早起上班挤地铁，路上又是堵堵堵。上司要求难满足，人际关系难处理。工作加班干不完，发了工资直摇头。父母亲戚又催婚，买房实在难实现。纵使结婚生子有房住，孩子教育又发愁，无奈压力比山大。这样的生活是不少上班族的真实写照，似乎每个职场人都有被压力压得喘不过气来的时候。如何测试自己目前承受的压力，并学会正视压力并与压力共舞呢？记者采访了北京市总工会心理专家团队的专家。

了解压力 调适情绪
学会与压力共处

□本报记者 闵丹

“压力效应”:“坏事”可以变“好事”

其实压力并不完全是坏事，适度的压力是可以促进人更好的向前发展。专家讲了这样一个故事：有一位经验丰富的老船长，当他的货轮卸货后在浩瀚的大海上返航时，突然遭遇到了可怕的风暴。水手们惊慌失措，老船长果断地命令水手们立刻打开货舱，往里面灌水。“船长是不是疯了，往船舱里灌水只会增加船的压力，使船下沉，这不是自寻死路吗？”一个水手嘟囔着。看着船长严厉的脸色，水手们还是照做了。随着货舱里的水位越升越高，随着船一寸一寸地下沉，依旧猛烈的狂风巨浪对船的威胁却一点一点地减少，货轮渐渐平稳了。船长望着松了一口气的水手们说：“上万吨的巨轮很少有被打翻的，被打翻的常常是根基轻的小船。船在负重的时候，是最安全的；空船时，则是最危险的。”这就是“压力效应”。那些得过且过，没有一点压力，做一天和尚撞一天钟的人，像风暴中没有载货的船，往往一场人生的狂风巨浪便会把他们打翻。

四招帮你快速释“压”

压力是一种主观感受，我们应学会调节自己的心态，积极应对这些压力。“心有猛虎，细嗅蔷薇。”在《少年派的奇幻漂流》中，少年派从把老虎视为威胁，到与老虎发展出了一种共生关系，最终相互依靠，共达彼岸。所以，学习与压力共处很重要。

如果想真正缓解压力，还是要采取积极主动的应对行动。专家介绍了几种快速缓释压力的方法：冥想。静静地坐着，让身体舒适然后慢慢闭上眼睛并专注于呼吸，只需 5 分钟，就会让你感到轻松。倾诉。向别人倾诉你的烦恼，把一件事憋在心里很不舒服，这时候找一个人倾诉就成了最好的办法了。运动。跑步会让你分泌出内啡肽来使你快乐。如果你想缓解焦虑，骑自行车、游泳，或者任何你喜欢的运动都可以。听音乐。音乐对人的情绪和精神状态都有很大的影响。听听舒缓的音乐会让你平静下来。

有压力不可怕，了解并认识自我压力来源及自我情绪表达方式，能消除不当压力来源。如果真的觉得压力太大影响正常生活，可以通过两种途径享受工会的免费职工心理咨询服务：线上心理咨询——登陆“北京市职工心理体验服务系统”（www.bjzgxl.org），或关注“首都职工心理发展”微信公众号即可；线下心理咨询——进入“首都职工心理发展”微信公众号的“线下咨询预约”，或拨打预约电话83570107咨询。

【小测试】

你的压力是否“超标”

专家介绍，实验数据显示，只有 3 个月大的婴儿就会感知外界的压力而产生嫉妒、生气等心理活动。婴儿尚且如此，何况成人呢？首先，可以通过几个简单的问题来测测你的压力有多大。

