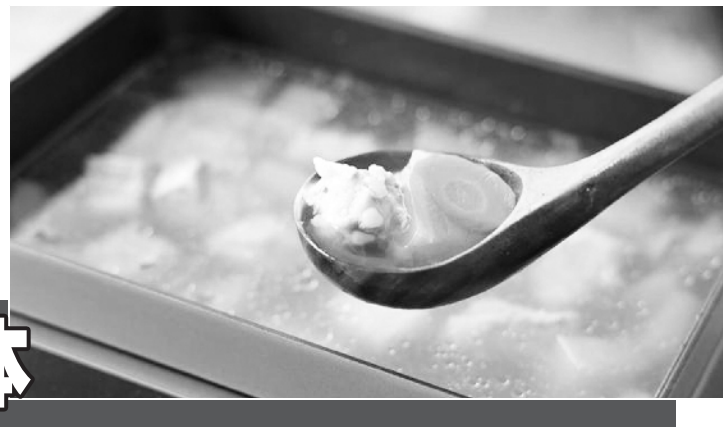
现在，越来越多的人开始重视健康，习惯性地熬点养生粥和营养汤、一顿三餐保健品续命、每天走上万步锻炼身体……但是，这些看似健康的习惯真的健康吗？也许这些被认为健康的“好习惯”正在悄悄伤害你的身体。

6个“好习惯”正在伤害你的身体



习惯一：吃得太精致太饱

不论是米饭、馒头，还是肉、蛋、奶、水果，摄入过多都是不利于身体健康的。吃得太精致、太饱会导致超重、肥胖，使高血压、高血脂、糖尿病、心血管、脂肪肝等疾病发生风险大大增加。

正确做法：合理饮食，是预防心血管疾病和癌症的重要措施。有一半以上的癌症发病是与饮食因素相关的。

在日常饮食中，提倡食物多样性，要多吃新鲜蔬菜、水果、坚果、全谷物和鱼类。保证优质蛋白质的摄入，避免摄入过多的胆固醇和脂肪。

习惯二：长期喝浓茶

喝茶，尤其是绿茶有益健康。可降低乳腺癌、前列腺癌、结肠癌、直肠癌的发生风险，还能改善糖、脂代谢，促进心血管健康。另外，常喝茶也能预防口腔疾病，减少龋齿。但是，喝茶并不是越浓越好。因茶叶中含有咖啡因、茶碱等，如果长期喝得过浓，可能会引起心脏早搏、心率增快等症状。大量喝浓茶，茶叶中的鞣酸也会阻碍铁的吸收。

正确做法：茶水浓度要适中，老年人喝茶水更宜淡，青少年不宜饮茶。最好不要空腹饮茶，空腹喝茶会影响消化，抑制胃液的分泌。

不同的季节，适合喝不同的茶。春夏季气温高，喝清热解暑的绿茶、乌龙茶为宜。而气温相对寒冷的秋冬季，喝一些温热的红茶、普洱茶为最好。

习惯三：乱吃保健品

复合维生素、矿物质补充剂不能预防心血管疾病、癌症等。对于大多数人而言，乱吃保健品对身体不仅没有益处，还有可能加重肝脏和肾脏的负担。

正确做法：有一些人群可以在医生的指导下服用复合维生素和矿物质补充剂，比如严重偏食的人、素食主义者，因客观条件无法做到营养均衡的人（比如南极科考队员、在高原工作的人），备孕女性或孕妇。

习惯四：内衣裤天天消毒

内衣裤容易滋生细菌，有的人很注意卫生，就选择每天用消毒剂清洗内衣裤，但不正确的消毒反而可能造成化学物质的残留，威胁健康。

正确做法：单独手洗。有些人为了省事儿，用洗衣机洗内衣裤，这种做法不可取。洗衣机本身就存在大量细菌，易造成二次污染；选用碱性清洁用品，清洗内衣裤的肥皂要与普通肥皂区别开，避免污染；仔细揉搓，清洗内衣裤时，要用力、仔细地揉搓3-5分钟，让肥皂充分接触到细菌，以保证清洁；最后，用流动水彻底冲洗。

