读书分享丰富精神文化生活

“最是书香能致远，腹有诗书气自华。”为丰富辖区居民儿童的精神文化生活，进一步提高社区书屋利用率，近日，大渡口区春晖路街道古渡社区新时代文明实践站组织开展了“书香诗韵迎春来”读书分享主题活动。

活动中，孩子们在书屋挑选自己喜爱的图书随心翻阅，大家围坐在一起阅读、学习、交流，既丰富了知识，还结识了新的朋友。

通过此次活动的开展，不仅丰富了社区居民的精神文化生活，也拉近了居民与社区之间的距离。

据悉，下一步，古渡社区将持续开展多种主题的阅读活动，在书香阅读中充实自己、提升自我，共同构建充满书香的和谐社区。

重庆晚报通讯员 林利

中国信达资产管理股份有限公司重庆市分公司 浙江省浙商资产管理股份有限公司 债权转让通知暨债务催收联合公告

根据中国信达资产管理股份有限公司重庆市分公司与浙江省浙商资产管理股份有限公司签署的《债权转让合同》（合同编号：信渝-A-2024-0004、签订日期：2024年4月11日），中国信达资产管理股份有限公司重庆市分公司已将其对下列借款人及其担保人项下享有的全部权利（包括但不限于主债权、担保债权、违约金债权、利息债权、损失赔偿权）依法转让给浙江省浙商资产管理股份有限公司。中国信达资产管理股份有限公司重庆市分公司与浙江省浙商资产管理股份有限公司联合公告通知各借款人及担保人以及其他相关各方。

【浙江省浙商资产管理股份有限公司】作为上述债权的受让方，现公告要求下列借款人及其相应的担保人或其承继人，从公告之日起立即向浙江省浙商资产管理股份有限公司履行主债权合同及担保合同等相关法律文件项下约定的偿付义务或相应的担保责任。

特此公告

中国信达资产管理股份有限公司重庆市分公司

联系电话：万先生，19942299993

浙江省浙商资产管理股份有限公司

联系电话：雍先生，18523078658

中国信达资产管理股份有限公司重庆市分公司

浙江省浙商资产管理股份有限公司

2024年04月26日

单位：人民币元

序号	借款人名称	债务情况（截至2024年1月31日）		借款合同编号或司法裁判文书号	担保物（含抵质押物）	担保人
		本金	欠息			
1	重庆市祥弘实业（集团）有限公司	47,429,747.24	18,943,753.30	1.银信渝贷字第50120019号《人民币流动资金贷款合同》； 2.银信渝贷字第50120028号《人民币流动资金贷款合同》； 3.2019信渝银最抵字第7419030-1号《最高额抵押合同》； 4.2019信渝银最抵字第7419030-2号《最高额抵押合同》； 5.2019信渝银最保字第7419030-1号《最高额保证合同》； 6.2019信渝银最保字第7419030-2号《最高额保证合同》； 7.(2021)渝01民初3854号民事判决书	1.重庆北部新区金渝大道88号10-12栋车库，建筑面积为1431.46m²； 2.重庆北部新区金渝大道88号10-12栋车库，建筑面积为3042.32m²； 3.重庆北部新区金渝大道88号8幢1-2-商业1商业用房，建筑面积为954.21m²； 4.重庆北部新区金渝大道88号8幢1-1-商业1商业用房，建筑面积为126.87m²； 5.重庆北部新区金童路9号2幢20-9、20-10、20-11商业用房，建筑面积为270.1m²； 6.北部新区金童路9号负1-1号商业用房，建筑面积为4208.95m²； 7.重庆北部新区金童路9号附22号3-2号商业用房，建筑面积为301.25m²； 8.重庆北部新区金童路9号附22号3-3号商业用房，建筑面积为220.76m²； 9.重庆北部新区金童路9号附22号3-4号商业用房，建筑面积为195.07m²； 10.重庆北部新区金童路9号附22号3-5号商业用房，建筑面积为233.54m²； 11.重庆北部新区金童路9号附22号3-6号商业用房，建筑面积为234.21m²。	抵押人：重庆中汽君安实业有限公司； 保证人：余萍、李杰
合计		47,429,747.24	18,943,753.30			

