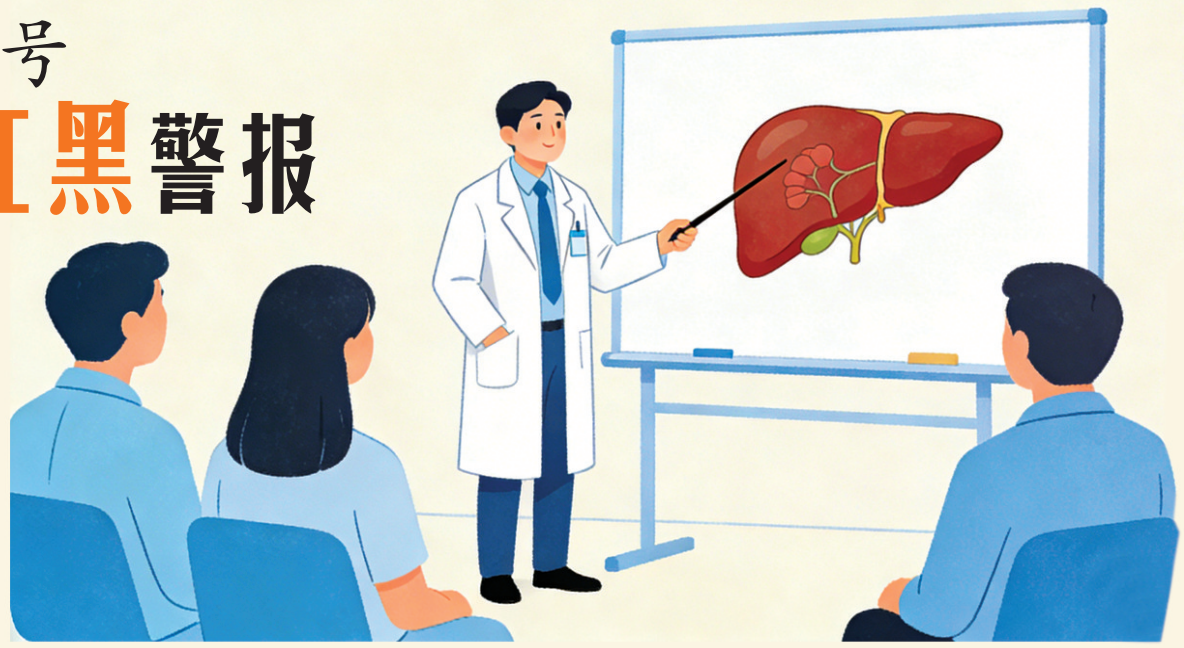
# 肝不好会发求救信号
# 警惕身体的黄红黑警报

3月18日是全国爱肝日，作为人体核心的代谢、解毒器官，肝脏具备极强的代偿能力，但如何在日常生活中保护肝脏，却让大多数人摸不着方法。得了脂肪肝怎么办？日常哪些状态与肝脏的健康有关？记者采访了多位专家，请他们针对如何护肝的相关问题进行解答。



## 逆转脂肪肝建议做好三件事

近年来，不少人在体检时发现自己患上了“脂肪肝”，这种大多数人以为的“肥胖病”，实际上并不是胖子的专利。重庆大学附属肿瘤医院肝胆胰肿瘤中心副主任医师沈艾提醒，瘦子也会患上脂肪肝，而脂肪肝通过生活方式的改变是可以逆转的。

沈艾表示，正常情况下，肝脏内只含有少量脂肪，约占肝脏重量的3%~5%。当脂肪在肝脏内异常堆积，超过肝脏重量的5%，或者组织学上每单位面积有1/3以上的肝细胞发生脂肪变时，就形成了脂肪肝。

脂肪肝主要分为酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝两类。很多人误以为脂肪肝仅与肥胖或高脂饮食有关，但实际上，脂肪肝诱因还有很多。比如高糖、精制碳水化合物摄入过多，含糖饮料、甜点、精米白面等的过量摄入，会让糖分易转化为脂肪储存在肝脏中；饮酒过多，酒精代谢产物乙醛对肝细胞造成直接毒性，也会影响脂肪代谢；久坐不动、快速减肥、营养不良等也可能诱发或加重脂肪肝。

