莲花浑身是宝，可减肥、清心火、降血压

在我们的传统文化中，中秋代表着团圆。中秋节，除了大家熟悉的吃螃蟹之外，还有一种花，不仅好看而且浑身是宝，据说还能起到不错的养生作用。你没猜错，它就是荷花。

荷花的根叶、花须果实都是宝贝，稍加烹饪就可以成为百姓餐桌上的美味佳肴。其中，咱们老百姓最熟悉的，就要算莲藕了。

莲藕在古代的时候，年轻的女子把它当成一种养颜美容的食物，藕中含有丰富的维生素C及多酚类物质，具有抗自由基、抗氧化和延缓衰老等功能，还有助于预防癌症。

推荐吃法：拌藕片

拌藕片：最大程度保留各种营养

可以不加热，也可以稍微加热，稍微加热的做法是为了减少水里面的一些微生物，而且因为加热时间比较短，所以里面的维生素C、钾等元素保留较多。

荷花全身是宝

莲花花瓣：美容

莲花雄蕊：是一味中药，叫莲须，有收涩止血的作用

莲蓬：也是一味中药，叫莲房

莲梗：中药对应的是荷梗，有清暑益气利湿的作用

藕节：止血，可以治疗各方面的出血，尤其对咳血、吐血效果更好

注意：虽然荷花全身都可以食用，不少部位也都可以制备成中药，但其实在国家卫健委公布的药食同源目录中，荷花身上只有荷叶与莲子属于药食同源。

莲子心茶：清心火、降血压

黑莲子：老年人久痢不止，用黑莲子效果更好，它还可以抑制组胺释放，使周围血管扩充，所以它还有降血压的作用

红莲子：补脾气、补血的作用更好

白莲子：化痰、逆痰止咳，补肺气效果更好

莲子心茶适合人群：

1、阴虚火旺，心肾不交引起的失眠人群，表现为五心烦热、焦虑急躁，因思虑过度无法入境，惊恐、焦虑、急躁。

2、对阴虚火旺引起的高血压也有一定的作用，阴虚火旺的高血压特点为头晕耳鸣，急躁易怒。

做法：

用五六粒泡一杯茶，喝一天即可。

推荐：莲蓬煮水或莲蓬水熬粥

上年纪后，牙齿松动甚至脱落掉了的人可以莲蓬煮水或莲蓬水熬粥，对老人来说，有健脾、固肾、固齿的作用。

得了肾癌 肾脏也能保住

肾脏在我们身体中发挥了代谢作用，维持着人体内电解质的酸碱平衡，既是产生尿液的器官，也是解毒的器官。近年来，由于环境、生活方式变化以及体检检出率提高等因素，肾癌的发病率呈不断上升趋势，现已成为泌尿系统第二大恶性肿瘤。

肾脏如此重要，一旦得了肾癌就要进行手术切除吗？

临床上早期肾癌治疗，传统手术方案是切除一侧的整个癌变肾脏，手术相对简单。但长期随访结果显示，一侧肾脏全切的病人，十年后会有25%的患者因为肾功能不全而罹患尿毒症，需要靠透析或者肾移植来维持生命。

哪怕没有得尿毒症，如果剩下的独肾又出现结石或者外伤，或者再发肾癌等状况，也会给再次治疗增加难度。如何既根治肿瘤同时最大限度保留病变一侧的正常肾脏组织，成为早期肾癌保肾手术的难点。

瘤的大小并不是决定能否做保肾手术的标准

肾癌手术技术发展经历了两个过程：从技术角度来讲，最初所有肾癌手术都要进行开放手术即“开大刀”，在肚皮上留下十几厘米的刀口。术后，患者恢复得特别慢。近几十年来，随着微创手术、达芬奇机器人手术的开展，肾癌手术的安全性、有效性和微创程度均得到了大幅提升。

从诊疗能力而言，以往做肾癌手术时受限于外科技术，即使肿瘤比较小也要将整个肾脏全部切掉，谓之肾癌根治性手术。随着医学发展，对肾脏组织了解得愈加透彻，如今通过肾脏部分切除术，只需将肿瘤切除，肾脏得以保留。

哪些患者比较适合做保肾手术？一般来说，正常人肾脏长约8厘米-14厘米，平均长为10厘米，左右宽大约是5厘米-7厘米，厚度大约是3厘米-5厘米。既往观点认为，4厘米以内的肿瘤可以做保肾手术。随着外科技术的发展，8-9厘米的肿瘤在符合手术指征的情况下，也可以做保肾手术。

