小雪养生
减咸增苦 贵在养藏

□本报记者 盛丽

11月22日，将迎来冬季的第二个节气——“小雪”。这个节气中寒潮和强冷空气活动比较频繁。随着小雪节气的到来，天气会变得越来越冷。在小雪节气中，人们如何健康饮食？户外寒冷，起居穿衣需要注意哪些细节？北京市鼓楼中医医院中医内科高晖表示，小雪养生，贵在养藏。市民做到以下几个方面，方能使阳生阴长，平安过冬。

宜饮食温润 荤素搭配

小雪节气，天气干燥、温度较低。高晖表示，在饮食上，人们需要留意：“不宜吃生冷食物，会损伤阳气。可以适当吃一些温补食品，如羊肉、牛肉、鸡肉等。”高晖介绍，“冬天阳气潜于内，而且加上供暖和保暖措施较好，也会导致人体内热难散出去而出现‘内火’，也就是人们常说的容易上火。”

高晖提示，小雪节气中，人们不适宜进食燥热的食物，避免滋生内热。“诸如，麻辣香锅、麻辣火锅、干锅、烧烤、煎炸类食物，这个季节还是不适宜。以免助热生火，促发口鼻干燥、口腔溃疡、痤疮等。还有，肉食不宜大量食用，荤素搭配的比例最好是1:5。适宜多搭配些清火滋润的食物，如白萝卜、大白菜、菠菜、黑木耳、甘蔗、豆腐、山药等，都非常适合这个节气里食用。同时，也应适当多饮水以润燥生津，缓解冬季口干咽燥、便秘、皮肤干燥等不适。比如，蜂蜜水可润燥通便，白萝卜水可清热利尿，梨水可润肺止咳。”

宜减咸增苦 滋养心气

高晖介绍，来到小雪节气，肾气相对旺盛。“冬季肾气旺，而咸入肾。所以，小雪节气过后，应减咸增苦。建议少吃咸味食物，如螃蟹、动物血、墨鱼、蛤蜊、文蛤、青稞等，可以适当多吃些苦味食物，如莴苣、芹菜、竹荪、羊肉、牛蒡、白果、枸杞、动物肝脏等。”

此外，高晖提示，小雪节气天气时常阴冷晦暗，此时人们的心情也容易受其影响而抑郁。“不妨吃些能让你情绪愉悦起来的食物。如，香蕉，富含色胺酸和维生素B_6，振奋精神、增加信心。牛奶，可减轻紧张焦虑。坚果（核桃、花生、杏仁等），富含微量元素硒、锌、铜，可改善情绪。”

“小雪节气天气寒凉，适合药膳进补。”高晖说道，“如杜仲牛膝汤可以补肝益肾、强腰壮膝；莲藕鲤鱼汤可以滋补气血、滋阴补肾；香菇枸杞牛肉煲有健脾补肾养肝的功效；黑豆羊肉炖当归补血益肾；荸荠冰糖饮泻内火；粥类如益智仁粥暖肾；党参枸杞粥、山药粥、茯苓粥等有健脾益肾的功效；小麦粥、大枣粥、糯米红枣百合粥养心除烦；萝卜粥消食化痰等。”

宜早睡晚起 保暖防寒

“小雪养生，贵在养藏、固精、益肾，为第二年春天做好养精蓄锐的工作。”高晖说，“冬令宜适当早睡晚起。早睡以养人体的阳气，保持身体的温热。晚起以养阴气，待日出而作，可躲避严寒，使其温暖。冬季早睡晚起还可避免低温和冷空气对人体的侵袭而引发呼吸系统疾病，同时也可以避免因严寒刺激诱发的心脑血管疾病，而且充足的睡眠还有利于人体的体力恢复和免疫功能的增强，有益于预防疾病。”

