

声 明
●惠州市金桥海运有限公司所属船舶“惠湾118”（船舶登记号：090404000023、识别号：CN20032186451)遗失《船舶国籍证书》，证书编号：11C0001044;《船舶最低安全配员证书》，证书编号：15PN0021863，现声明作废。 ●遗失安达 588（船舶所有人：桂敏寨）船舶营运证，编号：皖 SJ (2012)09-0054，声明作废。 ●兹有广西新港湾工程有限公司船舶“新港湾浚 12”船舶检验证书遗失，船舶登记号：2012H5300111，检验编号：201653500058，特此声明作废。 ●兹有永发 1176 船舶最低安全配员证书遗失，船舶登记号码：280217000076，声明作废。 ●兹有永发 1176 船舶营业运输证遗失，船舶营运证编号：皖 SJ（2012）16-6198，声明作废。 ●林建军，身份证号：421081197912171398，船员服务簿和记分卡不慎遗失，船员服务簿印刷号：00220872，记分卡印刷号：0373285，现登报作废。 ●交工号船舶最低安全配员证书遗失，证书编号：15PN0047656，声明作废。 ●如意 188 遗失新版长期吨位证书，船检登记号：2005A2300933，证书编号：201500017173，声明作废。 ●赣南昌货 1359 内河船舶防止生活污水污染证书不慎遗失，船舶登记号：2010L3300177，现声明作废。
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

2-3版面中缝

声 明
●中港工程1988船检证书（编号为：201621032273）、吨位证书（编号：201500017431）遗失，声明作废。 ●中港货5058船检证书（编号为：201621042987）、吨位证书（编号：201200019232）遗失，声明作废。 ●鑫昌兴 619 遗失《内河船舶载重线证书》，船检登记号：2006P4500100，证书编号：201723103829，声明作废。 ●皖庐江货0878内河船舶检验证书簿遗失（No 840532834 No 822232394 No 822232395 No 822232396）、内河船舶载重线证书（No 840532840）、内河船舶防止油污证书（No 846532839）、内河船舶防止垃圾污染证书（No 840530126）、内河船舶吨位证书（No 810726888）、内河船舶适航证书（No 810726234）、营运证（编号：皖 SJ(2015)01-3080），声明作废。 ●冯福水，身份证号：420222197906181434，船员服务簿和记分卡不慎遗失，船员服务簿印刷号：00760127，记分卡印刷号：A00761126，现登报声明作废。 ●广东省渔政总队番禺大队不慎遗失“番禺渔政码头”《海上船舶检验证书簿》壹本，编号为：2009GZ4005，船舶登记号为：2010D00000429，有效期至2015年9月15日。现声明该证书作废。
吃香蕉鳄梨 防动脉硬化
来源：人民网
—生命时报
香蕉和鳄梨不但美味，而且营养丰富。有研究表明，吃香蕉和鳄梨对健康有多种益处。美国阿拉巴马大学的一项最新研究证实，香蕉和鳄梨中的钾可以预防动脉硬化。
钾是控制心率和血压必不可少的矿物质。一项实验发现，减少饮食中钾的摄入会使小鼠心脏病和中风的风险增加。
这项最新实验中，研究人员把患心脏病风险较高的小鼠分为三组，分别投喂低钾、正常和高钾饮食。结果发现，饮食中含钾量较低的老鼠和含钾量正常的老鼠比起来，前者的动脉钙化和硬化的现象较严重。吃高钾食物的老鼠血管硬化的情形较少。
一根香蕉中含有467毫克钾，一个鳄梨高达975毫克。吃香蕉和鳄梨确实有助于防止动脉狭窄和粥样硬化，降低心脏病发作风险。
阿拉巴马大学的教授保罗·桑德斯说：“研究结果强有力地证明了摄入充足的钾可以预防动脉粥样硬化、血管钙化，以及低钾摄入的不利影响。”
英国心脏基金会副主任医师麦克·纳普顿博士补充道：“通过更多的研究，我们可以确定人类疾病的形成机制是否与小鼠类似，以及开发出新的治疗方法来治疗动脉粥样硬化性血管钙化和动脉硬化。”

6-7版面中缝