

夏秋交替 健身要不得

立秋过后夏秋交替，不少人会开始加大运动量和提升营养，希望让自己从夏季的少量运动中尽快提升状态，但在重庆的气候条件下，立秋后的健身并不能盲目加练。夏秋交替，健身都有哪些“要不得”，又要怎样健身才“要得”？陆军军医大学第一附属医院运动医学中心副主任医师陈前博，为你解答。

盲目贴秋膘加重身体负担

立秋过后，不少市民延续“贴秋膘”的传统习惯，运动后刻意大鱼大肉进补。陈前博指出，重庆立秋后并未真正入秋，高温环境下人体消化供血相对不足，盲目进食厚重肉食会加重肠胃负担，造成积食上火。若同时加大运动量，身体既要消化食物又要承受运动消耗，心肺负荷双重加剧，易引发肠胃不适、心慌乏力，还会增加中暑、肌肉劳损风险。

陈前博建议运动前以薯类、杂粮等清淡复合碳水化合物为主，运动后适量补充鸡蛋、豆制品、鱼虾等优质蛋白质，搭配果蔬，少吃辛辣厚味。

防暑松懈易诱发中暑风险

今年重庆“秋老虎”高温高湿叠加，闷热感甚至超过普通三伏天。部分市民觉得入秋后天气转凉，户外运动时放松防暑措施。陈前博表示，高

温高湿环境下身体散热困难，无防护户外锻炼极易诱发中暑、脱水 and 电解质紊乱，高强度运动还会加重心肺负担，出现心慌胸闷、肌肉抽筋等问题。

陈前博建议市民户外运动需做好防晒，少量多次补充温水或电解质水，避开正午高温时段，一旦出现头晕、出汗异常需立即停下休息，切勿硬撑。

骤然加量损伤心肺与关节

夏季高温天市民运动量普遍偏低，立秋后不少人急于提升状态，大幅增加运动时长和强度。陈前博提醒，身体适应低负荷状态后骤然加量，心肺短时间超负荷运转，易出现胸闷心慌、心律失常，严重可诱发运动性晕厥。

同时，关节、肌肉来不及适应新强度，会加大膝关节、踝关节磨损风险，容易造成韧带拉伤、横纹肌损伤。重庆仍处在高温环境下，双重力会进一步放大伤害，健身应当循序渐进，逐步提升运动量。

为什么做了全套防晒还是被晒伤 医生：你吃的食物和药物可能是“帮凶”

最近一段时间重庆持续晴热高温，紫外线强度居高不下，不少市民即便配齐防晒霜、防晒帽、遮阳伞等全套防护装备，仍出现不同程度的晒伤、光敏性皮炎症状。记者从陆军军医大学西南医院皮肤科获悉，近期该院光敏性皮炎就诊患者明显增多，其中近半数患者已做足常规防晒措施。专家指出，日常饮食中的光敏性食物、部分常用药物是诱发此类问题的重要隐形因素，公众需提高警惕，科学规避光敏风险。



做足防晒仍难逃晒伤困扰

持续晴热天气下，防晒已成为不少市民出门的“标配”，可即便层层防护，依然有不少人被皮肤问题找上门。西南医院皮肤科副主任翟志芳介绍，近段时间医院接诊的光敏性皮炎患者明显增加，不少患者就诊时都表示，自己出门涂了防晒霜，戴了帽子还打了伞，不知道为什么还是晒伤了。

就诊患者以中青年上班族、户外爱好者居多，不少人是周末外出游玩或日常通勤后发病，面部、颈部、手臂等暴露部位出现红斑、丘疹，伴随明显瘙痒或灼痛感。多数患者起初误以为是防晒霜倍数不够、补涂不及时，更换多款防晒产品后症状仍未缓解，直到就诊后经医生

中老年晨练暗藏健康隐患

不少中老年人觉得立秋后早晚凉快，便刻意加长晨练和晚练时间。陈前博提醒，秋老虎余热未消，早晚仍存在高温高湿风险，中老年人心肺调节能力偏弱，长时间运动易诱发脱水、血压波动和心脑血管不适。

