2023年12月22日 星期五
主编 江前兵 责编 陈志刚
视觉 胡颖 但雯婷 制图 但雯婷 校审 罗文宇

低温下户外活动过久 心血管疾病患者风险增加

近期，全国多地气温骤降。专家提示，冬季气候寒冷，心血管病的发病率普遍增加，在持续低温、雨雪和大风天气下更容易发病，公众要更加关注心血管健康。

低温下心血管更脆弱

国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院呼吸内科副主任医师周晓明介绍，由于冬季的室内外温差较大，导致人体血管快速收缩以及舒张，而且低温下人体为了维持体温，会收缩外周血管，心脏泵血的负担增加，进而容易引起血压升高、增加回心血量，这些对于心血管疾病患者是比较严峻的考验。

特别是在一些极端的寒冷低温天气，人体交感神经兴奋，使心率加快，血压升高，体循环血管收缩，外周阻力增加，心肌耗氧量增多，更易形成血栓使管腔急性堵塞，容易导致急性心肌梗死。

心血管病专家提示，清晨快节奏苏醒、低温下的户外活动、泡澡或蒸桑拿过久等情况，都容易成为心血管的“高危时刻”。

患者要避免剧烈运动

心血管在清晨时最脆弱，心肌梗死、心源性猝死等风险在早晨达到高峰。身体经过了一个晚上的静止休息，血压是比较低的。在人体清醒后，血压会快速上升，尤其是早晨血压就偏高的患者表现更为明显。既往有过心血管病史的患者“鲤鱼打挺”式起床，马上穿衣服进行活动，迅速地起床刷牙洗脸等，都会导致控制心率、血压等的迷走神经来不及适应调节。

专家建议，早上苏醒后，不要立即起床，先平躺简单活动一下四肢和头部，3至5分钟后再起床活动，不要立刻打开窗户吹冷风或用冷水洗漱。

此外，低温环境下进行户外运动也容易给心血管疾病患者带来风险。长时间的低温暴露可能导致心率加快，加重心脏负担，寒冷还可能刺激血小板聚集，增加血液黏稠度，从而增加血栓形成的风险。

“在寒冷天气中，患者要避免剧烈运动，避免增加心脏负担。”周晓明说，虽然“猫冬”可以避免过冷的天气带来的血压变化，但是久坐不动也可能增加血栓风险，适当的运动可以保持心血管的良好状态，公众在运动时要做好保暖，避免突然暴露在低温环境中。

泡澡桑拿时需保持谨慎

低温天气，也有不少公众喜欢泡澡或桑拿。但对有心血管风险因素的公众，比如肥胖、有高血压、有糖尿病的人群，在泡澡和桑拿时需保持谨慎。

由于冬季室内外的温差变化较大，泡澡或桑拿时的高温会导致血管扩张、血流量增加以及心脏负担加重，如在泡澡或者蒸桑拿时发生恶心、心悸或心跳过快等症状时须立刻引起重视，停止该活动。

“随着冬季寒潮来袭，一系列呼吸道疾病高发，心血管急性事件及其相关不良预后频发。”周晓明介绍，心血管疾病患者应当及时做好血压和心率，甚至是血氧的监测，一旦出现胸痛、胸闷、呼吸困难、尿少、下肢水肿等情况，及时就医，避免延误治疗。

据新华社

“最暖年”为什么这么冷？

过去大半个月的气候有什么特点？后冬气候会是怎样？都说今年是“最暖年”，为什么最近这么冷？国家气候中心对此一一回应。

12月以来的气候特点

今年12月上旬偏暖显著，月中降温幅度大。12月以来北方大部地区降水显著偏多。这期间，全国平均气温-1.3℃，较常年同期偏高0.9℃，全国大部地区气温以偏高为主。

全国经历了前期持续偏暖、后期急剧降温的“过山车”式气温起伏。12月1~13日全国平均气温较常年同期偏高，为历史同期最高，云南、宁夏气温均为历史同期最高。但从14日开始，受大范围寒潮天气影响，全国大部地区气温骤降，部分国家气象站日最大降温幅度突破历史极值。

12月14~17日，我国出现大范围寒潮过程，此次过程具有影响范围广、持续时间长、相态复杂、累计降水量大、落区与前期过程重叠度高等特点。有95个国家站点过程最大降温达到或超过20℃，山西大同过程最大降温幅度最大，达26.3℃。过程最大降温幅度超过8℃的面积约596.7万平方公里，约占全国国土面积的62.2%，其中，降温幅度超过14℃的约162.5万平方公里。福建连城（16.6℃）、江西安远（16.5℃）、四川峨眉山（16.5℃）、广西桂平（15℃）等10个国家气象站日降温幅度突破历史极值。