注：1.清单中“担保人”包括保证人、抵押人、出质人，担保人的担保范围以签署的合同等法律文件约定为准。如公告中债务人、合同编号、债权金额、担保人等信息与事实不符的，以签署的合同等法律文件约定为准。

2.本公告清单仅列示截至2024年1月31日的贷款本金余额，借款人和担保人应支付给浙江省浙商资产管理股份有限公司的利息、罚息、违约金及其它应付款按借款合同、担保合同及中国人民银行的有关规定或生效法律文书确定的方法计算，实际计算与欠息金额不一致，以实际计算为准。已经进入诉讼程序的，并已由原债权人垫付的应由借款人及担保人负担的诉讼费、执行费等以有关法律文书确定的金额为准。

3.若借款人、担保人因各种原因更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格的，请相关承债主体及/或主管部门代位履行义务或履行清算责任。

●南滨路旺铺转让 13983897093 蔡

●陶进进失医师资格证书，编号：200250110512222710327903；遗失执业医师执业证书，编号：110500234000308，声明作废

●熊小琴遗失重庆开乾投资集团有限公司赵家乾惠雅居租户5-16-5)履约保证金收据，票号：OHYJ3268，金额：2000元，时间：2018年12月24日，作废

●田强遗失陆军特色医学中心(大坪医院)门诊检查发票：票号231069383117，金额1523.85元，时间2024年4月24日，声明作废

●遗失重庆莲荷农业科技有限公司公章(编号：5002211007846)、财务专用章(编号：5002211007847)的备案回执，声明作废

●重庆市鼎成杰科技有限公司遗失财务专用章(编号5001137168756)、杨毅超法人名章(编号5001137203674)，发票专用章(编号5001137168756)声明作废

●经营者陈龙遗失食品经营许可证正本，许可证编号：JY15001070232268，声明作废

●重庆鼎圣住程(璧山)律师事务所，詹小燕律师遗失律师执业证，执业证号：15001201311265235，作废

●江北区品福食品经营部遗失食品经营许可证副本，编号：JY15001050151834，声明作废

●两江新区竹影轩茶水馆遗失食品经营许可证副本，编号：JY25000000106228，声明作废

●重庆安迈尼网络科技有限公司遗失公章一枚(编号：50010682337959)，声明作废

●重庆峰芸食品配送有限公司公章(备案编号：5001122043572)破损严重，声明作废

●声明：重庆鼎圣住程(律师事务所，杨学锵律师遗失律师执业证，执业证号：15001202210429524，作废

●重庆市綦江区林静副食超市遗失食品经营许可证副本，许可证编号：JY15001100087312，声明作废

●重庆动态体育文化传播有限公司遗失财务专用章(编号5001127164549)声明作废

●开县竹溪镇青吉村第一村民组遗失中国银行重庆开州支行开户许可证-杨淮号：867700083001声明作废

●杨旭于2024年2月25日不慎遗失身份证件，证号：120222200010920419，现声明作废

●盛世网络传媒(重庆)有限公司遗失财务专用章(编号5002222008699)，声明作废

●两江新区洋东餐饮店遗失公章壹枚(编号5000990057910)，声明作废

●遗失江北区石姐烟店营业执照正本，统一社会信用代码250105MA5YG9T38B声明作废

●公章遗失作废声明：重庆汉赤天作科技有限公司遗失公章壹枚，声明作废

●汪鸿遗失护士执业证，证号：2018500118434，执业单位：重庆市璧江县中医院，声明作废

●丰都县潮余烧烤店遗失食品经营许可证正副本，证号：JY25002300063739，声明作废

●遗失史县女鸿二手车经纪有限公司公章一枚，编号5002331011450，声明作废

●遗失重庆市南川区廷孝生态农业发展有限公司公章一枚，编号5003847020492，声明作废

●遗失重庆市渝北区星光网吧印章备案回执，编号5001122005001048，声明作废

注销公告：重庆市云阳县国梁挖掘机职业培训学校（统一社会信用代码52500023559671193T7L）经决议拟将注销，根据《民办非企业单位登记暂行办法》，请相关债权人在登报之日起45天内来申报债权与相关事宜，特此公告。 2024年4月26日