高晖提示，来到小雪节气，要注意头、颈部保暖，外出时要穿戴帽子、围巾。要做到衣服的情增减，随增随减，避免冷热交替。“也要注意脚部保暖，经常用温热水泡脚。先用手掌搓脚心至发热，再用大拇指指肚儿点按、点揉涌泉穴，以感觉酸痛为度，两脚交替进行。涌泉穴很好找，把脚趾卷起来，足心前三分的凹陷中即是本穴。小雪节气常做干浴按摩可预防流行性感冒。具体做法是：站、坐位均可，全身放松，两手掌相互摩擦至热，先在面部按摩64次，用手指自前头顶至后头部、侧头部做梳头动作64次，使头皮发热，然后用手掌搓两脚心，各搓64下，最后搓到前胸、腹背部，做干洗澡，直到搓热为止。”

■生活资讯

北京市45种生活必需品价格监测表

采集日期：2020年11月18日　　单位：元/斤

品类	家乐福	京客隆	物美	美廉美	永辉	沃尔玛	幸福	金马	顺天府	首航	欧尚	天客隆大商	超市发美欣店	新世纪	均值	涨幅%
莴笋	5.59	3.22	2.98	1.99		5.94	2.98	6.58	2.98	3.76	2.79	1.99	2.89	6.58	3.87	9.54%
芹菜	2.49	2.43	2.38	2.85	2.02	2.93	1.99	2.90	1.98	2.76	1.98	2.98	2.29	2.9	2.49	11.99%
生菜	3.66	3.49	3.99	3.98	3.24	3.39	2.98	6.37	3.28	3.09	2.99	2.98	2.99	6.37	3.77	5.73%
圆茄子	2.87	2.64	2.58	2.65	2.09	2.89	2.94	3.90	2.38	3.26	2.49	2.68	2.39	3.9	2.83	5.82%
菜花	3.69	3.99	2.58	2.78	2.24	2.68	2.99	4.83	2.98	2.99	2.64	3.99	2.99		3.18	-6.43%
青椒	3.32	2.99	3.31	3.31	3.09	2.38	3.88	3.50	2.48	3.39	2.58	2.99	2.69	3.5	3.10	-1.32%
尖椒	4.99	4.99	4.65	3.98	4.64	4.78	4.98	5.15	4.43	6.22	4.49	3.98	4.89	5.15	4.81	5.96%
豆角	6.45	5.14	5.98	4.65	4.74	7.99	3.99	6.60	4.48	5.99	5.39	3.99	5.99	8.16	5.68	5.98%
蒜苗	8.10	8.99	5.65	5.98	7.74	6.28	7.98	8.40	8.80	10.93	4.69	4.99	4.99		7.19	-1.99%
西红柿	4.03	3.99	3.98	3.85	3.34	4.04	2.99	4.20	2.98	4.72	2.99	4.99	3.59	4.2	3.85	2.05%
白萝卜	1.59	0.99	1.38	0.75	0.99	0.94	0.19	2.60	0.78	1.28	0.99	1.28	1.29	2.6	1.26	27.59%
胡萝卜	1.93	1.39	1.41	1.28	1.37	1.99	1.69	2.55	1.13	2.69	1.58	1.68	1.39	2.55	1.76	12.21%
心里美萝卜	2.99	1.99	1.32	2.49	1.99		1.98	8.42	1.98	1.85		1.99	2.59	8.42	3.17	19.60%
小白菜	2.16	3.41	3.07	2.90	2.84	3.98	2.99	3.17	2.38	2.16	1.98	1.28	1.59		2.61	3.70%
平菇		10.22	10.15	6.90	3.99		2.99	9.27	5.98	7.79	7.94	2.99	3.59	8.16	6.66	-1.26%
葱头	3.12	1.84	1.98	1.78	1.54	1.89	1.48	4.30	1.43	2.29	1.69	1.28	1.39	4.5	2.18	18.17%
绿豆芽	7.00	6.00	5.19	3.90	6.44		2.48	6.42		4.70	6.00	5.6	6.43	6.5	5.55	1.19%
黄豆芽	7.00	6.00	5.19	3.90	6.37		2.48	6.42		4.70	3.50	5.6	3.21	6.5	5.07	-3.84%
土豆	2.23	1.69	1.58	1.58	1.47	1.88	1.22	2.38	1.83	1.86	1.19	1.99	1.69	2.38	1.78	9.98%
苦瓜	5.66	5.90	4.98	4.65	4.49	6.28	3.49	5.38	5.88	3.29	2.69	6.68	4.59	5.38	4.95	15.04%
冬瓜	0.99	1.84	2.98	2.11	2.02	2.03	1.98	2.62	2.12	1.99	2.44	1.99	1.69	5.56	2.31	10.66%
