别忽视的“热带夜”

三伏天，多数人把目光聚焦在烈日灼人的白昼，却容易忽视潜藏于黑夜中的健康威胁——持续居高不下的夜间气温，即俗称的“热带夜”。

热带夜

“热带夜”有明确的气温阈值标准：目前，各国和地区采用的具体数值不尽相同。国际气象通用标准规定，夜间最低气温≥20℃即为热带夜。我国通常以夜间最低气温≥25℃作为判定依据。

“热带夜”的危害

夜间高温带来的健康风险不容小觑。

增加死亡风险。天津医科大学总医院全科医学科副主任医师刘沛介绍，东亚多中心研究整合中日韩28座城市918万余条居民死亡数据，在校正白天高温干扰后证实，热夜暴露可独立增加40%～50%的非意外死亡风险。

入睡困难削弱免疫力。夜间持续高温会造成热负荷累积，热量排不出去，会降低睡眠质量，削弱体温调节能力和免疫力，形成“热环境→睡不好→耐热下降→更容易受热伤害”的恶性循环。

加重心血管负荷。夜间高温会紊乱人体自主神经系统，加重心脏负担，增加心脑血管疾病发作风险，极易诱发急性心梗、心绞痛等危重急症。

更易引发中暑。大量出汗会导致钾、钠等电解质流失，可能引发从轻度中暑到危及生命的重度中暑。尤其值得警惕的是，“热带夜”可能诱发隐匿性中暑——即在室内安静状态下发生的热射病，其症状不典型，极易被误判。

可能诱发或加重哮喘。若高温叠加高湿，闷热环境还可能诱发或加重哮喘。此外，睡眠质量下降还会导致白天情绪波动，使人更容易焦虑、烦躁。

需要重点关注的人群

体质虚弱的人群如婴幼儿、65岁及以上老年人，以及因基础代谢率高、体温调节能力弱而热耐受性较差的孕妇；患有慢性基础性疾病的人群；在通风条件差、缺乏降温设备的环境中从事夜间工作的人群；有睡眠障碍的人群。

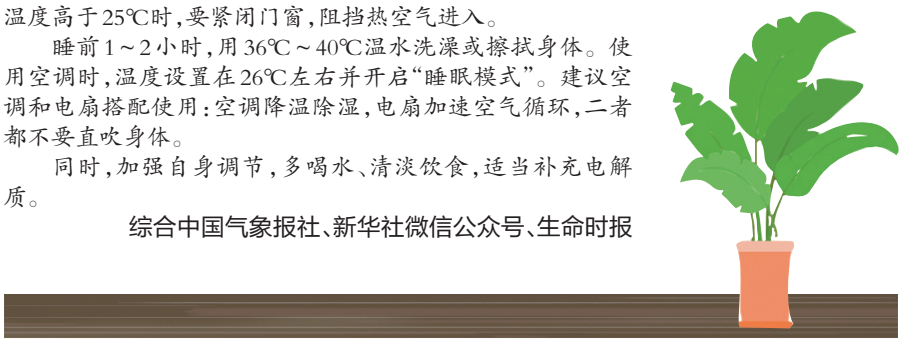
小贴士▶▶▶

白天应关窗并拉上窗帘遮光，减少房间存热；当夜间室外温度高于25℃时，要紧闭门窗，阻挡热空气进入。

睡前1～2小时，用36℃～40℃温水洗澡或擦拭身体。使用空调时，温度设置在26℃左右并开启“睡眠模式”。建议空调和电扇搭配使用：空调降温除湿，电扇加速空气循环，二者都不要直吹身体。

同时，加强自身调节，多喝水、清淡饮食，适当补充电解质。

综合中国气象报社、新华社微信公众号、生命时报



酸奶开封冒“黄水”，还能喝吗

买大桶酸奶的时候，大家是不是也遇到过这样的情况：如果一次没喝完，把剩下的酸奶放到冰箱里，过一段时间再拿出来的时候，酸奶表面会出现一层淡黄色的“水”。这层“水”是酸奶坏了吗？到底要不要倒掉？

