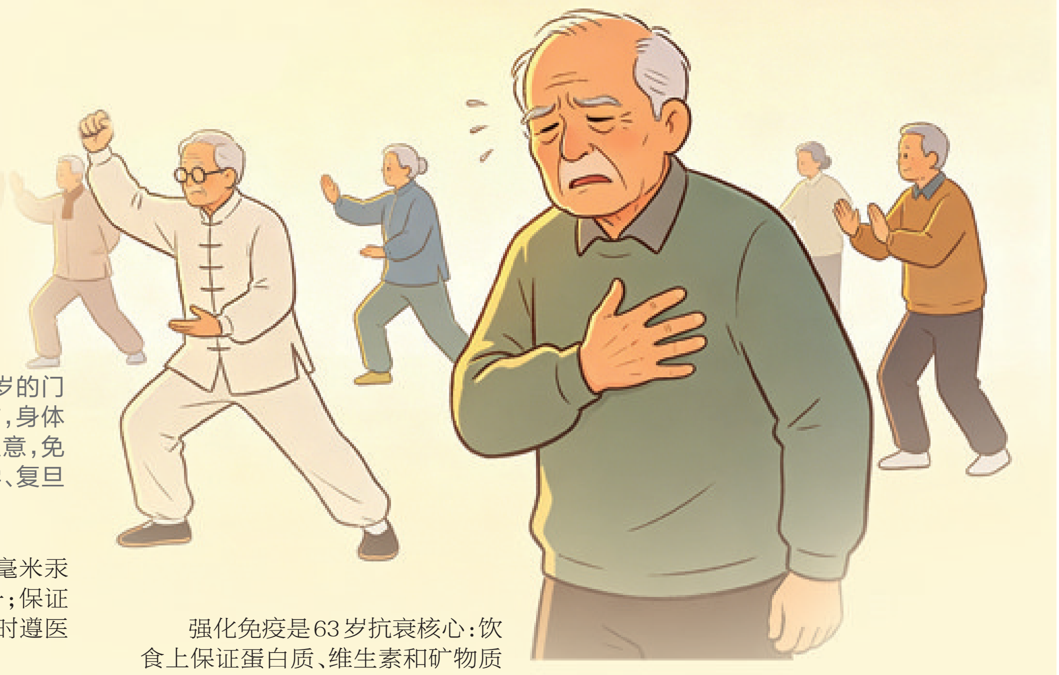
人不是慢慢变老的

2个断崖式衰老节点 很多人没躲过



你有没有发现身边很多人，40多岁时还精神抖擞，一跨进50岁的门槛，血糖高了、血脂也高了，甚至脂肪也加重了。而到了60岁左右，身体更是明显“扛不住”：一场小感冒能拖个十天半个月，哪怕平时很注意，免疫力也大不如前。这不是错觉，而是有实打实的科学依据！近日，浙江大学、复旦大学等研究团队发现：人体有2个“断崖式”衰老节点——50岁和63岁！

50岁代谢下滑迎来衰老首高峰

“50岁后喝口水都长肉”并非错觉。浙大、复旦团队对5万余人血液数据的分析显示，50岁左右，人体内与衰弱相关的蛋白质出现第一个明显变化高峰，核心集中在代谢系统。此时，胆固醇代谢、脂质分解等通路集体“失灵”，血糖血脂易失控，脂肪肝等代谢问题开始显现，为糖尿病、高血脂等疾病埋下隐患。专家解释，这是身体代谢系统“衰老”的信号，并非单纯“嘴馋、不爱动”所致。

50岁抗衰重点在于稳住代谢：建议BMI维持20~25，通过快走、太极拳等温和运动增肌，搭配高蛋白饮食；三餐低盐低糖低脂，多吃全谷物和蔬果；严格控“三高”，血压＜140/90毫米汞柱，空腹血糖5.0~7.2毫摩尔/升；保证7~8小时睡眠，戒烟限酒，必要时遵医嘱用药。

63岁免疫下降敲响衰老警报

63岁是人体衰老的第二个关键节点。研究发现，此时免疫相关蛋白变化达高峰，体内炎症升高、免疫力下降，小感冒易拖成大病，伤口难愈合，心血管疾病、癌症风险显著上升。

这个阶段，免疫系统“拉胯”成为健康主要威胁。免疫功能衰退导致身体防御能力减弱，病毒细菌更易入侵，慢性炎症长期存在加速器官老化。这也是老年人更易受感染、康复慢的核心原因。