如果有条件，把清洗好的内衣裤在阳光下晒一晒，可以起到消毒杀菌的作用。

习惯五：多喝粥和浓汤

喝粥的时候，因不需要经过频繁的牙齿咀嚼和胃部蠕动，久而久之，胃的消化能力就会逐渐减弱。胃酸过多、慢性胃炎的人，喝粥太多可能会加重不适。粥的升糖指数很高，糖尿病患者喝粥后会引起血糖较大的波动。

汤即便经过长时间熬制，里面的大部分优质蛋白质、维生素和微量元素仍在原料中，而不能溶解到汤里。汤里面含有最多的是脂肪、嘌呤，熬制的时间越长、脂肪越多。所以，喝浓汤不仅容易摄入过多的盐，如果喝的是猪蹄汤、排骨汤、甜汤，由于热量很高，还易发胖。

正确做法：汤虽美味，但要适量。对于高血压患者、痛风患者、胆囊疾病患者、胃酸多的人，更要少喝浓汤。

习惯六：日行万步

一般情况下，正常走路对膝盖没有损伤。适当走路能够锻炼肌肉，调节膝关节功能。但是走路时间太长，特别是超重肥胖和老年人群，会造成膝关节内部软骨、半月板的损伤。

正确做法：运动前要先进行热身，运动后也不要立即停止，应逐渐减慢速度。有基础疾病的人，需要医生评估后再进行运动。

（马琳）

·广告·

房山区司法局

疫情期间，因疫情防控原因影响商铺租赁使用的，租金可减免吗？

答：参考现有司法实践裁判要旨，如商铺承租人短期停业后又开业经营营业额下降等，可属于正常的商业风险范畴，但如属于受到疫情冲击较大的行业，例如农贸市场内的商铺，可能面临长期关闭或永久性关闭的风险，此时应当考虑因疫情影响免除承租人的租金。目前北京市在防控疫情时期减免中小微企业房租的措施已经出台，如出现前述租赁租金问题的，亦可以作为解决此类纠纷的参考依据。（房司司）

