挥拍运动能“延寿” 男性比女性更受益

比起跑步等有氧运动，打球不仅能增加互动，还是一项性价比更高的延寿运动。近日，一项研究“算”出了挥拍运动对男、女性的延寿年限，男性甚至延寿超过5年。北京体育大学运动解剖学教研室副教授刘永为你解读挥拍运动的好处，并给出日常运动的防受伤建议。

挥拍运动可使男性延寿5.7年

近日，荷兰格罗宁根大学医学中心研究团队在国际期刊《老年科学杂志》发表论文指出，挥拍运动（也叫球拍运动）有助延长寿命。

研究人员纳入了一组国际运动员的公开数据，涉及183个国家的95210名运动员和44个运动类别。这些运动员出生于1862~2002年，死亡年份在1960~2021年。分析后得到结论：不同运动对寿命的影响不同，男性运动员比女性运动员更有可能从运动中获益。无论男性还是女性，挥拍运动都与延长寿命呈正相关，其中男性延长5.7年，女性延长2.8年。挥拍运动同时集合了有氧和无氧特征，既能提高心肺健康，降低血压、体重、体脂率，又可提高肌肉质量和骨密度，这些均是促进长寿的重要因素。

挥拍运动对心血管尤其好

凡是双手或单手持球拍挥动击球的对抗运动，都可以视作挥拍运动，比如国人最为熟悉的乒乓球、羽毛球、网球。

挥拍运动的好处主要包括：

◆有助于提高心肌供氧能力和心脏功能，改善机体代谢；

◆兼具力量、平衡、灵活和柔韧性的锻炼性质，属于强度适中型运动；

◆眼睛随球类转动时，大脑会处于快速紧张思考状态，健脑的同时视觉灵敏度也得到提高；

◆隔网性运动属于无身体接触、技能主导的团体活动，趣味性强，兼具社交属性，对于促进少数心健康均有显著作用。

2022年，美国一家癌症研究所对27万余人调查研究发现，挥拍运动可降低27%的心脏病死亡风险和16%的早亡风险，跑步可降低19%的癌症风险和15%的早亡风险，步行锻炼可降低9%的早亡风险。同年，《英国体育医学杂志》刊发的一项大型研究也得到了相似结论，在保护心血管方面，乒乓球、网球和羽毛球等挥拍运动名列前茅，其次是游泳，第三是其他有氧运动。

练挥拍运动要注意什么

专业运动员与大众的运动强度差别极大，因此要按照自身情况进行锻炼。世卫组织建议成年人每周至少进行150分钟中等强度有氧运动，或至少75分钟高强度有氧运动，或中等和高强度两种活动相当量的组合。此外，每周应至少有两天进行肌力锻炼。每次运动的最佳时长为45~60分钟，少于45分钟，保健效果会降低，超过60分钟也并不会获得更大收益。在运动频度方面，推荐每周锻炼3~5天，每天1次效果最佳。

●乒乓球

活动量相对羽毛球、网球更小一点，比较适合中老年人日常锻炼；打乒乓球时，人体始终保持上身前倾，每一次击球，还要转腰。而腰部活动以大肌肉群为主，若准备活动不充分，结束后又不注意放松身体，就会出现局部过度疲劳。

●羽毛球

打羽毛球对发力、脚步转换及动作扭转都有很高要求，突然起跳、用力回落，可能会损伤膝关节、跟腱和足底筋膜，膝关节、肩关节有伤的人不太适合打。

●网球

对打球者的力量、场地及技术等要求较高，不太适合老年人。打网球的人需要经常反手挥拍击球，若运动不当，常引发“网球肘”，表现为肘关节外髁处局限性疼痛，并向前臂放射，尤其是内旋时。此外，提醒大家做好几点，避免受伤：

1.运动前一定要做好充分的热身活动，否则在肌肉僵硬的状态下，肩关节、脚踝和小腿很容易受伤；

2.先培养运动习惯，再摸索适合自己的运动形式，走、跑、游、跳均可尝试，也要学习规避伤痛的技巧；

3.力量训练对于减缓肌肉和骨质流失均有重要作用，包括动力性训练，如负重蹲起、杠铃卧推、哑铃弯举，以及静力性训练，如靠墙深蹲、平板支撑，选择适合自己的训练形式即可。

