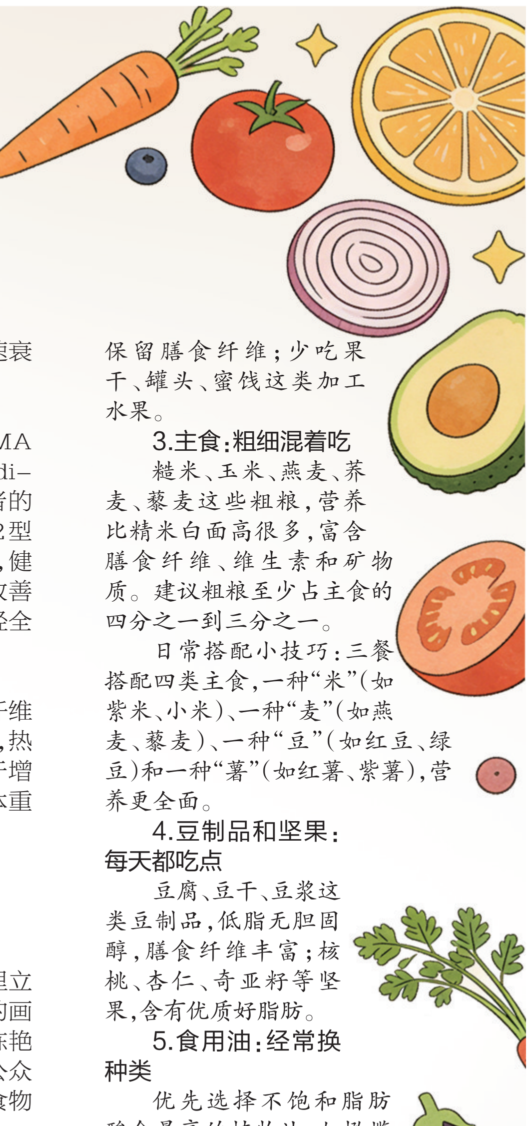


# 只吃对 不吃贵
## 饮食小改变，悄悄延寿2年

你有没有发现，到了某个年龄，体检单上的箭头显著增多：血糖高(↑)、血脂高(↑)、脂肪肝也出现了……这其实是身体的代谢出现了问题！千万别觉得身体代谢是“小问题”——长期来看代谢出问题，会显著降低你的预期寿命。但好消息是，近日一项最新研究发现，饮食只需做出一个小改变，多吃4类食物，就能显著降低心血管病、癌症的死亡风险，悄悄延寿2年。如果你也是体检单上箭头多、代谢差的人，一定要看看。

### 代谢不好的人 常吃4类食物能延寿

血糖高、血脂高、脂肪肝……代谢不好的人日常该多吃什么？近日，《欧洲预防心脏病学杂志》刊发了一项重磅研究，给所有被肥胖、糖尿病、心血管问题困扰的人指出了一个延寿饮食方法：坚持吃以全谷物、新鲜蔬菜、水果、豆类为主的“健康植物性饮食”，不仅能显著降低多种疾病和全因死亡风险，最关键的是能延长约2年的预期寿命。

这个结论怎么来的？研究团队追踪了近7万名患有肥胖、2型糖尿病、心血管疾病等代谢异常的人群，跟踪了整整11.4年。他们发现，就算都是吃素，吃法不一样，命的长短也截然不同。研究把人分成三组：

**1.健康吃素组(hPDI)**：多吃全谷物、蔬菜、水果、坚果、豆类，把精米白面换掉；

**2.只吃素组(PDI)**：以素食、纯植物食物为主，几乎很少吃肉；

**3.不健康吃素组(uPDI)**：吃的都是精制谷物、含糖饮料等超加工食品。

研究结果出炉，结论十分明确：坚持健康吃植物性饮食的人，不管是总体死亡风险，还是死于心血管病、癌症的风险，都明显更低。吃得健康的人比吃得最不健康的人：整体死亡风险降低15%、心血管疾病死亡风险降低18%、其他原因死亡风险也降低18%。到了65岁时，健康吃植物性饮食的人，预期寿命可以比别人多1.22~2.10年。反过来，如果是不健康植物饮食组的人，死亡风险反而升高，寿命可能缩短2.22年。

研究人员指出，健康植物饮食的保护作用来自三方面，即高膳食纤维帮助改善血糖、血脂、肠道菌群，不饱和脂肪酸和植物多酚可以抗炎、抗氧化，大豆蛋白有助于保护血管、降低胆固醇。

