

## 夏季胃肠爱“闹脾气” 日常这样调理

夏季,不少人喜欢吃生冷、辛辣的食物,有些人一吃这些食物或一紧张就容易腹胀、腹泻,但做胃肠镜等检查没有明显异常,这可能是胃肠比较敏感。

中国中医科学院西苑医院主任医师刘征堂提醒大家注意以下三点:

**第一,找诱因。**  
建议大家留意自己每次不舒服前吃了什么、有没有熬夜、是否紧张。胃肠敏感的人要少吃冷饮、凉菜、烧烤、油炸食品和剩饭剩菜,吃水果也要适量。腹泻时不要完全不吃东西,可选择粥、面条、馒头、鸡蛋羹等温软的食物,少量多餐。腹泻次数多时,可使用口服补液盐,防止脱水。

**第二,调整情绪和作息。**  
中医认为,思虑过度会影响胃肠功能。紧张、焦虑等会通过脑肠轴影响消化功能,加重腹胀和腹泻。因此,要尽量规律作息,少熬夜,午间可短时间休息。睡前可顺时针轻柔揉腹部5~10分钟,力度以舒适为宜,平时也可以多散步或练习八段锦中的“调理脾胃须单举”。

**第三,孩子避免受凉、积食。**  
孩子容易因为吃凉饮、零食或者吃饭太多、太快而消化不良。家长要帮助孩子养成良好的饮食习惯,例如吃饭定时定量,尽量少吃或不吃冷饮和高糖零食,饭后不要马上跑跳等。如果孩子只是轻微腹胀、食欲差,可先清淡饮食,少量多餐。

最后提醒大家,普通肠胃不适多可通过饮食、作息和情绪调节改善。如果腹泻持续不缓解,或出现发热、明显腹痛、便血、体重下降、乏力加重、尿量明显减少等情况,应及时就医。

## 夏季如何科学 护理皮肤

随着夏季紫外线辐射增强,防晒护肤又成为热点话题。皮肤是人体最大的器官,到底该如何护肤,青少年、中青年和老年人的护肤有什么区别?

青春期是身体快速发育的阶段,激素水平波动、油脂分泌旺盛,痘痘、出油、毛孔粗大、黑头成为不少青少年的肌肤困扰。

北京大学第一医院皮肤科主任医师吴艳介绍,因为毛孔堵塞的地方位于皮肤的深层,不是通过洗脸这个方式能够清除出来的。所以如果出现了青春痘,还是要进行药物治疗。

青少年肌肤屏障尚未发育成熟,经不起过度刺激;同时,青少年户外活动时间长,紫外线对皮肤的损伤不容小觑,也是肌肤暗沉、长斑的潜在原因。

北京大学第一医院皮肤科主任医师吴艳介绍,如果皮肤有长痘或者出油比较多的情况,建议引入一些酸类的护肤品;在涂保湿产品的时候,尽量不要选择油脂成分特别高的;还有注意防晒,因为雀斑是在儿童期、青春期的时候就开始出现了,随着晒太阳的增多,雀斑也会越来越明显,颜色越来越深。



### 过度护肤不可取

层层叠加的护肤步骤、跟风追逐的网红护肤方式,让不少年轻人陷入过度护肤的怪圈,这不仅加重容貌焦虑,更频频出现损伤皮肤屏障,敏感泛红、肌肤受损等问题。

很多网络上销售的护肤品都打着能够达到“水光肌”“零毛孔”的理想皮肤状态,导致年轻人不断加大护肤方式。有网友表示,蹲守直播间、追逐小众高功效产品、跟风尝试各类护肤方法成为护肤常态。

北京大学第一医院皮肤科副主任医师李倩茜介绍,频繁去角质追求特别磨皮的状态,反而可能会破坏皮肤屏障。水光肌其实就是婴幼儿的皮肤,比较通透水润,但是随着年龄的增长,皮肤里面的水分和透明质酸都会逐渐流失,要通过护肤品达到逆转的状态是很难的。

还有些年轻人热衷于医疗美容项目,并且“定期打卡”,从基础的皮肤项目到高端的抗衰仪器,只要是博主推荐、网红种草,就有人跟风尝试。专家表示:频繁做医美可能会适得其反。

北京大学第一医院皮肤科副主任医师李倩茜介绍,每个医美项目都有自己的修复周期。首先是光电类的项目,做完之后的皮肤需要有一个修复周期,如果频繁去做,反而会破坏皮肤屏障。像注射类的这些,也是有一个代谢周期的,如果在代谢周期以内频繁操作,有可能肌肉会僵硬,变成一个面瘫脸。