沈艾提醒，脂肪肝会导致代谢紊乱并伴有持续的肝损伤，患病越早，对肝脏伤害就越大。所以，患上脂肪肝后及早采取措施干预和治疗，对脂肪肝患者减少患癌风险非常重要。“目前尚无针对脂肪肝的特效药物，生活方式干预是最有效的治疗。”沈艾建议，大家可以做好3件事来努力逆转自己的脂肪肝，让肝脏重新回归健康。

**1.调整饮食结构**，减少糖和精制碳水化合物的摄入，增加粗粮、优质蛋白和膳食纤维的摄入，严格戒酒；

**2.坚持规律运动**，每周至少进行150分钟中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，配合力量训练，提升基础代谢；

**3.坚持控制体重在健康范围内**，研究表明减重5%可改善肝脏脂肪变性，减重10%以上有助于逆转部分肝纤维化。

## 警惕身体的“黄黑红”警报

在日常生活中，还有哪些状况，是我们需要学会辨认的肝脏受伤的预警呢？重庆医科大学附属第一医院肝胆外科主任顾劲扬教授提醒，要学会警惕“黄红黑”三色警报。

顾劲扬介绍，肝脏没有痛觉神经，代偿能力又极强，早期肝癌几乎无症状，但它会发出许多“最后通牒”，最典型的就是“黄红黑”三色警报。

**黄**，是指皮肤、眼白变黄，尿液颜色像浓茶，这是黄疸。

**红**，是指身上出现红色“蜘蛛痣”，表现为胸前、颈部出现带红点的血丝；或手掌有“肝掌”现象，普通人的手掌皮肤均匀呈现淡红色，而“肝掌”是指手掌心泛白，大鱼际、小鱼际发红。

**黑**，则是指大便颜色突然变黑，像柏油一样发亮，这提示消化道出血。

另外，如果出现即使休息够了也无法缓解的全身性疲乏，或有莫名其妙的腹胀、食欲减退、看到油腻食物感到恶心；腹部莫名增大、腹胀感加重，或者右上腹肝区有持续性的钝痛或隐痛等症状，都要尽快就医。“大家还要重视肝癌的主动筛查。”顾劲扬教授建议，有乙肝、丙肝、肝硬化等背景的高危人群，每半年做1次肝脏超声+甲胎蛋白（AFP）抽血检查，这才是发现早期肝癌的金标准。

## 体检查出肝血管瘤别慌张

除了脂肪肝，还有许多人的体检报告中会出现“肝血管瘤”的字眼，看见“瘤”的字眼，不少人会受到惊吓：“我是患癌了吗？”西南医院消化内科副主任熊智勇介绍，近年来，该院接诊了不少在体检中被告知肝脏有血管瘤而不知所措的患者，他提醒：“遇到肝血管瘤不用太过慌张，这与传统意义上的肿瘤是两回事，肝血管瘤并不属于传统意义上的‘肿瘤’，而是肝内血管异常增生形成的良性病变。”

熊智勇说，临床认为，肝血管瘤是一种先天性疾病，是先天性血管逐渐膨大所致。目前，尽管肝血管瘤的具体机制尚未明确，但普遍认为，肝血管瘤的发生与先天、激素水平膨胀、血管畸形、血流动力学改变、遗传等因素相关。

熊智勇建议，患者在查出肝血管瘤后，应利用超声或者增强CT/MRI明确肝血管瘤的大小。之后，患者应以定期随访和观察为主，每6~12个月复查一次。特别是直径小于5厘米，且诊断明确的肝血管瘤患者，原则上不建议治疗，而应定期随访，观察变化。不过，熊智勇也指出，当市民被发现肝血管瘤后，出现腹胀、腹痛、消化不良等症状，或者肝血管瘤出现进行性增长（每年直径增长超过2厘米），患有巨大血管瘤的重体力劳动者或运动员，以及备孕的妇女则需对肝血管瘤进行预防治疗。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨

# 春季不建议“暴汗式”减重 学好这三招让身体代谢回归正轨

春季虽然是减重黄金期，但在18日国家卫生健康委举行的时令节气与健康新闻发布会上，专家提醒市民切勿采用“暴汗式”减重，其容易导致疲劳、代谢紊乱等问题。专家表示科学减重应遵循“微汗运动、少酸多甘、规律作息”三原则，儿童青少年更需个性化健康管理。

## 春季减重别跟风猛练暴汗

首都医科大学附属北京中医医院主任医师周继朴明确指出，春季气温回升、人体代谢活跃，确实是减重黄金窗口期，但必须循序渐进，严禁“暴汗式”减重。

“春季以‘生发、舒展’为主，适合把身体‘动起来、暖起来’，但大运动量暴汗完全违背这一规律。”周继朴解释，暴汗会大量带走体液与能量储备，导致疲劳感加剧、食欲紊乱、睡眠质量下降。更严重的是，过度训练可能损伤基础代谢，形成“越练越累、越累越想吃”的恶性循环，最终减重效果不佳，甚至引发免疫力下降、女性月经紊乱等健康问题。

北京体育大学运动人体科学学院教授曲峰补充，暴汗还可能导致电解质失衡，加重心血管负担，对体重基数较大人群风险更高。

## 三招温和调理激活身体代谢

春季科学减重核心在于通过温和调理让代谢回归正轨。如何温和调理激活身体代谢？专家特意传授了三招：

**第一招：微汗运动最相宜**

晨间可练八段锦或快走15分钟，激发阳气推动气血；午后做“摩腹功”（双手交叠顺时针揉腹100圈+深蹲20次）健脾祛湿；傍晚侧弓步压腿拉伸肝胆经，或练五禽戏“虎式”柔筋调肝，均以“微汗即可”为度。

**第二招：饮食讲究少酸多甘**

推荐山药、小米、韭菜等养脾胃助阳气食物，忌生冷油腻与极端节食。中医认为春季对应肝脏，“少酸多甘”可养肝护脾，避免痰湿内生，为代谢提供良好基础。

**第三招：规律作息不熬夜**

熬夜伤肝耗阳，易诱发代谢紊乱与腹型肥胖。睡眠不足会增强饥饿感，降低运动坚持度，加速腹部脂肪堆积。专家建议每晚11点前入睡，保证7~8小时睡眠，为代谢修复提供充足时间。

## 儿童减重需个性化健康管理

儿童青少年体重管理成为家长关注焦点。周继朴强调，儿童处于生长发育期，只要符合《7岁以下儿童生长标准》和《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》BMI标准，无需刻意减重。

“儿童减重绝对禁止使用成人减肥药物或极端方法，也不能盲目套用他人方案。”周继朴特别提醒，中医治疗强调“一人一方”“因人制宜”，应根据孩子体质采用运动、中药、针灸等适宜技术，从调理脏腑功能入手。

国家儿童健康中心数据显示，我国儿童青少年超重肥胖率呈上升趋势，科学体重管理刻不容缓。专家建议家长重点培养孩子合理膳食、规律运动习惯，通过亲子活动提升健康意识，而非过度关注体重数字。

据央视

刊登热线 13018333716

公告 重庆迅平机械租赁有限公司：李应华【申请述称：2024年5月14日10时许在国庆路迅平机械租赁有限公司承揽的重庆轨道交通15号线一期土建工程盾构区间上地开水磨钻拱顶掉落的石头砸伤，受害人证明】于2025年12月3日提交的李应华的工伤认定申请，本机关于2025年12月8日受理。本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字[2025]738号工伤认定限期举证通知书被退回后公告送达，用人（工）单位举证期内未提供证据材料。2026年2月24日我局向你出具工人社伤险认字[2026]380号认定工伤决定书。认定亭应华为群管骨折。2026年2月24日向你单位邮寄送达了两江人社伤险认字[2026]380号认定工伤决定书均被退回。现依法向你单位公告送达两江人社伤险认字[2026]380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6个月内，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3月19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 贺见隆史大健康管理（重庆）有限公司：本委受理李德建与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字(2026)第794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，现向你单位作出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5月13日15时30分在重庆市两江新区任棚大道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3月19日

