

## 沙尘天气来袭 如何做好健康防护

这两天，北方多地出现大风沙尘天气，它会对健康产生哪些影响呢？专家表示，沙尘天气不仅会刺激皮肤、眼睛，影响呼吸系统，还可能波及心血管系统和免疫系统，引发身体不适。

### 沙尘天身体可能出现哪些不适

北京大学第一医院呼吸和危重症医学科主任医师王广发表示，沙尘天气来袭，身体可能会出现一些上呼吸道的症状，包括打喷嚏、流鼻涕、嗓子疼痛。如果进入下呼吸道，PM<sub>2.5</sub>会引起下呼吸道的炎症，有可能诱发哮喘，慢性支气管炎或者叫慢性阻塞性肺疾病，它很容易引起急性加重。

此外，长期暴露的一些效应可能导致间质性肺炎。它会导致心血管系统的损伤，另外这些沙尘中有害物质可能还会影响到免疫功能，还有一些像重金属可能会导致神经毒性，有可能会出头疼疲劳这些症状。

### 为什么沙尘天过敏性鼻炎更严重

现在正值部分地区花粉季，花粉叠加沙尘天气，不少过敏性鼻炎患者感觉症状比平时更严重。这是为什么？又有哪些办法可以缓解？

北京电力医院变态反应科主任医师任华丽表示：“原因可以概括为三个层面，一个是物理损伤，沙尘的颗粒会破坏呼吸道黏膜屏障；第二是化学刺激，沙尘吸附的这些化学物质，本身就会诱发气道炎症；第三是生物过敏，沙尘携带花粉、霉菌等过敏原可能直接诱发过敏反应，所以这三重作用叠加在一起，就会让过敏的症状更加明显。”

她提示：外出回家后，除及时更换外衣，做好洗手、洗脸、漱口、清洗鼻腔这“四步清洁”尤为重要。推荐用生理盐水或洗鼻器冲洗鼻腔，这样可以有效地清除残留的沙尘颗粒和过敏原，快速缓解不适。过敏性鼻炎的患者要规律使用鼻喷的药物，连续用药才能够有效降低鼻黏膜的高反应。哮喘的患者要随身携带速效的支气管扩张剂，日常使用的吸入的糖皮质激素不能随意停药，只有坚持规律用药才能够稳定地控制气道的炎症。



### 如何做好健康防护

沙尘天气期间，尽量减少外出，及时关闭门窗，适当使用空气净化器，外出时记得佩戴好口罩、护目镜，做好个人防护。同时也要注意保持室内清洁，定期清洗床上用品和衣物，减少沙尘颗粒附着。

沙尘天里，大家一定要多留意身体变化，出现明显不适要及时就医。也别忘了多喝水，清淡饮食，好好照顾自己和家人。

## 上班感到特别焦虑 试试这个呼吸放松法

4月25日至5月1日是第24次全国《职业病防治法》宣传周，今年的主题是“守护职业健康共建健康中国”。去年8月1日开始实施的新版国家《职业病分类和目录》新增了“职业性精神和行为障碍”类别，职业人群的心理健康问题正得到关注。

常见的职业人群心理健康问题包括：焦虑、抑郁、职业紧张、职业倦怠、人际关系紧张等，其中焦虑最为常见，但不是所有的焦虑都是“坏”的。

### 职业健康“心”防护

焦虑与大脑深处的“警报器”——杏仁核密切相关。杏仁核的任务就是时刻扫描环境中的威胁，这些“威胁”可能是考试、比赛、工作任务、人际关系等。杏仁核一旦识别到压力性事件，就会让身体快速释放皮质醇、肾上腺素等，让身体处在一种高能量的唤醒状态，使反应更加迅速，注意力更加集中。有研究显示，考试前适当焦虑的学生，成绩会更好。适当焦虑的人，表现力会有一定程度的提升。

