多知道点

5个体检项目别躲着不做

做体检时，不少人因为检查部位较为隐私的原因，选择“躲”着不做，弃检率很高。医生提醒，这些项目最好别弃检，很多重大疾病可能会被遗漏。

北京大学人民医院健康管理中心副主任医师李卫：

1.肛门指检

直肠指检是简便、快捷、侵袭性小的一项检查。八成以上的直肠癌，均可以在直肠指诊时触及。另外，除了检查有无直肠肿物、痔疮、肛瘘等肛肠疾病，还可识别男性前列腺问题。

2.粪便检查

粪便是消化道疾病的“警报器”。80%的结直肠癌患者呈现便潜血阳性。粪便的颜色、性状等，和胃肠道疾病密切相关。

错过粪便检查，可能会遗漏包括结直肠癌在内的消化道肿瘤，还可能漏掉肠炎、痢疾、寄生虫、痔疮、消化道出血等疾病的筛查。

3.心电图检查

心电图检查无创、方便、经济，能帮助早期识别心脏疾病，对及时发现心肌缺血、心律失常、心肌梗死、心肌病等有很大帮助。一次心电图检查就有可能避免一次心血管意外的发生。

4.妇科检查

妇科疾病具有很强的隐蔽性，医生通过视诊、触诊、分泌物采样等方式，对内外生殖器进行检查，及时发现阴道炎、宫颈病变等妇科疾病。

建议成年女性每年进行一次常规妇科检查，检查的最佳时间是月经结束后3~7天。

5.乳房触诊

通过乳房触诊，可以了解乳房硬度、有无压痛、有无包块及包块性质等，可以帮助识别乳腺疾病，还是乳腺超声强有力辅助。不要抵触乳房触诊检查，医生会比自检的手法更加专业。

据生命时报

达人分享

如何写好一篇调研文章？

不管是在职场还是学校，学写一篇文笔简练、数据扎实、观点鲜明的调研文章，是职场人和学子们的必修课。怎么写好？且听分解。

李芋
■15年体质内资深笔杆 ■芋米·成长写作馆主理人

选准课题

1.从上级或有关部门下发的调研课题中选题；2.从当地有影响、有特色、对其他地方有指导和借鉴意义的工作典型中选题；3.抓住人们普遍关注的难点热点问题，当前工作中、生活中迫切需要解决的问题来作调研课题。

确定主题

1.文章的主题应与调查主题一致；2.要根据调查和分析的结果，重新确定主题；3.主题宜小，且要集中；4.与标题协调一致，避免文题不符。

取舍材料

1.选取与主题有关的材料，使主题集中、鲜明、突出；2.注意材料点与面的结合，材料不仅要支持文章中某个观点，而且要相互支持，形成面上的“大气”；3.在现有有用的材料中，要比较、鉴别、精选材料，选择最好的材料来支撑观点。

布局和拟定提纲

围绕主题，层层进逼，环环相扣。常规的提纲有两种：一种是观点式提纲，即将调查者在调查研究中形成的观点按逻辑关系一一地罗列出来；另一种是条目式提纲，即按层次意义表达上的章、节、目，逐一地写成提纲。

写好草稿

1.结构合理；2.报告文字规范；3.通读易懂。注意对数字、图表、专业名词术语的使用，做到深入浅出，语言具有表现力，准确、鲜明、生动、朴实。

认真修改

主要是对文章的主题、材料、结构、语言文字和标点符号进行检查，加以增、删、改、调。在完成这些工作之后，才算定稿。

重庆晚报-厢遇记者 侯琪琳

@所有读者，如果你在生活中有什么疑问，想请专家解答，请拨打本报热线电话63900090，或通过邮箱13238683@qq.com投稿。

是真的吗

深色蔬果营养更胜一筹？

真

如果将蔬果在颜色上进行分类，可分为深色蔬果和浅色蔬果。有说法称，挑选蔬果的时候，一定要多选深色的，因为相比于浅色蔬果，深色蔬果不仅在颜色上更鲜艳，营养上也更胜一筹。

这是真的吗？

是的。深色蔬果不仅含有维生素、矿物质、膳食纤维等营养，还含有丰富的天然色素，比如β-胡萝卜素、叶黄素和玉米黄素、番茄红素、花青素、叶绿素等。一般情况下，这些物质的含量越高蔬果的颜色就越深。

