随着社会的发展，近几年高血糖已不再成为中老年人的专属，糖尿病的患病平均年龄也日趋下降，不但影响到人们的身体健康，同时也会给日常生活带来一些困扰。因此学会掌握抑制血糖飙升的技巧，方法相当重要。而一些看似健康的习惯，却成了推升血糖的幕后“黑手”。

5种习惯默默推升血糖

看似健康的5个升糖习惯

长期单吃粗粮

精细粮当中含有的碳水化合物以及淀粉含量非常充足，如果长期食用可能使得血糖升高，甚至是引发过度肥胖。

营养专家会建议大家适当地食用一些粗粮，这样既可以控制血糖，又能够促进肠胃的蠕动。因此有一些朋友就会戒掉精细粮，进而长期单吃粗粮，但这是不健康的。

因为粗粮当中的营养成分单一，长此以往，容易导致人们出现营养不良，进而引起胰岛素分泌不足，由此导致血糖升高。

饭后吃水果

在现实生活当中，大部分人饭后都会来点水果，但正确的做法是饭后一个小时再食用水果，而不是一吃饱饭就吃水果。

水果当中含有大量的水分，它会稀释掉胃酸和胰液，由此降低胃液和胰液的浓度，进而增加肠胃的消化负担。

与此同时，水果当中含有大量的果糖，如果在饭后立即食用水果，容易导致体内血糖急速上升。

过量食用坚果

坚果味道比较好，而且里面含有的营养价值比较高，比方说锌、硒、锰等微量元素和不饱和脂肪酸以及蛋白质和氨基酸，这些都对人体健康起着非常重要的帮助作用。定期适量地食用坚果是好的，但如果每天过量食用，甚至是将其替代主食来吃，那么就会导致人们摄入的油脂含量过高，进而增加血管的阻力，由此对于血糖的平衡也相当不利。

经常喝浓茶

中国的茶道文化源远流长，博大精深，很多朋友都喜欢喝茶，但长期喝浓茶也会给身体健康埋下隐患。

由于茶叶中含咖啡碱等物质，这些物质如果在睡前饮用会引起失眠，从而升高血糖。

健康人群也不建议在饭后喝茶，因为饭后人体的血糖含量较高，过多摄入浓茶也会提升血糖值。

蔬菜荤炒

大家都知道经常食用蔬菜对人体健康有帮助，蔬菜当中含有的蛋白质和膳食纤维以及各类微量元素丰富。既能够促进消化吸收又能够满足人们的营养需求。

但是如果将素菜荤炒，放入过多的油，这样虽然能够提升口感，但是同样也会导致体内的血糖上升。

糖尿病患者如何控制好血糖?

控糖“五驾马车”

饮食干预是糖尿病的基础治疗手段，通过调整饮食总能量、饮食结构及餐次分配比例，有利于血糖控制，有助于维持理想体重并预防营养不良发生。

规律运动则有助于控制血糖，减少心血管危险因素，减轻体重，提升幸福感，而且对糖尿病高危人群一级预防效果显著。

血糖监测是糖尿病管理中的重要组成部分，其结果有助于评估糖尿病患者糖代谢紊乱的程度，制定合理的降糖方案。

糖尿病自我管理教育可促进患者不断掌握疾病管理所需的知识和技能，拥有更积极的态度、科学的知识和较好的自我管理行为。糖尿病是一种长期慢性疾病，患者日常行为和自我管理能力是糖尿病控制与否的关键之一。

药物治疗及相关药物的使用,具体应在医生的指导下进行。

预防糖尿病 常量腰围

在《中国Ⅱ型糖尿病防治指南（2017年版）》中关于成年人中得糖尿病的高危因素中有一条是这样写的：（BMI≥24kg/m²）或肥胖（BMI≥28kg/m²）和（或）中心型肥胖（男性腰围≥90cm，女性腰围≥85cm）。

