科普有据

有些人活着，可屁股已经“死”了

26岁女孩加班久坐患上“死臀综合征”

26岁的浙江姑娘小戴（化名）是一名室内设计师，两个月前开始出现腰部不适：只要久坐，腰部就会酸痛难忍。她以为是平时缺乏锻炼所致。近一个月，她开始慢跑健身，却发现膝盖也出现疼痛，这才来到杭州西湖区文新街道社区卫生服务中心针灸推拿科就诊。

26岁女孩患“死臀综合征”

夏焕娟医生接诊后，发现小戴体型偏胖，未婚未育臀部却松松垮垮，询问后得知小戴每天上班时长超过十小时，还常要加班。夏焕娟医生告诉小戴，她可能得了“死臀综合征”。

什么是死臀综合征？人体的臀肌位于臀部，包含臀大肌、臀中肌、臀小肌，其中臀大肌是臀部肌群中最大、力量最强的肌肉，也是伸展髋关节最强有力的肌肉，主要负责腿后伸、外旋髋关节、稳定骶髂关节等。日常生活中的跑、跳、走、蹲、爬楼梯等动作，都需臀部肌肉参与。臀大肌是人体体积最大的一块肌肉，但是它却“智商堪忧”。

肌肉中存在一类组织结构，叫肌梭，肌梭中存在的神经纤维，是控制肌肉运动的关键所在。

枕下肌群每克中含有36束肌梭，而臀大肌每克仅有0.7束肌梭，相较后则可得知，臀大肌的感觉是比较迟钝的，属于“傻大个”。长期久坐，臀大肌处于长期不工作状态，就容易失忆，忘记如何收缩。

当臀肌功能减弱时，腰部和膝部的肌肉就会代偿，除完成自己本身的工作外，还要分担臀肌的工作，长此以往，就会造成这些代偿肌肉的劳损，引发腰背部或膝关节疼痛。

这“五招”有助锻炼臀肌

1 宽距蹲跳

双脚分开站立，两脚间距比肩略宽；深蹲到90度角；用臀肌和股四头肌的力量，尽可能地往高跳，轻轻地落回原来蹲着的姿势。

2 用弹力带做侧移步

把一条弹力带绑在脚踝上方；弯曲双膝，向左侧走10步，然后向右侧走10步。

3 侧向箭步蹲

双脚并拢站立，然后尽可能远地向右跨出一大步，左膝弯曲呈直角；右腿伸直；换身体另一侧做同样的动作。

4 壶铃深蹲

双脚分开站立，两脚间距与臀同宽或略宽；抓住壶铃的把手，把它举到胸前，肘部紧贴身体；做深蹲动作，臀部位于脚后跟正上方；随着身体位置的降低，把壶铃保持在胸围线以上，以保护下背部免受压力。

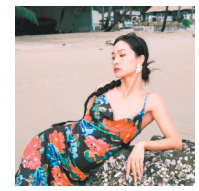
5 侧向登阶

找到一个稳定的表面，它足以支撑你的体重，至少和你的膝盖一样高；身体侧向站立，把右脚放在表面上，用臀肌、股四头肌和核心肌肉群的力量登上台阶，重复做10次；换身体另一侧做同样的动作。

当谈及应对死臀综合征时，底线就是：如果你开始感到臀肌刺痛，就应该站起身四处走动一会儿。快速爬楼梯和轻快的散步能让臀肌恢复功能。 综合钱江晚报、北京青年报

达人分享

入秋套装来上分了



Tiaaa
■资深视觉陈列师
■健身达人
■美黑爱好者

一场秋雨一场凉。入秋了，是时候带着我们简约又时尚的套装上分了。今天给大家推荐两套好穿又实用的初秋套装。

Look1 复古牛仔套装

一整套的vintage牛仔，高腰上衣+高腰牛仔裤，拉长腿部线条，搭配基础款白T，又cool又拽！

look2 西装阔腿裤

毫无疑问，秋天是穿西装的好时机。落肩西装搭配同色系阔腿裤，是“大女人”风格的最佳演绎，兼顾了舒适、优雅与帅气，非常拉风。如果想要显得更有松弛感，就再搭配一双运动鞋，打造极度舒适的Athflow风。

