知名女演员演戏“太生气”，眼睛血管被气爆

眼睛是情绪的镜子 别让它替你的压力买单

5月27日，演员孙俪因拍摄情绪激烈戏份导致眼睛血管破裂登上热搜，引发公众对眼部健康的广泛关注。医学上称此为结膜下出血，是眼表细小血管破裂所致，多由情绪激动、剧烈咳嗽等瞬间压力变化引发，一般1~3周可自行吸收。专家提醒，多数情况无需过度焦虑，但出现反复出血、视力下降等症状需及时就医，掌握先冷后热的处理原则和日常预防方法，可有效应对此类问题。

情绪激动真能气爆眼血管吗

5月27日下午，演员孙俪在社交平台发文称，因拍摄一场极度生气着急的戏份，加上天气炎热，演完后出现中暑症状，次日发现眼睛血管破裂，引发网友热议。这一话题迅速登上微博热搜榜首，不少人好奇情绪激动真的能“气爆”血管吗？

眼科专家解释，孙俪所出现的症状在医学上称为“结膜下出血”，是眼白表面透明薄膜下的细小静脉破裂出血，血液积聚在结膜与巩膜之间形成的现象。这些血管壁极薄、无肌肉层，非常脆弱，当情绪剧烈激动导致血压瞬间飙升时，就可能引发破裂。浙江省中山医院眼科主任王洁指出，情绪激动是主要诱因，高温只是辅助因素，寒冷环境反而更易使血管收缩变脆。

值得注意的是，结膜下出血与眼底出血不同，仅发生在眼睛表面，不会影响视力，也不会传染，大众无需过度惊慌。这种情况在日常生活中并不少见，尤其在中青年人中更为常见，多数属于特发性或由瞬间压力变化导致。

这些日常动作也能伤眼血管

结膜下出血的常见诱因远比想象中普遍，很多不经意的日常动作都可能成为“压死骆驼的最后一根稻草”。除了情绪激动，以下几类情况也容易引发眼部血管破裂：

■**物理压力骤增**：这是最常见原因。剧烈咳嗽、打喷嚏、呕吐、用力排便、搬重物、大笑不止等行为，都会瞬间增加胸腹腔压力，影响头面部静脉回流，导致眼部小血管压力剧增而破裂。