通 知

乙方：杨婷婷(租赁人)于2020年5月4号在租赁的物业内安装了燃气表，2020年10月4号欠租后，业主一直联系不到你，特公告声明坐落地：重庆市江北区北流大阳城1号附4号门面屋内安装的燃气表及管道，由业主直接向燃气公司申报拆除，由此造成的一切损失与业主及燃气公司无关。

公告：西南计算机有限责任公司(以下简称“西计公司”)需要对质量管理系统项目、进软件开发。有意者请到西计公司领取比选文件，该公告有效时间截止：2024年4月30日中午12:00时。联系人：阳老师 联系电话：13500371632

环境影响评价公示：《巫山县安得港口服务有限公司重庆港巫山港区集色煤作业区中转码头一期工程环境影响评价报告书(征求意见稿)》现按《环境影响评价公众参与办法》征求公众意见。一、征求意见稿及公众意与意见表链接：http://985.so/9ugbi。二、建设地点：重庆市巫山县三溪乡田家村，三、查阅纸质报告及意见反馈联系方式：刘工 15826256029，四、征求意见起止时间：2024年4月17日至2024年4月29日

●重庆坤鑫网络科技有限公司遗失人力资源服务备案证书，编号：荣人服备(2021第008号)，声明作废

●刘松涛遗失警官证，警号101015，声明作废

●重庆渝捷奥野环保工程有限公司遗失陈应锋法人章5002237029527，声明作废

●重庆彬丰农业发展有限公司遗失公章壹枚，编号：5001068114763，声明作废

声明：重庆市沙坪坝区物资回收有限责任公司工会委员会遗失(工会法人资格证书)，遗失时间：2024年3月20日；发证单位：重庆市沙坪坝区总工会，发证时间：2021年1月19日；证书编码，500106-1970033声明作废

声明：2024年4月22日在《重庆晚报》上刊登的“中道投重庆建设工程有限公司遗失财务专用章壹枚(编号5001057146757)，声明作废，以上章现已找到，声明之前登报的遗失声明信息作废，特此声明

遗失声明：吕静遗失居然之家重庆园博园店JM66- F-100B摊位的合同保证金收据，缴费单号：14060454，金额30000元，大写金额(叁万元整)，声明作废遗失的合同保证金所产生的的任何纠纷与居然之家无关，所有责任由吕静自行承担，特此声明。

遗失声明：李敏，遗失居然之家重庆园博园店JM66- F-3013摊位的合同保证金收据，费用单号：14062739，金额60000元，大写金额(陆万元整)。声明作废遗失的合同保证金所产生的的任何纠纷与居然之家无关，所有责任由李敏自行承担，特此声明。

声明：重庆市荣昌区荣隆镇敬老院遗失中华人民共和国事业单位法人证书副本，统一社会信用代码：12500226577166021E，声明作废。

通知：王希龙，你于2020年10月9日向本人杨泽出具欠条，载明30万投资款的返还事宜，现你方未按欠条履行，且无法联系到你，故本人杨泽将解除与你方欠条载明的合同关系，并要求你方一次性返还投资款30万元，特此通知。 杨泽

减资公告：经城时智慧能源科技(重庆)有限公司(统一社会信用代码91500100MA6KQ0A8RY8B)股东决定，本公司拟将注册资本从1000万元减少至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是债权债务清偿手续。特此公告。 2024年4月26日

注销公告

重庆市巴南区大窝纺织配件木器厂(统一社会信用代码91500113MA5UET981K)根据《公司法》规定，拟向公司登记机关申请注销登记，特此公告。 重庆市巴南区人民政府鱼洞街道办事处 2024年4月26日

注销公告

重庆市巴南区大窝纺织配件木器厂(统一社会信用代码91500113MA5UET981K)根据《公司法》规定，拟向公司登记机关申请注销登记，特此公告。 重庆市巴南区人民政府鱼洞街道办事处 2024年4月26日

债务公告

安徽路开建设工程有限公司在重庆市开州区高桥镇承建的山青村中山村农村公路通组通畅工程项目于2022年5月12日竣工验收。各有关单位或个人的债权债务，民工工资在一个月内与本公司开州区高桥镇山青村中山村农村公路通组通畅工程项目部负责人联系，逾期责任自负。特此公告！

