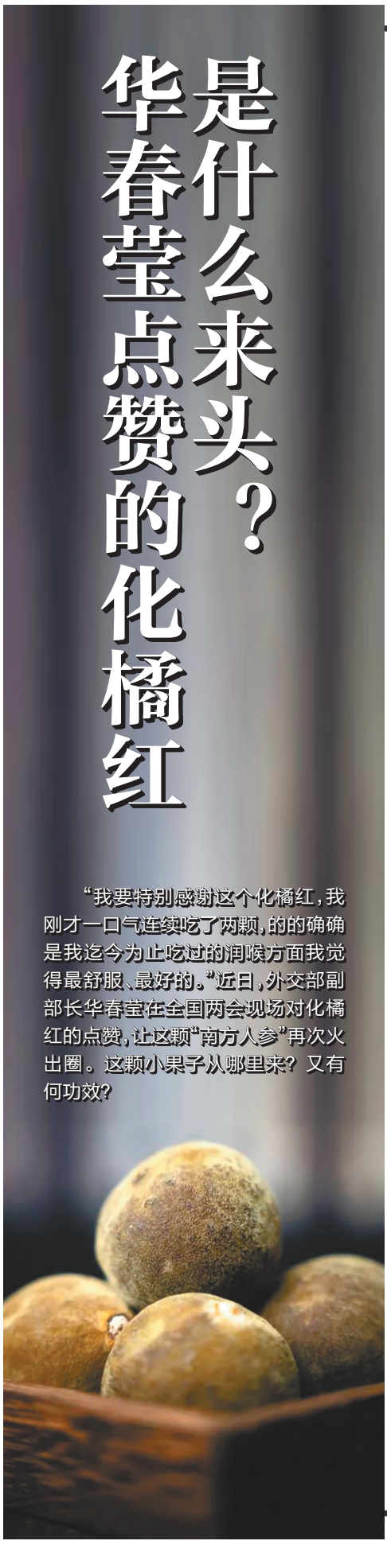
华春莹点赞的化橘红是什么来头？



“我要特别感谢这个化橘红，我刚才一口气连续吃了两颗，的的确确是我迄今为止吃过的润喉方面我觉得最舒服、最好的。”近日，外交部副部长华春莹在全国两会现场对化橘红的点赞，让这颗“南方人参”再次火出圈。这颗小果子从哪里来？又有何功效？

化橘红从何而来？

化橘红，特指产于广东茂名化州市的道地中药材，素有“南方人参”之美誉。它来源于芸香科植物化州柚的干燥外层果皮，是“中国四大南药”之一和“十大广药”之一。早在南宋时期，化州就已开始种植化橘红；至明清时期，其名声更盛，不仅风靡全国，更成为朝廷贡品。历代医家对化橘红推崇备至。明代李时珍在《本草纲目》中记载：“橘红佳品，其瓤内有红白之分，利气、化痰、止咳功倍于它药……其功效愈陈愈良。”光绪十四年《化州志》更是赞曰：“化州橘红，治痰如神，每片真者值一金。”《中国药典》（2025年版）明确记载：化橘红“辛、苦、温，归肺、脾经”，具有“理气宽中，燥湿化痰”之功效，适用于“咳嗽痰多，食积伤酒，呕恶痞闷”等症。

2006年12月，化橘红被列入国家地理标志产品保护；2024年8月，它正式获批纳入“按照传统既是食品又是中药材”的物质目录，从“好用的一味药”变成了千家万户“好吃好带”的健康消费品。

这些人与化橘红最搭

现代药理研究证明，化橘红含有挥发油、黄酮类成分，具有稀释痰液、抗炎、抗菌、抗病毒、抗氧化、促进胃液分泌、消食化积、保护心血管、醒酒解酒的作用。化橘红的核心功效是理气化痰、燥湿消食，偏温性。