据生命时报

喜欢蹲着 可能是气血不足

你身边有没有这样的人，干什么都喜欢蹲着。等车累了，蹲会儿，逛街逛着逛着就想找地儿蹲着，连吃饭都喜欢蹲在椅子上……其实，这可能是一种气血不足的表现。广州中医药大学第一附属医院中医全科主任医师张正为你列出气血不足的典型表现，并教你如何节约气血。

觉得蹲着舒服，其实是气血不足

张正表示，气血不足的人往往每天什么都没干就觉得累，随时随地想蹲下，蹲着能让他们在一定程度上缓解这种疲劳。这是因为蹲下时，腿部、臀部肌肉受到挤压，能让下肢血液更快回流到心脏，从而促进血液循环，让人觉得蹲下后能缓解疲劳。不是所有爱蹲着的人一定都是气血不足，但气血不足的人基本上觉得蹲下会舒服，这需要辩证看待。

一个人的气血是否足可以通过皮肤、眼睛、头发等三个方面观察出来。

◎皮肤、头发干枯无光泽，脱发，眼睛开始变得暗淡无光，或眼睛内部显得浑浊，眼睛又经常干涩，即为气血不足的典型表现。

◎从心脑血管的角度看，“心主血脉”，又主管人的精神活动，心的气血不足则心神失养，常表现为心慌气短、健忘。

三个习惯最损耗气血

张正表示，日常生活中，三个“坏习惯”最容易损耗气血。

1.三餐饮食不规律

比如经常不吃早餐或吃夜宵；常吃外卖，暴饮暴食，用零食点心代替正餐。

2.久坐不动

中医认为“久卧伤气、久坐伤肉”，相反，动辄生气。下班回家在沙发上一躺数小时，周末久躺不动，其实都很伤气血。

3.长时间使用电子产品

中医认为“久视伤血”，会出现肝血虚的情况，表现为眼睛干涩、视力模糊等。

张正表示，气血的损耗其实是在不经意中发生的，比如经常久坐，会导致气血运行不畅，令气血凝滞；饮食不健康，爱吃烧烤、火锅等油腻的食物，当体内脂肪堆积到一定程度时，就可能会引起气血不足。另外，过度节食减肥也是导致气血不足的原因。

这样做把耗掉的气血补回来

张正建议大家做到以下几点：

■科学食疗

补养气血，临床最常用的药食同源之品有红枣、枸杞、山楂等。此外，中医还注重食物的搭配和食用方法，烹饪方式会影响功效和口感。无论吃什么食物，最好以清淡、易消化，避免过度油腻和辛辣为度。不过，食疗补养气血只能作为一种辅助调理方式，纯粹靠“补养”有时候可能难以达到满意效果，有些人甚至会出现“虚不受补”的情况。调理气血时，最好请正规医院的专业中医师辨证体质后再进行。

■规律运动

人只有在不断运动中，才能让经络处于疏通状态，令体内的血管保持弹性，让气血运行更加通畅。每天必须给自己留下足够的运动时间，半小时左右，每周坚持四五次，推荐：

站桩：疏通经络、畅通气血、温养肌肉、锻炼精神，需记住三个关键要素，即下盘要稳、中盘要充、上盘要松。

健步走：简单便捷，易坚持。现代人久坐问题比较突出，会对血管内皮细胞造成不利影响，可导致气血运行不畅、肌肉松弛无力，引起消化不良、便秘、心脑血管疾病等，快走可改善甚至消除此类健康隐患。

■保持好心情

情绪是胃肠最好的晴雨表，心情不好会引发胃肠功能失调，久而久之身体生化乏源，就会导致气血不足。

■少吃凉食

少吃寒凉食物，养好脾胃；多晒太阳，强壮阳气，阳气足了气血状态就会得到改善。

■适度泡脚

泡脚是调整气虚血虚和体寒等问题的最好方法，长期坚持有助于补气血。一般情况下，泡脚泡到全身发热、微微出汗即可。有的人泡脚后上半身发热出汗、下半身不出汗，这是气虚的表现。对于血虚的人来说，坚持泡脚可以改善血液循环。

■劳逸结合

过度劳累会消耗气血，典型表现是免疫力差、容易感冒、少气懒言、疲倦乏力等。因此，无论生活或工作学习再忙，都要把握好一个健康尺度——劳逸结合，否则气血这根弦就容易断。