联系人：肖庆，联系电话：18696658558，公司电话：0551-62885780

安徽路开建设工程有限公司 2024年4月26日

公 告

根据《重庆钢铁集团建设工程有限公司劳动纪律管理办法》(CGJSZ02001)第六章第四十六条(4)款之规定：旷工七个工作日及其以上给予解除劳动关系处分。重庆钢铁集团建设工程有限公司刘涛、伍科、吴春、罗兵、俞武雄、罗俊波、甘元君因条件成立，决定与以上人员解除劳动合同。请上述七人到公司人资部办理劳动合同解除手续。自本公告之日起30日内未回单位办理解除合同手续的，视为自动解除合同。特此公告

重庆钢铁集团建设工程有限公司 2024年4月25日

出租转让

泸州宏伦建材有限公司整体转让200万元，含现有7.2亩工业用地及附属物，220千伏安专变，塑料挤出机4条线，地址泸州合江白鹿镇，有意者请电话联系13114053761，张女士。

悬赏公告

为充分利用社会力量查找被执行人财产及线索，有效执行生效法律文书，维护法律权威，现依申请执行人的执行悬赏申请，依照《中华人民共和国民事诉讼法》第二百六十六条、《最高人民法院关于民事执行中财产调查若干问题的规定》第二十一条、第二十二条、第二十三条、第二十四条、《最高人民法院关于依法制裁规避执行行为的若干意见》第一条第5项的规定，重庆市南岸区人民法院特发布执行悬赏公告如下：

被执行人信息

【被执行人】陈绍钧，男，汉族，1966年5月18日出生；【居住地】重庆市南岸区；【公民身份号码】51021119660518121X；案号(2023)渝0112执恢2730号；涉案标的4888717元及利息。

悬赏条件和额度

具备执行条件并实际执行到位的，按实际执行到位金额的10%予以奖赏，悬赏奖金包含相关税费，由举报人自行承担。两个以上举报人举报同一线索的，悬赏奖金由先举报的一方获得；联名举报的，由联名方共同获得，自行分配。申请执行人的代理人、有义务提供被执行人财产线索的人员、人民法院工作人员及其近亲属，或者存在其他不应发放悬赏奖金情形的，不得领取悬赏奖金。

悬赏期限

自2024年3月25日至2026年3月24日止；联系人：黄青松；举报电话023-63120832(工作日上班时间)；李律师 电话13809760586。

重庆市渝北区人民法院 2024年3月25日

本院郑重承诺：对提供财产线索的人员身份及其提供线索的线索及文字线索，但涉及此悬赏奖金发放事项的，本院将依法人员保密，但涉及此悬赏奖金发放事项的，本院将依法人的维权。严禁违用不正当的手段获取举报线索。

通知：申永春同志：因你自2024年4月23日起无故不到公司上班，请你于本通知登报之日起5日内到公司上班。否则，公司自登报之日起5日期满之次日因对你作开除处理(解除劳动合同)。特此通知

重庆凯威混凝土有限公司

公告：原单位名称：重庆腾实达物流有限公司，现单位名称：重庆领事航供应链管理有限公司(统一社会信用代码91500112MA616JDP0K)；变更前公司法人：刘渝，公司股东：刘渝。变更后公司法人：李忠中，公司股东：李忠中、王兴国。公司现权利义务由承继公司承继。变更前债权债务(包括抵押和担保)和经济纠纷进行清理，对于原股东和法人存续期间的债权债务和经济纠纷持合法手续可到我公司联系登记审定，登报公告起15日内没有，逾期我司不承担任何的法律责任。(2024年04月23日起本公司转让前公司所有的债权、债务等均由原法人以及股东负责，现公司以外的原公司债权债务等行为进行登记)。特此公告。

联系人：黄雷雯，电话：13167972808 2024年4月25日

大201井建设工程(试采地面工程)环境影响报告书征求意见稿公示

项目位于重庆市梁平区新盛镇境内，新建大201平台井站1座以及0.5km集气管线1条。目前已完成环境影响报告书征求意见稿，按照《中华人民共和国环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》等相关文件要求，现对该征求意见稿进行公示。公众可登录以下网址查阅项目相关资料，就您关心的提出与本项目环境影响和环境保护措施有关的建议和意见。网址：http://xnyyl.cmpc.com.cn/xnyylmb/xxxgs/202404/38b41ba179484acca9001112e507e8f91.shtml；联系方式：023-67351620(喻老师)