黄瓜	2.38	2.39	2.25	2.45	2.39	2.36	2.74	2.44	2.28	2.95	2.64	2.48	2.38	2.66	2.48	7.43%
圆白菜	2.26	1.89	1.68	1.68	1.69	1.93	1.69	2.25	1.83	1.78	1.69	1.99	1.69	2.37	1.89	2.19%
韭菜	9.40	6.62	5.50	5.54	5.74	8.98	3.98	11.00	3.68	3.16		3.99	5.59	11	6.48	16.49%
菠菜	3.99	4.65	3.71	2.99	3.99	3.58	1.99	7.00	1.98	2.16	3.24	1.99	3.99	7	3.73	9.66%
大白菜	1.26	0.59	0.93	0.56	0.39	0.99	0.47	1.39	0.39	0.29	0.58	0.98	0.49	1.16	0.75	15.98%
油麦菜	3.66	5.00	4.90	2.53	3.74	2.88	2.99	6.72	3.28	2.29	1.98	3.99	1.99	4	3.57	-1.21%
油菜	1.88	1.99	3.10	1.96	1.99	3.28	1.68	4.50	1.78	2.09	1.79	1.98	1.39	4.5	2.42	4.18%
大葱	3.33	3.74	3.98	3.28	3.24	2.43	3.48	3.96	2.93	4.12	3.79	2.99		4.33	3.51	-7.71%
生姜	15.33	11.49	8.66	14.98	11.73	11.48	11.80	12.75	14.80	16.23	9.43	15.8	13.9	12.25	12.90	2.86%
大蒜	5.79	4.94	4.31	3.18	3.74	5.08	4.88	7.50	3.48	4.19	3.84	4.99	3.99	7.5	4.82	-0.50%
鸡蛋	3.88	4.49	3.92	3.82	3.92	6.48	3.84	13.79	3.98	4.66	4.33	3.99	8.8	14.83	6.05	15.76%
白条鸡	8.57	12.80	9.65	10.86	16.85	28.80	9.94	24.58	16.30	16.80	16.80	15.99	15.8	18.4	15.87	-12.52%
草鱼	11.10	13.80		8.89	8.49		11.80	29.20	14.30	12.80	10.40	12.8	9.9		13.04	-2.55%
带鱼	11.47	35.80	17.31	21.25	18.65	21.35	32.90	12.90	27.35	18.80	24.19	13.98	17.9		21.07	-11.56%
鲜牛肉	68.13	44.30	69.93	52.65	55.69	79.65	37.94	64.63	39.38	45.17	56.90	49.8	59.8	49.9	55.28	4.06%
鲜猪肉	28.46	32.89	29.98	35.65	25.73	28.40	31.90	43.28	27.39	36.17	38.30	43.8	35.9	42.25	34.29	1.44%
鲜羊肉	50.07	47.80	46.22	52.19	38.31		49.85	62.42	43.89	43.20	54.50	55.8	58	67.25	51.50	0.47%
羊肉片	35.80	49.60	35.31	49.25	48.23	62.35	46.35	53.27	39.80	39.86	48.40	32.98	51.5	49.8	45.89	0.05%
鸭子	9.37		33.80	7.09	15.10	28.35	5.90	28.28	10.00	9.40	18.40	5.99		41.05	17.73	15.13%
粳米	3.29	2.78	2.88	2.22	2.42	2.14	2.49		2.08	2.92	2.79	2.35	2.95		2.61	7.85%
富强粉	1.98	2.08	2.18	2.75	2.56	1.82	1.69	1.99	1.99	1.89	3.96	2.29	1.98	2.19	2.24	-3.31%
标准粉	2.99	1.95	1.90	1.99	1.79		1.99		1.94	1.92					2.06	-1.04%
金龙鱼植物调和油（5L）	59.23	59.90	58.57	60.93	63.15	72.90	56.35	69.90	59.90	63.90	64.85	62.9			62.71	-2.20%
鲁花花生油（5L）	159.8	159.90	159.90	159.60	159.88	159.90	159.90	159.77	159.90	159.90	159.90	159.9	159.9	159.9	159.86	0.07%