可别小看了这些天然色素，它们具有抗氧化作用，对健康十分有益。

据@科普中国

志愿者指导居民垃圾分类

为进一步引导居民群众正确投放生活垃圾，实现从理论学习到实际运用的转变，近日，大渡口区跳磴镇幸福社区开展“垃圾分类桶边指导”活动。

活动现场，志愿者向过往居民派发垃圾分类宣传手册，普及垃圾分类基本常识及分类方法。

同时，志愿者向前来投放生活垃圾的居民进行现场指导，引导其正确分类投放，对于分类错误的居民，则及时纠错，并再次普及生活垃圾分类知识，加深大家对垃圾分类的理解，从而提高生活垃圾分类的准确率。

通过垃圾分类知识宣传和桶边指导行动，有效提高了垃圾分类的知晓率、参与率和准确率。

重庆晚报通讯员 孔雯莉

疏通排水沟还居民宜居环境

“张书记，小区旁边的沟渠积水了，路面都是深的积水……”日前，大渡口区九宫庙街道葛老溪社区党支部书记张家强一边接电话，一边赶往街道应急办借雨靴、铲子等工具。

随后，葛老溪社区党员群众应急队伍分为3组，分别沿途查找积水原因、疏通路边堵塞排水沟和引导过往车辆。

历时几个小时，终于在中午1点半前，完成排水沟的疏通工作，后社区积极协调大晟公司、区住建委对积水处开展进一步清理和消杀。

急群众之所急，解群众之所难，葛老溪社区党支部始终锚定“民心坐标”，把事关群众的一件件事“精准办”“马上办”“经常办”，真正把实事好事干成干好。

重庆晚报通讯员 林利

重庆晚报 登报热线023-86622662 13368336681(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 各类招标拍卖/注销减资/公告声明/出售转让/商业广告 登报

●陈静51028198307046945遗失重庆龙红星商场开具的造梦者保证金收据两张，收据号SK-15060857323金额30000元，收据号SK-15080255694金额10000元，声明作废
●重庆市木门行业协会遗失2023年6月28日核发社会团体法人登记证书副本：统一社会信用代码51500000079803077Q，声明作废
●大足区龙中路黄二高汤铺盖面店(统一社会信用代码92500225MA5YU9A01R)遗失营业执照正、副本，声明作废
●胡炀遗失重庆东大肛肠医院有限公司开具的医疗发票，编号：13225497，金额：6341.93，声明作废
●重庆将亮房地产营销策划有限公司遗失公章壹枚(编号：5001127231611)，声明作废
●遗失重庆市江津区桔香畅饮家庭农场公章一枚，编码：5003817028830，声明作废
●渝北区肖素珍餐饮店遗失食品经营许可证正副本，许可编号：JY25001121168213，声明作废
●九龙坡区果中果水果店遗失食品经营许可证正副本；许可编号JY15001071166153，声明作废
●重庆西洛物流有限公司遗失财务专用章一枚，编号5001087271214，声明作废
●刘冬梅遗失重庆建玛特城中城商业管理有限公司定金收据，票号：0667794，金额：壹万元，声明作废
●遗失声明：王玉芝，不慎遗失重庆外语外事学院学生证，证书号202113003478，声明作废
●九龙坡区涛燕餐饮店遗失食品经营许可证正副本；编号JY25001071083441，声明作废
●奉节县东裕物业管理有限公司遗失公章壹枚，声明作废

遗失斯柯生物科技(重庆)有限公司公章(编号：5001041004222)、财务专用章(编号：5001041004223)、发票专用章(编号：5001041004224)、法人名章张名（编号：5001041004225)，声明作废
●渝北区栾明江茶楼遗失食品经营许可证正副本，许可证编号JY25001121156261，声明作废
●赖骏2023年12月1日遗失身份证(证号500106199108056413)，自遗失之日起不承担任何他人冒用后果
●托托神库(重庆)网络科技有限公司遗失公章壹枚，编号5001141169828，声明作废
●遗失重庆市江津区猛玛生猪养殖场公章壹枚(编号5003817112338)，马龙私章壹枚，声明作废
●遗失江北区森蝶图文设计工作室财务专用章壹枚，编号5001057101552，声明作废
●遗失重庆喜宝饮品专业合作社紫合社公章壹枚(编号5001150001522)，财务专用章壹枚(编号5001150001523)，声明作废
●重庆鹿之屋企业管理有限公司遗失中国银行重庆大石坝支行开户许可证，账号1088771711506，核准号J6530010004801，声明作废
●遗失渝中区百步香苏苏饮食店食品经营许可证正本，许可证编号JY25001031093459，声明作废
●遗失重庆优美佳门业有限公司开具增值税专用发票(发票联和抵扣联)1份，发票代码5000223130，号码09402724，特此声明
●遗失永川区民誉百货超市发票专用章壹枚，编号5003834076973，声明作废
●遗失重庆众谋电子商务有限公司财务专用章壹枚，编号5001078195451，声明作废
●重庆知嘉建材有限公司遗失公章(编号5001078153753)、财务专用章(编号5001078158754)，声明作废