### 以植物性膳食为主 好处真的很多

**1.降低癌症风险**

2025年发表在国际期刊《柳叶刀》子刊《临床医学》(eClinicalMedicine)的一项研究发现，那些最严格遵循以植物性食物为主的人，与饮食习惯最差的人相比，整体肠癌风险降低了27%。其中结肠癌风险降低28%，直肠癌风险降低了35%。

**2.减少身体炎症**

2022年发表在国际期刊《衰老研究评论》(Ageing Research Reviews)的一项研究指出，坚持植物性饮食有助于抑制体内炎症。数据显示，坚持“高植物食物、低动物脂肪”这种饮食模式能让血液中的C反应蛋白(CRP)和肿瘤坏死因子-α(TNF-α)这两个关键炎症指标分别下降25%~30%。

**3.延缓身体衰老**

2023年，发表在国际期刊《BMC医学》的一项研究发现，采用植物性膳食模式，尤其增加以新鲜水果和蔬菜为代表的健康植物性膳食摄入，能有效减缓身体衰老速度，避免提前加速衰老。

**4.维持血糖稳定**

2019年，发表于国际期刊《JAMA内科杂志》(JAMA Internal Medicine)的研究分析了30多万名参与者的数据后发现，植物性饮食模式可降低2型糖尿病风险达23%。研究人员表示，健康的植物性食物可以单独或共同地改善胰岛素敏感性和血压，降低体重并减轻全身性炎症，从而降低糖尿病风险。

**5.帮助控制体重**

植物性食物具备低脂肪、高膳食纤维的特点，相较于精制主食与高脂肉类，热量密度更低。丰富的膳食纤维有助于增加饱腹感，减少总热量摄入，有利于体重控制。

### 健康植物饮食≠天天吃草 手把手教你吃出营养

很多人一听到“多吃植物”，脑子里立刻浮现出苦行僧般天天啃生菜叶子的画面。华东医院临床营养科主任医师陈艳秋2025年在上海市卫生健康委微信公众号刊文指出，很多人以为健康植物性食物就是天天啃草，其实完全不是！

**1.蔬菜：每餐占一半**

蔬菜是植物性饮食的重要部分，包括十字花科类、茄果瓜类、鲜豆类、食用菌类、根茎类等。每天蔬菜要占到一餐饭量的一半，尽量挑当季新鲜的。每天最少吃5种蔬菜，深色蔬菜要占一半以上。注意，腌菜和酱菜不能代替新鲜蔬菜。

**2.水果：换着颜色吃**

水果通常含糖较高，建议选含糖量低、不同颜色的水果，其中深色水果营养更丰富。注意：果汁代替不了新鲜水果，即使榨汁也别滤掉渣，能保留膳食纤维；少吃果干、罐头、蜜饯这类加工水果。

**3.主食：粗细混着吃**

糙米、玉米、燕麦、荞麦、藜麦这些粗粮，营养比精米白面高很多，富含膳食纤维、维生素和矿物质。建议粗粮至少占主食的四分之一到三分之一。

日常搭配小技巧：三餐搭配四类主食，一种“米”(如紫米、小米)、一种“麦”(如燕麦、藜麦)、一种“豆”(如红豆、绿豆)和一种“薯”(如红薯、紫薯)，营养更全面。

**4.豆制品和坚果：每天都吃点**

豆腐、豆干、豆浆这类豆制品，低脂无胆固醇，膳食纤维丰富；核桃、杏仁、奇亚籽等坚果，含有优质好脂肪。

**5.食用油：经常换种类**

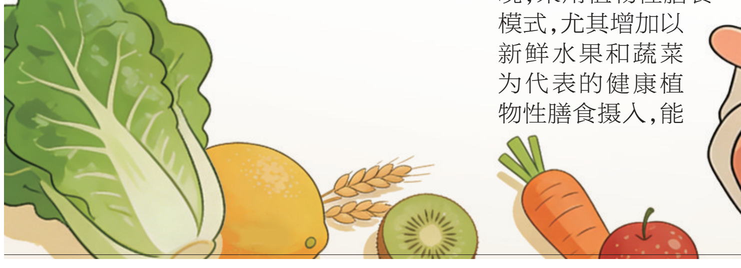
优先选择不饱和脂肪酸含量高的植物油，如橄榄油、亚麻籽油、山茶油等，采用热锅冷油的烹饪方式。注意：不要长期只吃一种油，建议轮换使用不同种类植物油，以摄入不同脂肪酸和营养成分，达到营养均衡。