1.你常因为小事感到焦躁心烦吗？

2.你和周围的人有过争执或冲突吗？

3.你很少主动找朋友谈心？

4.你最近想辞职或者离开家庭一阵子吗？

5.你对自己的体重或是健康情况不满意吗？

6.你是不是吃蔬菜、水果比较少？

7.你最近不喜欢吃大餐了？

8.你通常在凌晨12点后才上床睡觉吗？

9.你躺在床上时，不能很快入睡吗？

10. 你的身体有些不适，但是没有想办法解决？

11. 你是否常感到时间不够用而匆匆忙忙？

12. 你常疏忽做“紧急又重要”的事吗？

13. 你不喜欢做琐碎又重复性的工作吗？

14. 你对突发性的工作没耐心吗？

15. 你懊恼自己赚钱的速度不够快吗？

16. 你担心自己的储蓄不够或投资失误吗？

17. 你早有进修专业能力的想法，但迟迟还没行动吗？

18. 看到同事表现杰出，你气恼自己不够好吗？

19. 你看到灾难新闻，往往情绪受影响吗？

20. 气候阴雨潮湿，这会让你的心情低落吗？

以上题目如果你有 5 个以上都回答了“是”，那么你已经被压力所侵扰了；如果你有超过 13 个“是”，那么你已经是压力高危人群之一了。

【健康红绿灯】

绿灯

煮鸡蛋小火3分钟刚好

鸡蛋应该冷水下锅，慢火升温，沸腾后微火煮3分钟，停火后再浸泡5分钟。这样煮出来的蛋清嫩，蛋黄凝固又不老，蛋白变性程度最佳，也最容易消化。而煮沸时间超过10分钟的鸡蛋，不但口感变老，维生素损失大，蛋白质也会变得难消化。

红灯

做平板支撑别超过10秒

研究显示，平板支撑能锻炼到100%的腹部肌肉。尽管这个动作好处众多，但健身专家也提出了警告：保持这个姿势太长的时间可能有害。健身专家认为，保持平板支撑姿势的完美时间可以短至10秒。超过这个时限，可能会加重背痛等问题。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgxl.org
北京市职工服务中心与本报合办