只有两类患者不建议采取此类手术：一类患者肾癌已发展至远期远处转移，即转移性肾癌；第二类患者虽没有发展至远处转移，但已出现局部转移，包括淋巴结转移。也就是说，只要肿瘤没有发生局部和远处的转移，肿瘤的大小并不是决定能不能做保肾手术的标准。只要外科技术能达得到，外科医生都应积极尝试“去瘤保肾”的手术。

“去瘤保肾”和根治性手术在局部复发率上几乎无区别

“去瘤保肾”手术对外科医生而言是一个挑战，手术难度比根治性切除更加难，但它给病人带来的益处也是很明显的。人体有两个肾脏，正常情况下有一个肾脏就能工作，但很多人在逐渐衰老的过程中，各式各样的疾病都会影响肾脏功能。做“去瘤保肾”手术，相当于给病人保留了一半以上的肾脏，这对患者未来的生存和生活质量都会带来非常大的好处。

临床上还有一个名词叫做“极致保肾”，打个比方，苹果上长了一个疤，如果这个疤很小，很容易就能把它挖掉。但在实际操作中恰恰会遇到至少三种非常疑难的情况：

第一种情况，肾脏若想存活有三根“管子”很重要：动脉、静脉、肾盂（输尿管）。有的肿瘤正好夹在三根“管子”中间，即肾门肿瘤。术中既要切除肿瘤，又要保证三根“管子”的完好，手术难度可想而知。

第二种情况，肾脏上小肿瘤过多。我曾遇到过，一个肾脏上长了五个小肿瘤，一个个切掉肿瘤的同时还要将肾脏缝起来，使肾脏功能保持完整，难度很大。

第三种情况，肿瘤长得如同“地雷”一样：苹果是好的但苹果核里的内芯坏了。肿瘤长在肾脏内部，肉眼完全看不出，此时需要医生像“挖地雷”一样，切除肿瘤。

对于这三种难点，有处理经验的医生都能够通过极致保肾技术把肿瘤切除干净，将肾脏完整保留下来。

此外，大量随访数据表明，“去瘤保肾”手术和肾癌根治性手术在局部复发率上几乎没有区别。目前来看，用微创技术做“去瘤保肾”手术达到了两全其美的效果。

术后谨遵医嘱，不要盲目护肾保肾

术后，患者肾功能必然受到了一部分损伤。需要注意几点：不要吃高脂肪的东西；不能吃得太咸；少吃高蛋白。此外，高血压和糖尿病等基础性疾病也会对肾脏的功能有影响。

还有一些药物如氧氟沙星、氨基糖苷类等抗生素，以及中成药，因为我们中国的老百姓经常说肾脏做了手术补一补，这个一定要咨询医生，有些中成药对肾脏功能还是有影响的。患者术后要谨遵医嘱，不要盲目护肾保肾。

早期发现肾癌也非常重要，有两个方法简单且便宜：

尿常规检查：检查尿液中是否有红细胞、蛋白、细菌，这三种指标都有可能提示泌尿系统存在问题，对于医生发现肾癌有很好的借鉴价值和意义；

肾脏或泌尿系统B超：肾癌形态学和正常肾脏不同，密度也不一样，B超很容易发现1厘米以上的肾癌。对于1厘米以下的肾癌也有很强的鉴别能力。

建议30岁以上人群保证每年定期做这两项检查，即可早期发现肾癌等泌尿系统的肿瘤。千万不要等身体发出预警信号才到医院就医，此时可能为时已晚。

家族史也是肾癌的一个高发因素。除家族史外，目前尚无特别明确的发病高危因素。从临床上看，患有高血压、糖尿病等基础性疾病，受到外界化学物质影响或者接触到化学物物剂的人群，是肾癌的高发人群。

此外，受激素水平影响，男性比女性更易得肾癌。运动和肥胖这两个因素也对肾癌起着关键作用。临床研究显示，肥胖人群更易患肾癌，这或许与免疫力相关，肥胖患者相对而言免疫力会低一些。而运动人群免疫力相对较强，一定程度上能够预防肾癌的发生。

在饮食方面，推荐多食蔬菜水果，这两类食物几乎对所有的肿瘤预防都有益处。

白发拔一根长十根？医生揭露真相

对镜看白发，缘何日渐多？有人认为，白发拔一根长十根，经常拔就会导致白发越来越多。那么，这个传言到底有没有科学依据？本期《1分钟养生课》邀请湖南省人民医院皮肤二病区主任肖伟荣，为广大网友讲解相关知识。