后冬气候趋势预测

预计后冬（2024年1~2月），东亚冬季风强度总体偏弱，除内蒙古东北部、黑龙江北部、西藏大部、青海南部等地气温较常年同期偏低外，我国大部气温接近常年，但冷暖起伏明显，或再次经历气温“过山车”。后冬我国中东部降水偏多，全国其余地区降水接近常年同期到偏少。冷空气活动较为活跃，北方地区可能再次出现阶段性强降温、强降雪过程，江南、西南地区东部等地可能发生阶段性低温雨雪冰冻天气。在冷空气间歇期，大气扩散条件转差，京津冀及周边、汾渭平原和长三角等地或出现雾和霾。

“最暖年”为何这么冷？

今年秋季11月3~7日，我国大部地区出现一次寒潮天气过程，这个时段内气温断崖式降低，比历史同期低了不少，但如果计算整个秋季的平均气温发现是1961年以来最高，所以是“最暖的秋季”。

不是说全球变暖了么？为什么秋冬的冷空气还那么强？

赤道与极地之间存在巨大温差，这种差异促使极圈外围形成了一圈强劲的西风，环绕在极地周围，它被称为西风急流。西风急流就像“围栏”一样，约束着极地的冷空气。稳定的极涡被强大的西风急流限制在北极地区，在全球变暖背景下，北极地区增温速度是全球的2~3倍。北极地区增温，与中低纬度气温差减弱，难以维持强大的西风急流，极涡内的冷空气变得“躁动不安”，更容易分裂南下。北极来的冷空气，其温度远远低于我们生活的中低纬度地区，多次出现的寒潮天气让我们感到“冷冷冷”。

根据历史数据统计分析，厄尔尼诺背景下我国冬季气温总体偏暖，但阶段性冷空气活动较为频繁，也就是说冷暖起伏比较明显。

但是，冷空气过程强度不仅仅受厄尔尼诺影响，也与北极涡旋的分裂和中高纬西风带的扰动也有很大关系。今年12月中旬以来，北极涡旋分裂为双中心，分别位于格陵兰岛和西伯利亚上空。伴随着欧亚上空西风带的剧烈扭曲，西伯利亚高压异常增强，我国大部地区由前期盛行偏南风转为偏北风，冷空气南下，导致气温骤降。

另一方面，厄尔尼诺激发的菲律宾异常反气旋将热带水汽向我国大陆地区输送，因此来自中高纬的寒潮过程配合来自低纬的丰沛水汽条件，导致我国中东部出现较大范围的降雪过程。此外，地面积雪造成的晴空反照率增加也使得后期回温较慢。

中国是气候变化敏感区和影响显著区，虽然增温幅度高于全球平均水平，但极端寒潮强度并未减弱，强冷空气或寒潮影响范围增大。

据新华网

周末天气晴好 最高升至13℃

21日白天，重庆各地阴天到多云，气温-1℃~11℃。

根据重庆市气象台预计，未来三天，重庆天气将逐步转好，除周五部分地区还有零星小雨外，周末两天阳光回归，天气转晴。全市最高气温将回升至13℃，但早晚依旧高冷，局地最低气温在-3℃。

天气预报

今天：重庆各地阴天间多云，西部偏西地区有零星小雨，局地有霜冻，气温-1℃~11℃；中心城区阴天间多云，气温6℃~10℃。

明天：重庆各地多云，局地有霜冻，气温-3℃~13℃；中心城区多云，气温5℃~12℃。

后天：重庆各地多云，局地有霜冻，气温-1℃~14℃；中心城区多云，气温7℃~13℃。

重庆晨报·上游新闻 记者 石亨

西南医院运动医学中心治愈半月板损伤成效显著

近日，患者小孙因半月板损伤辗转多地求医无果，通过2022年度复旦排行榜上了解到陆军军医大学西南医院运动医学中心后，迅速来到该中心寻求治疗。中心主任郭林立即组织并召开了专题研讨会，为小孙制定了全方位的手术计划。

据了解，此次治疗主要针对小孙外侧半月板的前角损伤部位，通过进行关节镜下的微创手术进行治疗。术后，小孙的各项指标恢复良好，目前已经顺利康复出院。

下一步，西南医院运动医学中心将不断探索运动医学领域的创新，为更多运动爱好者提供高质量的医疗服务，中心将持续秉持以患者为重的理念，致力于成为地区内领先的运动医学治疗中心。（文/梁越）