强化免疫是63岁抗衰核心：饮食上保证蛋白质、维生素和矿物质充足，多吃豆制品、奶类、十字花科蔬菜；运动要适度，选择散步、瑜伽等项目；注意保暖和个人卫生，流感季少去公共场所；每天饮水1500~2000毫升，保证7~8小时睡眠，规律作息，保持良好情绪和社交，远离孤独。

分阶段抗衰抓节点效果翻倍

抗衰不是年轻人专属，而是分阶段、抓重点的长期工程。研究开发的PFS工具可预测13类疾病中199种新发疾病，响应84种可改变风险因素，为精准干预提供可能。

50岁前应提前布局：培养运动习惯，保持健康饮食，定期监测代谢指标，为代谢系统“减负”；60岁左右重点强化免疫，通过营养、运动和生活方式调整筑牢免疫防线。专家强调，无需刻意追求“冻龄”，在关键年龄做对关键事即可。50岁稳住代谢、63岁强化免疫，配合戒烟限酒、充足睡眠和良好心态，就能有效延缓衰老，提升晚年生活质量。健康从来不是一蹴而就，而是贯穿一生的用心守护。

据人民日报

每年体检就能查出癌症吗？发霉食物、腌制食品有多危险？

肿瘤防治宣传周启动 专家为你详解“早防早筛早治”关键点

今年4月15日至21日是第32个全国肿瘤防治宣传周，主题为“早防早筛早治 同心携手抗癌”。昨日，由重庆市癌症中心、重庆大学附属肿瘤医院、重庆市医药生物技术协会主办的2026年重庆市全国肿瘤防治宣传周正式启动。早防早筛早治是远离癌症、提升疗效的关键。市民如何培养健康生活方式？该如何选择癌症筛查项目？记者在现场采访了相关专家。

早防
要远离身边这些致癌物

“癌症的发病是多因素共同作用的结果。除了遗传因素，如果我们对饮食因素、环境因素等有充分的认识，很多癌症是可以尽量避免的。”全国首席科学传播专家、重庆市癌症中心主任、重庆大学附属肿瘤医院党委书记吴永忠说。

吴永忠介绍，饮食中首先要避免食用发霉和变质的食品，它们可能含有最强致癌物之一的黄曲霉毒素。黄曲霉毒素可显著诱发肝癌，也会提升胃癌、肾癌、直肠癌、乳腺癌、卵巢癌等发病率。生活中，隔夜的青菜、发苦的坚果等一定要避免食用。

腌制食品通常含盐量较高，且可能含有致癌物亚硝酸盐。油炸、烧烤食品在高温过程中会产生杂环胺和多环芳烃等致癌物质，长期食用会导致鼻咽癌、胃癌、结直肠癌等癌症的发生。“烟草、酒精、槟榔也被明确列为1类致癌物，有些人喜欢边嚼槟榔边抽烟，这将会大幅提升罹患肺癌、肝癌、食管癌、口腔癌的概率。”吴永忠说。

环境因素也是常见的致癌因素之一。该院肿瘤内科主任医师冀晓辉介绍，比如，甲醛常存在于新装修的房屋中，长期吸入会增加肺癌、白血病等疾病的发生风险，建议新房通风空置半年后再入住。香烟中含有多种致癌物质，要主动戒烟并对身边的二手烟说“不”。厨房油烟是容易被忽视的因素，研究表明长期吸入厨房油烟会损伤肺组织，从而增加癌变风险。

冀晓辉表示，市民应培养健康的生活方式，多运动、多喝水、多吃蔬菜瓜果。“要少熬夜、少久坐、少吃腌制的食物和油炸的食物，甜食也要少吃，避免体重超标，保持愉悦心情。”冀晓辉说。

早筛
检查项目要有针对性

“很多人认为每年单位组织了健康体检，就应该能够筛查出癌症。其实这个概念有一定偏差，癌症高风险人群还应该定期做癌症筛查。”重庆大学附属肿瘤医院体检中心副主任医师谭婧宇说：“早期肿瘤的症状、体征不明显，或者只是有一些缺乏特异性的一般表现，主要通过筛查发现，所以癌症早期发现是提高治愈率的关键。”