重庆市水江区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告 无主：2025年12月11日本局在重庆市水江区陈食街道办事处生石路220号农贸市场内的摊位上查获涉嫌售假雪饼仙烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定作出将先行登记保存的卷烟予以销毁的决定，因受送达人下落不明，已即席无法送达，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，现将水烟处理(2025)第139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。 重庆市水江区烟草专卖局 2026年3月19日

重庆市水江区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告 无主：2025年12月11日本局在重庆市水江区陈食街道办事处生石路220号农贸市场内的摊位上查获涉嫌售假雪饼仙烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定作出将先行登记保存的卷烟予以销毁的决定，因受送达人下落不明，已即席无法送达，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，现将水烟处理(2025)第138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。 重庆市水江区烟草专卖局 2026年3月19日

重庆市垫江烟草专卖局送达公告 恭晓送达【2025】65号 2025年11月27日本局在重庆市垫江县牡丹大道86号客运中心背后申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28日依法公开传投责令无人认领，依照《烟草专卖处罚程序规定》第七十二条，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(硬)4条予以没收。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十六条第一款第（四）项的规定，现将恭晓处理(2025)54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3月18日

重庆市垫江烟草专卖局送达公告 恭晓送达【2025】64号 2025年11月27日本局在重庆市垫江县牡丹大道86号客运中心背后申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28日依法公开传投责令无人认领，依照《烟草专卖处罚程序规定》第七十二条，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(硬)4条予以没收。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十六条第一款第（四）项的规定，现将恭晓处理(2025)53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3月18日

重庆市垫江烟草专卖局送达公告 恭晓送达【2025】52号 2025年11月27日本局在重庆市垫江县牡丹大道86号客运中心背后申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28日依法公开传投责令无人认领，依照《烟草专卖处罚程序规定》第七十二条，本局决定将先行登记保存的伪劣卷烟无牌号（云烟大重九印象烟花）二箱共计1条，尤牌号（黄鹤楼1919乙巳年酒）1条予以没收。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十六条第一款第（四）项的规定，现将恭晓处理(2025)52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3月18日

公告 四川鑫义建筑劳务有限公司：张刚【申请述称：2024年1月28号16时左右，张刚在四川博义建筑劳务有限公司承接的华中科技大学同济医学院附属协和医院重庆医院及附属道路EPC总承包工程4号楼吊龙骨材料卸掉作业时，要求认定工伤】于2025年10月13日提交的张刚的工伤认定申请，本机关于2025年10月24日受理。本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字[2025]807号工伤认定限期举证通知书，用人（工）单位举证期内未提供证据材料。2026年1月12日我局作出渝北人社伤险认字[2026]65号认定工伤决定书。认定张刚为腰椎伤（右）右髋骨骨折。2026年1月12日起多次向你单位邮寄送达了渝北人社伤险认字[2026]65号认定工伤决定书均被退回。现依法向你单位公告送达渝北人社伤险认字[2026]65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个月内，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3月19日

重庆市水江区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告 无主：2025年12月22日本局在重庆市水江区卫星湖街道石洞动村石脚农贸市场内的摊位上查获涉嫌销售假雪饼仙烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定作出将先行登记保存的卷烟予以销毁的决定，因受送达人下落不明，已即席无法送达，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，现将水烟处理(2025)140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。 重庆市水江区烟草专卖局 2026年3月19日

重庆市水江区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告 无主：2025年12月9日本局在重庆市水江区永南物流园电子商务园一期1幢1层查获涉嫌销售假雪饼仙烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定作出将先行登记保存的卷烟予以销毁的决定，因受送达人下落不明，已即席无法送达，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，现将水烟处理(2025)139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。 重庆市水江区烟草专卖局 2026年3月19日

