化“悲愤”为食欲？会加速衰老 降低免疫力

不少人在心情低落时，总爱把坏情绪“吃”进肚子里。殊不知，化“悲愤”为食欲的做法，其实是在让心脏为你的情绪买单。

长期带着情绪进食，原本健康的心脏也会渐渐受损，还会大大增加心脑血管事件发生的风险。

除此之外，还有一些不良习惯都会悄悄加速身体衰老、降低免疫力。这些潜藏的健康隐患，很多人都浑然不觉，看完请趁早改掉。

带“坏情绪”吃饭 很伤心脏

哥伦比亚大学曾开展一项研究，选取了一批26岁左右的健康青年作为研究对象，通过让受试者在不同情绪状态下进食，来测试带着情绪吃饭对身体的影响。

结果发现，愤怒的情绪对心血管健康的负面影响最大。当参与者沉浸于愤怒的情绪中时，只需大约8分钟，心血管内皮功能就会受到明显影响，并且这种影响会持续长达40分钟。

愤怒情绪会导致体内一系列激素的分泌失衡，特别是肾上腺素的过量分泌。这会引起血管收缩增强、血压升高，并使血管内皮功能减退，从而增加斑块的脆性和破裂风险。此外，愤怒还会抑制内源性血管舒张因子的分泌，使血管更难舒张，增加心脑血管疾病的发生率。除了愤怒，其他负面情绪如悲伤、焦虑等也会对心血管系统产生不利影响。

如何调整负面情绪？

好好吃饭是一件与健康息息相关的大事。当你的负面情绪来临时，有什么好的应对方法：

深呼吸调节：当负面情绪涌上心头时，不妨试着做两分钟左右的深长呼吸，帮助平复心绪、回归平静。

倾诉释放压力：找一位亲近的人倾诉心声，或是换个环境转换心情，将内心的情绪宣泄出来，能有效缓解心理压力。

运动稳定情绪：适当开展瑜伽、八段锦这类有氧运动，既能帮助稳定情绪，也能进一步促进身心健康。

如何“好好吃饭”？

吃饭的最佳状态，应该是带着放松、享受的心情去品味。

专注用餐：将注意力完全集中在吃饭这件事上，用餐时不刷剧、不玩手机，也不闲聊分心。

营造舒适环境：选择安静、惬意的地方就餐，避开嘈杂喧闹、仓促匆忙的氛围。

赋予用餐仪式感：把每一顿饭当成一件有仪式感的事情，认真对待。

这些吃饭坏习惯 看看你有吗

1 晚餐时间不规律 脑出血风险大大增加

《营养素》杂志发表的一项研究提示：晚餐时间不规律，将大大增加出血性中风（脑出血）风险。

建议：

健康晚餐要把握两大要点，一是规律，二是别吃太晚。

以22:00为最佳入睡时间来算，18:00—19:00吃晚餐最为合适。若实在吃得太晚，尽量不要立刻躺下睡觉。且晚餐时间越晚，食量应相应减少。

此外，晚餐还应做到：不暴饮暴食、不过于丰盛，避开过辣、过甜、过黏的食物，不喝太浓的汤。

2 长期主食吃太少 影响皮肤状态、免疫力下降

富含碳水化合物的主食，是人体获取能量的主要来源，同时还能起到保护蛋白质的作用。主食吃得太少，时间长了会带来脱发、皮肤状态变差、免疫力下降等问题。

建议：

成人每天应摄入谷类200～300克（其中全谷物50～150克），薯类50～100克。可用山药、芋头、红薯等薯类代替部分主食，其富含具有免疫活性的黏蛋白，对提高免疫力有一定帮助。