遗失声明

中国平安人寿保险股份有限公司北京分公司以下个人执业证遗失，特此声明作废。

姓名	执业证号
常玉茹	02000111010280102010011121
吕怡梅	02000111010880202010006847
谭安惠	02000111010880102011001305
刘永利	02000111011280002011012283
牛金梅	02000111011280002015001063
李燕辉	02000111010880102015001714
祝瑞佳	02000111000080002017002611
曹丽春	02000111000080002017090619
朱雅琴	02000111000080002017111674
姜国华	02000111000080002017283481
李博	02000111000080002018045373
郭晓玲	02000111000080002018212514
王艳红	02000111000080002018254851
边禹	02000111000080002019015164
姜微	02000111000000002019061553
王建成	00001811000000002019094738
田文杰	00001811000000002020011134
郭伟	00001811010800202020002461
郭晓燕	00001811011200102020003196
贺扬名	00001811010800202020000853
薛小磊	00001811010800102020004540
孙德胜	00001811010100402021002665
张双文	00001811011400202020002926
赵晶晶	00001811010200302020002978
李媛	00001811010200302021000909
刘婷	00001811010200302021000917
付迎春	00001811010200202021000023
马立新	00001811010800102021001665
祝娟	02000111010180502015000454
蒋富强	00001811010800602021000627
杨林	00001811011600102021001632
江丽	00001811011100202021000839
赵治先	00001811011100202021000700
冯永青	00001811010800402020001465
刘丽莉	00001811000000002019014160
张成龙	00001811011700102021001719
任小芳	00001811011600102021001309
马春燕	00001811011600102021001421
赵爱武	00001811010200202021000016
高丽娟	02000111000080002017206957
王金亮	00001811000000002020015885
张寅	00001811011700102020002060
张秀茹	02000111011380002015001435
张秀梅	02000111000080002018038261
刘江	00001811000000002020003636
阎春梅	02000111010880202014003440
王彩霞	00001811000000002019128812
王晓新	00001811000000002019009544
任佃叶	00001811000000002019024760
朱雪梅	02000111011680002016000112
边晨光	02000111000080002018121243
游晓燕	00001811000000002019117369
刘泽宇	00001811000000002020028290
孙函玉	00001811000000002020055854
钟小玲	02000111000080002017036461
张子慧	00001811000000002019109249
袁占梅	00001811000000002020054923
张陆飞	00001811000000002021004415
张雅婷	00001811000000002020068026
孙源源	00001811000000002022001390
文亚东	02000111000080002018263467
刘佳伟	00001811000000002021022505
王倩	00001811000000002021008994
曾禹	00001811000000002021014982
隋宝利	02000111000080002016075707
张立福	00001811000000002021022829
高艳	00001811000000002021022685
高红	00001811000000002021017288
王一然	00001811000000002021015731
卢文亭	00001811000000002022000143
孙贺	00001811000000002021023573
李倩	00001811000000002021022757
贾菲	00001811000000002021021678
付东敏	00001811000000002021006159
李晶	00001811000000002020072438
张杰	00001811000000002021023194
陈虹蕾	00001811000000002021023410
马杰	00001811000000002021022513
张晓	00001811000000002021015934
王艳霞	00001811000000002021022046
杨春胜	00001811000000002020004532
伊传锋	00001811000000002019055602
韩韶阳	00001811000000002019103164
马燕	00001811000000002019078866
周立国	00001811000000002019131961
杨军	00001811000000002019113446
李浩	00001811000000002019116333
田兵	00001811000000002019095048
高利亚	00001811000000002019132745
秦培助	00001811000000002019110142
汪详德	00001811000000002019118370
蒋龙	00001811000000002019119303
段家金	00001811000000002019131873
温祥豪	00001811000000002019096303
李连岩	00001811000000002019103172
成薇	00001811000000002019114692
常东彪	00001811000000002019127830
赵才森	00001811000000002019016622
石亚军	00001811000000002019074847
刘璇	00001811000000002019033948
孙化真	00001811000000002020001827
底晓洁	00001811000000002019090438
丁志全	00001811000000002019107815
赵久峰	00001811000000002019126925
刘玉朋	00001811000000002019123398
李文敬	00001811000000002019096379
郭鸣	00001811000000002019111838
秦凯军	00001811000000002020007471
张福林	00001811000000002019047299
李建梅	00001811000000002019035322
韩金萍	00001811000000002020046837
李琳	00001811000000002020053475
