# 食物要减油 这些技巧来帮您

□本报记者 唐诗

俗语说，开门七件事，柴米油盐酱醋茶。油在日常饮食中占据了非常重要的地位。做饭少不了油，很多人也会说，“油大”的饭菜才好吃。但是除了美味，油也会对我们的健康产生不利影响。日常生活中我们可以从哪些方面着手减油？市疾控中心提醒您，这些“减油”小技巧可以帮到您。

## 油是必需的吗？

油，也就是脂肪，主要是人们日常食用的动植物油。脂肪属于脂类的一部分，它既是我们人体的重要组成成分，也是膳食中重要的营养素。

食物中的脂肪或油脂，不仅可以改善食物色香味，还能增加饱腹感。食物脂肪中同时含有各类脂溶性维生素，如维生素A、D、E、K等。脂肪不仅是这类脂溶性维生素的食物来源，还可促进其在肠道中的吸收。食物中的脂肪还为人体提供能量，也是机体合成脂肪的材料。

脂肪还是机体重要的构成成分。机体内的脂肪也是能量的“库房”，是人体的主要储存和供应能量的场所。还能帮助我们维持正常的体温，固定并保护体内的重要脏器。

## 为什么要减油？

既然油是必需的，您也许会问，那为什么还要减油呢？这是因为虽然必需，但摄入量也要遵循“适度为好，过度有害”的原则。吃油多了，会带来健康问题。

油吃多了，我们首先想到的健康问题就是体重超标。过多脂肪，特别是动物脂肪摄入会导致肥胖。而肥胖又是糖尿病、高血压、血脂异常等多种慢性病的危险因素。因此，油吃多了也会增加这些慢性疾病的发生风险。

高脂肪、高胆固醇膳食（包括摄入过多的烹调油和动物脂肪）是高脂血症的危险因素。长期血脂异常可引起脂肪肝、动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中、肾动脉硬化等疾病。

最新数据显示，我国慢性病致死人数占总死亡人数的86.6%，每10个死者中就有8个死于慢性病。而不健康生活方式正是导致慢性病高发的重要原因，其中高盐、高油和高糖的使用习惯，占据了我国居民不健康膳食的最重要位置。

目前，我国居民烹调油每天摄入约40克左右，超过了推荐值(健康成年人每天不超过25克)。研究表明，一克油脂能提供9千卡能量，比起蛋白质、碳水化合物每克提供的4千卡热量高出很多，所以控制烹调用油量非常关键，减油势在必行。

## 日常生活中如何“减油”

**控制烹调油摄入量**

把全家每天应食用的烹调油倒入带刻度的控油壶，炒菜用油均从控油壶中取用，坚持家庭定量用油，控制总量。

**多用少油烹调方法**

烹调食物时尽可能选择不用或少量用油的方法，如蒸、煮、炖、焖、水滑熘、凉拌、急火快炒等。用煎的方法代替炸，也可减少烹调油的摄入。

**少吃油炸食品**

不吃油炸食品，或减少食用的频次，如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等；在外就餐时主动要求餐馆少放油，少点油炸类菜品。

**少用动物性脂肪**

建议减少动物性脂肪的使用数量和频次，或用植物性油代替；使用植物油时建议不同种类交替使用。

**减少反式脂肪酸摄入**

饮食中的反式脂肪酸大部分来源于人造奶油、起酥油、人造黄油等，藏身于我们日常中的西式糕点如奶油蛋糕、面包，烘烤食品如饼干、薄脆饼，油炸食品如炸薯条、炸鸡块，以及巧克力糖果、冰淇淋等加工食品中。建议每天反式脂肪酸摄入量不超过2克。所以，上述食品要少吃。

**不喝菜汤**

烹饪菜品时一部分油脂会留在菜汤里，建议不要喝菜汤或食用汤泡饭。

**关注食品营养成分表**

学会阅读营养成分表，在超市购买食品时，选择脂肪含量低且不含反式脂肪酸的食物。可以注意一下包装食品的配料表，如果里面有氢化油、人造奶油、起酥油等字样，就说明食物中含有反式脂肪酸。

