

重医大附三院(方大医院)获批 消化系统疾病规范化防治试点单位



重医大附三院(方大医院)医护团队

近日,重庆医科大学附属第三医院(方大医院)消化内科成功获批重庆首家“国家卫生健康委人口文化发展中心全国消化系统疾病规范化防治试点单位”。科室副主任、消化内镜中心主任刘玺获聘“国民健康消化系统规范诊治项目全国指导专家”。

重医大附三院消化内科是集医疗、教学、科研于一体的综合性学科,科室主要包括门诊、病房和内镜中心三个部分。年门诊量约5万多人次,年胃镜、结肠镜、胶囊内镜、超声内镜检查及内镜手术3万多人次,建立了消化内镜诊断及治疗、血管及非血管介入诊治及消化危重病救治平台。科室拥有一支结构合理、技术精湛的医教研专家与骨干队伍,现有专业技术人员36人,承担国家重点研发计划数字诊疗装备研发重点专项1项,承担省部级课题多项,发表SCI论文20余篇,出版专著数部。

此次成功获批,标志着该科室对消化系统疾病规范化防治迈上新台阶。未来,将充分发挥“试点单位”先行先试的作用,继续推动规范化诊治、发展创新服务理念和模式,推动医、教、研全面发展,为患者提供更优质、便捷的医疗服务。

来源:重庆医科大学附属第三医院(方大医院)



重医大附三院(方大医院)获批消化系统疾病规范化防治试点单位

美心红酒小镇红梅迎春绽放

随着立春的到来,涪陵美心红酒小镇内的红梅竞相绽放,为春节假期增添了一抹亮丽的色彩。近日,不少市民和游客趁着暖阳,来到这里,乘坐索道,赏梅观景,感受春天的气息。

走进美心红酒小镇鸡公山游乐园,步道两旁的红梅在枝头绽放,花朵娇艳欲滴,与嫩绿的新叶相互映衬,形成了一幅生机勃勃的春日画卷。

不少游客选择乘坐景区的索道,从空中俯瞰这片花海。索道1号线缓缓从山脚向山顶驶去,游客们坐在空中吊椅上,春风拂面,脚下的绿水青山和烂漫春花一一掠过,仿佛人在画中游。

据美心红酒小镇相关负责人介绍,春节前后,近郊踏春游十分火热。除了赏梅,鸡公山游乐园还为游客打造了山水立体式旅游新体验。游客可以白天乘索道赏春景,晚上赏灯,尽情享受轻松惬意的假期生活。



重庆晚报通讯员 杨孝永

春节后别急着减肥

先看看这篇文章再说

俗话说“每逢佳节胖三斤”,春节假期后,不少人嚷嚷着要开始减肥。先别着急,哪些食物“刮油”减肥效果更好?有哪些常见的减肥误区?这篇文章,你一定要看看。

想减肥不能光吃这些



西梅汁

部分人喝西梅汁可导致腹泻,带来短期的体重下降,其实多数是体内水分丢失造成的。对于一般人来说,频繁腹泻不仅会导致肠胃功能受损,还会出现电解质紊乱、血钾浓度降低等损害人体健康的问题。



白芸豆

日常吃白芸豆仅可能起到辅助减肥的作用。白芸豆中虽然有α-淀粉酶抑制剂的成分,但其有效含量很低,对淀粉酶活性的抑制作用有限,所以阻断碳水化合物吸收的效力仅停留在理论上。



青汁

青汁只是果蔬的替代品,可以补充膳食纤维和维生素,但并不会让人变瘦。



酵素

酵素的有效成分仅是植物的发酵产物,可能促进肠内食物的消化吸收,对肥胖人群可能有一定的保健作用,但并不能减肥。如果将酵素作为减重期间唯一的食物及能量来源,容易导致蛋白质、脂肪酸等营养物质缺乏,出现头晕、乏力、注意力不集中等问题。



左旋肉碱

正常人体每天可通过自身产生足以满足生理需要的左旋肉碱,动物红肉也是其丰富的来源,因此,依靠外源性补充意义不大。除非因疾病造成机体缺乏左旋肉碱,健康人群并不需要额外补充。

这些食物“刮油”效果好

食物不能直接把油从肚子里“刮”出来,但有些食物能帮助清扫肠道“垃圾”,比如膳食纤维,健康成年人每天摄入25克~30克即可。但需要注意,完全吃素很可能造成营养单一,出现营养缺乏及减肥后反弹的情况,一定要注意科学搭配!