重庆晚报-厢遇记者 廖雪源

科学辟谣

玉米须煮水喝能降血糖？

韩宏伟
■国家食品安全风险评估中心 研究员

有动物实验表明，玉米须中提取出的“多糖”有助于降血压、降血糖，但动物实验有效不代表对人有效。实际上，无论直接吃还是泡水喝，玉米须都达不到降血压、降血糖效果。

玉米须中富含多糖、黄酮、甾醇、有机酸、皂苷等活性成分，其中的多糖的确有助于降血压、降血糖，但研究使用的高浓度多糖提取液有效，不代表普通浓度的玉米须水也有效。

所以，建议糖尿病患者不要盲目依赖玉米须煮水来降血糖，还是要遵医嘱进行科学治疗。

重庆晚报-厢遇记者 廖雪源 整理

“三个强化”抓实抓细“满天星”行动计划

自“满天星”行动计划工作开展以来，渝北区龙溪街道按照区委、区府的要求紧密部署，以“三个强化”为抓手，稳步推进“满天星”行动计划入平台。

在强化组织领导方面，街道主任把行动计划作为一项重要工作亲自推动、亲自抓；街道和社区均落实专人负责，实现分级管理、层层落实，确保工作推动有力。

与此同时，在软信企业集中的商务楼宇、人员流动密集场所，通过发放宣传册方式，提升“满天星”行动计划知晓率。强化工作梳理方面，建立目标企业、已入库企业、未入库企业三张清单，力争清单式管理更有效。 重庆晚报通讯员 汤荔枝

新港社区开展迎中秋、庆国庆主题活动

在中秋、国庆“双节”来临之际，为了让辖区居民充分感受节日氛围，9月25日，大渡口区茄子溪街道新港社区联合长征医院在社区老吾老活动中心开展了“迎中秋、庆国庆”主题活动。

活动开始前，长征医院健康讲师为社区居民开展了健康讲座。

随后，社区志愿者向大家讲解了中秋节的来历以及风俗习惯，然后将制作中秋灯笼DIY手工材料，包括灯笼框架、红绳等配件分发给居民。在大家的共同努力下，只见一个个灯笼初具雏形。

