健康科普

体医融合治疗脂肪肝

宁琳洪
■副主任医师

随着社会物质文明的进步和生活条件的改善，人类的生活变得更加便捷和舒适，为生存所需付出的体力消耗越来越少，然而与之相伴的是世界范围内由于人们身体活动严重不足带来的一系列公共卫生问题，如脂肪肝、肥胖、糖尿病、心脑血管疾病的发病率增加所引起的疾病负担和与之相关的健康及寿命减少等问题与挑战。

非酒精性脂肪性肝病（nonalcoholic fatty liver disease，NAFLD），2020年更名为代谢相关脂肪性肝病（metabolic associated fatty liver disease，MAFLD）。它现已取代慢性乙型肝炎成为我国最常见慢性肝病，对人民健康和社会发展构成严重危害。2023年8月17日，一篇题为《中国肥胖患病率及相关并发症：1580万成年人的横断面真实世界研究》的研究报告发表于学术期刊《Diabetes Obesity and Metabolism》。报告为我们绘制出了一幅数字版的“中国肥胖地图”，数据显示：我国总体超重人群占比34.8%，肥胖人群占比14.1%。

脂肪肝之所以令人担忧，是因为通常它没有任何临床表现，或者只有乏力疲劳等非特异性症状，直到肝硬化或者肝癌，才会出现明显的症状。通常，脂肪肝进展为肝纤维化/肝硬化的速度大概是慢性乙肝的1/3，14年增加一个等级，单纯性脂肪肝到肝硬化大概需要30-40年。脂肪性肝炎，到肝硬化只需要15-20年，甚至更短。另一方面，脂肪肝患者发生糖尿病、冠心病、高血压病以及肝外的恶性肿瘤明显增加，是无脂肪肝患者的2-4倍。

脂肪肝如果发现得早，引起人们重视早，它完全可以逆转。胖肝们，该醒醒了，是“管住嘴，迈开腿”的时候了。超重和肥胖是脂肪肝发生的最主要因素，体重下降超过5%就可以使40%以上脂肪肝患者的肝脏脂肪明显减少，炎症得到改善。至今还没有一个药物对脂肪肝的获益超过减重，因此，减重成为目前治疗脂肪肝最有效的方法。

很多人曾经尝试过轻断食、节食、代餐、健身房锻炼、吃减肥药、打减肥针等多种方法减重，但往往用不了多久就会反弹或不能坚持。科学减脂、减重的宗旨是个人能长久坚持的生活方式和运动方式。首先要调整饮食结构，多样、适量、均衡、安全是总原则，其次成年人每周至少完成150分钟中等强度的有氧运动或75分钟较大强度的运动，2-3次抗阻力训练、2-3次柔韧性训练。适量中等强度的有氧运动（快走、慢跑、骑车、划船、广场舞、秧歌舞、游泳）可以获得健康益处。日常生活中的身体活动：比如步行、购物、做家务，这种活动强度是不能替代适量中等强度的有氧运动的。如何做到快乐减重且在运动中不伤关节、不伤腰，并能达到科学降脂、减重、消灭脂肪肝的目的呢？建议大家消化肝病或代谢性疾病的专家们评估制定的饮食方案和“体医融合”的个体化运动方案，尽快走出减肥误区。

达人分享

做孩子困难时的“兜底”力量

余鄂
■重庆市巴南区厚德社会工作事务所理事
■巴南区莲花街道“天使守护”精神卫生社会工作服务项目专职社工

你家的孩子是不是喜欢白天睡觉晚上打游戏，不愿和你交流？甚至厌学逃学？父母该怎么办？

1 跟孩子小时候好管不一样，初高中阶段，是自我意识的发展阶段，青春期的孩子会接收到大量信息，开始对固有的思想形成挑战和冲击，独立意识很强。家长要做的是鼓励他们，让他们有信心去面对内心困境和现实中的困难。家长在跟孩子交流时，学会从权威的角色退下来，定位好自己的角色。明白孩子的学业、未来都是需要他自己承担的，家长能做的是让孩子感觉有陪伴有理解，有支持，成为孩子困难时内心的“兜底”力量。

