



## 烤肠里面到底有什么

在大多数人的眼里,烤肠并不是健康的食物,还有人说“烤肠都是淀粉做的”“不干净”等。那烤肠里面到底有啥?

### 烤肠里到底都是啥

烤肠香气飘飘,颜色诱人,有的呈现金黄色,也有的呈现红色。一口咬下去,有的能看到大块肉,有的会爆汁流油。

市面上大多数烤肠食品的执行标准都是《SB/T 10279-2017 熏煮香肠》,按照这个标准,我们来“解剖”一根烤肠,看看里面有啥。

**肉:**根据该标准中的要求,制作烤肠的原料是鲜(冻)畜禽产品或水产品,也就是说猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、鱼虾肉等都是可以的。如果是自己在网上购买烤肠,可以看产品配料表,就知道是什么肉了,有的产品还会直接标注上肉的含量。

至于街边烤肠,我们买到手是没有包装的,虽然无法得知具体是什么肉以及肉的含量,但可以从烤肠的价格和颜色上大致作出判断。

有机构在某地的景区、夜市、便利店等场所,随机抽取了5种不同类型的烤肠,价格在2~10元不等,对这些烤肠进行了检测。结果发现:价格较高的烤肠肉含量都不低。

10元/根的烤肠主要是猪肉,肉含量>45%,较高的1款猪肉含量高达77%;5元/根的烤肠主要为鸡肉,肉含量为48%;2~3元/根的烤肠肉含量较低,只有15%左右。

在烤肠的颜色上,2~3元的烤肠细细长长,颜色偏红,颜色鲜艳是因为添加了红曲红、诱惑红等色素。

**淀粉:**淀粉在肉制品中可增强凝胶强度,改善组织结构,增强保水性,提高出品率,降低生产成本,还可以防止肉制品出现渗油渗水现象,改善产品质量。

但烤肠并不是像传言中所说的那样都是淀粉,有些烤肠的淀粉含量很低。按照《SB/T 10279-2017 熏煮香肠》可以将烤肠分为4个等级,包括特级、优级、普通级、无淀粉级。其中特级、优级以及无淀粉级的淀粉含量都很低,都不超过4%,只有普通级的淀粉含量相对高一些,可达到10%。

**油、盐、糖:**主要是为了增强口感,其中盐和糖也能起到一定的防腐保鲜作用,延长保质期。

**食品添加剂:**烤肠中可能用到的食品添加剂很多,比如大豆蛋白、亚硝酸盐、复配水分保持剂、色素、香精等。

其中大豆蛋白属于植物蛋白,同时也是优质蛋白。在烤肠中添加大豆蛋白可以改善产品的凝胶性和持水性,更好地留住水分和脂肪。在降低肉类添加量和成本的同时,改善烤肠品质,增强口感。

至于亚硝酸盐,可能有些人会“害怕”它,其实不用太担心。我们平时吃的火腿肠、烤肠、腊肠等几乎都含有亚硝酸盐,亚硝酸盐除了对肉制品有护色作用之外,还对微生物的繁殖具有一定的抑制作用,特别是对肉毒梭状芽孢杆菌有特殊抑制作用。在食品生产中,只要按照《GB 2760-2014 食品添加剂使用标准》中的规定使用,就没有问题。

### 每天吃1根烤肠会咋样

这么好吃的烤肠,看见了就忍不住想吃1根。但毕竟烤肠属于加工肉制品,如果每天都来1根,可能不太健康哦!

**可能会长胖:**别小看烤肠,它可是高能量、高脂肪的食物。比如如下图这一款某品牌烤肠的营养成分表,脂肪含量高达20.3g/100g,是猪肉的3倍多,热量为273kcal/100g,吃1根烤肠(约50g),摄入的热量可不低,得跑步20分钟才能消耗掉。

如果不控制饮食,也不增加运动,每天三餐之余都要加餐1根烤肠,真的可能会胖呢。

对血压不友好:烤肠中的钠含量大多都不低,普遍在700mg/100g左右,也有的高达1000mg/100g。吃1根烤肠(约50g)摄入的钠含量为500mg/100g,折合食盐为1.25g。

《中国居民膳食指南》建议每人每天盐的摄入量要控制在5g以内,如果每天都来1根烤肠,会给全天的控盐任务增加难度,容易吃盐超标。高盐饮食不利于血压控制,会增加患高血压和胃炎的风险。

