补了钙就能长高？不一定

春季是儿童长高的黄金期，近期各种“补钙长高”的内容在网络社交平台上层出不穷，甚至一些药房也在门头上挂出“春季补钙正当时”的海报，销售各类钙制剂产品。

春天补钙能不能让孩子生长“一键加速”？每个孩子都要补钙吗？补钙就是单独吃钙片、液体钙吗？

曹诚 重庆市巴南区妇幼保健院儿童保健科主治医师

每个孩子都需要补钙？不一定

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》（2023版），0-6月龄婴儿推荐钙摄入量为每天200mg，6月龄到1周岁婴幼儿推荐钙摄入量为每天350mg，3-6岁的学龄前儿童每日钙推荐摄入量不少于500mg，6-12周岁的学龄儿童则以每天800mg的钙为宜，12周岁以上的儿童则不少于1000mg。

孩子是否需要补钙，首先需要评估其每天的膳食钙摄入量，在摄入不足时应合理补钙，如果充足则无需额外补充。另外，需要提醒家长的是，钙的摄入并不是多多益善，过量的钙会造成儿童便秘，影响锌、铁等其他营养元素的吸收，可能会给儿童带来一系列的健康问题。

补钙就是吃钙片？是误区

补钙和补充钙制剂是两个概念。补钙，其实不完全等于补充钙剂，对于小朋友来说首要推荐的是通过膳食合理补钙，有一些食物种类含钙量相对较高。比如，奶制品是膳食钙的主要来源，每100ml牛奶中含钙量约为100mg，且人体的吸收率相对较高，建议处于生长发育期的儿童每天应尽量保证400到500ml的牛奶。此外，豆腐、豆干、小虾皮、三文鱼等含钙量也较高，适合给孩子食用。

补了钙就能长高？不一定

这也是一个误区。有研究显示，如果儿童存在每日摄入量不足的情况，合理增加钙的摄入有利于儿童发育，促进身高生长，而对钙摄入足够的儿童，补钙并不能促进身高的增长。

孩子的身高是遗传、环境、营养、睡眠、心理等多重因素综合作用的结果，每个孩子都有自己生长的“轨道”，不会完全相同。每个年龄阶段的生长速度各不相同，只要符合儿童生长规律，一般不需要过多担心。

孩子的身高生长一般规律如何？孩子出生后第一年生长25cm，出生后第二年生长11-12cm，3岁-12岁平均每年生长6-8cm，在青春期女孩平均增长约25cm，男孩平均增长约25cm。