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440 微信同号
重庆各地 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/题花广告/出售转让/商业广告…… 各类登报

♦王晓容遗失重庆奥周广场商业管理有限公司开具的服务保证金收据，收据号8406129，金额2000元，声明作废
♦遗失重庆市铜梁区留香阁宾馆公章编号5002247060018声明作废
♦重庆市南岸区黄桷垭镇臭山村民委员会遗失财务专用章作废
♦欧志容遗失沙坪坝区新村路68-5-1号房屋租约证，证号：01008，声明作废。
♦遗失唐梦晴、饶忠平之女饶雨萌于2018年7月4日在綦江区人民医院出生的出生医学证明，编号S500135839，声明作废
♦重庆海之神商贸有限公司遗失公章（编号：5001127326887），财务专用章、合同专用章各一枚，声明作废
♦遗失张江县白家镇弘林村卫生室在重庆农村商业银行张江支行白家分理处开户许可证号J6692002007401 声明作废
♦大渡口区艾莉酒萍店遗失2016年4月5日收发的营业执照正副本，注册号500104607460942，声明作废
♦遗失郑淑桃个体工商户营业执照正副本，统一社会信用代码92500106MAAC6YFW93声明作废
♦遗失南川区金多多餐饮馆食品经营许可证正副本，许可证编号JY25001191034312声明作废
♦重庆维坪农产品有限公司遗失（食品经营许可证）正副本，编号：JY15001081004626，声明作废
♦遗失江津区年欢茶楼食品经营许可证正副本，编号JY25001161041567声明作废
重庆市渝陵区国有资产监督管理委员会工会委员会的工会主席徐晓琼（身份证号：513027197403115629）的（工会法定代表人证）于2022年12月10日遗失，特此声明作废。
重庆市渝陵区国有资产监督管理委员会工会委员会的（工会法人资格证书）（工法证字第2300003000365号）正副本于2022年12月10日遗失，特此声明作废。
♦李国庆身份证号：510212195510014535），本人不慎遗失退役军人抚恤补助证，特登报公示
♦遗失盛舒楷雯出生医学证明，编号B500298061声明作废
♦遗失秀山土家族苗族自治县清福乡楠木村股份经济合作联合社公章一枚，代码：5002411054361声明作废
♦遗失陈桂珍，刘传周之女刘佳雯2011年5月20日出生的出生医学证明号码K500284793声明作废
♦遗失忠县奥瑞宾馆食品经营许可证正副本，编号JY15002330056476声明作废
♦遗失重庆开豪华盛实业有限公司财务专用章500103803414 4发票专用章500103804767 7声明作废
♦遗失王梓杨出生医学证明，编号W500088808作废
♦遗失两江新区小烤匠烤肉店食品经营许可证正本编号JY25000001115046声明作废
♦遗失巫山县木兰太极拳协会在重庆农村商业银行股份有限公司巫山支行开户许可证账号：J6678000492301声明作废
♦重庆渝万通新材料科技股份有限公司收款收据，编号为No0032676-0032700，0055326-0055350声明遗失作废
♦蓝有重庆臣纯建筑工程有限公司遗失两张重庆市增值税普通发票，票据号码为：06631848，06631849，声明作废！
♦重庆市渝北区渝石初级中学遗失（食品经营许可证）副本，编号：JY35001120193979，声明作废
♦遗失重庆富民格酒店管理有限公司特种行业许可证（旅馆业）副本分号51020220231003318字第1026250号作废
♦重庆富鑫公司鑫BX5231号500110053483，鑫BV0070 500110137377，鑫BY0862号500110139571票证证注销
丰都县三合街道丁庄社区卫生保健所遗失医疗机构执业许可证正本，登记号PDY7015535 0023012D6001，声明作废。
寻亲公告
2020年12月16日下午3点左右，石岗乡綦花村4组居民刘长富，在重庆市奉节县南河公园险经到一女婴，女婴身穿淡黄衣服，用黑白格被子包裹。现由刘长富抚养，取名谭玲玲。联系电话18063005544
2023年12月22日
