

**声 明**

● 船舶鸿兴9966,船舶检验证书遗失,船检登记号:2015M2103878,声明作废。

● 本人陶芳元现有一艘船舶的营运证遗失【船名:皖池州货6111 营运证编号:皖SJ(2012)08-0040】,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

**身体僵硬  
不能随便拉伸**

在工作、生活中,很多人是“久坐族”,伏案写字、看电脑手机等,都会让人浑身僵硬。近日,日本体育教练员中野修一向媒体表示,肌肉僵硬时,不能随意拉伸,否则不但得不到放松,反而伤身。

长时间保持坐姿的人,臀大肌和肩胛骨周围的肌肉最容易僵硬,特别是臀部的肌肉,僵硬与否很难感受到,也很少有人能够正确拉伸它们。在拉伸时,人们常犯两个错误:第一,拉伸幅度过大,超过韧带和肌腱的活动范围,导致疼痛。在冬季气温较低时,更容易受伤,最好运动或洗澡后再拉伸。第二,习惯重复拉伸同一个部位,忽视其他难以拉伸的部位,导致身体柔软度的平衡被破坏,让人更难受。

在此,中野推荐了三个动作,帮助久坐族拉伸臀部和肩胛骨附近的肌肉。

1.坐在椅子上,将左腿抬起,脚腕放在右腿膝盖上,小腿与地面保持平行。左手放在左膝上方,向下按压数次。之后左脚腕不动,用左手从外侧将左膝抬起,与胸部位置近乎平行,左手向内侧按压膝盖。反之相同。

2.在地板上盘腿而坐,两手放在双腿两侧,身体前倾,背部向下压。

3.用左胳膊“转圈”,手肘略弯曲,从身体左侧绕到头上,再绕到身体右侧,从正前方看,胳膊“画”了一个圆形。反之相同。注意用力不能太大。

(来源:人民网-生命时报)