（以上信息由北京市职工物价监督总站提供）

·广告·

丰台区市场监管局：

联合多部门约谈电商与快递企业

正值“双十一”网络集中促销活动之际，丰台区市场监督管理局联合区商务局、区公安分局、区科信局、区统计局、南区邮政管理局等多部门，对辖区11家电商经营单位及9家物流配送企业就规范开展首次丰台区“协同共治”大讲堂暨“双十一”大促活动进行行政指导。

丰台区市场监管局从网络交易监管、消费者权益保护、公平竞争、网络广告等方面对辖区电商平台企业及快递物流企业提出要求。参会的其他各部门充分发挥区网络市场监管“协同管网”机制统筹协调的特点，立足各部门监管职能，对“双十一”网络集中促销期间交易平台应当遵守的各项规定进行了行政指导，形成网络市场监管合力。在进行行政指导的同时，为进一步规范网络市场环境，市场监管局还对电子商务经营者开展了以如何落实主体责任为主题的首次集中培训。

此次约谈培训会达到了规范电商单位促销行为、保护消费者合法权益的目的，形成平台自治与政府监管的良性互动，共同提高平台内经营者守法经营意识，使广大消费者能够安全消费、放心消费，拥有更为良好的消费体验，共同推动丰台区网络市场持续健康发展。

（柳思洁）

个体工商户转变企业组织形式公告 北京航峰宾馆，统一社会信用代码为：92110117L41135764Y,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：北京航峰酒店管理有限公司。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：李艳辉 2020年11月20日

个体工商户转变企业组织形式公告 北京北臧村亚子采摘园，统一社会信用代码为：92110115MA00TP011Y,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：闫勇亚 2020年11月20日

注销公告 北京贵不贵红木艺术品有限公司（统一社会信用代码：91110105MA003Y33XW）经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：周亚均，清算组负责人：周亚均，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 北京城关五木苗木种植中心，统一社会信用代码为：92110111L12673539N，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：刘玉明 2020年11月20日

吊销转注销公告 北京文海鑫源商贸有限公司（统一社会信用代码：911101050765627983）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：郭文海，清算组负责人：郭文海，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。

吊销转注销公告 北京江南荟健康科技服务有限公司，统一社会信用代码：91110108MA004B463Y,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：樊朝方，清算组负责人：樊朝方，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。

减资公告 岚睎（北京）国际美容集团有限公司（统一社会信用代码：91110105MA01B0GU5W）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3075万元减少至人民币300万元，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 北京昌捷文化发展有限公司（统一社会信用代码：91110114MA00AB7E03）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1300万元减少至人民币1200万元，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 龙鑫晟（北京）建设工程有限公司（统一社会信用代码：91110113MA00A6Q70R）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299999万元减少至人民币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。

吊销转注销公告 十一西科技（北京）有限公司（统一社会信用代码：91110108MA00BN3D5C）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：谭治国、桂林，清算组负责人：谭治国，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 北京鼎鑫创奇科贸中心（注册号：110108005887731）经股东大会决议，拟向企业登记机关申请吊销转注销登记，清算组成员：王斌、朱桂玲，清算组负责人：王斌，请债权债务人于公告之日起45日内向本企业清算组申报债权债务，特此公告

吊销转注销公告 北京白格子贸易有限公司（统一社会信用代码：91110105MA001PJ52E）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：郑小芳，清算组负责人：郑小芳，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

吊销转注销公告 北京中达永兴土地评估事务所（注册号：1100002562859）经合伙人决定，拟向企业登记机关申请吊销转注销登记，清算人：郑彩伟、何建国，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

