

声明

●皖通达 208 船舶国籍证书遗失,船舶识别号:CN20053955198,证书印刷号:11F0150362。声明作废。

●本人陈晓东,身份证号码:430725199304180810,不慎将本人持有的机工适任证书遗失,机工适任证书编号:AFG245201507502,特此声明。

●连云港经纬船务有限公司船舶伟通轮营运证(编号:苏SJ(2017)07001936)不慎遗失,声明作废!

●长能 33 船舶营业运输证遗失(编号:皖芜 SJ(2013)4168),声明作废。

●本人胡冲(429004199109090613)海员合格证(PPC201814189)因在邮寄过程中不慎遗失,特声明此海员合格证作废。

●兹有“永丰 5099”海上船舶检验证书簿遗失,船检登记号:2010A2105110,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

女人吃什么能让身体暖起来?

饮食上要避免吃生冷食物,多吃补气助阳的,如羊肉、狗肉等;同时适当多摄入益气养血的食物,如山药、红枣等;适当吃些辛辣性质的食物如辣椒、大蒜等,可加快身体代谢,促进血液循环,有效改善怕冷现象。

多补充维生素:维生素 A 能增强人体耐寒能力;维生素 C 可提高人体对寒冷的适应能力。低温会加速体内维生素的代谢,饮食中应及时补充,如动物肝脏、新鲜蔬果等。

多吃含碘、铁的食物:碘是人体甲状腺素合成的必要元素,而甲状腺素具有产热的效应,可多吃海带、紫菜、鱼虾等食物。缺铁易患缺铁性贫血,体质虚就易感寒冷,应多食用黄豆、芝麻、黑木耳等食物。

有些女性朋友喜欢喝冰水或吃冷饮,这对身体无益,应多喝温开水,适当用枸杞、当归、红枣、桂圆等温补的食材泡水喝,可有效缓解手脚冰凉。

此外,还可多做运动、睡前用热水泡澡,促进血液循环,但泡完澡后需立刻穿上保暖衣物。经常按摩手脚局部的穴位(如阳池穴、涌泉穴、劳宫穴、气冲穴等),也可以让身体暖起来。(来源:新民晚报)