如何克服疫后综合征？听听专家怎么说

□本报记者 任洁

口罩一戴就是大半年，不扎堆、不聚集，进楼宇先要扫码……防控措施执行时间长了，有的人开始出现烦躁、焦虑、情绪不稳等心理症状。应该如何化解心理压抑？如何克服“疫后综合征”？鼻炎患者戴口罩会不会影响呼吸系统？中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友、北京市委教育工委副书记狄涛和北京师范大学学生心理咨询与服务中心常务副主任宋振韶几位专家给出了科学建议。

要正确地理解和对待疫情防控“常态化”

吴尊友表示，有人之所以感到很压抑、心情不好，是和以前经验来比，感觉怎么这次疫情时间这么长，这么努力全球疫情还是很严重，这样的心理预期和现实对比造成很大的压力。

其实，要正确理解“常态化”，正如世界卫生组织总干事所说，现在永远不可能回到疫情发生以前的学习生活状态了。要正视未来，遇到疫情是正常的，经过半年多的防控经验，我们现在有能力、有信心及时发现、及时控制，它对人类的威胁已经越来越小。同时，也要理解它将在一段时间内伴随我们的生活，以平常心来对待，这样有助于减少心理压力，促进身体健康。

非常重要的是要有信心，这就需要掌握充分的知识，这样才能看到希望。心存希望，就永远都是阳光心态，永远有激情和热情。新冠肺炎疫情以来，每个中国家庭都受到影响，能够健康平安地回到学校，应该非常高兴，庆幸自己是幸运的。

狄涛表示，吴教授说的实际上是接纳和正视这个变化。通过这次疫情，我们发现了社会在建设管理上的薄弱环节，及时补上短板,社会就会更健康。对个人来讲，通过这样一次疫情的经历，可能对人生有更多感悟，比如可能原来不够注意个人健康问题，一直提倡的每天锻炼一小时，可能在重回校园后要正视这件事。比如学生宿舍的卫生问题，原来可能是老大难，现在通过深入开展爱国卫生运动，要把好的卫生习惯培养起来，所以我们可以换一个角度来思考这个事情。

戴口罩不会对呼吸系统有负面影响

鼻炎患者长时间佩戴口罩，会不会对呼吸系统造成影响？

对很多人的这一担心，吴尊友给出了否定答案：有鼻炎戴口罩实际上是有帮助的。“我本人就有过敏性鼻炎,从1月份以来坚持戴口罩,所以这个病少犯了很多,戴口罩也不会对呼吸系统有什么负面影响，当然运动的时候不要戴口罩。如果你没有准备备用口罩，打了喷嚏后感到口罩里面潮乎乎的，如果带了纸巾可以垫在里面,回去后尽快更换新口罩。”

为了从心里面感到踏实一些，他建议吃饭的时候不要交谈，这个很重要。因为讲话才会产生飞沫，平时呼吸产生的飞沫量小，距离也很短，不会在吃饭时造成传播扩散。

吴尊友说，只要有疫情发生，公共厕所等所有封闭场所都有可能造成传播；在没有疫情的情况下，这些地方不用担心，重要的是做好通风换气和定期消毒处理。

“三个聚焦”为学生心理护航

针对大学生可能出现的心理问题，宋振韶建议，首先，学生要学会接受疫情常态化防控的现实，包括接受学校一些管理措施，心态就不会抵触，或者有极端反应。珍惜长达8个月抗击疫情带来的成果，心态上要积极，想克服困难必须同心协力。

其次，建议学生做好“三个聚焦”：第一，从积极的角度出发思考问题，在承认疫情的不利影响同时，也要聚焦疫情带来的正面意义，并将其化为优势。这并不是自我安慰的方式，也不是鸵鸟政策，更多的是承认事物具有两面性，一味只关注负面影响很容易产生负面情绪，要主动看到积极因素，并放平心态，思考如何将有利的一面扩大。