2 孩子因“不想上学”被家长发现问题，但家长们更倾向于把这些问题归结于适应问题或学习、人际关系等外界压力导致，但却不知道或不愿承认，自己有可能就是孩子的压力来源。有的家长像直升机一样盘旋在孩子上空对孩子进行严格管控，对需要关心的孩子不是用亲情耐心化解问题，而是急于求成的希望他什么时候能够回到学校上学，积极适应学校，还要给他报班辅导功课……

3 在情绪问题、心境障碍问题通过药物、心理治疗解决了医学可以解决的那一部分，青少年健康成长所必需的家庭、社会支持体系也很关键，很多时候，无法接受现实的不是孩子，而是家长。在家长的眼里，貌似只要上学就能解决所有问题。上学就能有好工作，有好工作就能找个好对象，然后顺顺利利过好一生。其实，现实生活中的问题都不是成绩提高就能解决的问题，重点是我们要在问题中成长，拥有解决问题的能力。

4 改变孩子要从改变自己开始，家长应该从以下几方面帮助孩子，首先建立未来规划，明确他们的职业和教育目标，让孩子看到学校教育的重要性；其次提供情感支持，与孩子的老师建立联系，参与孩子的学校生活，以帮助孩子重新融入学校环境；第三了解孩子学习上的困难，理解孩子学业压力，给予孩子鼓励陪伴；最后尊重孩子的社交需求，认可孩子的同伴，从各个方面支持陪伴帮助孩子走出低谷。

重庆晚报-厢遇记者　田刚

登报热线023-86622662 13368336681(微信同号)
重庆晚报 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

●遗失声明：周雪新(身份证号500233199008213121)遗失忠县恒大悦玺湾-洋房-23号楼-3-101号房契税收据：编号yltwm0406831金额18877.86元，声明作废
●遗失重庆牛首山农业科技有限公司公章壹枚(编号5003827080530)，声明作废
●重庆两江公共交通有限公司遗失渝D60985道路运输证：渝交运管渝字500402016496号声明作废
●重庆市语晨猪肉销售有限公司遗失企业公章一枚，号码：5002435055096，声明作废
●江北区阊利亭副食店遗失烟草证正本，编号：5001062202730，声明作废
●重庆文轩阁代理记账有限公司遗失财务专用章壹枚(编号：5001078114962)，声明作废
●遗失重庆光俊建筑劳务有限公司公章回执单，公章回执号码5002352211024007黄文光私章壹枚，声明作废
●遗失奉节县臻爱养生会所公章壹枚，编号5002362010123声明作废

遗失声明：本人游益逸为了重庆意德商业管理有限公司开具的水电保证金收据(收据号0012507)遗失重庆意廷润投资管理有限公司开具履约保证金收据(收据号0002044)特申请2张票据作废。
遗失声明：本人古小燕遗失了重庆意德商业管理有限公司开具的水电保证金收据(收据号0020514)，遗失重庆意廷润投资管理有限公司开具履约保证金收据(收据号0002113)，特申请2张票据作废。

重庆灰千梁子畜牧养殖有限公司肉牛养殖项目环评公示：重庆灰千梁子畜牧养殖有限公司“重庆灰千梁子畜牧养殖有限公司肉牛养殖项目环境影响报告书”进行征求意见稿公示，公众可以通过以下链接查阅公示内容、环评报告书(征求意见稿)、公参意见表等信息。网络链接：https://www.qianjiangwang.com/forum.php?mod=viewthread&tid=429898&highlight=%BB%D2%C7%A7%C1%BA%D7%D3反馈电话：谢雪峰 13709481320