据生命时报

中国体育彩票排列3
第24258期开奖公告
本期开奖号码：6 9 0

中国体育彩票排列5
第24258期开奖公告
本期开奖号码：6 9 0 5 7

中国体育彩票7星彩
第24111期开奖公告
本期开奖号码：3 4 2 4 1 1+0

重庆市体育彩票管理中心
2024年9月24日

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

◆遗失江津区德圃食品发票章50038170622801作废
◆遗失重庆北碚区安宁艺术培训有限公司中色只其和国际少校办学可证正本,启数民1500109720270号,声明作废
◆遗失重庆领行悦享汽车服务有限公司渝AD96309预约出租道路运输证,声明作废。
◆遗失甲方(芯菱智城(重庆)科技有限公司)、乙方(重庆网沃网络科技有限公司)签约服务:软件技术服务合同协议,合同编号:240173声明作废。
◆沙坪坝区故神餐饮食品经营许可证副本,许可证编号JY25001061106506,声明作废。
◆王露萍于2024年2月15日遗失身份证,编号511302198105262072X声明作废。
◆遗失梁昌区昌州街道布同布艺店公章一枚(编号5002263054581)声明作废
◆蓝有亚山县大信息中心遗失事业单位法人证书正本,统一社会信用代码:12500237MB1D0839L,声明作废!
◆遗失铜梁区中医人民法院执行公务证500381702280,声明作废
◆重庆鑫生源建筑劳务有限公司,统一社会信用代码91500234062883697R公章已遗失。
◆狄李遗失警官证,证号:102100,声明作废
◆吴依然(父:吴明秋,母:余欢)遗失出生医学证明,出生证编号:R350201140,声明作废
◆遗失重庆餐食农业服务有限公司公章一枚(印章编码5003817137019)声明作废。
◆重庆市南川区农村合作经济组织联合会遗失重庆农村商业银行股份有限公司南川支行南大街分理处开户许可证:核准号J6630000980304,声明作废
◆遗失忠县基督教三自爱国会社会团体法人登记证书正本统一社会信用代码51500233736560422J;原登记证号:渝忠民社证字第[2000]16声明作废
◆遗失北碚区蔡家岗镇恒馨食品经营范围营专变零售许可证副本编号500109104314声明作废
◆遗失袁仲国律师执业证150012006109257D5,声明作废

寻人启事

黄梅萍(化名),中国艺术家。我曾经和您一起在十万艺术中心居住、创作和交流,您现在重庆还好吗?虽然很久没回去看有了,但我很怀念这里的房子、街道,经常会想起这里的人们。重庆的空气里充满了艺术和文化的气息,我曾经在这里留下自己的轨迹,还有和朋友们的一段记忆。有空的时候,我一定会回来看看的。希望那时您仍然在这。

张业鸿 2024年9月23日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
中咨城发建设项目管理咨询有限公司、重庆渝港装饰设计有限公司:本委受理第亿,张君与你单位劳动争议一案(编北方人仲案字[2024]第4051、4052号)。因无法直接送达单位送达,根据(劳动人事争议仲裁办案规则)第二十条的规定,现向你单位公告送达仲裁申请书副本及答辩书等仲裁文书,上述文书自本公告发出之日起经过十日即为送达。定于2024年11月12日上午9时在重庆市渝北区桂圆大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本案将缺席审理,并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年9月25日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
邻水县和善电子商务有限公司:本委受理朱宋佳与你单位劳动争议一案(编北方人仲案字[2024]第3988号)。因无法直接或邮寄送达,根据(劳动人事争议仲裁办案规则)第二十条的规定,现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书,上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。定于2024年11月15日上午9时在重庆市渝北区桂圆大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁四庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本案将缺席审理,并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年9月25日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆庆亚至文化传媒有限公司:本委受理文艺、黄洪坪、沈凯之、袁昭威、赵瑞东、刘小庆、谭晓霞、黄万泉、李婷与你单位劳动争议一案(编北方人仲案字[2024]第3072~3081号)。因无法直接或邮寄送达,根据(劳动人事争议仲裁办案规则)第二十条的规定,现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书,上述文书自本公告发出之日起经过十日即为送达。定于2024年10月16日下午14时在重庆市渝北区桂圆大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本案将缺席审理,并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年9月25日