**6.少吃：精加工类食品**

尽量避免糖、油含量高的加工食品，如糖果、蛋糕、炸薯条等。这些食品的能量高，但缺乏其他营养素，对健康不利。

一个饮食的小改变，就能让自己拥有一个高质量的晚年。这大概就是最高级的长寿秘诀，往往藏在最朴素的烟火气里。如果你正被血糖、血脂等代谢问题困扰，不妨从此刻开始，慢慢调整饮食习惯，好好善待自己的身体。

据人民日报



# 《乳腺癌医患身心成长生态平台》发布 助力女性健康

身心健康，既要治“身病”，更要治“心病”。如今，整合医学理念在医疗界愈发受到重视。近日，位于沙坪坝区的和正暖医迎来8周年庆典，同期发布《乳腺癌医患身心成长生态平台》，我市多家三甲医院专家到场见证，此举旨在为女性患者织密健康防护网。

“心智成长，和正家康”，是和正暖医八年实践后交出的答卷。据了解，和正暖医所提供的，并不仅仅是某种服务，而是一种可以让患者在365天的真实生活里被接住、被理解、被支持的存在感，帮助患者把康复从“医院里的短时治疗”，延展为“生活中的长期重建”。

原乳腺外科主治医师李航分享了自身经历：曾有一位胃癌晚期、可疑肝转移的患者，在接受手术及后续强化治疗后，却因急性肝衰竭而很快离世。而在和正暖医，他第一次在更完整的情境里接触患者：不再只是盯着检查单匆匆说一句“没问题”，而是能用半小时、一小时去解释指标变化背后的原因，安抚其焦虑情绪，关注她们的生活压力与复发恐惧，实现更全面的医患沟通。

庆典现场，多位患者现身说法。在《医助主动健康，师导心智成长》圆桌会议上，康复患友梁业红与杨娟、李立、石榴三位嘉宾围坐交流，将“心智成长”融入日常生活场景。和正暖医负责人蒋金妍介绍，该机构1~3期乳腺癌患友5年生存率超98%，复发率不到5%。她表示，心智成长不仅能帮助患者康复，更能带动整个家庭的正向改变。

文/宋媛媛

刊登热线 13018333716 15023163856

**公告**

重庆诚骏建筑劳务有限公司：陶孝钦【申请述称：2024年8月3日10时左右，陶孝钦在重庆诚骏建筑劳务有限公司承接的金凤隧道工程(主城区段)路面附属结构项目加固框梁时摔伤，要求认定工伤】于2026年1月28日提交的陶孝钦的工伤认定申请，补正后本机关于2026年3月12日受理。因本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的两江人社伤险举字[2026] 217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，如你单位认为陶孝钦所受伤害不是工伤，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。本公告自刊登之日起经过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4月28日

**重庆市巴南区烟草专卖局送达公告**

巴烟罚送公〔2026〕第43号 无主：2026年1月30日本局在重庆市巴南区龙洲湾街道渝南大道299号万达金街(茶百道门店对面)查获涉嫌销售走私烟草专卖品、销售假冒伪劣烟草专卖品、销售非法生产的电子烟产品、雾化物、电子烟用烟碱一案，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27日作出将先行登记保存的走私卷烟3.6条、假冒伪劣卷烟0.4条、伪劣电子烟15个予以销毁决定。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43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27日

**重庆市巴南区烟草专卖局送达公告**

巴烟罚送公〔2025〕第210号 无主：2025年12月29日本局在重庆市巴南区龙洲湾街道渝南大道299号万达金街(花房村老火锅旁边)查获涉嫌销售走私烟草专卖品、销售假冒伪劣烟草专卖品、销售非法生产的电子烟产品、雾化物、电子烟用烟碱一案，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27日作出将先行登记保存的走私卷烟3.4条、假冒伪劣卷烟0.7条、伪劣电子烟66个予以销毁决定。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〔2025〕第210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27日

**重庆市忠县烟草专卖局送达公告** 忠烟罚送公〔2026〕第9号

无主：2026年2月2日，本局联合忠县公安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4月27日作出依法公开销毁本案假冒注册商标且伪劣卷烟：中华(硬)10条、芙蓉王(硬)8条、玉溪(软)3条的决定。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《重庆市忠县烟草专卖局行政处理决定书》(忠烟处理〔2026〕第9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4月27日