遗失声明：遗失以下项目部章与资料专用章，声明作废。
重庆市水利电力建设有限公司铜梁县小北海水利工程金属结构设备制作及安装工程项目经理部
重庆市水利电力建设有限公司普洱市江城县么等水库项目经理部
重庆市水利电力建设有限公司普洱市江城县么等水库项目经理部资料专用章
重庆市水利电力建设有限公司林芝军分区里定结果港大修改建工程项目经理部
重庆市水利电力建设有限公司林芝军分区里定结果港大修改建工程资料专用章
重庆市水利电力建设有限公司城口县龙峡水库工程总干渠工程施工III标段资料专用章
重庆市水利电力建设有限公司武隆县拨龙水库借水隧洞工程项目经理部
重庆市水利电力建设有限公司武隆县拨龙水库借水隧洞工程资料专用章
重庆市水利电力建设有限公司铜梁区宏镇防洪护岸综合治理工程(机电设备和金属结构安装部分)资料专用章
重庆市水利电力建设有限公司重庆市合川区石庙子水库导流洞工程项目部
重庆市水利电力建设有限公司重庆市合川区石庙子水库导流洞工程资料专用章
重庆市水利电力建设有限公司重庆市南川金佛山水利工程总干渠及南极干渠渠道工程资料专用章
重庆市水利电力建设有限公司重庆市南川金佛山水利工程总干渠及南极干渠渠道工程部资料专用章
重庆市水利电力建设有限公司巴南区长江木洞镇防洪护岸综合整治工程(堤防部分)一标段B合同段资料专用章
重庆市水利电力建设有限公司重庆市合川区土主河河道边坡治理工程(一标段)资料专用章
重庆市水利电力建设有限公司重庆巫山千丈岩水库库岸渗漏治理工程资料专用章
重庆市水利港航建设集团有限公司彭水县新城河道(何家沟)治理工程资料专用章
重庆市水利港航建设集团有限公司彭水县新城河道(何家沟)治理工程项目部
重庆市水利港航建设集团有限公司巴南区长江木洞镇防洪护岸综合整治工程资料专用章
重庆市水利港航建设集团有限公司永川区长江港桥新城防洪护岸综合整治工程资料专用章
重庆市水利港航建设集团有限公司航空产业园片区河道综合治理工程-双河上段及石门河;M项目场地整治工程(石门河两侧边坡整治)资料专用章
重庆市水利港航建设集团有限公司大足龙水水益公租房项目工程项目部
重庆市水利港航建设集团有限公司大足龙水水益公租房项目工程资料专用章
重庆市水利港航建设集团有限公司石庙子水库工程导流洞工程项目部
重庆市水利港航建设集团有限公司石庙子水库工程导流洞工程资料专用章
重庆市水利港航建设集团有限公司石庙子水库工程导流洞工程项目部
重庆市水利港航建设集团有限公司石庙子水库工程导流洞工程资料专用章
重庆市水利港航建设集团有限公司永川区长沱镇安居大道、光明路环境综合整治工程总承包(EPC)项目部
重庆市水利港航建设集团有限公司永川区长沱镇安居大道、光明路环境综合整治工程总承包(EPC)资料专用章
重庆市水利港航建设集团有限公司涪江铜梁城区防洪护岸综合整治工程(产业大道淹远河大桥至木头滩段)项目部
重庆市水利港航建设集团有限公司涪江铜梁城区防洪护岸综合整治工程(产业大道淹远河大桥至木头滩段)资料专用章
重庆市水利港航建设集团有限公司金佛山水利工程库岸整治项目一标段资料专用章
重庆市水利港航建设集团有限公司铜梁区璟江安居提水二期工程(远期5万吨)提水部分工程 资料专用章
重庆市水利港航建设集团有限公司重庆市地质灾害应急专用码头工程施工项目部
重庆市水利港航建设集团有限公司重庆市地质灾害应急专用码头工程施工项目部资料专用章
重庆市水利港航建设集团有限公司永荣桥水厚周边水系治理工程及园区次干道及支路四期道路工程-W7路延伸段K0+000~K0+140资料专用章
重庆市水利港航建设集团有限公司綦江区松坎河赶水-岔滩河段综合治理工程资料专用章
重庆市水利港航建设集团有限公司重庆玉滩水库护堤工程左干渠工程(大足段)设计施工总承包工程资料专用章
重庆市水利港航建设集团有限公司武汉港江夏港区安吉物流渠装码头二期工程项目部资料专用章
重庆市水利港航建设集团有限公司外伶仃岛流水坑水库改造工程资料专用章
重庆市水利港航建设集团有限公司富金坝枢纽下游水毁修复工程施工项目部
重庆市水利港航建设集团有限公司富金坝枢纽下游水毁修复工程施工资料专用章
重庆市水利港航建设集团有限公司开县天白水库工程渠系工程资料专用章
重庆市水利港航建设集团有限公司永川区长家口水库群至临江河(城区段)河库水系连通工程项目部
重庆市水利港航建设集团有限公司永川区长家口水库群至临江河(城区段)河库水系连通工程资料专用章
重庆市水利港航建设集团有限公司南岸区新建统战文化教育基地EPC项目资料专用章
重庆市水利港航建设集团有限公司云阳县马包跳水库工程项目部资料专用章

