关于贫血，你需要知道的那些事儿

马雷
副主任医师

今天咱们来好好聊聊一个常见的健康问题——贫血。

贫血，简单来说就是咱们身体里的红细胞数量变少了，或者红细胞里的血红蛋白含量少了。这可就像运送氧气的列车缺少了车厢，身体各个部位就容易缺氧啦！

贫血会有哪些症状？

常见的表现有：整天感觉浑身没劲儿，容易疲劳，做什么都提不起精神；脸色苍白，没有血色，就像被抽走了活力；时不时地头晕眼花，感觉世界都在旋转；心跳也会不自觉地加快，仿佛在提醒你身体出了问题。小朋友要是贫血了，生长发育可能会受到影响。

贫血有哪些危害性？

它会让身体的抵抗力直线下降，还会影响大脑的发育和记忆力，让你变得“笨笨的”。长期贫血的话，还可能引发心脏、肝脏等重要器官的病变，给身体健康带来大麻烦。

怎样确定是否贫血？

- **血常规检查：**看看红细胞和血红蛋白的数量是否正常；
- **红细胞形态检查：**观察红细胞的大小、形状等，有助于判断贫血的类型；
- **血清铁、铁蛋白测定：**了解体内铁的储存情况，辅助诊断缺铁性贫血；
- **总铁结合力测定：**反映身体对铁的利用能力；
- **叶酸和维生素B12测定：**判断是否存在巨幼细胞贫血；
- **大便潜血试验：**排查消化道出血；
- **肝功能、肾功能等检查：**了解身体其他器官的功能状况；
- **自身免疫抗体检查：**协助诊断因自身免疫性疾病导致的贫血；
- **骨髓穿刺检查：**对贫血的病因进行进一步的评估。

确诊贫血要怎么办？

别慌！医生会根据贫血的原因给出相应的治疗方案。比如缺铁性贫血，就得规范地补充铁剂；巨幼细胞贫血，就得补充叶酸或维生素B12。

在日常生活中，我们也可以采取一些措施来预防贫血：饮食保持均衡，多吃些富含铁、叶酸和维生素B12的食物，像是瘦肉、鸡蛋、绿叶蔬菜等；养成良好的生活习惯，不抽烟、不喝酒，早睡早起，让身体得到充分的休息；女性朋友们要特别注意经期卫生，避免月经过多导致贫血；要是有慢性疾病，一定要积极治疗，防止贫血的发生。

提醒 如果出现了上面提到的贫血症状，赶紧去医院做个检查。

法治宣传助推清廉社区建设

为营造崇廉尚廉的浓厚氛围，近日，大渡口区茄子溪街道新港社区携手清廉共建体单位——区司法局，共同开展了“强化法治宣传教育　助推清廉社区建设”活动。

活动现场，司法局工作人员重点围绕群众关注的热点问题——婚姻家庭、遗产继承、侵权责任等方面进行解读，并辅以丰富的现实案例进行分析、解答，教授居民及时维护自身的合法权益。

此外，司法局工作人员还为大家讲述了关于廉洁的小故事，并穿插问答环节，宣传关于清廉社区建设的相关规定。

“此次活动进一步增强了辖区居民的法治观念和清廉思想，营造了良好的法治环境和廉洁氛围。”新港社区负责人表示。

重庆晚报通讯员　冷雪

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 备类招标拍卖/注销减资/公告声明/出售转让/商业广告 登报 登报热线023-86622662 13368336681(微信同号)