化橘红适用于以下几类人：

咳嗽痰多人群，尤其是偏白痰的；
慢性咽炎患者；
经常抽烟的人；
经常应酬、痰湿重的人群。

当天气转凉、干燥多雾霾，人容易受凉咳嗽、痰多，化橘红温而不燥，能化痰护嗓，比较适宜于秋冬季节。春夏如果痰多、痰湿重也可少量用，但别长期大量喝。

多知道点

三款药材，各有所长

化橘红（外层果皮）——燥湿化痰的主力

化橘红，即芸香科植物化州柚的未成熟或近成熟果实的外层果皮。其性温，味苦、辛，归肺、脾经，具有理气宽中、燥湿化痰的功效。常用于治疗咳嗽痰多、食积伤酒、呕恶痞闷。

化橘红胎（幼果）——消食化滞的行家

化橘红胎，又称化橘红珠，是化州柚的干燥幼果，一般采收于4-6月。它同样性温，味苦、辛，归肺、脾经，功能主治与化橘红相似，但消食化滞之力更强。

化橘红花——疏肝解郁的使者

相较于果实，化橘红花虽应用不那么广泛，但性质更为平和。其味苦、微酸，性温，具有行气、除痰的功效，可用于缓解胸闷不舒、情绪不佳等问题。

两款经典化橘红代茶饮

化橘红蜂蜜水

选取1至2片化橘红干片（约3至5克），用沸水冲泡，加盖焖5至10分钟。待水温降至60℃以下后，加入蜂蜜调和饮用。

功效：润肺化痰、止咳。

化橘红葛花茶

选取化橘红5克，葛花5克，生姜2片。将所有食材放入锅中，加入适量清水煎煮约15分钟，代茶饮用。

功效：此方可解酒毒、健脾胃，适用于饮酒后出现胃脘胀满或恶心欲呕者。

综合南方网、千龙网

吃大餐时，最好加一点香辛料

中国中医药信息学会食疗分会理事、注册营养师
马跃青

餐后炎症是指吃大餐后身体出现的短暂炎症反应。当我们吃下大量高糖、高脂肪的食物（比如红烧肉、薯条、奶油蛋糕等），短时间内血糖和血脂会急剧升高。这就好比给身体的炎症反应系统踩了一脚油门，导致白细胞介素-1β（IL-1β）、白细胞介素-6（IL-6）、白细胞介素-8（IL-8）和肿瘤坏死因子-α（TNF-α）等促炎因子大量分泌。若长期反复经历这种餐后炎症，持续的“小火慢炖”会悄然损伤血管内皮，加速动脉粥样硬化的进程，最终增加患心血管疾病的风险。

美国宾夕法尼亚州立大学的科研人员发现，如果大餐中加入6克香辛料混合物，跟不加香辛料相比，参试者餐后4小时血液中IL-1β的分泌量下降了1314%，IL-6和IL-8也都有明显下降。如果只加2克香料，效果就没那么明显了。这说明，摄入足量的香辛料有助于身体更好地应对高热量大餐带来的炎症冲击。香辛料混合物包括罗勒、月桂叶、黑胡椒、肉桂、孜然、生姜、欧芹、红辣椒、迷迭香、百里香、姜黄等。

研究人员推测，香辛料中的多种生物活性成分通过抗氧化和抗炎的特性发挥了作用。

值得一提的是，混合香辛料的协同作用，比单一香辛料的抗炎效果更显著。不过，香辛料的用量不是越多越好。研究表明，中等剂量（6克左右）的香辛料混合物抗炎效果最佳，高剂量反而可能因生物活性物质浓度过高而产生促氧化作用。

需要强调的是，香辛料无法替代降压药、降脂药，也不能抵消暴饮暴食的全部危害。均衡饮食、控制高热量食物摄入，仍然是维持身体健康的基础。 据生命时报

美心红酒小镇梨花盛放春意浓

仲春时节，涪陵美心红酒小镇乡村振兴之眼摩天轮下千树梨花次第绽放，如雪似玉、清香四溢。漫步小镇，洁白梨花与欧式街区相映成趣，乡村振兴之眼摩天轮缓缓转动，将花海、湖光、山色与田园风光尽收眼底，成为春日打卡地标。

依托7条特色索道构建的空中观光线，景区创新打造索道瞰春特色体验。游客搭乘索道扶摇而上，开放式吊椅轻掠花枝，封闭轿厢尽揽湖山，凌空穿行于梨花雪海与翠绿山林之间，实现“人在画中游、空中赏繁花”的沉浸式踏春。

近年来，美心红酒小镇以花经济为纽带，深度融合生态观光、休闲游乐、乡村体验与惠民消费，持续擦亮“坐着索道上春山”文旅品牌。

重庆晚报通讯员 杨孝永

重庆晚报 登报热线13368336681

●南滨路旺铺转让13983897093蔡

●四川为民科技有限公司重庆分公司遗失公章（编号5001078056297）、财务专用章（编号5001078056298），声明作废

●赵世友（身份证512921197406214136）遗失重庆新世界公共交通有限公司渝A0779T规费收据，号码9080426；渝A229T7规费收据，号码9017756，声明作废