公告
2024年9月23日,接群众举报,重庆市秀山县公安局经济犯罪侦查大队民警会同我局执法人员,在重庆市秀山县物流园区申通快递进行排查。在此期间共查获申通快递单号:777207242511965的快递包裹1件。经公安干警检查,包裹内装有美容石健水瓶,共计1个品牌,合计6盒容量。快递单号被明细单个人林秋丽,联系电话:16666677788(无法接通),收件人李易峰,联系电话:17163422028(无法接通)。请物主于本公告发布之日起60日内到(地址:重庆市秀山县中和街道东风路197号307室),联系人:罗秀奇(22002820010),胡长飞(22002820012),联系电话:023-76662441)接受调查处理,逾期不来接受处理,我局将按照(刑事案件涉嫌犯罪移交公安机关管理规定)第七十三条及有关法律法规的规定依法对涉案假期专变条品作出处理。特此公告。
重庆市秀山土家族苗族自治县假期专变条品 2024年9月25日

公告
重庆银通食品有限公司陶家分公司:本委已受理成艳清与你单位关于未休年休假工资、二倍工资、经济补偿等争议一案,现向你公告送达仲裁申请书副本。因公告发布之日起经过30日即视为送达。本委定于2024年11月12日下午2时30分,在合川区人力资源和社会保障局(地址:合川区南津街江城大道236号)一楼112室(仲裁一庭)开庭审理此案,请准时参加庭审。领取本案裁决书的期限为开庭后的10日内。特此公告。
重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会 2024年9月25日

拍卖公告
受委托,本公司定于2024年10月8日下午15:00在本公司拍卖大厅以现场举牌竞价的拍卖方式,对一批货产进行整体公开拍卖(详见拍卖详单),整体拍卖参考价:49.33万元。公告之日起至9月30日16:00时止在本标的放置现场进行公开展示。
竞买人须为具有合法资格的中华人民共和国境内的企业,竞买人须于2024年10月8日上午12:00时前携现场勘确认书原件和公章及(营业执照)原件,法人本人携带身份证原件,或者法人委托他人代为参拍的须携带法人授权书原件,法人身份证原件、被授权人身份证原件(以上资料原件现场查看,复印件加盖公章留存),到本公司现场标准通过后,交纳报名资料费1000元(成交与否此费用不退),并交纳保证金5万元,办理竞买登记手续后,方可取得竞买资格,逾期不办理。
外判绿化养护服务:投标资格:1.在国内合法注册并具有合法的法律主体资格,其注册资金不少于RMB100万的专业服务企业;2.公司成立不少于3年;3.具备“一般纳税人资格”,并提供金额增值税专用发票;4.公司营业执照必须具备绿化养护或管理的经营范围;6.能提供不少于3个重庆市内建筑面积约20万平方米以上在管市政项目或类似在它项目之绿化养护或管理服务合同业务复报,每份合同总价不少于人民币30万,且该项目物业服务单价不低于25元/月/㎡;有意投标公司须于2024年9月30日前携公司资质及相关证明文件到指定地址,经我司审核通过后领取标书,同时收损明证加入我司认可承列商,具体调联系人:蒋先生,电话:18923420001,邮箱:2024@163.com,届时,发包方会统一将招标文件,原路经回发。
联系电话:18716476507 刘女士

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年9月25日

公告
重庆新禾悦体育文化传播有限公司:本委已受理杨浩昂与你单位关于工资争议一案,现向你公告送达仲裁申请书副本。因公告发布之日起经过十日即为送达。定于2024年10月16日下午14时在重庆市渝北区桂圆大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本案将缺席审理,并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年9月25日

招标公告
家利物业管理(深圳)有限公司重庆两江新区分公司管理的明源园G18、G19住宅项目位于重庆市两江新区礼嘉路,为大型高档住宅项目,现有以下事项公开招标:
园区消防系统维保工程:投标资格:1.在国内合法注册并具有独立法人企业及注册资金RMB500万或以上专业服务资质之企业;2.注册公司成立不少于5年;3.具有消防主管部门认可的消防设施工程专业施工及维保承包资质;4.熟悉资格必须为一般纳税人,能提供标的税前价格及增值税专用发票;5.能提供最少3个最近3年内同等级别消防维修保养工程参考数额,每个消防维保合同总价不得少于人民币10万,并必须有15万平方米以上住宅小区消防保养经验。
外判绿化养护服务:投标资格:1.在国内合法注册并具有合法的法律主体资格,其注册资金不少于RMB100万的专业服务企业;2.公司成立不少于3年;3.具备“一般纳税人资格”,并提供金额增值税专用发票;4.公司营业执照必须具备绿化养护或管理的经营范围;6.能提供不少于3个重庆市内建筑面积约20万平方米以上在管市政项目或类似在它项目之绿化养护或管理服务合同业务复报,每份合同总价不少于人民币30万,且该项目物业服务单价不低于25元/月/㎡;有意投标公司须于2024年9月30日前携公司资质及相关证明文件到指定地址,经我司审核通过后领取标书,同时收损明证加入我司认可承列商,具体调联系人:蒋先生,电话:18923420001,邮箱:2024@163.com,届时,发包方会统一将招标文件,原路经回发。
联系电话:023-63696236
索取标书地址:重庆市南岸区御泰路30号2楼
回标地址:重庆市南岸区御泰路30号2楼

