记者昨日从重庆市医保局、成都市医保局获悉，成渝两地职工医保缴费年限互认政策有效期正式延长至2028年3月1日。该政策2024年3月落地施行，破解了双城职工医保年限不互认、退休待遇办理难的问题，明确年限互认与退休办理规则，已惠及超400名参保职工。此次延期，让成渝流动就业人员医保权益更有保障，持续释放双城一体化民生红利。

成渝职工医保互认再延期 便民红利持续到2028年

成渝医保互认政策再延两年

3月2日，成渝两地医保部门联合发布通知，将职工医保缴费年限互认政策的有效期，从原2026年3月1日延长至2028年3月1日，这项暖心便民政策迎来长效延续。

该政策于2023年12月出台、2024年3月1日正式实施，是成渝地区双城经济圈医保协同的关键举措。过去，成渝两地职工医保统筹区独立，缴费年限互不认可，不少跨城就业、参保的市民，面临年限无法累计、退休医保待遇难享受的难题。政策落地后，这一堵点被彻底打通，经过一年多运行，已有超400名职工受益，社会反响良好，两地医保部门据此作出延期决定，让政策红利更持久。

年限互认规则清晰好操作

政策核心的年限互认与退休办理规则保持不变，条款直白易懂，参保人轻松就能对照办理。

按照规定，互认仅限成渝本地实际缴费年限，重叠部分不重复计算，避免重复统计。退休办理设定20年为共同实际缴费累计标准，在缴费最长的参保地办理认定；两地单独年限不达标但合并满20年，可在最长缴费地享受待遇；合并仍不达标，可在最长缴费地补缴至20年即可。同时，统账结合、单建统筹两类参保方式的年限计算均有明确说明，覆盖不同参保群体，规则既公平又接地气。

双城参保职工享实在便利

政策延期的消息，让在成渝两地流动工作、参保的市民倍感安心，医保养老的后顾之忧彻底打消。

以往跨城换工作，医保年限无法累计是不少人的烦心事，要么退休时要大额补缴，要么难以正常享受退休医保待遇。如今，年限互认政策长期稳定执行，参保人只需按规定累计年限，就能顺畅办理医保退休。两地医保部门也将持续简化经办流程，依托数据互通让办理更便捷。作为成渝医保一体化的重要成果，这项政策既保障了参保职工的切身利益，也为双城人才流动、民生服务升级打下坚实基础。

据新重庆-重庆日报

早醒也是一种失眠 这4种病最容易让人凌晨醒

凌晨三四点准时睁眼，翻来覆去再也睡不着……早醒的困扰，让很多人一整天都精神萎靡。什么情况会导致早醒？经常早醒和疾病有关吗？怎样才能缓解这种情况？记者邀请四川大学华西医院睡眠医学中心副主任医师任蓉为你一一解答。

早醒的“早”具体是多早

任蓉介绍，早醒，是指醒来的时间起码比预期早30分钟，且无法再次入睡。如果一个人经常在凌晨2点至4点之间醒来，醒后无法继续入睡，就属于早醒的表现。你或许已经发现，当第二天有特殊安排、与以往的作息时间不同时，就容易早早醒来。

德国图宾根大学行为神经学教授詹·鲍恩解释道，这种情况与人体对事件的预期有关——如果你对某件事有所期待，身体会释放一种与压力相关的激素，即促肾上腺皮质激素，会促使你在特定时间进行某些活动，就容易导致早醒。

经常早醒要警惕4种疾病

医生表示，偶尔1~2次早醒，无其他不适，属于正常情况；但如果每周出现3次及以上，持续1个月，还伴有疲劳、注意力不集中、情绪低落、记忆力下降等，可能是以下几类病的信号，要重视。

1. 心血管问题

冠心病患者因血管变窄，凌晨血压波动时，心肌供血不足，会引发心绞痛，直接打断睡眠。心衰患者平躺时，肺部血液回流增多，会挤压肺部导致缺氧，引发类似“被捂住鼻子”的感觉，进而惊醒。