通过此次活动，弘扬了邻里团结、守望相助的社区服务精神，营造出健康、文明、温馨、和谐的社区氛围。 重庆晚报通讯员 冷雪

重庆晚报 登报热线023-86622662

●王德伟(372926198203077716)遗失红星美凯龙重庆二郎商场服务保证金收据1份(收据编号:SK-15080044830)声明作废
●遗失余家友、刘晓娟之子余国涛2007年12月13日在重庆市公川区妇保健院出生的(出生医学证明)编号:J500015157,声明作废
●王雅兰身份证(410381199507147***)于2023年9月15日在重庆渝夫,自9月15日起本人不承担被人冒用而引发的一切法律责任,特此声明
●重庆市渝中区贝贝思特幼儿园遗失2015年3月27日核发的无办非企业单位登记证书正副本:统一社会信用代码52500103345979816F,声明作废
●遗失重庆市万州区立微建筑工程有限责任公司龙潭开关站项目农民工工资专用账户壹枚(印章编号:5001018117575)声明作废
●遗失重庆建信教育科技有限公司公章(编号:5002311019036),财务专用章(编号:5002311019037),发票专用章(编号:5002311019038),声明作废
●遗失文伟、郭世伟之子郭佳麟2018.08.09在重庆市江北区第一人民医院出生的《出生医学证明》编号:S500018342,声明作废
●声明:安诚财产保险股份有限公司重庆分公司潼南支公司遗失空白通用保单的业务留存联一张,单证流水号202100000078787。特此声明作废
●遗失重庆乐爱国科技有限公司公章(编号:5001057268828),财务专用章(编号:5001057268829),发票专用章(编号:5001057268830),刘欢法人名章(编号:5001057268831),声明作废
●遗失重庆瑜橡通收业科技有限公司法定代表人个人名称章,编号:5002210005537声明作废
●南岸区三帅烧烤店遗失食品经营许可证副本,许可证编号JY25001080228504,声明作废
●重庆晟兴昌贸易有限公司遗失公章壹枚(编号:5002369822415),声明作废
●杨万利遗失购买重庆恒大健康城一期114-23-2-401号房购房票据:编号1002134金额200000元,声明作废
●杨万利遗失购买重庆恒大健康城一期114-23-2-401号房购房票据:编号1002111金额303423元,声明作废
●西阳县润鹏烟酒商店遗失食品经营许可证、副本,许可证编号:JY15002421011869,声明作废
●重庆尊强物流有限公司遗失公章一枚,编号5002222025566,声明作废
●飞鹿供应链科技(重庆)有限公司遗失杨国华法人名章壹枚(编号:5001137203653),声明作废
●奉节县睿琳宾馆遗失特种行业许可副本(典当业):奉公特旅字№0800105,声明作废
●奉节县彼利法麓宾馆遗失特种行业许可证副本(旅馆业):奉公特旅字第1021953号,声明作废
●渝中区添尚餐饮店遗失食品经营许可证副本,编号:JY25001031064932,声明作废
●重庆熙爱餐饮文化有限公司遗失食品经营许可证正副本:编号JY25001131066329声明作废
●潮社科技(重庆)有限公司遗失公章(编号5001057193441)、马剑法人名章(编号5001057193444)声明作废
●重庆壹克拉食品有限公司遗失食品经营许可证正本,编号:JY25001161081863,声明作废
●遗失陈琼会保险执业证(02006250000080020120074721)

中国石油化工股份有限公司西南油气分公司页岩气项目部荣昌东南部区块页岩气开发评价项目（重新报批）环境影响评价公众参与征求意见公示

1.项目环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表的网络链接：https://pan.baidu.com/s/1NCPdxOOYdtuuMv9IOLh7CaQ 提取码：4m7x；2.查阅纸质报告书的方式和途径：建设单位办公室；重庆市永川区和顺大道799号；联系人及电话：周先生（023-49228835）；3.征求意见的公众范围：项目周围的群众或社会团体；4.公众提出意见的方式和途径：填写公众意见表提交建设单位或致电建设单位；公众提出意见的起止时间为：2023年9月18日起10个工作日内。

巴蜀公司公交站场高清视频监控加装项目拟中选结果公示（公示期：2023年9月27日-2023年10月7日）：第1候选人：重庆交通开投科技发展有限公司，第2候选人：交凯智能科技（重庆）有限公司，第3候选人：重庆博通水利信息网络有限公司。拟中选人为重庆交通开投科技发展有限公司，工商注册号9150010374748287XX。

西南全球家居1号店法人古元华经营品牌为“金古”，遗失三张交纳保证金的收据，分别为2006年10月26日，收据号0296796，金额壹万元；2008年11月25日，收据号00060080，金额壹万元；2015年6月24日，收据号sk-15060618O3，金额壹万元。声明作废

拟注销公告：重庆市九龙坡区预防腐败信息中心根据《事业单位登记管理暂行条例》，经举办单位同意，拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2023年9月26日起90日内向本单位清算组申报债权。特此公告。

注销公告：重庆市江津区石门镇花椒种植技术协会(统一社会信用代码51500116060523858B)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2023年9月27日

减资公告：根据2023年9月20日股东会决议，重庆王京工程管理有限公司拟将注册资本从500万元减至50万元，现予以公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。重庆王京工程管理有限公司 2023年9月27日

