

脂肪肝害怕做这9件事

脂肪肝已成为众多疾病中较常见的一种，很多人选择对此置之不理，这样很容易埋下健康隐患。脂肪肝不单是肝脏出了问题，更是全身代谢紊乱的预警信号。专家提醒，轻度、中度脂肪肝患者，如能及时改变生活方式，完全有可能逆转。具体怎么做？

代谢才是致病核心吗

脂肪肝是脂肪在肝细胞内过度堆积所致的代谢性疾病，主要分为酒精性脂肪肝和代谢相关性脂肪肝。

“代谢性脂肪性肝病”这一名称已经表明，代谢才是致病的核心。其诊断标准是影像学确认脂肪肝变性后，再满足以下至少一条：超重或肥胖(亚洲人定义为BMI≥23kg/m)、确诊2型糖尿病、存在代谢失调。

代谢失调也有清晰的外显指标，如果符合以下2类或更多特征，就要注意了。

亚洲男性腰围≥90cm、亚洲女性腰围≥80cm、血压≥130/85mmHg；

甘油三酯≥1.70mmol/L，这反映了血液中的脂肪水平；

空腹血糖水平5.6～6.9mmol/L，这可能已经处于糖尿病前期，或存在高密度脂蛋白胆固醇偏低、胰岛素抵抗等情况。

这些指标异常，意味着身体可能处于慢性炎症和脂质代谢紊乱的状态，最终促使脂肪在肝脏堆积。并且，这些病症与脂肪肝互为因果，让彼此病情雪上加霜。

脂肪肝的危害性

脂肪肝作为一个多系统的疾病，会让其他器官陷入危机。这类患者发生心血管疾病的风险是健康人群的1.5倍，慢性肾脏病的风险增加1.3倍，脂肪肝还与10种癌症的风险增加有关。

一项研究表明，45岁前若患有脂肪肝且不及时治疗，未来患各类癌症的概率会显著升高。如果能避免在45岁之前患脂肪肝，后半生患癌症风险可能会降低17.83%。

专家介绍，早期脂肪肝大多没有明显症状，这也让很多人忽视了干预。但脂肪肝的进展是一个长期慢性过程，若不管控，会逐步发展：单纯性脂肪肝→脂肪性肝炎(轻/中/重)→肝纤维化→肝硬化化→肝癌，这个过程短则5—10年，长则几十年，因人而异，核心在于是否及时干预。

需要注意的是，脂肪肝并非肥胖者的专属，瘦人也需警惕。专家介绍，体重正常不等于肝脏无忧，瘦人脂肪肝患病率达20%～30%，定期体检，特别是超声检查，是及早发现并预防脂肪肝的关键。

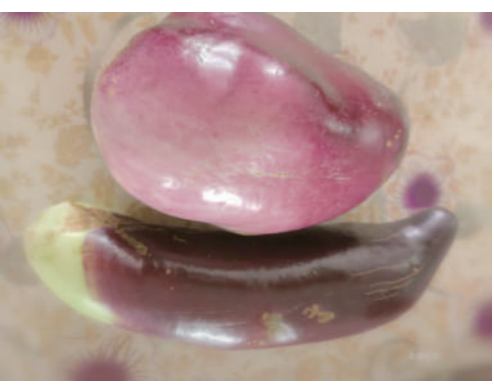
如何有效逆转脂肪肝

1.科学减重

减重是逆转脂肪肝的核心。数据显示，减重5%以上，可以显著减少肝内脂肪的堆积，减重10%以上，能够让大多数脂肪肝患者的肝炎和肝纤维化得到逆转。专家建议，每周减重0.5～1千克，能避免快速减肥对肝的伤害。