**增加患癌风险:**烤制肉制品食物会产生多环芳烃,属于致癌物的一种。再有,世界卫生组织下属的国际癌症研究机构(IARC)早在2015年就将腊肉、腊肠、火腿等加工肉制品列为1类致癌物,表明有充足的证据显示加工肉制品会对人致癌,烤肠也属于加工肉制品。

IARC得出的结论是,每天食用每50g加工肉类可使患结直肠癌的风险增18%,风险随着肉类消费量的增加而增加。

### 健康吃烤肠,这样做

虽然知道常吃烤肠不健康,但好多小伙伴就是欲罢不能呀!别急,实在喜欢吃也别忍着,如果想吃得健康点,可以按照以下建议来做。

①**看产品标签:**首先要购买正规厂家生产的

烤肠,其次要注意看配料表以及包装上的信息,选择肉含量较多的一款,优先选择特级、优级、无淀粉级的产品。同时也要关注营养成分表,选择脂肪和钠含量相对较低的一款,会健康一些。

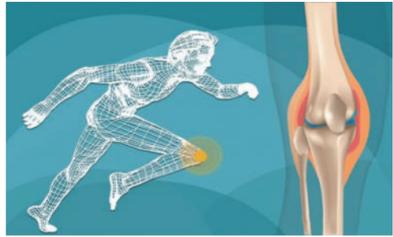
②**街边烤肠注意筛选:**街边烤肠很多都看不到包装,不知道具体成分。价格便宜、颜色鲜红又细长的烤肠,大多是鸡肉且肉含量较低;如果不是正规摊点,也可能来源不明,品质无保障,这样的烤肠最好避开。

③**搭配它们一起吃:**吃烤肠的时候最好安排上健康的“烤肠搭子”,比如新鲜蔬果和豆制品。

蔬果中优选深色蔬果,含有较多的抗氧化成分,比如蓝莓、紫甘蓝中的花青素、芒果、胡萝卜和南瓜中的胡萝卜素、番石榴、西红柿和圣女果中的番茄红素等,它们具有抗炎作用。蔬果中还含有维生素C、钙、叶绿素和多酚等成分能抑制N-亚硝基化合物或其他致癌物质的形成,对预防癌症有重要作用。

烤肠的脂肪和胆固醇含量可能不低,摄入过多会影响血脂健康。增加豆制品的摄入,用它代替一部分肉类食物能显著降低总胆固醇以及低密度脂蛋白胆固醇水平。豆类中含有的豆类蛋白与肉类中的动物蛋白还能形成蛋白质互补,提高蛋白质的吸收利用率。

另外,如果一天中吃了烤肠,建议减少其他畜禽肉的摄入,均衡饮食。



## 冬季谨防“寒包火”

冬季北方气候干燥,很多人会出现口干舌燥、脱皮、便秘等症状。中医认为,这主要是由于体内火所致。

有人感觉上火,想靠少穿衣服的方法降火,这种做法是不对的。因为内火需要从体内疏散,如果靠外面的寒气去火,容易形成“寒包火”。“寒包火”一般有两种表现形式:一种是以急性感冒的形式表现出来,出现发热怕冷、咽喉肿痛等症状;另一种是以慢性的形式表现出来,即身体感觉怕冷、手脚凉,同时又经常口舌生疮、口干口苦等。

对于这类问题,推荐萝卜配生姜煮食,生姜去外寒,萝卜清里热,搭配服用可缓解症状。严重者需要喝点养阴生津清热的中药,如麦冬、竹叶、石膏、芦根、沙参等,各取10克混代茶饮即可。另外,也可以用菊花、金银花、竹叶、梔子等泡水代茶饮。

掌握一些中医保健小妙招,可有效防治因气候寒冷引起的上火症状。太溪穴是足少阴肾穴,位于足内侧,在内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处。每天坚持揉按刺激,气血上达于面、下行于足。揉按太溪穴可以采用正坐或平放足底的姿势,用手指揉按,揉按时一定要酸痛感。

## 练好髌关节 身体更稳当

髌关节是人体重要的六大关节之一,是连接躯干和下肢的关键部位,起到“承上启下”的作用。平时走路、跑步、跳舞都需要髌关节的支撑。髌关节的灵活性决定了走路稳不稳,能不能正常完成弯腰、下蹲等动作。

