吃饭、吃甜点、喝奶茶的胃不是一个

什么是感官特异性饱腹感?

你怎么知道你什么时候吃饱了?这当然不是因为食物在你体内堆积得如此之高,以至于它从你的喉咙里满出来,一定有其他机制。这种机制可能在你的大脑中,因为大脑可以控制几乎所有身体功能。事实确实如此,你的大脑中确实有一种饱腹感(satiety)计:

它当然看起来不像图片上那样直观。身体内部真正的饱腹感充满了血液和柔软的器官,是你大脑的一部分。具体来说,它位于大脑的下丘脑部分,除其他功能外,它还充当饥饿的控制中心。

当你狼吞虎咽地吃披萨时,食物会通过你的嘴沿着食道向下移动,最终落入你的胃里。随着你吃得越来越多,披萨糊开始填满你的胃,胃会膨胀,然后被周围的牵张感受器(stretch receptor)检测到。然后牵张感受器通过迷走神经向下丘脑发送信号。当信号到达下丘脑时,它们会移动饱腹感计上的指针:

如果继续进食,饱腹感计上的指针会继续移动。最终,如果放纵自己只靠牵张感受器的作用,你的胃里会塞满食物,尖叫着:"快停下吧,老天爷!别只顾着吃了,你已经吃饱了,胃都快炸掉了,装不下其他的东西了!"

如果已经撑到这一步了,你实际上已经什么东西都吃不下去了。你也不会吃甜点,因为你的胃真的是一点空间都没了!

然而,正如你我都知道的那样,你通常还能吃下甜点。原因很简单:在你的饱腹感计上的指针指向最大值之前,你会停下吃东西。之所以如此,是因为除了一般的饱腹感之外,你的大脑中还有一整套额外的仪表来测量感官特异性饱腹感(sensory-specific satiety)。

所以什么是感官特异性饱腹感?

食物具有感官特性:甜、咸、脆、油、滑、辣、耐嚼、嫩、酸、热、冷、油腻、多汁、酥、脆等等。对于每一个感官特性,你都有一个特定的饱腹感计。也就是说,你的大脑不仅会记录你的胃有多饱,还会测量你吃了多少油腻的食物、吃了多少咸的食物、吃了多少甜的食物等等:

所以,当你吃披萨吃饱了的时候,通常不是因为你真的吃了很多东西。相反,这是因为你大脑中特定的感官饱腹感计量器告诉你,你已经吃了足够多(F)的油腻和咸味食物(或者披萨的其他特异性感觉):

换句话说,你停止吃披萨是因为你的大脑已经厌倦了具有披萨类似特性的食物。

然而,如果你突然看到一种完全不同的食物,比如巧克力蛋糕,它的感官特性与比萨毫无关系,那么你的胃口就会突然恢复。毕竟,你的甜度计的指针仍然是"空的(E)",你的肚子里实际上还有一点空间:

所以你伸手去拿那个蛋糕,尝一勺,然后一勺,再一勺,直到你的感官饱腹感计告诉你"好吧,你这个小蛋糕爱好者,甜的巧克力食物已经够了。

胃放松让你吃得更多

除了感官上的饱腹感之外,在刚刚吃完六片披萨、还能吃下一块蛋糕的不可思议的行为背后,还有一个额外的原因:你的胃确实为更多食物腾出了空间。胃是由肌肉壁组成的,当你的大脑期待新的食物时,它会向你的胃发出一个放松的命令。

你的胃在收到这个命令后,会像一条从深海浮出水面的大头鱼一样放松和膨胀,它确实增加了体积以容纳更多食物。所以,在你偷偷地松开自己的腰带的同时,你的胃也悄悄做了同样的事情。

感官特异性饱腹感让你暴饮暴食

与熊猫不同,人类不只靠一种食物生存。我们是杂食动物,如果整天啃竹子而不吃别的东西,我们会死。我们需要多样化的饮食来保持我们健康所需的所有营养素。因此,我们起源于进化出感官特异性饱腹感的穴居人是有道理的。我的意思是,那些只吃一种食物的穴居人可能死于营养不良,而有着感官特异性饱腹感的人们繁衍生息,才有了我们这些后代。