●遗失重庆市人民政府颁发的重庆市渝中区解放碑步行街管理委员会公章壹枚(编号5001097089598)，声明作废
●重庆京烟科技有限公司遗失公章(编号5000990054380)、财务专用章(编号5000990054381)，声明作废
●重庆兆鼎罐商贸有限公司遗失公章5001057277554、财务专用章5001057277555、王林燕法人章5001057277557作废
●重庆梧轩商贸有限公司遗失公章壹枚(编号：5001097018424)，声明作废
●遗失重庆念思语商贸有限公司公章5001127125451财务专用章5001127125452声明作废
●重庆帅东商贸有限公司遗失公章一枚声明作废
●收藏2023.12.7遗失身份证：140105199601192546声明作废
●收藏2023.12.7遗失银行证：1501120231641020声明作废
●遗失号码民险执证U2006250000080020181000052作废

重庆业普科技有限公司遗失重庆中梁山渝能燃气有限公司签“重庆中梁山渝能燃气有限公司发票专用章”的空白收据，编号：NO：1407441-1407460，NO：1407501-1407520，NO：9006341-9005380，NO：9022661-9022680，NO：1323801-1323840，NO：3001581-3001600，NO：1001481-1001700，合计18本，声明作废。

●遗失周源招商雍江岸34-902重庆二十四城装饰票据C0064760￥9353作废。
●遗失张小琼招商雍江岸35-901重庆二十四城装饰票据C0064759￥9122作废。
●遗失张雪凤融汇温泉城童话里9-601重庆二十四城装饰票据C0070358￥3716作废。
●遗失付鹰金融街金悦府19-101重庆二十四城装饰票据C0070448￥7215作废。
●遗失李成玉东海印1-302重庆二十四城装饰票据C0065199￥5460作废。

注销公告：重庆市江津区嘉乐幼儿园(统一社会信用代码52500116596741060G【原代码69674106-0)】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12月18日

注销公告：重庆市江津区珞璜镇石屋幼儿班(统一社会信用代码52500116072331589 3)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12月18日

遗失声明：刘建全于2023年12月1日遗失身份证(证号512925197812236597)(有效期限2008.04.02-2028.04.02)声明作废。自遗失之日起不承担任何他人冒用后果。

生日祝福
写给陈竹：
祝你喜乐，不止生日。希望你可以永远做最真实的自己，做自己喜欢的事情，因为无论你做什么选择，我都会支持你。
愿你活成自己想要的样子，愿你有个灿烂的前程，愿你：
生而自由，日日欢愉，
快意人生，乐得自在。
——爱你的包包

