一到春天就犯困？医生提醒：小心这些“假春困”

俗语说“春困秋乏”。到了春天爱犯困，是这个季节不少人面对不时出现的困倦状态时第一个想到的原因，不过，并不是所有的困倦都能用“春困”解释，专家提醒，当困倦叠加了一些其他特征时，就可能是身体在告诉你，有隐形的健康风险。

为啥会春困？

重庆医科大学附属第一医院健康管理中心医生吴思岑介绍，春困是人体适应季节变化的综合反应，背后有多重生理机制。

1.入春后气温回升

人的体表血管舒张，皮肤血液循环量增加，导致流向大脑的血液和氧气相对减少，当大脑轻微缺氧时，就会产生昏沉感。

2.春季日照时间延长

人体生物钟需要重新适应，数据显示，日照时间每延长1小时，褪黑素分泌峰值可能延后约30分钟，导致入睡推迟、节律紊乱。

3.春季光照和气温变化

刺激大脑神经元，促使腺苷大量释放，如果腺苷无法在睡眠中被充分代谢，大脑就会持续处于“待机状态”。种种因素叠加下，春季就出现了容易困倦的现象。

春困怎么办？

很多人觉得春困就要靠补觉来应对，一到休息时就长时间补觉，“但实际上，睡眠时间过长会抑制大脑皮层兴奋性，让睡眠节律紊乱，反而让人昏沉、头痛、乏力。”一些人还会通过饮用大量咖啡、茶水等强行提神，吴思岑提醒，这也是错误的，因为过量咖啡因会导致心慌、焦虑、夜间失眠。

面对春困，我们要注意这些要点：

别猛补觉：睡太久反会抑制大脑兴奋性，加重昏沉。

少喝浓茶咖啡：过量咖啡因会致心慌、失眠。

正确做法：早睡早起，保证7～8小时睡眠；晨起见光10～15分钟；午睡不超1小时；多吃B族维生素、镁、优质蛋白；适度运动；按摩风池、内关、百会穴提神醒脑。

警惕“假春困”

值得注意的是，正常的春困，只是偶尔犯困，通常睡一晚能缓解，不影响日常工作，身体也没有其他不适。当困倦叠加以下身体的特殊“性状”时，要警惕背后可能的疾病隐患。

若困倦伴随以下症状，可能是疾病作祟，建议及时就医：

频繁打哈欠＋头晕、肢体麻木——警惕中风前兆（尤其是高血压、高血脂、糖尿病患者）

白天嗜睡＋夜间打鼾、呼吸暂停——警惕阻塞性睡眠呼吸暂停

犯困＋怕冷、便秘、皮肤干燥、体重增加——警惕甲状腺功能减退

犯困＋面色苍白、头晕心慌（活动后加重）——警惕贫血

犯困＋食欲不振、恶心厌油、腹胀——警惕肝脏疾病

犯困＋皮肤干痒、鼻塞流涕、眼睛红肿——警惕春季过敏

犯困＋多饮、多食、多尿、体重减少——警惕糖尿病，建议检测空腹血糖和糖化血红蛋白。

编后语 春困可调，假春困须查。留意身体发出的“困”扰，别让健康隐患悄悄藏身。

据上游新闻

放风筝安全这根“线”别松

风筝飞舞虽美，但安全隐患不容小觑。近日四川南充一男子骑摩托车被风筝线带倒，脸部划伤三道伤痕。

警惕风筝线“割喉”风险

市面上风筝线多为尼龙线、凯夫拉线，直径仅0.2—0.5毫米，紧绷时切割力堪比刀具。民警提醒：放风筝务必选择空旷平坦区域，远离人群、道路。若风筝挂树或缠绕建筑，应及时剪断并清理，避免形成“空中拦路索”。

远离高压线，防触电

风筝触碰高压线可能引发短路、跳闸甚至火灾。切勿在高压线塔、变电站附近放飞。如风筝缠绕电线，切勿自行拉扯，应第一时间报告供电部门处理。

做好自身防护

放风筝时佩戴手套，防止割伤。关注风力变化，超过3级风时风筝易失控，应及时收线。儿童放风筝需有成人陪同。

快乐出游，安全第一。握紧手中线，也绷紧安全弦。

据人民日报

美心红酒小镇“含娃量”持续攀升

近日，受周边省市如四川第二批春假政策利好，涪陵美心红酒小镇再度迎来客流小高峰，大批川渝亲子家庭组团打卡，景区“含娃量”持续攀升，欢乐氛围拉满。凭借超高人气，春假大批亲子家庭组团出游话题登上新浪微博重庆同城热搜，成为春假期间巴蜀文化旅游走廊的热门焦点。