咨询电话：400-004-0525　网址：www.bj525.com
宣泄人·心理沙盘·音乐放松椅
心选健康 专业服务商 ·北京五二五科技有限责任公司

遗失声明

中国平安人寿保险股份有限公司北京分公司以下人员执业证遗失

张庆雨 0200011100008000201736252
闫翠红 0200011100008000201626987
倪爱明 0200011100008000201737149
王小冬 0200011100128000201605270
李刚伟 0200011100008000201604575
狄艳霞 0200011100008000201618310
李红梅 0200011100128000201604445
孙文明 0200011100008000201611652
李冬梅 0200011100008000201642593
武　松 0200011101128000201510863
王　聪 0200011100008000201707019
张继锋 0200011100008000201663762
吴　桐 0200011100008000201685997
杜强军 0200011101128000201406563
张兴军 0200011100008000201658118
张　鹏 0200011100008000201652586
于　楠 0200011100008000201690774
白倩倩 0200011100008000201652633
王　飞 0200011101128000201608456
王兆佳 0200011100008000201734907
杨南英 0200011100008000201717258
朱国英 0200011100008000201692069
刘　扬 0200011100008000201652594
张景桐 0200011100008000201627086
张海涛 0200011100508000201602534
张　松 0200011101128000201607058
曾宪伟 0200011100008000201704111
冯玉琴 0200011100008000201642608
邢银龙 0200011100008000201736148
马巧茹 0200011100008000201605475
杨然然 0200011101128000201515328
王维峰 0200011100008000201626911
吴俊甫 0200011100128000201608673
张红燕 0200011100008000201723416
陈小月 0200011100008000201629104
王凤平 0200011100008000201630277
宋玲玲 0200011101178000201505134
韩春艺 0200011101178000201600978
李若冰 0200011101168000201400625
王　军 0200011100008000201629897
杨　丽 0200011101028202201601226
罗学琴 0200011101028202201601427
栾翠贤 0200011101058000201511168
赵　强 0200011100008000201609022
范素丽 0200011101058000201603586
孙海飞 0200011100008000201606131
徐燕楠 0200011100008000201604723
王思文 0200011101058000201603764
张廷深 0200011100008000201604715
赵　鑫 0200011100008000201623036
段佩龙 0200011100008000201603940
李俊涛 0200011100008000201605582
黄晓净 0200011100008000201720375
郑　妍 0200011100008000201609331
毕可义 0200011100008000201637464
姜龙龙 0200011101058000201604355
段安琪 0200011100008000201606886
刘玲玲 0200011101058000201510456
马　磊 0200011100008000201609651
程佩佩 0200011100008000201606724
甄茂晶 0200011100008000201681338
张　月 0200011100008000201688761
赵华鹏 0200011100008000201604774
翟贵芳 0200011100008000201630599
侯凤武 0200011100008000201624406
路　洁 0200011100008000201610510
毛　雨 0200011100008000201631181
胡梦蝶 0200011100008000201603472
金京一 0200011100008000201720543
纪丽燕 0200011100008000201604688
周　浩 0200011100008000201604657
金占龙 0200011100008000201634413
王来运 0200011100008000201632300
叶国庆 0200011101058000201509487
李　也 0200011100008000201605515
孟彤彤 0200011100008000201601337
张歆晓 0200011101068000201600028
米祥云 0200011101068000201503090
齐爱萍 0200011101068000201300612
杨青林 0200011100008000201609488
范亚茹 0200011101028010201602014
于海峰 0200011100008000201604250
杨　鹏 0200011100008000201671424
顾元成 0200011101018000201600334
柳玉凤 0200011100008000201659372
李小燕 0200011101018000201503610
吴玉贤 0200011101018000201600203
陈守华 0200011100008000201653291
曹顺年力峰 0200011100008000201614905
张志亮 0200011100008000201612410
韩　栋 0200011100008000201707909
王　帅 0200011100008000201706493
金瑞华 0200011100008000201629848
尹　俊 0200011100008000201630437
张　萍 0200011100008000201632932
魏洪推 0200011101158000201601950
刘雪林 0200011100008000201631841
王　岩 0200011101148020201601112
韩世忠 0200011100008000201705976
赵雪丽 0200011100008000201732144
王　浩 0200011100008000201703198
嘉丽华 0200011100008000201700441
陆正芝 0200011100008000201620923
吕文娟 0200011100008000201651663
陶　红 0200011100008000201702470
宋天增 0200011100008000201608000
张碧松 0200011100008000201606257
卓振瑞 0200011100008000201700669
殷　红 0200011101128000201700610
石鑫焱 0200011101128000201401238
刘艳娟 0200011101118010201512560
李国良 0200011100008000201609313
张　宁 0200011100008000201682360
任女儿 0200011100008000201607883
张秀芬 0200011100008000201740780
吴红梅 0200011101088020201603134
马春燕 0200011100008000201606948
武春双 0200011101018000201601621
马全敏 0200011101118010201602521
刘　庆 0200011100008000201701782
朱博华 0200011100008000201637442
王　磊 0200011102298000201500128