大多数腹型肥胖都是由于营养过剩导致的，加上很多人工作长期处于坐姿，运动时间不足，从而促进了脂肪在腹部的堆积。一项研究指出，脂肪的分布位置直接影响到肥胖的人是否健康，腹部脂肪堆积问题对人体健康伤害最大，除了会导致糖尿病，还会引起脂肪肝、心理问题等。因此，时常量量自己的腰围，有助于发现自己是否是腹型肥胖，如果出现了腹型肥胖，及时地调整饮食，加强运动，则有助于减肥和预防糖尿病。

戒除恐惧 正确对待糖尿病

部分患者因病程日久、难以治愈而背上思想包袱，在日常生活中随意进食，不按时服药，起居无规律，从而使病情加重。

还有很多糖尿病患者整天呆在家中，不外出、不活动，时间一长就易导致心情压抑，这无益于病情康复。应该多培养一些兴趣爱好，如琴棋书画、养鸟种花之类，或者参加一些力所能及的体力、脑力劳动等等，可以调节情绪，有利于疾病的早日康复。

部分糖尿病患者心理紧张，甚至悲观失望，缺乏战胜疾病的信心和决心，殊不知此种心理状态只会加重病情，而无助于早日康复。糖尿病人需长期甚至终身坚持饮食控制或药物治疗，这是一个漫长的过程，如果急于求成，则反而会加重病情，应该按医嘱有计划，有步骤地坚持治疗，就能减少和延缓糖尿病并发症的发生。　（王丽）

【健康红绿灯】

绿灯

4类衣服反着晾才科学

以下四类外衣都适宜反着晾晒，①丝绸类衣物：丝绸材质柔软、耐光感较差。②化纤类衣物：此类材料韧性较低，强烈的紫外线会让纤维丝老化断裂。③针织类衣物：避免布料弱化、变硬。④棉麻类衣物：避免布料变黄或褪色。

3种做法让茄子少吸油

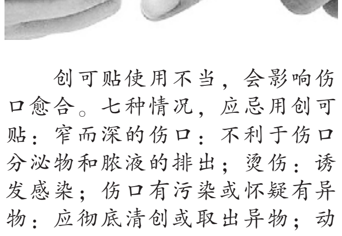
①先蒸熟，再用少量油炒。蒸的过程中茄子吸收大量水分，吸油能力大大减少。②把茄子切成条状或块状，放入微波炉中，大火加热2分钟左右，待茄子软中带硬后取出，之后加油炒。③把茄子切或撕成想要的形状，在茄子表面洒点水后再炒，这样做能加快细胞壁软化。

红灯

按摩不能把乳腺结节按掉

按摩不会对乳房的淋巴结节起到“排毒疏通”的作用，更不能让乳腺结节消失，唯一可能起到的是“反作用”。按摩中可能会使用含有激素的精油，如乳腺结节恰巧是恶性肿瘤，暴力按摩会导致癌细胞脱落，激素精油会导致癌细胞加速生长，甚至转移到身体其他地方。

7种伤口不能用创可贴



创可贴使用不当，会影响伤口愈合。七种情况，应忌用创可贴：窄而深的伤口：不利于伤口分泌物和脓液的排出；烫伤；诱发感染；伤口有污染或怀疑有异物：应彻底清创或取出异物；动物抓伤或咬伤；皮肤疖肿；对胶布过敏；糖尿病患者：局部皮温升高，易使细菌繁殖。

·广告·

丰台区市场监管局

重拳整治虚假注册行为

为持续优化区域营商环境，支持和促进市场主体健康发展，丰台区市场监管局既做准入“减法”，也做监管“加法”，按照《北京市优化营商环境条例》要求，施行登记注册便利化同时加大对违法企业的监管力度。

