冷知识

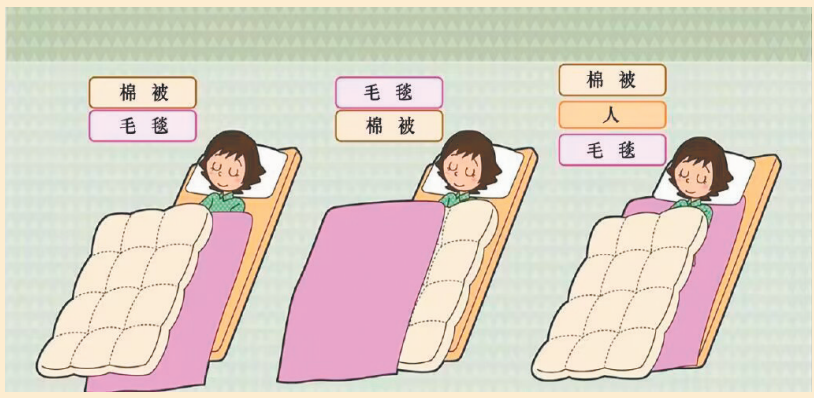
你冬天盖被子的顺序可能一直是错的

最近天气冷，大家除了秋裤、厚外套护体，被子、毯子也必不可少。

近日，一张“盖被子保暖顺序图”引发热议。上盖棉被、下铺毛毯的“夹心盖法”最保暖；其次是先盖一层棉被，再在棉被上盖一层毛毯；先盖毛毯，再盖棉被不如前两者暖和。

好多人看了，纷纷称原来自己一直搞错了盖被子顺序，难怪盖再多层也不暖和。

这张盖被子顺序图是否有道理？怎么盖被子保暖效果更佳？来看专家解读。



蒋红英 厦门理工学院服装设计与工程专业教授

人体在不断散发热量，如果热量扩散得太快会觉得冷，控制扩散的速度，能起到保暖作用，比如多穿点衣服、多盖点被子会觉得暖和，就是这个道理。

棉被和毛毯其实都有蓄热效果，所以下铺毛毯、上盖被子，可以达到为人体上下双重锁温的效果。

先盖被子还是先盖毯子？

先盖被子更保暖，是因为被子比较蓬松，身体将热量传给被子后，被子会膨胀并蓄积更多热空气，进而再将热量回传给人体，起到保暖作用。

如果先盖毯子，毯子的纤维之间空隙少，蓄热后难以散热，就会让被子的保暖效果被削弱。

需要注意的是，厚被子不一定暖和，但可能让你睡得更香。有著名睡眠研究杂志刊登的一项研究表明，盖厚被子能明显改善睡眠。

对比分析发现，盖厚被子(6~8公斤)的参试者的唾液褪黑激素水平，晚上1小时内增加了32%。

坚持盖厚被子睡觉1个月，参试者睡眠质量明显提高，59.4%的参试者失眠显著改善，42.2%的参试者失眠完全缓解。

研究人员指出，厚被子可以降低内源性应激系统活性，同时能有效增加睡前褪黑激素和催产素等激素的释放，让人入睡更快，睡得更沉。

另外，厚被子的重力作用能对人起到按摩和安抚作用，进而缓解焦虑和不安。

据生命时报

生活百科

每天吃1根油条会怎样？

要说早餐界“扛把子”是谁？油条一定当选。但如果每天早餐1根油条，相信不少父母肯定会摆手摇头，说油条致癌、吃油条会变傻、油条铝超标……

关于油条的传闻真相究竟如何？一起来看看。

●在油条制作过程中，会残留一部分铝，但目前并没有足够证据显示铝会导致老年痴呆。

●由于油条的热量和钠含量较高，如果每天吃1根油条，不利于控血压、维持体重、心血管健康、控血糖，同时还有致癌风险，可能会影响骨骼和神经系统健康。

●一餐吃下1根油条，摄入较高的油脂会增加胃肠消化负担，可能会出现消化不良。长此以往，也可能会增加患胃肠疾病的风险。

健康吃油条　做到这3点

●有店铺、有营业执照的店面都比较正规，在选材、用材、食品添加剂限量使用上要求更严格，消费者吃起来也更放心。

●新换的油炸出来的油条色泽金黄、无黑点、松脆柔软、口感好。

●实在喜欢吃，每周最多吃1次，如果能和朋友分着吃1根更好。同时搭配小白菜、圣女果、菠菜、紫甘蓝、西红柿等深色蔬菜以及鸡蛋、鸡胸肉、鱼虾、豆制品等富含蛋白质的食物。