表面析出的“黄水”是乳清

其实，酸奶开封后表面渗出的这层水，并不一定意味着酸奶坏了，这种现象叫“乳清析出”。

酸奶发酵后会形成由蛋白质构成的凝胶网络，将乳清包裹其中。随着储存时间延长，或受到运输、震动、温度变化等因素影响，凝胶网络可能发生轻微收缩或受到扰动，原本包裹其中的乳清便会析出，聚集到酸奶表面。

这层“水”的成分主要是乳清，其中含有水分、乳糖、矿物质、有机酸、少量乳清蛋白，以及B族等水溶性维生素。之所以这层"水"会呈现淡黄色，正是因为维生素B2（核黄素）的存在。一般情况下，轻轻搅拌后即可与酸奶重新混合，不影响正常食用。之前很火的"干噎酸奶"，挤掉的也是这个部分。

为啥酸奶会出“水”？

1、自然发酵：乳酸菌分解乳糖产生乳酸，让蛋白质凝固，部分乳清析出。

2、自制酸奶更易出现：商业酸奶会加增稠剂、稳定剂，自制款没这些成分，乳清分离更明显。

3、储存及运输影响：长时间冷藏、搬运时的震动，或者取食时摇晃，都会破坏酸奶凝块结构，导致乳清渗出。

如何避免酸奶“出水”？

1、平着舀：如果一次吃不完一盒，尽量用勺平着舀，别东挖一块、西挖一块。这样能减少对酸奶内部蛋白质凝胶网络的破坏，重力挤压出水的"效率"就会慢一些。

2、避免反复长时间储存和反复拿取：时间越长，蛋白质凝胶结构越不稳定、重力作用也越久，析出水分自然越多。反复拿取过程中的晃动和温度变化，也会影响酸奶的内部结构，使其加速析出水分。

3、现买现吃：最佳方法自然是别囤大包装，选择小包装，现买现吃，酸奶的口感和营养都是最好的。

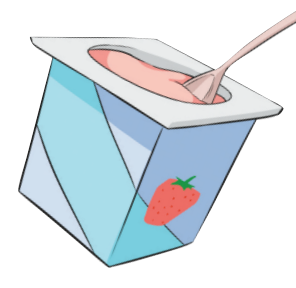
如何分辨“真坏了”和“真出水”？

1、看颜色：自然析出的水清亮、呈微黄色；变质的水分浑浊，颜色发灰甚至会出现杂色菌斑。

2、闻气味：变质酸奶不仅少了自然的奶香和酸香，还可能有酒味或腐臭味。

3、看质地：变质酸奶无法保持原有稳定结构，难以凝固成块，而是呈现豆腐渣似的“浑汤状”，该丢就丢。

综合科普中国、央视三农



美心红酒小镇水上乐园成清凉乐园

今年立秋处于中伏时段——“秋包伏，热得哭”，涪陵美心红酒小镇水上乐园凭借清凉玩水体验，备受市民、游客青睐。

岸边绿树成荫、微风轻拂，与波光粼粼的池水相映成趣。各类水上游玩设施全面开放，造浪池、戏水池、趣味水滑梯等项目人气爆棚，一站式解锁清凉玩水乐趣。

水池里，孩童们手持水枪、水瓢肆意嬉戏，水花飞溅、笑声阵阵，尽情享受玩水的快乐；家长们陪伴在侧，或是踏水纳凉，或是沉浸式体验造浪乐趣，在起伏的浪花中享受天伦之乐；不少年轻游客穿梭在水上滑道之间，顺着水流俯冲滑行，清凉水花扑面而来，瞬间驱散满身燥热，尖叫声与欢笑声此起彼伏……一池清凉，尽在美心。

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)
证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告 备类
招标拍卖/注销减资/公告声明/出售转让/商业广告 登报