●南滨路旺铺转让13983897093蔡
●沙坪坝区渣夫子金汤渔餐饮店遗失营业执照正副本，统一社会信用代码92500106MAC0778YD16，食品卫生许可证正副本，许可证编号：JY25001061088222，声明作废
●九龙坡区雅亭柜面小面店遗失2023-03-23核发营业执照副本：统一社会信用代码92500107MACCN3HR29；食品经营许可证副本，编号JY25001071148276声明作废
●云阳县弯弯艺术培训有限公司不慎遗失中华人民共和国民办学校办学许可证副本，编号：云教民2500235700000029，声明作废
●重庆杰东健康管理有限公司遗失公章壹枚（编号50010683268816），声明作废
●重庆星空夜市餐饮管理有限公司遗失公章壹枚（编号50011273370470），声明作废
●江北区阿兰副食店遗失2023-08-14核发营业执照正副本：统一社会信用代码92500105MACTGA5B1Y声明作废
●奉节县万哥服装店遗失公章壹枚（编号：5002369844489），声明作废
●遗失重庆恩海物资有限公司公章壹枚（编号5002211020520），声明作废
●重庆携程南岸区上海城门市遗失国内合同：JN0006082，声明作废
●九龙坡区光光美容中心遗失公章壹枚（编号5001120516984），声明作废
●重庆安立信物流有限公司遗失公章一枚，编号：50010780730706，遗失财务章一枚，编号：50010780737077，声明作废
●遗失重庆逸诺达物资有限公司公章壹枚，编号5001068315140声明作废
●沙坪坝区王慕胥餐饮店遗失食品经营许可证正副本：编号JY25001061087694，声明作废
●遗失沙坪坝区多好超市公章（编号5001065042614）财务专用章（编号5001068191544）各壹枚，声明作废
●遗失重庆金之发食品有限公司公章（编号5001068136391）、财务专用章（编号5001068136392）各壹枚，声明作废
●重庆市江津区灿容服装加工厂遗失公章壹枚（编号5003815013598），声明作废
●遗失丽性晚报证：证号50010619861209582444声明作废
●刘所怨遗失保险执业证02005250000080002015031607作废
●遗失孙瑞雪律师执业证书15001202012665668特此声明
●遗失2024年02月22日核发的个体工商户税金缴款书正副本统一社会信用代码92500106MACB0CP0P声明作废
●遗失重庆御隆皇冷冻食品有限公司食品经营许可证正本，许可证编号JY15001070241055，声明作废
●遗失忠县乌杨街道团结村经济联合社公章一枚，编号5002331042067，声明作废
●遗失重庆力溪企业管理有限责任公司公章壹一枚，编号5001141130332，声明作废

注销公告：开县昌国柑桔种植专业合作社（统一社会信用代码9350023458280397XM）经成员大会决议，本合作社拟将注销，根据相关规定在登报之日起45日内请债权债务人到本合作社办理债权债务清偿手续。特此公告。2024年5月10日

注销公告：开县邓家场种植股份合作社（统一社会信用代码93500234587573125 47）经成员大会决议，本合作社拟将注销，根据相关规定在登报之日起45日内请债权债务人到本合作社办理债权债务清偿手续。特此公告。2024年5月10日

●瑜慧范遗失保险执业证02005250000080002015016941作废
●奉节县麻翻天老麻抄手店遗失食品经营许可证正、副本，许可证编号：JY25002360062694，声明作废

笋溪河嘉平新区段河道综合整治工程环境影响报告书(征求意见稿)信息公示

笋溪河嘉平新区段河道综合整治工程环境影响报告书(征求意见稿)已完成，根据《环境影响评价公众参与办法》的要求，现将环境影响评价有关信息进行公示。1.公众可前往重庆市江津区振信公业发展集团有限公司办公室查阅纸质版报告书，或通过网络链接http://www.cqjhxjt.com查阅报告书并下载公众意见表填写意见。2.本次征求评价范围内受影响的居民、企事业单位等意见和建议。3.公众可采取信件或电子邮件(641195600@qq.com)等方式反馈征求意见表。4.征求意见的日期为2024年5月6日起10个工作日内。

重庆市江津区振信实业发展集团有限公司

公告：西南计算机有限责任公司（以下简称“西计公司”）需就某多物理改应HS计算评估软件项目进行招标。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2024年5月15日上午9:00时。联系人：高先生，联系电话：18876707961。