中国石油天然气股份有限公司西南油气田分公司重庆气矿

公告：渝A010FF，渝A016KA，渝A287AT，渝AY096L，渝D67S72，渝A03962，渝AZ261R，渝A1265K，渝A208S8，渝AQ185M，渝AQ730M，渝AE331M，渝A160JT，渝A612JZ，渝A229EM，渝A023VB，渝A005GV，渝A150AM，渝A677UJ，渝AP386L，渝AN983C，渝A561AG，渝A861JU，渝A225RL，渝AE7781，渝AX615Z，渝A25J01，渝A720FV，渝AM036K，渝AX789K，渝AV302B，渝AA260F，渝A076NT，渝A876PD，渝A901NC，渝AA077U，渝AB009X，渝AJ722D，渝AY606V，渝AS332V，渝AA958V，渝A113DT，渝A5722ZC，渝A963TX，渝D11S22，渝AX812G，渝AR191M，渝AU373A，渝AT363B，渝AU0900，渝AV7623，渝A1LA96，渝AV312D，渝AS195B，渝D80160，渝AX201Z，渝AO550D，渝D014Y8，渝D01M07，渝D693S2，渝A018JB，渝AS3X29，渝A119J7，渝A3309K，渝A113J9，渝A2966D，渝A83R78，渝A5U353，渝D86U09，渝A580R2，渝AX0977，渝D32R23，渝AO2639，渝AC7885，渝A079CL，渝A087VX，渝AS960K，渝AR603K，渝AZ538V，渝AV852Q，渝AS051D，渝AG711E，渝AR232K，渝AE9019，渝AL120F，渝A30R69，渝AO0W92，渝A5NC06，渝A629RC，渝A060AL，渝A763BY，渝AV532D，渝D356W7，渝A2620S，渝D708R5，渝A5296C，渝D76L52，渝A8298S，渝D75R02，渝D12V52，渝AA5236，渝A9397S，渝AC755K，渝AD601J，渝A41K13，渝A9652H，渝AE377Q，渝AJ695Y，渝D2K451，渝AJ979W，渝AC916A，渝A5560D，渝AY102Q，渝AX708X，渝AK3820，渝AV538U，渝AO1210U，渝AO298P，渝AO29H，渝DKM757，渝AY581L，渝AV096D，渝AB198R，渝AF770G，渝AX565M，渝D2M364，渝A308NK，渝A581PM，渝A320AU，渝A307DP，渝A3198Q，渝AM092T，渝A3118Y，渝A1232V，渝AL319B，渝AL595F，渝A3195V，渝AX556V，渝A133LH，渝A822GC，渝A555LS，渝A055GD，渝AA652N，渝A316JB，渝A718TF，渝A227HP，渝D07L29，渝A292JL，渝A773VX，渝A291SX，渝D736R2，渝A0095O，渝AH102G，渝AV3E78，渝AX033M，渝AW579Y，渝A552LA，渝AX770T，渝A5819V，渝A2620J，渝A0915Z，渝AY331Z，渝AZ201S，渝AY658X，渝A2397L，渝AW0191，渝AG389B，渝AV186Y，渝AF775L，渝AN126F，渝AK032D，渝AK856J，渝AP091M，渝AC529E，渝AT396Y，渝AZ539C，渝AT300Y，渝AH387N，渝A5737K，渝AJ555P，渝AP685W，渝AM335K，渝AD609J，渝D18N33，渝A6356D，渝D30X53，渝A3901P，渝A1990O，渝A9336U，渝AP6187，渝D29M27，渝A2Q900，渝D760M5，渝AA728N，渝D9P148，渝AM0U56，渝AK006B，渝AM0O81，渝AN877R，渝AC363X，渝AJ708Z，渝AN0212，渝AH287W，渝AK319C，渝A2062B，渝AL610T，渝A7672J，渝A0779M，渝A1C426，渝AO3606，渝AW33V9，渝AM11W2，渝AO0B5L，渝AR80B2，渝A0289N，渝A187ZG，渝A5365F，渝A5823V，渝A7726F，渝AB987Y，渝AD01159，渝AD122W，渝AD19106，渝AD673G，渝AJ216Z，渝AK951F，渝AL359A，渝AP886Y，渝AV1362，渝D26G31，渝D31R60，渝D51S82，渝D77P67，渝D86Y22的车主，你购买的车辆仍登记在我公司名下，你已违反买卖合同约定脱保脱审，请于见报3天内来我公司购买车辆保险和办理车辆年审手续，并且立即将车辆进行过户转移登记，不再登记在我公司名下。 至本公告之日起关于此车任何安全、交通事故均由驾驶员和车主承担，与我公司无关，特此公告。 公告人：重庆市金贝汽车租赁有限公司

