Omega-3不是越多越好？

过量补充鱼油有风险！

身边的“90后”和“00后”，早就加入了养生大军，随便叫一个人过来问问，都能列出一长串多年复购的保健品清单。其中，鱼油最受欢迎（也被称为Omega-3），甚至还有人把鱼油当成益智万金油，记性不好来一颗，写不出PPT来一颗，预防老年痴呆来一颗……

鱼油目前较为确定的功效集中在辅助改善高甘油三酯血症

截至目前，鱼油较为确定的作用，主要集中在辅助改善高甘油三酯血症，对产品的组成和来源有要求，且需要是高纯度产品，存在“剂量—反应关系”。鱼油对心律失常、心肌病、高血压、心脏性猝死等心血管疾病的二级预防作用，依旧是“证据不充分”，需要进一步的探索研究。

对于消费者而言，“证据不充分”这五个字没啥力度。大多数人的想法是，既然大家都买都补，那就一定有它卖得好的道理。外加上在某音某书某手上总会有各种“热心人士的热情分享”，宣称吃完鱼油全身通畅，耳聪目明脑子转得贼快……实话实说，很多人看完这样的“分享”，可能也会心动。

过量摄入鱼油的风险主要包括以下几种

如过量摄入鱼油有以下几种风险：

1.轻微消化道不良反应（鱼腥味、嗳气、腹泻和恶心）。

2.可能增加房颤发生风险。

3.可能增加出血风险（抗凝），Omega-3脂肪酸与抗凝剂或抗血小板药物同时使用时需定期监测出血风险。

第一种可能风险不大。但后两种风险，真的有必要注意。比如房颤，英国药监局2024年1月22日在官网发布用药安全警告——将房颤列为Omega-3脂肪酸常见不良反应，发生率约为10%。同时，房颤发生率呈剂量依赖性，服用剂量在4克/天时，房颤发生率最高。英国药监局建议患者：在服用Omega-3脂肪酸期间，如若出现房颤应立即就医，并永久停药。

其实，Omega-3脂肪酸增加房颤风险这件事，早在2021年就被美国心脏协会AHA“提醒”过公众：基于当时已有的研究，不能忽视Omega-3补充剂引发房颤风险的可能性。虽然截至2021年的研究有潜在的实质性偏差，还需要更进一步的调查，但临床治疗使用Omega-3补充剂时，需要关注这一风险。

欧洲药品管理局（EMA）安全委员会在2023年9月的会议上也曾确认，把房颤列为含有Omega-3-酸乙酯的药用产品的“常见副作用”，如果患者在服用过程中出现房颤，必须永久停药。

所以鱼油不是万金油，不能包治百病。

若需调节血脂建议选择处方鱼油并遵医嘱

如果因为血脂问题或心血管疾病辅助治疗，需要使用鱼油，建议听主诊医生的建议选择处方鱼油及遵医嘱合理用量。

有凝血障碍或者在使用抗凝剂或抗血小板药物的朋友，服用鱼油需警惕或者监测出血风险。

自己购买的鱼油，不一定能够达到期望的保健效果。因为DHA和EPA除了要对症，还要看浓度、形式和含量。但不管能否实现自己期待的健康益处和效果，都别盲目吃太多，以免增加风险。

（据《北京青年报》）

研究发现观鸟有助改善心理健康

新华社北京5月6日电 观鸟是常见的自然休闲活动之一。美国一项针对大学生的新研究发现，接触大自然可以改善大学生的心理健康，尤其与散步等普通的自然接触相比，观鸟可以带来更高的主观幸福感。

美国北卡罗来纳州立大学在新闻公报中介绍，研究团队将112名大学生参与者分为3组：对照组、散步组和观鸟组，其中观鸟组和散步组分别每周进行5次大于30分钟的观鸟和散步活动，然后研究人员评估这些参与者自我报告的主观幸福感和心理困扰水平。

为了定量衡量主观幸福感，研究人员使用了一项包含5个问题的调查——世界卫生组织五项幸福指数（WHO-5）。该调查要求参与者对过去两周内有关幸福感的陈述进行从0至5的评分。研究人员将五项回答相加即得出原始幸福感得分，0分代表最差的生活质量，25分代表最好的生活质量。同时，研究人员还会通过另外的问卷得分来评估参与者的心理困扰水平。

研究结果发现，所有3个组的WHO-5分数都有所提高，其中观鸟组的得分开始较低，但结束时却高于其他两组。研究还发现，接触大自然可以降低心理困扰水平，即观鸟组和散步组的心理困扰水平问卷分数均有所下降。

研究人员表示，观鸟是一项很容易进行的活动，这一研究结果提醒人们，当感觉到压力时，不如到大自然中去看看鸟。

拍租公告

受委托我公司定于2024年5月14日10:00在彭泽县行政审批局三楼依法向社会公开拍租如下：标的1.五交化公司东岭门市部商铺01（面积为37.43㎡）起拍价17068元/第一年；标的2.商铺02（面积为70.65㎡）起拍价32216元/第一年；标的3.商铺03（面积为57.56㎡）起拍价26247元/第一年；标的4.商铺04（面积为43.09㎡）起拍价19649元/第一年。有意者将相关竞拍保证金汇入到指定账户。