吊销转注销公告 北京伟创达咨询服务中心（注册号：1101021077213）经股东大会决议，拟向企业登记机关申请吊销转注销登记，清算组成员：米蓬春、郑彩伟，清算组负责人：郑彩伟，请债权债务人于公告之日起45日内向本企业清算组申报债权债务，特此公告

注销公告 北京中天银亮科技有限公司（统一社会信用代码：91110109687638552X）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：王英姿、孙炜宏，清算组负责人：孙炜宏，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 北京南门惟德建材商贸有限责任公司（注册号：110108015872726）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：洪冰，清算组负责人：洪冰，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

遗失声明 北京盛世通科贸有限责任公司（统一社会信用代码：91110105690001958T）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

注销公告 北京拇指姑娘农业发展有限公司（统一社会信用代码：91110109MA00F2FL18）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：北京清水云峰果业有限公司、大理清水云峰文化传播有限公司，清算组负责人：施高祥，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

注销公告 北京猎时代管理咨询有限公司（统一社会信用代码：91110108MA01GFED15）经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：北京链空间信息技术有限公司，清算组负责人：李军芳，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 北京火哲美业商贸有限公司（统一社会信用代码：91110113MA01CLDR4H）经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：许丽，清算组负责人：许丽，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 北京弘奥东腾贸易有限公司（统一社会信用代码：911101056892406289）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：李向东、宁福丽，清算组负责人：李向东，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

更正公告 北京仁康尔泰健康科技有限公司（注册号：110114017147350），于2020年9月9日在劳动午报刊登的注销公告中，统一社会信用代码：91110114099733537B有误，正确的应为注册号：110114017147350，特此更正。

遗失声明 北京中达恒润企业策划有限公司（注册号：1101012565172）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、法人人名章、发票专用章，特此声明作废

注销公告 北京登美科技有限公司（统一社会信用代码：91110109558554088U）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：张联、谭东升，清算组负责人：张联，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 北京开元腾达科技发展有限公司，注册号：110115010673511，不慎遗失营业执照正本、副本及税务登记证正本、副本（税号：110115669920984）；组织机构代码证正本、副本（代码号：669920984）。特此声明作废

遗失声明 华夏探索新影（北京）文化发展有限公司，慎将银行开户许可证丢失，开户银行：中信银行股份有限公司北京国奥村支行；核准号：J1000205933802；账号：8110701014601268578，开户性质：基本账户，特此声明作废

遗失声明 北京霄羽兴隆国际会议展览服务有限责任公司不慎将银行开户许可证丢失，账号：01090304500120108125756，核准号：J1000034573302，开户行：北京银行东长安街支行，账户性质：基本存款账户，声明作废

注销公告 北京美乐廉商贸有限公司（统一社会信用代码：91110113MA00AA6B7A）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：张建国、陈景云，清算组负责人：张建国，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 北京欣佳园房地产经纪有限公司（统一社会信用代码：91110105062827353T）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：秦竹墨、宋国梁，清算组负责人：秦竹墨，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 北京四人行餐饮管理有限公司（统一社会信用代码：91110105MA003YPJ04）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：北京赛点餐饮管理有限公司、奚海、谢宏、樊杰，清算组负责人：樊杰，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 北京嘉和源旭商贸有限公司（统一社会信用代码：91110113MA01P1B74F）经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：肖旭，清算组负责人：肖旭，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 北京华东奥能建筑材料有限公司（统一社会信用代码：91110109670584914G）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：张联、谭东升，清算组负责人：谭东升，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 北京岳峙渊渟文化传播有限公司（统一社会信用代码：91110106MA0019YR4N）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：孙秀玲、徐刚，清算组负责人：徐刚，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 春则（北京）国际文化传媒有限公司（统一社会信用代码：9111010806733665XA）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：许斐、霍晨瑞、戴小云、俞东，清算组负责人：俞东，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 北京一言广告有限公司，统一社会信用代码 91110115MA01A58D3N，经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：崔建龙，清算组负责人：崔建龙，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 汇宏智博（北京）科技有限公司，统一社会信用代码：911101080648750840，经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：张海曼，清算组负责人：张海曼，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 世邦嘉润（北京）物业管理有限公司（统一社会信用代码：91110105MA00HB6M8J）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200万元减少至人民币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。