“每种癌症都有专属于它的高风险因素和人群，引导高风险人群做好相对应的癌症筛查，就能更早发现癌症。”谭婧宇介绍，医生会参考风险评估结果，仔细询问被检查者的身体状况、既往病史和家族遗传史等，针对具体情况做相应的个性化的、针对性强的检查。

比如：消化道癌症包含了食管癌、胃癌、结直肠癌等，如果长期吸烟饮酒、吃过烫食物、感染幽门螺旋杆菌，或有家族遗传史，那么医生通常会建议体检者做胃肠镜检查。如直系亲属患有乳腺癌，那么女性体检者患乳腺癌的概率就大幅增加，建议她比直系亲属患癌时间至少提前10年开始乳腺癌筛查，每6~12个月做1次乳腺体检和乳腺超声检查，每年做1次乳腺钼靶检查，必要时做乳腺磁共振检查。如果是长期吸烟的人群，那么要每年做1次肺部低剂量CT。

谭婧宇还建议，癌症是慢性疾病，癌症筛查不是“一锤子”买卖，定期、连续地进行癌症筛查能够更早地发现癌症，从而实现早诊早治。

早治
这七大最常见癌前病变要重视

除了建议观察随访的情况，筛查出早期癌症或癌前病变，接受规范化治疗并定期复查，能够有效提升治愈率和生存质量。

癌前病变距离癌症有多远？重庆大学附属肿瘤医院肿瘤内科副主任医师唐颖介绍，癌症的发展过程一般包括癌前病变、原位癌及浸润癌三个阶段。当正常细胞出现异常增生时，其具有癌变可能，如果再继续发展就有可能发展为癌，这个过程叫癌前病变。唐颖列举了七大最常见的癌前病变，希望市民重视：

1.非典型腺瘤样增生，可发展为肺癌。它通常在CT上表现为“磨砂玻璃样改变结节”。结节形状看上去越古怪越要警惕。

2.Barrett食管，可发展为食管癌。它是食管腺癌的癌前病变，其腺癌的发生率较正常人高30~50倍。

3.肝硬化，可发展为肝癌。肝硬化的患者需要定期接受检查并规范治疗，阻断发展过程。

4.腺瘤性结肠息肉，可发展为肠癌。体检报告出现“不典型增生”“腺瘤性息肉”一定要当心，患者平时可能没有任何症状，但一旦悄然发展成癌，那治疗效果将大打折扣。

5.萎缩性胃炎、肠上皮化生等，可发展为胃癌。患者发生慢性萎缩性胃炎时，胃黏膜腺体可出现肠上皮化生。这种肠上皮化生与胃癌的发生有一定关系，若久治不愈可能发生癌变。

6.乳腺非典型增生，可发展为乳腺癌。大多数女性是生理性增生，不会癌变。但如果是非典型增生，就要注意了。

7.宫颈上皮内瘤变，可发展为宫颈癌。宫颈上皮细胞可在数年到数十年时间内从发生非典型增生发展到癌变。

“虽然我们常说癌前病变距离癌症只有‘一步之遥’。但大家不要太紧张。不是所有癌前病变都会演变成癌症，及时发现并规范处理可有效阻断其发展。”唐颖表示。

上游新闻-重庆晨报记者　何艳

刊登热线 13018333716 15023163856

♦江北区丙亦祥商贸经营部(个体工商户)遗失营业执照正、副本，统一社会信用代码:92500112MAETBJB43K，声明作废。

重庆市巴南区烟草专卖局送达公告 巴烟罚送公〔2026〕第19号
无主：2026年1月14日本局在重庆市巴南区鱼洞街道化龙路162号(金龙市场内)查获涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，已于2026年4月10日作出将对先行登记保存的伪劣卷烟无牌号(自制烟)80条予以销毁决定。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(巴烟处理〔2026〕第19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个月内直接向巴南区人民法院提起行政诉讼。 重庆市巴南区烟草专卖局 2026年4月10日

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆仁翔园林有限公司：本委受理的朱周胜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586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4月13日

遗失声明
重庆乐畅国际旅行社有限公司遗失以下合同：CQY20180011735-0011739、CQY20180011742-0011746、GN20190014094-0014098、GN20190014822，声明作废！

遗失声明
潼南区车管所遗失重庆市政府非税收入电子缴款专用收据6份，(2017)批次：000441634、000441649、000441663、000441696、000442639、000442654，特此声明。

