明明感觉很困，大脑却很清醒
不妨试试这样运动助眠

陈勤
重庆市第十一人民医院睡眠心身医学中心主任、主任医师、心理治疗师

近年来，越来越多的人被睡不着、睡不好等这些睡眠问题困扰，那怎么才能拥有好的睡眠呢？

打造良好的睡眠环境

如果想要睡得好，可以多吃一些帮助睡眠的食物，如富含色氨酸的牛奶、鸡蛋、香蕉；富含维生素的五谷杂粮、牛羊肉；再比如富含镁和钙的绿色蔬菜、坚果；以及含有褪黑素的核桃、西红柿、杏仁等。

不过，像火锅、烧烤、咖啡、浓茶等食物反而影响睡眠，记得要少吃！

当然，打造良好的睡眠环境，对于提高睡眠质量也很重要。比如卧室最好通风良好，卧具适宜，光线宜暗，空气清新，温度适中。

运动可明显缩短入睡时间

也许，有朋友会问："我现在经常性失眠，能否通过运动来改善呢？"答案是肯定的。一般来说，失眠者采取睡前适量运动两个月后，可明显缩短入睡时间和提高睡眠质量。

如果您起床后昏昏沉沉，感觉头重脚轻，提不起精神，可以通过瑜伽、晨跑和八段锦等较为轻柔的运动来改善，避免高强度运动；

如果您白天总是哈欠连天，困倦、乏力，不妨试试慢跑、长距离游泳、骑自行车、跳绳、做韵律操、打球等有氧运动。此类规律的中等强度运动，坚持每周3～5次，每次持续20～60分钟效果最佳。如果您明明感觉很困倦，但是大脑却很清醒，常因为睡不着而烦躁，推荐做做瑜伽等渐进式肌肉放松运动帮助入睡。值得注意的是，睡前4小时避免剧烈运动。

当然，如果以上自我调节的方法没有帮助到您，建议到睡眠门诊接受专业医生的帮助。

扫码听医生慢慢给你摆

重庆晚报-厢遇记者　陈丹

屡战屡败，屡败屡战
26年，他通过了"法考"

"从1997年开始参加考试，断断续续26年，屡战屡败、屡败屡战，终于拿证可以圆律师梦了！"3月13日，54岁的袁勤伶怀着激动的心情，在朋友圈发出这段文字，并晒出了《法律职业资格证书》。

不到1小时，这条朋友圈便爆赞出圈、评论刷屏。对有着"天下第一考"之称的"法考"足足坚持26年，参加了15次考试，几乎每个人都在感慨他的不易。

19日，袁勤伶独家接受重庆晚报记者采访，大方分享了这些年来法考经历与积累的经验。

法律职业资格证书

袁勤伶向记者讲述这些年的工作经历

梦想从儿时生根

诚恳、说话逻辑清晰、有亲和力，是记者对袁勤伶的第一印象。他今年54岁，2015年起，通过重庆市司法局组织的资格考试，进入沙坪坝区陈家桥法律服务所，从事基层法律服务工作。2019年1月，他还被重庆市基层法律服务工作者协会评为"重庆市法律服务能手"。

"你已经在从事法律服务工作了，并且做得不错，何必要执着于'法考'呢？"一位亲戚曾不解地问道。

"这只完成了梦想的一半，我一定要通过'法考'，争取成为一名律师。"袁勤伶回答这个问题时，眼神无比坚定。

袁勤伶出生成长在重庆虎溪机电厂。从小，他就知道厂里有位法律顾问钟律师，专为人们伸张正义。"我以钟律师为偶像，并且暗自立誓，未来也要成为一名这样的律师。"袁勤伶说。