“白发不能拔，拔一根长十根，这是没有科学依据的。”肖伟荣说。

那么，为什么随着年纪增长，乌黑的头发变白，甚至有些年轻人也已经“早生华发”？对此，肖伟荣说，年轻人头发乌黑，是由于发根毛囊中存在着黑色素。而促进这种黑色素合成的，是人体细胞中的一种酶——酪氨酸酶。随着年龄增长，酪氨酸酶的活性降低，就会导致毛囊中的黑色素流失，黑头发就会慢慢变灰，再变白。

肖伟荣表示，其实每一个毛囊中的黑色素只作用于产生在同一个毛囊的头发，毛囊和毛囊之间并不会互相影响。有些人觉得白头发越拔越多，很可能是越来越多的毛囊自然出现酪氨酸酶活力下降，黑色素自然流失并且不再生成导致的。换句话说，头发本来就处于自然变白的过程中，拔与不拔，白头发都会越来越多，与“拔”的动作没有必然联系。

肖伟荣说，酪氨酸酶产生黑色素的过程中需要微量元素的辅助，如铜、锌、铁等。如果身体缺乏这些微量元素，就会影响黑色素的生成，从而导致头发变黄乃至变白。此外，遗传因素、精神因素等也是白发产生的重要原因。

“虽然白头发不会越拔越多，但不建议经常拔白头发，万一因经常拔白头发而引发毛囊炎或其它更严重的皮肤病，那就得不偿失了。”肖伟荣说。

“青春痘”应积极接受治疗避免后遗症

发育的青少年常常长着“青春痘”，“青春痘”到底是什么？会不治而愈吗？上海市第十人民医院皮肤科主任顾军教授指出，“青春痘”和痤疮的关系好比“小名”与“学名”。

痤疮是人在青春期常见的一种疾病。据悉，好发于青春期男女的痤疮，其实是皮肤科常见的毛囊皮脂腺慢性炎症性疾病，青春痘是特指寻常性痤疮。

“它就是一种病，是青春期特有的病。”这位专家表示，经过适当的干预和治疗，患者预后是好的；如果不加治疗、不干预，那么痤疮就可能造成后遗症，后遗症治疗起来会很困难。他进一步解释，最小的微粉刺到小丘疹，到脓疱、到小的结节，甚至形成囊肿，最后往往留下疤痕。严重痤疮的后遗症会大大影响面容样貌，因此患者必须积极接受治疗。

顾军教授表示：“我们看到的痤疮，大部分是炎症性毛囊。一般在青少年发育时开始出现。不过，40岁、50岁，甚至女性绝经前也有可能长痤疮，这些患者常常伴有高雄激素症。其痤疮会聚集在口周、下颌角等处。

除了高雄激素会引发痤疮外，熬夜、高糖饮食等不良生活习惯，精神压力过大也是长痤疮的病因。消化道的功能紊乱：便秘亦会引发痤疮。为了避免或减轻痤疮，民众需要改变不良的生活习惯：高糖饮食要避免、保证足够的睡眠、保持正常的消化道功能。

顾军说，甜食会刺激皮脂腺的分泌，导致痤疮加重；休息不好，痤疮也会加重；在临床诊疗中，有病人连续几天高糖饮食，如吃巧克力，结果痤疮加重了。一些病人连续几天休息不好，痤疮也会加重。顾军说，便秘的患者，痤疮通常比较明显，便秘缓解，痤疮就会好很多。

顾军指出，如果过了青春期年龄段还长痤疮，要注意寻找其他原因，比如伴有其他的症状和疾病的综合征，如SAPHO综合征，其表现之一就是面部痤疮。一些抗肿瘤的靶向药物，主要是表皮生长因子受体抑制剂，接受治疗的肿瘤患者就会出现痤疮样皮疹，看上去像痤疮，但不是真正的痤疮。

其实，在人群中，几乎所有人都可能得痤疮。痤疮也会遗传。顾军说，刚出生的小婴儿也可以长痤疮，这是新生儿痤疮。一般这些孩子的父母大多在青春期痤疮也比较严重。不过，遗传要在一定条件下发病或加重。好的生活习惯会影响它的严重程度。遗传是内因，要通过外因来体现。如果改变外界环境，比如，注意休息、饮食，养成了好的生活习惯，痤疮或许不会很重；反过来，痤疮本身不是很严重，但是因为生活习惯不良，就可能加重。