### 老年人皮肤的科学管理

随着年龄增长,老年人皮肤机能逐步退化,变得脆弱、屏障薄弱。摒弃错误护肤和晒太阳误区,掌握简单科学的洗护方式,就能更好呵护老年肌肤。

专家介绍,老年人的护肤方式要从洗护做起,平时不要频繁洗澡,洗澡时的水温也不宜过高,可以选用无皂基、无刺激的洗护产品,用37℃左右的温水清洁,避免过度搓洗损伤皮肤,同时做好皮肤保湿。

北京大学第一医院皮肤科副主任医师李倩茜介绍,有很多老年人可能觉得要补钙或者是补维生素D然后去暴晒,其实晒太阳老年人

也是需要注意的,因为老年人的皮肤更脆弱,更经不起紫外线的照射,会让皮肤晒伤甚至晒出皮肤癌。

### 皮肤护理的误区

很多人天天认真护肤,却总没效果,甚至越护越差。其实不是护肤品不好,而是陷入了常见护肤误区。认清错误做法,学会科学护肤,都有哪些关于护肤的误区呢?

#### 误区1:频繁去角质、深度清洁更干净

北京大学第一医院皮肤科主任医师吴艳介绍,如果过度清洁把角质层破坏了,皮肤就会变得非常敏感,比如说前面提到的房间隔缺损,室间隔缺损,在超声上看得非常的清楚,同时超声还可以提供额外的信息,就是心脏的功能状态不是有心动功能不全,所以这个检查是一个非常重要且客观的一项排查手段。

#### 误区2:高浓度功效成分效果更好

北京大学第一医院皮肤科主任医师吴艳介绍,其实护肤品尤其是一些有刺激性的,大家也不要迷信浓度越高效果越好,有的时候可能过高的浓度皮肤不能耐受,反而会对皮肤产生刺激。



#### 误区3:不需要刻意防晒,靠美白抗衰老护肤品就行

北京大学第一医院皮肤科主任医师吴艳介绍,这个其实就是一个是进水管,一个是排水管,如果不防晒,其实美白和抗衰都是白干了,因为紫外线是导致皮肤变黑、变老的,如果不防晒的话,可能其他的美白效果都要大打折扣。

## 嘴唇发紫就是 心血管有淤堵

近年来,因心脏突发性急症导致的死亡人数不断上升,所以大家对心脏健康越来越重视,近日,网络上频繁出现“嘴唇发紫”就是心血管有淤堵”的讨论。不少人一看到嘴唇发紫,就下意识认为是自己心脏出问题了,事实上,嘴唇发紫是身体发出的异常信号,虽与心脏存在关联,但绝非唯一原因,盲目判断反而会延误真实病情。

### 嘴唇发紫,医学上称为紫绀

嘴唇发紫,医学上称为紫绀,是指血液中还原血红蛋白含量增多,导致嘴唇黏膜呈现青紫色的现象。嘴唇部位皮肤黏膜薄、毛细血管丰富,一旦身体血氧供应出现异常,嘴唇颜色的变化会格外明显,成为观察身体循环以及呼吸系统的重要依据。

北京安贞医院冠心病中心副主任吴小凡介绍,冠心病不是一定就嘴唇发紫?有的可能会,比如说急性心肌梗死,但是它一定也伴随其他更加典型的冠心病所特有的症状,比如可能急性胸痛非常明显,所以说嘴唇发紫不一定是心脏病,需要去医院及时就诊,进行排查。

### 紫绀可能是身体呼吸系统问题

#### 肺功能异常

除了心血管的排查以外,很多的紫绀也反映我们身体呼吸系统问题、肺功能异常。

北京安贞医院呼吸与危重症医学科主任万钧介绍,紫绀和我们呼吸系统的疾病是密切相关的,紫绀主要还是因为我们血液中的还原血红蛋白浓度比较高,像我们出现了严重的肺炎,它可能就会导致氧合过程受到影响,那么它就可能就会导致血液中的还原血红蛋白不能完全转化为氧合的这种血红蛋白,就会出现紫绀的情况。