3 饥一顿饱一顿 易造成肠道慢性炎症

人体肠道的免疫功能遵循昼夜节律变化，若三餐饮食不规律，肠道免疫系统便会难以适应，容易引发肠道慢性炎症，进而导致免疫力下降。

建议：

早餐时间安排在6:30～8:30；

午餐时间安排在11:00～13:30；

晚餐时间最好别超过19:00。

来源：国家应急广播综合CCTV生活圈

水清、岸绿、景美、人暖
美心红酒小镇绘就乡村振兴生态答卷

在长江上游涪陵蔺市段，一江碧水蜿蜒东去，两岸绿意盎然。谁能想到，这片如今游人如织的生态宝地，10多年前还是美心集团的门业制造基地。为守护长江上游生态屏障，美心集团毅然退出门业制造，深耕生态旅游，用10余年坚守书写了“生态美、产业兴、百姓富”的时代篇章。

自转型以来，美心集团始终严守“最小干预”原则，将生态保护贯穿发展全过程。如今的蔺市沿江地带，步道蜿蜒于桉树林与棕榈林间，江景民宿推窗见绿，一幅“水清、岸绿、景美”的生态画卷徐徐展开。

与此同时，围绕“农业+文旅+生态”发展模式，美心集团构建起多元融合的绿色产业体系。

此外，美心集团建成15000平方米的生态就业帮扶车间，采用“前店后厂”模式，优先吸纳困难户、残疾人等群体就业。

景区还常年协同当地街道文明实践中心及公益志愿者，开展长江保护、生态环保等主题宣传活动，让绿色发展理念融入日常。

重庆晚报通讯员 杨孝永

自编、自导、自演、自精彩
松树桥中学举办迎新文艺晚会

凯歌高奏辞旧岁，壮志凌云谱新篇。为迎接2026年的到来，展现学子昂扬向上的精神风貌与丰硕的校园文化成果，近日，重庆市松树桥中学举办了以“青春筑华章，奋楫启新程”为主题的元旦迎新文艺晚会。

本次晚会节目内容丰富且形式多样，集思想性、艺术性与观赏性于一体，全部由师生自编、自导、自演。

悠扬动人的歌曲演唱、曼妙优雅的古典舞蹈、幽默风趣且寓意深刻的小品相声、声情并茂的诗歌朗诵、技艺精湛的乐器演奏、创意十足的舞台剧等精彩节目轮番上演，为现场观众带来了一场震撼心灵的视听盛宴。

舞台上灯光璀璨，演员们倾情投入；舞台下掌声、笑声、喝彩声此起彼伏，荧光棒与手机灯光交织成一片绚烂的星海，洋溢着喜庆祥和的节日氛围。

晚会在全体演员与台下师生共同唱响《明天会更好》的温暖歌声中缓缓落下帷幕。歌声既承载着对过去一年的深情告别，更寄托着对崭新未来的美好憧憬。

重庆晚报通讯员 晏顺才

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

●重庆市璧山区来凤街道农村合作经济组织联合会遗失社会团体法人登记证书正本：统一社会信用代码51500120MJP647191J，声明作废

●重庆市大渡口区奥搏青少年体育俱乐部遗失民办非企业法人登记证书正副本：统一社会信用代码52500104080168558T（证书有效期2020-08-11至2024-08-10），声明作废

●遗失声明：敬志敏遗失居然之家重庆金源店合同保证金收据，票据号93080，金额30000元，声明作废

●重庆佳影文化传播有限公司遗失公章5001141192767财务章5001141192768付一凡法人章5001141192770作废

●重庆祥佑再生资源回收有限公司公章（5001047035309）、财务专用章（5001047035310）、宋丽蓉私章，遗失作废

●重庆捡穗供应链管理有限公司遗失公章5001078349705、法人章张捡梅5001078349708，声明作废

●酉阳土家族苗族自治县桃花源街道中心小学校遗失公章（编号5002425003033），声明作废

●遗失开州区锦祥劳务服务部（个体工商户）公章，编号：5001120637946，声明作废

●重庆糖喵喵餐饮管理有限公司（统一社会信用代码91500106MAAC9FL18E）遗失公章、财务章、王佳丽法人章作废

●重庆小布丁装饰工程有限公司（统一社会信用代码91500113MABNPMO42H）遗失公章、财务章、刘尚旭法人章作废

●遗失黄玺澄2009.6.22在云南省红河州第三人民医院出生《出生医学证明》编号J530094570声明作废

●重庆易付通科技有限公司遗失公章5001057031345作废

名称变更公告

原“重庆市荣昌区万灵影视文化传媒股份有限公司”，统一社会信用代码：91500226080183133X 编号：L-CQ-100258号旅行社业务经营许可证已完成工商及行业备案变更手续，自2026年1月1日起正式更名为“重庆荣昌盛棠文旅发展有限公司”。