预防痤疮，除了通过干预，抑制雄激素水平的增高，还要做到必要的清洁，保持菌群的正常稳定。顾军指出，对皮肤炎症，要及时处理，避免加重。对一些重度痤疮患者，需要应用光电治疗，通过使用光敏剂，加上适当的波长的光照，改善皮肤环境，治疗局部炎症反应。

痤疮如何治疗？顾军表示，要基于对痤疮本身的认识：雄激素水平高的女性患者，需要接受抗雄的治疗；毛囊皮脂腺导管的角化异常，患者可以通过口服、外用一些维A酸等药物；对于有毛囊炎症的患者，医生会为其局部用一些抗菌的药物。必要的时候，医生会用一些其他光电的疗法。

当下，一些痤疮患者会到美容机构寻求帮助。然而一些美容机构的过度、局部、不适当的处理造成了皮肤屏障的缺陷，反而加重了痤疮，且为接受正规治疗带来障碍。比如粉刺，通过粉刺挤压器将粉刺挤压出来就好了，一些美容院也在开展粉刺治疗，器具的消毒是否彻底、挤压方式是否正确，都会影响疗效。因此，顾军建议，患者应该到正规医疗机构接受治疗。

运动分享要货真价实

我喜欢跑步，每次跑完之后，大汗淋漓的感觉，很爽很通透。不过，我没有把这种感觉分享给别人的冲动。

在社交媒体上，经常能看到一些人分享自己的运动场景和感悟。或是在健身房，对镜自拍；或是在游泳池，欢乐戏水；或是在跑步机上，挥汗如雨；或是在山顶之上，与云为伴……

把这种热气腾腾的运动场面晒出来，确实很好，一方面可以和朋友分享自己的运动乐趣，一方面也会感染不爱运动的朋友，起而行之。久而久之，大家都这么做，就会在越来越广泛的范围里，形成运动锻炼的热潮。这样的氛围，肯定比宅家刷手机、躺平睡大觉，要健康得多。

当然，不可否认，有些分享背后可能只是分享而已。有的人将一些摆拍的运动场景分享出来，营造自己“爱运动”“健康生活”的人设，而运动则成了点缀品、加分项、背景墙。分享成了“我运动”的替代品。其实，这是一种“假装运动”。以至于有网友打趣：如果说直播的尽头是带货，那锻炼的尽头就是分享了。

在这种思路的支配下，购买的运动器材，成了家里占地儿的累赘；置办的运动装备，成了“戏院的演出服装”；至于那些健身卡、会员证，也成了“假装运动”的遮羞布，或曰妥妥的智商税。

有个笑话说，家里如果要买跑步机，一定要买带有长扶手的那种。为什么呢？这样的话，将来晾衣服就很方便了。言下之意就是，很多人坚持不了经常跑步，只是为了让自己觉得自己要长期运动了。

明明是“假装运动”，却要大张旗鼓地分享出来，这背后体现出的，其实是对健康生活方式的认可和向往。随着社会发展、生活水平提升，追求健康的生活方式、合理的饮食搭配，保持适度的运动频率，改善自己的身体素质，成为越来越多人的共识和选择。所谓“有什么别有病”，谁愿意成天以病恹恹的形象公之于众？

毫无疑问，坚持运动需要很大的毅力和强大的自律。运动的结果往往是美好的，但过程肯定是枯燥的。就跟学习、工作一样，要想摘取某个领域的桂冠，不付出汗水，不长期坚持，肯定不行。

每个人都是自己健康的第一责任人，身体是革命的本钱，健康是人生的财富。把运动融入日常生活，让健身成为一种习惯，推动全民健身和全民健康深度融合，我们就能让美好生活更加幸福、让健康中国充满活力。

总之，必须克服“假装运动”的想法，真正形成坚持运动的生活节律，才能让自己的运动分享“货真价实”，而非自欺欺人。如此一来，再晒运动照片、健身视频时，笑容是不是会更自信了？

长期不吃晚饭或养成“喝水也胖”体质

很多女性减肥，都是从不吃晚饭开始的，可这种方法真的健康吗？“长期不吃晚饭，你会因为蛋白质摄入不足而皮肤松弛变老，你会因为营养不良而脱发，你会因为要经常看胃病而认识更多的肠胃医生……”近日，网上这段“长期不吃晚饭的人怎么样了”的视频火了。