2020年1月以来，丰台区有30329家企业通过住所登记告知承诺制完成注册，获得主体经营资格。与此同时，丰台区市场监管局发现，有不法分子通过伪造房屋产权单位公章、《中华人民共和国不动产权证书》《中华人民共和国房屋所有权证书》等材料进而骗取登记，破坏主体登记公平竞争，严重扰乱市场经济秩序。截至今年8月，丰台区市场监管局先后对178家公司立案调查，目前已分别作出了对8家公司罚款86万和吊销1家公司营业执照的行政处罚决定，其余169家公司仍在立案调查中。同时涉及50家公司的12名涉嫌造假人员线索移送给公安部门及检察部门。

后续丰台区市场监管局将持续对虚假注册行为进行严厉打击，并进一步加强与相关部门的信息对接共享，努力营造守法企业畅行无阻，违法企业处处受限的公平有序营商环境。　（邢相坤）

个体工商户转变企业组织形式公告 北京京东昊迪建材商店，统一社会信用代码为:92110117L7429346XN,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：北京京通昊迪商贸有限公司。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:闫新河　2020年9月23日

个体工商户转变企业组织形式公告 北京信平玲珑饭店，统一社会信用代码为:92110113L411437211，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:王珍 2020年9月23日

个体工商户转变企业组织形式公告 北京鑫韵峰复印部，注册号:110117604222040,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:贾小飞　2020年9月23日

公　告

本企业北京光华紫文化教育咨询有限公司吊销已满三年,拟向登记机关申请简易注销登记,现登报申明,并郑重承诺:

本企业债权债务已清算完结,不存在未结清清算费用、职工工资、社会保险费用、法定补偿金和未交清的应缴纳税款及其他未了结事务,清算工作已全面完结。

本企业承诺申请注销登记时不存在以下情形:涉及国家规定实施准入特别管理措施的外商投资企业;正在被列入企业经营异常名录或严重违法失信企业名单的;存在股权(投资权益)被冻结、出质或动产抵押等情形;有正在被立案调查或采取行政强制、司法协助、被予以行政处罚等情形的;企业所属的非法人分支机构未办理注销登记的;法律、行政法规或者国务院决定规定在注销登记前需经批准的;不适用企业简易注销登记的其他情形。

本企业营业执照正副本已丢失,申明作废。

本企业投资人:贺子、吴龚对以上承诺的真实性负责,如果违法失信,则由本企业投资人:贺子、吴龚承担相应的法律后果和责任,并自愿接受相关行政执法部门的约束和惩戒。

联系人:吴龚　电话:13641211415

公　告

本企业北京仇忠伟体育文化发展有限公司吊销已满三年,拟向登记机关申请简易注销登记,现登报申明,并郑重承诺:

本企业债权债务已清算完结,不存在未结清清算费用、职工工资、社会保险费用、法定补偿金和未交清的应缴纳税款及其他未了结事务,清算工作已全面完结。

本企业承诺申请注销登记时不存在以下情形:涉及国家规定实施准入特别管理措施的外商投资企业;正在被列入企业经营异常名录或严重违法失信企业名单的;存在股权(投资权益)被冻结、出质或动产抵押等情形;有正在被立案调查或采取行政强制、司法协助、被予以行政处罚等情形的;企业所属的非法人分支机构未办理注销登记的;法律、行政法规或者国务院决定规定在注销登记前需经批准的;不适用企业简易注销登记的其他情形。

本企业营业执照正副本已丢失,申明作废。丢失时间:2011年12月1日

本企业投资人:仇忠伟 、邵菁京对以上承诺的真实性负责,如果违法失信,则由本企业投资人:仇忠伟 、邵菁京承担相应的法律后果和责任,并自愿接受相关行政执法部门的约束和惩戒。

联系人:仇忠伟　电话:13901075016

减资公告 北京市佰佳顺达商贸有限公司（统一社会信用代码:91110111MA004BT97M）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50万元,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 四三一三葡萄酒文化传媒(北京)有限公司，（统一社会信用代码:91110101MA006P2F3X）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30万元人民币减少至10万元人民币,请债权人于见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应担保的请求,特此公告。

