吃虾后别立刻运动

美食+运动，为啥会变成“致命组合”

近日，吃虾后运动的潘女士，经历了一次“惊险的遭遇”。

6月26日中午吃中饭，她和同事点了个香辣虾煲的外卖。吃完后一切正常，她就趁着中午休息时间去健身房锻炼。在健身房做了半小时跑步等运动后，又骑着电动车回单位。还没到单位，她就发现手指开始肿起来，然后手臂开始出现一大团一大团的风团，非常痒。到了单位时，水肿已经蔓延到脸上，脸很红，然后全身都开始出现荨麻疹。紧接着，她的舌头也开始肿了，说话也说不清楚了。

活了30年，潘女士第一次遇到严重过敏。最近的一家三甲大医院，开车过去要十多分钟，若到附近的杭州市上城区九堡街道社区卫生服务中心，骑着电动车只需要3分钟。同事赶紧陪着她以最快的速度赶到服务中心。

接诊的于立杰主任医师一眼断定是严重过敏，立即启动抢救。不到一分钟，医护团队全部到位。此时潘女士已开始意识模糊，但医护处置冷静迅速。约一个半小时后，潘女士身上的水肿及风团开始消退，渐渐稳定下来。

医生：幸好及时就诊

于立杰说，再晚一步的话，潘女士的水肿从舌头蔓延到喉咙，引起喉咙水肿，就会窒息，那是有生命危险的，那就需要切开气管抢救了。

因此，发生严重过敏反应后的第一要务，是立刻以最快的速度去最近的医院就诊，不要管这个医院的大小：“你到了医院，哪怕这个医院没有能力处理，他也可以帮你叫120转诊，他起码也有医生、有氧气、有药物可以帮你先缓解一下。”

吃虾后6小时内不能运动？

潘女士老家是温州产海鲜的地方，现在在杭州工作生活。

潘女士从小就吃各种海鲜，从不过敏，怎么这次就是吃了些虾煲里的明虾，就过敏得这么严重？

她在温州的朋友问：“你不知道吃虾后6小时内不能运动？”

“啊？”潘女士表示震惊。

“对啊，这是常识啊，我们海边的人都知道，吃海鲜后6小时内不能剧烈运动。”朋友也表示震惊。

潘女士赶紧上网查相关资料，还真有人发过帖，症状及经历跟她几乎一模一样。原来，吃虾和运动这两件看似无关的事，组合在一起，竟然可能引发严重的过敏反应。

吃完东西再运动会过敏？

中国医科大学附属盛京医院过敏科主任医师魏庆宇、南方医科大学珠江医院儿科中心主任医师陈剑锋解释，这种病症名为“食物依赖性运动诱发性过敏反应”（FDEIA）。它的特殊之处在于：单独吃某种食物或单独运动都没问题，但吃后一定时间内运动，就可能诱发过敏反应。

潘女士吃了虾后去健身跑步，然后又骑着电动车吹了风，发病条件几乎全中。

两位专家称，除了运动，喝酒、泡澡、过度疲劳、女性经期等也可能成为诱发过敏的因素。南方更常见海鲜（如虾、蟹等）、红肉（如猪肉、牛肉等）诱发过敏。

运动过敏后，该怎么办？

■进食可疑食物后，原则上要间隔至少3～4小时再运动。

■运动前不要喝酒，避免过度疲劳。

■运动后过敏，必须立即停止运动；不要因为紧张而跑向医院——越跑血液循环越快，症状可能越重；此刻正确的做法是就地呼救或拨打120。

综合浙医在线、人民日报健康客户端

美心红酒小镇
戏水纳凉等你来感受

7月6日11时许，涪陵区气象台对外发布高温橙色预警信号称，日最高气温将升至37℃以上。美心红酒小镇水上乐园凭借清爽的玩水体验、丰富的游乐项目，迎来大量市民、游客戏水纳凉。

当天午后时分，水上乐园迎来客流高峰。亲子家庭、年轻情侣、结伴出游的学生群体络绎不绝，园区内处处洋溢着欢声笑语。

儿童戏水池内，孩子们套着泳圈、拿着水枪，追逐嬉戏、泼水打闹，尽情释放童真活力，家长们在一旁惬意陪护，享受温馨的亲子时光；大型冲浪池、彩虹滑道、水上闯关等热门项目前，游客们有序排队体验。

