当心！压力大可能导致便秘哦

专家教你如何“畅”享生活

想拉拉不出，或者便便又干又硬，不少人一定认为自己便秘了。

你真的了解便秘吗？导致便秘的罪魁祸首是什么？目前各种宣传对便秘有效的药片种类繁多，一些人甚至视其为“排便神器”，它们真的可以一便秘就吃吗？

今天是第12个中国便秘日，主题为“‘便’通人和，‘畅’享人生”。记者联系重庆市第九人民医院肛肠科副主任、副主任医师高源泽，为市民送上通便秘籍，告别便秘烦恼。

排便不尽感也是便秘症状

不少人认为，拉不出、拉出的便便又干又硬才是便秘。其实，便秘的常见症状可不止这些。

高源泽介绍，便秘是指排便困难或费力、排便不畅、排便次数太少、粪便干结且量少。常见症状有：排便感到费力、排便干粪球或硬粪、有排便不尽感、有肛门直肠梗阻和（或）阻塞感、需要用手法（如手指辅助排便、盆底支撑排便）以促进排便和自发排便每周少于3次。

“可以自查一下自己是否有以上症状，如果满足以上2条或多条、症状出现至少6个月，很可能便秘已经找上了你。”高源泽介绍。

压力大也可能导致便秘

在普通人看来，导致便秘的原因是菜吃得少，肉吃得多，或者辛辣食品吃太多。实际上，导致便秘的原因远不止饮食习惯这一个。

高源泽表示，饮食习惯是导致便秘的原因之一，“膳食纤维摄取少，喜欢垃圾食品，无法刺激肠道蠕动；饮水不足，食物残渣停留体内；经常吃辛辣食物，破坏肠道菌群都可能导致便秘。”

他还介绍，经常憋便、缺乏锻炼和压力大也可能导致便秘，“当便意来临时，总是不能放下手头的事，导致大便在肠道里迷路，找不到出口。每天步数不过千，一坐就是一整天，特别是上班族、低头族，不是坐着就是躺着，肠道蠕动变慢，便秘就来敲门。长期处于焦虑、抑郁情况下，这些负面情绪让肠道喘不过气来。”

慢性便秘易诱发抑郁症

除了拉便便困难，便秘引起的危害还不少。高源泽介绍，大便干结易诱发痔疮、肛裂、直肠脱垂等肛肠疾病；慢性便秘易诱发结直肠癌、老年痴呆症、抑郁症等慢性疾病；便秘时用力过度，老年人很易诱发急性心肌梗死、脑血管意外等疾病。

“另外，长期便秘的人群易出现面色晦暗、面部痘痘、黄褐斑等表现。便秘患者在生理机能、生理职能、社会功能、躯体疼痛、精力、一般状况、精神健康、健康变化等方面均有明显下降。”他说。

如何改善慢性便秘症状

如何在生活中远离便秘？高源泽建议，一般治疗便秘是通过调整饮食及生活方式来改善慢性便秘症状及患者生活质量。

第一，增加膳食纤维和水分的摄入量，推荐每日摄入膳食纤维25g～35g、每日至少饮水1.5～2L。

第二，适度运动，尤其对久病卧床、运动少的老年患者更有益。除了运动受限者，慢传输型便秘患者应适当增加日常活动量。

第三，建立良好的排便习惯，结肠活动在晨醒和餐后最为活跃，建议患者在晨起或餐后2小时内尝试排便，排便时集中注意力。

这些“排便神器”是否可取

一些人遇到便秘喜欢来点“排便神器”，比如番泻叶、大黄、芦荟，曾经红火一时的“小粉丸”比沙可啶。高源泽表示，尽管此类药物疗效明确，但长期服用有潜在危害，易导致结肠黑病变。记者在网络社交平台上看到，有人建议便秘时可以尝试乳果糖，这一建议可取吗？他表示，乳果糖、聚乙二醇属于渗透性泻剂，安全性较好，可用于老年、妊娠患者。

