



贴秋膘 别让减肥打水漂

秋天是减肥最佳季节

大多数人的减肥热情都是在夏季。为了美美地穿衣，每到夏季，就立刻启动瘦身计划、减肥活动，又加上夏季本身出汗较多，容易消耗脂肪，从而让人感觉减肥很快。秋季天气温度逐渐降低，每天吃的食物相比夏天也慢慢增多，赘肉就不知不觉地多了起来。所以，肥胖者在秋季应该更注重减肥。应该怎样在秋季瘦出好身材呢？下面告诉你几个好方法，让你抓住秋季减肥好时机，拥有完美身材。

不利于减肥的坏习惯

进食速度快

吃东西很快，以致狼吞虎咽，食物未得到充分咀嚼就咽下，不能成为食糜而敷贴于胃壁，所以常常已经吃了不少东西仍感饥饿。

不吃早餐

不吃早餐会使午饭时的空腹感增强，从而促进食物的吸收，而丰盛的午饭会很快被吸收，形成脂肪，久而久之导致肥胖。

零食不断

看起来正餐量不多，但零食不断，从而造成体内聚集的总热量大大超标。

吃糖过多

糖分不但容易吸收，而且能增强促进脂肪生成所需酶的活性，并能刺激具有促进脂肪合成作用的胰岛素的分泌，从而使脂肪蓄积。

做到这些 不瘦也难

吃一份健康的早餐

迈入秋天会越来越容易赖床，因此我们要持续保持在夏天

准时起床的好习惯。早起除了有充足的时间运动外，还能让你享受一份完整的早餐。

用营养均衡的餐点开始你的一天，可以加速新陈代谢、给你能量，还能够拖延两餐之间的饥饿感，防止你没过多久又再度进食。

午餐要关注摄入的热量

对于午餐来说，在吃主食之前先喝一杯温水或者是一碗蔬菜汤能够有效的减少我们的饭量，而且还能解决身体缺水的问题，

另外多吃一些含有膳食纤维的食物也能增强我们的饱腹感，起到促进减肥的作用。不过需要注意的是一定要关注食物的热量，这样才能避免发胖。

晚餐忌暴饮暴食

吃晚餐之前的几个小时可以先为自己准备一些小零食，否则劳累了一天回到家中非常容易暴饮暴食。吃几颗坚果或者喝一杯酸奶、一盘蔬菜沙拉都是不错的选择，因为它们不但热量低，而且营养也非常丰富，更不用担心吃多会发胖的问题。

对的时间喝对的水

你一定不会想到喝水也能减肥吧？秋天天干物燥，建议多喝水。每天早起一杯水，促进肠胃蠕动，加强新陈代谢。

当然，多喝水也是有量的控制，每天八杯水，大约1500毫升~2000毫升。但是千万不要认为喝水减肥就狂喝水哦，这样很可能会增加肾脏功能的负担，过多的水分在体内堆积从而影响消化，导致浮肿。

多安排户外运动

秋天是户外运动的好时节，不用担心被烈日烤焦，夏天时常躲在冷气房的你，该探出头来享受凉爽的气温了！

周末安排去健行、跑步、骑自行车或爬山……都可以让你的身体更有活力，同时也可以感受到秋叶的抖动、脚下的枯叶，以及空气中新鲜的秋天气息。

(夏梅)

【相关链接】

越吃越瘦的食物

红薯

红薯是大家十分熟悉的食物，它纤维质松软，最容易被人体消化，通便排毒的功效极强，又具有饱腹感，所以常被人们当作减肥食物来食用，也有人直接将红薯当作主食，制成红薯饭、红薯粥、清蒸红薯，也可将红薯与牛奶搭配制成红薯牛奶饮用。红薯的热量是很低的，大约只有同等分量馒头的一半多。

大麦茶

很多人都有喝茶的习惯，而大麦茶又有去除脂肪的功效，解油腻、助消化。用焙炒过的大麦制成的大麦茶，含有人体所需的多种微量元素、氨基酸、不饱和脂肪酸和膳食纤维，糖的含量也极低，所以堪称“保健饮料”。此外，大麦茶还具有独特的膳食纤维，溶于茶水中的膳食纤维可以将肠胃中的“垃圾”带出体外，使人轻松、减肥，还不会带来任何多余热量和负担。