■**眼部刺激或外伤**：用力揉眼睛、眼部被撞击、隐形眼镜佩戴不当等，都可能直接损伤结膜血管。

■**潜在健康问题**：高血压患者血管压力长期过高，脆性增加；糖尿病会损害血管内皮；出血性疾病或服用抗凝血药物，都会增加出血风险。

■**医源性因素**：眼部手术后可能出现，医生通常会提前告知。

武汉大学附属爱尔眼科医院专家表示，对于绝大多数中青年人来说，结膜下出血多为特发性，找不到明确原因，不必过度焦虑。但如果反复出现，就需要警惕是否存在全身性疾病。

遇到眼出血这样处理就对了

面对结膜下出血，正确的处理方式和就医判断至关重要。专家给出以下实用建议：

●**初期处理**：发现出血后，切勿惊慌，更不要揉眼睛，以免加重出血或导致再次出血。出血48小时内，若面积仍在扩大，可用干净毛巾包裹冰块冷敷，促进血管收缩止血。

●**后期护理**：48小时后出血稳定，改为热敷。用温热毛巾（以手腕内侧感觉舒适为宜）敷在闭着的眼睛上，每天2~3次，每次15分钟，促进淤血吸收。

●**恢复周期**：这一过程类似身体瘀青，通常1~3周内血色会由鲜红变为暗红，再变成黄褐色，最后完全消失，不会留下后遗症。

但如果出现以下“红色警报”时，务必及时就医：

①出血反复发生，频率很高；

②伴有眼部疼痛、视力下降、畏光或大量分泌物；

③身体其他部位也容易出现瘀斑或出血不止；

④头部有明确外伤史后出现的出血；

⑤本身有高血压、糖尿病或出血性疾病病史，且出血范围大。

日常预防方面，专家建议保持情绪稳定，避免用力过猛，注意眼部保护，有基础疾病者需积极控制病情，这样就能有效减少结膜下出血的发生。

据科普中国

网传食用油开封两月变质，真的吗？

近日，“食用油开封两个月就变质”的话题在网络上广泛传播，引发不少市民担忧。江南大学科研团队模拟家庭场景开展试验证实，开封后的食用油会逐步氧化酸败，不同品类油品变质速度差异较大，亚麻籽油最快42天指标超标，花生油、大豆油则接近两个月。食品专家表示大家不必过度恐慌，同时结合试验结论，从选购、存放、使用等方面给出科学指导，帮助大家养成健康用油习惯。

网传用油说法引来大众关注

近期，一则关于食用油保质期的网络讨论持续发酵，“食用油开封近两个月就会变质”的观点，戳中了许多普通家庭的生活日常。在不少人的认知里，食用油性质稳定、耐储存，市面上大包装食用油标注的整体保质期多为18个月，因此很多家庭习惯一次性购买大容量桶装油，慢慢消耗。外包装上的长保质期，也让大家误以为，开封后同样可以存放一年半之久。

这一网络说法究竟是否属实？答案来自一篇专业学术研究。该话题的源头，是2025年发表在《中国油脂》期刊上的《家庭用油条件下食用植物油的氧化酸败研究》。为解答大众疑惑，记者联系到该项研究的通信作者、江南大学食品学院副研究员金俊，详细了解试验全过程与核心结论。

据金俊介绍，研究团队专门选取市面上主流品牌、不同工艺的大包装食用油，囊括亚麻籽油、花生油、大豆油、葵花籽油四大品类，样本数量接近百瓶。试验全程严格模拟普通家庭的居住环境，白天室温控制在26至27摄氏度，夜间维持在20摄氏度左右，最大程度还原真实居家场景。

按照《中国居民膳食指南》标准测算，一个三口之家每日用油量约80至90毫升，试验也遵循这一用量，分早晚两次定量取油。随着桶内油量不断减少，剩余油脂与空气的接触面积持续增大，氧化速度也随之加快。研究人员坚持每日观察，每隔五到七天检测一次油脂指标，系统追踪开封后食用油的品质变化，初衷便是纠正大众混淆“未开封保质期”与“开封后使用周期”的认知误区。

各类油品氧化快慢各有不同

油脂氧化酸败，最核心的监测指标是过氧化值，这也是国家食品安全标准中重点管控的项目。试验数据显示，四类食用油的酸值均未超出安全限值，但过氧化值先后出现超标情况，且不同油品的氧化速度差距十分明显。

其中，不饱和程度最高的亚麻籽油抗氧化能力最弱，在模拟家庭环境下，仅42天过氧化值就突破国标限值；葵花籽油紧随其后，在开封第49天出现指标超标；大豆油和花生油稳定性相对更好，通常在开封55天至60天左右，也就是接近两个月时，氧化指标开始不合格。专家解释，油脂发生氧化酸败后，会生成氧化自由基等有害物质。如果长期食用变质食用油，容易造成人体细胞氧化损伤，还可能诱发慢性炎症，给身体健康带来潜在威胁。

不少网友提出疑问，实验室的模拟环境是否过于严苛，和真实的家庭厨房存在差距？对此，中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授刘军回应，试验条件贴合日常居家状态，现实中厨房的温度、光照、通风、取油习惯等变量，只会让油脂氧化速度产生小幅波动，不同油品“易氧化”的整体规律不会改变，大家无需过度恐慌，但也不能忽视开封后的用油时限。