高源泽表示，能够用于便秘的泻剂还有促分泌剂、促动力剂，还可采用肠道微生态调整治疗，中医、中药治疗，生物反馈治疗，外科手术等治疗。需要提醒的是，慢性便秘药物治疗需采用个体化疗法，尤其是合并心、肾、糖尿病等基础疾病患者，需由便秘专科医师进行指导用药，切忌随意乱服药。

新重庆-上游新闻记者 何艳

吃维生素能养生？

市药监局：补错反伤肝

在繁忙的都市生活中，不少白领因为工作压力大、时间紧张，经常选择快餐或方便食品解决三餐，却寄希望于通过一大把维生素补剂来保证健康。近日，重庆市药品监督管理局发出温馨提醒，这种生活方式隐藏着维生素过量的风险，特别是维生素A、D、E和K这四种，过量补充可能对健康造成不良影响。

据了解，维生素是人体必需的营养素，对于维持正常的生理功能和新陈代谢至关重要。然而，人体无法自行合成维生素，必须通过饮食或补剂来获取。在合理膳食的前提下，健康人群通常能够摄取到足够的维生素，无需额外补充。然而，在现实生活中，不少白领因为饮食习惯不佳，选择通过维生素补剂来弥补。

白领小张就是一个典型的例子。每天她的办公桌上都会摆放着一瓶瓶维生素补剂，从维生素C到维生素E，应有尽有。她表示：“因为工作太忙，经常没时间好好吃饭，所以希望通过这些维生素来保证自己的健康。”然而，重庆市药品监督管理局的专家指出，这种做法存在很大的健康隐患。

专家表示，只要保证合理膳食，健康人群都可足量摄取，无需额外补充，只有部分人可能存在摄入不足的情况。但摄入不足不代表机体缺乏，如果盲目进补反而有健康隐患。

以维生素A为例，过量摄入可能导致皮肤变黄，严重者还会引发慢性肝损伤。而维生素D过量则可能导致身体中毒，表现为皮肤瘙痒、口渴等症状。对于正在服用抗凝药物的人群来说，大量服用维生素E还可能增加出血风险。长期大量服用维生素K则可能引发溶血型贫血等血液系统疾病。

专家提醒，在选择和使用维生素产品时，务必保持理性态度，切勿盲目跟风。合理膳食才是保证健康的关键。如果确实存在维生素摄入不足的情况，也应在医生的指导下进行适量补充。

新重庆-上游新闻记者 陈瑜

“红医薪火”照亮乡村振兴路

——重庆医专与三河村联学共建活动成功举办

昨天，重庆医药高等专科学校公共卫生与应急管理学院与沙坪坝区丰文街道三河村联合举办联学共建活动，旨在以“红医精神”助力乡村振兴。活动以“党建引领聚合力，健康护航惠民生”为主题，涵盖健康讲座与基础体检服务。

学校医学营养教研室主任、重庆市营养学会委员陈香郡老师为村民们带来健康讲座，讲解慢性病预防与控制方法，受到热烈欢迎。“蓝手环”志愿服务队提供基础体检，发放宣传图册及实用工具，引导村民养成健康习惯。学校与村委会开展联学共建，就党建工作如何引领乡村发展、高校如何有效参与乡村治理等开展了热烈讨论。

此次活动不仅为三河村村民带来健康福利，还促进学院与三河村资源共享、优势互补，共同探索医防融合乡村治理新模式。

据了解，学院将继续拓宽党建工作思路，进一步展示“蓝手环”志愿服务队的专业性与奉献精神，以“党建+业务+治理”的新模式，积极参与区域治理，奋力谱写高质量党建的新篇章。