首都医科大学附属北京安定医院临床心理中心主任沙莎介绍，我们每个人都拥有一个缓冲带，就是有更多的心理资源、应对方式去消化这些压力，这个阶段不叫生病。生病的红线有一个重要标准：工作能力下降。主要表现为记忆力、注意力无法跟上工作，情绪不稳定，影响工作效率和人际关系。如果这种耗竭的状态持续两周以上，就需要积极主动就医。



### 你上班微笑下班抑郁吗

上班乐呵呵，下班回家只想独处，情绪非常

低落，你有这种表现吗？“微笑抑郁症”是职业人群身上的一种新型抑郁倾向，也经常会带来很多躯体上的不适。

首都医科大学附属北京安定医院精神心理疾病国家临床医学研究中心主任医师闫芳介绍，并非发自内心的笑容，反而更容易伤害自身。这类人群往往是身体先发出预警信号，肠胃不适，胃口不好，有些人可能头疼，也有些人总感觉心脏不舒服，还有人浑身到处疼，疼不固定。在综合医院检查后，各项指标都没有问题，那就建议看看是不是有情绪问题。

### 新就业形态劳动者的健康问题

今年的全国《职业病防治法》宣传周，国家卫生健康委特别提出要聚焦网约车司机、快递员、直播从业者等新就业形态劳动者的心理健康问题，他们的心理问题有什么特点，该如何缓解？

闫芳表示，工作的不确定性可能带来焦虑，自我感觉心理压力安全系数下降了，缺乏企业文化和单位文化的支撑，就很容易引发焦虑、抑郁等情绪问题。想要缓解这类问题，首先可能要学会找到自己的社会支持。不管是家人、朋友，还是建立自己的一个小团体，这些都非常重要。简单说就是你有情绪，你会知道找谁去宣泄，找谁去表达。

### 创伤后应激障碍有什么表现

国家发布的新版《职业病分类和目录》中，“职业性精神和行为障碍”这个类别下首先纳入的法定职业病就是创伤后应激障碍，明确指出参与抢险救灾的公安干警、医护人员和消防人员是需要重点关注的人群。

创伤后应激障碍就是很多人经常提起的PTSD，指的是在严重的创伤事件之后，出现的一系列心理和行为症状。主要表现为三种症状：

第一类症状：灾难性的场景在脑海中反复出现，还有“噩梦”。

第二类症状：有意回避跟创伤有关的人、地点等。

第三类症状：警觉性增强，易怒、睡眠障碍等。除了这些精神症状以外，有部分患者还会出现一些躯体的症状，如肌肉的酸痛、头疼，还有心悸等。

闫芳介绍，大多数人在经历重大事件的两三天后，就能很快恢复正常。三分之二的人基本在一个月内，如果积极干预可能基本上能恢复正常。这也提示各用人单位，如果组织人员参与救援，一定要及早对他们进行一些干预。

### 如果感到特别焦虑试试这样做

在很多职场时刻，你可能会感觉非常焦虑或情绪十分低落。这个时候可以试试“4-7-8”腹式呼吸放松法，可以帮助身体快速从“战斗或逃跑”模式切换到“放松与恢复”状态。

首都医科大学附属北京安定医院临床心理中心主任沙莎，为大家科普缓解焦虑的“4-7-8”腹式呼吸放松法：

先深呼吸，吸气时在心里默数4秒，这4秒全程深吸气不停顿。

吸气结束后，憋住气默数7秒。这7秒是为了避免过度通气。人在紧张时会过度换气，反而出现头晕、眼花等不适。

憋气完成后，再慢慢呼气。呼气要比吸气的长时间，慢慢呼气并默数8秒。

整套动作重复5次至8次，就可以快速改善焦虑紧张的状态。

## 养生别错过 这种“天然青霉素”

春季乍暖还寒，风邪易扰，容易出现咽喉干痒、咳嗽不适等情况，厨房里的常见食材——大蒜，又被称为“天然青霉素”。不仅能起到杀菌润喉的作用，还能缓解咳嗽、改善咽喉不适，从“调味剂”变“养生搭子”。