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 2024年9月25日

公告
重庆市投稳盛建材有限公司:本委受理李水珍、陈渝红与你单位劳动争议一案(编北方人仲案字[2024]第3804、3805号)。因无法直接或邮寄送达,根据(劳动人事争议仲裁办案规则)第二十条的规定,现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书,上述文书自本公告发出之日起经过十日即为送达。定于2024年11月12日下午2时30分,在合川区人力资源和社会保障局(地址:合川区南津街江城大道236号)二楼223室(仲裁二庭)开庭审理此案,请准时参加庭审。领取本案裁决书的期限为开庭后的10日内。特此公告。
重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会 2024年9月25日

关于催办医疗机构校验的公告
为加强医疗机构监督管理,规范医疗机构执业行为,保障医疗服务质量和医疗安全,依据《医疗机构管理条例》、《医疗机构管理条例实施细则》、《医疗机构校验管理办法(试行)》等规定,我委对辖区内已批准执业登记或诊所备案的医疗机构进行了调理检验。
经核查,重庆市疾病预防控制中心性病防治所等39家医疗机构未按规定期限内提交校验申请(名单见附件)。根据《医疗机构校验管理办法(试行)》相关规定,请下列39家医疗机构自收到本公告之日起四日内向我委提交校验申请,未在规定限期内仍不申请补办校验手续的,我委将注销(医疗机构执业许可证)。本公告自发布之日起经过30日即视为送达。
办理地点:重庆市渝中区行政服务大厅(渝中区和平路1号星河商务大厦1层)
咨询电话:63310663
附件:未按期申请校验医疗机构名单
重庆市渝北区卫生健康委员会 2024年9月25日

招标公告
重广运营公司拟进行四害防治人、力资源服务项目招标;现诚向社会招标合作单位,有意者请于2024年9月30日12:00之前,将公司简介、营业执照、法人身份证等资料(具体要求见“重庆创盛公司官网”官方公众号)投递至邮箱:477152222@qq.com,届时,发包方会统一将招标文件,原路经回发。
联系电话:18716476507 刘女士

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年9月25日

公告
重庆市投稳盛建材有限公司:本委受理李水珍、陈渝红与你单位劳动争议一案(编北方人仲案字[2024]第1066号申请书副本,仲裁通知书及开庭通知书等法律文书。自公告发布之日起经过30日即视为送达。本委定于2024年11月12日下午2时30分,在合川区人力资源和社会保障局(地址:合川区南津街江城大道236号)二楼223室(仲裁二庭)开庭审理此案,请准时参加庭审。领取本案裁决书的期限为开庭后的10日内。特此公告。
重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会 2024年9月25日

关于催办医疗机构校验的公告
为加强医疗机构监督管理,规范医疗机构执业行为,保障医疗服务质量和医疗安全,依据《医疗机构管理条例》、《医疗机构管理条例实施细则》、《医疗机构校验管理办法(试行)》等规定,我委对辖区内已批准执业登记或诊所备案的医疗机构进行了调理检验。
经核查,重庆市疾病预防控制中心性病防治所等39家医疗机构未按规定期限内提交校验申请(名单见附件)。根据《医疗机构校验管理办法(试行)》相关规定,请下列39家医疗机构自收到本公告之日起四日内向我委提交校验申请,未在规定限期内仍不申请补办校验手续的,我委将注销(医疗机构执业许可证)。本公告自发布之日起经过30日即视为送达。
办理地点:重庆市渝中区行政服务大厅
(渝中区和平路1号星河商务大厦1层)
咨询电话:63310663
附件:未按期申请校验医疗机构名单
重庆市渝北区卫生健康委员会 2024年9月25日