遗失声明 北京金品网络科技有限公司（注册号：1101082045915）不慎将营业执照副本，税务登记证正、副本（京税证字：110108700392308000），组织机构代码证正、副本（组织机构代码：700392308）及公章、财务专用章、法人人名章、发票专用章丢失，特此声明作废。

减资公告 北京辉煌世纪建筑装饰有限公司（统一社会信用代码：91110116MA01A10EXC）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5800万元减少至人民币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。

遗失声明 北京伟创达咨询服务中心，注册号：1101021077213，不慎将营业执照正、副本，税务登记证正、副本（税号：110102634375904000）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 北京华炎国宜中医药研究院，注册号：110101003919357，不慎将营业执照正、副本，税务登记证正、副本（税号：11010174042313X）丢失，特此声明作废。

遗失声明 北京金钥匙小吃店，注册号：110105604879861，不慎遗失营业执照正本、副本及税务登记证正本、副本（税号：11010219840116232701）。特此声明作废

注销公告 北京大盛敦煌装饰设计有限公司（统一社会信用代码：91110106554893277E）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：王锦霞、吴震，清算组负责人：吴震，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 北京恒荣祥通商贸有限公司（统一社会信用代码：91110105599693412P）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：王锦霞、吴震，清算组负责人：王锦霞，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 北京知车共创管理咨询中心（有限合伙）（统一社会信用代码：91110108MA00BR7H4R）经合伙人决议，拟向企业登记机关申请注销登记，清算人：雷虎、何东洋、龚启超、魏玉彪、卓文颖、张笑非、梁亚宁，请债权债务人于公告之日起45日内向本企业清算组申报债权债务，特此公告

遗失声明 北京瑞笛建筑装饰工程有限公司（统一社会信用代码：91110112MA01WNFQ3L）不慎遗失公章、财务专用章、合同专用章、法人人名章、发票专用章，特此声明作废

遗失声明 北京鼎鑫创奇科贸中心（注册号：110108005887731）不慎遗失营业执照正本、副本，特此声明作废

遗失声明 北京中和财富投资顾问有限公司（统一社会信用代码：91110108318060177X）不慎遗失公章、财务专用章、合同专用章、法人人名章、发票专用章，特此声明作废

遗失声明 北京民强东顺商贸有限公司（统一社会信用代码：91110111067274022R）不慎遗失公章，特此声明作废

遗失声明 欧胜（北京）文化传媒有限公司（统一社会信用代码：91110108MA01DEGC7K）不慎遗失营业执照正本、副本，特此声明作废

遗失声明 深圳九宝基金管理有限公司北京分公司（统一社会信用代码：91110105MA0014MA5L）不慎遗失营业执照正本、副本，特此声明作废

作废声明 北京盈信诚商贸有限公司，统一社会信用代码：911102283396855398，作废发票专用章、合同专用章各一枚。特此声明

作废声明 北京瑞笛建筑装饰工程有限公司（统一社会信用代码：91110112MA01WNFQ3L）作废公章、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

遗失声明 北京嵘浩兴业科技发展中心，（注册号：110111010066321）不慎遗失公章、财务专用章、合同专用章、法人人名章、发票专用章，特此声明作废

遗失声明 欧胜（北京）文化传媒有限公司（统一社会信用代码：91110108MA01DEGC7K）不慎遗失公章、财务专用章、合同专用章、发票专用章，特此声明作废

遗失声明 北京仁人基业商贸有限公司（统一社会信用代码：91110114MA00367C2W）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、法人人名章、发票专用章，特此声明作废

遗失声明 北京昊天若诚服装有限公司，注册号：110115010141867，不慎将营业执照副本，税务登记证副本（税号：110115661589553）丢失，特此声明作废。

遗失声明 北京华炎国宜中医药研究院（注册号：110101003919357）不慎遗失公章、财务专用章、合同专用章、法人人名章、发票专用章，特此声明作废

遗失声明 深圳九宝基金管理有限公司北京分公司（统一社会信用代码：91110105MA0014MA5L）不慎遗失公章、财务专用章、合同专用章、法人人名章、发票专用章，特此声明作废