♦重庆市大渡口区新晟发建设有限公司公章遗失，备案编号：5001047028698声明作废。

♦周黎俊遗失黎明驾校报名合同，声明作废

**重庆市两江新区(原渝北区)劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆标盟网络科技有限公司：本委受理的朱欣欣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958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4月28日

**声明**：本人兰波，已将重庆汶泰众信汽车销售服务有限公司全部股权转让予张亮、杨新宇。本人仅为挂名持股，未参与经营，现已完全退股，公司所有债权债务、法律责任均由受让方承担，与本人无关。现因对方拒不配合工商变更，导致本人仍为名义股东和监事，相关过错及责任由其张、杨二人承担，本人不再承担该公司任何股东义务与连带责任。严禁冒用本人名义对外行事，违者本人将依法追责。 声明人：兰波 2026年04月27日

**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对漫游重庆纸质票采购项目进行竞争性比选，请有意参加的响应单位，带上盖公章的营业执照复印件及原件、经营许可证复印件、法人身份证复印件、经办人身份证复印件、法人委托授权书，于5月6日-5月8日上午9时至下午16时工作时间，前来渝中区虎踞路56号1-1号12楼1207室购买比选文件。联系人：刘老师65450553

**征收补偿公告通知**

重庆市南岸区涂山镇红星坡110号房屋共有产权人王素明(已故)，江友谊(公民身份号码51021419571103201X)，江伟谊(公民身份号码510214196505112013)：

因重庆市南岸区五桂石阳光100国际新城棚户区改造项目全面启动，请你于本通知发出之日起7日内到我单位办理征收补偿手续，如逾期我单位将依照国有土地上征收补偿方案依法办理房屋征收补偿手续，房屋征收补偿款将留存在我单位公用账户上。

通知人：重庆市南岸区海棠溪房管所 2026年4月26日

联系人：冉老师 62967856

遗失重庆恒大君鑫房地产开发有限公司开具给亢美未恒大雅苑房号为67-70号裙楼商铺B-348的购房款收据：编号K0005872(金额178627元)，编号K0009264(金额133970元)，编号L0031015(金额133971元)，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44号 无主：2026年2月2日本局在重庆市巴南区花溪街道创远十里缇香地下市场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，于2026年4月27日作出将先行登记保存的伪劣卷烟无牌号(自制烟)92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44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27日

**重庆市巴南区烟草专卖局送达公告**

巴烟罚送公〔2026〕第41号 无主：2026年1月30日本局在重庆市巴南区南彭街道京东亚洲一号四区查获涉嫌超限量寄递、异地携带电子烟产品、雾化物、电子烟用烟碱一案，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27日作出将先行登记保存的假冒注册商标且伪劣电子烟共计18个品种1170个予以销毁决定。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41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27日

♦重庆归心装饰工程有限公司交纳给重庆设记跳动科技有限公司的履约保证金4500元(大写：肆仟伍佰元整)收据遗失(收据编号NO.0727580)，声明作废。

♦重庆盛恒世嘉商业管理合伙企业有限合伙(统一社会信用代码：91500000MAAC6BR001)遗失2022年1月11日成立的营业执照正副本，公章，财务章各壹枚，声明作废

作废声明：红蜻蜓(重庆)植物油脂有限公司委托重庆公路同城物流配送有限公司或重庆公路运输(集团)有限公司江北分公司承运所涉2025年1月至2026年3月31日期间开具的物流配送单票据中与以下“配送单号和交货单号”一致的票据(389张)作废：