### 大蒜竟有这么多功效

春季的蒜在一年之中营养突出，并且口感嫩、味道香。春季食用大蒜，还可预防这个季节常见的呼吸道感染。

据《饮膳正要》记载，大蒜“主散肿，除风邪，杀毒气”；现代研究更证实，其富含的大蒜素是天然“广谱抗菌剂”，可抑制葡萄球菌、肺炎链球菌等多种致病菌。



### “天然青霉素”

大蒜除了包含8种人体必需氨基酸以外，还富含大蒜素、硒、有机硫化物等营养成分。大蒜素具有增进食欲、抗菌消炎、增强免疫力的作用，对多种球菌、杆菌等细菌有抑制和杀灭作用，比如葡萄球菌、肺炎链球菌等，所以大蒜也被称为“天然青霉素”。

#### 保护心血管

研究发现，每周食用大蒜2~3次的人群，患心血管疾病的风险比不食用者降低了13.2%。长期适量食用大蒜能够降低血液黏稠度、调节胆固醇水平、扩张血管，从而起到保护心血管的作用，这些功效确实有科学依据，但需要长期适量摄入才能显现。

#### 大蒜的其他健康功效

食用大蒜能增强免疫力，使神经系统代谢保持正常，防治神经痛；大蒜的乙醇提取物、大蒜素、蒜氨酸、大蒜油

等，均有保护肝脏的功能；

大蒜能减轻放射性物质对人体的损害。

### 如何充分发挥大蒜功效

完整的大蒜中未形成大蒜素，只有大蒜被损伤或破坏后才会产生，并且大蒜越碎，产生的大蒜素越多。所以最好把大蒜捣成蒜泥，静置15分钟后再食用，让大蒜素充分生成。

春季干咳、咽喉不适时，不妨试试蒸大蒜水。取3瓣大蒜捣碎，放入碗中加冰糖和水，加盖后大火烧开转小火蒸15分钟。咳嗽症状较轻者每日饮用1次，症状较重者可每日饮用3次（蒜不可食，仅喝水）。

注意：大蒜素能抑制细菌，缓解呼吸道不适症状，但食疗仅适用于轻度干咳。若咳嗽持续超一周或伴随发热、胸痛，务必及时就医，避免延误病情。

此外，春季容易发生“倒春寒”，可能会引发脾胃虚寒、脘腹冷痛等不适症状。此时食用蒜子焖鸡，有助于温中散寒、益气健脾。

#### 制作方法：

鸡肉中放入盐、料酒、胡椒粉腌制；腌制好的鸡肉放入鸡蛋、淀粉，搅拌均匀备用；碗中放入盐、糖、酱油、料酒、蚝油、胡椒粉、花生酱，搅拌均匀，调制碗汁；起锅烧油，放入鸡肉煸炒出香味备用；锅中放入葱姜煸香，然后放入葱葱段、香芹段、香菜段、香菇块，炒香后放入大蒜、鸡肉，淋入料汁后翻炒均匀，出锅前淋少量香油即可。

#### 小提示

烹饪大蒜时，时间别太久，温度别太高，有助于保留大蒜营养。

健康人群每天食用2~3瓣大蒜即可，胃肠敏感、急慢性胃炎、胃肠道溃疡以及患眼部疾病的人群，应避免食用大蒜等辛辣刺激食物。

大蒜会增强抗凝药物效果，可能导致出血风险增加，正在服用阿司匹林、华法林的患者，以及术前患者需要至少提前1周停止生吃大蒜。

## 教你“三招” 谷雨养生方法

谷雨是春季的最后一个节气，谷雨的到来意味着寒潮天气基本结束，正是万物生长的最佳时节。那么，此时我们该如何养生呢？

“雨生百谷”，谷雨节气在春夏之交，其前后气温回升快，雨量开始增加，早晚温差仍然大，谷雨注意养生，打好健康基础，才能迎来一个健康的夏季。”解放军总医院第五医学中心中医肝病科副主任医师朱云表示，谷雨时节的养生有三大要点，祛湿、养肝、防过敏。