事实上,感官特异性饱腹感对我们来说是如此重要,以至于它完全是潜意识的(subconscious)。我们知道这一点,因为即使在患有健忘症并且不记得他们最后一餐是什么——或者他们是否已经吃过饭的人身上,它也是可以体现的。让健忘症患者想吃多少就吃多少三明治,然后等他们忘记刚才吃了什么之后,为他们提供第二顿饭。他们不记得第一顿饭吃了什么,但如果再吃三明治,会比其他感官的东西吃得少得多,比如饼干、蛋糕或酸奶。

作为潜意识,特定的饱腹感似乎应该保护我们免于吃太多同类型的食物。然而,情况并非完全如此。事实证明,我们的大脑很容易被愚弄。

在另一项实验中,研究人员让测试人员吃颜色相同的聪明豆——比如说红色。然后,不久之后,他们给了他们更多的聪明豆。当然这些的味道、质地和气味都相同,但奇怪的是,在吃第二份聪明豆时,测试者们吃其他颜色的比红色的要多。

他们的感官特异性饱腹感计被人造食用色素愚弄了。

原因很明显,自然界中具有不同颜色的相同食物不是容易发生的事情。我们的祖先穿过稀树草原,偶然发现一棵圣诞树,它的果实颜色并不会像一盒蜡笔一样多变。

因此,我们的大脑假设,如果某样东西有不同的颜色,它也将具有不同的营养价值。因此,当我们看到彩虹色的聪明豆、彩虹糖、甜甜圈和装满冰淇淋的盘子时,我们会比实际情况更饿。我们的大脑看到这一切说:"哦,最好保持饥饿,这样我们才能从每种颜色中获取营养!"

但合成色素远不是现代食品中导致我们暴饮暴食倾向的唯一的因素。

不像我们的祖先只能吃当季或腌制的东西,我们可以在一年中的任何时候吃任何想吃的东西。所以我们不太可能对食物感到厌烦,因此我们倾向于吃得更多。

更糟糕的是,工业垃圾食品经过专门设计,具有各种质地、口味和颜色,以尽可能刺激我们的味蕾。

想想吧。苹果没有奶油核,香蕉没有脆皮,生黄瓜没有盐和鲜味。但是工业垃圾食品呢?它们浸透了盐、糖、脂肪和味精,食物本身和包裹它的塑料包装一样色彩缤纷。当你把它塞进嘴里时,你会同时感受到松脆、丝滑、嚼劲和柔软质地的味觉爆炸,体会到各种口味——这些都可以在一次吃下的食物体验中感受到。由于这些多样性,感官特异性饱腹感需要更长的时间才能发挥作用,也因此我们吃得会更多。

吃这7类药尽量就别开车了

近日,邯郸一辆小轿车在非机动车道内撞上多辆非机动车,致4死14伤的新闻冲上了微博热搜。经查,驾驶员长期服用某镇痛类处方药,且事发当天超量服药,最终酿成惨剧。

近年来,酒驾的危害越来越深入人心,但另外一种同样可以造成危险驾驶隐患的"药驾",却往往被大家忽视。今天,药师就来盘点一下7大类服用后会影响驾驶安全的药品。

服用这些药 你可能"被酒驾"

"药驾",顾名思义就是驾驶员服用了某些可能影响安全驾驶的药品后依然驾车出行的现象,由于这些药物服用之后可能产生嗜睡、困倦、注意力分散、头晕、耳鸣、视物不清、反应迟钝等不良反应,很容易酿成祸患。

从广义的药驾来讲,酒精其实也属于药物的一种,但在国内外的研究和报道中,都将药驾和酒驾分别描述。主要是因为除了更为常见外,酒驾的判断可以通过呼气酒精浓度或血中酒精浓度的检测结果快速判读,有明确的指标范围。但可能引起药驾的药物品种更多,检测方式技术要求更高,因此存在缺乏药物筛查标准、药驾的辨别受人为因素影响较大的实际操作层面的困难。所以大家对药驾的意识尚有待提高。

目前交通事故当中司机体内酒精出现的频率呈降低趋势,而药物出现的频率呈增高趋势,药驾也越来越引起公众的关注。

目前最为人们所知的可能引起药驾的药品应该是藿香正气水,它是含有酒精的制剂。除此之外,还有复方甘草口服溶液、十滴水、感冒止咳糖浆等制剂中含有酒精。有些人喜欢饮用药酒,药酒是用75%酒精浸泡中药材所成,也会成为引起药驾或是酒驾的隐患。

小药箱里的常备药"威力"甚至大过酒精

除了制剂原因,还有一些药物,因为本身的药理作用,会产生不良反应影响驾驶安全。

世界卫生组织列出了7大类在服用后可能影响安全驾驶的药品,并提出在服用这些药品后应禁止驾车。这些药物在我们的日常生活中也非常的常见,包括:

镇静催眠药 比如唑吡坦、地西泮、艾司唑仑,会使人头晕困倦、嗜睡、视力模糊、注意力下降。

抗癫痫药物 比如卡马西平、苯妥英钠,可能会使人头晕头痛、嗜睡等。

抗过敏药 比如扑尔敏也会产生嗜睡。

解热镇痛药 比如布洛芬、对乙酰氨基酚等,会产生头痛、头晕、视觉障碍的不良反应。

镇咳药 比如右美沙芬,会产生嗜睡、头晕的不良反应。

抗高血压药物 比如硝苯地平,会产生头痛、眩晕、嗜睡、低血压。

降糖药 比如格列美脲,可能会产生低血糖,从而导致惊厥、昏迷、意识模糊。

这些药物对神经系统的影响强度甚至超过了酒精。值得注意的是,除了西药以外,有的中药也可能会有药驾的风险,比如天麻含有天麻素,有显著的镇静催眠作用;人参有抗疲劳作用,但长期使用易出现烦躁不安现象。

三种服药习惯 最易发生不良反应

无论是何种药物,都一定要依照药品说明书或者在医师的指导下使用,不当的用药行为会造成包括药驾在内的不良事件的发生。

超量服药 包括超剂量或自行增加用药频率。药物的很多作用是与剂量成正相关的,超量服药会增加药物不良反应的发生几率。

重复用药 比如部分感冒药多为复方制剂,含有对乙酰氨基酚、伪麻黄碱、氯苯那敏等,这些成分容易使人犯困。如果再同时服用镇咳药,尤其是复方制剂,其中有的药物成分可能是重复的,使得人们在不知情的情况下,实际服药量增加。

药物混吃产生相互作用 药物与药物之间也可能影响其在人体的作用,随意增加药物种类,也会增加药物不良反应发生几率。

服药至少6-8小时后再开车

无论是专业驾驶员,还是普通民众,在服药期间都应尽量避免开车上路。在无法避免的情况下,如果服药后出现嗜睡、困倦、注意力分散、反应迟钝、头晕、耳鸣、视物不清、辩色困难、定向差等情况,应立即停止驾驶行为。

从专业而言,药物在人体内完全清除一般需要3至5个半衰期。所谓半衰期是指,从服药开始一直到药物在体内血药浓度降低到最高血药浓度一半的时候,这个过程所需要的时间。如果在实际生活中很难做到,也至少应该在药物在人体内的血药浓度达到最高峰后,下降到一定水平才能驾车。

药物与药物不同,血药浓度下降所需的时间也并不完全相同。但是一般来说服药后至少需要6-8个小时后才能驾车。

避免掉坑 服药之前这样做

为了避免出现药驾的情况,在日常生活中应该注意以下几点:

1.在医院就诊时,应主动告知医生自己需要开车出行,请医生尽量避免使用会对驾驶员产生不良影响的药物;如果有正在服用的药物也要充分告诉医师。

2.服药前一定要阅读说明书,一些药品说明书的注意事项和禁忌里会有"服药后不得驾驶机、车、船、从事高空作业、机械作业及操作精密仪器"字样,服用这类药物,一定要避免驾车。

3.在医院就诊或药店购买药物的时候都可以咨询药师关于服药后是否能驾驶车辆的问题。

最重要的是,应该提高人们对药驾风险的认识。药品说明书都是在设计严谨的临床试验、长期或大规模人群临床使用过程中,根据试验统计结果和临床使用后评价进行编写和修订的,数据是最有力的证明,不要存有侥幸心理。

这三个时间段需要"主动"饮水

水是人体重要的组成成分,是一切生命必需的物质,约占一个健康成年人体重的50%-60%。

水对于人体的作用是至关重要的,人体内所有的生化反应都依赖于水的存在,同时水也负责将营养成分运输到组织,将代谢产物转移到血液进行再分配以及将代谢废物通过尿液排出体外。水还是体温调节系统的主要组成部分,帮助人体保持体温恒定,也起到润滑组织和关节的作用。

水对于我们如此重要,那如何正确喝水就成了我们每一个人都需要学习的健康知识。好的喝水习惯,到底是如何影响着人体健康的呢?正确的喝水方法又是什么呢?

增加饮水量后

身体会发生什么变化?