遗失声明
遗失重庆百君(合川)律师事务所刘杰律师执业证书，执业证号：15001202310643722，声明作废。

遗失声明
不慎遗失重庆泰腾建筑劳务有限公司公章备案回执一份，编码：5003812016010401O；财务章备案回执一份。特此声明作废。 2023年12月4日

遗失重庆宸青建筑劳务有限公司公章(编号：5003817125257)、财务专用章(编号：5003817125258)、发票专用章(编号：5003817125259)、法人名章青燕(编号：5003817125260)，声明作废

遗失重庆中盈新能源有限公司公章(编号：5003827100091)、财务专用章(编号：5003827100092)、发票专用章(税号：91500117MABTXXL07J)、法人名章周波(编号：5003827100094)四枚，声明作废。

声明：巴南区海洋办公家具经营部遗失建行重庆巴南铠恩家居名都支行开户许可证：核准号J6530024891802账号5000111390005250365 9，声明作废。

重庆新恒阳储运有限公司新增品种管道延伸保温和流向标识项目环境影响报告书征求意见稿公示
根据《环境影响评价公众参与办法》，现征求与项目环境影响有关的意见：**1、报告书征求意见稿全文和公众意见表的网络链接：**链接：http://www.hyplc.com/cn/newsgg/93.html。**2、征求意见的公众范围：**可能受到项目影响的公众，及对项目实施有意见和建议的公众。**3、公众提出意见的方式和途径：**通过网络链接下载公众意见表并按要求填写后发送至建设单位或环评单位联系人邮箱，也可通过电话、电子邮件等方式发名反馈相关意见。**4、公众提出意见的起止时间：**2023年11月27日至2023年12月4日。**5、联系方式：**建设单位：重庆新恒阳储运有限公司；李平 电话：023-40680026；环境影响评价单位：重庆港力环保股份有限公司；帅工电话：023-68616888；10854724638@qq.com。
●遗失重庆聚焰科技有限公司公章壹枚，编号5001141405988，声明作废

遗失声明：重庆绿悠轩农产品有限公司遗失重庆人道美食品连锁有限责任公司开据的房屋租赁保证金收据壹张，开票时间：2022年9月26日，收据号0018957，金额叁仟玖佰元整，声明作废。

减资公告：经重庆东幸易怀实业集团有限公司(统一社会信用代码91500112MA6171D02Y)股东会研究决议，将公司注册资本由2000万元减少至100万元。根据《公司法》规定必须在登报之日起45日内，请债权人到本公司办理债权债务清偿手续。 2023年12月5日

遗失重庆海外旅业(旅行社)集团有限公司金山路门市部出境合同：CJN0256883、0256884，国内新版合同：JNN0672762、0672763，单项合同：DX1002800、1002842，声明作废

重庆市璧山区规划和自然资源局工会委员会遗失工会法人资格证书，证书编码：500120-1319372，发证单位：重庆市璧山区总工会，发证时间：2019年11月01日，于2023年10月遗失，声明作废。

道歉声明：本人谢双，家住重庆市江津区石蟆镇和平村七组，因生态破坏，由于本人文化水平低，法律意识淡薄，给国家造成生态破坏，在此表示深深的歉意。今后，本人一定严守法律法规，以实际行动报达社会。此致敬礼 声明人：谢双 2023年12月4日

废旧设备一批、小型轿车两台拍卖公告
受委托，我司于2023年12月13日上午10:00时在中拍网络拍卖平台(https://paimai.caa123.org.cn/)以网络竞价增价方式对废旧设备一批、小型汽车两台按现状进行公开拍卖，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：13996175657 63513813 徐先生 李女士。
重庆博诚拍卖有限公司 2023年12月5日

拍卖公告
受委托，我司于2023年12月12日上午10:00时对报废货架一批在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn/)以网络竞价进行公开拍卖，有意竞买者请进入https://paimai.caa123.org.cn网站或来我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：13996175657 63513813 徐先生 李女士。
重庆博诚拍卖有限公司 2023年12月5日

责编 侯琪琳 美编 张展 责校 田刚