#### 肺功能异常引发紫绀要重视

专家介绍,肺功能的异常导致的血氧低也会引起紫绀的症状,极易被误认为是心脏问题,需要在专业医生的指导下进行筛查,以免延误病情。

肺是人体氧气交换的主要场所,慢阻肺、重症肺炎、哮喘、肺动脉高压等肺部疾病,会引起肺部通气、换气功能障碍,氧气无法顺利进入血液,血氧含量降低,导致紫绀,除了嘴唇颜色的改变以外,常伴有一些其他症状。

北京安贞医院呼吸与危重症医学科主任万钧介绍,比如说慢阻肺病或者哮喘引起的呼吸困难或者紫绀,往往还会有反复的慢性咳嗽、咳痰这种情况。如果说是肺栓塞,可能还会有其他比如说咯血、胸痛等情况。如果是肺动脉高压,那么可能还会有晕厥,也会有咯血,甚至胸疼的一些表现。

出现呼吸障碍或肺功能异常的患者要及时到呼吸科进行筛查,确诊后再进行有针对性的治疗。

北京安贞医院呼吸与危重症医学科主任万钧介绍,我们一般会给人做血氧饱和度的监测,我们可以去给病人做一个外周的脉搏氧的监测,如果明显下降,在90%以下,那么进一步的检查就包括做动脉血气,明确你的动脉血里的含氧量,如果说确认有低氧血症,我们就应该再去进一步筛查,做肺部CT,做肺功能检查等。

### 正确判断紫绀,心功能筛查要做好

专家介绍,受凉、劳累、情绪激动等因素可能会引发一过性的紫绀,如在休息保暖后快速缓解,且无其他不适,可暂时观察;若是持续性紫绀,除了排查肺功能异常外,心功能筛查要做好。

心功能异常引发的紫绀多半与心脏结构性疾病导致的,心脏泵血功能受损,血液无法顺利完成氧气交换,引起持续性紫绀。

北京安贞医院冠心病中心副主任吴小凡介绍,绝大多数是心脏结构的异常,比如说房间隔缺损、室间隔缺损、法洛氏三联症或者心脏的瓣膜出了问题,这些心脏的器质性的疾病会引起我们的血液当中的血氧含量变低,也会造成嘴唇的

发紫。一定会伴随其他的一些更加典型、更加具有代表性的症状。会在活动的时候出现气短、呼吸困难,而且人容易感觉到疲惫,双下肢水肿一按一个坑,有的晚上睡觉的时候不能平躺,平躺觉得呼吸困难。

出现持续性紫绀,或伴有其他症状的,需立即前往医院,进行心功能筛查,区分是心脏问题、肺部疾病,还是其他全身性疾病,切勿自行判断、盲目用药。

北京安贞医院冠心病中心副主任吴小凡介绍,我们需要做的检查其实非常简单,而且非常客观,叫超声心动图。这个超声它会展现出我们心脏的结构,比如说前面提到的房间隔缺损,室间隔缺损,在超声上看得非常的清楚,同时超声还可以提供额外的信息,就是心脏的功能状态不是有心动功能不全,所以这个检查是一个非常重要且客观的一项排查手段。

## 刷牙后立即漱口 等于白刷吗

每天早晚认真刷牙,刷完马上用清水漱干净——这是多数人多年来的刷牙习惯。但最近,一则“刷牙后马上漱口,可能一直在‘无效刷牙’”的新闻,颠覆了不少人的认知。对此,南京同仁医院口腔牙周科主治医师朱奕名表示,对于含氟牙膏、抗敏感牙膏等功效型牙膏而言,刷牙后立即漱口,确实可能效果不佳,但对于普通牙膏来说,并不需要在口腔内特别“停留”。



“对于功效型牙膏,特别是含氟牙膏,为了防龋,我们一般会建议刷牙后不要立即漱口,如果泡沫太多,可以先吐掉一些,等待15~30分钟之后再正常漱口(不漱口也可以)。”朱奕名解释说,这样才能让牙膏里的氟化物等有效成分充分附着在牙齿表面,形成保护层,增强牙齿抗龋能力。“当然,如果实在觉得嘴里黏糊糊的,可以含一小口水轻轻吐掉,但千万别反复用力漱口,否则就可能把刚刚筑起的‘保护层’也冲走了。”

朱奕名介绍,此前有一项涵盖2000多名青少年的研究数据显示,和刚完成立即漱口的人相比,刷完不立即漱口的人,平均患龋率降低了约9%。所以,这个“等一等”的习惯,确实可以在一定程度上降低患龋风险。



另一方面,“不带功效的普通牙膏,主要是靠其中的摩擦剂和清洁成分起作用,刷牙的过程就是它们发挥作用的全部时间,刷完正常漱口对效果几乎没有影响。”

不少人疑问,误吞牙膏泡沫里的一些化学物质到底会不会对人体有害?