1986年，袁勤伶上高中后，因为家庭等各种原因，提前退学进入一家国有企业工作，成为了一名专职消防员，但他的"律师梦"没有止步。

1989年～1995年，袁勤伶在职参加自学考试，拿到了西南政法大学的法律专业专科文凭。根据当时的规定，袁勤伶获得了"法考"的资格。

1997年，袁勤伶满怀期待，参加了第一次"法考"（注：当年为"律考"，后为"司考"，2018年后为"法考"），不过成绩不理想。

屡战屡败15次

面对一次失败，袁勤伶毫不气馁。接下来，他又连续两年报考，但都没有通过。

随后几年，袁勤伶在企业的岗位不断变动，从消防员到审计监察，到宣传部，再到人力资源部等。在不断适应新岗位的过程中，袁勤伶暂缓了参加"法考"的脚步，但复习的步伐从未停歇。

工作理顺后，袁勤伶又开始连年报考"法考"。截至2022年，袁勤伶先后报考15次。其中最遗憾的几次，成绩仅差3~5分。

"好多亲戚朋友劝我放弃，说我越考年纪越大了，意义不大。"回忆到这，袁勤伶笑了笑，接着说，"好在我自己内心坚定，我的妻子也一直支持我。"

2023年11月30日凌晨，袁勤伶迎来了人生中历史性的一刻："法考"（主观题）成绩120分。也就是说，他终于通过了"法考"！

"那一刻真的好高兴！"袁勤伶说，经历了短暂的喜悦之后，他如今正在筹备下一步：进入律所从实习律师做起，如果表现良好，将在实习期满一年后转正成为一名专职律师。

"有的律师80岁仍在为人们服务，我未来也想干到我干不动那天为止。"袁勤伶说，通过"法考"并拿到"法律职业资格证书"，仅仅只是一个新起点，未来还有很漫长的道路等着他发光发热。

普法宣传教会民工捂紧"钱袋子"

春节后，大量农民工陆续外出务工。为保障农民工外出就业合法权益，日前，大渡口区春晖路街道锦榆社区新时代文明实践站联合区公安分局春晖路派出所，共同开展了"春暖农民工"普法宣传活动。

其间，社区工作人员紧贴农民工生产生活实际，针对法律法规中与农民工权益保护息息相关的法律条文进行解读，引导农民工遇到问题要知法守法，依法维权。

同时，派出所民警向农民工宣传了反诈骗知识，提醒大家不要有"天上掉馅饼"的想法，提高警惕，增强防范意识，提醒大家一定要捂紧自己的钱包，以免上当受骗，遭受不必要的经济损失。

重庆晚报通讯员　林利

重庆晚报 登报热线 023-86622662

●北京富建工程有限公司重庆分公司遗失公章(编号5001141351268)、财务专用章(编号5001141351269)、发票专用章(编号5001141351270)、周冬银法人名章(编号5001141351271)各壹枚，声明作废
●开州区白鹤街道黄鹅村第三村民小组遗失中国建设银行股份有限公司开州支行开户许可证:核准号J6673000289301 账号5000122360005900002B，声明作废
●沙坪坝区杜枢健餐馆遗失2018-04-25核发营业执照正副本:统一社会信用代码92500106MA5YW2W86E，声明作废
●重庆市大本营装饰设计工程有限公司交纳给重庆建筑特商业经营管理有限公司的履约保证金收据号8995644，金额50000元，收据遗失，声明作废
●刘文艺遗失护士执业证，编号:201650005453，遗失初级(师)卫生专业技术资格，管理号:3022021045003004014 2，执业地点:长存区中医院，声明作废
●陈彬遗失重庆卡萨布兰卡商业经营管理有限公司于2023年9月8日开具的商铺装修保证金收据，票据编号7022373，票据金额3000元，特此声明作废
●重庆乔科斯网络科技有限公司遗失中国移动通讯集团重庆有限公司开具的保证金单据2张，编号CF00008309、CF00008310，声明作废
●张忙遗失重庆永川恒大悦府项目142-1-7-2购房票据:编号ycyfn0434193 金额9350.25元(维修基金)，编号ycyfn0434192，金额为127920元(房款)，声明作废
●重庆小童心文化传播有限公司遗失食品经营许可证副本:编号JY35000001072776，声明作废
●北部新区鲁西肥牛瑞雪餐厅遗失食品经营许可证副本许可证编号JY25003590077500 声明作废
●两江新区轻膳坊食品馆遗失食品经营许可证副本许可证编号JY25003590130662 声明作废
●九龙坡区罗帆达卤味店遗失食品经营许可证副本，编号JY15001071004194，声明作废
●沙坪坝区剑雄老火锅遗失食品经营许可证副本，证号:JY25001061107100，声明作废
●遗失重庆桓晟泰新能源汽车租赁有限公司财务专用章编号5001038184359声明作废
●遗失母亲刘玉金、父亲尹胜明之子，尹浩阳在2012年3月9日出生的出生医学证明:编号L5003658683 声明作废
●重庆盘阳电力工程有限公司遗失发票专用章壹枚(编号5001057068139)，声明作废
●遗失母亲时学新，父亲徐小波之子，徐书蒙在2014年2月9日出生的出生医学证明:编号O500023660 声明作废
●声明:王闪闪遗失医师执业证书，证书编码:220371324000015，声明作废
●长寿区旭城足浴中心特种行业许可证正副本丢失，证号:长公特2022字第1017989，声明作废
●经营者:余小江遗失2020年06月02日核发的食品经营许可证副本，许可证编号:JY25001080232412，声明作废
●重庆安邦建设有限公司遗失一级注册消防工程师陶波章一枚，编号:150200000336，声明作废
●重庆外语外事学院刘微儿学生证(202113004882)遗失作废
●彭水县高元奎冷冻食品店遗失食品经营许可证副本，许可证编号:JY15002430050423，声明作废