第二，聚焦当下。人很容易身心不一，比如有些同学返校了还会想要是没有发生疫情就好了，情绪过分停留在过去，这样极其容易产生懊悔情绪；也不能天天忧愁未来，变得焦虑。重要的是你要着眼现在，做好当下该做的，身心合一，放平心态。

第三，聚焦学习、工作和生活本身，能够聚焦当下活动的话，内心会产生一种专注的福流状态，这种专注状态其实对身心健康特别重要。

一点儿油不吃好不好？减油注意别过头

□本报记者 唐诗

我们都说油吃多了不好，要倡导减油。那么，要是一点儿油都不吃，是不是就能获得更大程度的健康呢？北京市疾控中心提醒您：这种做法并不可取，减油不能过头！

脂类是重要的营养物质

脂类包括脂肪和类脂，属于三大营养素之一，是重要的营养物质，承担了重要的生理作用和功能。

脂肪是人体的重要组成成分。脂肪组织是人体的主要储存和供应能量的场所。体脂主要分布于皮下和内脏周围，特别是腹腔内的大网膜、肾脏周围等处。它保护着我们的内脏，起着保护和机械支持的作用，并能帮助身体维持体温恒定。

而食物中的脂肪除了为我们提供能量和机体脂肪的合成材料外，还能改善食物的色香味，便于消化吸收，增加饱腹感，提供脂溶性维生素。而且，有一些脂肪酸是我们人体不可缺少，但是又不能自身合成的。这种必需脂肪酸，只能通过食物获得。

减油 控制摄入量是根本

带来危害的不是脂肪本身，而是不适宜的摄入量。调查显示，我国居民每日烹调油平均摄入量为42.1克，远高于我们目前的推荐值，甚至有26%的居民每日烹调油摄入量超过了50克。

所以，我们不能“谈油色变”地全盘否定脂肪，甚至将它彻底清除出日常生活，而应该针对摄入量这个问题，科学地选择，有计划地减量，达到“健康成年人每天烹调油摄入量不超过25克”的要求。在保证机体需要的同时，又不会因超量而带来健康负担。

【健康红绿灯】

绿灯

养护膝盖一个水瓶就够了

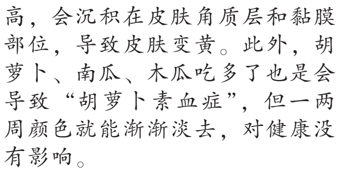
这是经常久坐的人也方便练习的方法，具体做法：上身坐直，将矿泉水瓶夹在两膝之间，轻轻提起脚跟，自然呼吸，保持这个姿势约2分钟。这个姿势可以锻炼膝盖附近的肌肉群，为膝盖减负，减少膝盖磨损，每天花两分钟锻炼就管用。

先戴隐形后化妆

如果需要化妆，最好先戴上隐形眼镜再化，卸妆前要先取下隐形眼镜；隐形眼镜一天佩戴最好不超过8小时，且要定期更换，戴眼镜前别忘了清洗双手、修剪指甲。选择正规厂商生产的隐形眼镜并注意科学佩戴，一般对角膜及眼睛的危害是很小的。

红灯

橘子吃太多或变“小黄人”



橘子已经陆续上市，爱吃橘子的人注意了，它含丰富的胡萝卜素，一次摄入过量肝脏无法完全分解，血液中胡萝卜素浓度过高，会沉积在皮肤角质层和黏膜部位，导致皮肤变黄。此外，胡萝卜、南瓜、木瓜吃多了也是会导致“胡萝卜素血症”，但一两周颜色就能渐渐淡去，对健康没有影响。

勿让拖鞋“超期服役”

很多人认为拖鞋在家穿脏不到哪儿去,事实上,脚与鞋子接触时间长了,容易出汗,如果不常清洗,温暖、黑暗、潮湿的鞋内就成了细菌繁殖的大本营，可能导致脚臭、脚气等,并在家人间相互传染。建议拖鞋最好半年换新。