掌握技巧安心用好日常食用油

结合试验结论与生活实际，多位食品行业专家总结出一套简单易行的用油、储油方法，兼顾饮食安全与生活便利性，帮助市民科学管理家中食用油。

在采购环节，专家倡导“小包装、快周转”的原则。优先选择小容量油桶，缩短油脂开封后的存放时间。如果出于性价比考虑选购了大容量桶装油，建议回家后及时分装到干净、干燥的小型密封油壶中，减少大桶油反复开盖接触空气的次数，延缓氧化。

存放环境是延缓油脂变质的关键，核心要牢记“避光、常温、防潮、远离热源”四大要点。厨房灶台旁温度高、油烟大，是储油大忌，应当把油壶放置在阴凉避光的橱柜内。针对不少人想把食用油放进冰箱冷藏保鲜的做法，刘军特别做出科普：普通植物油在低温环境下容易凝固、浑浊，反复进出冰箱还会经历冷热交替，加上冰箱内部湿度偏高，反而会加速油脂氧化。不过这一规则并非绝对，婴幼儿辅食油、鱼油等特殊品类油脂，抗氧化能力弱，可放入冰箱冷藏室单独存放。

除此之外，日常使用也要养成好习惯。取用油品后及时拧紧瓶盖，不要敞口放置；避免使用沾水、沾有杂质的油勺取油，防止水汽、杂物进入油中加速变质。

据央视

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

遗失重庆杰弦业财属有限公司公章（编号500103812006808）财务专用章（编号5001038120690）法人名章的声明作废。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2026年05月25日，我局在重庆市沙坪坝区丰文街道国鑫路4号壹获壹烟，品种有日制烟（无牌号）292条等1个品规，共计292条卷烟，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到（地址：重庆市沙坪坝区烟草专卖局，联系人：闫小兵(22000652038)，邓淇(22000652024)，联系电话：65602665）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2026年5月27日

公告 重庆渝约承物流有限公司：刘程龙[申请法称：2025年10月20日22时左右，重庆渝约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传送带工作期间摔伤，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。本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的刘程龙的工伤认定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5月7日我局作出西江人社伤险举字[2026]1986号工伤认定书。认定刘程龙为右手第4掌骨骨折。2026年5月9日向你单位邮寄送达了西江人社伤险认字[2026]1986号认定工伤决定书。认定刘程龙为右手第4掌骨骨折。现依法向你单位公告送达西江人社伤险认字[2026]1986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5月28日

重庆市江津区规划和自然资源局
关于江津区JJ09单元（先锋城市发展单元）部分用地详细规划（C-26-2/01地块）方案公示的公告
目前，我局已组织编制完成《江津区JJ09单元（先锋城市发展单元）部分用地详细规划（C-26-2/01地块）方案》，该方案已通过相关程序审查。为了进一步增强规划方案的科学性和可行性，根据《中华人民共和国城乡规划法》的有关规定，重庆市江津区规划和自然资源局将通过重庆市江津区规划和自然资源局网站、重庆市江津区规划和自然资源局公示栏、编制地块现场、重庆市江津区先锋镇人民政府公示栏对《江津区JJ09单元（先锋城市发展单元）部分用地详细规划（C-26-2/01地块）方案》进行公示，广泛征求公众意见。公示期限为30天（2026年5月30日至2026年6月28日）。任何单位和个人均可在公示期内登 http://ghzrzyj.cq.gov.cn/zz/jtj/网站查阅相关规划内容，并以文字、图件、电子邮件等形式反馈意见或建议。为便于更好地沟通和完善规划，请在提出意见或建议时，署上真实姓名和联系电话，若以单位名义反映情况的，应加盖单位公章。
联系单位：重庆市江津区规划和自然资源局
联系地址：重庆市江津区鼎山街道元帅大道36号
邮政编码：402260 邮箱：xiongkeyy@qq.com
联系人：熊先生 联系电话：023-47696279
重庆市江津区规划和自然资源局 2026年5月28日