202601310011&XSJH202601270124、202602130037&XSJH202602110025、202602110097&XSJH202602050018、202602110063&XSJH202602050018、202602120013&XSJH202602050018、202602110063&XSJH202602050018、202602120075&XSJH202602050152、202602130011&XSJH202602050152、202602100071&XSJH202602090099、202602110055&XSJH202602090096、202602100056&XSJH202602090096、202602090062&XSJH202602050219、202602090040&XSJH202602040188、202602110013&XSJH202602040188、202602100104&XSJH202602040188、202602100011&XSJH202602040188、202602090068&XSJH202602040188、202602090068&XSJH202602050218、202602090028&XSJH202602050219、202602030093&XSJH202602020268、202602040012&XSJH202602020269、202602030043&XSJH202602020269、202602040086&XSJH202602030190、202602110044&XSJH202602090100、202602050060&XSJH202602030188、202602050060&XSJH202602030188、202602050015&XSJH202602030189、202602020044&XSJH202601270122、202602040047&XSJH202601140085、202601210058&XSJH202601140085、202601270040&XSJH202601190167、202601160068&XSJH202601140063、202601160058&XSJH202601140085、202601210058&XSJH202601140085、202601230031&XSJH202601220131、202601160033&XSJH202601140038、202601160033&XSJH202601140038、202602030072&XSJH202601280131、202601200036&XSJH202601280131、202601190029&XSJH202601140068、202602040074&XSJH202601280131、202601190057&XSJH202601140069、202601270028&XSJH202601190160、202602040047&XSJH202602030196、202601260025&XSJH202601190160、202602030041&XSJH202601280131、202601060034&XSJH202601010041、202601230036&XSJH202601220128、202602020040&XSJH202601280131、202602040030&XSJH202601280131、202603090040&XSJH202602240180、202602270057&XSJH202602250100、202602270046&XSJH202602250099、202602280027&XSJH202602240181、202602270014&XSJH202602250099、202602250054&XSJH202602240180、202602260011&XSJH202602250099、202602250074&XSJH202602250099、202602260026&XSJH202602250164、202602280026&XSJH202602250099、202603070029&XSJH202602240180、202602270036&XSJH202602250161、202603020012&XSJH202602250100、202502180035&XSJH202502170146、202502190031&XSJH202502170146、202502200076&XSJH202502170146、202502210059&XSJH202502170146、202503040021&XSJH202503030154、202503050023&XSJH202503030154、202503060078&XSJH202503030154、202506190027&XSJH202506180042、202506220021&XSJH202506180042、202506230018&XSJH202506200075、202506240015&XSJH202506200075、202502250025&XSJH202506250113、202502250033&XSJH202506250113、202506260015&XSJH202506250041、202506290035&XSJH202506250041、202506240024&XSJH202506240173、202604030037&XSJH202603240105、202603160052&XSJH202603110170、202603200087-1&XSJH202603110170、202603180021&XSJH202603110170、202603180065&XSJH202603110170、202603190012&XSJH202603110170、202603200013&XSJH202603170050、202603190044&XSJH202603170049、202603130078-1&XSJH202603100153、202603190017&XSJH202603170049、202603180015&XSJH202603170049、202603180078&XSJH202603170050、202603190033&XSJH202603170050、202603250033&XSJH202603240108、

202603300051&XSJH202603270172、202603300039&XSJH202603270073、202603300039&XSJH202603270062、202603300026&XSJH202603270075、202603300026&XSJH202603270074、202603280028&XSJH202603270171、202603270066&XSJH202803250118、202603260075&XSJH202803250118、202603270037&XSJH202603250115、202603260016&XSJH202603250108、202602270013&XSJH202602260087、202602280062&XSJH202602260085、202602270055&XSJH202602260083、202603100053&XSJH202603090220、202603100051&XSJH202603090227、202603100049&XSJH202603090226、202603060066&XSJH202603040017、202603060047&XSJH202603020188、202603050016&XSJH202603040126、202603040064&XSJH202603020190、202603040013&XSJH202603020173、202603050014&XSJH202603020173、202603060013&XSJH202603020173、202603070067-1&XSJH202603020173、202603070013&XSJH202603020173、202504080036-1&XSJH202504070187、202504100037&XSJH202504070191、202504090075-1&XSJH202504080169、202504030041&XSJH202504020113、202504030099-1&XSJH202504020113、202504030068&XSJH202504020111、202504030095-1&XSJH202504020112、202504080050&XSJH202504020115、202504080061&XSJH202504070188、202504080070&XSJH202504070189、202504030088&XSJH202504020116、202504030039&XSJH202504020112、202504150032-2&XSJH202504140114、202504260032&XSJH202504250166、202504260030-1&XSJH202504250159、202504280060-1&XSJH202504270107、202502110014&XSJH202501170137、202502110055&XSJH202501170137、202502190007&XSJH202501170137、202502120011&XSJH202501170137、202412300038-1&XSJH202510100020、202502130013&XSJH202501170137、202502120066&XSJH202501170137、202502150015&XSJH202501170137、202502050031-1&XSJH202501240082、202502150058&XSJH202501170137、202501250067-2&XSJH202501240001/XSJH202501240081、202501260021&XSJH202501240070、202501260038&XSJH202501240084、202501260026&XSJH202501240082、202502080036&XSJH202502050073、202502060029&XSJH202502050073、202502110012&XSJH202502050073、202502120035&XSJH202502050073、202502130015-1&XSJH202502050073、202502170003&XSJH202502010121、202502170002&XSJH202502010122、202502050022&XSJH202502010130、202502060055&XSJH202502010129、202502060028-3&XSJH202502010130、202502080067&XSJH202502010129、202503120012&XSJH202503040148、202503080011&XSJH202603040148、202503060069&XSJH202503050114、202503130034&XSJH202503120144、202503130026&XSJH202503120141、202503130026&XSJH202503120141、202502270062&XSJH202503010171、202503180063&XSJH202503180087、202503260054-1&XSJH202603240163、202503220035&XSJH202503210073、202503220007&XSJH202503210073、202503220021&XSJH202503210072、202503220008&XSJH202503210014、202503200037&XSJH202503040147、202503200031&XSJH202503180081、202503190078&XSJH202503190082、202503200025&XSJH202503190083、202503150049-1&XSJH202503120152、202503170044-1&XSJH202503120152、202503140044&XSJH202503130087、202503130089&XSJH202503130088、202503130065&XSJH202503120142、202503130042-1&XSJH202503120143、202503280020&XSJH202503210128、202503250057&XSJH202503210128、202503260039&XSJH202503210128、202503270050-1&XSJH202503210128、202503270012&XSJH202503210128、202503260052&XSJH202503210128、202503170027&XSJH202503040148、202503150044&XSJH202503040148、202503210013-1&XSJH202503040148、