周若冰	00001811000000002019025096
张杰	00001811000000002019130730
孟德智	00001811000000002020056822
韩娟娟	00001811000000002019058121
和玉柱	00001811000000002020054812
蔡娜	00001811000000002020053207
王述艾	00001811000000002019119153
孙素景	00001811000000002020066029
杨帆	00001811000000002019031766
刘强	00001811000000002019100805
张瑞丽	00001811000000002020060361
曹群	00001811000000002020058869
王利盈	00001811000000002020058885
蒙延敏	02000111000080002016086375
郭欣欣	00001811000000002020059937
王彤	00001811000000002020058625
范丽华	00001811000000002020062239
张颖	00001811000000002020058957
叶思卿	00001811000000002020059710
郑长胜	00001811000000002020062492
李蕾	00001811000000002020066965
苏姗姗	00001811000000002020064638
刘丽荣	00001811000000002020061856
曹峰	00001811000000002020061733
石玉鹏	00001811000000002020049591
张瑶	00001811000000002019011345
白玉	02000111000080002019012418
张红云	00001811000000002019130586
孙艳	00001811000000002021000199
魏春衡	00001811000000002020073115
马杏丽	00001811000000002020059605
杨春梅	00001811000000002021000924
李海霞	00001811000000002020051408
骆大成	00001811000000002019086027
张佰玲	00001811000000002019012830
李雪松	00001811000000002020043125
刘雪松	00001811000000002019011337
屠凤楠	02000111000080002018255580
王芳	00001811000000002020064050
康月明	00001811000000002020043529
赵世强	00001811000000002020051787
彭兴彬	00001811000000002020072237
杨文玉	00001811000000002020047895
韩雅歌	00001811000000002020047436
韩冰	00001811000000002020072575
姜全梅	00001811000000002019077486
王保山	00001811000000002019038407
郑乐	00001811000000002020008996
位凤林	00001811000000002020046394
王宇	00001811000000002020066893
王蕊	00001811000000002019008685
杨旸	00001811000000002019088651
乔宇	00001811000000002019116286
张征	00001811000000002019079738
宋思芬	00001811000000002020061024
刘小红	00001811000000002019103197
王伟伟	00001811000000002019024093
刘海英	00001811000000002020051711
贾晓国	00001811000000002021001355
王世家	02000111000080002020064855
赵胜梁	00001811000000002019100776
马媛	00001811000000002019047279
吕勇杰	00001811000000002019001817
杨立超	02000111000080002018060134
曹新华	00001811000000002020006817
孙辉	00001811000000002019090526
王纪宗	00001811000000002020057833
汪辉	00001811000000002021009165
高磊	00001811000000002020014479
冯良富	00001811000000002020067736
赵金香	00001811000000002020029354
魏志芳	00001811000000002019027882
陈雪静	00001811000000002020037081
聂广侠	00001811000000002020070604
徐宁海	02000111000080002019031436
晏福英	00001811000000002020043051
蒋立芬	00001811000000002019088725
王力国	00001811000000002019038482
贾传胜	00001811000000002020055959
范红	00001811000000002019003741
杜晓燕	00001811000000002020059537
郭利利	00001811000000002020039670
周伟	00001811000000002020024801
文华云	00001811000000002020040676
佟彤	00001811000000002021002823
苏春雪	00001811000000002020053081
麻娜	00001811000000002020055276
高新盛	00001811000000002020061848
吴敬	00001811000000002019084630
廉红洁	00001811000000002019100910
刘清华	00001811000000002020014149
李志华	00001811000000002020068122
吴辉	00001811000000002020068219
李丽丽	00001811000000002019119073
安旗旗	00001811000000002020059347
高蓉	00001811000000002021003939
许小煜	00001811000000002020039653
齐红娥	00001811000000002019016794
胡馨	00001811000000002020053032
路靖	00001811000000002020059074
刘建利	00001811000000002021012747
毛子婧	00001811000000002021004249
魏海涛	00001811000000002020055313
张玉雷	00001811000000002021003408
刘岩	00001811000000002021010946
刘英英	02000111000080002018125298
佘健	02000111000080002018225455
苗红	00001811000000002020057743
任周瑞	00001811000000002020062644
庞晓东	02000111000080002018197402
马骏文	00001811000000002019040898
秦宇	00001811000000002019113542
冯彩霞	00001811000000002019032453
李娜	00001811000000002019122756