# “富贵包”是颈椎在跟你“抗议”

你听说过“富贵包”吗？你了解富贵包到底是什么吗？伸出你的手，摸一摸脖子后方，如果感受到有明显的隆起，有一种山包的既视感，那恐怕你已经“富贵（包）缠身”了。

## “富贵包”是这样形成的

**生理原因** 颈椎生理曲度向前凸，胸椎生理曲度向后凸，一前一后，在颈7和胸1部位形成一个转折。上段胸椎后凸过大或者颈椎前探，势必会引起转折点过弯，形成所谓的“富贵包”。

**低头习惯** 低头玩手机会导致颈部后侧张力变大，下颈椎段承受压力比较大，长期处于关节往前滑移的位置，这样非常容易出现颈椎大包。

**肌肉疲劳造成姿态改变** 对于一部分人来说，颈椎和胸椎生理曲度是正常的，也可能会出现富贵包。这种情况大多是由于颈胸椎肌肉张力不足引起的，这部分人正常的姿势是肩背前垂，脑部后坠，人为造成转折点曲度过大，一旦挺胸抬头站直后，“富贵包”就消失了。

## 如何改善“富贵包”？

**改变习惯** 改变长期低头的习惯，尽量少低头看手机，工作电脑主动垫高，眼睛平视。

**选择高度适合的枕头** 睡觉时，一个高度合适的枕头，能让你的颈椎和颈部肌肉得到放松，反之则会加重劳损。大家可以在脖子下面垫一个小枕头，让颈椎保持正常的生理弯曲。

**颈部锻炼** 一个姿势待太久自然会让颈部肌肉出现酸痛不适，没事多活动一下脖子和身体，如仰望观天、项臂争力等。

**加强核心肌群锻炼** 强化胸腹肌群和背部肌群的锻炼，主要是由斜方肌、肩胛提肌、斜角肌肉等组成的肌肉群。对脊椎形成有力的保护和支撑，适合的运动有：平板支撑，蛙泳。

（张倩怡）

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

### 最适合秋天的5种运动

秋高气爽的季节来临，运动起来比夏天更舒服。这5项运动适合秋季：①骑车：对关节的压力更小，臀大肌、股四头肌得到锻炼。②划船：锻炼背部、胸部、腹部的肌肉。③慢跑：秋季清爽宜人，是慢跑的好时节。④快步走：消耗能量多，不会对关节造成太大的压力。⑤打篮球：上下肢得到锻炼的同时，手眼协调能力也会提高。

### 吃这些要做好防晒

芹菜、菠菜、香菜、荠菜、莴苣、柠檬、芒果、菠萝、无花果等都属于光敏性食物，过量食用后长时间晒太阳，很容易被晒黑，严重的甚至会出现红肿、瘙痒、刺痛等皮肤炎症。所以，吃了光敏性食物，要特别注意防晒。

### 红灯

### 近视的人也会老花眼

老花眼，表现为看近处不清楚，看远处清楚，近视的表现恰好相反。前者是人到了一定年龄后，眼部衰老退化所致，后者是由屈光不正导致，两者的发病机制不能相互抵消。所以，无论是否近视，随着年龄的增长还是可能会老花。

### 眼皮狂跳可能是病

眼皮跳，一般由眼皮内的肌肉不自主地收缩引起，是临时性的。如果眼皮狂跳、持续一周以上，或出现睁眼困难、视力模糊、眼睛发红、流泪，甚至面部肌肉同时抽动等现象，需要警惕身体出了问题，应及早就医。

·广告·

**房屋出售** 位于北京市朝阳区东三环北路2号南银大厦7层805室(建筑面积149.45平方米)及地下车位(建筑面积34.52平方米)，价格面议，有意者请电联：王女士 18600262346。

**注销公告** 北京汇思传美文化有限公司(统一社会信用代码:91110106059235226W)经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：北京天宇万博物业管理有限公司(委派王丽代为清算)清算组负责人：王丽，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