建议：若惊醒时伴随胸闷、胸痛，应立即坐起或半靠床头，解开衣领保持呼吸通畅；若备有硝酸甘油可按医嘱使用，缓解后及时就医。

2. 血糖异常

糖尿病患者若睡前血糖没控制好，肾脏会像“过滤器”一样，努力把多余的糖排出去，而排糖过程会带走大量水分，导致夜尿增多，频繁起夜。

高血糖还会导致身体处于“缺水状态”，引发口渴，使人既想喝水又担心起夜，陷入恶性循环。

建议：定期测血糖，若血糖异常应及时就医调整用药或饮食；睡前1小时少喝水，避免吃高糖食物；起夜时避免强光照。

3. 抑郁焦虑

典型抑郁症的失眠，会有一个特点，就是早醒，至少比平时早醒一个小时，更多见的是早醒两个小时或以上。

建议：醒来后别拿手机看时间、刷信息，可闭眼做腹式呼吸等放松训练，转移注意力。若负面情绪频繁出现，及时寻求专业心理医生帮助。

4. 甲亢

甲亢患者因甲状腺激素分泌过多，身体代谢速率显著加快，即使在夜间也处于兴奋状态，会出现心悸、出汗等症状，让人从睡梦中惊醒。更年期女性因雌激素骤降，身体调节体温的能力下降，会因潮热、盗汗惊醒。

建议：甲亢患者遵医嘱用药，定期复查激素水平。更年期女性可在医生指导下补充雌激素等，日常睡前用温水泡脚，穿透气的睡衣。

改善早醒，做好这些事

早醒并非必然指向疾病，但反复发作时切勿掉以轻心，避免盲目服用安眠药，以免掩盖病因并诱发依赖。若每周早醒超过3次，建议及时就医。生活中可从以下几个方面入手，调整习惯，避免早醒。

1. 合理增加日晒

老年人常常白天打瞌睡、一大早就醒，这种情况未必是疾病所致，也可能是睡眠衰老的表现，可以通过调整接触日照的时间点，来调整睡眠节奏。比如，下午择机到户外晒会儿太阳，充分的午后阳光可以延后褪黑素的释放，把睡觉时间往后推。

2. 白天适度消耗体力

白天可以过得充实一点，做些运动，让精力和体力都能够得到足够的消耗。午睡时间应控制在20~30分钟，超过下午3点就不要再午睡了。睡前不要大量进食，也不要吃过于油腻或难以消化的食物；入睡前2小时不要做大量运动，可进行适当放松，如热水泡脚、听助眠音乐等。

3. 减少夜间光源干扰

晚餐宜清淡适量，卧室环境应安静且遮光。有条件者可以把房间窗帘换成遮光窗帘，或戴眼罩入睡。

此外，过冷过热都可能导致睡眠中断，24℃~26℃的室温最有利于睡眠。

4. 坚持规律作息

褪黑素的分泌具有昼夜节律性，调整入睡时间，建议上床时间别晚于23点，睡眠时间应该为躺在床上时间的90%以上。

据生命时报

[每日科普]

男性如何应对“胸部焦虑”

陆军特色医学中心乳腺甲状腺外科 张刚

如今，男性乳腺发育症已成为常见的健康问题，为不少14~40岁男性带来困扰。它常被误认为是肥胖导致的脂肪堆积，殊不知这可能是乳腺组织出现了异常发育或增生，及早分清并对症就医，才能真正摆脱身材焦虑与健康隐患。

警惕高发年龄段

男性乳腺发育症就是男性乳房中的腺体组织发生了病理性增生，导致乳房增大、隆起，可发生于不同年龄阶段，尤其是14~40岁的年轻男性。

该病分为三种临床分型。其中，生理性最为常见，多见于青春期激素波动，90%的患者会在两年内自行消退；此外，半数以上新生儿出生时因母体雌激素影响，会出现乳腺增大，通常2~3周后自行消退。不同于生理性类型，病理性分型通常由明确的病因所致（如内分泌疾病、肝脏疾病、长期服用螺内酯、某些降压药和抗抑郁药等特定药物以及严重肥胖等）。