文/宋媛媛

中国体育彩票排列5

第25076期开奖公告 本期开奖号码：4 0 7 5 0

中国体育彩票排列3

第25076期开奖公告 本期开奖号码：4 0 7

重庆市体育彩票管理中心
2025年3月27日

刊登热线 13018333716

♦重庆坤德房地产开发有限责任公司遗失公章，编号5003844003104，声明作废。
♦重庆市永川区戏剧家协会遗失社会团体法人登记证书正副本，统一社会信用代码51500118MJP441732S，声明作废。
♦江北区佳宜商贸行（统一社会信用代码92500105MA5XNH826G）遗失营业执照副本，声明作废。
♦遗失重庆彪业商贸有限公司何龙法人章编号5001018094951 声明作废
♦遗失重庆舵建筑工程有限公司公章编号5001022019898财务专用章编号5001022019887声明作废
♦遗失重庆市北碚区歌马街道文凤村柯家湾村民小组公章一枚，编号5001097097009声明作废
♦遗失重庆邦全实业有限公司公章，财务专用章声明作废
♦遗失声明：重庆市第五人民医院甘小彪身份证号码（512901196809110816）遗失医师资格证书，编号：（19985011051290168091108 1）声明作废

重庆市大渡口区烟草专卖局送达公告
战领罚送公（2025）第2号
无主，2025年1月8日本局在重庆市大渡口区福园路恒通国际汽摩城中德专运中心袁兴博人涉嫌无烟草专卖品准运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2025年3月27日作出将先行登记保存的卷烟中华（硬）4条予以公开销毁的决定。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》第十五条第一款第四项的规定，现将行政处理决定书（战领处理字〔2025〕第2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个月内直接向大渡口区人民法院提起行政诉讼。重庆市大渡口区烟草专卖局2025年3月27日

注销公告：经云阳县斐婷商贸有限公司（统一社会信用体系91500235MA5U5THWXP）股东研究决定，本公司拟将注销。根据《公司法》规定在登报之日起45日内，请相关债权债务人到本公司办理债权债务清偿手续。特此公告

遗失声明：重庆市南岸区住房和城乡建设委员会遗失招商银行南岸支行开户许可证，核准号Z6530002480502、Z6530002331402，声明作废。

2025年度巴璧分公司植物养护、租赁等服务项目中选结果公示，第一候选人：重庆绿州武踏园林工程有限公司（报价359192元），第二候选人：重庆友国园林绿化有限公司。第三候选人：重庆初见园艺有限公司。 契中选人为：庆绿州武踏园林工程有限公司（91500105305163679F）

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2025年3月26日，我局在重庆市沙坪坝区杨梁路160号（顺丰快递）查获无牌号（自制烟）50条等1个品牌共计50条，开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：唐翠，陈一氧，联系电话：65306620）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 2025年3月26日

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2025年03月26日，我局在重庆市沙坪坝区虎溪街道大学城北路92号附52号（菜鸟驿站）查获卷烟、品种有红牡丹（软）4.0条等1.0个品种共计4.0条，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（22000665203）、邓甜（22000652024），联系电话：65602965）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 2025年3月27日

公告 四川外拒建设工程有限公司重庆分公司：甘成洪【申请送称：2025年1月5日13时左右，甘成洪在四川开拒建设工程有限公司重庆分公司承建的重庆长安工业集团（中国）有限责任公司电子电气配力建设项目工地，老板眉里帖砖时从脚手架上摔下受伤，要求认定工伤】于2025年2月27日提交的甘成洪的工伤认定申请，本机关于2025年3月10日受理。因本局通过邮政EMS快递向该申请人送达的骑士工伤险率字[2025]116号申证通知书被退回，现依法予以公告送达。为保障你应享的合法权益，如你申请认为甘成洪所受伤害不是工伤，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法作出工伤认定给论，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。
重庆市渝北区人力资源和社会保障局 2025年3月28日

重庆市沙坪坝区烟草专卖局送达公告
恐烟送公【2025】2号
2025年1月4日本局在重庆市沙坪坝区江上业园区物流中心中通快递查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案。本局于1月7日依法公开寻找货主，至今无人认领，依据《烟草专卖处罚程序规定》第七十三条，本局决定将先行登记保存的假冒伪劣卷烟无牌号（白包烟）2条、黄鹤楼1916（新金岁月）2条予以没收。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，现将恐烟送公（2025）第2号行政处理决定书予以公告送达。公告送达期限为三十日，期限届满视为送达。
2025年3月27日

