腰带别勒太紧 当心伤了嗓子

你是不是经常咽干、咽痛和嗓音沙哑，还伴随胸前疼痛或烧心，难道是咽炎犯了吗？未必！还有可能是一种近年来耳鼻喉科医生比较关注的疾病——咽喉反流综合征。特别是这个病的高风险人群，更要注意调整饮食和生活方式，避免激发“反流”。

这个病常“伪装”成咽喉炎

咽喉反流综合征是指胃内容物异常反流至食管上括约肌以上的咽喉部而引起的一系列症状、体征和疾病的统称，患病率为10%至35%。

除了胃蛋白酶和胃酸以外，胃内容物还包括胆汁酸及胰酶。上述胃内容物经食管反流后能够刺激损伤咽、喉部黏膜，造成黏膜炎症、上皮增厚及分泌物黏稠，从而引起咽异物感、咽喉痰多、慢性清嗓、发音疲劳及声嘶等症状。

值得一提的是，绝大多数咽喉反流综合征的患者都会出现声音嘶哑的症状，因此大多前往耳鼻喉科门诊就诊，但由于该病病因特殊往往容易被误诊为普通咽喉炎。结果，抗生素、清热祛火类中成药没少吃，却并不对症，导致患者服药后仍然久治不愈，给生活和心理造成较大影响。

随着耳鼻喉科医师们近年来对咽喉反流综合征的认识不断加深，发现该病在临床上较为常见，50%以上的嗓音疾患与此有关。

不良作息习惯也能引起反流

从医学上来看，这种胃内容物反流导致咽喉病变的困扰，是由多种因素引起的。

疾病因素是引发反流的一大原因，比如阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征也很容易诱发反流，侵害咽喉健康；从生活和精神因素来看，饮食及作息习惯欠佳以及抑郁紧张等精神困扰也很容易引起反流。

另外，从解剖因素来看，咽喉部较为脆弱，抗酸能力较差。胃内容物反流至咽喉部位时，自然而然会对咽喉黏膜产生刺激与伤害。与之相应的，反流物质通过刺激食管迷走神经，在引发咳嗽严重损伤声带黏膜的同时，引起上食道括约肌的松弛反射，使反流入咽喉的胃内容物增多。

目前认为，咽喉反流综合征与以下疾病有关，包括慢性咽炎、慢性喉炎、喉部接触性肉芽肿、声门下狭窄、阵发性喉痉挛、声带白斑、哮喘等多种疾病。特别是最近，该病还被怀疑是无烟酒接触史的喉癌患者的危险因素。

高风险人群有症状要就医

咽喉反流综合征的高风险人群包括长期吸烟饮酒者，胃食管反流病、食管裂孔疝等患者，肥胖、习惯性呕吐者，进食高糖、高脂及刺激性食物者。当出现疾病相关症状并迁延不愈时，应尽早前往耳鼻喉科门诊接受专科评估和检查。

咽喉反流综合征的诊断依赖于患者的症状问询及内镜检查。与咽喉反流综合征最为密切的镜下表现包括：披裂、后联合区域红斑、水肿及增生，声带及气管黏膜广泛水肿。

目前根据患者症状、喉镜检查喉部严重程度，学界已经制定了反流症状指数量表和反流检查计分量表。当反流症状指数量表大于13分、反流检查计分量表大于7分可认为异常。

咽喉反流综合征是一种涉及耳鼻咽喉科、呼吸科，以及胃肠病科的多种化表现的疾病。目前，对于该病的治疗争议颇大，尚无统一有效的治疗方案。现阶段推荐的治疗方案为抗反流治疗，包括行为治疗和药物治疗。

药物治疗的目的在于抑制胃酸分泌及促进肠胃排空。药物包括质子泵抑制剂（奥美拉唑、泮多拉唑等）、H2受体阻滞剂（西咪替丁、法莫替丁）和肠动力药（莫沙比利）。质子泵抑制剂和肠动力药应在饭前半小时服用，而H2受体阻滞剂常在睡前服用。药物治疗应在3个月以上，一般需2至4周方能显效。

