

## 声 明

●湘张家界货0558船舶营运证遗失【编号:湘张SJ(2008)1822】,声明作废。

●兹有万达698,船舶检验证书簿遗失,船检登记号:2010B2300036,现声明作废。

●深圳市中浩天供应链管理有限公司无船承运业务经营资格登记证正本副本遗失,证书编号:MOC-NV09659,特此声明。

●庐铜9内河船舶载重线证书遗失,编号:880046060,声明作废。

●兹有轮祥11船检证书整套遗失,船检登记号:2005R2301408,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](mailto:syb82830904@163.com)

com

好身体搓出来!  
这6处没事搓搓对身体好

搓搓手、搓搓脚、搓搓头,可以活血化淤、通经活络。

搓鼻:润肺提高免疫力。

方法:用食指和中指沿鼻翼两侧上下搓,搓100次。遇到酸痛的地方,可适当点按。

搓耳:养阴降三高。耳朵是人体第三个能刺激全身多处经络和脏腑的地方。经常搓耳朵,对控制三高、醒脑、明目、滋阴有特别好的帮助。

方法:用手指沿外耳廓从上至下揉搓,注意耳蜗和耳后的沟处也要搓到,搓至耳朵微微发热就好。

搓腰:强肾通气血。腰部为肾脏所居之处,经常搓腰可健肾。

方法:用手掌在腰上下来回搓100~200下,最好贴着皮肤搓到皮肤微热。

搓手:护心延衰老。手掌有身体五脏六腑诸多的反射区。而经常搓手,则有利于刺激相应经络和穴位,可以保护心脏和其他各个器官。

方法:手掌对搓100下,手背对搓100下,最好是搓到微微发热、发汗的程度。

搓脚:健脑防百病。脚底分布着人体全身的反射区。经常搓脚心,有健脑益智的功效,同时对高血压、神经衰弱、各类头晕头痛、耳鸣、失眠、肠胃疾病都有特别好的辅助治疗作用。

方法:用左手掌搓右脚心,用右手掌搓左脚心,每只脚搓100次左右,最好搓到脚心发红发热,如能配合热水泡脚效果更好。

搓额头:醒脑提神。经常搓额头,可增加大脑的供血量,活跃大脑的血液循环,从而起到提神醒脑的作用。另外,手指梳头,全面刺激头部血液循环,让人感觉头脑清明。

方法:左右额头各搓100次。搓后注意保暖,不要受凉吹冷风。(来源:人民网-健康时报)