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆博燚传媒有限公司：本委受理陈康与你(单位)确认劳动关系、计时计件工资争议一案，案号为渝两江劳人仲案字〔2026〕第508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，现依法向你(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书、举证通知书、开庭通知书等仲裁文书，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29日上午9时00分在重庆市两江新区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院207室(三号庭)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4月13日

重庆市园林绿化服务中心
苗木种植基地综合楼招租公告
重庆市园林绿化服务中心位于重庆市璧山区来凤街道来凤村和平路136号5处房产正在开展整体招租。基本概况：该综合楼由5栋房屋组成，建筑总面积为15976.46平方米，配备大、中、小各类会议室共8个，设置客房97个，整体布局合理，配套设施齐全。其他说明：本次综合楼招租相关详细信息，已在重庆产权交易网(网址：https://www.cquae.com/Project/Object/Obj_Show6?id=1329179)进行披露，有意向者可登录该网站查询具体招租事宜。如有疑问或相关意见建议，可通过以下方式联系。
联系单位：重庆市园林绿化服务中心
联系电话：023-63533285

北碚区歇马街道文凤村谢家坡组等
供水保障工程承包单位比选公告
北碚区歇马街道文凤村谢家坡组等供水保障工程。主要安装供水管道2754m，其中DN40涂塑钢管264m，DN32涂塑钢管1127m，DN25涂塑钢管783m，Φ25mmPPR管580m；安装DN15mm智能远传水表29套；整治蓄水池池墙20m。解决歇马街道文凤村29户90人的供水保障。根据中华人民共和国国家发展和改革委员会令第16号《必须招标的工程项目规定》，单项合同估算价在400万元人民币以下，不需公开招投标，拟采取比选的方式确定北碚区歇马街道文凤村谢家坡组等供水保障工程承包单位。投标相关资料请各投标人在重庆市北碚区碚金路(龙凤山庄)台湾农民创业园(重庆市碚江水务有限公司)领取。比选方案领取时间：2026年4月13日9时00分至2026年4月14日16时00分(北京时间)，逾期不予接收。比选开标时间：2026年4月15日10时30分(北京时间)，开标地点重庆市北碚区碚金路(龙凤山庄)台湾农民创业园，重庆市碚江水务有限公司。联系人：张老师，联系电话：023-68868738。

重庆市两江新区(原渝北区)劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆童谣居家政服务有限公司：本委受理的沈浩然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〔2026〕第235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：重庆市两江新区松石北路106号附11号两江新区劳动人事争议仲裁院派驻龙山仲裁庭)，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(原渝北区)劳动人事争议仲裁委员会2026年4月13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
重庆顶源文化传播有限公司：本委受理的熊煜茜、陆平平、钟宜敬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〔2026〕第948-950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(原渝北区)劳动人事争议仲裁委员会2026年4月13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
重庆茂鸣科技有限公司：本委受理的李晓林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5043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松石北路106号附11号龙山仲裁庭)，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(原渝北区)劳动人事争议仲裁委员会2026年4月13日

重庆市九龙坡区烟草专卖局送达公告
九烟罚送公〔2026〕第17号 **无主**：2026年1月27日本局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》第七十三条的规定已于2026年4月10日作出将先行登记保存的卷烟依法公开销毁的决定。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的规定，现将(九烟处理〔2026〕第17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。重庆市九龙坡区烟草专卖局2026年4月10日

拟中选结果公示
重庆公共交通运营有限公司巴驿站场管理分公司“28个站场停车收费许可证代办服务项目”竞争性比选拟中选结果公示：拟中选人：重庆臣坤建筑工程技术咨询有限公司，中选金额总价：665000元，服务期限：6个月。工商注册号：915001053317001247。投诉受理电话：023-63852281。(公示期：2026年4月13日-2026年4月15日)

重庆市巴南区烟草专卖局送达公告 巴烟罚送公〔2026〕第14号
无主：2026年1月11日本局在重庆市巴南区南彭街道申通快递分拨中心查获现场未发现当事人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，已于2026年4月10日作出将对先行登记保存的假冒注册商标且伪劣卷烟七匹狼(纯境)74条、玉溪(软)25条等共计210条予以销毁决定。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(巴烟处理〔2026〕第14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个月内直接向巴南区人民法院提起行政诉讼。重庆市巴南区烟草专卖局2026年4月10日