详细清单联系领取电话：15779218887 **江西中典拍卖有限公司**

招租公告

我公司定于2024年5月20日9:00开始在江西省公共资源交易平台采用网络竞价出租下列标的，现公告如下：**一、出租标的：**九江市八里湖新区安置小区商铺和管理用房，3年租赁权。**二、报名须知：**（一）报名方式：符合竞租资格条件者，在江西省公共资源交易平台进行网上报名，网上报名及保证金入账截止时间：2024年5月17日17:00。（二）竞租报名资格的确定、保证金数额、网上报名流程、网络竞价等，请到江西省公共资源交易平台（网址http://www.jxsggzy.cn/web/）查看详细招租公告。**三、标的的展示：**公告之日起至2024年5月17日在租赁物所在地。**四、联系电话：**13979266130李先生 **九江承和云置业有限公司**

招标公告

丽芝供应链（原康发药包项目）消防整改项目监理单位采购项目已具备招标条件，现对该项目进行国内公开招标。投标人应具备独立法人资格，有效营业执照；应具备监理综合资质或房屋建筑工程监理乙级及以上监理资质；未被“信用中国”列入失信被执行人（提供信用中国网站查询记录截图并加盖公章）。凡符合要求及有意向参与该项目的单位请于2024年5月9日17:00前联系李先生（电话：079183825735）报名领取招标文件。其他内容和要求详见招标文件。

招标公告

中医药科创城预研中心技术验证装置土建项目、江中食疗中药提取及精制生产基地项目造价咨询采购项目已具备招标条件，现对该项目进行国内公开招标。投标人应具备独立法人资格，有效营业执照；类似业绩（提供合同或其他佐证材料）；未被“信用中国”列入失信被执行人（提供信用中国网站查询记录截图并加盖公章）。凡符合要求及有意向参与该项目的单位请于2024年5月9日17:00前联系李先生（电话：079183825735）报名领取招标文件。其他内容和要求详见招标文件。

经济晚报各类公告声明遗失

全国刊登热线：18170034856

招标公告

赣江新区（南昌）金茂嘉悦酒店健身器材搬运及维保服务采购已具备招标条件，现对该项目进行国内公开招标，投标人应具备独立法人资格，有效营业执照；未被“信用中国”列入失信被执行人（提供信用中国网站查询记录截图）。凡符合要求及有意向参与该项目的单位请于2024年5月9日17:00前联系乐先生（电话：0791-83825735）报名领取招标文件。其他内容和要求详见招标文件。

吉安港峡江港区王家村作业区货运码头一期工程环境影响报告书征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》（生态环境部令第4号）的规定，按照公众参与的工作程序，吉安市王家港口有限责任公司就《吉安港峡江港区王家村作业区货运码头一期工程环境影响报告书》（征求意见稿）向公众公示下列信息：

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接 https://pan.baidu.com/s/1bURdfCAwAuztyKBBI9-hvgpwd=d942，提取码：d942。

二、查阅纸质报告书的方式和途径 公众若需要查阅纸质版报告，可联系项目建设单位相关负责人申请查阅，查阅时间为本公示发布之日起10个工作日内。

三、征求意见的公众范围 本次征求意见的范围为项目建设环境影响评价范围内的公民、法人及其他组织。

四、公众意见表的网络链接 http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。

五、公众提出意见的方式和途径 公众可以通过建设单位联系方式，以信函、电话、电子邮件等方式，将公众意见表提交建设单位或环境影响评价单位，反映与本项目环境影响有关的意见和建议。建设单位：吉安市王家港口有限责任公司，通讯地址：江西省吉安市峡江县工业园河西聚集区434省道与振兴大道路口南，联系人：揭工，电话：0791-86611552；评价单位：江西省交通运输科学研究院有限公司，通讯地址：江西省南昌县小蓝经济技术开发区金沙大道809号，联系人：龙工，电话：13979620148，邮箱：21617745@qq.com。

六、公众提出意见的起止时间 本次公示发布之日起10个工作日内。

吉安市王家港口有限责任公司 2024年5月7日

吉安港吉水港区醪桥雷滩作业区货运码头一期工程环境影响报告书征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》（生态环境部令第4号）的规定，按照公众参与的工作程序，吉安市醪桥码头运营管理有限公司就《吉安港吉水港区醪桥雷滩作业区货运码头一期工程环境影响报告书》（征求意见稿）向公众公示下列信息：

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接 https://pan.baidu.com/s/1csPc6doxYmDIJmN8zE54qwpwd=qkt1，提取码：qkt1。

二、查阅纸质报告书的方式和途径 公众若需要查阅纸质版报告，可联系项目建设单位相关负责人申请查阅，查阅时间为本公示发布之日起10个工作日内。

三、征求意见的公众范围 本次征求意见的范围为项目建设环境影响评价范围内的公民、法人及其他组织。

四、公众意见表的网络链接 http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。公众意见表的内容和格式，是由生态环境部制定。

