



# 昨日立夏 养生夏补有良方



5月5日,我们迎来了夏季第一个节气——立夏。自此,春意渐远,暑热初萌,雨水增多,湿热交织。中医专家提醒,立夏后人体阳气外浮、心火易旺,养生重点应从“助阳气生发”转向“养心护阳、戒躁戒怒”。民间亦有“立夏不补,伏天吃苦”之说,强调此时打好身体底子,才能安然度夏。从“一不洗、二不晒、三不走”的生活禁忌,到立夏蛋、立夏笋、立夏豆、立夏鱼“四宝”食俗,传统智慧处处体现顺应天时的养生哲学。让我们在万物并秀的时节,以平和身心迎接夏天。

## 养心护阳 午间小憩忌贪凉

立夏标志着天地阳气由“生”转“长”。中国中医科学院西苑医院心血管一科主任董国菊介绍,中医认为夏气与心气相通,立夏以后人体阳气外浮、心火易旺,加之天气炎热、汗出增多,容易出现心烦失眠、口干舌燥等症状;脾胃功能也相对减弱,贪凉饮冷则更易损伤脾胃,导致消化不良、腹泻腹痛。

“春季贵在‘舒’,助阳气生发条达;立夏贵在‘静’,顺阳气外浮而戒躁戒怒。”董国菊说,起居上,立夏后需午间小憩以养护心气,使其免受暑热所伤,同时兼顾益气养阴。她特别提醒,“夜卧”最晚不超过23时,午时午睡15分钟至30分钟即可。

暑热既伤心气,又扰心神。中国中医科学院西苑医院主治医师李秋忆说,立夏后气温升高,容易使人烦躁、动怒,静坐冥想、听舒缓音乐等方式能够让人心情平静。静以养心,动则生阳,立夏宜适度运动,但应避免大汗淋漓耗伤阳气,建议选择清晨或傍晚凉爽时段进行散步、八段锦等舒缓运动,以微汗为度。

入夏后,在暑湿之气侵袭下,守护脾胃阳气成了饮食调养的“头等大事”。“此时饮食切忌贪凉饮冷,应以清淡温软、易消化的食物为主。”湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅说,日常可用党参、白术、茯苓、炙甘草搭配大米煮粥,温和补益脾胃。针对

不同体质,徐寅还给出茶饮“小贴士”:肺气虚者可用黄芪、党参沸水闷泡;脾虚湿盛者用炒薏米、茯苓、去心莲子煮水后加入广藿香;火气偏盛者用荷叶、莲心、菊花、金银花代茶饮;肺肾阴虚者可用百合、麦冬、枸杞、生地、五味子代茶饮。

## 不洗不晒不走 老话藏着大智慧

民间流传的立夏禁忌“一不洗、二不晒、三不走”,看似朴素,实则蕴含科学道理。

**一不洗:** 不洗冷水澡,尤其别在入夏那一刻冲凉。立夏时节天气燥热,很多人从外面回来一身黏汗便冲冷水澡。中医专家指出,此时人的毛孔处于张开状态,皮肤表面血管扩张,一盆冷水浇下去,寒湿之气会顺着毛孔长驱直入,轻则打喷嚏、流鼻涕,重则头痛、关节酸。

更要紧的是,今年立夏在5月5日晚上,太阳落山后阳气开始收敛,阴气慢慢升起,此时用冷水激身体,等于在阳气最弱时给了它一记“寒冰掌”。正确做法是用温水洗澡,水温略高于体温,洗完擦干穿好衣服再出浴室。

**二不晒:** 不暴晒头顶,不晒久置的衣物被褥。立夏的阳光看似明媚,实则紫外线强度一天比一天高,尤其是上午11点到下午3点。暴晒头部和后背易伤阳气,轻则头晕中暑,重则晒伤皮肤。中医讲“头为诸阳之会”,暴晒会直接伤阳

气,晒完头疼欲裂。另外,立夏前后空气湿度增大,如果直接把久置的厚被子铺在地上或低矮晾衣绳上,反而容易吸收地面湿气,晒了个“湿被”。正确做法是挂在通风好、离地高的地方,避开正午毒太阳,晒之前先拍打拍打,抖掉积存的灰尘和湿气。