2.饮食调节

专家推荐采用“地中海饮食”，以蔬菜、水果、鱼类、五谷杂粮、橄榄油等为主。控制热量摄入的同时，也要保证营养均衡。



还要注意，节食减重不可取。事实上，过度节食容易导致蛋白质缺乏，身体被迫分解脂肪供能，反而可能造成肝内脂肪堆积！

3.规律运动

在控制热量摄入的同时，可以选择每天进行30分钟的中等强度锻炼，每周至少运动5天，快走、慢跑、游泳等有氧运动能有效减少肝脏的脂肪。同时，运动时还要注意形式、心率等细节。

4.严格戒酒

进入体内的酒精90%在肝脏代谢，这会扰乱脂肪代谢，导致脂肪在肝内过度堆积，进而引发酒精性脂肪肝、酒精性肝炎等，甚至发展为肝癌。

即使少量饮酒，也会加重肝脏的炎症。因此，专家建议，想要逆转脂肪肝，最好一滴酒都不要沾。

5.同步控制慢性病

脂肪肝常与高血压、糖尿病、高血脂、高尿酸等代谢疾病共存，必须同步进行管理。

6.慎用保肝药和保健品

保肝药和保健品可能含有肝毒性物质，千万不要随意服用。此外，对于没有肝脏疾病的正常人来说，长期服用护肝药等反而会增加肝脏负担。

7.定期监测

专家建议，每3—6个月可以做一次肝功能检测，每半年到一年做一次肝脏超声，早发现、早干预。

8.改善睡眠与情绪

想要逆转脂肪肝，还要注意改善睡眠与情绪。睡眠小于6个小时，可能导致胰岛素抵抗升高，加重脂肪肝。

9.避免滥用药物

像红霉素等抗生素、过量的对乙酰氨基酚

这类解热镇痛的药物，以及何首乌、土三七等中草药，都可能会加重肝脏损伤，要避免滥用。

指甲出现这几种变化可能是身体在“报警”

关于指甲的说法有很多，有人因指甲盖上的“月牙”少而焦虑，有人把竖纹当作“肝病预警”，还有人说指甲冒出白点是肚子里有寄生虫。这些观点到底是否正确？怎样通过指甲来判断身体健康与否呢？听听医生怎么说。

辟谣这几种常见传言

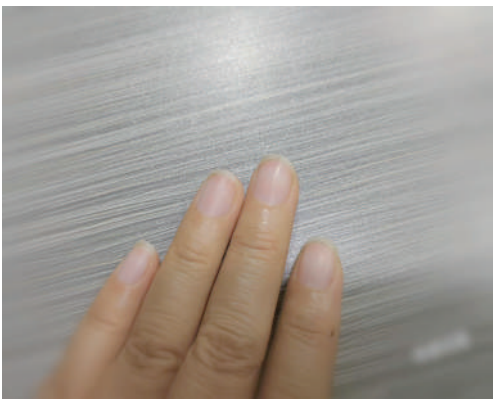
指甲不仅是保护指尖的角质结构，更是反映人体血液循环、营养代谢及脏腑功能状态的直观窗口。它由甲板、甲母质、甲床、甲半月、甲皱襞共同组成，生长速度稳定，日均生长约0.1毫米，每月长3毫米，整片完整甲板全部替换，需要6至9个月。人体循环、消化、内分泌、血液、心肺系统出现异常，都会最先体现在指甲的色泽、光滑度、形态上。

很多人习惯凭指甲外观自行判断身体是否健康，网上流传广泛的这三类说法，正确解读如下：

“月牙”多少≠身体好坏。甲半月就是我们常说的“月牙”，本质是指甲生长源头甲母质的前端。“月牙”大小、数量由遗传因素和指甲生长速度决定：天生甲母质靠后，“月牙”会藏在皮肉下看不见；代谢速度慢，“月牙”就偏小，和气血、脏器健康没有直接关联。

指甲竖纹不等于肝脏病变。指甲上的细密竖纹如同皮肤皱纹、白发，是指甲自然老化的正常表现。随着年龄增长，指甲锁水能力下降，竖纹会越来越明显。年轻人出现竖纹，多是因为频繁洗手、长期接触洗涤剂，频繁做美甲等，导致指甲干燥缺水，和肝病病变基本无关。