序号	单位名称	地址
1	重庆市疾病预防控制中心性病防治所	渝中区长江二路8号
2	王邦莎中医内科诊所	渝中区下罗家湾49号
3	冯青年中医内科诊所	渝中区李子坝正街101号1层2号,3号
4	曹鸣宽中医内科诊所	渝中区健康路石63-15
5	陈明清中医内科诊所	渝中区较场口正街8号附8号
6	熙国清西医内科诊所	渝中区望龙门9号附9号
7	张玉发中医骨伤科诊所	渝中区街子2立号3-5#
8	邱安中医诊所	渝中区人民路73号第二层第少区域
9	重庆市疾病预防控制中心职业健康检查站	渝中区长江二路8号
10	范朝良骨科诊所	渝中区回代大街16号1-15#
11	重庆新天医疗美容诊所	渝中区隆天路128号402,502
12	张明进中医内科诊所	渝中区柳花街19号附10号
13	曹光中医内科诊所	渝中区交通路19号2-2#
14	王德仙中医内科诊所	渝中区石灰口支路12号1-1#
15	傅家定中医内科诊所	渝中区临华路1号
16	渝中爱民护理院	渝中区长江二路49号
17	谢国强西医内科诊所	渝中区新民路2号
18	重庆熊眼星光医疗美容门诊部	重庆市渝中区民权路89号L2017商铺
19	郑红利中医骨伤科诊所	渝中区新华路97号-3-4
20	夏序平中医内科诊所	渝中区中兴路应学子2-4号

招标公告
受委托,本公司定于2024年10月8日下午15:00在本公司拍卖大厅以现场举牌竞价的拍卖方式,对一批货产进行整体公开拍卖(详见拍卖详单),整体拍卖参考价:49.33万元。公告之日起至9月30日16:00时止在本标的放置现场进行公开展示。
竞买人须为具有合法资格的中华人民共和国境内的企业,竞买人须于2024年10月8日上午12:00时前携现场勘确认书原件和公章及(营业执照)原件,法人本人携带身份证原件,或者法人委托他人代为参拍的须携带法人授权书原件,法人身份证原件、被授权人身份证原件(以上资料原件现场查看,复印件加盖公章留存),到本公司现场标准通过后,交纳报名资料费1000元(成交与否此费用不退),并交纳保证金5万元,办理竞买登记手续后,方可取得竞买资格,逾期不办理。
外判绿化养护服务:投标资格:1.在国内合法注册并具有合法的法律主体资格,其注册资金不少于RMB100万的专业服务企业;2.公司成立不少于3年;3.具备“一般纳税人资格”,并提供金额增值税专用发票;4.公司营业执照必须具备绿化养护或管理的经营范围;6.能提供不少于3个重庆市内建筑面积约20万平方米以上在管市政项目或类似在它项目之绿化养护或管理服务合同业务复报,每份合同总价不少于人民币30万,且该项目物业服务单价不低于25元/月/㎡;有意投标公司须于2024年9月30日前携公司资质及相关证明文件到指定地址,经我司审核通过后领取标书,同时收损明证加入我司认可承列商,具体调联系人:蒋先生,电话:18923420001,邮箱:2024@163.com,届时,发包方会统一将招标文件,原路经回发。
联系电话:023-63696236
索取标书地址:重庆市南岸区御泰路30号2楼
回标地址:重庆市南岸区御泰路30号2楼

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年9月25日

公告
重庆鑫生源建筑劳务有限公司:本委受理王露萍与你单位劳动争议一案(编北方人仲案字[2024]第3988号)。因无法直接或邮寄送达,根据(劳动人事争议仲裁办案规则)第二十条的规定,现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书,上述文书自本公告发出之日起经过十日即为送达。定于2024年11月15日上午9时在重庆市渝北区桂圆大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁四庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本案将缺席审理,并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年9月25日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆庆亚至文化传媒有限公司:本委受理文艺、黄洪坪、沈凯之、袁昭威、赵瑞东、刘小庆、谭晓霞、黄万泉、李婷与你单位劳动争议一案(编北方人仲案字[2024]第3072~3081号)。因无法直接或邮寄送达,根据(劳动人事争议仲裁办案规则)第二十条的规定,现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书,上述文书自本公告发出之日起经过十日即为送达。定于2024年10月16日下午14时在重庆市渝北区桂圆大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本案将缺席审理,并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年9月25日