●巴南区鹅掌雨读市场营销咨询服务中心遗失中国联合网络通信有限公司重庆市渝中分公司开具的代理商保证金收据：编号0003938金额2000元，声明作废

●江北区学途通商务信息咨询服务工作室（个体工商户）遗失公章5000990124966、财务专用章5000990124967邢利滋法人章5000990127137，声明作废

●重庆聚程景企业管理有限公司遗失公章5001078513194、财务章5001078513185吴雪国法人章5001078513186作废

●重庆赞内助企业管理服务有限公司遗失公章5001137106763、财务专用章5001137106764，声明作废

●重庆登宝装饰工程有限公司遗失公章5009160898781、公章5009150779896专用章，声明作废

●重庆锦焰科技有限公司遗失公章5002391095939、周杨龙法人章5002391095942，声明作废

●重庆聚优家网络科技有限公司遗失财务专用章5001038204320、法人章王文明5001038204322，声明作废

●江北区袁鑫电子产品经营部郑泉宏遗失中国联合网络通信有限公司重庆市分公司收据：编号0003810金额1万元，声明作废

●重庆市荣昌区金益铸造有限公司公章已更换，原公章（编号5002263026323）声明作废

声明：2026年3月19日在《重庆晚报》上刊登的“重庆宅急送快运有限公司遗失财务章5001120745777作废”，财务章现已找到，继续有效，声明之前登报的遗失声明信息作废，特此声明。

●重庆渝闽票务有限公司遗失公章（编号5001127345715）、财务专用章（编号5001120021884），声明作废

●本人任芳芳不慎遗失律师执业证：证号为15001202311680331，特此声明作废

●重庆友佳机械设备制造有限公司遗失公章5001097090156作废

●重庆市开州区伍洲老年公寓有限公司遗失公章（编号91500234MA60PPM6G），声明作废

●璧山县祥和超市有限责任公司遗失公章壹枚（编号5002272003695），声明作废

●朱占孝遗失坐落于重庆市开县大德乡天宫村1组75号的饮材房屋建设规划证，证号：500234202420060，声明作废

●陈毅遗失力帆红星国际广场18-1-1车位定金处据一份，单号RTDC010024234金额10万元，声明作废

●遗失西南药业股份有限公司购销合同3份，号码：0092264、0092265、0095018，声明作废

●重庆富上生态农业发展有限公司财务章5002369828884发票章5002369828886陈光友法人章5002369828888遗失作废

●重庆超群科技有限责任公司公章5001131073272财务专用章5001131073273刘超法人章5001131073274遗失作废

●武隆星影院线集（重庆）有限公司遗失公章5001078543495、财务章5001078543496邓红梅法人章5001078543497声明作废

●遗失重庆华硕融媒务信息咨询有限公司公章（编号5001087277308）、财务专用章（编号5001087277309）声明作废

房产拍卖公告

我司受托在中拍平台（网址：https://paimai.caa123.org.cn/）对位于重庆市渝陵区兴华中路26号2幢B-36-6房产进行拍卖，按照10个工作日为一个拍卖周期，最至迟集到意向竞让方，意向竞买人可联系我司办理竞买手续并缴纳保证金，后公告之日起均可前往查看标的，具体详情咨询：周 13527577817

重庆陆江九仓拍卖有限公司 2026年3月20日

注销公告

广东广祺（重庆）律师事务所（统一社会信用代码：31500000MD0323640P，地址：重庆市两江新区创盛路3号1期2号楼1709，经广东广祺律师事务所合伙人会议决议，拟向广东广祺（重庆）律师事务所登记机关申请注销登记，请算组已成立，请债权人于本公告发布之日起45日内向本律所清算组申报债权。

联系人：须敬，联系电话：18122715500。

广东广祺（重庆）律师事务所 2026年3月20日

江津区自沙镇鸿盘凯伦高负荷猪场“凯伦国鸿养殖扩建项目”环境影响报告书（征求意见稿）公示

提出环境影响报告书征求意见稿全文和公众意见表，链接：https://pan.baidu.com/s/1YYPHuRKXMfC8HzoEMuLebA?pwd=6666，提取码：6666；**查阅纸质报告书的方式和途径：**建设单位江津区白沙镇鸿盘凯伦畜禽养殖场（联系人：邓老师13504872637）可查阅；征求意见的公众范围：项目周边企业单位及群众；**公众提出意见的方式和途径：**填写公众意见表送交建设单位以或致电建设单位，环评单位；**公众提出意见的起止时间为：**即日起10个工作日内。