**注销公告** 芊芊朵儿(北京)科贸有限公司(统一社会信用代码:91110105MA01QXRQ40)经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：李芬琴，清算组负责人：李芬琴，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

**注销公告** 北京多添商贸有限公司(统一社会信用代码:91110108MA003JBR6E)经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：石瑛瑾，清算组负责人：石瑛瑾，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

**注销公告** 北京零碳时代管理咨询有限责任公司，统一社会信用代码:91110105696357306C，经股东决定拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：刘立波，清算组负责人：刘立波，请债权人债务人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告。

**注销公告** 北京正锐通科技有限公司(统一社会信用代码:91110108064926689L)经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：杨华军，清算组负责人：杨华军，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

**注销公告**

北京恒丰泽惠商贸有限责任公司(统一社会信用代码:91110106672839757Q)经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：中国北车集团北京二七机车厂有限责任公司(委派周友来代为清算)、郝立兵、周友来、秦和林、王长刚、王建中、常建国、宋大琪、刘金宝、许洁、迈树林、李金生、赵维昊、王艳彤，清算组负责人：周友来，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

**注销公告** 北京中昌立方商贸有限公司(统一社会信用代码:911101093066108 48E)经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：林纯贞，清算组负责人：林纯贞，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

**注销公告** 新疆味上天山餐饮管理有限公司北京分公司(统一社会信用代码:91110105MA00BHKT8E)经总公司决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：新疆味上天山餐饮管理有限公司，清算组负责人：王新芬，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

**注销公告** 北京纪元易维科技有限责任公司(统一社会信用代码:91110108317973951 5)经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：刘祥霖、刘群、刘润楠，清算组负责人：刘润楠，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

**注销公告** 北京中昌立方科贸有限公司(统一社会信用代码:91110106MA002XUGX2)经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：张强、林纯贞，清算组负责人：张强，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

**注销公告** 北京龙舟康华科技有限公司(统一社会信用代码:911101060673406 75H)经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：李晓静、康军，清算组负责人：康军，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

**注销公告** 北京润业恒远商贸有限公司，统一社会信用代码:91110106MA006YPP6H，经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：高玉敏，清算组组长：高玉敏，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

**注销公告** 北京衣本色洗衣代收有限公司(统一社会信用代码:91110105MA018EMQ2T)经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：刘铭，清算组负责人：刘铭，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

**减资公告** 北京三重庐信息技术有限公司(统一社会信用代码:91110101MA01H6JQ0M)经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币100万元减少至人民币40万元，请债权人自见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应担保请求。特此公告。

**减资公告** 北京新势力广告有限公司(统一社会信用代码:91110116592321886 8)经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币1000万元减少至人民币100万元，请债权人自见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应担保请求。特此公告。

**减资公告** 北京华百笙运营管理有限公司(统一社会信用代码:91110113MA01NE7G7H)经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币100万元减少至人民币30万元，请债权人自见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应担保请求。特此公告。

**减资公告** 北京兆宇恒通科技有限公司(统一社会信用代码:91110108339832068G)经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币300万元减少至人民币100万元，请债权人自见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应担保请求。特此公告。

**减资公告** 北京久升久辉科技有限公司(统一社会信用代码:91110302MA01MGMD84)经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币500万元减少至人民币100万元，请债权人自见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应担保请求。特此公告。

**减资公告** 连邦乾安(北京)科技有限公司(统一社会信用代码:91110116MA01AQC856)经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币1000万元减少至人民币106万元，请债权人自见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应担保请求。特此公告。

**注销公告** 北京圣乔仕服装有限公司(统一社会信用代码:911101063063791 13G)经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：李建伟，清算组负责人：李建伟，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

**注销公告** 北京鑫恒腾微商贸有限公司(统一社会信用代码:91110114MA0184HF3N)经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：孙微，清算组负责人：孙微，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