**三不走:** 不走夜路,不走急路,不走湿地。立夏后傍晚气温下降,地面湿气开始蒸发,晚上七八点正是湿气最重的时候,老辈人说“立夏走夜路,湿气缠腿肚”。此时出门散步尽量选在天还没完全黑的时候,真要晚上出门穿上长裤,别让腿光着吹夜风。天气一热人容易心浮气躁,走路急匆匆、爬楼梯三步并作两步,心脏负担一下子就上来,夏天对应“心”,心最怕急躁,走路放慢半拍,心气自然就平了。

雨后的草地、还没干透的水泥地、有青苔的石板路尽量绕开走,这个季节地面湿滑不说,更重要的是地气中的寒湿正往上蒸,光脚穿凉鞋走湿地,寒湿从脚底涌泉穴侵入,到了冬天就容易脚凉、膝盖疼。

## 立夏食俗四宝 清补调养有讲究

老话讲:“立夏不补,伏天吃苦。”立夏前后气温升高,新陈代谢加快,出汗增多,体内营养和水分流失快,如果不及及时补充,到了三伏天身体就会“亏空”,出现乏力、消瘦、胃口差、容易中暑等症状,这就是“疰夏”。但夏天进补不

同于冬天温补,讲究“清补”,重在调养。老辈人传下来“四宝”,都是当季寻常食材,鲜美又营养,还带着吉祥寓意。

### 第一宝: 立夏蛋——圆满安康,补虚不燥

“立夏吃了蛋,热天不疰夏。”鸡蛋在百姓眼中是“最完整的营养包”,蛋白补气,蛋黄补血,性平温和,什么人吃了都不上火。立夏这天吃蛋一定要吃整个的,寓意全家人团团圆圆。很多地方煮茶叶蛋或核桃壳蛋,小火慢炖到蛋壳开裂,卤汁渗进去,咬一口咸香入味。吃的时候大人会让孩子把蛋在桌上轻轻磕一下,念叨:“磕掉病,磕掉灾,一年到头都安泰。”

### 第二宝: 立夏笋——腿脚有劲,节节高升

立夏前后的笋不是春笋,而是“脚骨笋”——野山笋或细长竹笋,形似人的脚骨。老辈人讲:“立夏吃脚骨笋,一年脚骨健。”竹笋富含膳食纤维和微量元素,能促进肠道蠕动,排出冬天积攒的浊气。而且笋是植物里生长最快的东西之一,一夜能蹿高几寸,吃了寓意“节节高升”。浙江宁波一带家家户户立夏必做“脚骨笋”,把笋切段拍扁,和咸菜一起炒或用猪油红烧,笋嫩爽口,比肉还受欢迎。

### 第三宝: 立夏豆——五谷丰登,平安圆满

立夏的豆指的是豌豆或蚕豆,正是鲜嫩上市的时候。“立夏不食豆,瘦得像条狗”——豆类富含植物蛋白和B族维生素,能补充出汗流失的营养,还能安神除烦。南方很多地方立夏要做“立夏饭”,里面少不了豌豆:把糯米、大米、咸肉丁、笋丁、豌豆一起焖熟,开锅时绿莹莹的豌豆嵌在油亮饭粒里,香气扑鼻。吃豆寓意也好:豌豆圆滚滚象征“圆圆满满”,蚕豆形状像蚕宝宝象征“五谷丰登”。

### 第四宝: 立夏鱼——年年有余,脑目聪明

立夏前后河鲜海鲜正当时,很多地方有“立夏见三鲜”的说法,其中水三鲜包括鲥鱼、白虾、螺蛳。现在鲥鱼难得,用普通鲫鱼、黄鱼代替也完全可以。鱼肉是优质蛋白,脂肪含量低,夏天吃不容易腻,且富含不饱和脂肪酸,对心脑血管特别好。夏天心火旺,吃鱼能养心安神,还不增加脾胃负担。江南一带传统菜“立夏鲫鱼汤”,新鲜鲫鱼两面煎黄,加姜片葱结,倒入滚烫开水大火催出奶白色汤,最后放嫩豆腐和香菜,鲜掉眉毛。吃鱼讲究“有头有尾”,寓意“年年有余”。