重庆润宇新能源有限公司可持续航空燃料及高品质润滑油项目（一期）环境影响报告书环境影响评价公示

重庆润宇新能源有限公司委托重庆环科源博达环保科技有限公司承担可持续航空燃料及高品质润滑油项目（一期）的环境影响评价工作，现该项目环境影响报告书（征求意见稿）已编制完成，根据《环境影响评价公众参与办法》，相关信息已在建设单位门户网站https://www.cqncnew.com/front/1/1483785919630135872/web/content_1483785919630135872.html上发布，如需要了解该项目详细信息，请登录该网站查阅。建设单位：重庆润宇新能源有限公司 何先 gch@cqryne.com，023-77622135；环评单位：重庆环科源博达环保科技有限公司 徐工 904162960@qq.com，023-68368337

重庆润宇新能源有限公司

●遗失苟鹏仁旅游发展有限公司合同章5001950134494作废

●遗失重庆鑫来文化传媒有限责任公司公章5002268945761作废

●遗失远山县君盛建材经营部公章编号5002378811795作废

●遗失重庆华硕融媒务信息咨询有限公司公章（编号5001087217368）、财务专用章（编号5001087277309）声明作废

拍卖公告

受委托，我司于2026年3月31日上午10:00时对“爱皮带一批”在中拍平台（https://paimai.caa123.org.cn/）以网络竞价增价方式投买物现状进行公开拍卖，有意竞买者请进入中拍平台（https://paimai.caa123.org.cn/）或来公司了解拍卖标的详情并索取资料。公司地址：重庆市渝中区北区路10号17-2号；联系人：13896175657 63613813 徐先生 王女士

重庆博诚拍卖有限公司 2026年3月20日

注销公告：经重庆市渝中区立新职业培训学校（统一社会信用代码52500103747453152），办学许可证书35001034000028，研究决定，本培训学校拟将注销事宜，根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》及其有关规定，须登报予以公告，请相关债权人于本公告发布之日起45日内，到本培训学校办理债务清偿手续，过期视为放弃债权。特此公告。2026年3月20日

声明：重庆乐优里科技有限公司遗失2025年11月13日核发的营业执照正、副本、公章、财务章、法人章、合同专用章、发票专用章，统一社会信用代码91500108MAK0OPM8E声明作废。

注销公告：重庆市渝中区国恩职业技能培训学校有限公司（统一社会信用代码91500103MAABT1HW6K，办学许可证号35001034000769号）经股东决定，拟将注销本公司。根据《公司法》规定，请债权人债务人在登报之日起45日内，到本公司办理债权债务清偿手续。特此公告。2026年3月20日

联合声明

本公司为二手车辆销售公司，公司车辆交易频繁，从业人员众多，车辆交付时均提供完善过户手续（公司要求7天内必须过户完），并要求车辆过户，目前仍有车辆购买者未能如约进行过户，这些车辆本公司非实际使用人员及拥有者，故此些车辆出现任何经济纠纷及法律责任与本公司无关，同时望所有车主积极联系本公司过户。联系电话：15923200425。

2026年3月18日

附公司名单：兆腾维捷（重庆）汽车服务有限公司、至励程（重庆）汽车服务有限公司、惠途（重庆）汽车服务有限公司、中熙（重庆）汽车服务有限公司、中悦（重庆）汽车服务有限公司、中祝（重庆）汽车服务有限公司、政中（重庆）汽车服务有限公司、中禾（重庆）汽车服务有限公司、智五（重庆）汽车服务有限公司、诺邦（重庆）汽车服务有限公司、双同（重庆）汽车服务有限公司

声明：重庆赛宝工业技术研究院税号91500106582687218XG）遗失2020年12月17日开具给重庆金美通信有限责任公司（税号91500107202851735F）的重庆增值税专用发票（第二联、第三联）两份，发票代码：5000134130发票号码：12243702、12243704，价税合计15000元、6000元，声明作废。