1.增加饮水,降低肾脏及泌尿系统感染发生风险一项随机对照试验研究发现,每天额外饮用1.5L水,在随访12个月之后发现,受试者的膀胱炎发作平均次数较对照组减少1.5次。

2.排尿量增多,可能降低肾脏及泌尿系统结石发生风险汇总多项研究的Meta分析可以发现,在随机对照试验和观察性研究中,高液体摄入患者的肾结石风险分别降低了60%和51%,高液体摄入也与减少复发性肾结石风险显著相关,发生风险分别降低60%和80%。

3.经常饮茶,有助于降低心血管疾病和胃癌发生风险相关分析结果表明,每天一杯(约236.6ml)茶,可以使心血管疾病的死亡风险平均降低4%;每天一杯茶还可降低2%的心血管事件的发生风险;如果每天摄入6杯绿茶,则可降低21%胃癌的发病风险。

我们每天到底需要喝多少水?

有些情况下可以适当增多

一般健康成人每天需要饮水2700-3000毫升左右,但这个量包括身体代谢产生的水、摄入食物中的水以及通过饮水摄入的水。在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年人,每日推荐的最少饮水量为1500-1700毫升(约7-8杯)。

需要注意的是,在夏季高温环境下劳动或运动的人,出汗量会增多,因此,应根据个人的体力负荷和热应激状态,相应适当增多饮水量。

正确饮水有方法

应遵循这三个原则

1.少量多次,避免一次性猛灌

饮水应少量多次,饮水时间应分配在一天中的任何时刻,每次200毫升左右(1杯)。注意千万不要一次猛灌,因为一次性大量地饮水会加重胃肠负担,使胃液稀释,既降低了胃酸的杀菌作用,又会妨碍对食物的消化。

2.主动饮水,尤其是这三个时间段

健康喝水习惯的重要原则之一就是要主动饮水,等到口渴时已经是机体发出了缺水求救信号了。其中,这三个时间段应该尤其注意,加强主动饮水的意识。

时段一:晨起

早晨起床后空腹喝一杯水,降低血液黏度,增加循环血容量。

时段二:睡前

睡觉前喝一杯水(但注意,睡前半小时后不要大量喝水),有利于预防夜间血液黏稠度增加。

时段三:大量出汗后

运动后或大量出汗后应根据需要及时、主动地补充足量的饮水,运动后应补充淡盐水或者运动饮料,补充运动快速大量出汗时丢失的水和电解质。

3.尽量避开冰饮或者含糖饮料

饮水可以选择白开水,茶水、绿豆汤等也是很不错的选择,口感刺激的冰饮或者含糖饮料尽量少选或不选。

特殊情况下

需要适当补充淡盐水

在大量出汗的情况下,比如运动员、农民、军人、矿工、建筑工人、消防队员等身体活动水平较高的人群,注意额外补充水分的同时,需要适当补充淡盐水(浓度为0.9%),主要是为了防止大量出汗导致的钠离子丢失,保持体内电解质平衡、补充钠盐。

钠与我们的血压有着密切联系,过多摄入食盐会影响血压,使血压升高,所以,正常情况下我们需要控制盐的摄入,减少用盐量。但是在大量出汗的特殊状况下,需要为机体适当补充淡盐水,可以购买生理盐水,或者在白开水或茶水中适量加点盐(0.1%含盐浓度),或者选择运动饮料进行适当的补充。

肩膀痛,别总让肩周炎"背锅"!

人随着年龄的增加,身体时不时的会出现一些小毛病。尤其是到了中年,身体的许多关节开始变得僵硬,提重物越来越吃力,胳膊和肩膀总觉着伸展不开,有时候会有疼痛出现。对于经常伏案工作学习的人来说,肩膀酸痛也是常有的事。

这时,很多人会认为自己得了肩周炎,但是只要肩膀痛就一定是肩周炎吗?多活动就能缓解?往下看。

什么是肩周炎?

肩周炎,即肩关节周围炎,是发生于肩关节周围组织一切炎症的疾病总称。我们日常生活中常称之为"五十肩",也就是多发生于五六十岁左右的中老年人的肩关节疼痛、僵硬和粘连。患者的肩关节就像被冻住了一样,因此医学术语称其为"冻结肩"。

由于肩关节的功能严重受限,患者的胳膊抬不起来,睡觉不能翻身,更无法完成日常的家务劳动,身体轻微地活动就可能刺激患者粘连的肩关节而引起剧烈的疼痛,可以说有"整个人都废了"的感觉。

什么原因会导致"冻结肩"?