张树梅 0200011102298000201600099
张英诗 0200011101148020201503479
付艳艳 0200011100008000201707970
谭俊杰 0200011100008000201709083
朱介北 0200011100008000201752044
白中喜 0200011100008000201732600
鲁　腾 0200011100008000201606939
唐雪梅 0200011100008000201634235
文书梅 0200011100008000201624406
杜　娟 0200011100008000201638417
许少锋 0200011100008000201707200
李东亮 0200011100008000201727926
王美晶 0200011100008000201632220
王　兴 0200011100008000201607973
岳立志 0200011100008000201709784
徐明亮 0200011100008000201605453
张英新 0200011100008000201733320
刘　伟 0200011100008000201720287
纪双月 0200011100008000201721283
陈　爽 0200011100008000201720359
高　峰 0200011100008000201720535
何新兵 0200011100008000201720748
裴一臻 0200011100008000201638716
王亚彬 0200011100008000201720957
蒋丽萍 0200011100008000201721363
杜正宇 0200011100008000201639612
宋专梅 0200011100008000201723998
高瑶君 0200011100008000201631778
常鸿魁 0200011100008000201742572
侯　蕊 0200011100008000201742601
杨伯轩 0200011100008000201716440
李明哲 0200011100008000201633187
张天宇 0200011101088010201601912
赵　建 0200011100008000201643504
孙　繁 0200011100008000201742644
赵　昊 0200011100008000201721890
陶士洋 0200011100008000201637769
杨　梅 0200011100008000201657145
陈俊南 0200011100008000201612436
王晓敦 0200011100008000201725090
王松梅 0200011100008000201618328
陈国松 0200011100008000201643060
刘金玲 0200011100008000201643078
阮永强 0200011100008000201703093
姚　娜 0200011100008000201734781
王红艳 0200011100008000201629112
唐忠红 0200011100008000201722286
刘　翠 0200011100008000201607158
张　蓓 0200011100008000201657282
付之昌 0200011100008000201606748
蔡明明 0200011100008000201700773
张雪梅 0200011100008000201700804
姬延鑫 0200011100008000201702448
王开军 0200011101018050201401272
姬永霞 0200011100008000201703907
李青青 0200011101158000201603450
王登国 0200011101158000201601562
周林娟 0200011100008000201602188
陈　娟 0200011100008000201679981
张娜娜 0200011102801020103945
王有财 0200011100008000201687881
张慧旭 0200011100008000201627248
岳方圆 0200011101058000201603607
陈宽余 0200011101058000201603908
刘　华 0200011101058000201404241
宋德祥 0200011101058000201503682
李文玲 0200011101058000201506966
吴雪敏 0200011101058000201623044
张宝旺 0200011101058000201621812
张　涛 0200011101058000201635359
王　迪 0200011101058000201688745
沈　杨 0200011101058000201506298
牛守林 0200011101058000201603551
张丽娜 0200011101058000201404707
秦享亮 0200011101058000201605507
陈艳红 0200011101058000201699724
张丽娜 0200011101058000201604696
鲁卫成 0200011101058000201506915
王　亮 0200011101058000201600410
刘新旺 0200011100008000201676172
兰　杨 0200011100008000201695472
冯　昱 0200011100008000201602400
裴　江 0200011101058000201403610
毛伟龙 0200011101058000201601695
张　衡 0200011101058000201509972
李国强 0200011100008000201678502
雷显雪 0200011101058000201510368
金素贞 0200011101058000201502954
尚桂荣 0200011100008000201618947
丁国祥 0200011100008000201644088
刘　丹 0200011101178000201608082
王亚芬 0200011101058000201506003
赵亮亮 0200011100008000201603990
李翔宇 0200011100008000201608963
张红英 0200011101178000201603608
聂子威 0200011100008000201643301
张小翠 0200011100008000201614411
李亮亮 0200011101178000201671328
岳喜平 0200011101058000201510155
王艳波 0200011101058000201605274
师成名 0200011101058000201606663
金　辉 0200011101058000201603527
王丽杰 0200011101058000201603029
唐大明 0200011101058000201604511
李　波 0200011101058000201604195
荷建华 0200011101058000201405566
袁明飞 0200011100008000201603852
于　亮 0200011100008000201603591
赵玉保 0200011101058000201511213
孙向龙 0200011101058000201659485
顾传奇 0200011101058000201600629
朱方玲 0200011101058000201508236
张文华 0200011101058000201509778
欧阳尚杰 0200011101058000201604314
贾尚松 0200011101148010201502031
唐建军 0200011100008000201607026
张文英 0200011101128000201604381
于丽丽 0200011101148010201600351
于忠梅 0200011101148010201501318
司晓强 0200011101148010201626585
谢雅楠 0200011101148010201600476
王登国 0200011101148010201600327
周林娜 0200011101148010201501641
陈　娟 0200011101148010201679981
张娜娜 0200011102801020103945
王有财 0200011100008000201687881