的确，偶尔饿一两顿对身体没什么影响，但长期不吃晚饭，损伤的首先就是胃。因为不吃晚餐，胃部长时间处于空腹状态，胃酸分泌过多损伤胃黏膜，肠胃消化吸收功能也会受到影响，除了会出现泛酸、胃痛、烧心等症状，还可能诱发如胃炎、胃溃疡、胃黏膜糜烂等胃病。而且，长时间空腹，胆囊也无法排空帮助消化食物，胆汁中胆固醇浓度偏高，有可能会形成结晶储存在胆囊内，容易诱发胆结石或胆囊炎。

有些人长期不吃晚饭，可能胃承受得了这种状态，但营养却无法跟上，易出现头昏、低血糖、贫血等病症，还会带来失眠、脱发、内分泌紊乱等一系列反应。特别是中老年人，如果长期不吃晚饭，更容易发生骨质疏松。

还有一些年轻女性，为了让自己更苗条，每天只吃水果或蔬菜，但这会对身体造成极大伤害。我在门诊曾遇到一位过度节食减肥的女性，才27岁就出现了卵巢功能早衰、手脚冰冷、乏力、盗汗、睡眠质量差等症状。

此外，从中午后就不再进食，胃部排空时间比较久，肝脏当中储存的糖原会大量减少，此时机体会消耗掉肌肉中蛋白质将其转化为血糖，会导致身体代谢水平快速降低，不但减不了肥，还会形成“喝水也胖”的易胖体质，反而出现不瘦反胖的现象。而这些人若突然再恢复吃晚饭，身体细胞就会像蔫了的花一样拼命吸收营养，体重也会迅速反弹。因此，健康减肥还需要坚持不懈地从饮食、生活习惯、合理运动等方面一起努力。

来源：光明网

（上接第一版）

贫困地区发展步伐显著加快，经济实力不断增强，基础设施建设突飞猛进，社会事业长足进步，行路难、吃水难、用电难、通信难、上学难、就医难等问题得到历史性解决；

“三区三州”深度贫困地区的许多乡村，实现特色产业“从无到有”的历史跨越。全国72%的贫困户与新型农业经营主体建立利益联结关系，70%以上的贫困户接受了生产指导和技术培训；

……

习近平总书记指出，“事实充分证明，精准扶贫是打赢脱贫攻坚战的制胜法宝，开发式扶贫方针是中国特色减贫道路的鲜明特征。”

无论是雪域高原、戈壁沙漠，还是悬崖绝壁、大石山区，脱贫攻坚的阳光照耀到了每一个角落，人们的命运因此而改变，人们的梦想因此而实现。

“脱贫摘帽不是终点，而是新生活、新奋斗的起点”

秋日中午，车辆行驶在通往化屋村的旅游公路上，目光所及一派生机：路两旁多彩的花卉，远处一些低缓的山丘上正在平场施工，老乡刚从地里干完活儿收工回家……

“脱贫了还不能歇脚，在面向乡村振兴的发展过程中还有很长的路要走。”贵州黔西市新仁乡党委副书记、化屋村党支部书记许蕾说，化屋村目前面临发展空间受限等挑战，打算以成立联村党委的形式，与其相邻的村“抱团”发展。

脱贫之后，乡村如何振兴，习近平总书记念兹在兹。

2021年2月3日，春节前夕，习近平总书记来到贵州毕节市黔西县新仁苗族乡化屋村考察调研，殷切嘱托当地干部群众：“要接续推进乡村振兴，加快推进农业农村现代化。希望乡亲们继续努力奋斗，把乡村产业发展得更好，把乡村建设得更美。”

早在2020年3月6日召开的决战决胜脱贫攻坚座谈会上，习近平总书记就为打赢脱贫攻坚战后的乡村发展擘画方向，“接续推进全面脱贫与乡村振兴有效衔接。脱贫摘帽不是终点，而是新生活、新奋斗的起点。”

乘势而上，接续奋斗，向着新的胜利进发。

政策保障日趋完善——

在西海固，一株株葡萄藤在贺兰山下破土，一朵朵小蘑菇在宁夏大地上绽放，肉牛养殖形成产业链条……山海情不断，福建和宁夏接续共同携手书写乡村振兴的时代画卷。

对脱贫县设立五年的过渡期，在过渡期内，主要帮扶政策保持稳定并不断完善，要“扶上马、送一程”。

各地保持政策的连续和稳定，坚持和完善驻村第一书记和工作队等制度。截至今年上半年，全国18.6万名驻村第一书记、56.3万名工作队员全部选派到位，新老交接有序推进。

