置顶帖

脾虚的症状：夜里睡觉老是流口水；舌头两边有齿痕；吃完东西不一会儿就腹胀，消化不良；手脚冰凉，血液循环不到末梢；因气血上不到头部而头晕等等。这些症状都是脾的运化能力差造成的。这些症状很多都能通过揉太白穴防治。

揉太白穴的手法：用大拇指的内侧多硌它，这样健脾的效果才好。按太白穴很疼，而且自己按摩不太方便，老得弯腰去够脚。

小窍门：找颗稍微大一点儿的豆子，用创可贴粘在太白穴的位置，看电视的时候一只脚踢另外一只脚的豆子，交替着踢。睡觉前拿下来，扔掉。

——丁小丁

扫码进群

咋吃咋喝咋解忧 养生圈里有帮手

饮食养生

刘南向：炎炎夏日，畅饮一杯啤酒是再痛快不过的事儿了，既能祛除暑热，还可消除疲劳。但一定要注意，不能空腹饮酒，这样不仅更易醉，而且酒精容易刺激胃黏膜，引起急性胃炎和胃溃疡。过量饮用冰啤酒，还会影响胃肠道蠕动功能，造成胀气。

夏日：这两种冰箱中的食物，劝你马上扔掉：1.发酵玉米。玉米面是我们日常生活中比较常见的一种谷类食物，这类食物在发酵之后，如果储存的时间太长，或出现了变质的情况，建议你马上丢掉，千万不可食用。2.久泡木耳。木耳是菌类食物中的一种，但是万万不可吃泡的时间太长的木耳，因为木耳在水里面泡的时间太长的话，就会被细菌污染。

人间烟火：
刚煮好的热茶、刚烫好的火锅，或许能让你畅快淋漓地出一身汗，但这也可能给身体带来伤害。食管黏膜的正常耐受温度是40℃至50℃，经常喝65℃的热饮会增加食管癌风险。建议水温最好控制在40℃左右，这样既不会过度刺激黏膜，也不会因水温太低刺激血管收缩。

康乐养生

馨：
我昨天去爬山，不小心起了风疙瘩，怎么办？

杨磊：
@馨 药房买点艾叶，煮开，小火半个小时，放温擦洗。

锐：
琴医心，花医肝，香医脾，石医肾，泉医肺，剑医胆。这是古人论及的高级养生术，即是借助各种方式来全方位修身养性，调理身体：美妙动人的琴声，让人听了心旷神怡，有助于养心；娇嫩鲜艳的花朵让人欣赏，可以驱除烦躁情绪，利于养肝；扑鼻而来的香气让人味觉顿开，可以养脾；灸、按摩可以养肾；山林间的泉水瀑布，净化空气，可以养肺；持刀舞剑常锻炼，可以使人形成勇敢果断的品性，可以养胆。

倾听：
有什么办法可以治疗过敏性鼻炎吗？反反复复很难受。

徐哲：
吃药是权宜之计，长期吃药对身体有害。关键要通过运动增强自身抵抗力，但需要长期坚持。

倾听：
@徐哲 嗯，药物治疗不是长久的办法，最近也在跑步，过两天我再去学学游泳，坚持锻炼，提高自身免疫力，谢谢你。

心态养生

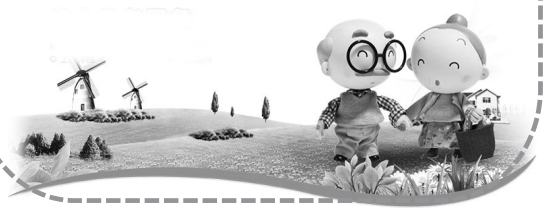
夏日：
有人问余光中："李敖天天找你茬，你从不回应，这是为什么？"余沉吟片刻答："天天骂我，说明他生活不能没有我；而我不搭理，证明我的生活可以没有他。"

有人问毕加索："你的画怎么看不懂啊？"毕加索说："听过鸟叫吗？""听过。""好听吗？""好听。""你听得懂吗？"

心态不好，说穿了，就是心太小了。心态的"态"字，拆解开来，就是"心大一点"。 心若每天大一点，心态还怎会不好。

贝姥爷：
长寿有三宝：喝水走路开口笑
快乐有三宝：舍得放下和忘掉
老年有三好：吃好睡好和玩好

淡泊明志：
《辽沈晚报》与我们互动。今天（7月31日）的《辽沈晚报》，把我们在群上随意聊养生的内容稍加编辑，发表在报纸上。感到特别亲切。三伏天不好过。但是，打开《辽沈晚报》，一股清新之风迎面扑来。一报如一扇，天天吹不断，伴我度伏天！