据上游新闻

餐桌上的它 助你春天远离疾病

春天病毒细菌繁殖快，抵抗力低易生病。别担心，大自然已备好“纯天然药”，助你春天远离疾病！

“天然感冒药”紫苏叶

紫苏味辛，微温。主下气，辟口臭，去毒。能够温中散寒，有助于呵护人体阳气，理气疏肝，祛湿，解鱼、蟹之毒。

《中国药典（2020年版）》总结，紫苏功效为解表散寒、行气和胃，临床可用于风寒感冒，妊娠呕吐等，所以紫苏也被称为“天然感冒药”。

春季想要预防感冒、肠胃不适，家中不妨常备紫苏，帮助解表散寒、行气和胃。

“天然青霉素”大蒜

大蒜除了包含8种人体必需氨基酸以外，还富含大蒜素、硒、有机硫化物等营养成分。

大蒜素具有增进食欲、抗菌消炎、增强免疫力的作用，对球菌、杆菌等细菌有抑制和杀灭作用，所以大蒜也被称为“天然青霉素”。

在抗癌方面，大蒜素能抑制部分致癌物质在人体内合成，比如亚硝胺。

“天然抗生素”鱼腥草（折耳根）

鱼腥草又叫折耳根，是一种药食两用的食物，具有养生保健、防病治病的双重作用。

鱼腥草中含有蛋白质、碳水化合物、糖、维生素C、鱼腥草素、纤维素、黄酮、槲皮苷等多种营养成分。它的“鱼腥”味，来自挥发油，主要作用是解毒、消炎。

鱼腥草还有一个比较独特的特性，就是它只归肺经，所以鱼腥草对肺部疾病有一定作用，特别是肺痈吐脓、痰热喘咳这一类肺部炎症性疾病，所以鱼腥草也被称为“天然抗生素”。

目前鱼腥草素已经广泛应用于临床，至少24种的中成药中都含有这一成分，比如连花清瘟、复方鲜竹沥等。

据央视财经

重庆市第十一人民医院系列科普②

职场压力与情绪管理

陈宇 重庆市第十一人民医院青少年儿童心理一科医生

职场压力与情绪管理就像“左右手”，怎样游刃有余地管理它呢？职场中常见压力来源有哪些？又该如何识别？

重庆市第十一人民医院青少年儿童心理一科医生陈宇表示，职场压力来源主要有工作岗位不匹配、对职业发展的担忧和职场人际关系紧张三个方面。

如果压力来自工作岗位不匹配，可以尝试换一个岗位或工作。就如陈宇医生以前的外科同事，高频次的手术让他身心俱疲、情绪低落，重修心理学后转科到心理科，之前的焦虑抑郁状态便一扫而空。

如果压力来自于职业发展担忧，陈宇医生表示在他的从医经历中，常会遇到一些对未来工作充满迷茫，进而陷入长期内耗的患者。他建议，遇到这种情况时，不妨换个思路，把精力用在提升自己会更明智。

此外，职场中与同事的竞争、与上级的沟通和对下属的管理等方面如果发生不愉快，也会带来压力。陈宇医生认为，最好的解决方法是正视问题，反思问题，并循序渐进地改变。

“如果任由以上种种职场压力进一步发展，严重的会引起焦虑、烦躁、抑郁等精神症状。”陈宇医生表示，若要有效管理压力和情绪，就要学会如下方法：

首先可以尝试提高自我察觉，识别自己的情绪，停下来审视内心，分析情绪产生的原因。然后再合理地认识情绪产生原因，调整心态学会包容，多与周围同事沟通，优化工作方法，使之内化为自己良性处理问题的方程式。

还要多注重工作与生活的平衡。学习一些应急的情绪调节小技巧，例如深呼吸、跑步、游泳、瑜伽等方式也能有效疏解。

如果你也有上述症状，建议及时干预或就医治疗，早日回归美好生活和工作。

▲扫码观看，听听医生怎么说？

重庆晚报-厢遇记者　陈丹

昔日老厂区变身文化新地标

位于长江与梨香溪交汇处的涪陵美心红酒小镇，吸引着大量游客。热闹的背后，隐藏着一段老厂区的“变身”故事，它见证了美心红酒小镇从传统工业向文旅融合发展的华丽转身，也成为涪陵乃至重庆的一处文化新地标，登上2025年重庆老厂区打卡地图榜。

美心红酒小镇的就业帮扶车间，其前身是美心集团闲置的门业厂房。

2018年，美心集团投资对厂房进行重新规划和设计，在保留厂房原有工业风貌的同时融入现代文旅元素，把旧厂房打造成一个集生产、销售、旅游为一体的综合性区域——就业帮扶车间。

车间总面积超过15000平方米，采用“工厂+卖场”的创新模式，购物车可以从头推到尾，让游客在购物之余近距离观看产品的生产过程，体验工业生产的魅力。就业帮扶车间的建成，不仅为景区增添新的亮点，也为周边群众带来实实在在的利益。

重庆晚报通讯员　洪俊

重庆晚报 登报热线023-86622662 13368336681(微信同号)
重庆 各地 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告 招标拍卖/注销减资/公告声明/出售转让/商业广告 各类登报