**吊销转注销公告** 北京金子言商务咨询中心，注册号:110106 2937241，经投资人决定，拟向个人独资企业登记机关申请吊销转注销登记。投资人：李晓剑。请债权债务人于公告之日起60日内向本企业投资人申报债权债务，特此公告。

**吊销转注销公告** 北京广进恒发商贸中心，注册号:110106010203248，经投资人决定，拟向个人独资企业登记机关申请吊销转注销登记。投资人：孙海兵。请债权债务人于公告之日起60日内向本企业投资人申报债权债务，特此公告。

**吊销转注销公告** 北京希立美道影视制作有限公司(统一社会信用代码:91110105MA0188XE85)经股东会决议，拟向公司登记机关申请吊销转注销登记，清算组成员：区丽嫦、苏玉蓉、周雯慧，清算组负责人：周雯慧，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

**吊销转注销公告** 北京国华茂盛仓储服务有限公司(注册号:110114012860019)经股东会决议，拟向公司登记机关申请吊销转注销登记，清算组成员：霍国华、刘桂花，清算组负责人：刘桂花，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

**吊销转注销公告** 北京美丽绿孔雀珠宝有限公司，统一社会信用代码 91110108306547682D，经股东会决议，拟向公司登记机关申请吊销转注销登记，清算组成员：黄志刚、徐子建、刘天元，清算组负责人：黄志刚。请债权债务人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权。特此公告。

**注销公告** 北京今思诚达国际文化传播有限公司(统一社会信用代码:911101056851442170)经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：王志杰，清算组负责人：王志杰，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

**注销公告** 北京博雅云海文化传播有限公司(注册号:110105014975463)经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：钟靖境，清算组负责人：钟靖境，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

**注销公告** 爱鱼心家(北京)国际生物科技有限公司(统一社会信用代码:91110106306362426H)经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：任月华，清算组负责人：任月华，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

**减资公告** 北京春淼艺苑广告设计有限责任公司(统一社会信用代码:911101067817131 5XL)经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币200万元减少至人民币10万元，请债权人自见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应担保请求。特此公告。

**减资公告** 北京八千年玉文化有限责任公司，统一社会信用代码:91110101567464586F，经股东会决议，拟向公司登记机关申请减少注册资本，由原注册资本人民币1000万元减至人民币500万元，请债权人自本公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保的请求，特此公告。

**减资公告** 北京源创客科技服务有限公司(统一社会信用代码:91110108MA018NRQ9C)经股东决定拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币10000万元减少至人民币100万元，请债权人自见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应担保请求。特此公告。

**减资公告** 北京斐达泰科信息技术有限公司(统一社会信用代码:91110105MA01MG4QX1)经股东决定拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币500万元减少至人民币10万元，请债权人自见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应担保请求。特此公告。

**减资公告** 北京博海宏瑞商贸有限公司(统一社会信用代码:91110228MA008EEAX5)经股东决定拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币500万元减少至人民币100万元，请债权人自见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应担保请求。特此公告。

**注销公告** 北京东方优购礼品有限公司(统一社会信用代码:91110228MA007UMP1R)经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：卢建永，清算组负责人：卢建永，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

**作废声明** 经纬广世(北京)咨询有限公司(统一社会信用代码:91110101071683486B)作废发票专用章一枚。特此声明。

**遗失声明** 北京日义达人力资源服务有限公司，注册号:1102242215066，不慎将营业执照正、副本，税务登记证正、副本(税号:110115797593551)丢失，特此声明作废。

**个人独资企业转变企业组织形式公告** 北京珍时汇超市，统一社会信用代码为:91110108MA017P8EXY，现拟转换企业组织形式，变更后的企业类型为有限公司，变更后企业名称为：北京珍时汇商贸有限公司。本人承诺变更后若有原个人独资企业经营期间未结清的债权债务，仍由个人独资企业投资人承担。个人独资签名：温丽丽 2020年9月3日

**个体工商户转变企业组织形式公告** 北京顺通兴和养猪中心，统一社会信用代码:92110112MA00XEXJ0W，现拟变更为企业组织形式，变更后的企业类型为有限公司，变更后企业名称为：北京腾诺晟达广告有限公司。本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务，仍由本人承担。个体工商户签名：白玉彪 2020年9月3日