百业信息

业务咨询：李　颖 13840176814

郑重提示：本版信息不做为双方交易法律依据，使用本信息，请仔细核对相关证照，一切交易行为自行承担法律责任。

店铺转让

◆五爱汽车修配厂出兑 13704047647
◆ 旺地饭店出兑 22870463

招商合作

◆抖音询盘系统招商 17695723010

房产信息

房屋出租
沈阳市黄河北大街58号（黄山路东出口北侧），共12间临街门市，面积13-55平方米不等，对外招租。截至2021年8月12日止18640068000

房屋出租
沈阳市荣盛木制品加工厂，公章、财务专用章丢失，声明作废。

◆沈阳市联总出租汽车有限公司彭浩将辽AGQ701沈阳市客运出租汽车准驾证A36212丢失，声明作废。

◆绥中县鑫汇丰运输车队，丢失2辆车营运证，辽P75811，营运证号：12138638；辽P75871，营运证号：12139244，声明作废。

◆卞文臣沈阳市大东区二台子街10号5-4-1房屋使用权证丢失，声明作废。

◆杨佳瑞将沈阳嘉兴置业有限公司开具的浑南区浑南中路50甲-24号恒大滨江左岸21-1-1802收据编号0004318金额137000元编号0004319金额123375元丢失声明作废。

◆辽A07P87辽AG27W1辽AHV948小型登记证书丢失作废。

◆本人李长旭将购买沈阳恒大盛京印象地下停车位三号C1626收据丢失，号码0075926金额127500元声明作废出现任何问题与开发商无关。

◆沈阳市云泉科技有限公司中国银行开户许可证核准号J2210053651501丢失声明作废。

◆新民市人民医院住院收费票据（票据号1900586333）原件丢失声明作废

◆吕乃战购买沈阳市于洪区滨江街26-5号1-9-1号房屋（恒大御景湾）首付款收据丢失，编号：1274225房款181225元，声明作废。

◆李革，沈阳港丰巨宝房产开发有限公司购房发票丢失，票号04552570金额8963745元，地址沈阳市浑南区智慧二街98-6号1-21-2，声明作废。

◆房屋产权人鲍玉环，辽宁东戴河新区海韵星城小区109#1单元302室，证号SY00035373，面积94.52平方米，房屋产权证丢失，声明作废。

◆辛丰，绥中县高岭镇高岭村一组，壹佰肆拾肆平方米，房权证绥农房字第10-006号，卷号006，房屋所有权证丢失声明作废。

◆刘帆遗失沈阳-上河风景一期Y16#-[多层<72]#-4单元-101的一次性尾款收据号码2360-20210625-001176，金额908612元声明作废。

◆兴交路科工程有限公司财务专用章21011400142691及法人章李杰21011400142694丢失，声明作废。

◆李春英皇姑区金山路58号10#楼1-12-3准住通知(2017首)沈皇征(A0794-1分)上字第238号丢失声明作废。

◆沈阳市于洪区联动盘锦大米超市烟草专卖零售许可证正副本许可证号210114112169丢失作废。

◆沈阳明德新力量企业管理咨询有限公司，法人章(编码:210103000137207)丢失，声明作废。

◆王程远，身份证（证号：210103198410112110）于2021年8月5日丢失，特此声明。

◆王淑华恒大国际温泉小镇12#1-12-3购房收据号0062871金额56029元丢失，声明作废。

◆王幼宏，中华人民共和国残疾军人证丢失（编号：辽军A026783）特此声明。

◆沈阳中达钢结构工程有限公司公章丢失，编码2101000019161，声明作废。

◆邵丽敏购买沈阳航远置业有限公司49#-5-1房屋收据，收据号0143417金额1089068，声明作废。

◆刘桂英购买沈阳航远置业有限公司6#1-13-1房屋收据，收据号0143416金额821340，声明作废。

◆王世良购买沈阳嘉景置业有限公司B1231房屋收据，收据号0046304金额66000，声明作废。

◆刘迪城市房屋拆迁补偿安置协议ZHZJ-159涉及的回迁安置住房交纳房款证明(50m²)丢失特此声明。

◆田兴东，残疾军人证(编号:辽军A002106)丢失，声明作废。

◆沈阳协勇仓储有限公司91210100780084486N原法人陈英杰法人章(2101130013683)丢失声明作废。

◆辽宁鹏友汇健康信息咨询有限公司公章:2101150039564、财务专用章:2101150039565、法人章韦松亮210103000008119，丢失作废。

◆沈阳市海涵教育信息咨询有限公司营业执照(副本)统一社会信用代码91210102MA0Y1B3619，法人章号码210102000128690，发票专用章号码210102000128689，财务专用章号码210102000128688，公章号码210102000128687，丢失作废。