有基础病的人群尤其要注意，晨间血压波动大，不宜过早外出运动；傍晚余热未消，也需控制单次时长。运动后不要马上静坐、大量喝冰水，随身备好补水饮品，出现胸闷头晕立刻停下，也不要运动后立刻脱衣吹风。

夏秋交替要怎么运动才要得

1. 立秋后牢记这个运动公式

重庆夏秋交替天气仍持续酷暑、湿度大，体感闷热，健身核心原则为择时、减量、补水、防温差。

运动时段：清晨6-8点、18点以

后，避开10~17点高温暴晒时段。

运动时长：单次户外30~45分钟即可，不要连续长时间暴练，中间适时休息。

运动类型：优先选择快走、慢跑、羽毛球等中低强度项目；减少长时间大强度球类、高强度间歇训练。

运动中少量多次补水，做好防晒。一旦出现头晕、出汗异常，立刻停止。高温天不求过量运动，以微微出汗、身体轻松为度。

2. 运动节奏、呼吸方式这样调整

运动节奏上，切忌猛冲猛练，放缓节奏，减少连续高强度爆发，在运动间隙适当拉长休息时间。呼吸方式改为鼻吸口呼，尽量深长均匀呼吸，避免大口急促喘气。少做超负荷爆发训练，以舒缓持续发力为主。运动以微微出汗为佳，避免大汗淋漓损耗体能，运动结束后做好放松拉伸。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨

问询，才发现出问题出在日常饮食或服用的药物上。据全国多地皮肤科临床数据显示，每年6至8月是光敏性皮炎高发期，多地医院相关就诊量较平日增长三成以上，其中约四成病例与摄入光敏性食物、使用光敏类药物有关。很多市民只知道紫外线会晒黑晒伤，却忽略了日常接触的一些物质会让皮肤对紫外线更敏感，导致常规防晒效果大打折扣，轻则皮肤红肿瘙痒，重则起水泡、色素沉着，影响正常生活。

日常食物药物暗藏光敏风险

翟志芳介绍，光敏反应的本质是某些物质进入人体后，在紫外线照射下诱发皮肤不良反应，常见的光敏物质广泛存在于食物与药物中。食物方面，芹菜、香菜、柑橘类水果、无花果、苋菜等都含有呋喃香豆素类光敏成分，如果在日晒前大量食用，就可能提升皮肤对紫外线的敏感度，诱发炎症反应。

药物引发的光敏反应主要分为两类。一类是光毒性反应，通常在服药后数小时内发作，表现为类似重度晒伤的症状，曝光部位红肿、疼痛、起水泡，伴随灼烧感；另一类是光变态反应，发生率较低但潜伏期长、持续时间久、容易反复发作，症状类似湿疹，伴随剧烈瘙痒。与光毒性反应不同，光变态反应属于免疫介导的过敏反应，仅发生在少数过敏体质人群中，哪怕

少量接触光敏物质、接受少量日晒也可能诱发，且消退后再次接触容易复发，治疗周期也相对更长。

常见的光敏性药物涵盖多个品类：抗菌药物中的喹诺酮类、磺胺类、四环素类部分品种具有明确光敏性；口服及外用的非甾体类解热镇痛抗炎药，使用后也需注意避光；此外，吉非替尼等部分抗肿瘤药物、部分维A酸类外用药物同样存在光敏风险。除了这些品类，部分利尿剂、降压药以及含柑橘精油的护肤品也可能引发光敏反应，长期服药的慢性病患者及敏感肌人群需格外留意。

科学防护规避光敏性伤害

一旦出现光敏反应，应当及时规范处置。翟志芳提醒，首先要立即停用可疑的光敏药物，避免继续接触光敏物质，同时做好严格避光。症状较轻者可服用抗组胺类药物缓解不适，出现小水泡可用1%庆大霉素湿敷；症状较重者需及时就医，遵医嘱使用抗过敏药物及糖皮质激素控制症状，也可口服胡萝卜素、复合维生素B、维生素C等辅助提升光耐受能力。出现症状后不要随意涂抹不明成分的药膏，避免加重皮肤刺激，恢复期可使用温和的医用保湿产品修复皮肤屏障。