**个体工商户转变企业组织形式公告** 北京万盛盈通养殖中心，统一社会信用代码:92110112MA00XPGN5P，现拟变更为企业组织形式，变更后的企业类型为有限公司，变更后企业名称为：北京龙星晟达科技有限公司。本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务，仍由本人承担。个体工商户签名：孙桂生 2020年9月3日

**个体工商户转变企业组织形式公告** 北京博友和谐涮羊肉餐厅，注册号:110112604467969，现拟变更为企业组织形式，变更后的企业类型为有限公司。本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务，仍由本人承担。个体工商户签名：范会松 2020年9月3日

**个人独资企业转变企业组织形式公告** 北京中工建信科技中心，统一社会信用代码:91110108699631665B，现拟转换企业组织形式，变更后的企业类型为有限责任公司。本人承诺变更后若有原个人独资企业经营期间未结清的债权债务，仍由个人独资企业投资人承担。个人独资签名：潘建峰 2020年9月3日

**个体工商户转变企业组织形式公告** 北京顺宇日兴建材商店，注册号:110117604095455，现拟变更为企业组织形式，变更后的企业类型为有限责任公司。本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务，仍由本人承担。个体工商户签名：郑敬涛 2020年9月3日

**遗失声明** 北京宇德思奇广告有限责任公司，注册号:1102242726786，不慎将营业执照正、副本，税务登记证正、副本(税号:110224764222674)丢失，特此声明作废。

**遗失声明** 北京恒星之光传媒科技发展有限公司(注册号:110105014172472)不慎将税务登记证正、副本(税务号:110105580822827)丢失，特此声明作废。

**遗失声明** 北京金子言商务咨询中心，注册号:1101062937241，不慎将营业执照正、副本，税务登记证正、副本(税务号:110106786183776)丢失，特此声明作废。

**遗失声明** 北京金沙悦荷商务服务有限公司(统一社会信用代码:91110105MA01HR1B0T)不慎遗失营业执照正本，特此声明作废。

**遗失声明** 北京通达普慈餐饮有限公司不慎丢失食品经营许可证正本，许可证编号:JY21105110194913，特此声明作废。

**遗失声明** 北京广进恒发商贸中心，注册号:110106010203248，不慎将营业执照正、副本，税务登记证正、副本(税号:110106662168988)及公章、财务专用章、合同专用章、法人人名章、发票专用章丢失，特此声明作废。

**遗失声明** 北京和真华清医学软件科技有限公司不慎将税务登记证正、副本，税号:110105X00381739，丢失，特此声明作废。

**遗失声明** 北京睿杭信息咨询有限公司(统一社会信用代码:91110302MA00C3MW2T)不慎遗失营业执照正本，特此声明作废。

**遗失声明** 北京凹凸地文化传播有限公司不慎将税务登记证正、副本(税号:110105742649060)及组织机构代码证正、副本(代码号:742649060)丢失，特此声明作废。

**遗失声明** 北京恒星之光传媒科技发展有限公司(注册号:110105014172472)不慎遗失营业执照正本、副本，特此声明作废。

**遗失声明** 北京禹彤形象设计有限公司海淀分公司(统一社会信用代码:91110108MA01U1A91A)不慎遗失营业执照副本，特此声明作废。

**遗失声明** 北京长宏兴科技有限责任公司(统一社会信用代码:91110106330229932L)不慎遗失营业执照正本、副本及公章，特此声明作废。

**遗失声明** 北京康顺发餐饮管理有限公司(统一社会信用代码:911103023181525810)不慎遗失财务专用章，特此声明作废。

**遗失声明** 北京新立村成芝餐厅不慎丢失食品经营许可证副本，许可证编号:JY21115201732067，特此声明作废。