公告

史天山(110225196804235034):您因严重违反分公司规章制度,分公司于 2020 年 8 月 31 日与您解除劳动合同。请您于登报后 3 个工作日内,携带商调函办理离职手续。若逾期未办理,分公司将您的人事档案退至您户籍所在地存档机构,造成的损失及后果由本人承担。

北京公交第二保修分公司

公告

梁翠莲，女，身份证号:412827197011190545，你于 2020 年 7 月 16 日至今未履行请假手续,也未到岗上班,已连续旷工一个半月。单位通过电话、EMS 等方式均未联系到你本人。

单位已于 2020 年 9 月 4 日召开职工大会决定与你解除劳动合同，现通知你自登报 5 日内回单位办理离职手续。逾期未办，后果自负。

北京市海淀区环境卫生服务中心二队
2020 年 9 月 14 日

·广告·

个体工商户转变企业组织形式公告 北京立中永发商店，统一社会信用代码为:92110116MA00EBU8X1,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: 2020 年 9 月 15 日

个体工商户转变企业组织形式公告 北京铭健东方日用品经营部,统一社会信用代码为:92110111L28738704E，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,变更后企业名称为:北京顺德鸿利商贸有限公司。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:杨景才 2020 年 9 月 15 日

个体工商户转变企业组织形式公告 北京马驹桥九旺调料店,统一社会信用代码为:92110112MA00B2CGX2，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:罗清华 2020 年 9 月 15 日

个体工商户转变企业组织形式公告 北京福临阁珠宝店，注册号:110111604179430 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:陈永旺 2020 年 9 月 15 日

吊销转注销公告 朋派（北京）国际教育咨询有限公司(统一社会信用代码:91110108MA00475J5A)经股东决定,拟向公司登记机关申请吊销转注销登记,清算组成员:卢欣,清算组负责人:卢欣,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 北京南北顺咨询服务有限公司(注册号:110105018682560)经股东决定,拟向公司登记机关申请吊销转注销登记,清算组成员:吕殿钦,清算组负责人:吕殿钦,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 俞俞家道咨询服务(北京)有限公司(注册号: 110105013549517)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：李一鸣、李丹,清算组负责人：李丹,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 北京若雨科技有限公司（注册号:110108014968379）经股东决定,拟向公司登记机关申请吊销转注销登记,清算组成员:蔡海洋,清算组负责人:蔡海洋,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

国昊盛典(北京)拍卖有限公司拍卖公告

受相关单位委托,我公司将于 2020 年 9 月 23 日上午 10:00 通过本公司网络竞价平台(http://www.guohaopm.com/pm/login.asp)对报废固定资产一批进行网络公开拍卖。

竞买保证金为人民币 20000 元, 交纳方式:汇款、网银、现金

汇款账户:国昊盛典(北京)拍卖有限公司

账号:11190001030000020601 开户行:北京农村商业银行平谷支行

预展时间:2020 年 9 月 17 日 –9 月 18 日

预展地点:标的物所在地(电话预约公司统一组织预展)

请有意竞买者持相关身份证明及汇款证明于 2020 年 9 月 22 日下午 14:00 前到我公司办理竞买登记手续。

拍卖公司地址:北京市朝阳区化工路 5 号(西院)1 号楼 3 层 327 室

联系方式:13021017680;18600546911；巨先生 赵先生

减资公告 托普旺供应链管理(北京)有限公司(统一社会信用代码:91110105590629908З)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。

减资公告 北京中业未来科技有限公司,统一社会信用代码:91110108348441464W，经股东决定拟向公司登记机关申请减少注册资本。由原注册资本 4000 万元人民币减少至 1000 万元币人民币，请有关债权人自本公司减资公告见报之日起 45 天内向本公司提出清偿债权债务或提供相应的担保请求。特此公告