- 水果类:石榴、桑葚、番石榴、梨等;
- 蔬菜类:苦苣、竹笋、菠菜等;
- 谷类:藜麦、荞麦、大麦、麸皮等;
- 菌藻类:香菇、木耳、银耳、竹荪、紫菜、裙带菜等;
- 豆类:黄豆、黑豆、芸豆、赤小豆、绿豆、豌豆、鹰嘴豆等。

如何判断自己胖不胖?

医学上一般使用体重指数进行衡量,这是基于身高和体重计算出的指标。体重指数=体重(kg)÷身高(m)²,例如一位女性,体重60公斤,身高1.60米,她的体重指数是23.44,中国人体重指数的正常范围是18.5~24。

- 低体重状态: BMI < 18.5kg/m²
- 正常体重: 18.5kg/m² ≤ BMI < 24kg/m²
- 超重: 24kg/m² ≤ BMI < 28kg/m²
- 肥胖症: BMI ≥ 28kg/m²

此外,腰围是反映中心性肥胖的常用指标,基于我国成年人群特点和健康风险评估,正常腰围定义为<85cm(男性)和<80cm(女性),腰围>90cm(男性)和>85cm(女性)即可诊断为中心性肥胖。

据央视新闻客户端

公告

杨水木、李万明:

重庆市璧山区住房和城乡建设委员会于2024年5月至6月分别对你们作出行政决定(《行政决定书》)璧住建决(2024)9号、《行政决定书》璧住建决(2024)22号),你们在规定的期限内未履行行政决定规定的义务。

根据住房和城乡建设部《公共租赁住房管理办法》第四条、第二十九条,四川省住房和城乡建设厅、重庆市住房和城乡建设委员会《关于印发川渝两地公共租赁住房保障对象退出程序指导手册的通知》(川建住保发〔2022〕8号),最高人民法院《关于审理行政协议案件若干问题的规定》第二十四条,《中华人民共和国行政强制法》第五十三条、第五十四条规定,本委现催告你们自收到本催告书之日起十日内按照行政决定书确定的事项,依法履行以下义务:

- 一、退还你们租赁的房屋交付给出租人,并完清租赁房屋的物业管理费、水、电、气、闭路电视等费用。
 - 二、完清你们尚欠的租金及违约金。
 - 三、因你们逾期未交还租赁房屋给出租人,除须完清租金和违约金外,还须按合同约定的房屋租金和违约金标准计付房屋占用损失费,房屋占用损失费计算自你们作出行政决定第二日起至你们实际交还房屋之日止。
- 你们可到重庆市璧山区住房保障和物业管理事务中心服务大厅或“璧山区住房物业服务中心”微信公众号进行缴纳。自本公告发出之日起经过30日,即视为送达。根据《中华人民共和国行政强制法》第三十六条规定,你们收到本催告书后有权进行陈述和申辩。无正当理由逾期仍不履行上述义务的,本委将依法申请人民法院强制执行。
- 联系人:何欢,联系电话:023-41409918 联系地址:重庆市璧山区璧城街道中山北路84号
- 重庆市璧山区住房和城乡建设委员会 2025年2月5日

明细表

序号	姓名	身份证号码	房屋坐落	欠租金(金额元)	违约金(金额元)	文书编号
1	杨水木	510232*****0012	芋荷苑一期1-1-1-3	8155	1577.66	《行政决定书》璧住建决(2024)9号
2	李万明	510232*****7712	芋荷苑二期6-23-9	6287.4	900.45	《行政决定书》璧住建决(2024)22号

责编 廖雪源 美编 张展 责校 侯琪琳

重庆晚报 登报热线023-86622662 13368336681(微信同号)

●遗失重庆优米多农产品有限公司公章(编号5003810084966)、财务专用章(编号5003810084966)、王鹏程法人章(编号5003810084967),声明作废
●开县中和建业合作营业厅:遗失中国联合网络通信有限公司开县分公司开掘的风险保证金收款收据,金额10000元,开票时间:2010年6月30日,声明作废
●重庆众享嘉科技有限公司遗失公章5001068181382作废章一枚,编号5002351034696,声明作废
●韩沁林遗失警官证,证号102701,声明作废
●重庆聚源建筑工程有限公司遗失公章50011078274701作废章一枚,编号50011078274701,声明作废
●本人高南洋遗失第三代残疾人证,证件号51020219780917215363,声明作废
●重庆优势盾派商贸商行遗失公章壹枚(编号5001057199221),声明作废
●重庆亘申环保科技有限公司遗失余相柯法人章壹枚(编号500114111818),声明作废
●开州区英超建材经营部(统一社会信用代码92500234MA615JW282)遗失公章壹枚,声明作废
●重庆开州区老罗电脑经营部遗失公章壹枚(编号5002341020509),声明作废