山楂

我们常常在吃多了东西，不太好消化的时候就吃点山楂糕，因为它可以帮助我们迅速消化。山楂中含有的粗纤维高达20%，可促进肠蠕动。山楂还可以增加胃蛋白酶活性，所含的脂肪酶能促进脂肪分解，起到消食积、助消化作用，在消化肉类方面功效尤其显著。

丰台工商分局提升企业登记服务水平 助力非首都功能疏解工作

近日，丰台工商分局为深入贯彻落实习近平总书记视察北京讲话精神及《京津冀协同发展规划纲要》的总体要求，从企业登记服务入手，协助区相关部门调整退出一大批工业企业，大力推进工业企业京津冀协同布局，助力非首都功能疏解工作。一是提供政策咨询，实现无缝对接。为企业提供迁出和到邯郸落户后的相关登记、商标等相关政策咨询，实现两地登记业务办理的无缝对接；二是开通绿色通道，专人负责业务办理。该企业办理迁出时，指定专人负责，并将迁出材料即时移交至档案中心，确保档案第一时间寄出；三是坚持疏解与提升同步推进，发挥职能继续协调，做好腾退后的企业服务

工作。截至目前，共协助北京凌云化工、北京榆构集团、北京城建重工、北京华盾雪花、北京阿尔化工、谊安医疗股份、北京交控科技等9家企业生产环节转移至津冀地区。 刘亚亚



公示

2017年6月，中国道路运输协会和中国海员建设工会全国委员会联合开展了“全国道路运输安全行车百万公里驾驶员劳动竞赛活动”，活动结束后将表彰一批全国先进驾驶员、全国优秀驾驶员等荣誉称号。根据竞赛组委会的要求，现将北京市交通运输系统推荐的全国先进驾驶员和全国优秀驾驶员人员名单予以公示，接受社会监

督。如有不同意见，请于2017年9月1日前，以电话、电子邮件的方式向北京市交通运输工会反映。

电话：(010) 65592769
邮箱：jtgh@bjzgh.org

北京市交通运输工会
2017年8月25日

2017年度全国道路运输安全行车百万公里驾驶员劳动竞赛活动公示名单

推荐全国优秀驾驶员

杨连跃 女	北京北方出租汽车有限责任公司	王建生 男	北京北方出租汽车有限责任公司
梁增民 男	北京北方出租汽车有限责任公司	李伟洁 女	北京银建实业股份有限公司

推荐全国先进驾驶员

王国永 男	北京北方创业出租汽车有限公司	石德红 男	北京市银山出租汽车有限责任公司
李春玲 女	北京北方创业出租汽车有限公司	冯伟才 男	北京市银山出租汽车有限责任公司
孙春林 男	北京北方创业出租汽车有限公司	索占胜 男	北京市银山出租汽车有限责任公司
毕树松 男	北京北方创业出租汽车有限公司	刘玉山 男	北京市银山出租汽车有限责任公司
李永丽 女	北京北方创业出租汽车有限公司	刘永利 男	北京市汇友出租汽车有限公司
李丽 女	北京北方创业出租汽车有限公司	任启林 男	北京新月联合汽车有限公司
张志涛 男	北京北方创业出租汽车有限公司	高鹏飞 男	北京新月联合汽车有限公司
马士君 女	北京北方创业出租汽车有限公司	王德仓 男	北京新月联合汽车有限公司
王卫刚 男	北京北方出租汽车有限责任公司	刘径 男	北京新月联合汽车有限公司
陈志顺 男	北京北方出租汽车有限责任公司	高来生 男	北京新月联合汽车有限公司
孙宏力 男	北京北方出租汽车有限责任公司	马殿强 男	北京新月联合汽车有限公司
刘立新 男	北京北方出租汽车有限责任公司	张志兴 男	北京新月联合汽车有限公司
田乃春 男	北京北方出租汽车有限责任公司	李正兴 男	北京新月联合汽车有限公司
卞金凯 男	北京北方出租汽车有限责任公司	白卫民 男	北京新月联合汽车有限公司
胡克付 男	北京北方出租汽车有限责任公司	申中立 男	北京新月联合汽车有限公司
赵长松 男	北京北方出租汽车有限责任公司	平勇 男	北京新月联合汽车有限公司
孙起才 男	北京北方出租汽车有限责任公司	肖梦起 男	北京新月联合汽车有限公司
郭志龙 男	北京市银山出租汽车有限责任公司	赵燕峰 男	北京金泰汇民出租汽车有限公司
郭作文 男	北京市银山出租汽车有限责任公司	曹飞 男	北京金泰汇民出租汽车有限公司
王志永 男	北京市银山出租汽车有限责任公司		