中冶赛迪工程技术股份有限公司遗失北方重工集团有限公司开具的收款收据（票号：0098729号，金额1344000元，大写：壹佰叁拾肆万肆仟元，开票日期：2023年10月9日），声明作废。

减资公告：经重庆科宜档案管理服务有限公司（统一社会信用代码91500241MACOLXG5XD）股东会决议，本公司拟将注册资本从100万元减少至1万元。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5月10日

通　知

意臣发艺，用户号5077206408，用气地址：江北区建新东路79号附3号，按相关规定，你应配合我办理天然气转户手续，现登报通知你于2024年5月17日内配合我办理天然气转户手续，期满后视为你同意我单方办理转户。

通知人：杨茂利　2024年5月10日

重庆华智生物制药有限公司创新疫苗中试平台项目环境影响评价公众参与第二次信息公示：重庆华智生物制药有限公司已委托重庆环科新博达环保科技有限公司进行创新疫苗中试平台项目环境影响报告书的编制工作，现该报告的征求意见稿已编制完成。根据《环境影响评价公众参与办法》相关要求，已在https://www.cqbiocity.com/#/securityDetail?id=239&type=27上发布，如需了解详细信息，请登录该网站查阅。公众可以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地址，也可通过信函、传真、电子邮件、电话等方式向建设单位或环境影响评价单位索取纸质报告和实名反馈相关意见。联系人：董明月，联系电话：13527325470；Email:dongmingyue@huazhishengwu.com

火车西站东接线一期110KV双站—二等线路迁改工程环境影响报告表全文公示

《火车西站东接线一期110kV双站—二等线路迁改工程环境影响报告表(公示本)》已编制完成，现对报告表进行全文公示：一、**项目概况：**具体详见(火车西站东接线一期110kV双站—二等线路迁改工程环境影响报告表(公示本))。二、**征求公众意见的范围和主要事项：**本公示征询意见范围为公众对项目施工期和营运期环境影响的意见。三、**征求公众意见的具体形式：**公众可以通过联系环评单位索取《火车西站东接线一期110kV双站—二等线路迁改工程环境影响报告表(公示本)》及“建设项目环境影响评价公众意见表”电子版，然后填写公众意见表后将电子邮件发送至16329106@qq.com。四、**联系方式：**环评单位：栢顽同生态环保科技有限公司；联系人及电话：薛工　023-62653376。五、**公众提出意见的起止时间：**自公告之日起5个工作日内。

遗失声明

重庆沙坪坝大帝教育培训学校遗失民办非企业单位登记证书正副本，副本，统一社会信用代码：52500106660891718M，渝沙民民政字第010130号，声明作废。

终止办学公告

重庆市渝北区莱恩柔莉艺术培训中心有限公司（统一社会信用代码：91500112MA613AJT02）自2023年9月23日已经终止办学，特此公告。

减资公告：经重庆渝味联合科技有限公司（统一社会信用代码91500105MA5YMNC06A）股东会决议，本公司拟将注册资本从100万元减少至10万元。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5月10日

公告：西南计算机有限责任公司（以下简称“西计公司”）需就办理电子智能化二级项目进行比价。请有意单位寄送相关报价资料和公司相关资质。该公告有效日期截止2024年5月15日上午9:00时。联系人：李老师，联系电话：023-62928200。

减资公告：经重庆国义包装制品有限公司（统一社会信用代码91500113320331376J）股东会决议，本公司拟将注册资本从500万元减少至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办理债权债务清偿手续。特此公告。2024年5月10日

取消临时股东大会的通知

北大医药重庆大新药业股份有限公司关于取消2024年第一次临时股东大会的通知。因《关于回购并减资注销内部职工股及部分社会定向募集法人股的议案》所涉相关事项需进一步商讨和完善，原定于2024年5月10日召开的2024年第一次临时股东大会取消。

