

声明

●兹有荆州籍船舶鼎盛888的营业运输证不慎遗失，编号：鄂SJ（2012）066203，声明作废。

公示

根据国家新闻出版广电总局要求，中国水运报社已对申领记者证人员的资格进行严格审核，现将我单位拟领取新闻记者证人员名单进行公示，公示期2017年3月20日——3月27日。举报电话为027-68892510、027-82767977。

拟领取新闻记者证名单：
高姝、陆民敏、张夔、马桂山、刘梦婕

中国水运报社
2017年3月20日

刊登公告（声明） 注意事项

请您提供以下资料：

1、传真刊登内容，该内容请跟证件签发机关确认（传真电话：027-82830904 027-82767441）

2、传真刊登内容后请及时拨打传真电话核实登报费用，然后通过银行或邮局汇款。

3、汇款后请及时传真汇款单、您的联系地址及收件人手机号码。

4、您会在报纸刊登后的5-7个工作日收到样报。登报当天可登陆中国水运网查询。（网址：<http://www.zgsyb.com>）

银行汇款方式：

户名：中国水运报社

开户行：招商银行
武汉分行青岛路支行

账号：
271181484510001
地点：湖北/武汉

邮局汇款方式：
收款人：中国水运报社

地址：武汉市沿江大道147号

邮政编码：430014
公告服务部电话：
027-82830904
027-82767441

公告服务部邮箱：
syb82830904@163.com

白领如何走出亚健康

亚健康“的基本特征是身体无明显疾病，但体力降低，适应能力减退，精神状态欠佳。“亚健康”可以间断或持续地出现，通过科学调理，可明显消失，恢复健康状态。

建议一：生活规律、合理膳食

合理饮食包括有节制的饮食，不暴饮暴食，多摄取不同的维他命和矿物质、无机盐，合理进补，适当选择药膳也对预防和改善亚健康很有帮助。

建议二：按时、充足的睡眠

不按时睡眠，很有可能会造成睡眠紊乱，而失眠会使人体免疫力降低，容易感染疾病，那些睡眠不足的人通常就是流行病的受害者。要有好的睡眠，首先要按时，不要太饱或太饿时上床，还要追求质量而非数量，睡得好不好不与睡眠时间成正比，而与睡眠深浅成正比的。

建议三：适当锻炼

适当的运动是亚健康的克星。适合的锻炼一是有氧运动，如打球、跑步等；二是腹式呼吸，深呼吸后将气保留在腹部一会儿，再慢慢呼出；三是做健身操，使全身充满活力；四是自我按摩，适当刺激体表，保持良好抗病状态。

建议四：学会调节自己的情绪

焦虑是现代人的通病，有焦虑症的人通常会感到莫名其妙地惊恐、心慌、出汗、面色苍白、两手发抖等。经调查，那些乐观向上、兴趣广泛的人就不容易有这种焦虑症状的发生，因此，学会调整自己的心态和情绪，学习乐观处世对改善心理亚健康很有帮助。

（来源：三九养生堂）