**遗失声明** 北京四十二章经科技有限公司(统一社会信用代码:91110108MA008BUF4W)不慎将营业执照副本丢失，特此声明作废。

**遗失声明** 北京骞睿餐饮管理有限公司(统一社会信用代码:91110115MA0094GQ1P)不慎遗失营业执照正本、副本，特此声明作废。

**遗失声明** 北京金圣福经贸有限公司(统一社会信用代码:91110115MA0088G203)不慎遗失注销核准通知书及公章，特此声明作废。

**遗失声明** 北京市通顺利民商贸有限公司不慎丢失食品经营许可证正本，许可证编号:JY11112140879285，特此声明作废。

**遗失声明** 北京多添商贸有限公司(统一社会信用代码:91110108MA003JBR6E)不慎遗失营业执照副本，特此声明作废。

**遗失声明** 北京四夕餐饮管理有限公司不慎丢失食品经营许可证正本，许可证编号:JY21107112480298，特此声明作废。

**遗失声明** 北京珍德翔驰食品店(注册号:110106604190826)不慎遗失营业执照副本，特此声明作废。

**遗失声明** 北京曼婷文化传媒有限公司(统一社会信用代码:91110105MA01B2LB7P)不慎遗失公章，特此声明作废。

**遗失声明** 北京紫金长安文化传播有限公司(统一社会信用代码:9111010166461923 6L)不慎将营业执照副本丢失，特此声明作废。

**遗失声明** 北京神慧科技有限公司(统一社会信用代码:91110105MA017MBKXB)不慎将营业执照正本丢失，特此声明作废。

**遗失声明** 北京永清莲华文化发展交流中心(注册号:110102014746049)不慎遗失营业执照副本，特此声明作废。

**遗失声明** 北京台湖梦海兰超市(统一社会信用代码:92110112MA00RQRQXF)不慎将营业执照副本丢失，特此声明作废。

**遗失声明** 北京圣景盛堂贸易有限公司(税号:91110109758714218W)不慎遗失金税盘(编号:661800356062)。声明作废。

**遗失声明** 北京兴运万达运输有限公司，统一社会信用代码:91110108MA018NRQ9C不慎遗失营业执照副本(2-2)，特此声明作废。

**遗失声明** 北京云宝阁餐饮有限公司不慎丢失北京市小规模食品生产经营许可证副本，许可证编号:SP205290020760，特此声明作废。

**作废声明** 北京丰达昌盛商贸有限公司(统一社会信用代码:91110101685790171D)作废公章、财务专用章、合同专用章、发票专用章各一枚。特此声明

**作废声明** 北京博文飞墨文化发展有限公司(统一社会信用代码:91110108MA017DH859)作废公章一枚。特此声明。

**作废声明** 华夏建投(北京)资产投资管理有限公司，统一社会信用代码:9111010106728356XY，作废公章、财务专用章、合同专用章、发票专用章、法人人名章各一枚。特此声明。

**作废声明** 北京宏茂装修装饰有限公司，统一社会信用代码:91110304MA01FGBW50，作废公章一枚，特此声明。

**作废声明** 北京恒远利兴工程技术有限公司(统一社会信用代码:9111010657902 6399A)作废法定名称章一枚。特此声明。

**作废声明** 北京圣火能冠科技有限公司(统一社会信用代码:91110105MA0061M022)作废公章一枚。特此声明。

**作废声明** 北京骞睿餐饮管理有限公司(统一社会信用代码:91110115MA0094GQ1P)作废公章一枚。特此声明。

**遗失声明** 北京韩粉团文化发展有限公司(注册号:110105017119372)不慎将营业执照副本丢失，特此声明作废。

**作废声明** 北京紫金长安文化传播有限公司(统一社会信用代码:91110101664619236L)作废公章一枚。特此声明。

本报刊登热线 13699137322

**声明**

李忠华 37083019740402391X，您自2020年8月11日起至今未到岗工作，且未履行请假手续，已旷工2天以上，严重违反公司规章制度，根据《劳动合同法》规定，公司决定于2020年9月7日与您解除劳动合同。请您自公告发出之日起7日内办理离职手续。

2020年9月3日