国家体育总局运动医学研究所骨关节康复科副主任医师李伟推荐了两个简单动作,在家就能锻炼髌部灵活性。

### 动作一:左右转髌

平躺在瑜伽垫上,双腿屈膝90度尽可能靠拢;双手固定住自己的髌骨上棘,也就是髌骨比较凸起的位置,让骨盆尽可能不发生明显移动;双腿向同一侧自然放松,在这个过程中,对侧的髌骨上棘不要发生明显旋转,让自己的手尽可能固定住这个位置;在最大范围的角度保持3秒,对侧重复同样的动作。10个为一组,每次锻炼2至3组。

**注意:**要固定对侧髌骨上棘,不要发生骨盆明显旋转。速度不要太快,幅度也不要过大。

### 动作二:4字拉伸

平躺在瑜伽垫上,屈膝90度,一侧的腿叠二郎腿一样叠到另一侧的大腿上方;屈膝、屈髌,双手抱着下面一条腿的腿后弯,尽可能让双手把膝关节往头的方向靠拢,会感觉到一侧的髌关节和髌骨都有明显的牵拉感,保持10秒;重复3至5个,双侧交替。

**注意:**做4字拉伸,可以让髌关节附近紧张的肌肉得到放松。尽量保持身体的中立位,不要出现歪斜。双手抱腿拉伸时,不要过于追求动作的角度,只要感受有牵拉感即可。

**温馨提示:**以上动作请在安全环境练习,建议结合自身情况寻求专业人士指导。



## 动作放轻缓 锻炼前要热身

冬季去医院就诊的患者膝关节不适的比例大幅增加。

冬季人体为了保存能量,阳气内敛,气血内收,关节部分的血液循环远较其他季节更低一些。这种情况下,关节部分的韧带、肌肉弹性远不如平时,无论是久坐起身、日常行走还是锻炼,都容易出现韧带肌肉的拉伤。

所以,在改变体位和动作的时候,一定要轻缓,让关节有充分的适应过程,锻炼前一定要做好充分的热身,关节达到最佳状态以后再开始锻炼。

### 注重关节保暖 护膝安排上

值得一提的是,大家在冬季锻炼的同时,务必要做好关节部分的保暖,防止出现不必要的损伤。

因其使用广泛且受季节影响大,膝关节的保暖尤为重要。冬季,在韧带和肌肉弹性下降的同时,对关节本身的保护力也会明显减弱。关节本身的稳定性下降,软骨、半月板这些缓冲功能的部分容易出现平时更多的磨损。

所以,建议大家在平时佩戴护膝,既能一定程度上保暖,增强局部循环,又能对关节起到缓冲保护的作用,减慢退变进程,避免损伤。

再次强调,如果有关节病变,症状剧烈或反复出现,或者通过影像学检查确诊关节疾病的患者,还请及时就诊。

### 锻炼膝关节 试试这两招儿

锻炼关节相关肌肉的耐力和稳定性对保护关节有很大作用,除了大家都知道的靠墙深蹲以外,下面再教大家两招锻炼膝关节的方法。

**方法一** 找一面墙,身体侧面对着墙面,坐姿,面部方向和墙面平行。用靠近腿的腿,膝盖外侧和墙之间夹住一块5-10cm厚度的轻软物品,如毛巾叠、泡沫块等。保持物品不掉落的情况下膝关节缓慢屈伸,小腿活动范围大约90°。从垂直于地面到伸平,再缓慢放回,10次一组,一侧做完后调整椅子位置换另一侧,根据自身情况做2-4组,每天一次,提高关节稳定性,纠正力线。

**方法二** 找一个单杠或者双杠,或者足够稳固能支撑自己下半身悬空的地方。支撑起下半身,悬空过程中两腿交替轻微抬起,然后像踩路面上积水一样向下轻轻蹬踏,两腿快速交替。动作要轻快轻巧,两侧各蹬踏15次为一组,休息两三分种后可以做下一组。大家可以根据自身情况一共进行2-4组,每天一次,这个动作对上身支撑能力有要求,所以请广大患者朋友量力而行。

除此之外,按摩也是一个好方法。大家可以尝试按摩髌骨周边的几个凹陷处,以按之轻微酸胀感为宜,每个位置30下为一组,还有膈窝里的委中穴,按揉20下为一组,每天早晚各两组即可,也可用热敷取代。