●南川区峰岩乡金光村村民委员会遗失重庆农村商业银行股份有限公司南川支行峰岩分理处开户许可证:核准号:J6693000906203账号26080801200100000280,声明作废
●南川区峰岩乡金光村村民委员会遗失基层群众性自治组织特别法人统一社会信用代码证书,统一社会信用代码:54500111920421191 4F,声明作废
●重庆市南川区峰岩乡金光村股份经济联合社遗失中国农业银行股份有限公司重庆南川西胜支行开户许可证:核准号J6933001944601账号31640401040004307,声明作废
●范姐遗失恒大时代新城114号10栋02单元04层04号重庆市物业专项维修资金专用收据一份(收据联,核查联),收据号0000661427,金额7199元,声明作废
●重庆艾森迪电子商务有限公司遗失公章(编号5001057430677)、财务专用章(编号5001057430678),龚乐益法人章(编号5001057430679),声明作废
●重庆解忧企业管理咨询有限公司遗失公章(编号5002369819561)、财务专用章(编号5002369819696)、发票专用章法人章(编号5002369820161),声明作废
●彭水县新田镇巨家村股份经济合作联合社遗失农村集体经济组织登记证副本:统一社会信用代码N2500243MF6150872Y作废
●彭水县鹿角镇红专村股份经济合作联合社遗失农村集体经济组织登记证副本:统一社会信用代码N2500243MF6216113X作废
●彭水县黔子镇干田村股份经济合作联合社遗失农村集体经济组织登记证副本:统一社会信用代码N2500243MF6296293XP作废
●彭水县黔子镇小林村股份经济合作联合社遗失农村集体经济组织登记证副本:统一社会信用代码N2500243MF6296636380作废
●重庆卓游网络科技有限公司遗失财务章5001120055652 71,法人章雷志会5001120655272,声明作废
●重庆乾黄健康管理有限公司遗失公章5000990061430,财务专用章5000990061431,声明作废
●国投航空科技(北京)有限公司不慎遗失国境口岸卫生许可证,编号:8003250010001113,特此声明作废
●重庆安久鑫建材有限公司遗失公章一枚,编号5001078221166,声明作废
●重庆华侨城实业发展有限公司欢乐谷旅游分公司工会委员会遗失丁光曲达人章(编号5001141166686),声明作废
●重庆绿能新材料有限公司遗失财务专用章5001057290706,杨成勇法人章5001057290708,声明作废
●重庆渝秋供应链有限公司遗失公章壹枚(编号5003817161119),声明作废
●重庆群言堂文化传播有限公司遗失公章5001080497880作废
●重庆大振国芯科技有限公司遗失公章5002221001733作废
●重庆重庆立行发自科技有限公司财务章5001120683620作废

比选公告:现对“万州高级中学人力资源服务项目采购”进行公开比选。潜在供应商可于2026年8月7日起至2026年8月11日(节假日除外)每日上午9:00—12:00,14时00分—17时00分,在重庆市万州区陈家坝街道玉龙路776号20-2报名及领取比选文件,比选文件500元/份,售后不退。联系人及电话:唐波15213556777。2026年8月7日

责令限期缴存告知书 案件编号:渝北2026170
重庆医科大学附属第三医院(方大医院):
经查,职工梁*(身份证号:500112199******6646)在你单位工作期间,你单位未按规定为其缴存2018年7月至2026年1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)第二十条的规定。根据《住房公积金管理条例》(国务院350号令)第二十八条的规定,我中心拟责令你单位限期为梁*补缴2018年7月至2026年1月期间的住房公积金8490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渝北办事处陈述和申辩,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:陶老师　联系电话:60356893
办公地址:重庆市两江新区春华大道99号重庆人力资源服务产业园区北区5号楼(住房公积金大厅)
重庆市住房公积金管理中心渝北办事处 2026年7月30日

遗失声明
遗失重庆禾极盛农业科技有限公司法定名称章(印章编号:5002340030083),声明作废。

公告:重庆城开实业有限公司(统一社会信用代码91500100569122858 0J)定于2026年8月22日上午10点在重庆市两江新区江北嘴金融城22号T2-704,召开股东会,审议公章、法人章补刻事项,请全体股东按时参加股东会。会议联系人赵志琼　电话:15823287816,特此公告!