张慧旭 0200011100008000201627248
岳方圆 0200011101058000201603607
陈宽余 0200011101058000201603908
刘　华 0200011101058000201404241
宋德祥 0200011101058000201503682
李文玲 0200011101058000201506966
吴雪敏 0200011101058000201623044
张宝旺 0200011101058000201621812
张　涛 0200011101058000201635359
王　迪 0200011101058000201688745
沈　杨 0200011101058000201506298
牛守林 0200011101058000201603551
张丽娜 0200011101058000201404707
秦享亮 0200011101058000201605507
陈艳红 0200011101058000201699724
张丽娜 0200011101058000201604696
鲁卫成 0200011101058000201506915
王　亮 0200011101058000201600410
刘新旺 0200011100008000201676172
兰　杨 0200011100008000201695472
冯　昱 0200011100008000201602400
裴　江 0200011101058000201403610
毛伟龙 0200011101058000201601695
张　衡 0200011101058000201509972
李国强 0200011100008000201678502
雷显雪 0200011101058000201510368
金素贞 0200011101058000201502954
尚桂荣 0200011100008000201618947
丁国祥 0200011100008000201644088
刘　丹 0200011101178000201608082
王亚芬 0200011101058000201506003
赵亮亮 0200011100008000201603990
李翔宇 0200011100008000201608963
张红英 0200011101178000201603608
聂子威 0200011100008000201643301
张小翠 0200011100008000201614411
李亮亮 0200011101178000201671328
岳喜平 0200011101058000201510155
王艳波 0200011101058000201605274
师成名 0200011101058000201606663
金　辉 0200011101058000201603527
王丽杰 0200011101058000201603029
唐大明 0200011101058000201604511
李　波 0200011101058000201604195
荷建华 0200011101058000201405566
袁明飞 0200011100008000201603852
于　亮 0200011100008000201603591
赵玉保 0200011101058000201511213
孙向龙 0200011101058000201659485
顾传奇 0200011101058000201600629
朱方玲 0200011101058000201508236
张文华 0200011101058000201509778
欧阳尚杰 0200011101058000201604314
贾尚松 0200011101148010201502031
唐建军 0200011100008000201607026
张文英 0200011101128000201604381
郭文益 0200011100008000201605599
张　振 0200011100008000201687929
娄立娜 0200011100008000201503988
王振强 0200011101058000201403441
侯严明 0200011101058000201605025
王　明 0200011101058000201604443
王　程 0200011101058000201504460
吕晓婷 0200011101058000201602825
张　蒙 0200011101058000201501427
郁永宁 0200011101058000201604371
赵红兵 0200011101058000201611222
任庆东 0200011101058000201620327
伽俊波 0200011101058000201502211
穆玲侠 0200011101058000201502317
郭　辉 0200011101058000201506343
王　品 0200011101058000201603480
刘大为 0200011101058000201609649
黄满双 0200011101178000201601821
王春泽 0200011101058000201604813
王桐帆 0200011101058000201604007
尚海托 0200011101128000201506171
陆建飞 0200011100008000201603756
李金龙 0200011101128000201512636
于建红 0200011101178000201602652
崔　珺 0200011101178000201604017
王　芳 0200011101058000201626761
郭桐艳 0200011100008000201606758
贾芝斌 0200011101068000201604925
曾云青 0200011101068000201503483
张晓梅 0200011101068000201600671
李小娟 0200011101068000201502249
刘桂法明 0200011101068000201501184
黄晨玲 0200011101068000201602012
黄志芳 0200011101068000201503932
吉　冲 0200011101068000201501545
安　乐 0200011101088000201300939
魏　玮 0200011101088010201601816
王英华 0200011101088010201007335
徐　红 0200011101068000201501329
刘雄霞 0200011101088000201502830
郝建东 0200011101088000201600721
刘　浩 0200011101088050201502878
赵大品 0200011101088050201600170
吴江平 0200011101088050201601039
高　凤 0200011101088000201204993
刘贤香 0200011101088000201611666
张　然 0200011101088000201603872
马海亮 0200011101088050201501150
王梦雪 0200011101148020201504578
曹　珊 0200011101148020201502293
尹建红 0200011100008000201606585
袁　瑞 0200011101088050201603131
张文亭 0200011101088020201403474
吴中静 0200011101088020201502797
田业宽 0200011101088050201501779
李富存 0200011101088050201502312
罗小亮 0200011101088020201305662
吴　豪 0200011101088020201601193
贺月华 0200011101088020201601337
秦金莲 0200011101088020201404265
田新京 0200011101088020201611909
梁玉红 0200011101058010201601078
徐俊波 0200011101088000201404030
王玉权 0200011101088000201608899
同春雷 0200011101088000201604079
赵春雨 0200011101088000201603545
李　硕 0200011101058010201601623
赵丹香 0200011101088000201300336
何　兵 0200011101088000201501880
陈传牧 0200011101058000201403441