●新桥村委会遗失重庆市农村集体经济组织收据，编号：0005037779，金额：740048.60元，声明作废

●高新技术产业开发区熙盛自助烤肉店（个体工商户）遗失公章（编号5001120659115），声明作废

●上海四海建设工程造价咨询监理有限公司重庆分公司遗失公章5001014023959财务专用章5001014023960声明作废

●重庆乘黄信息科技有限公司遗失财务专用章5001127262890，法人章朱旭5001127262892，声明作废

●遗失重庆霖威骏建筑劳务有限公司公章5001030822395财务专用章5001030822396作废

●重庆市阳昇木纹纸装饰材料店（个人独资）遗失公章5001120714333，法人章李折见5002340027823，声明作废

注销公告：重庆新悦她医疗美容门诊部（登记号PDY96295650010519D1542），经门诊部决定，申请注销，门诊部的债权债务已全部清算完结。特此公告。2026年1月8日

注销公告：重庆市大渡口区奥搏青少年体育俱乐部（统一社会信用代码52500104080168558T）经决议拟将注销，根据《民办非企业单位登记暂行办法》，请相关债权人在登报之日起45天内来申报债权与相关事宜，特此公告。2026年1月8日

证件遗失证明：重庆一鼎律师事务所（地址：重庆市两江新区中华两江春城春玺苑1幢11-5）执业律师陈春羽（执业证号：15001202511926235），因不慎遗失重庆市司法局2025年6月6日颁发的律师执业证，现声明该证件作废。

遗失声明

黄渝景遗失重庆潜卫律师事务所专职律师执业证（执业证号：15001200510672313），声明作废。

●重庆康润装饰工程有限责任公司遗失财务专用章（编号5001137168772），声明作废

●重庆丰物集电子商务有限公司遗失公章5001131064061作废

●遗失重庆灿弘医疗器械有限公司公章5003820073782声明作废

印章遗失声明

绿地西南建工有限公司（统一社会信用代码：91340122MA2TXYTT1N）

郑重声明：

我公司（绿地西南建工有限公司）承建的万萃城二期（2）R4组团3-7#、15-20#、22-23#、S4-S6#楼及eP-aQ轴以南地下车库工程项目，于2024年8月1日遗失本项目的“万萃城二期（2）R4组团（II28-02/01）3#-7#、15#-20#、22#-23#、S4#-S6#楼、eP-aQ轴以南地下车库资料专用章”壹枚。

该印章用途仅限于本项目工程技术资料、报审报验文件、过程记录及内部往来联系单等日常文件之用，不具备对外签订经济合同、协议或进行其他包含经济确认法律承诺的效力。

根据《中华人民共和国民法典》及公司管理制度，现公告如下：

1、即2024年8月1日起，废止该印章的一切效力，任何单位或个人自遗失之日起使用该印章所形成的一切文件，均属无效，我单位不予承认。

2、请相关单位或个人自本声明登报之日起，停止接受该印章的一切用印文件；

3、如因私自使用该印章造成我司损失的，我司将依法追究法律责任。

特此声明。

绿地西南建工有限公司 2026年1月8日

●遗失重庆速达医疗器械有限公司公章5003827096120声明作废

●遗失重庆盛盈医疗器械有限公司公章5003827099869声明作废

责令限期缴存告知书

重庆理税匠会计服务有限公司：经查，职工潘**（身份证号：50023519******0341）在你单位工作期间，你单位未按规定为其缴存2023年1月至2024年3月的住房公积金，该行为违反了《住房公积金管理条例》第十六条、第十七条、第十九条、第二十条的规定。根据《住房公积金管理条例》第三十八条的规定，我中心拟责令你单位限期为潘**补缴2023年1月至2024年3月期间的住房公积金2393元，逾期仍不缴存的，将依法申请人民法院强制执行。