重庆市渝北区烟草专卖局送达公告
2025年1月14日本局在重庆市渝北区江上业园区物流中心中通快递查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案。本局于1月7日依法公开寻找货主，至今无人认领，依据《烟草专卖处罚程序规定》第七十三条，本局决定将先行登记保存的假冒伪劣卷烟无牌号（白包烟）2条、黄鹤楼1916（新金岁月）2条予以没收。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，现将恐烟送公（2025）第1号行政处理决定书予以公告送达。公告送达期限为三十日，期限届满视为送达。
2025年3月27日

重庆市荣昌区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆凡龙建筑劳务有限公司：本案受理申请人唐子祥与你公司劳动争议一案，案号：渝荣劳人仲案字〔2025〕第112号。现依法向你公告送达仲裁申请书副本、仲裁通知书、开庭通知书等文件，上述文书已送达公告发出之日起经三十日即为送达。现定于2025年4月27日上午9时30分在重庆市荣昌区昌州街道昌州大道中段75号重庆市荣昌区劳动人事争议仲裁委员会第一仲裁庭开庭审理本案。无正当理由不到庭，本案将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市荣昌区劳动人事争议仲裁委员会 2025年3月28日

施工公告
G50沪渝高速公路思北收费站匝道区域路面病害处治施工，施工期间过往车辆注意行车安全，按照现场指路牌及现场安保人员指挥通行。带来不便，敬请谅解。
施工时间：2025年3月30日–2025年4月3日，共计5天。
本次施工，关闭白石–忠县方向匝道，过往车辆将由忠县南收费站调头，上高速由忠县南→忠县方向匝道下道。
施工单位：招商智翔道路科技（重庆）有限公司
联系电话：（刘）18008377154

重庆市垫江县烟草专卖局送达公告
恐烟送公【2024】6号
2024年12月27日本局在重庆市垫江县工业园区物流中心中通快递查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案。本局于12月30日依法公开寻找货主，至今无人认领，依据《烟草专卖处罚程序规定》第七十三条，本局决定将先行登记保存的假冒伪劣卷烟南京（炫赫门）2条予以没收。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，现将恐烟送公【2024】6号行政处理决定书予以公告送达。公告送达期限为三十日，期限届满视为送达。
2025年3月27日

声明
由江西省群力建设有限公司承建的重庆公路物流基地污水处理厂配套主管网二期工程项目已全部完工并交付使用，本项目部拟撤销。请有关与本工程项目部债权个人和有关单位，在本声明发版后20日内，与本公司郑兴贵联系，逾期未联系者，本公司不承担一切责任。
联系电话：13707228118
联系地址：江西省上饶市广丰区嘉陵路北侧群力建设有限公司
2025年03月27日

重庆市长寿区烟草专卖局公告
长烟公（2025）第27号
2025年03月22日，本局在重庆市长寿区晏家向城老路7号附2号查获卷烟云烟（中支小重九）10条（货运单号：4642084303528596），并依法予以先行登记保存。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条之规定，本局将法人及对先行登记保存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日内到重庆市长寿区烟草专卖局专卖稽查三大队504室（地址：重庆市长寿区香榧街道杏林路266号十二条，本局决定将先行登记保存的假冒伪劣卷烟中华（细支）10条予以没收。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，现将恐烟送公（2025）1号行政处理决定书予以公告送达。公告送达期限为三十日，期限届满视为送达。
重庆市长寿区烟草专卖局 2025年03月28日

重庆市梁平区烟草专卖局公告
梁烟公（2025）第37号 2025年3月26日，我局在重庆市梁平区双桂街道办创智能制造产业区（中通快递分拣中心）查获卷烟，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市梁平区烟草专卖局（地址：重庆市梁平区益山街道双桂路490号梁平区烟草专卖局专卖监督管理科406室，联系人：杨中虹22002552016、张君22002562022，联系电话：15320601111）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。
重庆市梁平区烟草专卖局 2025年3月27日