遗失声明 北京觉知文化发展有限公司（统一社会信用代码：91110108MA002TE570）不慎遗失营业执照正本、副本，特此声明作废

遗失声明 北京今食餐饮管理有限公司（统一社会信用代码：91110106055570203B）不慎遗失营业执照副本及公章，特此声明作废

遗失声明 北京多升科技发展有限公司（统一社会信用代码：91110105MA009XEX53）不慎遗失营业执照副本，特此声明作废

遗失声明 北京嵘浩兴业科技发展中心，注册号：110111010066321，不慎将营业执照正、副本，税务登记证正、副本（税号：110111799958171）丢失，特此声明作废。

遗失声明 北京惊悦管理咨询有限公司（统一社会信用代码：91110105MA017U5N8N）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

遗失声明 北京中达永兴土地评估事务所（注册号：1100002562859）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、法人人名章、发票专用章，特此声明作废

作废声明 北京嘉旺日升生物科技有限公司（统一社会信用代码：91110117669142190F）作废公章一枚。特此声明

作废声明 北京中领若水文化传媒有限公司（统一社会信用代码：91110111MA01GUNR49）作废公章一枚。特此声明

作废声明 北京优谷联东餐饮有限公司（统一社会信用代码：911101125568667667）作废公章一枚。特此声明

作废声明 北京尚禾展览展示有限公司（统一社会信用代码：91110105MA0184424H）作废财务专用章一枚。特此声明

作废声明 北京惊悦管理咨询有限公司（统一社会信用代码：91110105MA017U5N8N）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 北京盛世通科贸有限责任公司（统一社会信用代码：91110105690001958T）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

遗失声明 兰诺环球（北京）照明工程有限公司（统一社会信用代码：91110111664617724T）不慎遗失营业执照正本，特此声明作废

遗失声明 北京市朝阳区金盏乡李敬波美发店不慎遗失营业执照正本、副本，统一社会信用代码：92110105MA01GG2Q4E。特此声明作废

遗失声明 北京芳影伟业工程设备有限公司（统一社会信用代码：91110115554842509H）不慎遗失营业执照正本、副本，特此声明作废

遗失声明 北京京津有味食品销售有限公司不慎丢失食品经营许可证正本，许可证编号：JY11117080575599，特此声明作废。

遗失声明 北京开元腾达科技发展有限公司，注册号：110115010673511，不慎遗失公章。特此声明作废

遗失声明 北京金钥匙小吃店，注册号：110105604879861，不慎遗失公章。特此声明作废

遗失声明 北京江南荟健康科技服务有限公司，统一社会信用代码：91110108MA004B463Y，不慎遗失营业执照正本。特此声明作废

遗失声明 北京知车共创管理咨询中心（有限合伙）（统一社会信用代码：91110108MA00BR7H4R）不慎遗失营业执照正本。特此声明作废

遗失声明 北京娇鑫东商贸中心不慎遗失营业执照副本，统一社会信用代码：92110115MA00HG3TX8。特此声明作废

遗失声明 北京市朝阳区金盏乡陈琳商贸中心不慎遗失营业执照正本、副本，统一社会信用代码：92110105MA01GF997Q。特此声明作废

作废声明 北京蕴艺悠扬提琴文化有限公司，统一社会信用代码：92110112L27497750Y，作废公章、财务专用章、合同专用章各一枚。特此声明

遗失声明 北京欣佳园房地产经纪有限公司（统一社会信用代码：91110105062827353T）不慎遗失营业执照正本、副本，特此声明作废

遗失声明 北京恒展新帆科技有限公司不慎遗失营业执照副本，统一社会信用代码：9111010558911937XA。特此声明作废

作废声明 中宏国运（北京）建筑工程有限公司（统一社会信用代码：91110109MA01K7MKXM）作废公章一枚。特此声明！

本报刊登热线 13699137322
本版广告为信息资讯，不作为签订合同及承担法律责任依据。