指甲白点不是体内有寄生虫。指甲小白点学名点状白甲，日常生活中不经意夹手、撕倒刺、长期敲击键盘，都可能会轻微损伤指甲生长区，打乱角蛋白排列，形成白点，和寄生虫没有任何关系。



注意指甲出现的这些变化

若指甲出现颜色、质地、形态的持续性异常，就要提高警惕。

颜色异常

甲床苍白无光泽：大概率气血不足、缺铁性贫血；

指甲整体发紫发暗：末梢血液循环差、身体缺氧，需排查心肺功能、先天性心脏问题；

指甲完全变白如毛玻璃：是肝硬化的典型特征之一；

指甲长出纵向黑色线斑状(甲母痣)；黑线短期内变宽、颜色加深，蔓延到指甲周边皮肤，需高度警惕黑色素瘤风险；

甲下紫红色瘀斑：由外力磕碰造成的瘀斑会随指甲生长消退，若无外伤却长期存在，需排查皮下出血相关疾病。

质地、形态异常

指甲薄脆、极易断裂：多为缺钙或存在血液循环障碍；

指甲增厚、失去光泽，甲下空层分离；甲癣(灰指甲)典型表现；

出现以下情况，立刻就医不能拖

1.指甲上出现黑色斑片或黑线，若黑线增宽、颜色加深，或累及甲周皮肤，必须尽快就医排查；

2.指甲出现紫红色瘀斑(发绀)且持续3个月未消退，且伴随胸闷、气短、胸痛；

3.指甲出现红色甲弧影，可为特发性，也可合并一系列不同性质的疾病，特别是心血管和结缔组织病，需要重点排查。

记牢三步自查指甲状态

遵循“一看颜色、二摸质地、三观察形状与特殊纹路”的顺序，每1—2个月花点时间留意一下指甲状态即可。

一看颜色：重点看甲床。健康指甲应是均匀的粉红色。二摸质地：检查光滑度与厚薄。用指腹触摸甲板表面，感受它的状态。三观察形状与特殊纹路：将指甲平举，观察甲板弧度，并留意特殊纹路。

医生提醒，动态变化是自查的关键，一次性异常不必立刻恐慌，自查的本质是发现早期线索，而不是自我诊断。希望大家以后再低头看指甲时，能多一份从容，少一份焦虑。

越挠越痒 越肿越大 拆解蚊子叮咬的真相

秋意渐起，但蚊虫因越冬储备变得更为凶猛，叮咬现象十分常见。多数人被叮咬后，第一反应就是抓挠，却常常陷入“越挠越痒、越肿越大”的恶性循环，严重时还会破皮发炎、反复瘙痒、留下长期黑印。日常生活中，关于蚊虫止痒、驱蚊的偏方五花八门、真假难辨。

蚊子包为什么会越挠越痒

蚊子叮咬的科学原理

蚊子叮咬人体时，不会单纯吸血，会向皮肤内注入含有血管扩张物质、数十种异种蛋白

以及抗凝物质的唾液。对于人体来说，这些外来物质属于“异物”，免疫系统会立刻启动防御机制，释放组胺等炎症介质，导致局部血管组织扩张、轻微水肿，最终形成红肿、瘙痒的蚊子包。

蚊子包的大小、瘙痒程度不代表蚊子毒力的强弱，而是个人免疫差异。初次接触蚊虫蛋白的过敏体质人群、儿童群体，免疫应答反应更强，叮咬后包更大、更肿、更痒；长期反复接触蚊虫、免疫耐受度高的成年人，反应轻微，仅短暂出现小红点。儿童免疫系统尚未发育成熟，对异种蛋白更敏感，因此孩子被叮咬后的红肿程度、持续时间，普遍比成人更严重。有的人被叮咬后会瘙痒很久或起硬包，这属于迟发型过敏反应。叮咬后数小时至24小时再起硬肿斑块，瘙痒持续好几天，多见于儿童或者高敏感人群。