据新华社、人民日报等



# 坐飞机后“聋”了 原来是航空性中耳炎

近期,杭州的王女士鼻炎发作,想换个环境透气舒缓,便趁着小长假前夕,搭乘飞机外出游玩。不料,飞机降落时,她突然双耳嗡嗡作响,伴随明显闷堵感,如同游泳时耳朵进水一般。下飞机后,情况更糟了,别人说话得靠“吼”她才能听清,仿佛“聋”了。这可把王女士吓坏了,她当即连夜赶回杭州,前往浙江省中西医结合医院。

在耳鼻喉科检查后,医生发现,王女士双侧鼓膜明显内陷,透过鼓膜还能清晰看到耳朵里积了水。听力检测结果示,她双耳出现明显的水传导性听力下降,最终被确诊为航空性中耳炎,经规范治疗,目前王女士已康复。

什么是航空性中耳炎呢?医生表示,

它是由于外界气压急剧变化(如飞机起降、潜水),导致中耳腔与外界气压失衡引发的损伤。其核心机制是咽鼓管功能障碍——连接鼻咽部与中耳的咽鼓管负责调节中耳压力,当鼻腔因鼻炎、感冒等出现黏膜水肿时,咽鼓管开口可能受压或阻塞。飞机在下降时外界气压升高,若咽鼓管无法及时开放,中耳内会形成负压,导致鼓膜内陷、黏膜充血,严重时出现鼓室积液甚至鼓膜破裂,引发耳闷、耳痛、听力下降等症状。像王女士这样有过敏性鼻炎,或者感冒、鼻窦炎等,因鼻腔黏膜水肿,可蔓延至咽鼓管,导致其挛缩或阻塞,诱发航空性中耳炎。

如何预防呢?医生表示,如果存在鼻塞,在起飞前30~60分钟使用鼻用减充

血喷雾剂(如盐酸羟甲唑啉),该药连续使用不超过7天。尽量避免在感冒、鼻炎急性发作期乘机,必要时咨询医生。飞行中主动调节气压,比如通过嚼口香糖、喝水或做吞咽动作促进咽鼓管开放;主动活动下颌肌肉,帮助牵拉咽鼓管开口;捏住鼻孔,闭紧嘴巴,轻轻向外鼓气,直到感觉双耳“噗”的一声通气(飞机下降时每5~10分钟重复一次,但急性鼻炎患者禁用,以免分泌物逆流至中

耳);飞机爬升和降落时尽量不要睡觉,以便及时做调节动作;避免用力擤鼻涕。

据潮新闻

**刊登热线 13018333716**

**重庆公共交通运输集团有限公司北部公共交通分公司工会委员会2026年端午节工会会员慰问品采购竞争性比选公告**

比选公告  
重庆公共交通运输集团有限公司北部公共交通分公司(2026年)端午节慰问品采购竞争性比选,如有意向单位请于2026年5月6日(工作日)上午9时至11时,下午14时至16时,至本分公司工会办公室(重庆市两江新区观月大道91号)持单位营业执照、法定代表人授权委托书、法人及经办人身份证复印件获取竞争性比选文件。比选文件每份100元,须现场缴纳保证金2000元。联系人:谢女士,联系电话:023-68357813。

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第177号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第177号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月26日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第158号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第158号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第159号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第159号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第160号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第160号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第161号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第161号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第162号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第162号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第163号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第163号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第164号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第164号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第165号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第165号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第166号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第166号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第167号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第167号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第168号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第168号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第169号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第169号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第170号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第170号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第171号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第171号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第172号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第172号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第173号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第173号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第174号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第174号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第175号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第175号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第176号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第176号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第177号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第177号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第178号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第178号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第179号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第179号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第180号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第180号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第181号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第181号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第182号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第182号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第183号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第183号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第184号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第184号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第185号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第185号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第186号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第186号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第187号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第187号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第188号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第188号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第189号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第189号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第190号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第190号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第191号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第191号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第192号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第192号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第193号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第193号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第194号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第194号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第195号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第195号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第196号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第196号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第197号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第197号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第198号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第198号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第199号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第199号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室(二号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将依法缺席审理,并以缺席裁决。特此公告。  
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年5月6日

**重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告**

重庆两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告(第200号)解除劳动关系,工伤保险待遇争议一案,案号为渝两江劳人仲案字(2026)第200号。因无法直接送达,现依法向(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书,仲裁通知书,开庭通知书等仲裁文书。上述文书自公告之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月24日上午9时00分在重庆市两江新区桂城大道10号劳动人事争议仲裁庭207室