责令限期缴存决定书

渝公职法决字[2026]177号

重庆理税匠会计服务有限公司：

经查，你单位未按规定依法为职工通＊＊（身份证号：500226519＊＊＊＊＊＊0341）缴存2023年1月至2024年3月的住房公积金，你单位共欠缴职工通＊＊住房公积金2393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。2026年2月7日，我中心向你单位送达了《责令限期缴存告知书》，你单位在规定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，也仍未纠正上述违法行为。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个工作日内为职工通＊＊补缴2023年1月至2024年3月的住房公积金共计2393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申请行政复议；也可自收到本决定书之日起6个月内直接向重庆市两江新区人民法院提起行政诉讼。逾期不申请行政复议或不提起行政诉讼，又拒不履行本决定的，我中心将依法申请人民法院强制执行。

重庆市住房公积金管理中心 2026年3月9日

重庆市日泉鲜生食品有限公司重庆大渡口区农数智化农产品加工产业园项目环境影响评价公众参与第二次公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》《环境影响评价公众参与办法》的有关规定，现对《重庆市日泉鲜生食品有限公司重庆大渡口区农数智化农产品加工产业园项目环境影响报告书》（征求意见稿）有关信息进行公示。**一、环境影响报告书征求意见稿全文和公众参与调查表的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径：**网络链接：https://pan.baidu.com/s/1pnBWuARr4dtq3XXbmxpzNQ?pwd=kr75 提取码：kr75；查阅纸质报告书的方式和途径：重庆市日泉鲜生食品有限公司办公室。**二、征求意见的公众范围：**本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等。**三、公众提出意见的方式和途径：**公众可下载《公众意见表》填写，通过信函、电子邮件，在规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位，反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。公众提交意见时，应当提供有效的联系方式、鼓励公众采用实名方式提交意见并提供常住地址。**四、联系方式：**建设单位名称：重庆市日泉鲜生食品有限公司；通讯地址：重庆市大渡口区海棠路106号1-1号楼9层；联系人：李老师 电话：15660106665；邮箱：lino1@tnong.com；**五、公众提出意见的起止时间：**2026年3月18日—2026年3月31日。

重庆市日泉鲜生食品有限公司 2026年3月20日

遗失声明

2015年12月31日核发的重庆房太吉地产经纪有限公司（统一社会信用代码：91500103305221656C）不慎遗失营业执照正副本及公章（编号不详）一枚，声明作废。

债权转让公告

王洪艳、王霞：鼎威对你的重庆铜梙法院（2014）铜法执字第00002号执行裁定书项下债权已转给高小利。特通知你高小利已成为你的新债权人，即日起向债权方高小利直接履行还款义务，无需再向谢威履行还款义务。

重庆市彭水苗族土家族自治县烟草专卖局关于案件调查处理的公告（寄送）

2026年3月19日，我局联合彭水县公安执法人员在重庆市彭水苗族土家族自治县鹿潭快递公司分拣场查到黑号为YT3850001001912的快递包裹1件，经检查，包裹内装有卷烟（详见先行登记保存卷烟明细表），我局执法人员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，我局执法人员对先行登记保存的物品进行了拍照和陈述有关机关进行鉴定。

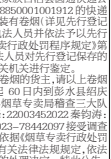
本局现公告寻找该批卷烟的货主，请以上卷烟货主于本公告发布之日起60日内到彭水县绍庆街道阿依路111号彭水县烟草专卖局穗查三大队侧楼202室，联系人：李峰：2200345202 秦钧涛：2200345202026联系电话：023-78442097接受调查处理，逾期不领的，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规规定，依法对该批卷烟作出予以没收的处理决定。特此公告。

品种	单位	数量
中华(细支)	条	1

重庆市彭水苗族土家族自治县烟草专卖局 2026年3月19日

寻亲公告

本人熊刚在重庆市铜梙区平滩镇高平村2组傅家荡附近捡到一名女婴，无姓名，出生年约为2023年1月9日，除随身衣服外无其他的物品，自2023年1月12日以来，该女婴一直由本人夫妇养育，身体状况良好，并取名熊玉瑞，请该孩子亲生父母或其他的监护人持有效证件与本人联系。联系方式：熊刚，联系电话：15922671119



重庆市大足区社会保险事务中心关于退回多享受社会保险待遇的催告书

陈西琼（身份证号码：510230********1425）：

我单位于2025年6月27日向您送达了《重庆市大足区社会保险事务中心关于责令退回多享受社会保险待遇的决定书》，要求限期退回多享受的社会保险待遇，您在法定期限内既未申请行政复议，也未提起行政诉讼，又未履行我单位作出的行政决定。