结婚启事
新郎张顺锋，新娘张紫依
于2023年4月28日正式结为夫妻，从此休戚与共，共度春夏秋冬。
特此登报，敬告亲友，亦作留念。

重庆市江津区规划和自然资源局
关于《重庆市江津区中山镇历史文化名镇保护规划(2023年修编)》方案公示的公告
江津区人民政府组织编制完成《重庆市江津区中山镇历史文化名镇保护规划(2023年修编)》，该方案已通过相关程序审查，根据《重庆市历史文化名城名镇名村保护条例》有关规定，现将由重庆市江津区规划和自然资源局对该规划方案有关情况进行公示。
重庆市江津区规划和自然资源局将于2023年12月21日至2024年1月19日，在重庆市江津区规划和自然资源局网站、江津区规划展览馆，对《重庆市江津区中山镇历史文化名镇保护规划(2023年修编)》的有关情况进行公示，广泛征求公众意见。具体内容请登录https://ghzrzyjcq.gov.cn/zz/jkj/网站查询，并以文字、图件、电子邮件等形式反馈意见或建议。为便于更好地沟通和完善规划，请在提出意见或建议时，署上真实姓名和联系电话，否以单位名义反映情况的，应加盖单位公章。
联系单位：重庆市江津区规划和自然资源局
联系地址：江津区珞山街道元帅大道36号
邮政编码：402260 邮箱：34690623364@qq.com
联系人：黄女士　联系电话：47636229
重庆市江津区规划和自然资源局 2023年12月14日

遗失声明
F1063商铺经营户张小琼，身份证号码500222199312155502，遗失“重庆圣名商业广场有限责任公司”经营保证金收据(收据号902775，金额壹万元整，开票日期2022年9月7日)，特此声明作废！

重庆青峰管业有限责任公司“HDPE输配水管加工制造项目”环评征求意见公示
1、项目环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接为：https://pan.baidu.com/s/1DaUmNu_DBlyXonNeRD3N4MA?pwd=huky；2、查阅纸质报告书的方式和途径：建设单位“重庆青峰管业有限责任公司”(联系电话：18623560226)“可查阅；3、征求意见的公众范围：本项目环境影响评价范围内的公民、法人和组织，最临环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织参与；4、公众意见表的网络链接为：https://pan.baidu.com/s/14VCxbNpIYEb1rfafUiHZvg?pwd=encn；5、公众提出意见的方式和途径：填写公众意见表交建设单位或环境影响评价单位；6、公众提出意见的起止时间为：即日起5个工作日内。

注销公告：根据办学需要，重庆江北新村国奥小学(社会统一信用代码：12500105MB1G37969B)，现拟向登记机关申请注销登记，新设立“重庆市江北区新村国奥小学校”，特此公告。

重庆华夏文物拍卖有限公司
2023秋季文物艺术品拍卖会
书画、瓷器、玉器、金属器、杂项
预展时间：2023年12月18日—22日上午9:30-下午5:00
拍卖时间：2023年12月23日下午13:30时
预展/拍卖地点：重庆市渝北区鸳鸯龙凤路99号2号楼1单元
联系电话：13551115465 18584560229