责令限期缴存告知书 案件编号:渝北2026223
重庆亿享科技有限公司:
经查,职工李*奇(身份证号:500382199******0840)在你单位工作期间,你单位未按规定为其缴存2023年3月至2026年3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)第二十条的规定。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渝北办事处陈述和申辩,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李*奇补缴2023年3月至2026年3月期间的住房公积金9685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渝北办事处陈述和申辩,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李*奇补缴的住房公积金。
联系人:陶老师　联系电话:60356893
办公地址:重庆市两江新区春华大道99号重庆人力资源服务产业园区北区5号楼(住房公积金大厅)
重庆市住房公积金管理中心渝北办事处 2026年7月30日

重庆家具总公司装饰配套公司遗失声明
重庆家具总公司装饰配套公司(社会统一信用代码:91500000MA61E6CE2G)及分支机构重庆家具总公司装饰配套公司材料分公司(统一社会信用代码:91500000MA61EB2M8M)、重庆家具总公司装饰配套公司经营部(统一社会信用代码:91500000MA61E4QK5L)、重庆家具总公司装饰配套公司时新家具总汇(统一社会信用代码:91500000MA61EA010M)，因长期停业等历史遗留原因，工商营业执照正、副本均已遗失，现声明作废。特此声明
重庆家具总公司装饰配套公司 2026年8月7日

重庆建新纺织物资公司遗失声明
我司代管的重庆建新纺织物资公司(社会统一信用代码:91500000MA61E7637R)因长期停业等历史遗留原因，公章、工商营业执照正、副本均已遗失，现声明作废。特此声明
重庆轻纺资产管理有限公司 2026年8月7日

重庆家具总公司遗失声明
我司分公司重庆家具总公司销售分公司大渡口分店(统一社会信用代码:91500000MA61B36G2G)因长期停业等历史遗留原因，公章、工商营业执照正、副本均已遗失，现声明作废，特此声明
重庆家具总公司 2026年8月7日

重庆市江津区拔财和自然资源局
关于裕城·长江著建筑方案设计调整公示的公告
重庆市江津区裕城瑞博置业有限公司、相关利害关系人:裕城·长江著项目位于鼎山街道。项目建设单位重庆市江津区裕城瑞博置业有限公司因公司发展策略和市场需求的变化，申请对经依法审定的项目建筑方案设计进行调整。该项目建筑方案设计调整已通过相关利害关系人及广大市民提出宝贵意见。
联系单位:重庆市江津区拔财和自然资源局
联系地址:重庆市江津区鼎山街道元帅大道36号
联系人:彭先生　联系电话:023-47696261
邮箱:402260　电子邮箱:375460167@qq.com
重庆市江津区拔财和自然资源局 2026年8月6日

责令限期缴存告知书 案件编号:九龙坡2026231
重庆流浪者商贸有限公司:
经查,职工黄*(身份证号:51102319******0760)在你单位工作期间,你单位未按规定为其缴存2023年10月至2025年10月住房公积金,该行为违反了《国务院《住房公积金管理条例》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黄*补缴2023年10月至2025年10月期间的住房公积金合计5668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黄*补缴欠缴的住房公积金。
附:《重庆流浪者商贸有限公司欠缴黄*住房公积金测算表》
联系人:宁老师　联系电话:68195537　办公地址:重庆市九龙坡区兴胤路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7月22日

重庆流浪者商贸有限公司欠缴黄*住房公积金测算表 2023年10月至2025年10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	2686.50	5%	134	134	10月	134	0	134	0	134	134
2023	4869.28	5%	243	243	11至12月	486	0	486	0	486	486
2024	6288.41	5%	314	314	1至12月	3768	0	3768	0	3768	3768
2025	8559.40	5%	428	428	1至10月	4280	0	4280	0	4280	4280
合计										8668	8668

责令限期缴存告知书 案件编号:九龙坡2026245
重庆流浪者商贸有限公司:
经查,职工李*波(身份证号:51303019******7316)在你单位工作期间,你单位未按规定为其缴存2021年8月至2025年11月住房公积金,该行为违反了国务院《住房公积金管理条例》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李*波补缴2021年8月至2025年11月期间的住房公积金合计16607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:《重庆流浪者商贸有限公司欠缴李*波住房公积金测算表》
联系人:宁老师　联系电话:68195537　办公地址:重庆市九龙坡区兴胤路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7月23日

重庆流浪者商贸有限公司欠缴李*波住房公积金测算表 2021年8月至2025年11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)
2021	4376.10	5%	219	219	8至12月	1095	0	1095	0	1095	1095
2022	6336.18	5%	317	317	1至12月	3804	0	3804	0	3804	3804
2023	6622.25	5%	331	331	1至12月	3972	0	3972	0	3972	3972
2024	6669.60	5%	333	333	1至12月	3996	0	3996	0	3996	3996
2025	6798.92	5%	340	340	1至11月	3740	0	3740	0	3740	3740
合计										16607	16607