根据《中华人民共和国行政强制法》第五十四条之规定，我单位现依法向您催告，请您在收到本催告书之日起10日内退回多享受的企业职工基本养老保险待遇，共计人民币2000元，大写贰仟元。

如对履行该义务有异议的，请自收到本催告书之日起3日内向我单位提出陈述和申辩。如无正当理由，逾期仍不履行义务的，我单位将依法申请人民法院强制执行。

账户名称：重庆市大足区社会保险事务中心职工养老支出户 银行账号：31000096009024911953

开户银行：中国工商银行重庆大足支行 附言：（待遇享受人员姓名）退回多享受待遇

社会保险经办机构联系人：杨女士 电话：023-43770790

社会保险经办机构地址：重庆市大足区家春街道大足区中心一楼社保大厅

重庆市大足区社会保险事务中心 2026年3月20日

债权转让暨债务催收公告

重庆市智弘建筑劳务有限责任公司、陈志强、廖小梅：

转让方叶志强与受让方重庆巨兴商业管理有限公司于2026年3月17日签订的《债权转让协议》已完全生效。依据该协议，转让方已将（2015）中区法民初字第12817号、（2015）中区法民初字第11392号、（2015）中区法民初字第11391号、（2015）中区法民初字第11393号民事判决书所确认的债权全部转让给受让方。叶志强与重庆巨兴商业管理有限公司联合公告通知债务人重庆银杏树商贸有限公司、夏霞，自公告之日起，请上述义务人立即向重庆巨兴商业管理有限公司履行判决书确定的还款义务及履行相应的担保责任。

转让方：叶志强
受让方：重庆巨兴商业管理有限公司

2026年3月20日

债权转让暨债务催收公告

重庆银杏树商贸有限公司、夏霞：

转让方叶志强与受让方重庆巨兴商业管理有限公司于2026年3月17日签订的《债权转让协议》已完全生效。依据该协议，转让方已将（2015）中区法民初字第12817号、（2015）中区法民初字第11392号、（2015）中区法民初字第11391号、（2015）中区法民初字第11393号民事判决书所确认的债权全部转让给受让方。叶志强与重庆巨兴商业管理有限公司联合公告通知债务人重庆银杏树商贸有限公司、夏霞，自公告之日起，请上述义务人立即向重庆巨兴商业管理有限公司履行判决书确定的还款义务及履行相应的担保责任。

转让方：叶志强
受让方：重庆巨兴商业管理有限公司

2026年3月20日

遗失中共重庆中渝旅休科技开发有限公司纪律检查委员会党组织公章（编号5001100594124）声明作废
遗失中共重庆中渝旅休科技开发有限公司第一支部委员会党组织公章（编号5001100595139）声明作废
遗失中共重庆中渝旅休科技开发有限公司第二支部委员会党组织公章（编号5001100595140）声明作废
遗失中共重庆中渝旅休科技开发有限公司第三支部委员会党组织公章（编号5001100595141）声明作废
遗失中共重庆中渝旅休科技开发有限公司第四支支部党组织公章（编号5001100597416）声明作废

中标公示：重庆火车北站北广场综合办公大楼安保服务项目。于2026年3月19日进行评审，确定中选人为重庆康运保安服务有限公司，中选金额为354480元。

债权转让暨债务催收公告

重庆市中宝投资（集团）股份有限公司、重庆瑞纳建筑工程有限公司、重庆鸿岱科技有限公司、重庆中宝能源股份有限公司、夏浩楠、赖亮：

转让方叶志强与受让方重庆巨兴商业管理有限公司于2026年3月17日签订的《债权转让协议》已完全生效。依据该协议，转让方已将（2025）渝一中法民初字第00611号民事判决书及（2018）渝01执异380号执行裁定书所确认的债权全部转让给受让方。叶志强与重庆巨兴商业管理有限公司联合公告通知债务人重庆市中宝投资（集团）股份有限公司、重庆瑞纳建筑工程有限公司、重庆鸿岱科技有限公司、重庆中宝能源股份有限公司、夏浩楠、赖亮，自公告之日起，请上述义务人立即向重庆巨兴商业管理有限公司履行判决书确定的还款义务及履行相应的担保责任。

转让方：叶志强
受让方：重庆巨兴商业管理有限公司

2026年3月20日

责编 廖雪源 美编 钟柳 责校 杨雪