抓挠加剧瘙痒的核心机制

很多人误以为抓挠能止痒，其实不然。抓挠产生的机械摩擦、挤压刺激，会激活皮肤表层肥大细胞，二次释放大量组胺，炎症持续加重。这也是为什么抓的一瞬间有短暂缓解感，几秒后痒感会剧烈反扑、越抓越肿。

抓挠蚊子包的危害

反复抓挠会直接破坏皮肤屏障，造成表皮破损，不仅容易继发细菌滋生，导致皮肤发炎、继发皮肤感染起脓疱，还会导致皮肤炎症迁延不愈。长期反复刺激，会形成炎症后色素沉着，也就是大众常说的蚊子包黑印。这类黑印无需过度焦虑，多数可随皮肤新陈代谢在数月内自行淡化，日常做好防晒，不反复抠抓刺激，是加速消退的关键。

不同蚊子叮咬的症状差异

叮咬人体的蚊子种类不同，皮肤反应差距极大。普通家蚊唾液致敏性弱，包块小、消退快，数小时即可自愈。而白纹伊蚊(花蚊子)唾液蛋白成分更复杂、致敏性更强，叮咬后会形成坚硬大包、伴随剧烈瘙痒，极易起水泡，炎症持续时间久，抓挠后遗留黑印的概率极高，也是夏秋季虫咬皮炎的主要诱因。

止痒药物怎么选

拒绝网红偏方、科学居家用药——

普通蚊虫叮咬居家用药标准方案

皮肤完整、仅红肿瘙痒：优先使用炉甘石洗剂，温和收敛、快速止痒，老少皆宜、安全性高。

红肿偏大、瘙痒顽固：可在医生指导下使用外用制剂或药膏，快速消退炎症。

叮咬数量多、全身多处瘙痒、过敏反应明显：及时就医，遵医嘱口服抗组胺药物，从体内抑制过敏反应。

儿童、孕妇、高敏感人群，严禁自行叠加用药，及时咨询医生优先选择温和基础制剂。

避开网红止痒产品

网络热销的一些止痒膏，大多成分不明、激素含量超标、配比混乱，短期看似见效快，长期滥用会导致皮肤变薄、泛红、激素依赖性皮炎。大众购药务必通过药店、医院、正规电商渠道，拒绝无资质偏方药膏。

哪些“蚊子包”不是普通叮咬

多数蚊虫叮咬属于轻微皮肤反应，可居家护理恢复，但在高敏感人群中，部分症状并非普通蚊虫叮咬反应，属于皮肤过敏的前兆以及皮肤感染的预警，拖延会加重病情，出现症状及时就医。

虫咬皮炎(丘疹性荨麻疹)

叮咬处反复瘙痒，持续3天以上不消退、成片起包、质地坚硬，并非普通蚊子叮咬，属于过敏性皮肤炎症，需规范用药干预。

重度局部过敏(过度虫咬反应)

单处叮咬位置大面积红肿、发烫、起水泡、硬结疼痛，肿胀范围远超叮咬原点，属于重度局部过敏反应，警惕是特异性皮炎的局部表现。

全身高危过敏信号

叮咬后出现全身大面积红疹风团、头晕、心慌、咽喉发紧、呼吸不畅，属于速发型全身过敏，需立刻就医处置。

皮肤感染预警

叮咬位置出现红线蔓延、持续流脓、结痂反复破溃、伴随低热，警惕淋巴管炎、皮肤软组织感染，切勿继续居家拖延。

科学止痒、有效防蚊

蚊虫叮咬后，非药物急救的正确方式

被叮咬后第一时间，用流动清水搭配肥皂水冲洗患处，中和蚊虫唾液酸性物质，减少致敏残留；随后冷敷5—10分钟，收缩毛细血管、抑制组胺扩散，快速消肿止痒。

注意严禁冰块直接贴合皮肤，避免低温冻伤；全程减少摩擦、触碰、抓挠患处。

全网高发蚊虫误区专项辟谣(错因+正确做法)