公告
2024年9月23日,接群众举报,重庆市秀山县公安局经济犯罪侦查大队民警会同我局执法人员,在重庆市秀山县物流园区申通快递进行排查。在此期间共查获申通快递单号:777207242511965的快递包裹1件。经公安干警检查,包裹内装有美容石健水瓶,共计1个品牌,合计6盒容量。快递单号被明细单个人林秋丽,联系电话:16666677788(无法接通),收件人李易峰,联系电话:17163422028(无法接通)。请物主于本公告发布之日起60日内到(地址:重庆市秀山县中和街道东风路197号307室),联系人:罗秀奇(22002820010),胡长飞(22002820012),联系电话:023-76662441)接受调查处理,逾期不来接受处理,我局将按照(刑事案件涉嫌犯罪移交公安机关管理规定)第七十三条及有关法律法规的规定依法对涉案假期专变条品作出处理。特此公告。
重庆市秀山土家族苗族自治县假期专变条品 2024年9月25日

公告
重庆银通食品有限公司陶家分公司:本委已受理成艳清与你单位关于未休年休假工资、二倍工资、经济补偿等争议一案,现向你公告送达仲裁申请书副本。因公告发布之日起经过30日即视为送达。本委定于2024年11月12日下午2时30分,在合川区人力资源和社会保障局(地址:合川区南津街江城大道236号)一楼112室(仲裁一庭)开庭审理此案,请准时参加庭审。领取本案裁决书的期限为开庭后的10日内。特此公告。
重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会 2024年9月25日

寻人启事
黄梅萍(化名),中国艺术家。我曾经和您一起在十万艺术中心居住、创作和交流,您现在重庆还好吗?虽然很久没回去看有了,但我很怀念这里的房子、街道,经常会想起这里的人们。重庆的空气里充满了艺术和文化的气息,我曾经在这里留下自己的轨迹,还有和朋友们的一段记忆。有空的时候,我一定会回来看看的。希望那时您仍然在这。
张业鸿 2024年9月23日

重庆市渝北区卫生健康委员会 2024年9月25日

公告
万盛镇罚送公(2024)第20号
无主:2024年7月16日本局在重庆市万盛经济技术开发区盛世华城申通分拣中心查获无主涉嫌无烟草专卖品鸡毒运证运输烟草专卖品一案,本局依据(烟草专卖行政处罚程序规定)第七十三条,(中华人民共和国烟草专卖法实施条例)第三十条的规定已于2024年9月24日作出决定处理如下:将无行登记保存的假冒注册商标且伪劣卷烟公开销毁。因受送达地址不清,且邮寄无法送达,故我局无法直接送达,邮寄送达上述文书。根据(烟草专卖行政处罚程序规定)第五十五条第一款第四项的规定,现将(万盛经济技术开发区烟草专卖局行政处理决定书(万盛烟处理(2024)第20号))予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日即视为送达。如不服本处理决定,可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议,也可以在6个月(处理决定)内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市万盛经开区烟草专卖局 2024年9月25日

迁坟公告
因渝长高速复线走线道工程(石龙立交-海鹅立交段)工程建设需要,需征占原庄家岗社区征国有土地,位于庄家内社靠金科大知海岸一侧至月亮湾隧道堤口路段,请坟主在公告发布15日内将墓碑收拾上地范围内的坟墓迁出,逾期未迁出,按无主坟墓相关规定处理,特此公告。联系人:李先生,电话13368122319
重庆市璧山区烟草专卖局公告
璧烟公(2024)第85号
2024年9月20日,我局在重庆市璧山区璧泉街道姚山路4号中通快递查获卷烟,并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起90日内到重庆市璧山区烟草专卖局(地址:重庆市璧山区璧泉街道金剑路217号)接受调查处理,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。