朱奕名对此表示,不用太担心。“成人可自主控制牙膏用量,即便是具有适度毒性的氟化物,牙膏中的剂量也不足以导致中毒,残余在口腔中的牙膏成分也不会对健康造成影响。但如果是幼儿,一定要注意控制牙膏用量。”

她建议,3岁以下的儿童每次刷牙可用米粒大小的含氟牙膏,3~6岁可增加至豌豆大小,这样即便不小心吞咽,也在安全范围内。

为了更好地保护牙齿健康,朱奕名建议,还可以在刷牙之前先使用牙线并漱口,这样能确保口腔里的食物残渣充分清除。

## 小豆的营养价值 与食用方法

小豆(Vigna umbellata)是中国传统的药食同源作物,其籽粒完整、营养均衡。小豆仅需干燥与清洁即可加工,完整保留种皮、胚芽与子叶,富含蛋白质、膳食纤维、钾、镁、铁、锌以及多酚、皂苷等活性成分。小豆蛋白质含量优于普通谷物,并富含谷物中常缺的赖氨酸,与主食搭配可实现蛋白质互补。小豆不含麸质,且富含膳食纤维,血糖生成指数较低,兼具利尿消肿的传统功效,适合均衡营养与慢性病风险管理。目前市售产品形态多样,包括全籽粒、小豆粉及预熟化即食制品,广泛应用于杂粮饭、健康烘焙、功能汤品与特殊膳食中。

### 起源与发展

小豆,属于豆科植物,又名赤豆、赤小豆、红小豆。它起源于中国,是最早在黄河流域和长江流域被驯化的栽培作物之一。东汉《神农本草经》中将其明确列为药材。后世如《食疗本草》《本草纲目》等典籍中进一步确立了其利水消肿的核心作用。历史上,小豆在公元3世纪至8世纪东传至朝鲜半岛和日本,融入当地饮食。其后逐步南传至东南亚。在现代,植物分类学已明确其与普通豆是不同的物种。科学研究不断证明其富含的皂苷、多酚等活性成分的健康功效。这

推动了小豆从传统药膳食材,发展成为全球健康食品市场中的重要原料,广泛应用于代餐粉、功能食品等现代产品形态中。



### 遗传多样性与生态适应性

小豆拥有丰富的遗传多样性。其基因组中存在大量单核苷酸多态性,这使得它在籽粒颜色、大小、生育期和抗病性等多样农艺性状上表现出显著变异。这种多样性是其在不同生态环境中被驯化和选择的结果。在生态适应性方面,小豆展现出广泛的适应能力。作为短日照作物,它能在从温带带到热带的不同光温条件下生长。它对土壤要求不严,在排水良好的中等肥力土壤中表现尤佳。它还具有一定的耐旱和耐瘠薄能力,能在相对恶劣的环境中保持稳定产出。其强大的适应性不仅体现在能在不同纬度与海拔地区广泛种植,更关键的是其根系能与共生根瘤菌高效固氮。这不仅有利于改良土壤,也为后续作物的生长创造了有利条件。这种遗传多样性结合强大的生态适应性,共同构成了小豆进行品种改良、应对气候变化的重要资源基础。

### 营养组成及其功能特性

小豆含有丰富的蛋白质、淀粉、膳食纤维、B族维生素、多种矿物质和生物活性物质等。同时,小豆所含氨基酸种类齐全,必需氨基酸水平达到甚至高于联合国粮食及农业组织(FAO)和世界卫生组织(WHO)的要求,具有较高的营养价值。

#### 1.蛋白质

不同品种小豆蛋白质含量差异显著,蛋白质平均含量约为22.65%,比谷类蛋白质含量高2倍~3倍。小豆中氨基酸含量丰富,种类齐全,更以其优质的组成和独特的营养特性脱颖而出,是极佳的植物蛋白来源。小豆含有人类必需的8种氨基酸,特别是谷物蛋白中普遍缺乏的赖氨酸含量丰富。这种模式恰好与谷物中的氨基酸形成互补,利于维持人体必需氨基酸平衡,提高蛋白质的整体利用率。除了基础营养,小豆蛋白还具有多种生物活性,研究表明其具有抗氧化、降血压以及可能降低胆固醇的潜力。此外,小豆不含麸质,是麸质过敏或不耐受人群的安全主食选择。