## 老年朋友怎么吃更健康

### 食物多样重搭配

#### 1.食材丰富

老年人应该在一般成年人平衡膳食的基础上,增加更丰富多样、易于消化吸收的食物,特别是富含优质蛋白质的动物性食物和豆类制品。老年人对能量的需求随着年龄的增长而减少,但对大多数营养素的需求并没有减少,对蛋白质、钙等某些营养素的需求反而增加,因此摄入种类丰富的食材对于老年人来说是非常重要的。

应尽量做到每天摄入不少于12种,每周不少于25种食材,每天都要摄入谷薯类、蔬菜水果类、禽畜肉蛋奶类、大豆坚果类等不同种类的食物。做到餐餐有蔬菜,天天吃水果,动物性食物换着吃,吃不同种类的奶类和豆类食物,将有助于老年人获得更加丰富、更加充足的营养素。

#### 2.烹饪细致

老年人的咀嚼吞咽能力、消化功能都在减退,在食物选择上受到一定的限制。因此食物不宜太粗糙、生硬、块大、油腻,应尽量选择质地松软易消化的食品。选择合理的烹调方法,多用炖、煮、蒸、烩、焖、烧等烹调方法,少吃煎炸、熏烤和生硬的食物。通过切小切碎食物、延长烹调时间,来保证食物的细软,如蔬菜可切成小丁、细丝,或者做成馅料,制成包子、饺子等食物。此外,还可以将食物煮软烧烂,如软饭稠粥、细软的面食等。肉类食物制成肉丝、肉片、肉糜、肉丸等。通过摄入豆腐、豆浆、豆腐干、豆芽等豆制品增加大豆的摄入。将坚果、杂粮等坚硬的食物磨成粉末或细小颗粒食用,如芝麻粉、核桃粉、玉米粉等。将质地较硬的水果或蔬菜粉碎或榨汁,现榨现喝,果肉果汁一起食用,或者将水果煮软煮熟食用,如苹果、梨、枣等。

#### 3.规律进餐

按照自己的作息规律定时定量用餐,养成规律进餐的好习惯。一定要吃好一日三餐。早餐可以吃1个鸡蛋,喝1杯奶,吃1至2种主食,如小米红枣粥、二米粥、红豆粥、皮蛋瘦肉粥、鱼片粥或包子、馄饨等都是不错的选择;中餐和晚餐宜各有1至2种主食、1至2个荤菜、1至2个素菜、1

种豆制品或菌菇类,禽畜肉、鱼虾肉选1种或2种,经常调换着吃,也可以与蔬菜、豆制品等搭配,避免单调重复。

每餐不要吃得过饱,也不宜过饥,更不宜暴饮暴食。可以选择三餐两点或三餐三点的进餐方式,少食多餐可以保证老年人摄入充足的食物。

加餐的食物与正餐应相互弥补,中餐、晚餐的副食尽量不重样,酸奶等奶制品和新鲜水果都是加餐的良好选择。注意,睡前一小时内不建议用餐,以免影响睡眠。

#### 4.足量饮水

大量研究证明,饮水不足可增加泌尿系统感染的发生风险,增加饮水量和排尿量可降低肾脏及泌尿系统结石的发生风险。千万不要等感到口渴再喝水,应做到主动喝水,少量多次。

在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天水的适宜摄入量约为1700毫升,女性每天水的适宜摄入量为1500毫升。建议早晚各饮一杯水,其他时间里每1至2小时喝一杯水。睡前喝一小杯水,有利于预防夜间血液黏稠度增加。

饮水的温度不宜过高,适宜的饮水温度为25至40℃。在进行身体活动时,老年人要注意身体活动前、中、后的水分摄入,可分别喝水100至200毫升。

### 适度运动控体重

#### 1.积极户外运动

阳光下的户外运动有利于人体内合成维生素D,延缓骨质疏松和肌肉衰减的发生和发展。老年人可以在天气温暖、晴好的时候,到户外进行步行、快走、做操、跳广场舞、打太极拳、练太极剑等活动。

需要注意的是,体力活动应量力而行,尽量选择动作缓慢柔和的运动,切忌因运动强度过大造成运动损伤,同时在运动时应注意避免跌倒。

#### 2.保持健康体重

我们都知道肥胖是许多慢性非传染性疾病的危险因素,也常听说“有钱难买老来瘦”,其实,过胖或过瘦对于老年人健康都是不利的。老年人过瘦,会导致抵抗力降低,增加死亡的风险。老年人适宜的身体质量指数(BMI)为20.0至26.9。