重庆驿满新能源科技有限公司就2024年度驿满新能源自营充电站代维、代管项目进行第二次比选。欢迎各单位前来报名参加，报名截至时间2023年12月25日17:00时，报名地址：重庆市渝北区红狮大道1号理想大厦A栋2406工程保障部 联系电话023-60333997（报名时持资质证书、营业执照、法定代表人身份证复印件及授权委托书，若法定代表人报名则不须提交授权委托书）
评审结果公告：重庆两江公共交通有限公司于2023年12月21日完成了空港维修厂喷漆房及打磨工间基础工程的竞争性比选。经评审，第一候选人为重庆两辰建筑工程有限公司，第二候选人为重庆一一一建筑工程有限公司，现予以公示。联系电话：63205012
竞争性比选公告
1.项目名称：2024年特殊劳保采购
2.项目地点：北碚区同熙路91号附1号
3.采购单位：重庆北部公共交通有限公司
4.资金来源：企业自筹
5.投标人资质：营业执照经营范围劳动保护用品或日用百货销售等相关资质
6.文件领取等详情请致电023-68862521（公示期为5个工作日，报名截止时间为2023年12月28日下午17:00）地址：北碚区公园路中心（重庆北部同熙路91号附1号）
重庆翔燕乐民生态农业有限公司委托重庆隆湖工程设计咨询有限公司编制的《中阳镇牛伏质肉牛标准化繁育示范园项目环境影响报告书》（征求意见稿）已形成，据《环境影响评价公众参与办法》将项目环评相关信息公示如下：1.查询环境影响报告书及公众意见表下载链接：http://youyang.gov.cn/bmjz_sites/yz/lxzmzf_104077/zwgk_104111/zfxxgkmu_xz/jczwgk/snht/nysr/202312/t20231219_12772384.html，或电话咨询建设单位索取项目有关信息。2.征求意见的范围：可能受项目实施影响或关心本项目建设的所有公众。3.公众提出意见的方式和途径：由网络链接下载公众意见表填写意见，通过邮箱、电话、信函等方式将意见反馈给建设单位。4.公众提出意见的起止时间：2023年12月15日至2023年12月28日。建设单位联系人：涂老师 18315240577
♦遗失成都住诺旅行社有限公司重庆分公司公章（编号5001030080001）财务专用章（编号5001030080001）声明作废
结婚启事
罗琳先生与陈钰洁女士
于2023年12月22日喜结连理
愿修百年之好 共赴白头之约
特此登报，敬告亲友，亦做留念
拍卖公告
受中华人民共和国重庆海关委托，本公司定于2023年12月30日10时至2023年12月31日10时止（延时的除外）在淘宝网络拍卖平台公开按现状拍卖下列标的：
标的一：衣服、日用品、包等一批。起拍价：71327元，竞拍保证金：5000元，加价幅度：200元
标的二：宠物用品（临期）等一批。起拍价：8066元，竞拍保证金：1000元，加价幅度：200元
参与竞买手续、拍卖方式、展示说明、拍卖款项的收取及相关注意事项等详细情况请联系汇融拍卖及查看汇融拍卖APP、汇融官网www.rongtime.net、重庆海关门户网址http://chongqing.customs.gov.cn和淘宝网。
咨询电话及自助预约：
汇融拍卖呼叫中心：400-100-2958
淘宝技术咨询电话：400-822-2870
海关监督电话：023-67709350
重庆汇融拍卖有限公司 2023年12月22日
重庆市大渡口区煤草专卖局关于案件调查处理的公告
2023年12月14日，本局在重庆市大渡口区福荣路中建快递公司查获涉案卷烟笑笑雅王（硬12条、南京）仅剩1条，请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市大渡口区烟草专卖局（地址：重庆市大渡口区春晖路89号2-1）接受调查处理（电话：023-68950992）。若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市大渡口区烟草专卖局 2023年12月22日
关于征求业主房屋租赁意见的通知
致重庆市渝中区邹容路116-118号都市广场B座2楼全体小业主：
为早日盘活位于重庆市渝中区邹容路118号都市广场B座2楼闲置商铺，重庆银源物业发展有限公司（以下简称“银源公司”）拟向2楼小业主征求对外公开招商意见。因历史原因，银源公司一直未查找到部分小业主的通讯联系方式，请未接到银源公司电话或微信通知的小业主主动与银源公司进行联系，统一招租条件、统一管理模式，共同协商闲置商铺对外公开招商事宜。自本公告登报之日起一个月截止。特此通知。