朱云给出“三招”谷雨养生建议：

#### 第一招：健脾祛湿

谷雨时节雨水多，空气湿度大，容易湿邪困脾，人侵人体，易导致关节疼痛、神经痛、春困、不思饮食等。

谷雨时节要多晒太阳，多动运动，最宜快走、慢跑等，可排泄体内湿气，但不可大汗，会导致毛孔开泄，湿邪反而更加容易入侵人体。在饮食方面，可多食用有祛湿功效的食物，如白萝卜、藕、冬瓜、薏米、鲫鱼等。

同时，日常可通过按揉阴陵泉穴达到健脾祛湿的目的。阴陵泉穴，是小腿部位的穴位。取穴时，手贴胫骨内侧向膝盖方向移动，到膝盖内侧凹陷无法移动处即可。可每日早晚用拇指按揉该穴位60下，按揉过程中以感到酸胀为度。

#### 第二招：养肝柔肝

春季阳气升发，肝火逐渐旺盛，至谷雨时节达到最旺，易引动内热而生肝火，出现鼻腔出血、头痛、眩晕、目赤等上火表现。

谷雨时节要重视精神调养，忌怒忌郁，保持恬静的心态，多听音乐，陶冶性情，切忌遇事忧愁焦虑，以防肝火过旺。



在饮食方面，多食性平或微凉、味甘淡的食物，以防春火滋生，同时忌大辛、大热及海腥类的发物。菠菜、苋菜等蔬菜，以及银耳、百合、桑葚等滋阴柔肝的食材此时最为适宜。

#### 第三招：预防过敏

谷雨时节柳絮满天飞，又是花粉高峰期。此时，过敏体质的人群容易出现花粉症、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等疾病，表现为脸部红肿、打喷嚏、流鼻涕、咳嗽等症状。

此时，过敏体质的人群要减少与过敏原的接触；外出要做好防护，戴口罩、帽子或者墨镜；回家后更换衣物、洗澡，以免携带花粉、柳絮入室；睡前用生理盐水清洗鼻腔。若柳絮或花粉落入入口、鼻或眼睛出现瘙痒等症状，不可用手去揉，要用清水清洗；若出现皮肤红肿，可用湿毛巾冷敷，必要时就诊皮肤科或者变态反应科。

## 长高黄金期别让坏习惯 “偷走”孩子身高

春天正是孩子长身体的时候。近日，江苏省中医院儿科副主任中医师李辉指出，生活中一些看似不起眼的小事，正悄悄拉低孩子身高，家长需引起高度重视。

李辉表示，生长激素是决定身高的关键，其夜间分泌量是白天的3至5倍，其中22:00至凌晨2:00是分泌高峰，且需在深度睡眠状态下才能高效分泌。“如果孩子经常在22:30后入睡，会直接导致生长激素分泌不足。”

营养均衡是骨骼生长的物质基础，这也是家长容易陷入误区的环节。李辉介绍，骨骼生长需要钙、蛋白质、维生素D、锌等多种营养素协同作用，但现实中很多孩子存在饮食单一的问题，要么只吃主食和肉类，要么用零食替代正餐。他特别提醒，甜饮料、糖果、奶茶等高糖食物危害显著，这类食物会刺激胰岛素分泌，抑制生长激素活性，阻碍钙吸收，还容易引发肥胖和性早熟，导致骨骺提前闭合，缩短生长周期。

运动不足同样是影响身高的重要因素。但如今不少孩子因学业压力和电子产品沉迷，长期久坐不动，不仅拖慢身高增长速度，还容易出现驼背含胸等问题。此外，李辉强调，应避免让孩子进行举重等大重量负重运动，以免损伤关节软骨，阻碍长骨纵向生长。

李辉还提到，蜂王浆、牛初乳、人参等补品大多含有激素，长期食用易导致孩子性早熟，虽然可能出现短期身高突增，但会使骨骺提前闭合，此外过量补钙药片、蛋白质也会加重孩子肠胃负担。