## “伪粗粮”天天吃 当心血糖飙升

我们多数人都有这样的认知:粗粮升血糖较慢,适当吃粗粮有利于控制血糖。

事实上,粗粮是个大家族,并不是所有粗粮都有控糖效果,选不对或吃不对时,一些粗粮甚至可以称为“伪粗粮”,因为它们升糖速度比大米、白面等细粮还要快。

### 种类选不对 升糖速度快

吃起来口感糯糯的糯性谷物,比如大黄米、小黄米、糯玉米、黑糯米等,升糖速度快。粗杂粮等主食的主要成分是淀粉,淀粉主要有支链淀粉和直链淀粉两种。

燕麦、红豆等粗粮中直链淀粉含量高,直链淀粉排列很紧密,在体内不容易被分解,对血糖的影响相对较小。

而糯性谷物中支链淀粉含量高,支链淀粉分支多,结构相对松散,容易被消化分解,升糖速度更快。

如果血糖控制不佳,一定要避开支链淀粉含量较多的粗粮。

以小黄米为例,小黄米又称糯小米,很多人喜欢在晚餐时喝点小黄米粥,但实际上,小黄米粥比白米粥升糖速度更快。

如果需要控制血糖,一定不要大量喝小黄米粥,更不能只用粥当早餐或晚餐,可以先吃些干的主食再喝粥,粥不能熬太烂,同餐要搭配富含蛋白质和膳食纤维的食材,比如牛奶、豆制品、杂豆、蔬菜等等,还要注意把主食放在最后吃,这样对血糖更友好些。

### “打粉”会让粗粮变得容易“升糖”

在食用方式上,很多人喜欢把粗粮打成粉,然后用水冲成糊喝,觉得方便又营养。

但是,大家可能不知道的是,“打粉”的这个动作,会让食物的血糖生成指数(GI)升高。

粗粮打粉后,GI普遍都升高了,有些食物直接从低GI变成高GI食物。

比如红豆,正常蒸煮的情况下,红豆的GI仅23,但如果打成粉冲糊吃,GI则翻了3倍多,变成72,成了高GI食物。

所以,需要控糖的人群一定要注意这个“陷阱”。如果喜欢吃粗粮糊又需要控制血糖,则建议优先选打粉后升糖指数仍然比较低的,比如绿豆、扁豆等,少将红豆、薏米、黑米等打粉冲糊。

### 冲粗粮糊时不妨将水换成牛奶

豆浆和牛奶里含蛋白质、脂肪、钙等多种营养物质,用它们冲粗粮糊,可以在一定程度上延缓升糖速度,而且口感和营养也更好。

冲的时候,可以用一平勺粗粮粉兑150毫升热牛奶或豆浆,可优先选牛奶。

### 即使血糖高也不能只吃粗粮

粗粮虽好,但最好不要单独吃粗粮,最好粗细搭配,粗粮吃太多容易感到不适,比如腹胀、腹痛、消化不良、反酸、打嗝等。

从控糖的角度来说,粗粮和细粮最好控制在1:1或者是2:1。肠胃功能比较好的人,可以一半粗粮,一半细粮,甚至粗粮2、细粮1。肠胃功能弱一些的人,可以粗粮占30%,细粮占70%。

另外,建议将粗粮均匀地分配到一日三餐里,不要全部集中在某一餐。有些人群晚上吃粗粮后难消化,躺平到床上后可能会出现反酸,这

种情况晚上可以少吃或者不吃粗粮。



## “海鲜陪衬”紫苏叶 泡水竟能治感冒发烧

在海鲜料理中,紫苏叶常作为生鱼片必不可少陪衬物,不仅去腥还能提味增香。不过,你可知道,它还有很多的药用功效。这个天儿拿它泡水喝,不仅可以治疗感冒,还有退烧抗菌的神奇功效。

### 这个海鲜陪衬不简单

紫苏叶的最常用别名是紫苏,也是它最为广泛的称呼之一。紫苏叶因其叶片呈紫色而得名,其他常见别名有赤苏、苏子叶、洋苏、紫苏菜和紫苏脆片。这些别名通常与紫苏叶在当地的应用、特征或外观有关,但它们都指代同一种植物——紫苏。