减资公告 华夏正德电力设备(北京)有限公司(统一社会信用代码:91110111059279210C）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 1000 万元减少至人民币 20 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。

吊销转注销公告 北京道乐蒙恩商务会馆有限公司（注册号:110108010181107)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:北京润佳物业管理有限公司、北京鼎创经贸发展有限公司 ,清算组负责人:吕树岐,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 润佳·沸腾三百六十度(北京)餐饮有限公司(注册号:110108002800381)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:北京鼎创经贸发展有限公司、北京润佳物业管理有限公司 ,清算组负责人:李银祥,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 北京东方天铭投资咨询有限公司（注册号:110108117291 8)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:张静镇、植颖研、北京四方百晟投资有限公司 ,清算组负责人:张静镇,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 东方润博投资咨询有限公司（注册号:1100001512889)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:北京润佳物业管理有限公司、华能麦克马汉投资咨询有限公司、北京鼎创经贸发展有限公司 ,清算组负责人:裴志永,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

吊销转注销公告 麦克马汉投资咨询有限公司（注册号:020207)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:美国麦克马汉证券公司、北京东方天铭投资咨询有限公司,清算组负责人:张静镇,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

个体工商户转变企业组织形式公告 北京乐福美小卖部（注册号:92110105L15428205B)现拟变更为企业组织形式。变更后的企业类型为个人独资企业,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:胡温 2020 年 9 月 15 日

吊销转注销公告 东方润博投资咨询有限公司（注册号:1100001512889)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:北京润佳物业管理有限公司、麦克马汉投资咨询有限公司、北京鼎创经贸发展有限公司 ,清算组负责人:裴志永，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

减资公告 北京普达易桥企业管理有限公司（统一社会信用代码:91110105MA01P6RTXH）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 100 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。

吊销转注销公告 北京博海互通科技有限公司（注册号:110101016001804）经股东决定，拟向公司登记机关申请吊销转注销登记，清算组成员:王占其,清算组负责人:王占其，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 浦建资产管理有限公司（统一社会信用代码:91110105357943378G)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 10000 万元减少至人民币 1000 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 中联寿宝健康管理有限公司（统一社会信用代码:91110106MA00EFFMXT)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 5000 万元减少至人民币 200 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 北京新智科技发展有限公司（统一社会信用代码:91110108677410626X)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 2500 万元减少至人民币 1000 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 北京中恒鼎晟科技有限公司（统一社会信用代码:91110106MA004XKG70)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 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。

注销公告 新国澳信息科技有限公司(统一社会信用代码:91110105MA01PTFN71)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:史瑞祥、张云,清算组负责人:张云,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 北京宝煊堂健康管理有限公司（统一社会信用代码:91110112MA01M077X1)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:刘晓敏、夏俊英,清算组负责人:刘晓敏,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 中康瑞丰(北京)投资管理有限公司(统一社会信用代码:91110108318277181U)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:王海涛、徐新京、许艳,清算组负责人:王海涛,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 北京永霖餐饮管理有限公司(统一社会信用代码:91110114095808845X)经股东决定,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:常芳,清算组负责人:常芳,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 北京鼎瑞豪鑫物业管理有限公司(注册号:110108017316433)经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:陈玲,清算组负责人:陈玲,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 北京勇恒嘉业商贸有限公司(统一社会信用代码:91110108062821381P)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:乔立勇、高丽晓,清算组负责人:乔立勇,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 北京金诺广告有限公司(统一社会信用代码:91110102556887 92XW)经股东决定,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:李玉萍,清算组负责人:李玉萍,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 梓泊澜(北京)商贸有限公司(统一社会信用代码:91110228MA01DQM93W)经股东决定,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:纪辛钥,清算组负责人:纪辛钥,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 北京安捷信达汽车俱乐部有限公司（注册号:110111010636493)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:赵杰、赵新,清算组负责人:赵杰,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 北京中建国艺艺术品有限公司，统一社会信用代码:91110106693289301U,经投资人决议拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:宋曜囡、张冕、高淑杰 ,清算组负责人:宋曜囡,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 鑫颖尚艺美容(北京)有限公司(统一社会信用代码:91110113MA01K3BPXW)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:王颖聪、李雪,清算组负责人:李雪,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 北京方海同丰贸易有限公司(统一社会信用代码:91110114596031288 8)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:郭乙隆、刘素芹,清算组负责人:刘素芹,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