减资公告 北京鑫丽达企业管理有限公司（统一社会信用代码:911101163065051839)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 北京众和睿泽商贸有限责任公司（统一社会信用代码:91110114064876888N)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 北京熙龙美容有限公司(统一社会信用代码:91110108MA018JG057）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。

减资公告 安能江夏(北京)建筑工程劳务有限公司（统一社会信用代码:91110109MA01DM3J3L）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8000万元减少至人民币3000万元，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 北京泰合家家福物业管理有限公司(统一社会信用代码:91110302MA01TRXY8T）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 北京昌泰合企业管理有限公司（统一社会信用代码:91110101MA002A7K3H）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2000万元减少至人民币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 北京盛世昆泰文化传媒有限公司(统一社会信用代码:91110101681991224T),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3000万元减少至人民币29.85万元,请有关债权人自本公司减资公告见报之日起45天内办理清偿债务和相应的担保手续事宜。特此公告。

注销公告 北京首诚优汇信息服务有限公司(统一社会信用代码:91110108558569714D)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:张道禹、王莹,清算组负责人:张道禹,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 北京铁锅一居餐饮有限责任公司(统一社会信用代码:91110105306560991X)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:赵芳、赵磊,清算组负责人:赵磊,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 北京应江商贸有限公司(统一社会信用代码:911101123355051907）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:齐玲、齐鹏,清算组负责人:齐玲,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 北京柏景豪森园林绿化有限公司(统一社会信用代码:911101063354536184)经股东决定,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:陈亚,清算组负责人:陈亚,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 北京玑瑛新媒体文化发展有限公司(统一社会信用代码:91110105MA01NPUH10)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:解美琳、张辉,清算组负责人:解美琳,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 北京禄威酩轩商贸有限公司(统一社会信用代码:91110105592387148E)经股东决定,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:季海峰,清算组负责人:季海峰,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 北京美华隆盛贸易有限公司(统一社会信用代码: 91110106399567462P)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:王隆盛、邓秋娥,清算组负责人:王隆盛,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 北京源立嘉农商贸有限公司（统一社会信用代码:91110115MA01DM2A3C)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5万元，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 北京七天古城酒店管理有限公司（统一社会信用代码:91110107681999111B)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50万元减少至人民币37.75万元，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 北京市桐兴元达商贸中心(统一社会信用代码:91110112102483410D)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:武玉珍、王俊华,清算组组长:武玉珍,请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京烨宇启航医疗器械有限公司(统一社会信用代码:91110105MA001FA905)经股东决定,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:孙晓艳,清算组负责人:孙晓艳,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 北京元昇国际健康咨询中心(有限合伙)（统一社会信用代码:91110111MA01QAUWX9)经合伙人决定,拟向企业登记机关申请注销登记,清算人:胡萍、郭潇、迟海涛,请债权债务人于公告之日起45日内向本企业清算人申报债权债务,特此公告

注销公告 北京影人部落影视文化有限公司(统一社会信用代码:91110105MA006RWC5W)经股东决定,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:李泳,清算组负责人:李泳,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 北京美丽宫文化交流有限公司(统一社会信用代码:91110105MA0192JB3G)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:范冰冰、黄燕,清算组负责人:范冰冰,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 北京市通州红旗金属加工厂(统一社会信用代码:91110112102432285T)经股东大会决议,拟向企业登记机关申请注销登记,清算组成员:胡春华、何铁,清算组组长:何铁,请债权人于公告之日起45日内向本企业清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京数字狂飙科技有限公司(统一社会信用代码:91110108MA01D5H94U)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:钟晶晶、李飞、宋荣琴、曹寅,清算组负责人:钟晶晶,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 北京联银通电子商务有限责任公司，注册号:110105010414905，不慎将营业执照正、副本,税务登记证正、副本(税号:110105666288303)及组织机构代码证正、副本（代码号:666288303)丢失,特此声明作废。