●重庆沁怡物流有限公司遗失公章(编号5002331106525)、财务章(编号5002331106526)、成小彬法人章(编号5002331106527),声明作废
●刘成倩2025年2月26日身份证遗失,证号:510681198807284188,自见报之日起不承担被人冒用而引发的一切法律责任,特此声明
●重庆市静流装饰工程有限公司,遗失公章一枚,编号5001137200673,声明作废
●遗失中国联合通信有限公司重庆市分公司开具给巫山县郭兴祥电子商务葛曦的押金收据:编号433991金额2万元,声明作废
●奉节县桂新饲料销售部(个体工商户)遗失公章壹枚(编号5002360006348),声明作废
●重庆铁路公安处戴春安遗失警官证,证号112800,声明作废
●渝中区好望角咖啡店(个体工商户)遗失食品经营许可证正副本:编号JY25001031131281声明作废
●巴南区百节镇开强沙石经营部遗失公章(编号5001130058917)财务专用章(编号5001132000058),声明作废
●奉节县逸雀家禽饲养专业合作社不慎将公章(编码:5002362003871)遗失,声明作废
●李跃遗失保险执业证020007500000080020180707644作废
●重庆安途仕户外用品有限公司遗失公章壹枚,编号:5002331101000,声明作废
●南岸区杰尼西商务信息咨询服务部遗失公章壹枚(编号5001087155596),声明作废
●重庆沁怡物流有限公司遗失公章壹枚(编号5002331106525),声明作废
●重庆华千广告有限公司遗失公章壹枚(编号5001127032857),声明作废
●重庆锦盛会广告有限公司遗失公章5001122030469、财务章5001122030470,声明作废
●重庆翼万玖发物流有限公司渝DP1055营运证号500110138586遗失作废
●遗失江津区鑫捷电子商务中心公章5001160000596声明作废
●重庆铂玛科技有限公司遗失公章壹枚(编号5001051058551),声明作废
●兹有重庆市品一铝业有限公司许可证号500107610532正副本遗失特此声明
●重庆特宝贸易有限公司遗失财务专用章壹枚(编号5001083047171),声明作废
●重庆恒立冰虫环保科技有限公司遗失财务专用章壹枚(编号5001141117214),声明作废
●重庆朗斯酒店管理有限公司,统一社会信用代码91500243305085893U,公章遗失,特此声明作废
●遗失九龙坡区九龙园区金都酒店特种行业许可证(旅馆业)正副本,编号:公特九字第1029710号,声明作废
●遗失重庆准协电子科技有限公司公章一枚,编号5001065052627,声明作废
●遗失重庆四季鲜汇农副产品有限公司公章一枚,编号5001127303776,声明作废
●遗失重庆市啦啦操协会钢印一枚,声明作废
●重庆隆宸房产经纪有限公司公章5001047016451遗失作废
●重庆新岚悦教学设备有限公司遗失公章5001078465628作废
●杨鹏飞警官证遗失,证号203847,声明作废

债权转让告知:同筑(重庆)置地有限公司:佳林建设有限公司重庆分公司经与债权受让人九龙坡区文武劳务服务部协商一致将全部债权转让给九龙坡区文武劳务服务部。现九龙坡区文武劳务服务部已受让全部债权。自即日起,你方应向债权受让人九龙坡区文武劳务服务部履行上述债务。特此告知!佳林建设有限公司重庆分公司

我单位:重庆盛搏律师事务所在中国银行重庆峨岭支行开立基本存款账户(账号:111607548017),现基本户开户许可证遗失(开户许可证核准号J6530008571303)声明作废

万泰建设集团有限公司(曾用命"重庆万泰建设(集团)有限公司")遗失重庆市渝中区人力资源和社会保障局开具(重庆市渝中区化龙桥片区B15/03地块一期工程)保证金结算票据一张,票号:(2017)No:004008304,金额:1297499.66元,现声明作废

●邓宏才遗失保险执业证00006150023500002020000461作废
●重庆新爱乐物资有限公司遗失公章5001078309620作废
●重庆妙捷教育信息咨询服务有限公司遗失公章(编号5001141085575)、财务专用章(编号5001141085576),声明作废