误区一：蚊子包掐十字、用力拍打止痒

错误原理：机械挤压、拍打会持续刺激皮肤肥大细胞，释放更多炎症介质，加重红肿瘙痒，还极易刮破表皮，增加感染和留黑印风险。

正确做法：不掐、不拍、不挤压，冷敷舒缓+规范外用药物。

误区二：涂抹牙膏、酱油、口水、大蒜止痒

错误原理：无任何抗炎止痒功效，仅短暂物理清凉；口水携带口腔细菌，大蒜辛辣物质会灼伤脆弱皮肤、诱发接触性皮炎，酱油、牙膏易堵塞毛孔、加重炎症色沉。



正确做法：皮肤完整涂炉甘石洗剂，皮肤破损清洁抑菌，不涂抹任何生活偏方。

误区三：热敷蚊子包、热水烫洗止痒

错误原理：高温扩张毛细血管，加速组胺扩散，加重红肿、瘙痒、炎症扩散，让小包变大包。

正确做法：蚊虫叮咬急性期只冷敷、不热敷。

误区四：口服/涂抹维生素B1可以驱蚊

错误原理：无任何循证医学证据支持该方法有效，无法改变人体体味、无法驱蚊，外涂还可能刺激敏感皮肤。

正确做法：摒弃偏方，采用科学正规防蚊手段。

误区五：蚊子包抓破后，继续涂花露水、清凉油

错误原理：花露水、清凉油含高浓度酒精、樟脑、薄荷，破损皮肤接触后会强烈刺痛、延缓伤口愈合、诱发二次刺激炎症。

正确做法：皮肤完整可少量合规使用；破皮后立刻停用，做好创面清洁防护。

花露水、清凉油科学使用规范

这两类产品仅适用于完整健康皮肤，可辅助驱蚊、短暂清凉舒缓；禁止涂抹眼周、口唇黏膜、破损创面。儿童避免过量，频繁喷涂，优先选择儿童专用温和配方，杜绝大面积厚涂。

居家+户外全方位科学防蚊方案

居家防蚊：核心是灭源头、断滋生。安装纱窗、蚊帐，定期清理花盆托盘、卫生间地漏、阳台积水，杜绝蚊虫繁殖环境；室内可合规使用电蚊香、灭蚊设备，睡前做好密闭驱蚊。

户外防蚊：避开清晨、傍晚蚊虫活跃时段，远离草丛、积水、绿化带；穿戴浅色长袖长裤做好物理遮挡；暴露皮肤涂抹含避蚊胺、派卡瑞丁等正规驱蚊剂；回家后及时清洗皮肤，洗掉残留的驱蚊成分。

蚊子包所产生的痒，从来不是“忍忍就好”的小事，而是人体免疫反应的真实信号。越挠越痒是生理循环，各类网传止痒偏方大多违背皮肤生理机制，只会加重红肿、炎症、色素沉着。

普通人无需过度恐慌普通蚊虫叮咬，掌握冷敷舒缓、规范用药、科学防蚊的基础方法即可；同时学会区分普通叮咬与过敏、感染高危信号，不拖延、不焦虑、不信伪科普

四道家常菜 解锁降火新方式

夏末秋初暑气未消，来一口冰镇西瓜、榴槿果肉、冰镇荔枝别提多解渴了。但甜甜的水果吃多了往往容易上火，人们苦苦寻找降火药的时候，殊不知自己和真正的“灭火器”擦肩而过——水果皮。