紫苏叶为唇形科植物紫苏的干燥叶,叶片多皱缩卷曲、破碎,完整者展开后呈卵圆形,紫色或紫绿色,质脆。紫苏叶性温,归肺、脾经,具有解表散寒、行气和胃等功效。

**解表散寒:**紫苏叶能散表寒,发汗力较强,常用于风寒表证,如恶寒、发热、无汗等病症,常配生姜同用;如表证兼有气滞,可与香附、陈皮等同用。

**行气和胃:**紫苏叶用于脾胃气滞、胸闷、呕恶,不论有无表证,均可应用,取其行气宽中的作用,临床常与藿香配伍应用。此外,紫苏叶能行气安胎,常配砂仁、陈皮同用,可缓解妊娠恶阻、胎动不安。

### 用它泡水能治多种病症

紫苏在中医处方中一般是入复方使用,但实际生活中我们也可以用水泡紫苏叶泡水喝用以治疗一些病症。

**治疗风寒感冒** 如果身体患有风寒感冒会出现怕冷、气短、咳嗽等症状,就可以服用紫苏叶水。通常,我们都选择较嫩的紫苏叶芽,适合生吃,同时也可做汤或者煮粥。如果将紫苏叶进行腌制服用,最好是老一些的叶子。

**退烧** 多数的婴幼儿出现发烧症状的主要原因还是外感风邪,喝紫苏叶水对身体发汗是一个很好的退烧选择。同时,也可用晒干的紫苏叶用开水冲泡之后给孩子身体进行擦拭,也有退烧作用。这是因为紫苏叶具有芳香化浊以及辛温解表的作用,服用后能令身体快速发汗达到退烧效果。

**抗菌** 专家通过实验发现,紫苏叶能够有效抑制试管中葡萄杆菌的生长,所以紫苏叶具有一定的抗菌疗效,能够提高人体免疫力。

**治疗低血压** 紫苏叶中提取物的主要成分是紫苏醛,它能够有效地升高体内的血糖含量,若身体属于低血压体质,不妨日常可以喝一些紫苏叶水。

### 直接嚼着吃还能抗氧化

说了这么多它的医学方面的作用,我们再讲讲紫苏叶作为食物的应用。紫苏叶富含多种营养物质,它含有大量的维生素C和维生素E,具有抗氧化作用,有助于提高人体免疫力。

此外,紫苏叶还富含膳食纤维,有助于促进肠道蠕动,维持消化系统的健康。紫苏菜是紫苏叶在食品中的应用名称。紫苏叶因其独特的香味和风味,常被用于制作各种菜肴和调味料。

## 如何正确使用保温杯

保温杯虽然方便实用,但不是任何食材都适宜用保温杯来泡。

#### (1)茶

用不锈钢保温杯泡茶,不会导致金属铬迁移,也不会对不锈钢材质本身造成腐蚀。但即便如此,也不推荐用保温杯泡茶,这是因为茶叶通常适宜冲泡,长时间热水浸泡,会破坏茶叶中的维生素,也会降低茶叶的风味和口感。而且,泡茶后如果清洗不及时,不彻底,保温杯内胆上就会附着茶垢,产生异味。

#### (2)碳酸饮料和果汁

碳酸饮料、果汁以及一些中药大多呈酸性,短时间放在保温杯内,不会引起重金属迁移。但这些液体成分复杂,有的酸性较强,长时间接触就可能对不锈钢产生腐蚀,重金属就会迁移到饮品中。用保温杯盛装碳酸饮料等产气液体时,注意别放得过多、过满,也应避免剧烈晃动,以免气体逸出,杯内压力剧增时也会产生安全隐患。

#### (3)牛奶和豆浆

牛奶和豆浆都是高蛋白饮品,在长时间保温的情况下容易变质。此外,牛奶、豆浆中的蛋白质还容易附着在杯壁上,让清洗变得困难。如果只是临时用保温杯盛装牛奶和豆浆,也要先用热水对保温杯进行消毒,并尽快饮用,尽快清洗。清洗时尽量“温柔以待”,避免使用硬刷子或钢丝球,以防刮伤不锈钢表面,影响耐腐蚀性能。

来源:人民网、新华社等

## 声明

朔州市右玉县卫生健康和体育局不慎将开户许可证丢失,核准号:J1638000214402,开户银行:右玉县东街农村信用合作社,账号:206251010300000016203,现声明作废。

母亲薛鸿霞不慎将孩子白紫轩的《出生医学证明》丢失,编号:0140664696,现声明作废。