品牌规格	单位	数量
南京(弦赫)(条)	条	3

共计:(品种)1个 总计:(数量)3条
特别公告。
重庆市璧山区烟草专卖局 2024年9月24日

序号	单位名称	地址
21	刘启明中医内科诊所	渝中区中山二路20号一单元10-5
22	彭义生康复医学科诊所	渝中区医学坝正街166号附5号2-1#
23	何清孝中医内科诊所	渝中区枇杷山正街85号附4号
24	重庆贝莲中医医院	渝中区上清寺路112号
25	刘雪梅中医内科诊所	渝中区兴隆街94号1-2#
26	重庆中医骨伤科医院诊所	渝中区鹅岭正街2号
27	左恩中医针灸科诊所	渝中区和平路潘家沟21号
28	重庆市博雅口腔医院管理有限公司菲博口腔解放碑诊所	重庆市渝中区八一路181号富豪大厦3楼部分区域
29	刘明中医内科诊所	渝中区鹅岭正街24号
30	万明福中医诊所	重庆市渝中区中山一路160号(银中大厦R-3-M号)
31	周明清康复医学科诊所	渝中区单巷子71号附41号2-2
32	渝新门诊部	渝中区新华路273号附5号
33	重庆市中医院一诊所	渝中区中区草巷14-2号
34	张艳西医内科诊所	渝中区学田湾正街61号附2号
35	渝中区大坪中医院一诊所	渝中区长江二路12-14号
36	实坤中医药学会社中西医骨伤科门诊部	重庆市渝中区民族路30号L2017商铺
37	杨秀韵中西医结合诊所	渝中区李子坝正街166号嘉韵山水城A3-A4裙楼1-6(左)
38	重庆君盾中医院	渝中区菜袁路168号
39	柯春柱中医内科诊所	渝中区察家石堡23号附1号

公告
合川区胡连廷餐饮店:本委已受理赵书勇与你单位关于工资争议一案,现向你公告送达仲裁申请书副本(编北方人仲案字[2024]第1004号申请书副本,仲裁通知书及开庭通知书等法律文书。自公告发布之日起经过30日即视为送达。本委定于2024年11月12日上午9时00分,在合川区人力资源和社会保障局(地址:合川区南津街江城大道236号)一楼112室(仲裁一庭)开庭审理此案,请准时参加庭审。领取本案裁决书的期限为开庭后的10日内。特此公告。
重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会 2024年9月25日

车牌号	运输证号	车牌号	运输证号
渝A696JT	500225014664	渝A07022	500225014583
渝A8606Z	500225014612	渝A530M0	500225014580
渝A1301P	500225014605	渝A830K8	500225014130
渝A628KT	500225014667	渝AD79698	500225015118
渝A287GH	500225015201	渝A190EP	500225015014
渝AP809F	500225013382	渝AP629M	500225015082
渝AD890P	500225014337	渝A119XM6	500225015002
渝A739KS	500225015004	渝A608S8	500225015154
渝A890EM	500225015119	渝A805G3	500225014962
渝A429T0	500225015010	渝A320RA	500225014929
渝AS424D	500225015078	渝A650UY	500225015012
渝AH029P	500225015074	渝AW0P59	500225016528
渝A2896J	500225014931	渝A583JY	500225015289
渝A923BX	500225015086	渝A253KR	500225015277
渝A889QP	500225015021	渝A083GJ	500225015817
渝A230WB	500225014733	渝A10P19	500225012827
渝A396RC	500225014721	渝A610A11	500225014963
渝A831MC	500225015008	渝A597CZ	500225014772
渝AX902M	500225015796	渝A936JE	500225015157
渝A893EG	500225015814	渝AM717G	500225012621
渝A285YG	500225015811	渝A173ZP	500225015069
渝A123KD	500225015788	渝AD867Z6	500225014809
渝A667YW	500225015321	渝A777JJ	500225014980
渝A1D038	500225015640	渝AR697U	500225015158
渝A927TY	500225015266	渝AN772P	500225015070
渝AR083S	500225014029	渝A073RB	500225015383
渝AX783P	500225014022	渝A379Z5	500225015085
渝AL236N	500225013963	渝ADM3695	500225021641
渝A2810E	500225016502		

重庆市万盛经开区烟草专卖局公告
万盛烟罚送公(2024)第20号
无主:2024年7月16日本局在重庆市万盛经济技术开发区盛世华城申通分拣中心查获无主涉嫌无烟草专卖品鸡毒运证运输烟草专卖品一案,本局依据(烟草专卖行政处罚程序规定)第七十三条,(中华人民共和国烟草专卖法实施条例)第三十条的规定已于2024年9月24日作出决定处理如下:将无行登记保存的假冒注册商标且伪劣卷烟公开销毁。因受送达地址不清,且邮寄无法送达,故我局无法直接送达,邮寄送达上述文书。根据(烟草专卖行政处罚程序规定)第五十五条第一款第四项的规定,现将(万盛经济技术开发区烟草专卖局行政处理决定书(万盛烟处理(2024)第20号))予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日即视为送达