目前，景区水上乐园已全面进入夏季运营模式。据悉，美心红酒小镇后续还将结合夏日文旅特色，持续推出趣味玩水活动、夜场清凉体验，持续解锁消暑新玩法。

重庆晚报通讯员　洪俊

李子坝文创园三楼招租公告

商铺位置：重庆市渝中区李子坝正街35号（李子坝站楼）

招租热线：15123137665　余先生

一、招租物业情况

本次招租物业为李子坝站楼三楼商业用房，建筑面积约2300平方米。该物业位于重庆顶级网红打卡地——李子坝单轨穿楼景观核心区，日均客流量巨大，商业价值显著。三楼拥有极佳的视野和展示面，是打造高品质文旅消费场景的理想之选。

二、出租用途及期限

出租用途：以茶馆、演艺、咖啡类为主，可经营主题茶馆、演艺剧场、精品咖啡厅、文创休闲空间等业态。

租赁期限：1年起租，具体以正式租赁合同为准。

三、招租方式

采用公开招租的方式，请有意向的承租人通过以下方式参与：

报名登记：有意者请携带相关资质证明（营业执照副本、法人身份证明等）至指定地点或通过电话联系报名；

资格审查：招租方对报名者进行资质审核，确认竞租资格；

签订合同：中标者与招租方签订正式租赁合同。

四、招租价格

招租底价：不低于38元/平方米/月，最终租金以询比价格结果为准。

五、租金收缴方式

支付方式：租金实行“先付后用”原则，按季度支付；

首期租金：租赁合同签订之日，支付首期三个月租金；

后续租金：每期届满前15日内缴纳下一期租金；

履约保证金：合同签订时缴纳不低于3个月租金作为履约保证金；

其他费用：水、电、物管费及其他使用过程中产生的费用由承租方自行承担。

特别提示：本公告所载面积、租金标准等仅供参考，具体以实际测量及正式租赁合同为准。招租方保留对本公告的最终解释权。

李子坝文创园四楼招租公告

商铺位置：重庆市渝中区李子坝正街35号（李子坝站楼）

招租热线：15123137665　余先生

一、招租物业情况

本次招租物业为李子坝站楼四楼商业用房，建筑面积约895平方米。该物业位于重庆顶级网红打卡地——李子坝单轨穿楼景观核心区，日均客流量巨大，商业价值显著。四楼视野开阔，是打造文创品牌、艺术空间的绝佳场所。