催告函
王德孟(身份证号510223196712255****)：
由你负责实际施工并全额承担经济责任的綦江区郭扶镇高庙根店椰户区改造工程(以下简称“该工程”)，因你拒不履行与我司签订的内部承包经济责任制协议，拒不履行相关支付义务，对我司造成了严重的不良影响，现我司郑重催告如下：一、因你在工程中，拖欠重庆金灿保温材料有限公司材料款，该公司已对我司提起诉讼。为此，限你于2023年12月20日前支付完该公司被拖欠的材料款29294.23元，完清案涉费用，并给案。二、限你于2023年12月30日前支付完重庆市綦江区环正亮商贸有限公司(拖欠金额为45490元)、重庆市綦江区长流水钢管租赁站(拖欠金额为12455.36元)、綦江区贸源五交化经营部(拖欠金额为36120元)、重庆市綦江区徐蕾建材经营部(拖欠金额为20000元)、重庆市綦江区恒兴建筑设备租赁有限公司(拖欠金额为66000元)、重庆市綦江区兴全建材经营部(拖欠金额为35110元)的相关欠款。三、限你于2023年12月30日前支付完清该工程所涉及的人员工资等费用，若逾期未处理，我司则按照相关规定和约定，直接对接项目发包人清支付剩余的工程款(包括工程质保金)，我司根据你拖欠的相关主体单位的具体金额从该项目的工程款中直接划拨至各被拖欠单位，不再对你另行通知。若剩余工程款不够支付，或因你拖欠相关款项对我司造成不利后果，我司将根据相关法律法规，以及相关协议，承诺书你提起法律诉讼，追究你的法律责任。届时，我司将申请对你的财产进行查封、扣押、冻结，以及将你列入“黑名单”等措施，由此产生的一切不利后果，概由你自行负责！特此函告。
重庆市綦江区嘉光建筑安装工程有限公司 2023年12月18日

减资公告：经小铃玖科技重庆有限公司(统一社会信用代码91500107MAABQEY60C)股东决定，本公司拟将注册资本从1000万元减少到300万元。根据《公司法》规定必须在登报之日起45日内，请债权债务人到本公司办理债权债务清偿手续。特此公告。2023年12月18日

是真的吗

隐形眼镜过期但没破就还能戴？

姜洋　北京协和医院眼科副主任医师

隐形眼镜过期以后不能再戴，否则会损伤角膜、视网膜，影响视力。

过期的隐形眼镜没有安全性，虽然镜片没有破损，但其透氧性一般不好，佩戴容易导致角膜缺氧和感染，角膜中央上皮水肿、灰白色混浊等。时间长了之后可能还会引起角膜上皮脱落、糜烂，严重时还可能诱发细菌性、真菌性或阿米巴性的角膜炎，甚至有可能致瞎。

所以，无论是日抛型、月抛型还是半年抛、年抛型隐形眼镜，到期一定要停止使用，到期按时更换。

人大代表联络站打造履职平台

近年来，大渡口区八桥镇融城社区人大代表联络站化作辖区内党的政策“宣传站”、化解矛盾“减压阀”、群众冷暖“连心桥”、代表履职“监督岗”、增长知识“大课堂”。

辖区内晋愉盛世融府消防通道新增设的“人行便道”、晋愉盛世融城D区增加健身器材都是大渡口区人大代表王智娟一手张罗。

融城社区人大代表联络站持续加强代表联络站建设，打造以站为延伸的代表履职平台体系，依托社区人大代表联络站与广大群众约说事、约议事、约评事，搭建民主协商、议事协商平台。

今年以来，融城社区人大代表联络站共计开展现场调研等各种代表活动40余次。

重庆晚报通讯员　林利

社区宣传退役军人政策法规

为加强退役军人政策法规宣传，推动退役军人各项政策落实，进一步做好社区内退役军人各项服务保障工作。近日，大渡口区茄子溪街道桥口社区在墨香庭小区内开展了退役军人政策法规宣传活动。

活动现场，街道及社区退役军人服务站工作人员通过发放宣传册、宣传折页等方式，向现场来往的辖区退役军人、军属及其他人员宣传退役军人退役安置、就业创业、待遇保障等政策规定。

此次活动的开展，提高了退役军人的政策知晓率。下一步，桥口社区退役军人服务站将一如既往做好拥军宣传和优抚对象保障工作，确保退役军人权益得到保障和落实。

重庆晚报通讯员　袁瑜梅

责编 田刚　美编 张展　责校 廖雪源