"冻结肩"最重要的表现就是肩关节主动和被动活动都受限,也就是说患者不仅自己主动抬不起来,其他人帮助患者也仍然抬不起来,这是由于肩关节的软组织发生了严重的挛缩、粘连。

它与几个因素有关:

年龄,高发于五六十岁左右的中老年人。年轻人若出现肩关节酸痛,往往不考虑"冻结肩",多由伏案工作导致的颈椎病或者肩关节周围肌肉、软组织的无菌性炎症造成的酸痛,以及运动造成的肩袖肌腱损伤导致。

由于各种原因导致的肩关节慢性疼痛,肩关节因为疼痛而活动慢慢减少,渐渐地,肩关节的活动能力也出现退步,于是肩关节周围的软组织也就挛缩了。

慢性的基础疾病,特别是糖尿病、肿瘤以及尿毒症。慢性的基础疾病会造成周围血管的病变,肩周软组织出现缺血而发生挛缩。这种情况与前两种不同,往往表现为肩关节急性僵硬,也就是肩关节突然就不能动了。因此如果出现了急性的肩关节僵硬,一定要警惕。

肩膀痛一定是肩周炎?

实际上,肩周炎是一个很宽泛而不精准的概念。过去,因为对肩关节疾病认识有限,常常把所有的肩关节疼痛都认为是肩周炎。而近些年来,我们对肩关节疾病特别是肩关节疼痛病因的认识大大提高,肩周炎在医学领域已经是一个过时的概念。

导致肩关节疼痛的原因有很多,不一定是肩周炎。

其中一个重要的原因是肩袖肌腱的损伤。我们的肱骨头被一组肌腱像袖套一样包住,即肩袖,由冈上肌、冈下肌、肩胛下肌和小圆肌的肌腱构成。肩关节各个方向的灵活运动,与这些肌腱在各个方向的牵拉密不可分。

各种原因导致的肩袖肌腱损伤,如因为暴力而出现撕裂,或者因为慢性的劳损使用而出现摩擦、撞击、撕裂、钙化等,使肩袖无法发挥其正常的功能,会导致肩关节的疼痛和活动受限。

其中有一种疾病叫肩峰下撞击综合征,我们可以在肩胛骨上方、锁骨的外侧触到一个骨性的突起,叫做肩峰,刚才所讲的肩袖肌腱组织,正好走行于肩峰下方的间隙中。如果我们的肩峰形状为鸟嘴样的钩形,那么随着我们肩关节的外展上举,肌腱则会和肩峰下方的"鸟嘴"发生撞击,这种反复的撞击会使肩袖肌腱发生损伤、退变、乃至断裂,是发生肩袖损伤的重要原因。

肩膀痛要多运动?

肩关节疼痛,不能盲目的运动。一定要明确病因。如果是肩袖损伤导致的肩关节疼痛,多运动反而可能会导致肩袖损伤的加重。如果是肩关节因为慢性疼痛逐渐出现活动度的下降,可以进行一些功能锻炼预防肩周软组织挛缩的加重,如做"手爬墙""招财猫"的动作。

在日常生活中,注意保持正确的姿势,避免长时间低头。糖尿病患者注意检测控制血糖。自觉肩关节出现活动受限要及时就医,避免肌腱软组织的进一步损伤和粘连。

这三种生病忌口方式"得不偿失"

有临床研究发现,如果给患者列个表,写上"这种病不能吃这个,那种病不能吃那个",患者们会听得特别仔细,有些人还会把这个表贴在厨房墙上,时时给自己提个醒。

其实,为了健康开始忌口是好事,但是也得学会正确的忌口。人们口中经常流传的一些忌口知识其实是错误的。如果忌过了头、忌错了口,反而有害健康、得不偿失。比如下面这三个忌口误区,就是典型的错误观念。