郎丰玲	02000111000080002017030219
王丽娜	00001811000000002020060056
崔宁	00001811000000002021013207
赵传卫	00001811000000002021015436
张伟	02000111000080002018048099
刘芳	02000111000080002017085244
宋阿香	02000111000080002017224336
郭大兰	02000111000080002018198325
马浩	02000111000080002019035218
李琦	02000111000080002018185194
崔畅	02000111000080002019037408
王新月	02000111000080002019044745
李全生	02000111000080002018135429
董智影	00001811000000002019021804
郝富强	00001811000000002019046968
刘超	02000111000080002018241876
李枫	02000111000080002019042045
王多多	00001811000000002019061369
李少侠	00001811000000002019069234
孙小雪	02000111000080002019003755
张紫微	02000111000080002018216743
田磊	00001811000000002019082001
梁红	02000111000080002018228971
关博文	00001811000000002020009903
郭俊娅	00001811000000002019126208
马翠玲	02000111000080002018085602
李甲朋	02000111000080002019002473
聂雪艳	02000111000080002017060093
邹东方	00001811000000002020045555
王跃华	00001811000000002019124681
张适吉	00001811000000002019011216
阚娜	00001811000000002019067157
李思佳	00001811000000002020037776
杨薇	02000111000080002017085252
李晶	00001811000000002020055766
王希荣	00001811000000002020049809
闫茹雪	00001811000000002020061081
尤苗	00001811000000002020055696
徐大敏	00001811000000002020064404
郑凤娟	00001811000000002020056130
王瑶	00001811000000002020071332
张辉	00001811000000002020053311
燕伦	00001811000000002020048679
刘小荣	02000111000080002018190370
王国宝	02000111000080002018027476
任玉梅	00001811000000002019086043
赵旭	00001811000000002020014884
王敬	02000111000080002018135390
陈洁	00001811000000002020032287
李阳	00001811000000002020057358
赵东晴	00001811000000002020015045
刘瑜飞	02000111000080002019030206
孙怡	00001811000000002020007684
张相征	02000111000080002017175877
王冬跃	00001811000000002021006589
刘建才	00001811000000002020047782
王飞	00001811000000002020049315
安然	02000111000080002018131249
梁胜波	00001811000000002020051998
田泽轩	02000111000080002018235040
李雪红	00001811000000002020048603
郑皓	00001811000000002020060281
杨辉	00001811000000002020064558
李丽	00001811000000002020061901
李平	02000111000080002018264589
潘淑平	02000111000080002017289149
杨月洁	00001811000000002020007676
杨红	00001811000000002021002770
许辉	02000111000080002019028449
单晖	00001811000000002019115443
林玉琴	00001811000000002019001393
毛宇豪	00001811000000002020014606
康璇	00001811000000002019018187
郭睿	00001811000000002020057403
侯国栋	02000111000080002018216751
张蕾	02000111000080002019031557
高仕聪	00001811000000002021013032
刘晓东	00001811000000002020071429
陈宪娥	02000111000080002018217869
姬锋	00001811000000002019084242
顾晓丽	02000111000080002018264492
熊善振	00001811000000002021006409
耿磊	02000111000080002018185975
王冬伶	00001811000000002021021137
王守鸿	00001811000000002020057884
刘静	00001811000000002020069947
王涛	00001811000000002021012177
章星	00001811000000002021009358
胡雪莉	00001811000000002019018015
王幼君	00001811000000002020015918
马润	02000111000080002018159090
林岳	02000111000080002018218040
翟相梅	02000111000080002018266316
曲兰枝	02000111000080002018187884
陈凌	00001811000000002019013870
朱小林	00001811000000002019052536
王志	00001811000000002019024358
郭浩	02000111000080002018261703
张世平	00001811000000002019028607
薛晓辉	00001811000000002019068447
徐小保	02000111000080002019039635
唐永军	00001811000000002019079352
毕超	00001811000000002019065292
于海峰	00001811000000002019037947
赵利平	00001811000000002019084509
徐宁博	00001811000000002019021118
高英倩	00001811000000002019021749
刘盈盈	00001811000000002019035226
董霄	00001811000000002019077630
周媛媛	00001811000000002019069427
张秀玲	00001811000000002019110716
周乐川	00001811000000002019037133
魏少岷	00001811000000002019046290
郭晓丹	00001811000000002019033956