建议饮食上，每天搭配牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾、蔬果及坚果粗粮，少吃甜食和零食，三餐以七分饱为宜；睡眠上，督促孩子21:30前入睡，22:00前进入深睡眠，每天保证8-10小时睡眠，睡前远离电子产品，避免开灯睡觉；运动上，每天进行30-60分钟纵向运动，搭配适量晒太阳，促进维生素D合成，其中维生素D每日推荐摄入量为400IU；监测上，每月为孩子测量一次身高，若年增长不足5厘米或明显落后于同龄人，需及时就医。

## 中医药扶正护健康 靠全方位调整生活方式

近日，多位中医专家，从中医“正气”理论出发，讲解不同人群提升免疫力、增强体质的养生理念和实用方法。专家强调，中医“正气存内，邪不可干”这一经典论述，正是现代人主动健康、未病先防的核心要义。提高正气不是靠某一种补药，而是靠全方位生活方式的调整。

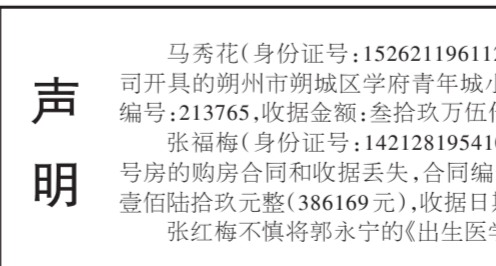
**提升正气：从吃睡动练到心理调节总动员**

什么是中医所说的“正气”，与西医的“免疫力”有何不同呢？中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋表示，正气是人体维持生命活动、抵御外邪侵袭的全部功能的总和，涵盖脏腑功能、气血阴阳平衡，以及学习、工作、环境的适应能力、修复能力和自愈能力。而西医常说的“免疫力”，则更侧重于免疫系统识别、清除外来病原体的具体能力。两者相较，正气是一个更宏观的综合概念——“正气是‘根’，免疫力是‘果’，正气足了，免疫力自然协调有序。”

对于提高正气的核心原则，张晋将其概括为“调理阴阳、调和气血”，并总结出五个要点：一是养脾胃，脾胃为后天之本，气血生化之源；二是顺应四时，按照春生、夏长、秋收、冬藏的规律调整起居饮食；三是调畅情志，避免“百病生于气”，保持心平气和；四是劳逸适度，动静相宜，避免过劳耗气或过逸壅滞；五是睡眠充足，顺应昼夜节律，睡好“子午觉”。她特别强调：“提高正气不是靠某一种补药，而是靠全方位生活方式的调整。”

八段锦等中医养生保健功法在培补正气中

有何独特作用呢？中国中医科学院广安门医院风湿病科主任姜泉表示，中医养生保健功法如八段锦不同于一般的体育锻炼，其独特作用可概括为：疏通经络促进气血运行、调畅气机改善脏腑功能、宁心安神调节情志。现代研究也证实，长期练习可调节神经内分泌、改善免疫状态和增加心肺功能，缓解焦虑抑郁。以八段锦为例，其核心是“形、气、神同调”，通过柔和的动作、深长的呼吸、安定的心神，达到疏通经络、调畅气血、平衡阴阳的目的。她推荐其中的两个简单动作：“双手托天理三焦”可伸展躯干、疏通三焦气机，缓解肩颈僵硬；“背后七颠百病消”则能刺激涌泉穴，引火归源，补肾安神。她提醒说，清晨或傍晚练习15-20分钟为宜，饭后一小时及急性疾病期、严重高血压心脏病患者需谨慎。



马秀花(身份证号:152621196112150027)不慎将朔州市溢源居房地产开发有限公司开具的朔州市朔城区学府青年城小区1号楼2单元2203号房的房款收据丢失,收据编号:213765,收据金额:叁拾玖万伍仟贰佰肆拾壹元整(395241元),现声明作废。

张福梅(身份证号:1421281195410252524)不慎将朔州市马邑花园小区G-3-2-301号房的购房合同和收据丢失,合同编号:1309;收据编号:0026044,金额:叁拾捌万陆仟壹佰陆拾玖元整(386169元),收据日期:2021年4月30日,现声明作废。