想要有效规避光敏反应，提前预防是关键。专家建议，使用可能引发光敏反应的药物前，要仔细阅读药品说明书，了解相关不良反应，有疑问及时咨询医师或药师；用药期间尽量避免阳光直射，尤其是正午时段，外出时做好物理防晒搭配广谱防晒霜。防晒产品应选择覆盖UVA、UVB的广谱防晒霜，日常通勤选SPF30+、PA+++以上即可，长时间户外需提升防护等级并定时补涂，搭配长袖衣物、宽檐帽、墨镜等物理防晒装备，防护效果更稳妥。

条件允许的情况下，可将服药时间调整至晚间，减少白天药物浓度高峰与日晒的重叠。长期服用慢性病药物的人群，复诊时可主动向医生咨询药物的光敏风险，切勿因担心光敏反应擅自停药，需在专业指导下调整用药方案或做好防护。服药期间要留意皮肤状态，一旦出现红肿、瘙痒、水泡等症状，要立即停药并就医。普通人群适量食用光敏性食物无需过度忌口，只需在大量食用后加强防晒即可。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨

刊登热线 13018337116
◆意外身故赔偿金10万元(保额1001801元)
◆重庆鑫泰律师事务所(律师)遗失律师执业证
执业证号:1500120161050869, 现声明作
废。自2026年7月31日不慎遗失本人执业
证, 特此声明。
重庆洪世电子商务有限公司持有的编号:
00001056, 金额20000元, 由中国联合网络
通信有限公司湖南分公司开出的收据已
遗失, 声明作废。一切债务关系与通无关。
重庆市巴南区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年8月6日, 本局在重庆市巴南区渝西大街
段原址查获涉嫌非法经营烟草专卖品案, 自
制烟丝1100条, 无牌号(自制烟丝)5条, 共计2个品种220条
烟丝, 共计1个品种14条烟丝(运单号:77343027
6211981, 77343027629420), 执法人员依法对涉案
物品进行先行登记保存。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
晓、李永贵, 联系电话:023-42402215)。若逾期不
理, 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, 对该案案件作出处理。特此公
告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年8月6日, 本局在重庆市巴南区二教镇农贸市场
内查获涉嫌非法经营烟草专卖品案, 自制烟丝1400条
无牌号(自制烟丝)4220条, 共计2个品种3220条
烟丝, 共计2个品种32条烟丝(运单号:77343413
2229442), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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(电话:023-42402215)。若
逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。
特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月10日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓、李永贵
电话:023-42402215)。若逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓、李永贵
电话:023-42402215)。若逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓、李永贵
电话:023-42402215)。若逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓、李永贵
电话:023-42402215)。若逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓、李永贵
电话:023-42402215)。若逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓、李永贵
电话:023-42402215)。若逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓、李永贵
电话:023-42402215)。若逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓、李永贵
电话:023-42402215)。若逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓、李永贵
电话:023-42402215)。若逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓、李永贵
电话:023-42402215)。若逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓、李永贵
电话:023-42402215)。若逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓、李永贵
电话:023-42402215)。若逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓、李永贵
电话:023-42402215)。若逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓、李永贵
电话:023-42402215)。若逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓、李永贵
电话:023-42402215)。若逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓、李永贵
电话:023-42402215)。若逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓、李永贵
电话:023-42402215)。若逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓、李永贵
电话:023-42402215)。若逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓、李永贵
电话:023-42402215)。若逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓、李永贵
电话:023-42402215)。若逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓、李永贵
电话:023-42402215)。若逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓、李永贵
电话:023-42402215)。若逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓、李永贵
电话:023-42402215)。若逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓、李永贵
电话:023-42402215)。若逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓、李永贵
电话:023-42402215)。若逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓、李永贵
电话:023-42402215)。若逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓、李永贵
电话:023-42402215)。若逾期不理, 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, 对该案案件作出处理。特此公告。**重庆市巴南区烟草专卖局2026年8月6日**
重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴南(2026)第05
号:2026年8月6日, 我局会同烟草专卖局执法人员, 在
重庆市巴南区渝西大街段原址查获涉嫌非法经营
烟草专卖品案, 自制烟丝1100条, 无牌号(自制
烟丝)5条, 共计2个品种220条烟丝, 共计1个品
种14条烟丝(运单号:773430276211981, 77343027
629420), 执法人员依法对涉案物品进行先行登
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:彭晓