据重庆市场监管

今日说法

在网上发布断章取义的视频是否侵犯名誉权？

邓某系某托育公司创始人及股东，该托育公司开办幼儿园，李某女儿在该幼儿园入托。2022年6月，因发现其女儿腿部受伤，李某便将孩子受伤照片、与校方沟通的录音、班级群聊天记录、家人间聊天记录等内容制作成短视频在某短视频平台连续发布，视频评论数累计超过千条，其中不乏对托育公司及其创始人的负面言论。此后，李某删除相关视频，但邓某认为其本人及托育公司的名誉权受到损害，故将李某诉至法院，要求李某赔偿损失并赔礼道歉。

李某辩称，其发布的短视频及朋友圈内容均系与原告沟通其女儿受伤事宜的真实记录，视频重点是孩子当日受伤后学校并未在第一时间告知家长而导致孩子的腿伤加重，未保障家长知情权。自己并没有任何侮辱诽谤原告的言语，也未实施侵害原告名誉权的行为。原告所诉无任何事实及法律依据，应当依法驳回其诉求。

本案第三人某短视频平台称，案涉行为并非侵权亦无过错，平台不知道案涉视频所涉内容，收到诉讼材料后第一时间也进行了核查，案涉视频现已不存在，故请求法院依法将其撤出诉讼。

山东省淄博市周村区人民法院

根据相关法律规定，自然人的人身自由、人格尊严受法律保护；网络用户、网络服务提供者利用网络侵害他人民事权益的，应当承担侵权责任。

本案中，被告李某在无证据证明女儿受伤系幼儿园过错导致的前提下，即在某短视频平台发布约15条视频声讨两原告要求其负责及道歉，并附带“#我要上热门”“#Vlog十亿流量扶持计划”“#百亿流量扶持”话题，且李某在回复评论时多次出现涉及孩子所在幼儿园及创始人邓某等的内容；原、被告在协商过程中，被告只截取部分双方调解过程录音将其发布在某短视频平台，属断章取义，客观上存在刻意引导社会舆论的事实，一定程度上造成了对两原告社会评价降低，损害了两原告的名誉。

据此，法院判决被告李某于本判决生效之日起10日内在某短视频平台、微信朋友圈首页位置中连续10日发表致歉声明，向原告邓某及某托育公司公开赔礼道歉（声明内容需经法院审核），赔偿原告邓某及某托育公司支付的公证费2000元。

据法治日报

@所有读者，如果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。

廉洁文化展览进社区

为进一步加强廉洁文化建设，日前，大渡口区春晖路街道新华社区将廉洁文化建设与家风家训、传统文化推广有机结合起来，开展廉洁文化作品展进社区活动。

廉洁文化进社区，不仅扩大了廉洁文化社会知晓面，也加强了社区党员和社区居民的交流，加深了社区群众对廉洁文化建设重要性的认识。

其间，通过近距离“触摸”和感受“廉”文化，让清廉之风吹进每个人的心中。

下一步，新华社区将不断拓展廉洁文化宣教新形式，定期开展廉洁文化活动，让辖区党员群众学习廉洁文化，增强廉洁意识，让廉洁清风吹进千家万户。

重庆晚报通讯员　林利

入户了解居民生活记账情况

近期，大渡口区统计局和社区调查员一起深入春晖路街道松青路社区记账户，对10户家庭进行入户走访，详细了解他们的生活和记账情况，并强调开展住户调查工作的重要意义。

在走访记账户时，走访组详细询问他们家庭人员状况、收入和支出情况，强调了记账户的收支情况必须如实记录，要做到不漏记、不记“回忆账”、不记“预记账”，并对记账户的支持、理解、配合住户调查工作表示感谢。

此次活动从12月上旬开始，不仅增进与记账户之间的感情，而且及时了解记账过程中存在的问题，加深调查员和记账户对住户调查工作的理解和支持，提高记账户的记账积极性。

重庆晚报通讯员　林利　吴季遥

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

●南滨路旺铺转让13983897093蔡

●重庆久利九商贸有限公司遗失公章(编号5002341034186)、财务专用章(编号5002341034187)、柳能能法人名章(编号5002341034189)，声明作废

●重庆市璧山区丁家街道商会遗失开户许可证，开户行:重庆农村商业银行璧山支行，核准号:J65300422398402，账号:2114010120010000295，声明作废