●渝中区重庆市渝中区花卉商店营业执照正副本已遗失，统一社会信用代码:91500103MA61K6NXXR，声明作废
●重庆野风车艺术培训有限公司遗失财务专用章壹枚(编号:5001141053375)，声明作废
●重庆市铜梁区美天酒店管理有限公司遗失公章(编号5002247077158)，财务专用章(编号5002247077159)声明作废
●重庆百流汇营销策划经营部遗失公章壹枚(编号:5001023103906)，声明作废
●遗失李燕燕之女于思語2011年11月8日在重庆市开州区中医院出生的出生证编号为L500292963,声明作废
●吕妍遗失重庆外语外事学院本科结业证、证书编号135881202305004703声明作废
●遗失车辆渝A2G891道路运输证:500100025539声明作废
●遗失重庆市潼南区璧洲天巨生态农业有限公司公章作废
●遗失重庆秀森网络科技有限公司公章编号5001141068617),财务专用章编号5001141068618)蔚鸿林私章,声明作废
●遗失嘉新技术产业开发区线太爷米线店食品经营许可证副本,许可证编号:JY25001071143753,声明作废
●重庆两江新区人和小学校食堂遗失食品经营许可证副本,编号:JY25001031064932,声明作废
●遗失忠县波按商务信息咨询服务部公章壹枚,编号5002331060946,声明作废
●遗失重庆天人国际旅行社有限公司公章壹枚,编号5001038217694,声明作废
●遗失鲍海保险执业证(02006250000080020180602936作废
●重庆泓润企业管理咨询有限公司遗失财务专用章壹枚(编号5001068169655)，声明作废

公 告

2023年9月11日，重庆市第五中级人民法院作出(2023)渝05清申07号民事裁定书，受理中国轻工业品进出口集团有限公司对重庆渝联化纤有限公司的强制清算申请一案；2023年9月21日，指定大信会计师事务所(特殊普通合伙)重庆分所担任重庆渝联化纤有限公司清算组。重庆渝联化纤有限公司的债权人应在2023年11月10日前，向重庆渝联化纤有限公司清算组大信会计师事务所(特殊普通合伙)重庆分所(申报债权地址：重庆市渝北区世茂雍耀天城7栋1楼，联系人：马塔超，18523420097)申报债权，书面说明债权数额、有无财产担保及是否属于连带债权，并提供相关证据材料。未在上述期限内申报债权的，可以在清算财产分配方案提交债权人会议讨论前补充申报，但对此前已进行的分配无权要求补充分配，同时要承担为审查和确认补充申报债权所产生的费用。未申报债权的，不得依照《中华人民共和国公司法》规定的程序行使权利。重庆渝联化纤有限公司的债务人或者财产持有人应当向重庆渝联化纤有限公司清算组清偿债务或交付财产。特此公告。

重庆渝联化纤有限公司清算组 2023年9月26日

遗失声明：重庆市荣昌仁义中学校工会委员会于2018年6月4日办理的工会法人资格证书(统一社会信用代码：81500153MC2616064W)已遗失，声明作废。特此声明。

重庆市科尔科克新材料有限公司焦炭一体化项目配套长江取水工程环境影响评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)要求，“重庆市科尔科克新材料有限公司焦炭一体化项目配套长江取水工程”环境影响评价报告书征求意见稿拟成后，公开下列信息，征求与该建设项目环境影响有关的意见：(一)环境影响报告书征求意见稿全文和公众意见表的网络连接及查阅纸质报告书的方式和途径：网络连接：https://pan.baidu.com/s/1vEX2mtS20n6Qr1ab_ioZRcw（提取码：xdg0；查阅纸质报告书的方式和途径：公众可到建设单位办公场所查阅环评报告。联系人：郭柔师 电话：13627906021.(二)征求意见的公众范围：环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。(三)公众提出意见的方式和途径：电子邮件：916857394@qq.com 传真：023-88520456。公众就交意见时，应当提供有效的联系方式。公众提出意见的起止时间：2023年9月20日-2023年10月9日。