#### 2.脂肪

小豆的脂肪组成凸显了其作为健康食品的特性,核心在于低脂肪含量与优质脂肪酸的平衡。小豆脂肪含量极低,平均仅为0.59%。然而,这少量的脂肪却富含对人体有益的不饱和脂肪酸。这种以不饱和脂肪酸为主的结构,尤其是富含亚油酸,有维持健康血脂的潜在益处。同时,不饱和脂肪酸与蛋白质、膳食纤维等成分协同,共同支持“利水”等传统健康功效。这种脂肪结构还确保了脂溶性维生素的有效吸收和必需脂肪酸的供给。这使得小豆在极低脂肪的前提下,实现了脂肪营养质量的优化。此外,小豆脂肪中还含有甾醇、磷脂等脂质伴随物,有助于维护心血管健康及细胞功能。小豆也含有维生素E和β-胡萝卜素等脂溶性维生素,对维持视觉健康、皮肤黏膜完整性和免疫功能至关重要。

#### 3.膳食纤维与碳水化合物

小豆的膳食纤维与碳水化合物共同构成了其作为优质主食的核心营养特性。在膳食纤维方面,小豆的总膳食纤维含量丰富,平均在5.60%~18.60%,且以不可溶性膳食纤维为主。它能有效增加粪便体积、促进肠道蠕动,从而预防便秘。其中占比较少的可溶性膳食纤维,则有助于调节肠道菌群平衡。在碳水化合物方面,其主要以淀粉形式存在。但与精制谷物不同,小豆中抗性淀粉的比例更高。这种淀粉难以在小肠中被消化吸收,而是进入大肠被菌群发酵,产生短链脂肪酸。这使其发挥了类似膳食纤维的益生元作用,与可溶性纤维协同维护肠道健康。因此,小豆的碳水复合体具有低血糖生成指数的特性。它能缓慢释放能量,有效平穩餐后血糖并增强饱腹感。这种特性还可能通过改善肠道环境,对长期代谢健康产生积极影响。

#### 4.矿物质与维生素

小豆的矿物质与维生素组成紧密协同,共同构成了其卓越的微量营养素营养特性。在矿物质方面,小豆是铁、钙、镁、钾、锰的来源,特别是钾、锌含量优于多数谷物,有助于维持电解质平衡和心血管健康,还能增强免疫力、促进生长发育。此外小豆富含多种B族维生素,是大米含量的4倍,特别是参与能量代谢关键的硫胺素(维生素B)、核黄素(维生素B)和烟酸(维生素B),这些维生素与矿物质(如镁)协同,高效支持人体的能量转化与利用。

#### 5.活性物质与功能成分

小豆富含多种活性成分,包括多酚类、皂苷、生物活性蛋白肽、v-氨基丁酸及多糖物质。其中,多酚类物质作为强效的抗氧化与抗炎核心,能清除自由基、降低氧化应激,并可通过调节相关酶活性来辅助维持健康的代谢状态。独特的小豆皂苷具有调节体液代谢的作用。同时,其丰富的膳食纤维能够调节肠道菌群,并产生有益的短链脂肪酸。这些活性成分并非孤立作用,它们共同构成了一个协同增效的网络。这使小豆成为一款具有预防和管理慢性代谢性疾病潜力的功能性食品。

### 储藏与加工

小豆的储藏关键在控水防潮,加工则重在去涩提纯。这种传统食材不仅易于保存和加工,更能以百变花样融入现代餐桌——从营养主食、清爽沙拉,到绵密羊羹、香浓豆浆,轻松兼顾美味与健康。

#### 储藏

小豆的储藏重点在于控制水分与隔绝外界

影响,其安全储藏的首要条件是必须将水分含量严格控制(在13%以下,并储藏于阴凉(温度低于25℃)、干燥(相对湿度低于70%)且通风良好的环境中,以有效抑制自身呼吸、防止霉变并抑制绿豆象等主要仓储害虫的活动,因此家庭储藏时建议将充分干燥的小豆放入密封容器并置于阴凉避光处,定期检查以确保最佳食用品质。