五、公众提出意见的方式和途径 公众可以通过建设单位联系方式，以信函、电话、电子邮件等方式，将公众意见表提交建设单位或环境影响评价单位，反映与本项目环境影响有关的意见和建议。建设单位：吉安市醪桥码头运营管理有限公司，通讯地址：江西省吉安市吉水县滨江南苑1号楼二楼，联系人：揭工，电话：0791-86611552；评价单位：江西省交通运输科学研究院有限公司，通讯地址：江西省南昌县小蓝经济技术开发区金沙大道809号，联系人：龙工，电话：13979620148，邮箱：21617745@qq.com。

六、公众提出意见的起止时间 本次公示发布之日起10个工作日内。

吉安市醪桥码头运营管理有限公司 2024年5月7日

遗失声明

●赖鹤方遗失营口理工学院学生证，证号：2101060107，声明作废。
●彭云琪遗失营口理工学院学生证，证号：2101060122，声明作废。
●陈锶仁遗失广东警官学院学生证，证号：20203502140237，声明作废。
●薛瑞紫遗失郑州师范学院的学生证，学号：204110091018，声明作废。
●刘增伟遗失青岛理工大学（临沂校区）学生证，学号：202011150094，声明作废。
●冯文瑜遗失山东财经大学学生证，学号：202114140350，声明作废。
●郭明其遗失西安培华学院学生证，学号：20224T1063，声明作废。
●冯亚恒遗失郑州师范学院学生证，学号：204116157036，声明作废。
●黄浩亮遗失齐鲁工业大学学生证，学号：202007070059，声明作废。
●梁启玥遗失兰州大学学生证，学号：320200921100，声明作废。
●任梓宁遗失吉林师范大学学生证，学号：202351040118，声明作废。
●张家鑫遗失郑州师范学院学生证，学号：204207072011，声明作废。
●陈金光遗失齐鲁工业大学学生证，学号：202395033029，声明作废。
●李好遗失南京理工大学学生证，学号：318104010142，声明作废。
●王丽娟遗失重庆外语外事学院学生证，学号：202313002192，声明作废。
●游岚馨遗失山东政法学院学生证，学号：20319060242，声明作废。
●徐浩翔遗失新疆建设职业技术学院学生证，学号：23012400526，声明作废。
●齐鲁工业大学邵罗芳遗失学生证，学号：202296010084，声明作废。
●成都信息工程大学统计学院王学梁遗失学生证，学号：2022202020，声明作废。
●潘俊成遗失郑州师范学院学生证，学号：204110161014，声明作废。
●遗失河北经贸大学熊彬洋学生证，学号：202322360208，声明作废。
●李远航遗失营口理工学院学生证，学号：2001010112，声明作废。
●张如凯遗失军官证件，证号：0992542，声明作废。
●宋铭遗失教师资格证，证号：2021371442000848，特此声明。
●余锁晶遗失常熟理工学院就业协议书，编号：2024903625208，声明作废。
●南京交通职业技术学院 苏尹健遗失就业协议书，编号：2024904119824，声明作废。
●李浩瑜遗失南京审计大学金审学院就业协议，编号：2024903499161，声明作废。
●长春市南关区大众理想城市22栋1305业主杨帆遗失大众置业公司所建D区142号车位合同，声明该合同作废。
●徐文雯遗失金华恒大养生谷2区21栋1单元1002号购房收据，收据号：6887677，金额：159151元，声明作废。
●韩钰（身份证号：220421198209120064）遗失导游资格证，资格证号：DZG2004JL11067，声明作废。
●潍坊医学院成人教育毕业生李姝臻遗失毕业证书，证书编号：104385201905070737，声明作废。
●丁怡雯于2024年4月28日不慎遗失二代身份证，证号：44050719931229092X，自遗失之日起不承担被人冒用而引发的一切法律责任，特此声明。
●庞志超于2024年5月2日不慎遗失二代身份证，证号：130323199509216412，自遗失之日起不承担被人冒用而引发的一切法律责任，特此声明。
●胡芬遗失红星美凯龙株洲天元商场收款凭据1张，收据号码：ZY20041600330695，开票日期：2020年4月16日，内容：商品质量保证金，金额：10000元，声明作废。
●遗失刘玉琴购买中金朗悦9#2-7-1首付款分期收据，收据号：0181374，金额：60000元，声明作废。
●叶娟遗失太平人寿保险有限公司中山中心支公司保险执业证，执业证书：02000344200080002017004084，声明作废。
●唐俊（身份证号：341103198709273015）遗失红星美凯龙湘潭雨湖商场KD定制意向金收据及协议各1份，交款时间：2017年10月17号，系统收据编号：SK18092101389012，金额：20000元，声明作废。
●本人霍絮遗失沈丘腾业房地产开发有限公司开具的31-104房款收据，票号：2053824，金额：10000元；票号：2053878，金额：100000元；票号：2053904，金额：152162；契税维修金，产权登记、抵押费金额共计：20943元，票号：2053892，声明作废。