●开州区正安街道双峰社区经济联合社:遗失农村集体经济组织登记证(正本)，统一社会信用代码:N2500154MP0936093XB，声明作废

●重庆兄弟装饰工程有限公司北碚新区分公司遗失公章5001141010265，财务专用章5001141010260声明作废

●江津区三只羊蔬菜经营部遗失公章壹枚(编号:5001141364498)，声明作废

●重庆常念小黄鸭食品有限公司遗失法人章(杨建波)一枚，编号:5003820057271，声明作废

●重庆索尔新材料科技有限公司食品经营许可证副本遗失，编号JY35001160215048声明作废

●重庆二木拉特芳斯科技有限公司员工食堂遗失食品经营许可证副本:编号JY25001061198798，声明作废

●重庆依苇苗木种植有限公司遗失公章壹枚(编号:5003827066515)，声明作废

●沙坪坝区熊起起餐饮店遗失食品经营许可证副本，许可证编号:JY25001061109684，声明作废

●渝中区高畅瑜伽生活馆遗失食品经营许可证正副本:编号JY25001030088066，声明作废

●重庆健运体育文化传播有限公司遗失公章(编码:5001141065763)一枚，声明作废

●奉节县东裕物业管理有限公司遗失公章壹枚，编号:5002369800999，声明作废

●胡飞娥遗失医师执业证，证书编码:110421003000215，声明作废

●重庆耀新房地产营销策划有限公司遗失合同专用章两个，编号5001120518779、5001120519368，声明作废

●重庆市江津区凯兵文化传播中心食品经营许可证正副本遗失，编号JY25001160113430声明作废

●遗失重庆临场科技有限公司公章壹枚(编号5001087213079)、财务专用章壹枚(编号5001087213080)、张兴强法人名章壹枚(编号5001087213082)，声明作废

字画慈善拍卖公告

受托我司于2023年12月26日11:00时在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn/)对字画一批进行拍卖，竞买人应在12月25日17时前联系我司办理竞买手续并缴纳保证金。目公告之日起至12月25日12时在渝中区人民路240号7-6#展示，本次全部拍卖成交价及佣金用于捐助慈善事业。详情咨询:023-62250625。

重庆中润拍卖有限公司　2023年12月19日

公告:西南计算机有限责任公司(以下简称“西计公司”)需采购基于无人机图像打击效果评估模型软件。请有意单位到西计公司领取比选文件。该公告有效日期截止2023年12月26日下午17:00时。联系人:柯女士，联系电话:13709416717

废旧设备处置公告:我公司现有废旧设备需处置，处置方式采用整体打包，公开竞卖方式进行。欢迎有意向的单位于2023年12月25日上午9点正，携带公司资质证明前来我公司报名，过时不待。重庆市巴南区花溪工业园区建设大道1号建设工业一号门　黄老师 18723347272　2023年12月18日

●声明:劲旅重庆体育用品有限公司融创江禽商业管理有限公司开具的装修押金收据编号:0000634，金额20000元，在此本公司声明作废并以此遗失声明办理相关业务

●遗失重庆金飞企服商业管理有限公司公章壹枚，编号5001087249700，声明作废

●遗失重庆碳空间科技合伙企业(有限合伙)公章壹枚，编号5001068287267，声明作废

●遗失重庆钉泓浩商贸有限公司财务专用章壹枚，编号5001137131664，声明作废

●遗失重庆衡垣玖贸易有限公司公章壹枚，编号5001068200116，声明作废

●遗失重庆辰首贸易有限责任公司财务专用章(编号:5003820068734)一枚，声明作废

●遗失重庆市世纪新程汽车零部件制造有限公司公章(编号5003834048646)、财务专用章(编号5003834048647)、发票专用章(编号5003834049123)印章备案回执，声明作废

●遗失重庆艺芒装饰设计有限公司公章壹枚(编号5001081379566)、财务专用章壹枚(编号5001038137095 7)、张雷法人名章壹枚(编号5001038137959)，声明作废

●遗失长寿区麦迪堡餐饮服务部法定名称章　编号:5001950057280，声明作废

●重庆富宇通商贸有限公司遗失公章(编号5001038104436)、财务专用章(编号5001038109263)、庞玲原法人章(编号5001038109262)，声明作废

●遗失重庆祥浩环保设备有限公司印章备案回执，声明作废

●遗失重庆市万州区钟鼓楼街道百步社区居民委员会公章壹枚(印章编号:5001013000530)声明作废

重庆川亚大杰新材料有限公司分立公告

重庆川亚大杰新材料有限公司注册资本为30万元。根据重庆川亚大杰新材料有限公司股东会决议，重庆川亚大杰新材料有限公司通过存续派生分立方式，分立成重庆川亚大杰新材料有限公司和重庆川亚同杰科技有限公司。分立后，存续公司重庆川亚大杰新材料有限公司注册资本为14.60万元，分立新设公司为重庆川亚同杰科技有限公司注册资本为15.40万元。原“重庆川亚大杰新材料有限公司”的债权债务承担情况如下:存续的重庆川亚大杰新材料有限公司剥48.67%的资产净值，享有对应的债权，承担48.67%的债务；分立后的“重庆川亚同杰科技有限公司”分剥51.33%资产净值，享有对应的债权，承担51.33%的债务，存续的重庆川亚大杰新材料有限公司承担连带责任。原“重庆川亚大杰新材料有限公司”经营业务相关的资产、债权债务和人员安置按公司分立协议执行。重庆川亚大杰新材料有限公司分立前未设分公司，未持有其他公司股权。

请公司债权人自2023年12月19日起四十五日内，要求公司对债务承继方案进行修改，或要求清偿债务，或提供相应担保。公司债权人未在规定期限内进行上述权利申报，公司分立将按照法定程序实施。特此公告!