4月18日，美心红酒小镇景区内随处可见全家出游的温馨场景。

旋转木马、海盗船、碰碰车，以及彩色嘉年华充内乐园等童趣项目前排起长队，稚嫩的笑声此起彼伏；悬崖过山车、360度大摆锤等刺激设施前，青少年们尽情释放活力；7条彩色索道串联起全域春色，全家乘坐其中，空中俯瞰长江与梨香溪交汇美景，打卡“乡村振兴之眼”摩天轮，定格春日美好回忆。

来自四川南充的游客叶女士表示，这次春假加周末连放5天，趁着春光明媚带孩子出游，既能亲近自然、放松身心，又能在游玩中增长见识，美心红酒小镇一站式满足了亲子、研学、休闲等多重需求。

重庆晚报通讯员 杨孝永

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

●重庆沐盛宠物用品有限公司遗失2026-02-06核发的营业执照正副本:统一社会信用代码91500156MACBUTPL2J;遗失公章(编号5002320501667)、财务专用章(编号5002320501668),声明作废

●巩常海遗失中国人民解放军陆军特色医学中心2025年5月27日开具中国人民解放军医疗住院收费票据,编号(2024):2410064088843金额7883.48元,声明作废,该发票未进行过报销

●重庆皓凯农业发展有限公司遗失公章5003817146984、陈利杰法人章5003817146987,声明作废

●重庆钛电监科技有限公司遗失公章5002270075939财务章5002270075940马于贵法人章5002270075942作废

●重庆开庆商贸有限公司遗失公章5001061049059财务章5001061049060余小文法人章5001061049061作废

●鉴宾集翠(重庆)酒店管理有限责任公司遗失公章(编号5001080421093),声明作废

●奉节县怀民魔芋种植专业合作社遗失公章(编号5002362001997),声明作废

●重庆吉光新链科技有限公司遗失印章备案回执(编号5000992604020156),声明作废

●重庆欧曼物流有限公司遗失公章(编号5001137134255),声明作废

●重庆嵘铖房地产经纪有限公司遗失公章(编号5003834051864),声明作废

●遗失重庆麦田随趣托育服务有限公司财务章5001141250605作废

●遗失重庆新商商业管理有限公司开具给重庆蟻巢餐饮管理有限公司:收据编号为:AQHSY-2022-0010145物业保证金13692元;AQHSY-2022-0010146质量保证金10000元;AQHSY-2022-0010150装修押金5000元,声明遗失作废。

●遗失重庆新商商业管理有限公司开具给渝北·星约保证金37164元;因原件遗失无法提供收据编号,声明遗失作废。

注销公告

重庆市璧山区蜂业商会(统一社会信用代码:51500120MJP6069290F)经研究决定,本单位拟将注销。根据《社会团体登记管理条例》及其有关规定,须登报予以公告,请相关债权人在登报之日起45日内,到本单位办理债务清偿手续。联系人:蔡宇,联系电话:15823472634,邮箱:3161729496@qq.com。特此公告。

重庆市璧山区蜂业商会

2026年4月22日

●大渡元商业管理(重庆)有限公司遗失财务专用章5001080511448、赵飞法人名章5001080511449,声明作废

●重庆泛瀚建筑工程有限公司遗失公章(编号5002320503981),声明作废

●重庆盈加广告有限公司遗失公章5001030812123财务章5001030812124陈旦法人章5001030812126作废

●云信嘉联(重庆)数据科技有限公司遗失黄小玲法人章(编号5001038212792),声明作废

●重庆通庆发科技有限公司遗失公章5001131046724,财务专用章5001131046725,声明作废

●重庆仁昇保健食品有限公司遗失公章5001172011343作废

●重庆驰跃恒贸易有限公司遗失公章5002425071682作废

●遗失金融集团有限公司渝东南分公司公章5002425025186作废

履行政决定催告书案件编号:九龙坡20250007

重庆三鑫车辆配件厂有限责任公司:

我中心于2025年9月4日向你单位送达了《责令限期缴存决定书》(渝公积金决[2025]302号),责令你单位限期为职工罗**(身份证号码:513625********6067)补缴2017年4月至2023年10月欠缴的住房公积金24308元。在规定期限内,你单位没有履行上述行政决定,也没有对上述行政决定提起行政复议和行政诉讼。根据《中华人民共和国行政强制法》第三十四条的规定,我中心现催告你单位自收到本催告书之日起10个工作日内为职工罗**补缴住房公积金24308元。

根据《中华人民共和国行政强制法》第三十六条的规定,你单位有权在收到本催告书后10个工作日内进行陈述和申辩。催告期满,无正当理由,逾期仍不履行行政决定的,我中心将依法申请人民法院强制执行。