202503110067&XSJH202503040148、202503120012&XSJH202503040148、202603060047&XSJH202603020188、202602270013&XSJH202602260087、202602280062&XSJH202602260085、202602270055&XSJH202602200083、202603100053&XSJH202603090220、202603100051&XSJH202603090227、202603100049&XSJH202603090226、202603060066&XSJH202603040017、202602020044&XSJH202601270122、202504290046&XSJH202505010166、202504290046&XSJH202505010163、202504290046&XSJH202505010238、202504290046&XSJH202505010333、202504290046&XSJH202505010217、202504290046&XSJH202505010222、202504290046&XSJH202505010346、202504300034&XSJH202505010344、202504300343-1&XSJH202505010349、202504300026&XSJH202505010334、202504300084&XSJH202505010334、202504300096&XSJH202505010284、202504301101&XSJH202505010347、202504300094&XSJH202505010163、202505060034&XSJH202505010334、202505070014&XSJH202505060127、202505070012&XSJH202505060103、202505070035&XSJH202505060128、202505070052&XSJH202505060126、202505070034&XSJH202505060130、202505070018&XSJH202505060102、202505130013&XSJH202505120119、202505130040&XSJH202505120118、202505070066&XSJH202505060102、202505080037-2&XSJH202505060129、202505130028-1&XSJH202505120123、202505090014&XSJH202505060103、202505110029&XSJH202505090130、202505090048&XSJH202505060131、202505090056&XSJH202505090003、202505090049&XSJH202505060129、202505130062-1&XSJH202505120117、202505140031&XSJH202505120121、202505130065-1&XSJH202505120119、202505300024-2&XSJH202505210081、202505160027-3&XSJH202505120119、202505260016&XSJH202505120123、202505170032&XSJH202505120122、202505170050&XSJH202505120117、202601300062&XSJH202601300124、202601307415&XSJH202601301717、202602020015&XSJH202602020113、202602021511&XSJH202602021471、202602028584&XSJH202602024174、202602030027&XSJH202602030033、202602031333&XSJH202602031414、202602050011&XSJH202602050131、202602050020&XSJH202602054125、202602060113&XSJH202602060471、202602060144&XSJH202602061017、202602090002&XSJH202602091411、202602090171&XSJH202602090045、202602101103&XSJH202602104122、202602102414&XSJH202602108574、202601301141&XSJH202601307412、202602110034&XSJH202602110061、202602112311&XSJH202602114119、202602114414&XSJH202602111142、202602123344&XSJH202602121101、202602121112&XSJH202602121414、202602127411&XSJH202602128112、202602130014&XSJH202602131141、202602137412&XSJH202602132214、202602134145&XSJH202602134147、202602242128&XSJH202602247741、202602246141&XSJH202602241719、202602243639&XSJH202602247418、202602251419&XSJH202602254114、202602259514&XSJH202602254178、202602260019&XSJH202602261471、202602261012&XSJH202602267841、202602274414&XSJH202602276714、202602276714&XSJH202602271478、202603031718&XSJH202603031475、202603101171&XSJH202603104741、202603134174&XSJH202603103348、202603171147&XSJH202603171474、202603200101&XSJH202603201177、202603249141&XSJH202603241474、202501071124&XSJH202501072839、202501153219&XSJH202501159006、202501157211&XSJH202501153511、202501167679&XSJH202501161100、202501177586&XSJH202501174019、202501171084&XSJH202501171105、202501201079&XSJH202501201097、202501201091&XSJH202501201108、202501215965&XSJH202501217207、