阻止反流须改掉四个习惯

行为治疗在于改变与反流有关的饮食及作息习惯，包括：

改变饮食习惯 戒烟、酒，减少摄入过多的高糖及高脂食物、酸性水果及浓茶、咖啡等刺激性食物。上述食物能够刺激胃酸分泌并增加胃内压，导致胃内容物反流。

调整进餐方式 以少食多餐为主，睡前2至3个小时需严格禁食，适当将头部抬高5至8厘米。卧位容易增加胃酸反流的几率，采取上述措施能够有效降低睡眠过程中胃酸分泌及胃内容物反流。

避免腰带过紧 腰带过紧易导致胃内压增高，促使胃内容物反流。

控制体重 增强锻炼，避免肥胖。肥胖可引起上气道狭窄，睡眠吸气时咽喉腔负压形成可导致胃内容物反流。

天冷易冻膝 快学几招护关节

冷空气突袭，北京“一键入冬”，万物进入闭藏阶段。注重养生的朋友们，想必已经摩拳擦掌地筹备冬季养生方案了。除了进补，冬季适当的锻炼对人体是大为有益的。不过，这个时候我们一定要格外注意膝关节的保护，因为它比其他季节都更加脆弱容易受伤。今天，中医正骨科的医生就来跟大家分享几个冬季护膝的小妙招儿。

动作放轻缓 锻炼前要热身

冬季来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比平时更多的磨损。

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。用靠近墙的腿，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，根据自己情况做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，然后像踩踏路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，休息两三分钟后可以做下一组。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。大家可以尝试按揉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**腘**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。