重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴烟认[2026]第58号 2026年5月25日，我局会同邮政管理局执法人员，在重庆市巴南区南彭街道申通快递分拨中心查获云烟(软珍品)5条，玉溪(软125条，荆都(新版150条共计3个品牌100条卷烟，运单号：77205467702671196，77205467498951777，77205467024628l，77205467737316l4），执法人员依法对涉案物品加贴存条予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内前来我局接受调查处理（地址：重庆市巴南区李家沱街道马王坪正街20号，联系人：彭锦鹰，李永宾 电话：023-62402215）。若逾期不来的，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规规定，对该批卷烟作出处理。特此公告。重庆市巴南区烟草专卖局 2026年5月27日

胡馨予遗失医师资格证，编号：201951142542621199701250022，声明作废。

遗失声明：重庆市沙坪坝区市政园林管理局工会工作委员会不慎遗失《工会法人资格证书》正本、副本，证书编号为：2307000281，声明作废。自本声明发布之日起，该证书作废，特此声明。声明单位：重庆市沙坪坝区城市管理局工会联合会 声明日期：2026年5月28日

公告 重庆春驹供应链管理有限公司：郭开成[申请法称：郭开成被重庆春驹供应链管理有限公司安排至重庆长安民生物流渝北工厂厂房内从事搬运工作，2026年3月14日8时30分左右，郭开成在搬铁架过程中被铁架夹伤，要求认定工伤]于2026年4月23日提交的郭开成的工伤认定申请，本机关于2026年5月6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]404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，如你单位认为郭开成所受伤害不是工伤，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做出作出工伤认定结论，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5月28日

重庆市忠县烟草专卖局公告
忠烟认（2026）第38号 2026年5月14日，我局联合重庆市忠县公安局民警在重庆市忠县忠州街道环城路53号汽车总站内“圆通速递”点查获一起涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品案件，查获涉案烟草专卖品详见下表，现场未发现当事人，我局依法对下列涉案物品予以先行登记保存。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条之规定，我局执法人员对先行登记保存的物品进行了拍照和移送有关机关进行鉴定。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市忠县烟草专卖局（地址：重庆市忠县忠州街道红星路28号；联系人：张宏(22003352018)，熊德伟(22003352019)；联系电话：023-54233703）市场稽查二大队办公室接受调查处理。若逾期未前来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告 重庆市忠县烟草专卖局 2026年5月14日

品种规格	单位	数量
无牌可200支/包制烟	条	30

共计：(品种)1种
总计：(数量)30条

公告 黄文英[申请述称：2025年5月19日16时30分左右，重庆锋玛再生资源回收有限公司员工黄文英，在单位场地内垃圾搬运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日提交的黄文英的工伤认定申请，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[2026]40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5月7日我局作出西江人社伤险认字[2026]1856号认定工伤决定书。认定黄文英为多发性骨盆骨折；失血性休克；腰2~5椎横突骨折；骶骨骨折；右髋臼后下血肿；右臀肌撕裂伤；右臀软组织感染。2026年5月7日向你单位邮寄送达了两江人社伤险认字[2026]1856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]1856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5月28日

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2026年05月27日，我局在重庆市沙坪坝区曾家镇曾安街6号壹获壹烟，品种有日制烟（无牌号）1200条等1个品规，共计200条卷烟，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到（地址：重庆市沙坪坝区烟草专卖局，联系人：闫小兵(22000652024)，邓淇(22000652024)，联系电话：65602665）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2026年5月27日

结果公示
重庆公共交通运营有限公司巴滑站场管理分公司就橡树壹号一楼花台拆除改造工程拟中选结果公示：第一中选候选人：重庆丰庞建设工程有限公司（89674.73元）；第二中选候选人：重庆市伟田建设工程技术有限公司；第三中选候选人：重庆康能建设有限公司。拟中选人：重庆丰庞建设工程有限公司，工商注册号：91500107MAE7ZYH191。