周琴琴 0200011101058010201601184
王　昆 0200011101088000201604147
王　程 0200011101088000201504460
吕晓婷 0200011101058000201606845
张　蒙 0200011101088000201501427
郁永宁 0200011101088000201604313
赵红兵 0200011101088000201500612
任庆东 0200011101088000201505317
伽俊波 0200011101148010201501211
穆玲侠 0200011101148010201601805
郭　辉 0200011101148010201602214
王　品 0200011101148010201603480
刘大为 0200011101148010201609649
黄满双 0200011101148010201601821
王春泽 0200011101148010201604813
王桐帆 0200011101148010201604007
尚海托 0200011101148010201629346
陆建飞 0200011101148010201601741
李金龙 0200011101148010201605782
于建红 0200011101148010201602652
崔　珺 0200011101148010201604017
王　芳 0200011101148010201626761
郭桐艳 0200011101148010201606758
贾芝斌 0200011101148010201604925
曾云青 0200011101148010201603483
张晓梅 0200011101148010201600671
李小娟 0200011101148010201602249
刘桂法明 0200011101148010201501184
黄晨玲 0200011101148010201602012
黄志芳 0200011101148010201503932
吉　冲 0200011101148010201501545
安　乐 0200011101148010201601816
魏　玮 0200011101148010201601816
王英华 0200011101148010201007335
徐　红 0200011101148010201501329
刘雄霞 0200011101148020201502830
郝建东 0200011101148020201600721
刘　浩 0200011101148020201502878
赵大品 0200011101148020201602376
吴江平 0200011101148020201602202
高　凤 0200011101148020201604996
刘贤香 0200011101148020201501143
张　然 0200011101148020201504342
马海亮 0200011101148020201605839
王梦雪 0200011101148020201504578
曹　珊 0200011101148020201502293
尹建红 0200011101148020201606585
袁　瑞 0200011101148020201603131
张文亭 0200011101148020201606727
田业宽 0200011101148020201606788
李富存 0200011101148020201601538
罗小亮 0200011101148020201602547
吴　豪 0200011101148020201601193
贺月华 0200011101148020201601337
秦金莲 0200011101148020201602196
田新京 0200011101148020201602483
梁玉红 0200011101148020201602216
徐俊波 0200011101148020201601255
王玉权 0200011101148020201203335
同春雷 0200011101148020201709354
赵春雨 0200011101148020201632797
邱铁军 0200011101058010201603549
甘元兵 0200011101028000201500563
袁　雯 0200011101028000201502458
陈　刚 0200011101018040201501060
梁业燕 0200011101028000201502204
张　雷 0200011100008000201606036
郭根勇 0200011101028000201605128
王谦斌 0200011101028010201504533
王　婵 0200011101028010201602934
黄　婵 0200011101028010201203355
高亚勤 0200011101028010201601958
任佳佳 0200011101028010201206802
李　波 0200011101028000201606206
孙国红 0200011101028010201502093
马张悦 0200011101028000201603303
王小丽 0200011101018000201503247
代芦芦 0200011101018000201624578
朱　璐 0200011101018000201501101
陈乐强 0200011101018000201603339
黄　婵 0200011101018000201620441
张竹芳 0200011101018000201629346
贾美玲 0200011101018000201601741
江加慧 0200011101018000201605782
邹国光 0200011101018000201600772
谢　刚 0200011101018000201604017
张晓广 0200011101018000201601031
孟招洋 0200011101018000201603867
郭长虹 0200011101018000201600916
张文超 0200011101028020201600797
韩鑫鑫 0200011101028020201601355
李　江 0200011100008000201603679
张建勇 0200011100008000201603588
袁世斌 0200011101018000201605164
陈　勇 0200011100008000201603875
周　强 0200011100008000201604477
曹　扬 0200011100008000201604145
付玉军 0200011101018000201612452
王树丽 0200011101018000201685639
苏玉娟 0200011101018000201607533
史兰娟 0200011101018000201617752
顾　巧 0200011100008000201603258
周雪洁 0200011101018000201611822
刘继春 0200011101018000201612469
张方方 0200011101018000201503394
韩林梅 0200011101018000201606827
高英冰 0200011101018000201605307
成　玫 0200011101018000201622084
董卿巡 0200011101018000201605323
刘卫超 0200011101128000201504594
张　展 0200011101128000201602784
石云鹏 0200011101128000201603531
孙文杰 0200011101128000201685727
杨　玲 0200011101128000201611832
鲍和堂 0200011101128000201606789
高文斌 0200011101128000201606177
邹桂春 0200011101128000201601538
罗惠静 0200011101128000201629622
邹　刚 0200011101128000201608923
谷建工 0200011101128000201601337
董　鹏 0200011101128000201606287
黄士欣 0200011101128000201608537
李敏前 0200011101128000201607029
刘新刚 0200011101128000201605956
吴　清 0200011100008000201604918