遗失重庆柏清雅民宿经营管理服务部(个人独资)公章(编号5001120573741)、财务专用章(编号5001120573742)、陈维全法人名章(编号5001120573743),声明作废,声明2025年2月28日前作废
遗失重庆江兰忆民宿经营管理服务部(个人独资)公章(编号5001120593302)、财务专用章(编号5001120593303)、朱必凯法人名章(编号5001120593304),声明作废,声明2025年2月28日前作废

总部大厦食堂服务采购项目公告
重庆市公共交通控股(集团)有限公司两江公共交通分公司诚邀具备符合餐饮服务等资质的单位,参与我单位总部大楼食堂服务采购报价。有意者请于2025年3月6日下午16点前联系我司,电话:63205012。

遗失重庆市武隆区向钱红畜禽养殖公章壹枚,编号5002325044943财务专用章5002325044944发票专用章5002325044945申修桥私章5002325044946声明作废

“巫溪县红池坝银厂坪景区供水工程”环评征求意见公示:1.项目环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表的网络链接为:https://pan.baidu.com/s/16gqGQIutZnKuEMVmYJWsUA 提取码:t5fg。2.查阅纸质报告书的方式和途径:通过建设单位“巫溪县盛景建设开发有限公司(联系电话:13002357367)”可查阅;3.征求意见的公众范围:项目周边企业单位及社会群众;4.公众提出意见的方式和途径:填写公众意见表提交建设单位或致电建设单位;5.公众提出意见的起止时间为:报告书征求意见稿10个工作日公示期内(2025年2月20日至2025年3月5日)

招租公告
重庆市公共交通控股(集团)有限公司巴驿站场管理分公司现有以下资产对外公开招租,具体信息如下:重庆市渝中区来福士公交枢纽站场负一层,面积120m²,租金价格20元/m²/月起,租赁期限3年,租金每年递增2%,履约保证金为合同首年三个月租金,采取预付方式,按季度支付。重庆市渝中区牛角沱公交枢纽站场负一层车库,面积700m²,租金价格600元/车位/月,租赁期限1年,履约保证金为合同首年三个月租金,采取预付方式,按季度支付。
联系人:罗老师,电话:67683901。2025年3月4日

万颖(身份号码:510202196005061525)遗失海关货物进口证明书(汽车、摩托车)一份,进口证明书流水号:H02240186552。车辆识别代号:5TFLA5DB0RX235991发动机号:V35AA471420,声明作废。

采购公告
重庆市公共交通控股(集团)有限公司两江公共交通分公司,拟对公交大客车、小型客货车审验检测服务项目进行竞争性比选采购,现诚邀具备相关资质单位参与报价,有意者请于2025年3月7日前联系王老师,电话13658394560。

声明:代杰(身份证号码510227197607074851)因保管不善遗失渝黔客运线建设工程(九龙坡南段工程)房屋征收项目货币补偿协议书,编号:九征(2015)南段字第017号,房屋座落西铁三村3栋02-01(5号),特此声明。

●遗失渝汕经济发展总公司重庆公司营业执照正副本,统一社会信用代码91500000MA61E96AXK,声明作废
●遗失重庆渝开发物资实业公司营业执照正副本,统一社会信用代码91500000MA61EA6D7R,声明作废
●遗失重庆中房建筑设计事务所营业执照正副本统一社会信用代码91500000MA61E6P197,声明作废
●遗失重庆力达物资贸易公司营业执照正副本,统一社会信用代码91500000MA61E7ET09,声明作废
●遗失重庆力达物资贸易公司汽车经营部营业执照正副本,统一社会信用代码91500000MA61E85GXW,声明作废
●遗失重庆力达物资贸易公司宏鑫钼铁厂营业执照正副本,统一社会信用代码91500000MA61E7GA8W,声明作废