韩静	00001811000000002019065055
贾会娟	00001811000000002019107026
姜文凯	00001811000000002020005531
庄志君	00001811000000002019049895
刘江坡	00001811000000002019120050
任志峰	00001811000000002019083070
王浩	00001811000000002019049838
吕怀建	00001811000000002019077533
李婷婷	00001811000000002019098436
吴圆圆	00001811000000002019098428
邱明亮	00001811000000002019102364
苏炯	00001811000000002019112025
谢云鹏	00001811000000002020005228
梁春丽	00001811000000002019061230
于龙	00001811000000002019028588
陈占华	00001811000000002019120700
卫琴红	02000111000080002018242705
张明明	00001811000000002019064255
刘永辉	00001811000000002019039024
过其雨	00001811000000002019031637
刘云	00001811000000002019016760
朱信龙	00001811000000002019120076
张熙	00001811000000002019026259
张剑翔	00001811000000002020058254
李京宰	00001811000000002020005574
李安娜	00001811000000002019035187
仇永尚	00001811000000002019090567
邢婕君	00001811000000002019119137
郭玉海	00001811000000002020073034
刘雪豪	00001811000000002019021773
安宝霖	00001811000000002019028762
韩艳艳	00001811000000002019069040
刘杰	00001811000000002020000256
张广龙	00001811000000002020046804
周小雨	00001811000000002019109208
刘晓红	00001811000000002019041639
荆华清	00001811000000002020047508
吴洁	00001811000000002019025203
杜芷	02000111000080002018237002
曹蕾	00001811000000002020045571
尹洪霞	00001811000000002020045258
李燕	00001811000000002019016575
王燕	00001811000000002019127821
田红霞	00001811000000002020044739
谢荣	00001811000000002019058084
马鑫荣	00001811000000002019118499
穆子璇	00001811000000002020006751
刘子璇	00001811000000002020049173
刘冉	00001811000000002020050325
张雅芝	00001811000000002019079352
刘玉娟	00001811000000002019069339
樊平	00001811000000002020044992
张保群	00001811000000002019084613
颜凤芹	02000111000080002016125031
李建军	00001811000000002019103531
李一夫	00001811000000002019035226
王方方	00001811000000002019103791
焦亚芹	00001811000000002019061213
刘素敏	00001811000000002020011054
胡文君	00001811000000002020044520
张秀枝	00001811000000002019037086
张东麟	00001811000000002020047428
黎婷	00001811000000002019074611
李海云	00001811000000002019050801
陈鑫	00001811000000002019118579
张秀真	00001811000000002020041664
娄顺达	00001811000000002019069058
高建军	00001811000000002019083070
石洪伟	00001811000000002019082108
吕凌雁	00001811000000002020059568
李海艳	00001811000000002020058990
汪悦	00001811000000002020052827
张正阳	00001811000000002020058480
吴香兰	00001811000000002019100821
杨子秋	00001811000000002020068528
金春花	00001811000000002020068227
樊玉松	00001811000000002019019198
林涛	00001811000000002020067656
赵爽	00001811000000002020064357
白玉军	00001811000000002021002858
李梦琦	00001811000000002020058061
张华	00001811000000002021001777
许长入	00001811000000002020070900
王小利	00001811000000002020056156
王诺	00001811000000002021001785
赵素梅	00001811000000002020058254
郝丽君	00001811000000002020063186
韩清松	00001811000000002021001179
何也	00001811000000002019099092
张健	00001811000000002020073318
闫方杰	00001811000000002020073334
朱红芸	00001811000000002021001525
郭春燕	00001811000000002019055768
赵亮亮	00001811000000002020049438
张强	00001811000000002019102305
朱琳	00001811000000002019092314
张海亮	00001811000000002019053109
孙京华	00001811000000002019020379
姜晓琳	00001811000000002020057181
宋晨阳	00001811000000002020063879
宋皓天	00001811000000002020049165
宛琳	00001811000000002020062829
林红艳	02000111000080002019024786
张芝	00001811000000002018263805
梁金亭	00001811000000002019018275
王国旗	00001811000000002020020378
王金山	00001811000000002020045400
李双平	00001811000000002020062974
李春艳	00001811000000002020067525
李响	00001811000000002020069432
张玉红	00001811000000002019112978
杜连妹	00001811000000002020070782
刘一凡	00001811000000002020073045
