可听一段舒缓音乐或做一件需要动手的小事（整理书架、给植物浇水等）。

6.勤做养气血动作

①转眼球。闭目，眼球顺时针、逆时针各转10圈，促进眼部气血循环。

②梳头。用木质梳子从前额发际线梳至颈后，每天100次。头为诸阳之会，梳头能疏通头部经络，促进气血循环。

③站桩。双脚打开与肩同宽，膝微屈，想象头顶悬线，感受气血下沉，坚持5分钟。

据生命时报

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440 微信同号

♦唐小红遗失执业助理医师执业证书，证书编码：2105000225000494，声明作废。
♦本人杨翔宇，遗失国家综合性消防救援队伍消防员证，证件号：应急消字第213000611号，声明作废。
♦邓受通关医师执业证，证号：24150022500030 9，声明作废
♦遗失张晓辉保险执业证（020000500113300020190100815）作废
♦范玉能遗失驾证，证号510202196812020610 22，声明作废

竞争性比选公告
重庆骄满新能源科技有限公司就骄满响水场监控网络集成改造服务项目进行竞争性比选。诚邀各单位报名参与，报名截止时间：2026年2月27日17:00时，报名地址：重庆市两江新区橡树雷号5楼512，罗老师63022986报名资料(须加盖单位公章)：报名函(格式自拟)、介绍信或授权委托书、营业执照或事业单位法人证书，可现场提交或邮寄获取比选文件。

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆建源装饰工程有限公司：本委受理慕长友、刘鸿礼与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字(2026)第110、1004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4月14日上午9时在重庆市两江新区桂魔大道10号劳动人事争议仲裁院206(仲裁二庭)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25日

遗失渝北区柠檬鲜花经营商店营业执照正副本，纳一社会信用代码92500112MADJP2HN60声明作废

比选公告 重庆公共交通运营有限公司西部公共交通分公司，拟对(港城花园二处房产物业消防整改项目)进行竞争性比选，如有意单位请于2026年2月25日至2月27日工作日上午9时至11时-下午14时至16时之前来重庆市渝中区虎踞路56号12-9号购买比选文件并自带U盘拷取相关资料。

竞争性比选公告
重庆骄满新能源科技有限公司就公交车辆监控管理平台基础版采购项目进行竞争性比选。诚邀各单位报名参与，报名截止时间：2026年2月27日17:00时，报名地址：重庆市两江新区橡树雷号5楼512，罗老师63022986报名资料(须加盖单位公章)：报名函(格式自拟)、介绍信或授权委托书、营业执照或事业单位法人证书，可现场提交或邮寄获取比选文件。

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

家利物业招标公告
【家利物业管理(深圳)有限公司重庆杨家山分公司、家利物业管理(重庆)有限公司鹅峰分公司、家利物业管理(重庆)有限公司珊瑚水岸分公司]现有以下事项公开招标：一、招标内容：提供物业合同纠纷诉讼服务。二、招标要求：1.具有(律师事务所执业许可证)；2.注册律师事务所成立年限不少于3年；3.所提供服务之律师须具有律师执业证；4.必须提供最近3年内不少于2个或以上类似诉讼代理合同；5.近4个月10个以上的物业费催收(诉讼案件的立案，并提供在南岸区法院成功立案的(受理案件通知书)；6.投标单位必须按合同费用提供全额增值税专用发票。有意投标公司须于2026年2月28日前携公司数据及相关证明文件到指定地址，经我司审核通过后领取标书，同时欢迎贵司加入我司认可承判商，具体询联系人。截标日期：2026年3月9日中午十二时正。
联 系 人：何小姐 联系电话：(023)62627415
索取标书地址：重庆市南岸区御泰路26号
回标地址：重庆市南岸区御泰路26号

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆创百洲科技有限公司：本委受理胡平与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字(2026)第656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4月8日15时在重庆市两江新区桂魔大道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25日

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆市永川区殷草专卖店(行政处理决定书)送达公告
无主：2025年9月24日本局在重庆市永川区宏达农贸市场一摊位上查获涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第十七三条的规定作出将无行登记保存的卷烟予以销毁的决定。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》第五十五条第一款第(四)项规定，现将永烟处罚(2025)第119号行政处理决定书予以公告送达。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。重庆市永川区殷草专卖局 2026年2月25日

重庆市大渡口区劳动人事争议仲裁委员会公告
冯志友：本委受理重庆古本机电有限公司与你确认劳动关系劳动争议一案，现已审理终结。因直接送达及邮寄送达未果，依照《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条规定向你公告送达渝区劳人仲案字(2026)第31号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委朝晖仲裁裁决书(地址：重庆市大渡口区松青路72号大渡口区劳动人事争议仲裁院307室)，逾期视为送达。如不服裁决，可在公告期满后十五日内到劳动合同履行地或用人单位所在地基层人民法院起诉，逾期未起诉的，裁决书发生法律效力。
重庆市大渡口区劳动人事争议仲裁委员会

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
湖北坤尚坪建设工程有限公司：本委受理周兴与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字(2026)第925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4月8日14时在重庆市两江新区桂魔大道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25日