冬吃萝卜 赛人参

吃白萝卜有哪些好处

好处一：减肥

白萝卜所含热量比较少，纤维素较多，吃后容易产生饱胀感，有助于减肥。所含芥子油和膳食纤维都可以促进胃肠蠕动，有助于体内代谢废物的排出。

好处二：护肤

白萝卜含有丰富的维生素C，有很好的美白功效。维生素C为抗氧化剂，能抑制黑色素合成，阻止脂肪氧化，防止脂褐质沉积。因此，常食白萝卜有助护肤。

好处三：顺气

吃些白萝卜可以让肠胃更加通畅，也就是大家常说的“顺气”。为什么白萝卜能起到“顺气”的作用呢？

这是因为，白萝卜中有两种功能成分：一种是挥发性的油——芥子油，有的萝卜比较辣，就是因为这种挥发性的油；另一种是白萝卜中的膳食纤维。

白萝卜吃进去以后，身体的“上”“下”都通——上边会打嗝，下边的肠道蠕动会加强。所以吃完萝卜，身体的消化相对变得容易和顺畅了一些。

好处四：护肺

不久前，英国的一项研究发现，在肺部感染多发期间应该多吃些十字花科蔬菜，能起到保护肺部、减轻感染的作用，而白萝卜就属于十字花科蔬菜。

白萝卜适合生吃还是熟吃

白萝卜可以生吃，不过白萝卜里因为含有挥发性的芥子成分的油，所以带辛辣味，有些朋友可能有点受不了这种刺激感。

生吃的情况下，白萝卜里对人体有好处的成分保存得更完整，做熟了会破坏掉一些，不过同时也会去掉一些辛辣味，所以朋友们可以根据自己的实际接受能力来选择。

白萝卜上面的萝卜缨营养高吗

白萝卜缨里也含有一些营养，尤其是维生素C含量比较突出，达到了77毫克/100克，比猕猴桃还要高，不过萝卜缨口感会差一些。

另外，萝卜皮的营养价值也是比较高的，如果能接受带皮的口感，最好别去掉萝卜皮，可以想办法做得好吃一点，比如凉拌萝卜皮就是我们常见的一道菜。

如果喜欢熟吃白萝卜，这里给大家推荐一道冬季可常吃的美味菜肴——白萝卜羊肉汤。

推荐冬季健康美食：白萝卜羊肉汤

食材：羊肉、白萝卜、料酒、生姜、大葱、食盐。

做法：

1.将食材和作料洗净，羊肉、白萝卜切块备用，生姜切片，大葱切段备用。

2.将羊肉冲洗干净，焯水去血污和浮沫。

3.将羊肉、料酒和生姜一起放入锅中，炖煮到大约六分熟的时候放入准备好的白萝卜。

4.白萝卜炖烂以后，加入食盐调味再煮5分钟即可关火。

这道菜味道好，营养互补，是严冬进补的佳肴。应注意的是，羊肉以瘦为宜，肥肉部分应予去除，每次食用总量不宜超过2两（生重）。肉汤富含嘌呤，不宜多饮。

几点喝咖啡/奶茶 不会影响睡眠

你有没有过这样的体验：明明已经困到眼皮打架，无奈脑子就是清醒异常。仔细回忆可能导致自己睡不着的原因，晚上的一杯咖啡/奶茶嫌疑最大。所以，到底睡前多久喝咖啡对睡眠最安全呢？咖啡因对人体的影响到底有多大，咖啡因上瘾又对健康意味着什么呢？在摄入咖啡因的时候又需要注意哪些重点？

1杯250毫升的咖啡
最好在睡前8-9小时前喝

先给出“简单粗暴”的结论：

约100-110毫克咖啡因：大于睡前8.8个小时；

约200-220毫克咖啡因：大于睡前13.2个小时。

也就是说，如果准备晚上22点睡觉：

如果你想喝一杯约250毫升的标准咖啡（或含等量咖啡因的其他饮品），建议在下午13:12前饮用；如果你想喝一杯约500毫升的标准咖啡（或含等量咖啡因的其他饮品），那么建议你在上午8:50前就喝。

这个结论，来自一篇今年发表在Sleep Medicine Reviews期刊上的系统综述及Meta分析，通过对截止到2021年6月的所有有关咖啡因摄入与睡眠的研究进行检索筛选，最终锁定24项研究进行分析后给出的结果。

有研究表明睡前摄入咖啡因
会缩短总睡眠时间 降低睡眠效率

除了总结出睡前几个小时喝咖啡或其他含咖啡因的饮品最无伤睡眠，该研究还告诉我们：摄入咖啡因，会将总睡眠时间缩短45分钟，让睡眠效率降低7%。会延长轻度睡眠的持续时间（+6.1分钟）、减少深度睡眠的持续时间（-11.4分钟）。

摄入高剂量咖啡因的时间越临近就寝时间，总睡眠时间就越短（但具体到摄入时间与总睡眠时间呈现怎样的剂量-反应相关性，目前还没有确定的结论）。

但是，如果摄入的咖啡因剂量不高，哪怕比较临近就寝时间，也不会对总睡眠时长产生太大的干扰。例如，一杯每250毫升含约50毫克咖啡因的红茶，就属于对睡眠相对友好的选择。还是那句话：不能脱离剂量谈毒性。

有趣的是，如果你是在睡前30分钟喝了一杯咖啡因含量很高的饮品（比如好几百毫升的咖啡、奶茶），可能并不会干扰你困意的产生，也就是不会导致睡眠发作延迟。因为从我们摄入咖啡因，到它通过消化道吸收入血并达到峰值（也就是血浆咖啡因浓度峰值），通常需要30-120分钟不等（存在个体差异）。因此，睡前马上喝，貌似不影响入睡速度。但是，就像前面说的那样，一定会影响你的总睡眠时长、深度睡眠的持续时间，以及这一晚的睡眠效率——睡眠的质和量都会打折扣。