202501211109&XSJH202501217609、202501224066&XSJH202501225639、202501221745&XSJH202501222792、202501234916&XSJH202501235906、202501267696&XSJH202501265309、202502061012&XSJH202502068324、202502053320&XSJH202502062156、202502061041&XSJH202502069487、202502070036&XSJH202502073424、202502071695&XSJH202502078638、202502103052&XSJH202502015716、202502107653&XSJH202502012248、202502117877&XSJH202502115069、202502111008&XSJH202502118194、202502125270&XSJH202502126777、202502122578&XSJH202502124254、202502132550&XSJH202502133669、202502131219&XSJH202502131281、202502140449&XSJH202502148227、202502148329&XSJH202502142585、202502172392&XSJH202502170613、202502202773&XSJH202502201152、202502206768&XSJH202502021456、202502201155&XSJH202502025277、202502219716&XSJH202502216883、202502212296&XSJH202502114171、202502210849&XSJH202502214781、202502247349&XSJH202502243809、202502243776&XSJH202502248203、202502255701&XSJH202502252889、202502270033&XSJH202502270643、202502280232&XSJH202502281165、202503045283&XSJH202503048290、202503043148&XSJH202503049221、202503051058&XSJH202503057028、202503058118&XSJH202503051723、202503069995-1&XSJH202503068423、202503068885&XSJH202503069194、202503070440&XSJH202503072641、202503075340&XSJH202503074928、202503104731&XSJH202503102226、202503105771&XSJH202503107594、202503112312&XSJH202503118035、202503115114&XSJH202503116990、202503127383&XSJH202503120250、202503125375&XSJH202503129846、202503136583&XSJH202503135995、202503134763&XSJH202503139418、202505030304&XSJH202505034498、202505281197&XSJH202505280268、202505284803&XSJH202505285653、202505266401&XSJH202505269364、202505226369&XSJH202505220161、202505226829&XSJH202505220333、202505226829&XSJH202505220333、202505206428&XSJH202505209760、202503223439&XSJH202503229596、202503175828&XSJH202503176543、202503178017&XSJH202503172893、202503146873&XSJH202503148521、202503149799&XSJH202503149020、202509170043&XSJH202509170112、202509170052&XSJH202509170121、202509170059&XSJH202509170128、202509180066&XSJH202509180134、202509180029&XSJH202509180135、202509180035&XSJH202509180041、202509190051&XSJH202509190057、202509190055&XSJH202509190061、202509190057&XSJH202509190062、202509190060&XSJH202509190066、202509220031&XSJH202509220033、202509220045&XSJH202509220047、202509220059&XSJH202509220061、202509220075&XSJH202509220077、202509230012&XSJH202509230012、202509230031&XSJH202509230034、202509230049&XSJH202509230053、202509230075&XSJH202509230079、202509240011&XSJH202509240111、202509240124&XSJH202509240031、202509240138&XSJH202509240041、202509240150&XSJH202509240057、202509250078&XSJH202509250080、202509250014&XSJH202509250014、202509250034&XSJH202509250035、202509260211&XSJH202509260212、202509260224&XSJH202509260225、202509260241&XSJH202509260244、202509291013&XSJH202509291115、202509291024&XSJH202509291125、202509291045&XSJH202509291148、202509291059&XSJH202509291162、20250929007O&XSJH202509300073、202509300085&XSJH202509300091、202509300105&XSJH202509300115、202510140031&XSJH202510140033、202510170038&XSJH202509300039、202510210052&XSJH202510210057、特此声明作废。