#### 加工

小豆加工的关键在于去“涩”处理及抗营养因子钝化。其种皮富含的单宁(鞣酸)是涩味的主要来源,同时豆粒内部含有胰蛋白酶抑制剂和植酸等抗营养因子。当前主要采用浸泡、常压蒸煮或加压蒸煮等湿热处理方法,以及挤压膨化、发酵等现代工艺来有效去除涩味、钝化抗营养因子,并优化其功能与风味。在深加工方面,小豆可被广泛应用于传统主食与糕点馅料(如豆沙、八宝粥)、现代复合食品与零食(如挤压膨化食品、蛋白棒)、饮品与冲调品类(如全豆豆浆、速溶豆粉),以及功能性配料(如蛋白粉、膳食纤维粉)等多样化食品体系中,展现出强大的加工适应性与营养强化潜力。

### 小豆的花样吃法

小豆是一种营养全面且百搭的“药食同源”食材。它不仅限于传统的粥汤,更能融入现代饮食的各个场景,从主食到甜品,从饮品到创新菜式,以其独特的风味和祛湿、健脾、补血的健康益处,为餐桌增添多样性。

小豆主食:小豆可单独或与其他谷物混合制作主食,如大米、小米、薏米等,这样既能提升主食蛋白质质量,丰富矿物质摄入,又能增加饱腹感,帮助平稳血糖。

小豆沙拉:煮熟的小豆与蔬菜(如黄瓜、甜椒)、坚果、奶酪或烤鸡肉混合,用油醋汁拌匀,可提供优质植物蛋白和膳食纤维,口感粉糯,适合作为营养均衡的冷餐。

羊羹:先将小豆煮熟后过筛制成极细颗粒的豆沙,再与糖一同炒制成风味基底,然后将豆沙与溶解的琼脂或寒天(海藻提取物,素食凝固剂)溶液混合均匀,倒入模具冷却凝固。口感细腻密实,味道清甜,富含膳食纤维和钾等矿物质。作为植物性甜点,不含动物胶,适合素食者。

小豆豆浆/茶:单独或与薏米、茯苓等打制豆浆或煲水代茶饮,充分利用其利水渗湿的传统功效,适合日常饮用调饮。

小豆粉:磨粉后用于制作煎饼、馒头、面条,或作为烘焙原料,增加膳食纤维和蛋白质,适用于婴幼儿辅食。

即食豆沙:低糖或无糖配方,用于制作面包、月饼、汤圆,保留核心营养,便于携带和食用。

小豆炖汤:可与鲤鱼、排骨、冬瓜等煲汤,经典药膳搭配,增强利水消肿功效。这属于创新吃法,丰富了家常菜的风味。

### 食用安全与注意事项

#### 消化与吸收特性

小豆富含膳食纤维,能延缓消化、增强饱腹感并有助于平稳血糖。但过量食用可能因其高纤维和寡糖成分,引起腹胀、肠鸣或产气增加。建议日常饮食中逐步增加摄入量,并确保充分浸泡和彻底煮熟至软烂,以改善消化。

#### 潜在过敏原与禁忌

虽然小豆不含麸质,但其植物蛋白仍可能引发罕见的食物过敏。从中医角度,小豆性偏寒,利水渗湿功效较强,因此尿频、阴虚津伤、身体消瘦无水肿者及孕妇需慎食,以免加重体内水分流失。

#### 矿物质负荷问题

小豆是钾、磷、镁的优质来源,对维持正常生理功能有益。但对于肾功能不全的人群,摄入过多可能增加肾脏排泄负担,不利于控制血钾和血磷水平,此类人群食用前应咨询医生或临床营养师。

#### 食用建议

根据《中国居民膳食指南(2022)》,建议每日全谷物和杂豆摄入量为50g~150g。



来源:央视网等

## 注销公告

朔州市心理咨询师协会,统一社会信用代码:51140600MJ1858729)。经会员大会表决通过决定终止,于2026年5月21日成立清算组,清算组组长:李海燕、仝晓慧、赵金连,清算副组长由李海燕担任。现发布注销清算公告,请各债权人自本公告刊登之日起45日内(2026年6月4日至2026年7月18日),持债权有效凭证前往本清算组申报债权。清算报告经会员大会确认后15日内,本单位依法向登记机关办理注销登记。申报经办人:李海燕  
联系电话:13834448361  
特此公告

朔州市心理咨询师协会清算组  
2026年6月4日

## 声明

姬燕军不慎将朔州市水乡湾小区49号楼2单元402室的配套费收据丢失,金额:壹万贰仟玖佰伍拾陆元整(12956元),现声明作废。