品牌规格	国位(数量)
无牌号(自制烟)	客 3

共计：(品种)1个
总计：(数量)3条

重庆市垫江县烟草专卖局涉案卷烟无主公告
2025年3月27日，重庆市垫江县烟草专卖局联合邮政物管理局在垫江县工业园区物流中心中通快递查获涉案卷烟：云烟（软大重九）1条、玉溪（中支端阳）1条，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：垫江县桂南大道03号，联系人：陈磊（22003152000）、徐毅（22003152016），联系电话：74656829）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》第七十三条的规定，对涉案卷烟依法进行处理。特此公告
重庆市垫江县烟草专卖局 2025年3月27日

重庆市垫江县烟草专卖局送达公告
恐烟送公【2025】1号
2025年1月4日本局在重庆市垫江县工业园区物流中心中通快递查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案。本局于1月7日依法公开寻找货主，至今无人认领，依据《烟草专卖处罚程序规定》第七十三条，本局决定将先行登记保存的假冒伪劣卷烟中华（细支）10条予以没收。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，现将恐烟送公（2025）1号行政处理决定书予以公告送达。公告送达期限为三十日，期限届满视为送达。
2025年3月27日

重庆市渝北区人力资源和社会保障局 2025年3月28日

重庆市云阳县烟草专卖局公告
2025年1月14日本局在重庆市云阳县双江街道迎宾大道086号附3号查获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》第七十三条规定，于2025年3月27日作出将先行登记保存的违法物品全部销毁的决定。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（四）项的规定，现将重庆市云阳县行政处理决定书云烟处理（2025）19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个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市云阳县烟草专卖局 2025年3月27日

重庆市云阳县烟草专卖局公告
2025年1月19日本局在重庆市云阳县双江街道迎宾大道086号附2号查获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》第七十三条规定，于2025年3月27日作出将先行登记保存的违法物品全部销毁的决定。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（四）项的规定，现将重庆市云阳县行政处理决定书云烟处理（2025）17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个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市云阳县烟草专卖局 2025年3月27日

重庆市涪陵区烟草专卖局（行政处理决定书）送达公告
无主：2024年12月17日，本局在重庆市涪陵区莎溪镇老菜市场内，现场未发现当事人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》第七十二条的规定，已于2025年3月18日作出依法公开销毁本案伪劣卷烟无牌号（自制烟）32条、烟丝0.5公斤的决定。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《重庆市涪陵区烟草专卖局行政处理决定书》（涪烟处理（2024）第127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。
无主：2024年12月19日，本局在重庆市涪陵区又和镇父又中路42号，现场未发现当事人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》第七十二条的规定，已于2025年3月7日作出依法公开销毁本案伪劣卷烟无牌号（自制烟）7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》第七十二条的规定，已于2025年3月7日作出依法公开销毁本案伪劣卷烟无牌号（自制烟）112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》第七十五条第一款第四项的规定，现将《重庆市涪陵区烟草专卖局行政处理决定书》（涪烟处理（2024）第122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。
无主：2025年1月8日，本局在重庆市清陵区石板西街市场街边摊位，现场未发现当事人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2025年3月27日作出依法公开销毁本案伪劣卷烟无牌号（自制烟）32条、烟丝5公斤的决定。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《重庆市涪陵区烟草专卖局行政处理决定书》（涪烟处理（2025）第6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个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市涪陵区烟草专卖局 2025年3月25日

寻亲启事
本人杨财玉（身份证510225195609010884）于2022年2月10日在重庆市江津区永兴镇勤村19组海棠大处独一男娶，做名刘贵勋男孩现居住于重庆市江津区永兴镇勤村19组75号。现请男孩亲父母在本公告发布之日起45天内持相关资料前来认领，逾期将依法收养。联系电话：何君、郑定嘉 13567626260