中央确定160个国家乡村振兴重点帮扶县，强化政策倾斜，加强监测评估。今年前8个月，农发行向160个国家乡村振兴重点帮扶县投放贷款443.49亿元，同比多投放125.64亿元，增加39.5%。

发展基础不断夯实——

具备条件的乡镇和建制村全部通硬化路、通客车、通邮路。脱贫地区农网供电可靠率达到99%，大电网覆盖范围内脱贫村通动力电比例达到100%，脱贫村通光纤和4G比例均超过98%。

脱贫地区教育、医疗、文化、社会保障等基本公共服务水平大力提升，实现贫困人口学有所教、病有所医、老有所养、弱有所扶，发展基础更实、后劲更足。

精神面貌愈发昂扬——

既富“口袋”也富了“脑袋”。脱贫群众的精神世界在脱贫攻坚中得到充实和升华，信心更坚、脑子更活、心气更足，发生了从内而外的深刻改变。

脱贫地区文明程度显著提升，艰苦奋斗、苦干实干、用自己的双手创造幸福生活的精神在广大脱贫地区蔚然成风。

习近平总书记指出，“脱贫攻坚伟大斗争，锻造形成了‘上下同心、尽锐出战、精准务实、开拓创新、攻坚克难、不负人民’的脱贫攻坚精神。”“全党全国全社会都要大力弘扬脱贫攻坚精神，团结一心，英勇奋斗，坚决战胜前进道路上的一切困难和风险，不断夺取坚持和发展中国特色社会主义新的更大的胜利。”

勠力同心，继续前进。

在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，全党全国众志成城、团结奋进，以更有力的举措，汇聚更强大的力量，加快农业农村现代化步伐，促进农业高质高效、乡村宜居宜业、农民富裕富足。

新华社北京9月13日电

朔州市人民政府公告

根据《中华人民共和国人民防空法》规定，为检验全市防空警报的性能和效果，使广大市民了解和熟悉我国防空警报信号规定，增强国防观念，提高人民群众应对突发灾害能力，定于2022年9月18日上午10时00分至10时15分，在全市所有安装防空警报的县级以上城市组织防空警报统一试鸣。试鸣的防空警报信号为：预先警报：鸣36秒，停24秒，反复3遍为1个周期（时间3分钟）；空袭警报：鸣6秒，停6秒，反复15遍为1个周期（时间3分钟）；解除警报：连续鸣180秒。请驻城各单位、全体市民和过往城市人员在警报试鸣期间保持正常的工作和生活秩序。

特此公告。

朔州市人民政府
2022年9月9日

拍卖公告

我公司受托，定于2022年9月23日（周五）上午9:30在本公司拍卖厅公开拍卖报废旧机动车辆一批（轿车、摩托车、三轮车等），竞买人限定在朔州市范围内具有正规旧机动车报废回收拆解资质的企业法人。

实物及资料展示于拍卖前两日在标的存放地和本公司进行。有意竞买者请持有效证件及保证金人民币2万元到本公司办理竞买登记手续。

公司地址：朔州市建设路7号（逸园大厦七层）

联系电话：13934969348、15234969446

山西佳德拍卖有限公司
2022年9月15日

声 明

宿博燃不慎将《出生医学证明》丢失，编号：Q140023670，现声明作废。

季振兴不慎将山西华昱房地产开发有限公司开具的朔州老城秋声园2号楼2单元302号房的配套费收据丢失，编号：0764872，日期：2016年12月8日，金额：贰万捌仟柒佰柒拾捌元整（28778元），现声明作废。

今有平鲁区陶村乡歇马关村村民王金花，身份证号码：14212919520624542X，因本人保管不慎，将农村土地承包经营权证书【晋(2018)平鲁区农村土地承包经营权第004772号 农村土地承包经营权证代码140603201202000252J 编号NO. D1406030005793】遗失，特此登报声明。

郝昱不慎将水乡湾小区46号楼2单元401号房的房款收据（金额：249344元）和配套费收据（金额：12956元）丢失，现声明作废。

雷小荣不慎将水乡湾小区11号楼1单元702号房的房款收据（金额：138592元）和配套费收据（金额：8996元）丢失，现声明作废。

张秉花不慎将《退休证》丢失，编号：204990006，退休日期：2007年6月，现声明作废。

朔州市融媒体中心王东峰，不慎将记者证（编号：G14000566000018）丢失，声明作废。