责令限期缴存告知书 案件编号:九龙坡2026230
重庆流浪者商贸有限公司:
经查,职工窦*蕾(身份证号:50010319******7315)在你单位工作期间,你单位未按规定为其缴存2024年4月至2025年10月住房公积金,该行为违反了《国务院《住房公积金管理条例》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窦*蕾补缴2024年4月至2025年10月期间的住房公积金合计5869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:《重庆流浪者商贸有限公司欠缴窦*蕾住房公积金测算表》
联系人:宁老师　联系电话:68195537　办公地址:重庆市九龙坡区兴胤路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7月17日

重庆流浪者商贸有限公司欠缴窦*蕾住房公积金测算表 2024年4月至2025年10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)
2024	6212.75	5%	311	311	4至12月	2799	0	2799	0	2799	2799
2025	6137.19	5%	307	307	1至10月	3070	0	3070	0	3070	3070
合计										5869	5869

责令限期缴存告知书 案件编号:渝北2026171
重庆医科大学附属第三医院(方大医院):
经查,职工邓*(身份证号:500301119******2941)在你单位工作期间,你单位未按规定为其缴存2016年6月至2025年9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)第二十条的规定。根据《住房公积金管理条例》(国务院350号令)第二十八条的规定,我中心拟责令你单位限期为邓*补缴2016年6月至2025年9月期间的住房公积金125196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渝北办事处陈述和申辩,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:陶老师　联系电话:60356893
办公地址:重庆市两江新区春华大道99号重庆人力资源服务产业园区北区5号楼(住房公积金大厅)
重庆市住房公积金管理中心渝北办事处 2026年7月30日

减资公告
重庆硕雅亿联八方钢结构(集团)有限责任公司(统一社会信用代码:91500116MA7HH8W62K)股权未代表大会研究决定减少注册资金伍亿元,减资原因减资退股,请各债权人于登报之日起45日内向本公司申报债权。特此公告。
重庆硕雅亿联八方钢结构(集团)有限责任公司 2026年8月7日

责令限期缴存告知书 案件编号:渝北2026171
重庆医科大学附属第三医院(方大医院):
经查,职工邓*(身份证号:500301119******2941)在你单位工作期间,你单位未按规定为其缴存2016年6月至2025年9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)第二十条的规定。根据《住房公积金管理条例》(国务院350号令)第二十八条的规定,我中心拟责令你单位限期为邓*补缴2016年6月至2025年9月期间的住房公积金125196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渝北办事处陈述和申辩,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:陶老师　联系电话:60356893
办公地址:重庆市两江新区春华大道99号重庆人力资源服务产业园区北区5号楼(住房公积金大厅)
重庆市住房公积金管理中心渝北办事处 2026年7月30日

重庆市住房公积金管理中心案件调查通知书
案件编号:见附件1
重庆弘福电子科技有限公司:
职工(详细名单见附件1)投诉你单位逾期不缴住房公积金一案,我中心已经受理。现将有关事项通知如下:
一、请你单位法定代表人携带身份证及单位营业执照(副本)原件和复印件及职工在你单位工作期间的劳动关系证明材料原件和复印件、原始工资表原件和复印件,于收到本通知后10日内到重庆市住房公积金管理中心渝北区分中心接受有关本案事实的调查询问。
二、委托本单位其他人员或者律师接受调查询问,还应当提供受托人身份证及单位出具的授权委托书,授权委托书须记明委托事项和权限。
三、你单位作为被投诉人有权利就职工诉求举示相应证据,也有配合我中心查清该职工在你单位工作期间劳动关系及工资情况的法定义务。你单位无正当理由不接受调查和逾期不提交相关证据材料的,我中心将依据该职工提供的有效证据和我中心查清的事实依法做出处理决定。
联系人:张老师　联系电话:46733615
办公地址:重庆市渝北区回兴街道迎宾大道9号
重庆市住房公积金管理中心渝北区分中心
2026年7月27日

案件编号	职工姓名
渝北2026042	吕*
渝北2026047	邱*会
渝北2026048	彭*