

声 明

● 兹有皖中兴6666船舶营业运输证遗失，编号：皖 SJ (2014)04-3416，声明作废。

● 上海凤龙航运有限公司所属“吉麟033”船舶营运证不慎遗失，其编号为：交长沪 SJ (2017) 100040，声明作废。

● 船名皖铜陵货5628(船舶所有人：王建玉)船舶检验证书一套遗失，船检登记号为：2003Y2301351，声明作废。

● 南京缚天运贸有限公司所属船舶“凯瑞 188”不慎遗失《内河船舶检验证书簿》，证书编号：201821011827，船舶识别号：CN20111334102，特此声明。

● 陈惟铭值班机工适任证书遗失，证书号码：APC245201501661，证书印刷号：0020957，类别：无限航区，等级：750千瓦及以上，签发机关：长江海事局，签发日期：2015-03-24，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：中国水运报社有限公司

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：中国水运报社有限公司

地址：武汉市江岸区青岛路7号国际青年大厦15楼

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

美白祛斑**按摩三个穴位**

随着岁月的流逝、年龄的增长，几乎所有人的脸上都会慢慢变得暗沉，很多人的脸上还会长出色斑，特别是黄褐斑。

平时坚持按摩一些穴位，对美白皮肤很有好处，而且能帮助治疗面部色斑。这几个穴位分别是，三阴交(小腿内侧，当足内踝尖上10厘米，胫骨内侧缘后方)、阴陵泉(位于小腿内侧，膝下胫骨内侧凹陷中，与阳陵泉相对，或当胫骨内侧髁后下方凹陷处)、地机穴(阴陵泉穴下10厘米)。

对于出现面斑的朋友来说，还需要按摩长斑的地方。中医上有阿是穴的说法，就是哪里有病哪里就有穴位，对于色斑也是这样。产生色斑的地方往往血液循环不好，按摩可以疏通经络、行气活血，从而淡化色斑。如果配合针灸效果会更好。(来源：人民网-健康时报)