

声明

●奥运 666 检验证书(编号:201423206880 识别号:CN20134279851)、产权证书(编号:280213000586)、国籍证书(编号:280213000586)、营业运输证(编号:皖 SJ(2013)16—9708)遗失,声明作废。

●兹有泰州市六航运输有限公司,六航浮 9688, 遗失内河船舶检验证书全套, 船检登记号:2012K2103274, 声明作废。

●付元盛(身份证号码:210204198402261812) 遗失海船船员适任证书, 证书号码:AFG213201621673, 证书职务:二管轮, 类别:无限航区, 等级:3000 千瓦及以上, 签发机关:江苏海事局, 签发日期:2016-12-30, 有效截止日期:2021-12-30。声明作废。

●船名:湘汉寿货 0586(船舶经营人:汉寿县顺源祥航运有限公司), 编号:湘常 SJ(2016)004, 船舶登记号:340616000113, 不慎遗失船舶营业运输证。特声明作废!

●船名:湘汉寿货 0599(船舶经营人:汉寿县顺源祥航运有限公司), 编号:湘常 SJ(2016)003, 船舶登记号:340616000112, 不慎遗失船舶营业运输证。特声明作废!

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

易掉发揉揉头皮

入秋过后,不少人发觉头发掉得比以前多了。日常头部穴位按摩有助于促进头部血液循环,对头发的护养也有一定的帮助,大家不妨经常对以下几个穴位进行重点按压。

百会穴:头顶是脱发最严重的地方,可以用拇指指腹按摩头顶百会穴,局部改善血液循环,增加对头发的营养供应。(百会穴位于头顶正中线与两耳尖联线的交点处)。

四神聪:用拇指的指腹在穴位上点按,以左右前后的顺序进行,增加血液循环。(在百会前、后、左、右各开 1 寸处)。

风府穴:以拇指指端沿顺时针点揉旋转 5 次,感觉到酸胀、不感痛即可。(该穴在后发际正中往上 1 寸处)

太阳穴:用中指指端在两侧太阳穴轻点。

在穴位按摩结束之后,还可以继续叩击头部,每日睡觉之前坚持穴位按摩和头部叩击的结合,可以有效促进头发的生长。

此外,平时生活中,在饮食上可以适当增加肉类食物的摄取,还可以多吃些芝麻、蜂蜜、银耳、核桃、百合粥等滋阴润肺的食品,适当补充一些维生素 B2,少食冰淇淋等冷饮,这些都可有效预防头发脱落。(来源:人民网-健康时报)