二、出租用途及期限

出租用途：以文创品牌为主，可经营文创产品店、艺术空间、手作工坊、品牌展示体验店、文化创意工作室等业态。

租赁期限：1年起租，具体以正式租赁合同为准。

三、招租方式

采用公开招租的方式，请有意向的承租人通过以下方式参与：

报名登记：有意者请携带相关资质证明（营业执照副本、法人身份证明等）至指定地点或通过电话联系报名；

资格审查：招租方对报名者进行资质审核，确认竞租资格；

签订合同：中标者与招租方签订正式租赁合同。

四、招租价格

招租底价：不低于38元/平方米/月，最终租金以询比价格结果为准。

五、租金收缴方式

支付方式：租金实行“先付后用”原则，按季度支付；

首期租金：租赁合同签订之日，支付首期三个月租金；

后续租金：每期届满前15日内缴纳下一期租金；

履约保证金：合同签订时缴纳不低于3个月租金作为履约保证金；

其他费用：水、电、物管费及其他使用过程中产生的费用由承租方自行承担。

特别提示：本公告所载面积、租金标准等仅供参考，具体以实际测量及正式租赁合同为准。招租方保留对本公告的最终解释权。

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

●重庆市江北区建北青少年体育俱乐部遗失民办非企业单位登记证书正副本:统一社会信用代码52500105331597083Q(发证日期2022年5月5日),声明作废
●重庆卓著旅游景区管理有限公司遗失财务专用章(编号5001087177978),声明作废
●云阳县威材不锈钢加工厂遗失公章(编号5002351043855)、谭明洁法人章(编号5002351043858),声明作废
●重庆市渝北区金香林小区业主委员会遗失中行渝北义学路支行开户许可证:开户许可证号码J6530150281301声明作废
●重庆青青楚楚文化传媒有限公司遗失企业公章备案回执单(编号5001122604030056),声明作废
●重庆秋立建筑工程有限公司遗失陈磊法人章壹枚(编号5002311034178),声明作废
●巫溪县奇伟建设岗位培训学校遗失民办非企业单位登记证书正副本:统一社会信用代码52500238345990724Y作废
●遗失忠县永丰镇双丰村村民委员会公章(编号5002331001817),声明作废
●重庆有金珠宝有限责任公司遗失公章5001080508447作废
●形而上(重庆)机电设备有限公司遗失王雪峥法人章壹枚(编号:5001141304638),声明作废
●南岸区渝见澜山火锅馆遗失公章壹枚(编号5001080486068),声明作废
●两江新区创意小橱餐饮店遗失食品经营许可证正副本:编号JY25000001074463,声明作废
●遗失长寿区鸿福五金建材经营部公章壹枚,编号为5001150001695,声明作废
●重庆昊生金商务信息咨询服务有限公司涪陵分公司遗失车位买卖合同,编号:CQHSJ6000056,声明作废
●重庆中研合本生物研究院有限公司遗失公章(编号5001078241080),声明作废
●遗失重庆白帝城旅游开发有限公司门票专用章1(编号5002369818694),声明作废
●重庆闻兮营销策划有限公司遗失公章壹枚(编号5001127204492),声明作废
●重庆川渝港航物流有限公司遗失法人章黄兢5001141277456作废
●重庆三盈服饰有限公司遗失公章5002361024952财务章5002361024953张国柱法人章5002361024954作废

注销公告:重庆市北碚区山外美术馆(统一社会信用代码52500109MJP615974H)拟将注销,根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,请相关债权债务人在本公告登报45日内到本单位办理债权债务清偿手续。特此公告。2026年5月15日

关于向重庆睿捷物流有限公司送达《责令改正违法行为通知书》的公告
重庆睿捷物流有限公司:经调查,你单位存在下列违法事实:1.拒绝配合负有安全生产监督管理职责的部门依法实施监督检查。2.未提供法律法规规定的安全生产管理相关资料。根据相关法律法规规定,本机关依法对你单位做出了《重庆市万盛经济技术开发区交通运输局责令改正违法行为通知书》【2026】12501000172号,责令你单位10日内接受我单位的安全监督检查,并提供法律法规规定的安全生产管理相关资料,逾期不改正的,将依法追究相应的法律责任。现依法向你单位公告送达《重庆市万盛经济技术开发区交通运输局责令改正违法行为通知书》【2026】12501000172号,限你单位自公告之日起三十日内改正违法事项,逾期视为送达。特此公告!联系电话:18983010970 地址:重庆市万盛经开区勤俭路83号
重庆市万盛经济技术开发区交通运输局2026年7月8日

拍卖公告
受委托,我司于2026年7月15日上午10:00时对“含油铝屑一批”在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn/)以网络竞价增价方式按实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;联系电话:13996175557 63513813 徐先生 王女士
重庆博诚拍卖有限公司 2026年7月8日

●潼南区麦盼农副产品经营部(个体工商户)遗失公章(编号5001520004862),声明作废
●重庆许沐汐化妆品有限公司遗失公章5002281045688作废

重庆福合生态农业发展有限公司陵区同乐镇福合生猪养殖场项目环境影响报告书征求意见稿公示:1、环境影响报告书征求意见稿及公众意见表下载链接:链接:https://pan.baidu.com/s/13JrZm2DYAgs18edFoDs7ag 提取码:w2pa。2、查阅纸质报告及公众意见反馈联系电话:13996369572(杨老师);17623611330(蒋工)。3、征求意见起止时间:2026年7月6日至2026年7月17日。

梁平区环保资源化综合处理项目改扩建工程环评公示
梁平区环保资源化综合处理项目改扩建工程环境影响报告书(征求意见稿)现面向公众进行意见征求,公示之日起,公众可通过以下方式获取公示内容、意见调查表以及意见提出的方式、途径:梁平区人民政府网站(www.cqlp.gov.cn)。联系方式:周先生17365231909,公告人:重庆梁煌环境科技有限公司。

关于危房排危及清物公告
原重庆轮船总公司职工范荣华、杜文昌、张秀玲、程焕齐、许开多、李云华、赵学华、蔡永文、李友三、樊仕平、付怀明、李中文:你等上世纪80年代分配居住的朱杨溪运输站宿舍(江津区朱杨镇利民社区石梯巷40号),已被鉴定为C级危房,须立即排危。请于本公告发布之日起15日内(2026年7月8日-23日)自行清空室内物品。逾期未清,视为放弃,公司将按无主物处置,损失自负。联系人:李先生,电话18725812979 89030792
重庆轮船(集团)有限公司后勤服务分公司
2026年7月8日

