

声明

●连云港兴发海运公司不慎将海上船舶检验证书簿遗失(船名:兴发69,编号:201721460323),特此声明作废。

●陈卫东,身份证号码:420500197007074211,遗失服务簿违法记分页,服务簿违法记分印刷号:0860232,声明作废。

●钱飞跃,证书编号:340421195910110618,二类轮机长正本、船员服务簿记分附页不慎遗失,声明作废。

●湖南省衡阳市衡东县佳鑫运输有限公司船舶“湘衡东机0418”,不慎遗失衡阳海事局2016年5月18日签发的内河船舶吨位证书(船检登记号:2016J4100330),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.zg-syb.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

赶走“大肚腩” 未必非得饿肚子

人到中年,“大肚腩”似乎成了中年人士的一道独特风景线,可谓抬头不见低头见。

由于基础代谢率的下降、饮食结构不合理、活动量不足以及慢性病困扰等因素,中年人士确实更容易发福。其中饮食过量 and 久坐不动是造成腹型肥胖的最主要因素。

日常生活中常以体质指数(BMI)衡量人体胖瘦程度以及是否健康。夏燕琼表示,体质指数只能看作是对体重及相关健康隐患的粗略测算。BMI指数正常,也可能出现腹型肥胖。

夏燕琼介绍,“大肚腩”在医学上叫作腹型肥胖,又称中心型肥胖,是指脂肪在腹部的特别堆积,表现为腰围的增加。参考我国腹型肥胖的最新标准,男性腰围超过90cm(含90cm)、女性腰围超过85cm(含85cm)即为腹型肥胖。

腰臀比(腰围/臀围)也是腹型肥胖的间接诊断指标:男性腰臀比大于0.9,女性腰臀比大于0.8,也可诊断为腹型肥胖。

对此,广东省妇幼保健院营养科主任医师夏燕琼表示,通过长期摄入低于基础代谢率能量的平衡膳食,结合增加运动,如此可减轻体重,同时又能维持身心健康,这才是“管住嘴,迈开腿”的正确“打开方式”。

如何做到食不过量?夏燕琼支招,定时定量进餐,每餐少吃一两口,减少高能量食品的摄入。尽量减少在外就餐,如果不能避免,可于外出就餐后的几天里适当减少进食量。

谈及如何选择合适的运动方式,夏燕琼建议:有氧运动天天有,抗阻练习每周进行2-3次,柔韧性练习随时做。特别是上班期间,许多上班族由于长时间坐在办公室,较少活动,脂肪很容易堆积在腹部,可以工作一段时间站起来稍做活动,伸伸胳膊踢踢腿等柔韧性运动都是不错的选择。(来源:广州日报)