张红梅不慎将郭永宁的《出生医学证明》遗失,编号:J140324580,现声明作废。

张红梅不慎将郭永宁的《出生医学证明》遗失,编号:J140324580,现声明作废。

**万众施策：儿童、职场人群、老人，中医调护各有侧重**

不同人群提升正气的侧重点各不相同。国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波在发布会上指出，儿童青少年重在养成良好生活习惯；成人群体重在疏解压力、调和身心、改善亚健康状态；老年人则需要兼顾慢病管理与康复调护。

**儿童：**推拿食疗养脾胃，睡眠穿衣有讲究。天津市北辰区天穆镇社区卫生服务中心主任医师丁文静介绍，儿童免疫系统尚未成熟，但恢复能力极强。家庭中最简单有效的方法是小儿推拿：捏脊（从尾骨至大椎穴，每次3-5遍）可调阴阳、理气血；摩腹（以肚脐为中心顺时针轻摩10分钟）能健脾和胃；按揉足三里（外膝眼下四横指处，每天1-2分钟）可健脾益气。食疗方面，山药粥性质平和，每周两三次；积食舌苔厚腻时可用3-5克陈皮煎水饮用；受寒打喷嚏时喝生姜红糖水，温中散寒。穿衣掌握“三分寒”原则，摸后颈后背判断冷热。睡眠是“最好的补药”，学龄前儿童晚9点前入睡，小学生最迟晚10点前。

**职场人群：**调心脾、畅气血、解压力。针对长期熬夜、久坐、压力大的职场人，姜泉提出了“三步法”：第一步调心脾，补气血之源——尽量在晚11点前入睡，午时小憩15-30分钟，日常可饮用红枣桂圆茶；第二步畅气血，通能量之路——久坐40-60分钟后起身活动5-10分钟，还可敲打大腿外侧胆经，振奋阳气；第三步减压——每天10分钟专注呼吸，按摩膻中穴（两乳头连线中点）宽胸理气。

**老年人：**扶正固本防邪，兼顾慢病。张晋指出，老年人免疫力下降的根本原因是“肾气渐衰，脏腑功能减退”。调理核心是“扶正固本防邪”；补肾填精可食用核桃、黑芝麻、桑椹、山药、黑豆等；健脾益气用山药、莲子、白扁豆、薏苡仁煮粥或煲汤。针对反复感冒，中医经典方“玉屏风散”（防风、黄芪、白术）可在换季前提前服用。病后恢复要避免“余邪未尽”，先从小米粥、山药粥养胃气开始，切忌急于进补。日常注意保暖，尤其颈部大椎穴；适度运动以微微出汗为度。



**风湿免疫病患者：**稳定期调护重在“动静结合”。姜泉建议，饮食上根据体质选择：寒湿体质可食生姜、羊肉（当归羊肉汤）；湿热体质宜用薏米、冬瓜、绿豆。无论何种体质，都应避免高油、高糖、辛辣等“发物”。运动推荐八段锦，每次20-30分钟，在阳光充足的午后进行。中医外治如艾灸关元、足三里，用艾叶红花煮水泡手足，按压合谷、内关、足三里等穴位，均有助调节免疫。

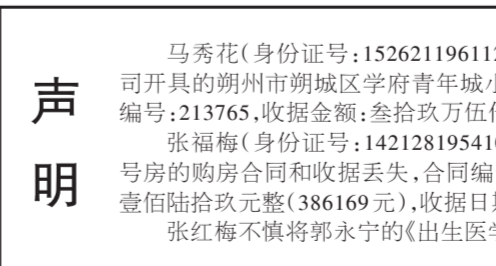
**过敏人群：**扶正防邪，而非单纯抗过敏。张晋说，中医认为过敏本质是“正气不足，伏邪外发”。调理思路是健脾益肺、补肾固本；推荐黄芪补气固表，食用方法可泡水或炖鸡；山药、薏米、赤小豆健脾祛湿；核桃、枸杞、桑椹、黑豆补肾填精。同时善用“脱敏”调理法：非发作期可采用三伏贴、三九贴或膏滋方改善体质。日常调护要避免接触过敏原，饮食忌辛辣、生冷、发物，适度运动后及时擦干净汗水。调理过敏体质需要一个过程，同时要寻求专业医生指导下系统调理，大部分患者的过敏症状可以得到有效控制，甚至实现“脱敏”的状态。