公告 经市政府批准，2013年、2018年依法征收原渝北区龙兴镇和平村1组、11组集体土地，涉及重庆市渝北区御亿蕴富有限公司（以下简称御亿公司）租用上述区域内土地建设经营的蕴桑园酒店补地价事宜，张永洪（身份证号：51022241960309106273）以御亿公司御临蕴桑项目经营部承包人身份对该蕴桑园搬迁补助事宜主张权利，经两次书面通知御亿公司注销的的股东郑新华及蕴洪科技承入办理该蕴桑园搬迁补助事宜，均未收到反馈意见，现拟将该蕴桑园有关搬迁补助补偿费用支付给御亿公司御临蕴桑项目经营部承包人张永洪。现予以公告，若有对该搬迁补助补偿主张权利或者对该搬迁补助补偿有异议，请自公告之日起30日内，持有效证件及佐证材料，书面提交至龙兴镇征地办公室（地址：龙兴镇迎龙街2号，联系电话：67345779）。逾期未收到权利主张和异议，则将该蕴桑园有关搬迁补助补偿费用支付给御亿公司御临蕴桑项目经营部承包人张永洪。特此公告。

重庆市渝北区征地事务中心
重庆市两江新区龙兴镇人民政府
2026年3月19日

重庆市水江区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告 无主：2025年12月9日本局在重庆市水江区永南物流园电子商务园一期1幢1层查获涉嫌销售假雪饼仙烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定作出将先行登记保存的卷烟予以销毁的决定，因受送达人下落不明，已即席无法送达，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，现将水烟处理(2025)140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。 重庆市水江区烟草专卖局 2026年3月19日

公告 重庆渝的承物流有限公司：刘程龙【申请述称：2025年10月20日22时左右，重庆渝的承物流有限公司员工刘程龙，在顺丰丰泰空港产业园天猫超市地下车库工作期间于作业过程中摔伤，要求认定工伤】于2026年2月13日提交的刘程龙的工伤认定申请，本机关于2026年2月26日受理。因本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字[2026]96号举证通知书被退回，现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为刘程龙所受伤害不是工伤，根据《工伤保险条例》第十九条第二款规定，请你在本公告送达之日起十五日内向本机关提交证据材料，如不按期履行举证责任，本局将依据申请人提供的证据材料依法作出工伤认定结论，你单位将承担举证不能的责任。本公告自同登之日起经过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3月19日

公告 贵州安海建设工程劳务有限公司：王衡【申请述称：2022年3月22日16时左右，王衡海在贵州安海建设工程劳务有限公司承接的重庆轨道交通五号线延伸段工程停车场一标项目接洞防封被钢筋反弹伤，要求认定工伤】于2026年2月14日提交的王衡海的工伤认定申请，本机关于2026年2月27日受理。因本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字[2026]123号举证通知书被退回，现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为王衡海所受伤害不是工伤，根据《工伤保险条例》第十九条第二款规定，请你在本公告送达之日起十五日内向本机关提交证据材料，如不按期履行举证责任，本局将依据申请人提供的证据材料依法作出工伤认定结论，你单位将承担举证不能的责任。本公告自同登之日起经过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3月19日

公告 四川中建南建筑安装有限公司：邱成龙【申请述称：2025年4月16号14时左右，同成龙在四川中建嘉和建设工程有限公司承接的重庆轨道交通15号线后江程停车场一标项目搬钢胎时被钢筋反弹伤，要求认定工伤】于2025年11月28日提交的邱成龙的工伤认定申请，本机关于2026年1月13日受理。本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字[2025]794号工伤认定限期举证通知书被退回后公告送达，用人（工）单位举证期内未提供证据材料。2026年3月3日我局作出两江人社伤险认字[2026]688号认定工伤决定书。认定邱成龙为右手小指指骨种植机械手指伤残；右手小指指近节指骨骨折及性骨折；右手小指中节指骨外侧于髓骨骨折伴皮肤软组织感染；右手小指指伤；创伤性指动脉破裂；指骨远节骨折；指骨中节骨折。2026年3月3日向你单位邮寄送达了两江人社伤险认字[2026]688号认定工伤决定书均被退回。现依法向你单位公告送达两江人社伤险认字[2026]688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个月内，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。特别公告。