重庆市南岸区烟草专卖局公告

2023年9月25日，我局在重庆市南岸区弹子石韵达快递四公司查获卷烟(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(地址：南岸区福红路46号附15号，联系人：朱红婷(22000852016)，熊智(22000852014)，联系电话：62604069)接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依照《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。

品种	单位	数量
利群(新版)	条	3
总计：(数量) 3.0 其计：(品种)1		

重庆市南岸区烟草专卖局 2023年9月26日

重庆市南岸区烟草专卖局公告

2023年9月25日，我局在重庆市南岸区弹子石韵达快递四公司查获卷烟(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(地址：南岸区福红路46号附15号，联系人：朱红婷(22000852016)，熊智(22000852014)，联系电话：62604069)接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依照《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。

品种	单位	数量
利群(新版)	条	3
总计：(数量) 3.0 其计：(品种)1		

重庆市南岸区烟草专卖局 2023年9月26日

声 明

重庆渝联化纤有限公司（下称：渝联公司）经重庆市第五中级人民法院裁定，已进入强制清算程序。因渝联公司法定代表人及其他清算义务人失联，请算组本能接管该公司，现清算组特此声明渝联公司营业执照正副本及公章均已遗失，并声明前述营业执照正副本、公章自2023年9月11日起作废。

重庆渝联化纤有限公司清算组 2023年9月26日

债权转让公告

朱兴梅、李泽民、向妹：

重庆渝法拍卖有限公司将渝北区人民法院于2022年6月13日做出的(2022)渝0112执异334号中的全部债权(包含借款本金2,540,183.97元及利息1,638,230.02元等)已转让给王俊。请贵方及时向王俊偿还(2022)渝0112执异334号所涉及的全部债务，特此告知。 告知人：王俊

声明：遗失恒大人寿保险有限公司重庆分公司以下号段重控单证，声明作废0001668061 0001585281- 0001585200 0001587406- 0001587415 0001587554- 0001587560 0001587705- 0001587707 0001587717- 0001587726 0001587731- 0001587735 0001587741- 0001587800 0001587806- 0001587835 0001588021- 0001588070 0001588081- 0001588082 0001588085- 0001588210 0001668091- 0001668175 0001668261- 0001668350 0001668361- 0001668441 0001668442- 0001668536 0001668545- 0001668548 0001668553- 0001668560 0001668576- 0001668633 0001668641- 0001668805 0001668816- 0001668970 0001668981- 0001669010

G50沪渝高速云雾山隧道施工公告

因G50沪渝高速渝沪四云梁山隧道(湖北省利川至恩施段)路面病害综合处置需要，届时车宽超3.75m、车高超4.5m、车长超28m车辆禁止通行。具体情况公告如下：一、施工时间：重庆至上海方向：2023年10月8日-2023年11月18日(42天)，全天施工。二、车辆绕行路线：(一)G50路段：1.重庆境内重庆往上海方向超限车辆请提前从：(1)太平互通绕行G42沪蓉高速。(2)三岔互通绕行G5615张南高速。(3)罗家湾互通绕行G69至G42。2.湖北境内利川往上海方向超限车辆请从利川收费所下站后绕行G318国道至G6911安来高速大峡谷收费所上站。(二)G5012路段：1.万州境内万州往上海方向超限车辆请提前从长岭互通至G69，再从马鞍石互通绕行G42。2.湖北境内利川往上海方向超限车辆请从利川西收费所下站后绕行G318国道至G6911安来高速大峡谷收费所上站。三、温馨提示：请广大司乘朋友们合理规划出行时间和路线，通行该路段请遵照施工交通标志、标牌的提示谨慎通行，服从现场交通管理人员指挥，安全行驶。给您带来不便，敬请谅解。特此公告

湖北省公安厅高速公路警察总队五支队利川大队
湖北省交通运输综合行政执法总队高速公路路政执法八支队第三大队 2023年9月27日

责编 廖雪源 美编 张展 责校 田刚