### 顺应时节与病后康复：中医智慧融入日常生活

春季是调养身体的好时机。丁文静给出四个简单实用的方法：起居上“夜卧早起，广步于庭”，晨起梳头、睡前泡脚；衣着上“下厚上薄”，护住腰腹、足底、颈部，适时春捂；饮食上“少酸增甘”，多吃山药、红枣、小米、南瓜等，搭配荠菜、春笋、韭菜等时令蔬菜；情志上舒畅条达，多踏青赏花、按揉太冲穴，泡饮玫瑰花、白梅花、玳玳花组成的“三花茶”。

对于大病初愈或术后虚弱的人群，丁文静强调调要“分阶段、有层次”地调理，切忌急于求成。早期（脾胃最弱时）以清淡流质、半流质为主，如小米粥（被称为“代参汤”）、山药粥、鱼汤，先清余邪再扶正；中期（食欲转好后）健脾益气、养血补虚，可用“四神汤”（山药、茯苓、莲子、芡实、薏仁）或当归生姜羊肉汤；后期（巩固根本）补肾填精，将黑芝麻、核桃、桑葚、黑豆、枸杞打成粉每日冲服。同时注意“劳复”和“食复”，避免过度劳累和不当进补。她形象地比喻：“病后调理如同‘慢火煨汤’，需要耐心和细心。”

来源：央视网、新华网等



马秀花(身份证号:152621196112150027)不慎将朔州市溢源居房地产开发有限公司开具的朔州市朔城区学府青年城小区1号楼2单元2203号房的房款收据丢失,收据编号:213765,收据金额:叁拾玖万伍仟贰佰肆拾壹元整(395241元),现声明作废。

张福梅(身份证号:1421281195410252524)不慎将朔州市马邑花园小区G-3-2-301号房的购房合同和收据丢失,合同编号:1309;收据编号:0026044,金额:叁拾捌万陆仟壹佰陆拾玖元整(386169元),收据日期:2021年4月30日,现声明作废。

张红梅不慎将郭永宁的《出生医学证明》遗失,编号:J140324580,现声明作废。

张红梅不慎将郭永宁的《出生医学证明》遗失,编号:J140324580,现声明作废。

## 声 明

马秀花(身份证号:152621196112150027)不慎将朔州市溢源居房地产开发有限公司开具的朔州市朔城区学府青年城小区1号楼2单元2203号房的房款收据丢失,收据编号:213765,收据金额:叁拾玖万伍仟贰佰肆拾壹元整(395241元),现声明作废。

张福梅(身份证号:1421281195410252524)不慎将朔州市马邑花园小区G-3-2-301号房的购房合同和收据丢失,合同编号:1309;收据编号:0026044,金额:叁拾捌万陆仟壹佰陆拾玖元整(386169元),收据日期:2021年4月30日,现声明作废。

张红梅不慎将郭永宁的《出生医学证明》遗失,编号:J140324580,现声明作废。

## 公 示

现就土地小区第三批2号楼和3号楼共20户住户办理一手房不动产权登记事宜,公示如下:白艳桃 陈果 冯小亮 高建林 郭锐 侯敏 李艳霞 刘良福 吕马艳花 慕向兰 任朴兰 王改玲 王海成 张二 张玉莲 薛建龙 苏艳芳 樊广林 刘德宝

公示期为30天,公示期间如对上述20户住户有异议,请在期限内向土地小区业委会电话反映,逾期不予受理。

联系电话:13363498801

朔州市经济开发区土地小区业委会  
2026年4月29日