个体工商户转变企业组织形式公告 北京下清水聂秀龙客栈，统一社会信用代码:92110109L16802676U,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:聂秀龙 2020年9月23日

吊销转注销公告 北京冀虹暖业国际贸易有限公司,统一社会信用代码:91110105318150842J,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:张伟,清算组负责人:张伟,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。

吊销转注销公告 北京浩益同庆建材销售有限公司（注册号 110108014543911）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:欧凤琼、杜婧倩,清算组负责人:欧凤琼,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 北京悠曼姿美颜美容院有限公司,统一社会信用代码:92110105L76403263A,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:徐海淑、陆燕,清算组负责人:徐海淑,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 北京融投国际科贸有限公司,统一社会信用代码:911101056932348022,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:李云峰、李德文、安珍妮,清算组负责人:李德文,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 北京世纪圣科科技发展有限公司工会委员会不慎遗失银行开户许可证,开户行:中国银行北京王府井支行营业部；账号:337658346713；核准号:J1000109860702；账户性质:基本存款账户。特此声明作废

吊销转注销公告 北京恰创客少年教育科技有限公司(统一社会信用代码:91110108MA006GG21C)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:苏志发、段珍美、吴岩,清算组负责人:苏志发,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 北京市琉璃河鑫佳源副食商店,统一社会信用代码为:92110111MA00Q2EG46,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:北京斑马世纪房地产经纪有限公司。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:张士友 2020年9月23日

个体工商户转变企业组织形式公告 北京鲁来旺餐厅，统一社会信用代码:92110105MA01PU7D7E,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,北京鲁来旺餐饮管理有限公司。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:王志伟　2020年9月23日

个体工商户转变企业组织形式公告 北京双益佳家超市，统一社会信用代码:92110106L73566550K,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:郭云春　2020年9月23日

注销公告 北京华科美屋装修设计有限公司（统一社会信用代码:91110304MA01GNKN34）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:杨中华、贾帅志、贾帅君、贾德科、贾帅兵,清算组负责人:贾帅志,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 北京闫宏伟也商贸有限公司(统一社会信用代码:91110108MA00EJM3XW)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:齐魁魁、程华磊,清算组负责人:齐魁魁,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 北京三维通信息技术有限公司（统一社会信用代码:911101083552671188),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:李志刚、胡红利。清算组组长:李志刚,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 北京百格利文化传媒发展有限责任公司(统一社会信用代码:91110108318127239U)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:刘思成、白彬,清算组负责人:白彬,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 北京众泰万家房地产经纪有限责任公司(统一社会信用代码:91110228MA01E3H86E)经股东决定,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:张雪光,清算组负责人:张雪光,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 银河物联(北京)科技有限公司(统一社会信用代码:91110111MA01H5HK6M）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:中恒启创传媒(北京)有限公司(曾用名:银河智控(北京)科技有限公司)、上海鼎为物联技术有限公司，清算组负责人：卞贤军,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

个体工商户转变企业组织形式公告 北京万富鹤洪水果店，注册号:110102600050705,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:喻纯瑛　2020年9月23日

减资公告 北京驿府酒店控股有限公司，统一社会信用代码:91110114MA0035699J ,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5500万元减至人民币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 北京思特堡餐饮管理有限公司（统一社会信用代码:91110105MA008UMW4G)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1050万元减少至人民币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。