华狮●先办理后收费

专办商标版权及国内外各种证照

精于品牌策划和疑难知识产权案

件处理 13719250329

HUA 华狮 SHI

重庆市南岸区烟草专卖局公告

南烟公(2024)第51号

2024年4月24日，我局在重庆市南岸区弹子石鹅公坝渝四公司查获卷烟，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市南岸区烟草专卖局(地址：重庆市南岸区福红路46号附15号，联系人：熊智，联系电话：023-62604059)接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《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。

品种	单位	数量
芙蓉王(硬)	条	10

共计：(品种)1个 总计：(数量)10条

重庆市南岸区烟草专卖局 2024年4月24日

遗失重庆展宏工程监理咨询有限公司二郎分公司章编号(500107823 0538)、财务专用章编号(500107823 2253)原备案回执遗失声明作废。

公告：西南计算机有限责任公司现需进行厂区垃圾清理清运和绿化养护项目招标。联系人：廖先生，联系电话：15683149168，如有意向请于2024年5月8日前到西南计算机有限责任公司综合部进行招标文件的领取。

北碚区嘉陵江蔡家段库岸安全防护工程环境影响评价公众参与征求意见公示

依据《环境影响评价公众参与办法》，现将该项目环评相关信息公示如下：1.环评报告书征求意见稿电子版全文和公众意见表下载链接：https://pan.baidu.com/s/1LMXOWX0uuzZ8CQ7pwvd-ABYB8，提取码：vfgz；2.公众还可通过电话、电子邮箱等方式向建设单位或环评单位索取纸质报告书。建设单位：重庆市蔡家组拆建设开发有限公司；联系人：罗工 15089073776；环评单位：重庆吉麟科技发展有限公司；联系人：王工 18983896817；邮箱617323134@qq.com。3.征求意见的公众范围：可能受到项目影响的所有公众。4.公众提出意见的方式途径：可通过网络链接下载公众意见表并发送至联系人邮箱或电话实名反馈相关意见。5.提出意见起止时间：2024年4月25日～26日

声明：重庆市荣昌区荣隆镇退役军人服务站遗失中华人民共和国事业单位法人证书副本，统一社会信用代码：12500226MB1E93248D，声明作废。

春日暖阳 3 连问

春天阳光更伤皮肤吗？

有研究显示，春末和夏季的紫外线最强，因此4~9月份尤其要注意防晒。春天紫外线更容易“伤”皮肤：

1.初春开始，紫外线含量骤然升高，气候干燥、晴朗，紫外线穿透性强，阳光中95%以上的UVA（长波黑斑效应紫外线）会穿透云层照射到皮肤。

2.经过一整个冬天，人体对紫外线的适应性处于最低水平，皮肤在短时间内难以适应突然变强的紫外线。

3.相比夏天，春季气温没那么高，人们在春天更希望接触阳光，也更易忽略了防晒，导致皮肤受伤。

隔着玻璃还需要防晒吗？

紫外线被划分为：

UVC：几乎都被臭氧层所吸收，对我们影响不大。

UVA：作用于真皮层，是晒黑与皮肤癌的重要原因，不易受到玻璃阻挡，能够透过玻璃照射身体，会加速皮肤老化，同时对促进皮肤中维生素D产生并没有作用。

UVB：作用于表皮层，是皮肤晒伤晒红的主因，可以促进皮肤产生维生素D，但是会受到玻璃的阻挡。也就是说，隔着玻璃确实能受到紫外线照射，但是并非所有的紫外线都可以促进皮肤产生维生素D，你只会被晒黑。