办公地址:重庆市九龙坡区兴盛路4号附60号

联系人:熊老师 联系电话:023-68196539

重庆市住房公积金管理中心 2026年3月27日

重庆市江津区规划和自然资源局

关于白沙工业园一期控制性详细规划D12-01/03地块一般技术性内容修改方案)公示的公告

目前,我局已组织编制完成《白沙工业园一期控制性详细规划D12-01/03地块一般技术性内容修改方案》,现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、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《白沙工业园一期控制性详细规划D12-01/03地块一般技术性内容修改方案》进行公示,广泛征求公众意见。公示期限为7天(2026年4月24日至2026年4月30日)。任何单位和个人均可在公示期内登http://ghzrzyjcj.cq.gov.cn/zz/jtj/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:江津区鼎山街道元明大道36号

邮政编码:402260 邮箱:252603456@qq.com

联系人:罗女士 联系电话:47696279

重庆市江津区规划和自然资源局 2026年4月21日

弃村茶生物科技(重庆)有限公司六年间改建项目环境影响报告书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《弃村茶生物科技(重庆)有限公司六年间改建项目环境影响报告书》(征求意见稿)有关信息进行公示,欢迎公众积极参与并提出宝贵意见。**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:**(1)环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1K_uYzTV2MaUHUoGHYnLnlg?pwd=T2g;提取码:T2g;(2)查阅纸质报告书的方式和途径:可到弃村茶生物科技(重庆)有限公司办公室查阅纸质版报告。**二、征求意见的公众范围:**为与该项目相关的登政机关、社会团体、企事业单位及项目周围的居民。**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、传真时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环评有关的意见和建议。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。我局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:弃村茶生物科技(重庆)有限公司,通讯地址:重庆市长寿区晏家街道化南二路16号,联系人:魏老师,电话:023-85330333,邮箱:weihuaizhu@baichem.com。**五、公众提出意见的起止时间:**2026年4月21日-2026年4月27日。

弃村茶生物科技(重庆)有限公司 2026年4月22日

遗失福建省志强共享汽车服务有限公司重庆南川分公司公章(编码5003847063508)、财务专用章(编码5003847063508)、发票专用章(编码5003847063509)、钟壮会法人名章(编码5003847063510),声明作废

环评公示

焦西190南井地产能建设环境影响报告书(征求意见稿)现面向公众进行意见征求:1、征求意见稿意见调查表的获取方式,以及意见提出的方式、途径见:http://jhof.sinopec-corn/jof/。2、征求意见的公众范围:项目周边及受项目实施影响的公众。3、建设单位联系方式:聂老师,023-72711516。4、公众提出意见起止日期:自公示起10个工作日。

公告人:中石化重庆涪陵页岩气勘探开发有限公司

重庆市武隆区烟草专卖局公告

武烟公[2026]第28号

2026年4月17日,我局在重庆市武隆区凤山街道龙湖路五洲国际(武隆区电子商务仓储物流分拣中心申报快递分拣项)查获卷烟(或其他烟草专卖品),并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市武隆区烟草专卖局(地址:重庆市武隆区芙蓉街道芙蓉西路107号,联系人:朱芙华、袁运春,联系电话:023-77712027)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》第七十二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。

品种	单位	数量
SNOWBALL(雪球)	个	9

共计:(品种)1 个 总计:(数量)9个

重庆市武隆区烟草专卖局 2026年4月20日

重庆市武隆区烟草专卖局公告

武烟公[2026]第29号

2026年4月19日,我局在重庆市武隆区长坝镇茶田街116号附2号菜鸟驿站查获卷烟(或其他烟草专卖品),并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市武隆区烟草专卖局(地址:重庆市武隆区芙蓉街道芙蓉西路107号,联系人:杨佳鑫,联系电话:023-77712027)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》第七十二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。

品种	单位	数量	品种	单位	数量
中华(硬支)	条	20	中华(双中支)	条	20

共计:(品种)2个 总计:(数量)40个

重庆市武隆区烟草专卖局 2026年4月21日

遗失声明

重庆华恒资产评估土地房地产估价有限公司出具的报告号:(重庆)华恒估值(2025)字第113号报告不慎遗失,现声明作废。

重庆市城市违法建设执法调查询问及现场勘验通知书

渝南执通违建调勘查字(2026)3010号

重庆吴端建材有限责任公司:

为调查了解你单位在重庆市南岸区双龙路11号建设违法建设的相关情况,请你单位于2026年4月29日10时到重庆市南岸区城市管理综合行政执法支队花园路街道执法大队接受询问(勘验)。你单位可依据《中华人民共和国行政处罚法》第四十二条之规定,你单位认为执法人员与案件有直接利害关系或者有其他关系可能影响公正执法的,有权申请回避。(三)**委托诉讼代理人**:依据《行政处罚法》第四十三条、第六十四条和《重庆市城乡规划条例》第九十三条之规定,对本机关做作出的行政处罚决定,你单位有权要求本机关举行听证。(四)**申请行政复议或者提起行政诉讼的权利**:依据《行政复议法》第二十条之规定,对本机关作出的行政决定不服的,你单位可以向本机关的上一级机关申请行政复议。依据《行政诉讼法》第四十六条之规定,对本机关作出的行政决定不服,你单位有权在法律文书送达之日起6个月内向南岸区人民法院提起行政诉讼。

二、当事人的义务:(一)**协助行政机关调查的义务**:根据《行政处罚法》第五十四条、第五十五条和《重庆市城乡规划条例》第七十六条之规定,你单位有义务配合协助调查或检查,接受询问,配合现场勘验、提供与案件相关的文件、资料,不得拒绝或阻碍执法人员调查取证。(二)**具有直接或者间接利害关系的当事人**:你单位应自觉履行本机关发出的《责令停止违法建设通知书》、《限期拆除(回填、整改)违法建筑决定书》《行政处罚决定书》等行政决定,《承担强制执行费用的文书》依据《重庆市城乡规划条例》第九十四条之规定,强制拆除、整改或者回填违法建筑所需费用由违法建设当事人承担。

三、对违法建设行为采取的限制措施:(一)**产权限制**:依据《重庆市查处违法建筑若干规定》第十七条之规定,对被认定合法房地产附有违法建筑的,本机关将书面告知土地房屋权属登记机构,依法对你单位附有违法建筑的合法房地产转让和抵押登记进行限制。(二)**停止供水、供电、供气服务**:依据《重庆市城乡规划条例》第七十七条之规定,对一年以上逾期未执行行政决定的违法建筑,本机关将书面通知相关企业依法停止供水、供电、供气服务。(三)**失信惩戒**:依据《重庆市社会信用条例》第二十一条之规定,你单位逾期未执行区政府发出的《强制拆除(回填)违法建筑决定》(《强制消除/整改在建违法建筑的公告》)或者人民法院对违法建设案件作出的《执行裁定书》等二类执行文书的,将被纳入社会信用系统的失信名单。

联系人:严菊安、罗鑫 电话:023-62806238

地址:重庆市南岸区丹龙南路5号花园路街道办事处

重庆市南岸区城市管理局 2026年4月21日

重庆市垫江县烟草专卖局涉案卷烟无主公告

2026年4月20日,重庆市垫江县烟草专卖局联合垫江县公安局民警在重庆市垫江县高安镇农贸市场十字路口用生大药房门首获涉案卷烟;无牌号(自制烟)110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日内到重庆市垫江县烟草专卖局(地址:重庆市垫江县桂南大道83号,联系人:朱海(2200031520018)、游英杰(2200031520027),联系电话:023-74511106)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。

重庆市垫江县烟草专卖局 2026年4月20日

重庆市垫江县烟草专卖局送达公告

垫烟送公[2026]3号

2026年1月19日,我局在重庆市垫江县客运中心停车场通道无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案。本案于1月13日依法公开予以没收。至今无人认领,依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条、本局执法人员先行登记保存的暂扣物品清单》相关信息(已在黔江区人民政府网站上发布,如需要了解该项目详细信息,请查询链接:https://pan.baidu.com/s/11TvGC3CPdoNoORXnz2OQyw 提取码:q3t4,建设单位:中新绿雅(重庆)农业科技有限责任公司,联系人:田老师,电话:18325203650,环评单位:重庆环新博达环保科技有限公司,联系人:谢工,3525376772@qq.com,023-62693337。

中新绿雅(重庆)农业科技有限责任公司承担黔江五里工厂化蛋鸡养殖基地建设项目环境影响报告书公众参与第二次公示

中新绿雅(重庆)农业科技有限责任公司委托重庆环新博达环保科技有限公司承担黔江五里工厂化蛋鸡养殖基地建设项目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》相关信息已在黔江区人民政府网站上发布,如需要了解该项目详细信息,请查询链接:https://pan.baidu.com/s/11TvGC3CPdoNoORXnz2OQyw 提取码:q3t4,建设单位:中新绿雅(重庆)农业科技有限责任公司,联系人:田老师,电话:18325203650,环评单位:重庆环新博达环保科技有限公司,联系人:谢工,3525376772@qq.com,023-62693337。