遗失声明 北京师学义教文化发展有限公司（注册号:110114013473422）不慎遗失营业执照副本(4–1),特此声明作废

遗失声明 北京卡梅利多教育科技有限公司(统一社会信用代码:91110108MA01BY4D25）不慎遗失营业执照正本、副本,特此声明作废

遗失声明 北京烨宇启航医疗器械有限公司(统一社会信用代码:91110105MA001FA905)不慎遗失营业执照正本、副本,特此声明作废

遗失声明 北京嘉春秋文化传播有限公司（统一社会信用代码:91110105690806641U）不慎遗失营业执照副本,特此声明作废

遗失声明 北京军阔腾达商贸中心不慎将税务登记证正、副本(税号:11010869964639X)及公章丢失,特此声明作废。

作废声明 北京娜畅科技有限公司(统一社会信用代码:91110111MA009M1K6X)作废法定名称章一枚。特此声明

遗失声明 北京泰晶商贸有限公司(统一社会信用代码:91110105351295015X)不慎遗失营业执照副本,特此声明作废

遗失声明 北京易通非凡电子科技有限公司（注册号:1101012584397)不慎遗失营业执照正本、副本,特此声明作废

遗失声明 北京博报教育咨询有限公司,注册号:110105012068806,不慎将营业执照副本,税务登记证副本(税号:110105691657027)丢失,特此声明作废。

遗失声明 嘉屹天成(北京)四维摄影有限公司(统一社会信用代码:91110105MA01DFFEX0)不慎遗失公章、财务专用章、法人人名章,特此声明作废

遗失声明 北京中联易通展览展示有限公司(税号 911101126774107738)不慎遗失税控盘(编号 917200322797)。声明作废

遗失声明 深圳市巨鹏科技有限公司北京分公司（注册号:110108008003352)不慎遗失营业执照正本、副本及公章,特此声明作废

作废声明 北京华城天下房地产经纪有限公司(统一社会信用代码:91110105306489603P）作废公章、财务专用章各一枚。特此声明

遗失声明 北京华平兴隆投资管理中心(有限合伙)(统一社会信用代码:91110101099644163W)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 北京真诚伟业汽车销售有限公司（统一社会信用代码:91110105MA0186PB7E）不慎遗失营业执照正本、副本(2–1),特此声明作废

遗失声明 北京睿和祥文化有限公司(统一社会信用代码:91110106MA01PGB08W)不慎遗失营业执照副本,特此声明作废

遗失声明 北京华城天下房地产经纪有限公司(统一社会信用代码:91110105306489603P）于2019年10月不慎遗失公章、财务专用章、法人人名章。特此声明作废

遗失声明 北京小鸽子幼儿艺术中心（统一社会信用代码:91110108775470884N）不慎遗失营业执照副本,特此声明作废

遗失声明 北京仇忠伟体育文化发展有限公司,注册号:110103010882559,不慎将营业执照正、副本及税务登记证正、副本丢失，税务号:110103673822586,特此声明作废。

遗失声明 北京荣思源酒店管理有限公司,注册号:110102018727151,不慎将营业执照正本,税务登记证正本(税号:11010231824294X)丢失,特此声明作废。

遗失声明 北京欣娜丽美容美发中心，注册号:110105602073450,不慎将营业执照正本,税务登记证正本（税号: 110112681977078)丢失,特此声明作废。