于爱民 0200011100008000201704318
王竞争 0200011101158000201508394
袁云宁 0200011100008000201608354
王　静 0200011100008000201604696
张　颖 0200011101028000201602134
刘永亮 0200011100008000201629049
蔡　敏 0200011100008000201604845
胡建波 0200011101158000201604645
王春华 0200011101058000201602542
杨春芳 0200011100008000201604601
闫学丽 0200011100008000201641533
李守亭 0200011100008000201707959
易金超 0200011100008000201703597
陈敏敏 0200011100008000201613549
董家琦 0200011100008000201704168
杨丽清 0200011100008000201608473
牛蕨民 0200011100008000201707608
刘关金飞 0200011100008000201709305
李树达 0200011101058000201602559
范程亮 0200011100008000201708992
李　匣 0200011100008000201611024
母林娜 0200011100008000201615267
张桂梅 0200011100008000201609183
张艳青 0200011101148010201600530
徐丽鑫 0200011100008000201609323
方　燕 0200011101058000201601092
王魁明 0200011100008000201708130
盖　杨 0200011100008000201708156
马建军 0200011101058000201403812
刘永梅 0200011101058000201603088
龙志刚 0200011100008000201703477
李小敬 0200011100008000201634421
张小波 0200011100008000201636056
李瑞民 0200011100008000201638062
白伟喜 0200011100008000201720318
索银付 0200011101058000201603088
高德军 0200011100008000201642823
梁立圆 0200011100008000201720551
兰青龙 0200011100008000201638708
董　泽 0200011100008000201720641
边全文 0200011100008000201638749
景建强 0200011100008000201638781
赵云秀 0200011101058000201600516
张　华 0200011101058000201636128
吕　鹏 0200011100008000201631229
郭雷鑫 0200011100008000201628562
高　鹏 0200011100008000201638829
泰川川 0200011100008000201639590
刘　佳 0200011100008000201638765
秦文慧 0200011100008000201638773
王帅鹏 0200011100008000201720705
李　爽 0200011100008000201636587
李冠英 0200011100008000201643344
夏　天 0200011100008000201700915
徐海东 0200011100008000201703334
王　刚 0200011101148010201500774
朱永波 0200011100008000201641690
杨艳芳 0200011101148010201500754
陈　月 0200011100008000201704247
刘晓鹏 0200011100008000201703511
马朝峰 0200011100008000201703750
张　枭 0200011101028020201400978
黄开庆 0200011101028020201400093
先宏民 0200011101028020201500554
孟潘潘 0200011100008000201635922
李　坤 0200011100008000201707942
周学东 0200011100008000201706530
刘京超 0200011100008000201609405
蔡　敏 0200011101158010201600025
胡建波 0200011101158000201604645
王春华 0200011101058000201607274
杨春芳 0200011100008000201604601
闫学丽 0200011100008000201641533
李守亭 0200011100008000201707959
易金超 0200011100008000201703597
陈敏敏 0200011100008000201613549
董家琦 0200011100008000201704168
杨丽清 0200011100008000201608473
牛蕨民 0200011100008000201707608
刘关金飞 0200011100008000201709305
李树达 0200011101058000201602559
范程亮 0200011100008000201708992
李　匣 0200011100008000201611024
母林娜 0200011100008000201615267
张桂梅 0200011100008000201609183
张艳青 0200011101148010201600530
徐丽鑫 0200011100008000201609323
方　燕 0200011101058000201601092
王魁明 0200011100008000201708130
盖　杨 0200011100008000201708156
马建军 0200011101058000201403812
刘永梅 0200011101058000201603088
龙志刚 0200011100008000201703477
李小敬 0200011100008000201634421
张小波 0200011100008000201636056
李瑞民 0200011100008000201638062
白伟喜 0200011100008000201720318
索银付 0200011101058000201603088
高德军 0200011100008000201642823
梁立圆 0200011100008000201720551
兰青龙 0200011100008000201638708
董　泽 0200011100008000201720641
边全文 0200011100008000201638749
景建强 0200011100008000201638781
赵云秀 0200011101058000201600516
张　华 0200011101058000201636128
吕　鹏 0200011100008000201631229
郭雷鑫 0200011100008000201628562
高　鹏 0200011100008000201638829
泰川川 0200011100008000201639590
刘　佳 0200011100008000201638765
秦文慧 0200011100008000201638773
王帅鹏 0200011100008000201720705
李　爽 0200011100008000201636587
李冠英 0200011100008000201643344
夏　天 0200011100008000201700915
徐海东 0200011100008000201703334
王　刚 0200011101148010201500774
朱永波 0200011100008000201641690
杨艳芳 0200011101148010201500754
陈　月 0200011100008000201704247
刘晓鹏 0200011100008000201703511
马朝峰 0200011100008000201703750
张　枭 0200011101028020201400978
黄开庆 0200011101028020201400093
先宏民 0200011101028020201500554
特此声明作废