庐山大道上盛开的蓝花楹
重庆晚报特约摄影师　刘永东　摄

跟着轨道去赏蓝花楹

5月，蓝花楹的梦幻弥漫在重庆街头。连日来，重庆晚报记者打探到多处乘坐轨道交通就能直接到达的赏花地，赏花，说走就走。

谢家湾立交

打卡路线：乘坐环线或2号线，从谢家湾站出站步行可达。

谢家湾立交附近种着很多株蓝花楹，一朵朵蓝紫色的花朵挂满树枝，团团簇簇、层层叠叠，当旁边的2号线列车驶来与蓝花楹同框，成为一道亮丽的风景线。

庐山大道

打卡路线：乘坐4号线或10号线至重庆北站北广场站，出站步行至庐山大道即可。

在两江新区庐山大道，从重庆北站北广场到刘家院子立交，有近600株盛开的蓝花楹，一株挨着一株茂盛生长，美不胜收。

建新北路龙湖新壹街旁

打卡路线：乘坐3号线或9号线至观音桥站，出站步行约1公里即达。

在建新北路龙湖新壹街旁，一株株蓝花楹花期正盛。漫步在街道上，高高的蓝花楹花朵簇拥在枝头，与周围的大厦构成了一幅美丽的城市画卷。

大学城站熙街

打卡路线：乘坐1号线从大学城站出站步行约800米。

在大学城熙街附近，几十米的路上栽种数十株蓝花楹，正值花期的它们，仿佛让街道“染”上了蓝紫色，特别梦幻。

轨道交通谢家湾站附近，2号线列车与蓝花楹同框。

打卡贴士

蓝花楹的盛花期一般在5月中旬，花期一般有20天左右。如何拍照更好看？记住4点：

1.蓝花楹喜光，上午光线不足，花会显得颜色较淡，下午阳光正好，花也开得更盛；

2.蓝花楹很高，想要避开人群拍摄可以选择仰拍；

3.穿着浅色系衣服拍照更出片；

4.地上掉落的蓝花楹是很好的道具，可以夹在耳朵后或捧在手心上。

重庆晚报-厢遇记者　张春莲

平安两江新区

“线上+线下”同频共振

警方开展打击整治网络谣言宣传活动

为深入推进打击整治网络谣言专项行动，进一步提升广大群众识谣、辨谣、防谣能力，近期，两江新区警方通过“线上+线下”同频共振的方式，进学校、进社区、进企业，全面开展打击整治网络谣言宣传活动。

5月8日，鸳鸯派出所民警走进辖区中小学、企业，组织专题开展讲座，向师生、企业从业者讲解网络谣言的危害、甄别谣言的办法、举报谣言的途径、散布网络谣言需要承担的法律责任等内容，有效提升了广大师生、企业从业者的网络安全意识和辨识网络谣言的能力。

民警还将打击治理网络谣言与安全检查相结合，在对宾馆酒店、网吧等行业场所开展安全检查时，引导网吧经营者设置桌面屏保，在宾馆等场所的LED屏幕上滚动式投放宣传标语、图片及视频，全方位开展线上网络安全宣传，进一步营造全民抵制谣言的社会氛围。

除此之外，民警还结合“一标三实”工作，深入社区，零距离向居民进行防范抵制网络谣言宣传，同时通过小区物业、业委会、社区工作群等向居民发送相关的宣传图片、视频，倡导辖区群众不信谣、不传谣、不造谣。

下一步，两江新区警方将持续开展“打击整治网络谣言”宣传，引导广大群众共同营造健康和谐的网络环境。

两江新区警方提醒：净化网络环境、打击网络谣言，需要大家共同努力。网络不是法外之地，广大网民应保持理性思考，提高防范意识，积极抵制网络谣言，不信谣不传谣，携手共建清朗网络家园。

重庆晚报-厢遇记者　陈丹

责编 侯琪琳　美编 张展　责校 田刚