遗失声明 北京津京友缘快捷宾馆不慎丢失特种行业许可证(许可证编号:公特京旅字第 PA0414 号)、卫生许可证(许可证编号:通卫环监字 2018 第 00574 号)及公众聚集场所投入使用、营业前消防安全检查合格证(许可证编号:通公消安检许字 2012 第 55 号),特此声明作废。

遗失声明 北京德生尚誉健康科技产业集团有限公司不慎丢失银行开户许可证，开户行：招商银行股份有限公司北京东四环支行,核准号:J1000160406702,账号:110917754610802,账户性质:基本存款账户。声明作废

注销公告 北京英佛林国际信息咨询有限公司(统一社会信用代码:91110108551405821H)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:余永燕、林桔红,清算组负责人:林桔红,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 北京亿动魔方传媒有限公司，统一社会信用代码：91110108575238976G,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:王巨财,清算组负责人王志辉，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 北京基教国培教育咨询中心(统一社会信用代码:91110109306305472W)经股东大会决议,拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：高翔、高铸鼎 ,清算组负责人:高翔,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 北京鑫通润商贸有限公司（统一社会信用代码:91110106318377254D)经股东决定,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:张颜斌,清算组负责人:张颜斌,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 北京卡尔德汽车零件有限公司，统一社会信用代码:91110106556873050 8,经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:武德平,清算组负责人:武德平,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 北京人人大成文化发展有限公司，注册号:110224274397 3，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:柴晓斌、杨镇宁,清算组组长:柴晓斌,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 北京巨天禄混凝土有限责任公司,统一社会信用代码:91110114739387186 3,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:李洁、李传宝,清算组负责人:李洁,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 北京卓艺至臻商贸有限公司,统一社会信用代码:91110106562128145 1,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:忻凤仙、薛慧芳 ,清算组负责人:忻凤仙,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 北京心悦悠然瑜伽文化有限公司,统一社会信用代码:91110105678756581U,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:李玲、叶彩虹 ,清算组负责人:李玲,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 北京易桥普达管理咨询有限公司（统一社会信用代码:91110105MA01P6FP0U）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 100 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。

遗失声明 朋派(北京)国际教育咨询有限公司(统一社会信用代码:91110108MA00475J5A)不慎遗失营业执照正本、副本,特此声明作废

遗失声明 北京南北顺咨询服务有限公司（注册号:110105018682560）不慎遗失营业执照正本、副本, 特此声明作废

遗失声明 北京快客印刷厂不慎将税务登记证正、副本(税号: 110108102036629)丢失,特此声明作废。

遗失声明 北京盛浩鑫诚建筑工程有限公司,统一社会信用代码:91110109MA018TAN2T,不慎丢失公章,特此声明作废。

遗失声明 北京春园景怡园林绿化有限公司(统一社会信用代码:91110113L49327568N）不慎遗失营业执照副本, 特此声明作废

遗失声明 北京匠心铭刻钟表修理店(统一社会信用代码:92110106MA01NTAT30)不慎遗失营业执照副本。特此声明作废

遗失声明 中康瑞丰(北京)投资管理有限公司(统一社会信用代码:91110108318277181U）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 北京跃岸嘉内科技开发有限公司(统一社会信用代码:91110115699619770 1）不慎遗失营业执照副本, 特此声明作废