（联系人：沈老师，电话19922932030）
重庆银源物业发展有限公司 2023年12月21日
重庆市合川区人力资源和社会保障局公告
重庆恒赫建筑劳务有限公司：2023年6月29日易礼军（公民身份号码：500236198409132255）向本机关提交以你单位为用人单位的他本人的工伤认定申请。本机关于2023年11月17日作出《认定工伤决定书》（合川人社伤险认字（2023）737号），认定易礼军于2023年5月28日15时左右受到的事故伤害属于工伤。现向你单位公告送达该《认定工伤决定书》，自发出公告之日起经过30日即视为送达。如对本工伤认定决定不服，可在公告送达之日起60日内向重庆市合川区人民政府申请行政复议，或者在6个月内向重庆市合川区人民法院提起行政诉讼。特此公告。
重庆市合川区人力资源和社会保障局 2023年12月22日
遗失声明：C4.109-111.119-121李国勇遗失云阳亿联家居建材汽城履约保证金收据一张，收据编号3146679.金额7000元，交费日期2016.9.26，声明作废
拍卖公告
受委托，本公司依照《拍卖法》及相关法律、法规定于2024年1月18日上午10点在本公司拍卖大厅对酒一批（详见清单）进行公开拍卖，目公告之日起至1月17日16点前在规定时间进行报名与展示，竞买人应在1月17日16点前将保证金缴纳至本公司指定账户并交纳齐所有费用后，凭有效证件办理竞买登记后方可进入展示现场对标的进行查看。拍卖供金按成交价5%收取由买受人承担。特别提示：标的按照成交后现状进行移交，拍品仅供收藏、鉴赏。本公司不承担标的瑕疵保证，标的真伪、重量等均以成交后实际移交为准，未标明的瑕疵不在拍卖人及委托人承担范围，请各竞买人自行了解。其余未尽事宜按照本场拍卖会（竞买须知）执行。
联系方式：苏先生 023686228877，13389609381
重庆恒升拍卖有限公司 2023年12月22日
注销公告：经重庆市北碚区阅美社会工作服务中心（统一社会信用代码52500109MJP567538M）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
重庆巴第公共交通站场管理有限公司就员工宿饮水系统设备租赁服务采购结果公示：第1候选人重庆众又就新能源科技有限公司（52600元）第2候选人重庆七真环保科技有限公司 第3候选人四川海诚立通环保科技有限公司，拟中选人为重庆众又就新能源科技有限公司，工商注册号91500107MA607H2X0X
遗失北京恒安卫士保安服务有限公司重庆分公司公章（编号：5001035055134）、财务专用章（编号：5001035055135）原备案回执单，声明作废。
双碑隧道右洞（西永至双碑）道路封闭施工公告
因双碑隧道右洞（西永至双碑）存在渗水及裂缝上拱病风，需尽快进行整治。为确保施工路段交通安全，决定对双碑隧道右洞（西永至双碑）进行分时段应急封闭施工，现将有关公告如下：
一、施工范围：双碑隧道右洞（西永至双碑）。
二、施工时间：2023年12月25日-29日，晚22:00-次日05:00。
三、主要影响路线绕行方案：
（一）G93成渝环线高速：1.土主互通至西山立交方向：封闭G93成渝环线高速赖家桥立交双碑隧道入口，大学城至双碑车辆经G93成渝环线高速通过大学城隧道绕行。2.西山立交至土主互通方向：封闭G93成渝环线高速赖家桥立交双碑隧道入口，大学城至双碑车辆经G93成渝环线高速土主互通和科学大道回龙坝立交通过土主隧道绕行。
（二）西双大道：1.西永方向：西双大道赖家桥立交封闭双碑隧道入口，大学城至双碑车辆从赖家桥立交西永方向进入G93成渝环线高速，通过大学城隧道绕行。2.土主方向：西双大道赖家桥立交封闭双碑隧道入口，大学城至双碑车辆从赖家桥立交土主方向进入G93成渝环线高速，经G93成渝环线高速土主互通和科学大道回龙坝立交通过土主隧道绕行。
（三）二圣路立交：二圣路立交往双碑隧道方向车辆，沿一纵线或G93成渝环线高速，通过土主隧道或大学城隧道绕行。
四、因隧道封闭施工给出行居民及过往车辆通行带来的不便之处，敬请谅解。
重庆市城投路桥管理有限公司 2023年12月15日
中国体育彩票排列3 第23341期开奖公告 本期开奖号码：3 4 1
中国体育彩票排列5 第23341期开奖公告 本期开奖号码：3 4 1 5 8
重庆市体育彩票管理中心 2023年12月21日