减资公告:经重庆洁环水处理设备有限公司(统一社会信用代码91500102736556159P)股东会决议，本公司拟将注册资本从3000万元减少到200万元。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。2024年3月21日

废铁拍卖公告
受委托，我司于2024年3月29日上午10:00时在中拍网络拍卖平台(https://paimai.caa123.org/)以网络竞价增价方式对"废铁一批"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/)或来公司了解标的详情并索取竞拍。公司地址:重庆市渝中区北区路10号17-2号；联系电话:13996175657 023-63513813 徐先生 王女士
重庆博诚拍卖有限公司　2024年3月21日

减资公告:经股东会决议，高驰国际设计有限公司，统一社会信用代码91500105674749163 7P，拟将注册资本由5000万元减少到300万元。请债权债务人于公告之日起45日内到我公司申报债权。特此公告！2024年3月21日

●遗失李丹丹护士证执业证书，编号:202150001387，声明作废
●重庆市渝成信科技有限公司遗失公章壹枚(编号5001038092842)，声明作废
●罗文骏(父亲:罗德初，母亲:杨炎玲)遗失出生医学证明，编号:M500191025，声明作废
●巴南区文熙食品经营部遗失食品经营许可证正本:编号JY15001130129137，声明作废
●江北区白杨餐馆遗失食品经营许可证正副本，许可编号:JY25001050147131，声明作废
●遗失重庆玖菊化妆品有限公司公章备案回执，编号5001087148254 声明作废
●重庆市公安局两江新区分局民警张茜倩警官证遗失，警号226158，声明作废
●丰都县文杰餐馆遗失食品经营许可证副本:编号JY25002300054906，声明作废
●重庆九迅农业科技有限公司遗失公章壹枚(编号5002331048097)，声明作废
●遗失重庆市童南区双江初级中学校食品经营许可证副本，编号:JY35001521035665 声明作废
●渝北区阎萍广告图文制作经营部(统一社会信用代码92500112MA611RJC73)遗失公章、发票专用章，声明作废
●重庆万渝宝创科技有限公司(统一社会信用代码91500101MA606JOO5R)遗失公章、财务章、张露法人章，声明作废
●永品(重庆)新能源有限公司(统一社会信用代码91500000MA6160GW5M)遗失财务章、胡玉龙法人章，声明作废
●重庆中豪鸿能源服务有限公司工会委员会遗失工会法人资格证书，统一社会信用代码81500118MC96936347，证书编码NO:500118-2591777，声明作废
●遗失重庆云立帆广告设计有限责任公司财务专用章壹枚，编号5001137193024，声明作废
●遗失中能建设重庆有限公司公章壹枚(编号5001137162513)，财务专用章壹枚(编号5001137162514)，声明作废
●遗失重庆正棋家具有限公司公章壹枚，编号5001137139540，声明作废
●遗失两江新区安固挂装修经营部公章壹枚，声明作废
●重庆栎木儿企业管理服务中心遗失公章壹枚(编号5002379834864)，声明作废
●遗失重庆成非延信法律咨询有限责任公司公章壹枚(编号5001141224628)，财务专用章壹枚(编号5001141224629)，声明作废
●遗失重庆嘉帆钢结构有限公司印章备案回执，编号5003817041540，声明作废