这个研究的局限性在于，上述结论可能更适用于咖啡因饮品摄入量不算太多的小伙伴。毕竟，那些每天好几杯咖啡/奶茶“吨吨吨”的小可爱们，对咖啡因已经产生了一定程度的耐受，也就相对不太容易因为临近就寝时间几个小时喝咖啡/奶茶就导致入睡难。

日常饮食中还有很多
咖啡因的“隐形供应商”

尽管你可能因为已经耐受咖啡因而不那么影响你的困意，还是想劝告你一句：咖啡/奶茶，适量就好，千万别上瘾。

毕竟，给我们提供咖啡因的食品不只咖啡和奶茶，还有能量饮料、巧克力、可乐等诸多“隐形供应商”。健康成年人每天咖啡因摄入量，最好控制在400毫克以内。孕期/哺乳期女性，每天最好控制在200毫克以内。

过量摄入含咖啡因的食品饮料，不仅费钱，还有可能对身体产生一些不利影响，例如：越喝越烦躁焦虑，不喝也烦躁焦虑；因为其中添加的奶、奶精、奶油、添加糖等成分摄入累积而对体重产生影响等。

为何咖啡因能让你兴奋？
咖啡因抢了腺苷的戏码

身为续命神器，咖啡因的提神功能，是让很多人迷恋咖啡、能量饮料、巧克力和茶的主要原因，其次才是这些食物自带的“真香”。

能够让人兴奋、嗨起来，是因为咖啡因的分子结构跟腺苷非常像，因此可以通过竞争性结合腺苷受体而阻断、抑制腺苷与受体的结合。说句大白话就是：咖啡因抢了腺苷的戏码！

腺苷是干吗用的呢？——当腺苷与受体结合，我们的睡意就会被增强。这下子就明白了吧，当咖啡因抢了腺苷的戏码，腺苷不能跟它的受体结合，就不能增强我们的睡意。这就是为什么中等剂量的咖啡因（40-300mg）就能让我们有神清气爽、疲劳消除的感觉。

在短暂帮你“提神”之后
咖啡因会对人体产生什么影响

不过，咖啡因“抢戏”的这种作用，其实是一把双刃剑。

首先，咖啡因并不能弥补长期睡眠不足以后的学习工作表现力下降。它只能在当下一刻让你精神矍铄一会儿。

其次，如果咖啡因摄入的时间太晚，比如你下班后非得来一杯继续为你晚上的追剧/游戏续命，那就会影响睡眠质量，甚至引发焦虑。

再者，当摄入咖啡因形成习惯（不管通过咖啡还是巧克力还是能量饮料），你会上瘾。一旦停用，有可能出现戒断症状，包括头痛、疲劳、警觉性及敏感性降低、情绪低落等等，有点儿像流感的症状，哪儿哪儿都不舒服。这些戒断症状通常在“断顿”停止摄入后1-2天最严重，持续时间可达2-9天……因此，要想减少咖啡因对你的这种成瘾影响，你最好是慢慢减量，而不是突然“断货”，从而有助于缓解这些症状。

正因为会成瘾，所以前面说的醒神功能，多见于平常没有喝咖啡（或摄入含咖啡因的食品饮料）习惯的人，以及曾经习惯性饮用咖啡、但是暂戒咖啡之后的人。

靠咖啡或能量饮料续命？
必须注意两件事

有关食品饮料咖啡因含量及对人体的影响，对于靠咖啡或能量饮料续命的你，必须注意两件事儿：

1.前面提到的“耐受性下降”——越喝越多，然而效果越来越差。因此，不要过多依赖咖啡提神，小心它对身体潜移默化的影响。

2.避免大量喝能量饮料，尤其是小瓶高浓度能量饮料，更不要与酒精混合喝，因为这样混合喝会引发心血管、心理和神经系统的不良反应，严重时会致死。儿童青少年常常是这类饮料的拥趸，也是受害者。请身为家长的各位读者要加强监督。