误区一:血脂高忌口肉类

目前血脂高的人很多,为了控血脂,有很多人把豆制品、肉、鱼、蛋、奶等高蛋白的食物全部都给忌了。其实,这不但不利于疾病好转,反而会因营养不良加重器官的衰竭。

动物性食品是蛋白质、矿物质、B族维生素的重要来源,如果怕血脂高而不敢食用动物性食品,可能会诱发包括肌肉衰减、骨质疏松在内的很多疾病。

营养的关键在于均衡的饮食,即使血脂异常也应适量食用动物性食品,肉类注意选择鱼虾、禽、瘦肉,吃禽肉时要去皮。同时注意,不吃蟹黄、动物内脏等胆固醇含量高的食材。

适当吃鱼肉可获得有益的ω-3脂肪酸,不但不会升高血脂,还利于控制血脂,无其他特殊禁忌的话,平均每天可吃水产类40-75克(生重)。

误区二:感冒忌口鸡蛋

很多人认为感冒发烧了不能吃鸡蛋,否则会加重病情。其实,这种担心是多余的。

感冒时吃鸡蛋,的确会使体内产热增多,这是因为食物在体内氧化分解时,除了本身释放热能外,还会刺激人体产生额外的热量,但这种热量的影响是微乎其微的,不足以引起体温剧烈波动或延缓感冒康复的时间。

相反,感冒发烧时,人体能量消耗较大,抵抗力下降,适当补充鸡蛋等蛋白质比较高的食物,对身体的恢复是有好处的。但要注意,做法要清淡一些。

误区三:糖尿病忌口水果

水果是一类非常健康、非常良好的食物,水果里有三宝:维生素、无机盐、膳食纤维,只要没有特殊禁忌,鼓励人人食用。

有研究发现,糖尿病患者适当吃水果,能明显降低死亡风险和多种并发症。当然,如果近期血糖控制不够平稳,经常波动,当务之急是控制血糖,最好先不要食用水果。

如果空腹血糖控制在7毫摩尔/升以下,餐后两小时的血糖控制在11毫摩尔/升以下,糖化血红蛋白控制在7.0%以下,满足这三个条件时是可以食用水果的。

糖尿病患者每天可吃净重150-200克的水果,常见水果中,西瓜、柠檬、甜瓜、杨梅、草莓、樱桃、柚子、桃子、李子、杏、哈密瓜等,含糖量相对较少。

当然,安全起见,可以分别在吃水果前2小时和后2小时自测血糖,看看吃水果到底对自己的血糖有没有影响,并找到适合自己的水果。

来源:人民网

(上接第一版)民警遂将其传唤回派出所进行了尿样检测。经查,该二人尿样检测均呈阳性且两人对一起吸食毒品的违法事实供认不讳。根据《中华人民共和国治安管理处罚法》第72条之规定,对王某、曹某分别处以行政拘留15日,罚款2000元的行政处罚。

朔城分局下团堡派出所城郊警务室驻村民警在店坪村采集"一标三实"工作中,摸排到一起家庭婚姻纠纷,店坪村刘某平(女)与刘某(男)于2019年8月举行了结婚典礼,而两人一直未到婚姻登记机关申领结婚证,现解除婚约同居关系,双方家庭因退还彩礼发生纠纷、产生矛盾。男方多次上女方家讨要说法,影响了女方家人正常生活。贾晓峰所长了解情况后主动上门调解,又联合下团堡乡司法所、村委再次介入,将双方当事人召集到其所在村委会。根据双方当事人及家长表明的态度,从事理、人情、法律等角度对这桩婚姻家庭纠纷进行了深刻地剖析,并采用一对一方式、分别进行劝解疏导,最终双方达成一致调解意见。

日日行,不怕千万里;常常做,不怕千万事。市公安局在实际工作中不断检验和完善派出所警务机制改革运行模式,创新发展新时代"枫桥经验",为建设更高水平的"平安朔州"贡献公安力量。

声 明

张科斌(身份证:140621198807146433)不慎将与山阴县钰琳房地产开发有限责任公司签订的山阴县浦东小区8号楼4单元1002号房的《购房合同》和收据丢失,合同编号:PD-193,收据编号:7982443,签订日期2017年4月21日,收据金额:87000元,现声明作废。

山西宏宇诚铸建设工程有限公司(统一社会信用代码:91140624681921437T)不慎将朔州市宏宇工程建设有限公司新裕煤矿(矿建)项目部章丢失,现声明作废。

拍卖公告

受托,我公司定于2022年5月19日上午9时在本公司拍卖厅对一批库存白酒进行公开拍卖。

标的展示于拍卖前两日在存放地进行,有意竞买者请于2022年5月18日17时前携带有效证件及保证金5000元到本公司办理竞买登记手续。详细资料备索。

联系电话:0349-6664499 15383494098 13934993758

报名地址:朔州市经济开发区文远路239号(东方丰泽园西门对面)

山西德昌圆拍卖行有限公司

2022年5月12日