重庆立鑫铝业有限公司彭水保家工业园区再生铝项目加工项目环境影响评价公众参与
根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》，将该项目环评信息公示如下：1.http://www.pxxcqw.com/zhm_174/fuhq/qwyh_82764/zwgk_72016/fdzdgknr/lzyj/qtwj/202403/t20240314_13037968.html。2.公众可以通过信函、电话、电子邮件和现场查阅环评文件纸质报告书。建设单位：重庆立鑫铝业有限公司，黄总15025779988，2759864106@qq.com；环评单位：重庆众致环保有限公司，张工023885204 56，cqeiazh@qq.com。3.征求意见的公众范围：彭水工业园保家组团重庆立鑫铝业有限公司周边5km范围内公众。4.提出意见的方式和途径：可通过网络连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，或者电话向建设单位和环评单位联系人实名反馈相关意见。5.公众提出意见的起止时间：2024年03月14日至2024年03月27日。

公告:丰都县龙河至崇实K1+440-600段滑坡抢险整治工程，于2023年12月完成竣工验收。本项目对外的债权债务均已清算完毕。如或有涉及该项目的债务，请债权人务必于公告发布之日起十日内与彭小华进行债务登记。本项目涉及的债权债务均由彭小华(身份证号码:512324196309010079)个人享有和承担。公告人：彭小华 联系电话:13308256888 2024年3月18日

"重庆建工集团股份有限公司重庆照母山G4-2/02、G43/02号地块项目二期二组团1-2#楼、9#楼及部分10#地下车库项目部经济合同无效"印章遗失，印章编号:5001141038566，声明作废。
"重庆建工集团股份有限公司重庆市第八中学校修体迁建工程项目部经济合同无效"印章遗失，印章编号:5001141046841，声明作废。
"重庆建工集团股份有限公司双福新区福城北苑B区还房工程项目部经济合同无效"印章遗失，印章编号:5001141095113，声明作废。

离职通告
各合作公司及各相关单位:
兹有我公司员工赵福全，于2023年11月1日因个人原因正式离职，从即日起他本人对外进行的任何活动及发生的业务往来，均属其个人行为，不代表本公司，本公司不承担任何责任。该员工原有公司事宜请与金涛联系（联系电话17783768076）给您带来不便，敬请谅解！
重庆烘鼎记餐饮管理有限公司　2023年11月1日

办公场地招租公告
我公司拟将位于重庆市渝北区龙山路399号办公场地整体对外出租，现将有关事项公告如下：
一、招租房产情况：办公楼共6层，建筑面积：5，062.15m²，场地占地面积：15，084m²；
二、基本要求：1.具备独立法人资格的企、事业单位，经营情况良好，整体租赁优先；2.业态：办公、酒店等；联系人：杜先生，电话：13908399521
中国船舶集团重庆船舶工业有限公司