几种不靠谱的护颈椎偏方

当今的工作和生活中，人们越来越离不开手机、电脑。长时间伏案工作、闲暇时光刷剧、打游戏……很多人已经“手机不离手”。时间一长难免会出现颈部不适，而朋友圈中经常能看到一些缓解颈部不适的“偏方”，比如“吊”脖子、仰头看手机，这样真的可以保护颈椎吗？请注意这些方法反而可能对你的颈椎产生伤害。

“吊”脖子切勿盲目自行操作

我们的颈椎周围被很多肌肉包裹，低头的姿势会使颈椎后方的肌肉被拉伸，就像一根橡皮筋被拉直，处于紧绷的状态。如果长期处于低头的姿势，肌肉很容易发生疲劳，导致肌肉劳损，出现颈部疼痛。长此以往会引起颈部肌肉力量下降，颈椎受力的增加导致颈椎病的高发。

目前，越来越多的年轻人长时间伏案工作，或者是长时间低头玩游戏，导致肌肉劳损，网上也流传着各种方法来缓解颈部的不适，比如说刚刚提到的“吊”脖子。实际上这个方法是错误的，因为“吊”脖子模拟的是临床中治疗神经根型颈椎病的牵引，并不适用于治疗肌肉劳损。进行牵引治疗前，一定要到正规医院明确诊断，切不可盲目自行操作。

长时间仰头看手机照样得肌肉劳损

还有不少人认为，既然前面提到了，颈椎出问题，是因为长时间低头，那么我只要“反向操作”，仰头看手机，是不是就可以保护颈椎了呢？这种做法也是不科学的。长时间保持一个姿势，不论是低头看手机或者是仰头看手机，都可能会带来肌肉劳损。

养护颈椎收好这份健康处方

在日常生活中，正确保护颈椎，既要“治标”也要“治本”。来看看保护颈椎的3点建议。

避免长时间低头 首先要避免长时间低头，适当休息，比如低头工作半小时，抬起头来放松一下，活动一下颈椎，不要让颈椎长期处于高压的姿势。

日常可以通过“米字操”的方式锻炼颈部肌肉，让颈椎进行前、后、左、右各个方向的活动，需要提醒的是，做颈椎“米字操”速度不宜过快，以免对肌肉造成损伤。可以帮助“治标”。

加强颈部肌肉力量 想要“治本”，就必须从根源上通过锻炼，来加强颈部的肌肉力量。推荐进行羽毛球、蛙泳等仰头的运动，来增强颈部的肌肉力量。

中央农村工作会议在京召开

（上接第1版）适应乡村人口变化趋势，优化村庄布局、产业结构、公共服务配置，扎实有序推进乡村建设，深入实施农村人居环境整治提升行动，推进农村基础设施补短板。统筹新型城镇化和乡村全面振兴，提升县城综合承载能力和治理能力，促进县域城乡融合发展。完善乡村治理体系，推进抓党建促乡村振兴，坚持和发展新时代“枫桥经验”，建设平安乡村。大力加强农村精神文明建设，持续推进农村移风易俗。强化农村改革创新，在坚守底线前提下，鼓励各地实践探索和制度创新。

会议强调，要加强党对“三农”工作的全面领导，压实五级书记抓乡村振兴责任，落实农业农村优先发展要求，强化政策支持和要素保障。改进工作方式方法，加强作风建设，大兴调查研究，顺应自然规律、经济规律、社会发展规律，把握好工作时度效。广泛汇集各方力量，以钉钉子精神抓好党中央“三农”工作决策部署落实落地。

国务委员兼国务院秘书长吴政隆主持第一次全体会议。

中央农村工作领导小组成员，各省、自治区、直辖市和计划单列市、新疆生产建设兵团负责同志，中央和国家机关有关部门、有关人民团体、有关金融机构和企业、中央军委机关有关部门负责同志参加会议。