融合菜大厨顾玉亮巧用西瓜皮制作家常小炒和快手主食，粤菜大厨刘喜庆用榴槿白瓤儿和荔枝壳烹制鸡煲和果茶。在夏末秋初，轻松解锁降火降温新方式。

白翠衣炒虾仁

西瓜皮搭配虾仁快炒 清甜鲜香

西瓜白瓤儿作为中药材又称白翠衣，中医认为它性寒味甘，有清热解暑，生津止渴的作用。大厨顾玉亮把白翠衣切成骨牌片，搭配虾仁快炒。白翠衣质地软硬适中，相比其他瓜类多了一份韧劲；水果的清甜在热油激发后香味更浓，搭配彩椒煸炒，出锅前加入灵魂调料花椒面，麻味把鲜香和清香完美融合。



制作步骤：

虾仁加盐、胡椒粉、料酒、淀粉、蛋清腌制，表面封油备用；

白翠衣切骨牌块，锅中加盐焯水；

虾仁下锅煎制，加小米辣、蒜片煸香，加入彩椒、生抽、白翠衣翻炒，加盐和水淀粉大火翻炒即可。

白翠衣糊塌子

小巧思大美味 解锁不一样的快手主食

白翠衣的质地比较硬，擦丝也很方便，顾玉亮大厨用盐抓出白翠衣丝的瓜汁，直接加入面粉和成面糊，西瓜的清香味最大程度保留在面糊中，而且加盐杀出的水分里包含很多水溶性的营养物质，如此便充分享受到了营养和风味。

制作步骤：

白翠衣擦丝加盐抓出汁水；

加面粉、鸡蛋、虾仁、洋葱碎、红椒、香葱、熟芝麻和白醋拌匀成面糊；

面糊下锅，摊开煎熟即可。

声明

黄献保(身份证号:142133192705255519)

不慎将朔州市怀仁市毛皂镇裴家窑村耕地(2块)总面积3.99亩的农村土地承包经营权证丢失,登记簿代码:140624103202000075J,现声明作废。

黄玉英(身份证号:142133194901295525)

不慎将朔州市怀仁市毛皂镇裴家窑村耕地(2块)总面积5.3亩的农村土地承包经营权证丢失,登记簿代码:140624103202000079J,现声明作废。

王玉兰(身份证号:14213319440709252X)

榴槿瓤儿炖鸡

榴槿瓤儿竟能嚼着吃 炖进鸡煲清甜又滋补

榴槿壳的白瓤儿部分性味偏凉甘,这和它高糖大热的果肉恰恰相反。粤菜大厨刘喜庆把切成块的榴槿白瓤儿加盐,去除苦涩味和表面黏液和胶质,加入湛江鸡煲的鸡汤中炖煮,会收获类似芋头的软糯口感。加入红枣枸杞同煮,互相中和,喝汤吃肉都舒畅。

制作步骤：

榴槿白瓤儿切块加盐腌制,洗净备用；

砂锅加水、葱姜、白胡椒粒、麦冬,大火煮开后下入焯好的清远鸡块炖15分钟；

加入榴槿白瓤儿继续炖煮15分钟,时间到开盖,加入红枣、枸杞、盐和糖,焖煮5到8分钟即可享用。

不上火荔枝茶

水果自身的智慧 果皮能解果肉火气

荔枝壳性凉味苦,能够缓解高糖荔枝肉的火气。粤菜大厨刘喜庆用荔枝壳和荔枝肉一起煮水,果香充分释放,糖分也被稀释。加入金边玫瑰和适量冰糖,花香果香交织,虽然是热饮,却在燥热的天气带来一份安神和舒爽。