●重庆渝之旅国际旅行社股份有限公司国内合同1份,编号:CQ_JN_00221574,声明作废
中国石油天然气股份有限公司西南油气田分公司重庆庆东石店A区加油站输油管道外部安全隐患治理环境影响评价公众参与征求意见稿
1.项目环境影响评价征求意见稿全文、公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/w/1L... 2.查阅纸质报告的方式和途径:建设单位办公室:重庆市渝北区龙溪镇龙脊四社;联系人:王成林;联系电话:13669424090。3.征求意见稿的公众范围:项目周围的群众或社会团体。4.公众提出意见的方式和途径:填写公众意见表提交给环境影响评价单位。5.公众提出意见的起止时间:自公告之日起10个工作日内。
责令限期缴纳税款决定书
渝公财金法决(2025)11号
重庆正云科技智能科技有限公司
经营:你单位未按期缴纳税款(身份证号:5109221995****6353)缴存2019年11月至2021年8月以及2021年11月至2023年6月的住房公积金,你单位共欠缴职工住房公积金12369元。你单位的上述行为,违反了国务院《住房公积金管理条例》第二十条第一款的规定,严重侵害职工合法权益。2024年12月20日,我中心向你单位送达了《责令限期缴纳税款告知书》,你单位在规定的期限内未对欠缴职工住房公积金的事实及金额提出申辩意见,也未纠正上述违法行为。现根据《住房公积金管理条例》第三十八条的规定,我中心责令你单位自收到本决定书之日起10个工作日内为职工“补缴2019年11月至2021年11月以及2021年11月至2023年6月欠缴的住房公积金共计12369元。如你单位不服本决定,可自收到本决定书之日起60日内向重庆市人民政府行政复议;也可自收到本决定书之日起6个月内直接向重庆市渝北区人民法院提起行政诉讼。逾期不申请行政复议或提起诉讼的,又将不服本决定的,我中心将依法申请人民法院强制执行。
重庆市税务局干部学校(中共重庆市委党校)依据《事业单位登记管理暂行条例》,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2025年2月6日起90日内向本单位清算组申报债权。特此公告
2025年2月6日

寻人启事
北京的:林明青(父亲林成福)寻找重庆万州林家后人,林杰,联系电话13911658118。
注销公告
重庆市税务局干部学校(中共重庆市委党校)依据《事业单位登记管理暂行条例》,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2025年2月6日起90日内向本单位清算组申报债权。特此公告
2025年2月6日

公告
杨水木、李万明:
重庆市璧山区住房和城乡建设委员会于2024年5月至6月分别对你们作出行政决定(《行政决定书》)璧住建决(2024)9号、《行政决定书》璧住建决(2024)22号),你们在规定的期限内未履行行政决定规定的义务。
根据住房和城乡建设部《公共租赁住房管理办法》第四条、第二十九条,四川省住房和城乡建设厅、重庆市住房和城乡建设委员会《关于印发川渝两地公共租赁住房保障对象退出程序指导手册的通知》(川建住保发〔2022〕8号),最高人民法院《关于审理行政协议案件若干问题的规定》第二十四条,《中华人民共和国行政强制法》第五十三条、第五十四条规定,本委现催告你们自收到本催告书之日起十日内按照行政决定书确定的事项,依法履行以下义务:
一、退还你们租赁的房屋交付给出租人,并完清租赁房屋的物业管理费、水、电、气、闭路电视等费用。
二、完清你们尚欠的租金及违约金。
三、因你们逾期未交还租赁房屋给出租人,除须完清租金和违约金外,还须按合同约定的房屋租金和违约金标准计付房屋占用损失费,房屋占用损失费计算自你们作出行政决定第二日起至你们实际交还房屋之日止。
你们可到重庆市璧山区住房保障和物业管理事务中心服务大厅或“璧山区住房物业服务中心”微信公众号进行缴纳。自本公告发出之日起经过30日,即视为送达。根据《中华人民共和国行政强制法》第三十六条规定,你们收到本催告书后有权进行陈述和申辩。无正当理由逾期仍不履行上述义务的,本委将依法申请人民法院强制执行。
联系人:何欢,联系电话:023-41409918 联系地址:重庆市璧山区璧城街道中山北路84号
重庆市璧山区住房和城乡建设委员会 2025年2月5日
明细表
序号 姓名 身份证号码 房屋坐落 欠租金(金额元) 违约金(金额元) 文书编号
1 杨水木 510232*****0012 芋荷苑一期1-1-1-3 8155 1577.66 《行政决定书》璧住建决(2024)9号
2 李万明 510232*****7712 芋荷苑二期6-23-9 6287.4 900.45 《行政决定书》璧住建决(2024)22号