联系人:冷雪娇，电话:023-85530090。地址:重庆市江津区珞璜工业园B区中兴西路1号睿容。

重庆川亚大杰新材料有限公司2023年12月19日

召开股东会通知:重庆捷舜科技公司召开股东会会议，通知股东出席2024年1月3日10:00在重庆市渝中区大都会广场37层的会议。请您按时参加，特此通知。2023年12月19日。监事:陈俊达

重庆市潼南区双江镇板仓村互助资金合作社遗失重庆商业银行潼南支行双江分理处开户许可证:核准号J6300491970 02，账号1718010120010001097，开户许可证编码653001358281，声明作废

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《重庆市历史文化名镇名镇名村保护条例》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://ghzrzyjcxj.gov.cn/zz/jgn/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，若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:江津区鲁山街道元帅大道36号
邮政编码:402260　邮箱:348962335@qq.com
联系人:蒲女士　联系电话:47696229

重庆市江津区规划和自然资源局　2023年12月14日

●重庆宏赞建筑工程有限公司财务专用章编号5001080437087)印章备案回执遗失声明作废

(丽川法人章编号5001080437088)印章备案回执遗失声明作废

重庆市涪陵区烟草专卖局公告

2023年12月7日，我局在登来酒各货运运输途中(运单号:107892746808)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60日内到(地址:重庆市涪陵区宏声大道2号306办公室，联系人:郭力(02200025201 8)，于森(02200025201 4)，联系电话:02372230976)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	品种	单位	数量
黄鹤楼(硬金钻)	条	50	牡丹(软)	条	100
双喜(软经典)	条	150	利群(软长嘴)	条	50
南京(炫赫门)	条	72	白沙(精品二代)	条	100
总计:(数量)622条，共计:(品种)6					

重庆市涪陵区烟草专卖局　2023年12月19日

债权债务确认公告

我公司承建的巴渝山庄共担住房建设项目一期工程(香江嘉园)室内装饰工程二标段工程项目，现已与签订合同的各供应单位确认债权债务，如对债权债务有异议或尚有未结清债权债务的当事人，请在公告刊登之日起十个工作日内携带公司营业执照原件及有效证明材料(债权债务凭据原件)向我公司进行债权债务异议确认，逾期将视作无异议处理或放弃相关债权，前述债权债务确认结果将视为已锁定的最终债权债务，由当事人自行承担相应法律后果，特此公告。

联系地址:重庆市九龙坡区鹅田村176号华宇大厦2层
联系人及电话:官春旭023-89121123

重庆建工第七建筑工程有限责任公司　2023年12月18日

公告:西南计算机有限责任公司(以下简称“西计公司”)需要进行配套信息化设备建设，进行硬件采购及施工。有意者请到西计公司领取比选文件，该公告有效时间截止2023年12月21日中午12:00时。联系人:侯女士　联系电话:15111885662

清算公告:重庆当世律师事务所(统一社会信用代码3150000056562294XX)，王任邪当世因病去世，现东所进行转制合伙清算，请本所的债权人、债务人自公告发布45日内到本所办理清算事宜。特此公告。2023年12月19日

遗失声明:巴南区佳逸洗浴会所遗失重庆市巴南区公安消防支队2011年9月1日核发的公众聚集场所投入使用、营业前消防安全检查合格证，巴公消安检许字【2011】第0043号，地址:巴南区李家沱巴南大道恒大城百丽二标段9号楼附6号，使用性质:公众聚集场所(洗浴)，消防安全责任人:刘华雄，特此声明

公　告

祝武:你借我的10000元借款，至今未归还。现我已将该笔债权已经转让给重庆劲松法律咨询有限公司，请你在接到通知后立即向重庆劲松法律咨询有限公司支付上述款项。

汪洪平:你借我的30000元借款，至今仅还款10000元，还剩20000元借款未归还。现我已将该笔债权已经转让给重庆劲松法律咨询有限公司，请你在接到通知后立即向重庆劲松法律咨询有限公司支付上述款项。

殷洪文:你收我的75000元工程保证金，至今未退给我。现我已将该笔债权已经转让给重庆劲松法律咨询有限公司，请你在接到通知后立即向重庆劲松法律咨询有限公司支付上述款项。

包月强

责编　田刚　美编　张展　责校　廖雪源