南滨路公寓出售
南滨路皇冠国际公寓因个人破产,现急需出售17612342521

山西鑫泽国际旅行社有限公司重庆万州分公司遗失营业执照正副本,代码:91500101MADXB4378A,声明作废,负责人:曾国航不在担任此公司负责人,特此声明。

债权债务确认公告
我公司承接的重庆轨道交通三号线一期童家院子车场及综合基地土建工程和重庆轨道交通一号线(沙坪坝~大学城)段赖家桥车辆段土建工程,现已与签订合同的各供应单位确认债权债务,如对债权债务有异议或尚有未结清债权债务的当事人,请在公告刊登之日起十个工作日内携带公司营业执照原件及有效证明材料(债权债务凭据原件)向我公司进行债权债务异议确认,逾期将视作无异议处理(或放弃相关债权),前述债权债务确认结果将视为已锁定的最终债权债务,由当事人自行承担相应法律后果。特此公告。
联系地址:重庆市九龙坡区陈家坪朝田村176号华宇大厦2楼 联系人及电话:023-89256888
重庆建工第七建筑工程有限责任公司 2025年3月4日

关于公章遗失及作废的声明
本公司重庆双快建筑劳务有限公司(统一社会信用代码:91500116MA5U7CX121),遗失公司合同专业公章一枚,公章编号尾号为1237,现郑重声明,自本声明发布之日起,上述遗失的公章作废,不再具有任何法律效力。如因该公章遗失而引发的任何法律责任与本公司无关。原使用本公章相关文件(合同等)未经过公司法人同意一律无效,如有发现该遗失公章被使用的情况,请及时与本公司联系。特此声明。
本公司联系电话:15823457192
公司名称:重庆双快建筑劳务有限公司
声明日期:2025年3月4日

重庆师范大学沙坪坝校区学术交流中心空置门面招租
重庆师范大学沙坪坝校区学术交流中心位于沙坪坝三峡广场,对面为丽苑酒店和金沙天街,旁边是环线及地铁1号线,交通便利。重庆师范大学沙坪坝校区学术交流中心(1-5楼)空置面积共计8399.6平方米(可分割使用)。
1楼:1153.6 平方米　5楼:2864平方米
用途:办公、写字楼、教育培训等(餐饮除外,1楼为银行业)。
联系电话:65918888　联系人:秦老师　张老师
联系电话:65918889　联系人:刘老师　闫老师
联系电话:65910161　联系人:熊老师　邓老师

智信安装集团有限公司重庆分公司(统一社会信用代码915001050605120406)遗失刻制公章、财务专用章、发票专用章的印章备案回执(公章号5001057021303,财务专用章号5001057021304,发票专用章号5001057051351)声明作废。

竣工公告
我司承建的“万州中学附属小学功能完善和附属工程”项目旋挖劳务分包于2024年9月6日竣工验收合格。我司已足额支付全部农民工及其他人员工资,无拖欠行为。现予以公示,如有异议者,请于公示之日起7日内与我司联系,逾期不再受理。联系电话:13101282888
重庆皓顶基础工程有限公司 2025年3月3日

池34井排水采气地面工艺适应性改造项目环境影响报告书征求意见稿公示
池34井是属于大池干井气田龙头~吊钟坝区块的一口天然气井,井场位于重庆市忠县善广乡。本次改造工程实施内容为新增气举压缩机撬对池34井进行气举采气复产,项目实施后恢复池34井产气规模4×10⁴m³/d至6×10⁴m³/d,产气通过已有输气管线输送至下游池11井,产生的气田水进入站内污水池,后通过气田水管线自流入同井场的池浅3井回注。目前已完成环境影响报告书征求意见稿,按照《中华人民共和国环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》等相关文件要求,现对该征求意见稿进行公示。公众可登录以下网址查阅项目相关资料,就您关心的提出与本项目环境影响和环境保护措施有关的建议和意见。链接:https://pan.baidu.com/s/1ynNdL_S0FipclPYNe5o9fQ 提取码:3333
联系方式:刘洪武 13678159292
四川恒溢石油技术服务有限公司

责编 田刚　美编 张展　责校 侯琪琳