●重庆四亿机械有限公司遗失公章(编号5001137205136),声明作废

房屋招租评审结果公告
重庆公共交通运营有限公司两江公共交通分公司对位于两江新区金开大道1590号两江盛景大厦10楼801号房近期进行了公开招租。于2026年7月6日经评审,周游为中标候选人,特此公告。如有疑问请于2026年7月10日16:00前联系我司023-63205012。

两江分公司房屋招租公告:我司拟对位于两江新区金开大道1590号两江盛景大厦17楼3号房(46平方)进行公开招租。诚邀在国家法律规定内依法设立且有效存续的企业法人或自然人参与,有意者请于2026年7月14日16:00前联系范老师,电话63205012。重庆公共交通运营有限公司两江公共交通分公司 2026年7月8日

注销公告:重庆市武隆区童馨幼儿园(统一社会信用代码52500232MJP559191L)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7月8日

责令限期缴存告知书 案件编号:南岸2026009
重庆金晓心悦餐饮管理有限公司:
经查,职工江*艳(身份证号码:51021119******0324)在你单位工作期间,你单位未按规定为其缴存2023年4月至2023年12月住房公积金,该行为违反了《住房公积金管理条例》(国务院350号令)第十九条、第二十条的规定。根据《住房公积金管理条例》(国务院350号令)第三十八条的规定,我中心拟责令你单位限期为江*艳补缴2023年4月至2023年12月期间的住房公积金合计14928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南岸办事处陈述和申辩,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。
联系人:唐老师 联系电话:62398903
办公地址:重庆市南岸区南滨路11号附9号2-1号
重庆市住房公积金管理中心南岸办事处 2026年6月26日

新能源装备产业园详细规划修编(2025年)环境影响评价公众参与第二次公示
璧山高新技术产业开发区管理委员会委托重庆环科源博达环保科技有限公司承担“新能源装备产业园详细规划修编(2025年)”环境影响评价工作,现该规划征求意见稿已编制完成。根据《环境影响评价公众参与办法》相关要求,已在重庆市璧山区人民政府网站https://www.bishan.gov.cn上发布,如需要了解详细信息,请登录该网站查询。公众可以通过信函、传真、电子邮件和现场填写等方式,在规定时间内将填写的公众意见表等提交我单位,反映与项目环境影响有关的意见和建议。联系人:梁老师,电话:023-41407196;邮箱:68134199@qq.com

声明:遗失重庆市渝北区新耀璀璨星荷艺术培训中心有限公司的中华人民共和国民办学校办学许可证(副本),教民250011270004699号,有效期:2024年5月27日-2029年5月26日,特此声明作废。

履行行政决定催告书 案件编号:渝中2025028
恒大人寿保险有限公司重庆分公司:
我中心于2025年11月13日向你单位送达了《责令限期缴存决定书》(渝公积金法责(2025)639号),责令你单位限期为职工陈*(身份证号码:512324********0284)补缴2017年6月至2023年9月欠缴的住房公积金74279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》第五十四条的规定,我中心现催告你单位自收到本催告书之日起10个工作日内为职工陈*补缴住房公积金74279元。
根据《中华人民共和国行政强制法》第三十六条的规定,你单位有权向我中心进行陈述和申辩。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:重庆市渝中区人和街36号
联系人:刘老师 赵老师 联系电话:023-63651249
重庆市住房公积金管理中心 2026年6月29日

声明
近日,有单位未经重庆贝特计算机系统工程有限公司授权,擅自刊登本公司印章遗失(作废)声明。现本公司郑重声明:本公司公章(编号:5001038052579)、财务专用章(编号:5001038020881)、合同专用章(编号:5001038054951)及发票专用章(编号:5001038057400)一直保存于本公司,从未遗失,上述印章一直合法有效;该遗失(作废)声明未经本公司授权,自始无效,由此产生的一切法律后果由刊登方自行承担。特此声明。
声明人:重庆贝特计算机系统工程有限公司
2026年7月7日

采购公告:重庆公共交通运营有限公司两江公共交通分公司拟对2026年一般管理人员综合素质提升性培训项目进行询比采购,现诚邀具备相关资质单位参与报价,有意者请于2026年7月9日16:30前联系杨老师,电话:63015703

注销公告:重庆市渝北区龙溪绿景幼儿园(统一社会信用代码52500112592265335T)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7月8日

重庆泯嘴食品科技开发有限公司召回公告
因为菌落超标,现召回以下产品:2026年5月14日之前生产所有批次的麻辣土鸡爪,规格为250克*1。
联系人,高女士 13667600069
重庆泯嘴食品科技开发有限公司
2026年7月7日