日常防晒会让人缺钙吗？

人们常说晒太阳补钙，其实补的是维生素D。

体内的维生素D来源主要有两个，一是在阳光或紫外线照射下，由皮肤中的化学物质合成；二是通过膳食获取。

维生素D经肝脏和肾脏的活化，成为活性维生素D，具有调节骨骼生长发育的重要作用；可促进肠道和肾脏对钙、磷的吸收；或直接作用于骨，促进骨形成和骨矿化。

既然晒太阳有助于补钙，那么防晒会导致缺钙吗？陆军军医大学第一附属医院皮肤科教授杨希川表示，有研究表明，做到极致程度的防晒可能会影响维生素D的合成。“但我们日常防晒并没有那么严格，除非把自己的每一寸皮肤都包裹起来，长时间完全屏蔽紫外线，否则不会造成维生素D的合成不足。因此，防晒并不会造成缺钙。”

据生命时报

如何让娃科学长高

重庆市妇幼保健院 张丽 副主任医师 医学博士 高级公共营养师 现任西部儿科内分泌遗传代谢协作组青年委员，从事儿科临床工作18年，擅长儿童青春期发育异常、儿童及青春期矮身材、儿童肥胖症等内分泌专科疾病。

春天到了，又到了长个的季节。

身高究竟由哪些因素决定？先天遗传、后天营养、运动各占多少“话语权”？

决定身高的先天因素 七分天注定

遗传是影响身高的第一因素。经过研究发现，遗传因素在身高的决定中占60%-80%的“话语权”，其他因素的影响在20%-40%。

偷偷告诉你预测身高的小公式，快来算一算娃的遗传身高有多高吧：

男孩成年身高(厘米)=(父亲身高+母亲身高+13)/2±5厘米

女孩成年身高(厘米)=(父亲身高+母亲身高-13)/2±5厘米

影响身高的后天因素 三分靠打拼

算完预测遗传身高觉得宝宝矮？爸妈们别急，身高也会受到后天环境，如饮食、生活习惯等方面的影响，还有补救的余地。

01均衡饮食

维生素D和钙元素都是身高生长所必需，对于成长期间的儿童、青少年来说，足量的蛋白质，如牛奶、豆类和肉类等都不可或缺。

其他维生素和矿物质也是必须的。所以为啥强调不要挑食，就是为了摄入多元的营养物质来促进身体的生长。注意！均衡饮食不是吃得越多越好，小心吃成小胖墩、早发育哦。

02睡眠充足

充足的生长激素是孩子生长发育的重要基础，尽量让孩子在晚上十点前入睡，对长高非常有利。

03适量运动

适当的运动可以刺激骨骼的生长，根据不同年龄选择不同强度的运动训练，每天运动30-60分钟。研究表明，跳绳、跳高、篮球等弹跳类运动对长高有帮助。

04保持良好的心理状态

儿童的心理健康与生长发育密切相关，精神紧张、心理压力大、情感剥夺等也会影响生长发育，和睦的家庭氛围、健康的教育方式等有益于孩子身心成长。

05注意预防疾病

疾病是生长发育的拦路虎，如生长激素缺乏症、遗传性骨骼病、宫内生长发育迟缓、长期慢性疾病等都会影响儿童的生长发育，要早发现、早诊断、早治疗。

06关注生长速度

每个儿童的生长发育速度不同，孩子的身高也不是匀速增长的，家长可以结合以下两个表格监测孩子的身高增长速度，至少监测6个月。

年龄	提示异常的生长速度
<3岁	<7cm/年
3~12岁	<5cm/年
青春期儿童	<6cm/年

年龄	身高增长平均速度
0-6个月	2.5cm/月
7-12个月	1.25cm/月
12-24个月	通常大于10cm/年
24-36个月	8cm/年
36-48个月	7cm/年
4-10岁	5-6cm/年

家长朋友们，注意孩子的身高变化，定期测量身高，定期儿保。如果发现自家的娃没长够，及时咨询医生。

责编 廖雪源 美编 张展 责校 侯琪琳