公告
北京维尔海进出口医院第1届1次股东和职工大会决议
2017年08月15日在北京市海淀区西三环北路35号召开了北京维尔海进出口医院第1届1次股东和职工大会，会议应到3人，实到3人，参加会议的股东和职工在人数和资格等方面符合有关规定，会议形成决议如下：
一、同意单位改制，按照现代企业制度改制为有限责任公司，改制后企业名称为北京维尔海进出口医药有限公司。
二、同意原企业资产归原出资人所有，其中刘志杰以货币出资51万，北京维尔海进出口医院有限公司以货币出资49万。
三、同意由刘志杰、北京维尔海进出口医院有限公司为改制后的股东，改制后的企业注册资本为100万元，其中刘志杰以货币出资51万，北京维尔海进出口医院有限公司以货币出资49万。
四、同意企业的债务、债务由改制后的企业继续承担。
五、同意刘志杰担任执行董事，解聘刘志杰经理职务，免去解聘监事职务。
六、同意企业由刘志杰担任执行董事，解聘刘志杰经理职务，免去解聘监事职务。
七、同意改制后的公司章程。

公告
中科领军(北京)口腔医学研究院第1届1次股东和职工大会决议
2017年08月21日在北京市海淀区西三环北路35号召开了中科领军(北京)口腔医学研究院第1届1次股东和职工大会，会议应到3人，实到3人，参加会议的股东和职工在人数和资格等方面符合有关规定，会议形成决议如下：
一、同意原企业中科领军(北京)口腔医学研究院改制为有限责任公司，改制后名称为中科领军(北京)口腔医学研究院有限公司。
二、同意原企业资产归原出资人所有，其中刘志杰以货币出资60万，郝茹货币出资40万。
三、同意由刘志杰、郝茹为改制后的股东，改制后的企业注册资本为100万元，其中刘志杰以货币出资60万，郝茹货币出资40万。
四、同意企业的债务、债务由改制后的企业继续承担。
五、同意郝茹担任执行董事，解聘郝茹经理职务，免去郝茹监事职务。
六、原企业职工由改制后的中科领军(北京)口腔医学研究院有限公司安置。
七、同意改制后的公司章程。

遗失声明
我单位不慎将事业单位法人证书正本遗失，法人王顺长，证书号：12110106MB0281439L，特此声明。
北京市丰台区循环经济产业园管理中心
2017年8月22日

公告
员工孙巧丽(41108119710****987)因严重违反劳动合同第八条第五款、《员工手册》第七章第二条(3)款第1、9、15、17、21项；且自2017年8月14日起旷工至今。
公司决定自2017年8月16日起解除该员工劳动合同。
特此公告
北京新侨物业管理有限公司

公告
常建斌，您自2017年7月19日至今一直旷工，依据双方签订的《劳动合同书》及公司管理规定，现正式与您解除劳动关系。请您于登报之日起10日内来公司办理离职手续，逾期未办，后果自负。
特此公告
北京和润通达工程管理有限公司
2017年8月23日

公告
本公司职工郝松自2017年2月起至今无故旷工半年之久，根据《员工手册》相关规定，违反劳动纪律无故旷工十五天做终止或解除劳动合同处理。经公司全体员工大会通过，经理办公会决定：与郝松解除劳动合同。
特此声明
北京贵园物业管理有限公司
2017年8月25日