重庆市两江新区人力资源和社会保障局 2026年3月19日

公告 四川中建南建筑安装有限公司：邱成龙【申请述称：2025年4月16号14时左右，同成龙在四川中建嘉和建设工程有限公司承接的重庆轨道交通15号线后江程施工总承包项目搬胸胎被钢筋反弹伤，要求认定工伤】于2026年2月14日提交的邱成龙的工伤认定申请，本机关于2026年2月27日受理。因本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字[2025]794号工伤认定限期举证通知书被退回后公告送达，用人（工）单位举证期内未提供证据材料。2026年3月3日我局作出两江人社伤险认字[2026]658号认定工伤决定书。认定邱成龙为右手小指指骨种植机械手指伤残；右手小指近节指骨骨折及性骨折；右手小指中节指骨外侧于髓骨骨折伴皮肤软组织感染；右手小指指伤；创伤性指动脉破裂；指骨远节骨折；指骨中节骨折。2026年3月3日向你单位邮寄送达了两江人社伤险认字[2026]658号认定工伤决定书均被退回。现依法向你单位公告送达两江人社伤险认字[2026]658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个月内，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。特别公告。

重庆市两江新区人力资源和社会保障局 2026年3月19日

公告 重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告 重庆嘉丰升机械设备有限公司：本委受理蒋代剑与你单位劳动争议一案(渝两江劳人仲案字(2026)第412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5月12日上午9时00分在重庆市两江新区任棚大道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3月19日

公告 重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告 重庆东三堂中医诊所有限公司：本委受理张声与你单位劳动争议一案(渝两江劳人仲案字(2026)第414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5月12日上午9时00分在重庆市两江新区任棚大道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公告 巴南区包管饱餐饮店：本委受理市劳动争议仲裁委员会（渝巴劳人仲案字（2026）175号）。现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本、仲裁通知书、开庭通知书等法律文书，自公告发布之日起经过30日即视为送达。本委定于2026年5月12日上午09:00在本委仲裁庭（重庆市巴南区龙洲湾街道公园北路12号巴南区政务服务中心三楼342室）开庭审理此案。请准时参加庭审，否则本委将依法缺席裁决。 领取裁决书的期限为闭庭次日起10日内，逾期不领回则视为送达。特此公告。

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会 2026年3月19日

公告 四川鑫海盛泰劳务有限公司：王彩富【申请述称：2025年8月18日15时左右，王彩富在四川鑫海盛泰劳务有限公司承揽的重庆海联职业技术学院二期工程项目3号楼施期用角更机切割石材时被割伤，要求认定工伤】于2025年12月19日提交的王彩富的工伤认定申请，本机关于2025年12月25日受理。本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字[2025]800号工伤认定限期举证通知书，用人（工）单位举证期内未提供证据材料。2026年2月10日我局作出两江人社伤险认字[2026]249号认定工伤决定书。认定王彩富为右前臂及右手开放性损伤，右桡骨远端开放性骨折，右拇长伸、拇短伸、拇长展肌腱断裂；右桡神经浅支断裂伴缺损；右背皮缺裂伤；右手拇指及前臂损伤；右手拇长、拇短、拇外展肌腱损伤术后。2026年2月25日向你单位邮寄送达了两江人社伤险认字[2026]249号认定工伤决定书被退回。现依法向你单位公告送达两江人社伤险认字[2026]249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6个月内，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。特别公告。

重庆市两江新区人力资源和社会保障局 2026年3月19日

公告 江西中晟建设劳务有限公司南昌县分公司：朱启民【申请述称：2025年9月22号7时30分左右，朱启民在江西中晟建设劳务有限公司南昌县分公司承揽的重庆医科大学附属第三医院（方大医院）扩建工程项目3号楼施期用角更机切割石材时被割伤，要求认定工伤】于2025年12月19日提交的王彩富的工伤认定申请，本机关于2025年12月25日受理。本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字[2025]808号举证通知书被退回，现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为朱启民所受伤害不是工伤，根据《工伤保险条例》第十九条第二款规定，请你在本公告送达之日起十五日内向本机关提交证据材料，如不按期履行举证责任，本局将依据申请人提供的证据材料依法作出工伤认定结论，你单位将承担举证不能的责任。本公告自同登之日起经过30日即视为送达。特别公告。