遗失声明 北京合顺发科技有限公司，统一社会信用代码:91110115780962832 6,不慎遗失营业执照副本。特此声明作废

遗失声明 北京联诚合信科技有限公司(统一社会信用代码:91110304306572730B）不慎遗失营业执照正本、副本,特此声明作废

遗失声明 天妙童趣(北京)科贸有限公司(统一社会信用代码:91110109MA01G1LB1E)不慎遗失公章,特此声明作废

遗失声明 北京德生尚誉健康科技产业集团有限公司（统一社会信用代码:91110105344374196B）不慎遗失营业执照正本、副本, 特此声明作废

遗失声明 北京流村孙华枣业种植专业合作社不慎将税务登记证正本（税号：110114680460894） 丢失,特此声明作废。

遗失声明 北京津京友缘快捷宾馆(统一社会信用代码:92110112L63109938H)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 北京创品纪科技有限公司(统一社会信用代码:91110105MA00HA8599)不慎遗失营业执照正本、副本, 特此声明作废

遗失声明 温特莱(北京)文化艺术团有限公司(统一社会信用代码:91110105MA00EUBW7F）不慎遗失营业执照正本、副本，特此声明作废

遗失声明 北京新竹消防工程有限公司(统一社会信用代码:91110115MA0074LK30)不慎遗失营业执照副本(2-1),特此声明作废

吊销转注销公告 北京慧博宏略管理咨询有限公司,注册号:110108014629324,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:高燕、孙懿凡,清算组负责人:孙懿凡,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 北京禾安健康管理有限公司(统一社会信用代码:91110106MA01LP1W9F)作废财务专用章、合同专用章、法人人名章、发票专用章各一枚。特此声明

作废声明 北京津京友缘快捷宾馆(统一社会信用代码:92110112L63109938H)作废公章一枚。特此声明

作废声明 北京世世多意国际节能技术有限公司，统一社会信用代码 91110111MA018FEP6B, 作废法定名称章一枚,特此声明。

遗失声明 北京翼速国际货运代理有限公司，统一社会信用代码:91110228335424024P，不慎遗失营业执照副本。特此声明作废

遗失声明 北京彭绵铁家具销售中心，注册号:110105604283910，不慎遗失营业执照正本、副本。特此声明作废

遗失声明 爱尚艺塾(北京)国际教育咨询有限公司(统一社会信用代码:91110105MA01874E07)不慎遗失营业执照副本及公章。特此声明作废

遗失声明 北京铭诚双翔贸易有限公司(统一社会信用代码:91110106330333322XE)不慎遗失营业执照正本、副本。特此声明作废

遗失声明 北京高创商务咨询有限公司,统一社会信用代码:91110105580830480 0,不慎遗失营业执照正本、副本。特此声明作废

作废声明 爱尚艺塾(北京)国际教育咨询有限公司(统一社会信用代码:91110105MA01874E07)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 中投合创(北京)环保科技有限公司(统一社会信用代码:91110107MA009XQ361) 作废财务专用章一枚。特此声明

作废声明 北京高创商务咨询有限公司，统一社会信用代码:91110105580830480 0，作废公章一枚。特此声明

遗失声明 北京慧博宏略管理咨询有限公司，注册号:110108014629324,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 北京无所不宠宠物商品销售店，统一社会信用代码:91110105MA00G817XB,不慎遗失营业执照正本、副本。特此声明作废

遗失声明 北京维凯尔医疗美容门诊部有限公司（统一社会信用代码:91110105MA01AH0N76)不慎遗失营业执照副本, 特此声明作废。

遗失声明 北京博海互通科技有限公司，注册号:110101016001804,不慎将营业执照正、副本,税务登记证正、副本(税号:110101071731951)及组织机构代码证正、副本（代码号:071731951)丢失,特此声明作废。

作废声明 北京宏景天园林绿化工程有限公司(统一社会信用代码:91110105582518765D) 作废公章一枚。特此声明

本报刊登热线
13699137322