重庆宏炜食品有限公司关于主动召回牛心管的公告
我公司2022年7月25日生产的牛心管，经查该批产品外包装上标识的生产许可证号错误，标识标签内容不符合GB7718-2011的规定。为了保障消费者的合法权益，按照《食品召回管理办法》的规定，我公司决定主动召回该批次产品，召回等级为三级，召回起止时间为2024年3月20日至 2024年4月9日，召回区域为全国范围。自发布公告之日起20个工作日内，请各经销商配合我公司开展召回工作，请已经购买该批次产品消费者不要食用，并在购买门店办理退货手续。可我公司对因此给消费者带来的不便，深表歉意!召回负责人:周世洪，召回负责人联系电话:15215268991
重庆宏炜食品有限公司　2024年3月18日

威尔金顿(重庆)金属表面处理有限公司"金属表面处理项目(威尔金顿)"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、公众意见表的网络链接为：链接：https://pan.baidu.com/s/1Gs1lvgLOIHOuC4uu419DHw；提取码：9ds8；2.意向抵质报告书的方式和途径：威尔金顿(重庆)金属表面处理有限公司(联系电话13983486530)"可查阅；3.征求意见的公众范围：项目周边企业单位及社会群众；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：报告书征求意见稿5个工作日公示期内(2024年3月19日～2024年3月25日)。

通　知
余思远(身份证号500222199508061633)：
因你无故离岗，请你在2024年3月25日之前速回公司渝AAL2736车上班，逾期未到岗，公司将按旷工处理，解除你与公司的劳动关系。
重庆市成通出租汽车有限公司　2024年3月20日

减资公告:经重庆海聚道路材料有限公司(统一社会信用代码91500112080015546278R)股东会决议，注册资本由3000万元减少至1000万元。根据《公司法》规定，请相关债权债务人于登报之日起45日内来公司办理相关事宜。特此公告。2024年3月21日

重庆市江津区规划和自然资源局关于坤煌先锋食品产业园项目(13#～14#、22#～24#)方案修改的公告
重庆坤煌鑫瑞实业有限公司、相关利害关系人：
坤煌先锋食品产业园项目位于江津区先锋镇B-08-2/01号-01地块，其用地东临渝合高速，西临秀庄路，南临江津特色产业园标准厂房，北临九鼎房。建设单位是重庆坤煌鑫瑞实业有限公司，现因招商调整，申请对项目经依法审定的设计方案进行修改。
该项目已通过相关程序审查，重庆市江津区规划和自然资源局将于2024年3月22日至2024年3月28日在重庆市江津区人民政府网站、江津区规划展览馆、项目现场对修改内容进行公示，告知所证权利。具体内容请到重庆市江津区人民政府网站、江津区规划展览馆、项目现场查看，欢迎相关利害关系人及广大市民提出宝贵意见。
联系单位：重庆市江津区规划和自然资源局
联系地址：重庆市江津区鼎山街道元帅大道36号
邮编：402260
联系人：陈先生　联系电话：023-47696220
电子邮箱：393522718@qq.com
重庆市江津区规划和自然资源局　2024年3月19日

寻人启事

姓名:李净果,性别:女,出生日期:1961年1月31日。于1997年6月,在广东省东莞市的一个菜场走失,现寻找家人。联系电话:18983202158

干货分享

2020年光明网曾公布过一组数据：2016年至2020年，共有313万余人报名参加法律职业资格考试，42万余人通过法律职业资格考试，通过率为13%。

对于袁勤伶来说，26年的坚持，从小伙到中年，他踩过坑，绕过弯，因此总结了不少经验——

1.刷题很重要。每次做完真题后都要马上对答案，这样可以清晰回忆自己为什么会选这个选项，知道自己错因，防止在同一考点上再次出错；

2.作为在职考生，要利用好一切碎片化的时间。我除了下班后、节假日复习，还养成了利用坐地铁、散步等零碎时间将重要知识点在脑海里回忆；

3.心态很重要。这些年来，任何人问我"法考"情况，我都如实回答，无论嘲笑还是鼓励，我都欣然接受。因为我知道，任何声音都不会动摇我的决心，我坚信只要坚持就一定会有收获。

重庆晚报-厢遇首席记者　王薇　摄影报道

责编 廖雪源　美编 张展　责校 侯琪琳