制作步骤：

荔枝壳洗净,和荔枝肉一起加水煮开；加入金边玫瑰和冰糖关火焖泡,玫瑰花瓣展开即可享用。

水果有自身的智慧,果肉糖分高,适量食用可以解渴解馋,大块朵颐后如果陷入上火肿痛难题,不妨关注一下它们的水果皮,学会今天这四道菜,在家也能轻松做出降火润燥的佳肴。

这份上班族“健康处方”请收好

工作日久坐不动、周末突击运动、职场焦虑叠加……不少上班族都面临这样的问题。如何科学规避运动风险？

职场焦虑如何有效疏导

北京积水潭医院运动医学科主任医师姜春岩表示，平时不动，周末进行突击式高强度运动，风险较高。久坐人群的心肺储备和关节稳定性相对偏弱，突然进行长跑、爬山及其他高强度训练，会使心率和血压骤升，可能诱发胸闷气短、心律不齐等，有心脑血管基础病的人群可能诱发急性心脑血管意外。

此外，未经充分热身就参与足球、篮球等对抗性的体育项目，或者急停急转、冲撞、跳落等还会造成踝关节扭伤、膝关节交叉韧带损伤、半月板损伤、肩脱位等运动损伤。

姜春岩建议，上班族应遵循“规律、分散、循序渐进”的原则，理想的模式是将每周150至300分钟的中等强度有氧运动分散到3至5天，并搭配2至3次力量训练。即便工作繁忙，也可利用碎片化时间进行活动，如少坐电梯多走楼梯、短距离通勤选择步行或骑车、午休时间进行10至20分钟的弹力带或俯卧撑训练等，都是有效的健康积累。

如何判断运动强度是否适宜

姜春岩介绍，一是按心率估算，最大心率约为“220减年龄”，运动时心率达到最大心率的60%至70%的属于中等强度，超过70%的属于高强度。日常锻炼推荐以中等强度为主。二是观察身体反应，运动中若出现胸闷胸痛、心慌冒冷汗，或关节刺痛肿胀等，应减速停下，必要时及时就医。

面对职场压力，焦虑情绪在所难免。首都医科大学附属北京安定医院常务副院长张庆娥表示，焦虑并不完全是坏事。适度焦虑能促使人们调动潜能，更好地完成任务。

判断“适度”有三个标准：看时间，事件前1至2天出现焦虑，事件结束后焦虑自然缓解；看程度，可通过运动、听音乐等方式自我调节；看功能，不影响饮食睡眠、能正常学习生活。这样的焦虑属于正常情绪，不必紧张。

同时，在职场焦虑中，社交问题也困扰着一些人。张庆娥说，不要急于给自己贴上“胆小”“脸皮薄”“想不开”的标签，也不必强迫自己变成“社牛”。

两个简单方法可以调节：一是“478呼吸放松法”，通过鼻子吸气4秒，屏气7秒，再用嘴呼气8秒，循环3至5次，能快速平复情绪；二是“54321感官着陆法”，依次观察身边5种物品、触摸4种物体、聆听3种声音、闻2种气味、尝1种味道，通过主动调动五种感官，将注意力拉回当下，缓解焦虑。

专家特别提醒，当出现焦虑持续存在甚至加重并无法自我调节，明显影响工作、生活，内心伴有强烈痛苦感，伴随有失眠、食欲减退、情绪低落、绝望感等情况时需警惕。当上述表现出现且持续2周以上，应及时寻找专业人员进行评估、科学干预。

一直以来，应对焦虑等情绪都不是“孤军奋战”的事。目前12356心理援助热线已实现全国地级市全面开通和“遇忙转接”。

来源：央视网、新华网等

不慎将朔州市怀仁市新家园乡北辛村耕地(3块)总面积12.25亩的农村土地承包经营权证丢失,登记簿代码:140624201200000095J,现声明作废。

王军峰(身份证号:140624199305236512)不慎将朔州市怀仁市河头乡旧站村的064号耕地(1块)9.06亩、699号耕地(1块)2.91亩、777号耕地(1块)4.24亩,三块总面积为16.21亩的农村土地承包经营权证丢失,登记簿代码:140624205206000129J,现声明作废。

王党(身份证号:142133195710206539)不慎将朔州市怀仁市河头乡旧站村耕地(6块)总面积26.1亩的农村土地承包经营权证丢失,登记簿代码:140624205206000136J,现声明作废。