重庆市两江新区人力资源和社会保障局 2026年3月19日

公告 重庆锋伟再生资源回收有限公司：黄文斌【申请述称：2025年5月19日16时30分左右，重庆锋伟再生资源回收有限公司员工黄文斌，在单位场地内轮胎胶块斗车时被正在倒车的铲车压伤，要求认定工伤】于2026年1月8日提交的黄文斌的工伤认定申请，本机关于2026年1月13日受理。因本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字[2026]96号举证通知书被退回，现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为黄文斌所受伤害不是工伤，根据《工伤保险条例》第十九条第二款规定，请你在本公告送达之日起十五日内向本机关提交证据材料，如不按期履行举证责任，本局将依据申请人提供的证据材料依法作出工伤认定结论，你单位将承担举证不能的责任。本公告自同登之日起经过30日即视为送达。特别公告。

重庆市两江新区人力资源和社会保障局 2026年3月19日

公告 重庆川中建和建设工程有限公司：邱成龙【申请述称：2025年4月16号14时左右，同成龙在四川中建嘉和建设工程有限公司承接的重庆轨道交通15号线后江程施工总承包项目搬胸胎被钢筋反弹伤，要求认定工伤】于2026年2月14日提交的邱成龙的工伤认定申请，本机关于2026年2月27日受理。因本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字[2025]794号工伤认定限期举证通知书被退回后公告送达，用人（工）单位举证期内未提供证据材料。2026年3月3日我局作出两江人社伤险认字[2026]658号认定工伤决定书。认定邱成龙为右手小指指骨种植机械手指伤残；右手小指近节指骨骨折及性骨折；右手小指中节指骨外侧于髓骨骨折伴皮肤软组织感染；右手小指指伤；创伤性指动脉破裂；指骨远节骨折；指骨中节骨折。2026年3月3日向你单位邮寄送达了两江人社伤险认字[2026]658号认定工伤决定书均被退回。现依法向你单位公告送达两江人社伤险认字[2026]658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个月内，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。特别公告。

重庆市两江新区人力资源和社会保障局 2026年3月19日

重庆市垫江烟草专卖局关于案件调查处理的公告 2026年1月17日，本局在重庆市垫江县牡丹大道886号的法快递查获涉案卷烟：南京(炫赫门)20条，共计1个品种，合计2.0条卷烟。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市垫江烟草专卖局接受调查处理(电话：023-56163113)，若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。

重庆市垫江烟草专卖局 2026年3月18日

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告 王彩富【申请述称：2025年8月18日15时左右，王彩富在四川鑫海盛泰劳务有限公司承揽的重庆海联职业技术学院二期工程项目3号楼施期用角更机切割石材时被割伤，要求认定工伤】于2025年12月19日提交的王彩富的工伤认定申请，本机关于2025年12月25日受理。本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字[2025]800号工伤认定限期举证通知书，用人（工）单位举证期内未提供证据材料。2026年2月10日我局作出两江人社伤险认字[2026]249号认定工伤决定书。认定王彩富为右前臂及右手开放性损伤，右桡骨远端开放性骨折，右拇长伸、拇短伸、拇长展肌腱断裂；右桡神经浅支断裂伴缺损；右背皮缺裂伤；右手拇指及前臂损伤；右手拇长、拇短、拇外展肌腱损伤术后。2026年2月25日向你单位邮寄送达了两江人社伤险认字[2026]249号认定工伤决定书被退回。现依法向你单位公告送达两江人社伤险认字[2026]249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6个月内，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。特别公告。

重庆市两江新区人力资源和社会保障局 2026年3月19日