裴柳	00001811000000002020073367
吴琦	00001811000000002020064687
高腊梅	02000111000080002016095384
张馨吴	00001811000000002019077550
杨斌	00001811000000002019097966
贾爱新	00001811000000002019110548
陶桂平	00001811000000002021001744
薛爱君	00001811000000002019027704
吴士硕	00001811000000002019121647
蔡颖	00001811000000002021001857
闫玉芳	00001811000000002019057493
张杰	02000111000080002019002328
孙超	00001811000000002020069481
程彤	00001811000000002021009270
王洪亮	00001811000000002021009868
崔博实	00001811000000002021009743
张晓畅	00001811000000002021009575
王倩	00001811000000002021004232
林珍金	00001811000000002021007509
赵博文	00001811000000002020063372
连双双	00001811000000002020069818
樊伟	00001811000000002021004917
韩月玲	00001811000000002020070629
陈士忠	00001811000000002021005725
于成	00001811000000002019059671
咸文鹏	00001811000000002019064222
李继壮	00001811000000002019090479
孙琳	00001811000000002019105705
周志国	00001811000000002019116294
马梅	00001811000000002019091199
崔君	00001811000000002020067074
马玉	00001811000000002021012345
李月	00001811000000002021012894
张金考	02000111000080002017190084
李进	00001811000000002021004739
张秀凤	00001811000000002019048054
刘宁哲	00001811000000002020052440
颜懂	00001811000000002020058300
杜林雪	00001811000000002019103488
苏红梅	00001811000000002020054601
崔智伟	00001811000000002020059146
李如慧	02000111000080002017027119
邹鹏剑	00001811000000002020100498
詹燕燕	00001811000000002020062790
魏凤玲	02000111000080002018125888
袁清华	00001811000000002019118396
王晓伟	00001811000000002020045231
喻志	00001811000000002019059614
蔡越	00001811000000002020070918
张园	00001811000000002020057930
刘良帅	00001811000000002020051682
艾莲霞	02000111000080002018245416
牛海燕	00001811000000002021001656
宋涛	00001811000000002021009044
李翠	00001811000000002021012706
孔凡颖	00001811000000002021015225
边艳	00001811000000002021015372
李奕辰	00001811000000002021012917
雷梅	00001811000000002021015565
彭杰	00001811000000002021010745
田思达	02000111000080002019024778
李洪月	00001811000000002020069588
孙磊	00001811000000002021004691
曹改华	00001811000000002020070895
赵磊	00001811000000002021017500
任冰	00001811000000002021011947
冯海英	00001811000000002021001380
贾丹丹	00001811000000002021001419
李冰	00001811000000002019091439
金文浩	00001811000000002021016210
王勇	00001811000000002020044056
王秀梅	00001811000000002020064566
孙颖	00001811000000002020067355
高新丽	02000111000080002017275385
苏博元	00001811000000002020056285
何芸芸	00001811000000002019049991
夏凡	00001811000000002021008201
郭惠	00001811000000002019105828
谭飞飞	00001811000000002020003572
董杰	00001811000000002021021129
赵健	00001811000000002019064302
王熠	02000111000080002019034279
刘黎君	00001811000000002019037842
胡玲玲	00001811000000002019082997
王志华	00001811000000002019126827
肖婷	00001811000000002019127848
孟爱民	00001811000000002019036608
刘少雄	00001811000000002019126642
李馨悦	00001811000000002019129127
李笑飞	00001811000000002019093018
涂佩	00001811000000002019073250
吕金龙	00001811000000002019084648
崔永	00001811000000002019021011
刘静静	00001811000000002019066349
刘桂波	00001811000000002019094027
王利新	00001811000000002019053256
李启涛	00001811000000002019079746
高玉成	02000111000080002019047848
吴钟文	00001811000000002019020137
刘欣明	00001811000000002019095064
马维旭	00001811000000002020047637
刘宇辉	00001811000000002019066269
杜威	00001811000000002020065315
周和琴	00001811000000002020065751
王展	00001811000000002019098444
张雅楠	00001811000000002019079272
张金蕾	00001811000000002020059656
焦亭亭	00001811000000002019085874
曲圆笙	00001811000000002019109216
郭美茹	00001811000000002020065930
冷小松	00001811000000002021000877
赵宁宁	00001811000000002019131929
光万里	00001811000000002019113261
李丹丹	00001811000000002020064017