遗失声明 北京梓睿嘉亿装饰有限公司(统一社会信用代码:91110106562124224L）不慎遗失营业执照正本,特此声明作废

遗失声明 北京东方怡然美容美发有限公司(统一社会信用代码:911101087754747XY)不慎遗失公章,特此声明作废

遗失声明 北京爱舞文化传播有限公司,(统一社会信用代码:91110116MA002A5E1J）不慎遗失法人人名章,特此声明作废

遗失声明 北京市太艺网兴广告有限责任公司(统一社会信用代码:9111011175417981X6）不慎遗失财务专用章,特此声明作废

遗失声明 北京迅龙长风科技发展有限公司（统一社会信用代码:91110109675744868H）不慎遗失营业执照副本,特此声明作废

遗失声明 呷哺呷哺餐饮管理有限公司北京第九十五分店不慎丢失食品经营许可证正本,许可证编号:JY21108120050851,特此声明作废。

遗失声明 北京海润货运有限公司(统一社会信用代码:91110105062845412A）不慎遗失营业执照正本,特此声明作废

遗失声明 北京李桥月伶汽车装饰品商店，统一社会信用代码:92110113MA00M56W04,不慎遗失营业执照副本,特此声明作废

遗失声明 北京艺韩名剪美容美发有限公司第一分店,注册号:110108010472414，不慎遗失营业执照正本、副本及公章。特此声明作废

作废声明 北京名鼎纸制品包装有限公司（统一社会信用代码:911101156742654005)作废公章一枚。特此声明

遗失声明 北京冀虹暖业国际贸易有限公司，统一社会信用代码:91110105318150842J,不慎遗失营业执照正本。特此声明作废

作废声明 北京陕渭餐饮管理有限公司(统一社会信用代码:911101050507660728XY)作废财务专用章一枚。特此声明

遗失声明 北京瑞洁安汽车租赁有限公司不慎遗失税务登记证正本、副本，税号:110105565835822。特此声明作废

遗失声明 北京宇光云飞文化传播有限公司（统一社会信用代码:91110228MA01C3XT9Y)不慎遗失营业执照副本(2–2),特此声明作废

作废声明 北京北厨兴旺厨房设备有限责任公司，统一社会信用代码:9111022832724762XH,作废法定名称章,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 北京东方怡然美容美发有限公司（统一社会信用代码:9111010877547747XY)作废公章一枚。特此声明

遗失声明 北京三万天科技有限公司（统一社会信用代码:911101083583549620）不慎遗失营业执照正本,特此声明作废

作废声明 北京颐和八星酒业有限公司,统一社会信用代码:91110108670566230Y,作废财务专用章一枚。特此声明

遗失声明 展地(北京)教育科技有限公司（统一社会信用代码:91110114563619966Q)不慎遗失营业执照正本,特此声明作废。

遗失声明 北京顺民心生活超市有限公司，统一社会信用代码:91110106MA01QNPNXU,不慎遗失营业执照正本。特此声明作废

遗失声明 北京京准达物流有限公司(统一社会信用代码:91110106685758403G）不慎遗失财务专用章、法人人名章。特此声明作废

遗失声明 北京瑞洁安汽车租赁有限公司，注册号:110105013356034,不慎遗失营业执照正本、副本。特此声明作废

遗失声明 北京零度聚阵臻极速上网服务有限公司不慎丢失网络文化经营许可证副本，许可证编号：京朝网(2006)0190号,特此声明作废。

注销公告 北京市久福康泰大药房，统一社会信用代码:91110106786175442D,经投资人决定，拟向个人独资企业登记机关申请注销登记。投资人:高会驰。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。

遗失声明 北京浩益同庆建材销售有限公司(注册号:110108014543911)不慎遗失营业执照正本、副本;税务登记证正本、副本（税号:110108589112936);组织机构代码证正本、副本（代码号:589112936)。特此声明作废

遗失声明 北京兰德星箭科技有限责任公司,注册号:110104012740559,不慎将营业执照正本,税务登记证正本(税号:110104553109700)丢失,特此声明作废。

遗失声明 北京崇哲劳务有限公司,注册号:110101011053955,不慎遗失营业执照正本、副本及公章、财务专用章、法人人名章、合同专用章、发票专用章。特此声明作废

遗失声明 北京易通非凡电子科技有限公司不慎将税务登记证正、副本（税号:110101752629944）及组织机构代码证正、副本(代码号:752629944)丢失,特此声明作废。

遗失声明 北京香堂兴旺达商贸有限公司不慎丢失食品经营许可证副本,许可证编号:JY11114140003443,特此声明作废。

遗失声明 太和会(北京)投资有限公司(统一社会信用代码:911101083354586462）不慎遗失营业执照正本、副本,特此声明作废

遗失声明 海上宫(北京)酒店管理有限公司（统一社会信用代码:91110108571248165X)不慎遗失营业执照正本、副本及公章、财务专用章、合同专用章、发票专用章 特此声明作废

本报刊登热线
13699137322