如你单位对上述拟处理决定的事实、理由、依据等有异议，可以自收到本告知书之日起3个工作日内到我中心九龙坡办事处陈述和申辩，否则视为放弃陈述和申辩的权利，我中心将责令你单位限期为职工补缴欠缴的住房公积金。附：《重庆理税匠会计服务有限公司欠缴潘**住房公积金测算表》

联系人：熊老师 联系电话：68195539 办公地址：重庆市九龙坡区兴堰路4号附60号

重庆市住房公积金管理中心九龙坡办事处 2026年1月7日

重庆理税匠会计服务有限公司欠缴潘**住房公积金测算表 2023年1月至2024年3月

公积金缴存年度	缴存基数（元）	缴存比例	单位月缴存额（元）	职工月缴存额（元）	应缴存时间	单位应缴住房公积金（元）	单位已缴住房公积金（元）	职工应缴住房公积金（元）	职工已缴住房公积金（元）	单位应补缴住房公积金（元）	职工应补缴住房公积金（元）
2023	3313.51	5%	166	166	1至12月	1992	0	1992	0	1992	1992
2024	2889.48	5%	144	144	1至2月	288	0	288	0	288	288
2024	2889.48	5%	144	144	3月（17天）	113	0	113	0	113	113
合计										2393	2393

四川涌合工程项目管理有限责任公司万州分公司遗失公章（编号5001018113211）、财务专用章（编号5001018113212）、发票专用章（编号5001018113213）、徐兴法人章（编号5001018113214）各壹枚，声明作废。

声明：龙玲（身份证号513030198404120023）遗失重庆远鸥地产发展有限公司鸥鹏书院22栋6号房代收费收据一张，收据开具时间2021年2月26日，收据编号00088931，金额139414.71元，声明作废。

●重庆鼎拓源商业管理有限公司遗失财务章5001078157905作废

●遗失重庆红树林板材有限公司公章5001078478939作废

●吴晓岚遗失残疾证：51020219690702122371，声明作废

●遗失大渡口区玖月摄影店公章编号5001047027068声明作废

重庆市江津区规划和自然资源局关于《双福新区控制性详细规划J07-05/02、J07-02/02地块修改方案》公示的公告

目前，我局已组织编制完成《双福新区控制性详细规划J07-05/02、J07-02/02地块修改方案》，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、修改地块现场、重庆江津工业园区管理委员会公示栏对《双福新区控制性详细规划J07-05/02、J07-02/02地块修改方案》进行公示，广泛征求公众意见。公示期限为30天（2026年1月10日至2026年2月8日）。任何单位和个人均可在公示期内登http://ghzrzyj.cq.gov.cn/zz/jjq/网站查询相关规划内容，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：江津区鼎山街道元帅大道36号

邮政编码：402260 邮箱：845365801@qq.com

联系人：卢先生 联系电话：023-47696279

重庆市江津区规划和自然资源局 2026年1月6日

坟墓搬迁认领公告

因成渝铁路改造项目施工需要，位于重庆市大渡口区建胜镇滨江路钓鱼嘴公园跨铁路人行天桥左侧，项目施工红线内的坟墓即将实施拆除。请坟墓产权人自本公告发布之日起，于2026年1月15日前，与成渝铁路改造二标项目经理部联系办理认领事宜。逾期未联系，该坟墓将依法按无主坟墓进行处理。地址：重庆市大渡口区大渡路40号。联系人：易陈坤18728093380感谢您的理解与配合！

成渝铁路改造二标项目经理部 2026年1月7日

责编 杨雪 美编 张展 责校 廖雪源