（上接第1版）

当前，国际经济正在形成以航空数字化全球化和以时间价值为基础的全新竞争体系，航空运输成为继海运、河运、铁路、高速公路运输之后驱动经济发展的“第五冲击波”。全市上下要以滋润机场通航为契机，充分发挥临空经济的市场效应、极化效应和乘数效应，加速融通赋能，畅通产业、市场、区域、经济社会“四个循环”，努力在构建以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局中实现更大作为，在加快建设美好山西上作出朔州更大贡献。

保养脊柱灵活四肢 谨防老年人跌倒

老年人跌倒往往会产生严重后果。脊柱是健康的支柱，起到保护大脑、支撑身体、保护并连接神经系统等作用，灵活脊柱不仅能缓解疲劳、调节气血，还可以缓解背部、肩颈、腰部等疼痛症状，更能保护老年朋友增强身体稳定性，谨防摔跤。

保养脊柱的动作

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一组保养脊柱的动作。

动作1：抱肩转体

站立位时双手抱肩，手抬向前方；在保证髋关节和下肢没有明显旋转的情况下，旋转脊柱到最大范围；保持3秒后，向反方向交替；双侧完整的动作为一组，每天练10组。

注意：动作要慢，最好选择坐姿完成动作；在旋转的过程中，身体保持正直，不要有代偿的侧弯、后仰和前屈。

动作2：猫式弓背

准备一个瑜伽垫，跪在上面，手要在肩的正下方，膝在髋的正下方；在保持脊柱平直的同时，做上弓动作，把背弓到最高，稍作停留，肚脐尽可能往上顶，让腰椎充分伸展；整个脊柱向相反的方向运动，抬头，臀部向上翘起，保持肩胛的收紧，不要隆起；10个完整的动作为一组，每天练2至3组。

注意：双手和双膝支撑的这4个点要保持稳定，脊柱尽可能保持平直；臀部和腰部不要过分旋转，身体不要离开中轴线。

动作3：跪姿转体

同样的起始位置，髋、臀向一侧旋转，同时同一侧的头部、脊柱向同一侧靠近；双侧反复重复此动作；10个完整的动作为一组，每天练2至3组。

李伟特别提醒，以上三组动作中可以选择其中一个进行练习，但需要注意，跪姿动作的练习时间，最好控制在5至10分钟，如果膝盖有旧疾或者不适症状，应避免跪姿动作。

增强上肢灵活性的动作

上肢同样是身体平衡装置的一个重要环节，如果肩关节活动受限，在绊倒时，手没有及时伸出来起到平衡的作用，摔倒的概率就会大大增加。李伟也推荐了一组增强上肢灵活性的动作。

动作1：屈臂上抬

一侧手放在对侧肩头，让肘部尽可能在鼻尖的正前方；在这个基础之上，往上抬肘，努力让肘窝去触碰鼻尖；10至15个为一组，两手臂交替完成练习，做2至3组。

注意：头部不要前倾，让躯干保持稳定；如果在完成动作的过程中出现了关节疼的情况，或者没有办法完成这个动作，要引起重视，及时就医。

动作2：抓杆拉伸

准备一根健身杆，右肩外展外旋，从身后握住杆的上方；左肩内旋内收，握住杆的下方；两个握杆的手尽可能保持不动，在最大的活动范围内，去握住杆，然后做向上拉伸、向下拉伸的动作；10至15个为一组，做2至3组。

注意：身体要保持正直，不要有明显前倾后仰。

以上动作建议结合自身情况在专业人士陪同指导下练习。

来源：人民网、新华网等

声 明

杨德君不慎将朔州电子数码港开发有限公司开具的京城港1期30号楼1单元302号房的配套费收据丢失，收据编号为115592，金额：贰万贰仟柒佰肆拾贰圆整(22742元)，现声明作废。

李雪不慎将国药控股山西有限公司职工新村路国药大药房开具的山西增值税普通发票丢失，购方名称：解焕枝，发票代码为014001700107，发票号码：44191378，开票日期：2022年7月14日，金额为陆仟捌佰陆拾圆整(6860元)，现声明作废。