典型症状与检查手段

男性乳腺发育症最直观的表现是乳房外观隆起、增大，或为双侧对称，或仅出现在单侧。触摸乳晕下方时，能感觉到类似纽扣或圆盘状的硬块，边界清晰且可轻微推动，而单纯肥胖导致的胸部增大，触感柔软无硬块。部分患者会伴随轻微的胀痛或刺痛感。

我们日常可采用“一摸二看”的自查方法：用指腹平按乳房，感受是否有硬结或肿块；观察乳房是否对称，皮肤有无凹陷、红肿，乳头有无溢液，以及与同龄男性对比，乳房发育程度是否异常。如有异常应及时就医，进行体格、乳腺超声、激素水平等检查，必要时完善乳腺钼靶、磁共振或病理活检。

告别焦虑，身心同治

对于该病生理性患者，建议密切观察，控制体重、限制酒精、减少摄入高脂高糖食物，避免接触外源性雌激素、规律作息、每周进行3~5次有氧运动，有助于改善症状并促进康复。而病理性患者，须在专业医生指导下用药。若有明显不适症状、发育持续2年以上未消退者，可选择腔镜手术治疗。

男性乳腺发育症不仅带来健康问题，更会对男性造成沉重的心理负担，引发自卑情绪、影响社交，长期焦虑还可能发展为抑郁症状。应及时寻求心理支持，必要时接受专业心理咨询。及时就医、规范治疗，早日重拾自信与健康。

[专家点评]

陆军特色医学中心 徐琰

这篇文章科学准确、通俗易懂，积极推动男性关注自身健康，展现了现代医学应有的温度，同时为读者提供了一条清晰、可行的行动路径，具备实用价值。

刊登热线 13018333716 15023163856

♦王云峰遗失警官证，证号302888，声明作废。
♦大足区乐益水产养殖场（个体工商户）遗失公章一枚，编号5001120585712，声明作废。
♦遗失重庆浙辉生物科技有限公司公章壹枚，公章编号5001080489889声明作废。
♦遗失李忠建（个体工商户）公章编号5002370000836作废。

重庆铭邹商贸有限公司遗失公章一枚，编号5000990072232，声明作废。
重庆铭邹商贸有限公司遗失财务专用章一枚，编号5000990072233，声明作废。
重庆铭邹商贸有限公司遗失法人章（法人：公丕军）一枚，编号5002391106290，声明作废。

寻亲公告

庹学森，男，2022年10月3号出生。2022年12月3日上午庹祥红和梁小鲵外出散步在火石坳发现出生不久的男婴，该婴儿由黄色包被包裹，外穿红色分体衣，内穿蓝色衣服，并留有一纸条，上写内容：生于2022年10月3日凌晨2点40分左右，望好心人收养。重庆市彭水县靛水街道派出所现进行公告，如有其亲生父母和其他监护人信息或有关线索，请及时来电、来信向公安机关反映。联系地址：重庆市彭水县靛水街道派出所；电话：023-78747110。

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60号 无生：2025年12月10日，本局联合忠县公安执法人员在重庆市忠县忠州街道政通路98号“中通快递”点查获无主涉嫌无烟草专卖品难运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3月2日作出依法公开销毁本案假冒注册商标且伪劣卷烟钻石（荷花）1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60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3月2日

重庆成泰物流有限公司渝B7A576；重庆诚宜物流有限公司渝DT7975；重庆光银汽车运输有限公司长寿分公司渝D90091；重庆杰狮物流有限公司渝D89882；重庆谦善物流有限公司渝DNK276；重庆顺心顺意物流有限公司渝D6D577，渝D82276，渝D01188，渝D91776，渝D91270，渝D85296。以上车辆与公司失去联系，经多方寻找未果，该批车辆存在以下行为一条或者多条：未参加年度检验、脱保、未交回行驶证、营运证、牌照、登记证书。自登报起该车牌证公告作废，产生的一切后果由实际车主承担。同时车主上述行为已构成违约，现告知挂靠实际车主在见报后十日内与我司联系，逾期则双方的车辆挂靠合同关系自动解除，该车产生的交通事故和法律责任等一切后果由实际车主自行承担。