注销公告
沈阳候鸟文化传播有限公司统一社会信用代码：91210112MA0UXMRU1L，经公司股东（会）研究决定解散，请各债权人自本公告见报之日起45日内来本公司申报债权。公司地址：沈阳市浑南区临波路18-3号（2-11-1）
联系人：李强　电话：15140013537

注销公告
盘锦市双台子区锦欣快印图文中心（普通合伙），统一社会信用代码91211102MA0QEBBY5D，经合伙人研究决定解散，请各债权人自登报之日起20日内，来申报债权。住所：辽宁省盘锦市双台子区渤海路东2-14-196-120（渤海路东红旗街北）
联系人：王艳丽　电话：15904901166

减资公告
沈阳成志达信息咨询服务有限公司，统一社会信用代码91210112MA0YN8A090经公司股东会研究决定注册资本由人民币100万元减至人民币10万元，请各债权人自登报之日起45日内来本公司申报债权。住所：辽宁省沈阳市东陵区浑南西路10甲-3号705。
联系人：杨亚志　电话：18640373737

注销公告
辽宁志盛建筑工程有限公司统一社会信用代码:91210411MA10U6578R，经公司股东会研究决定解散，请各债权人自登报之日起45日内来本公司申报债权，公司住所：辽宁省抚顺市顺城区情海路3-15号楼2号门市，
联系人：张先生电话：15998118994

减资公告
知道联盟（辽宁）实业有限公司统一社会信用代码：91211500MA0YGQFD8G经股东会研究决定，将公司注册资本由伍仟万元整人民币减资至壹佰万元整人民币。请各债权人自本公告刊登之日起45日内，来本公司申报债权。住所：辽宁省沈阳新区翔宇路中立诚悦府60号-518
联系人：门虹　电话：18302443777

减资公告
沈阳泰信知识产权有限公司，统一社会信用代码91210112MA0YR50A07，经公司股东研究决定注册资本由人民币100万元减至50万元，请各债权人自登报之日起45日内，来本公司申报债权。住所：辽宁省沈阳市浑南区营盘西街17-4号(1309)
联系人：杨媛媛　电话：13998892210

拍卖公告
营口博皓拍卖有限公司受托于2021年8月18日14点在大石桥市源源水务二楼拍卖大石桥市金桥初级中学校内综合教学楼中建筑面积550平方米5年承租权，租赁时间为每周末一天。8月16日-17日在标的所在地预展。有意竞买者请于8月17日15时前到我公司办理相关竞买手续。
联系电话：13390477668

声　明
本人赫明龙、赵云是沈阳市沈河区万莲路1-245号（1-5-9）现任产权房主，经查询，该房屋有原户口人耿瑞一家三口的户口尚未迁出，请于十日内迁出，逾期不迁出将按沈阳户籍政策的相关规定执行，特此声明。
声明人：赫明龙　赵云
联系电话：15940466683

声　明
本人崔震是沈阳市沈河区文萃路214-1号（6-3-2）现任产权房主，经查询，该房屋有原户口人贺平的户口尚未迁出，请于十日内迁出，逾期不迁出将按沈阳户籍政策的相关规定执行，特此声明。
声明人：崔震
联系电话：15040217328

限期返岗通知书
杨晓雪同志：
经查，你从2017年2月至今未在公司办理任何请休假手续。自行脱离工作岗位，公司多方与你家人和电话沟通都不给予回复。现见报后在2021年8月15日之前到厂报道，逾期不报道，公司将视为你自动离职，自动解除劳动关系。
营口电力设备有限公司
2021年8月6日

封路公告
根据辽中环线高速路面维修施工安排，计划于8月8日-8月20日对辽中环线高速首山收费站辽中方向下道口匝道进行封闭，请过往车辆从辽阳南收费站绕行兰唐线。
辽阳市公安局交通警察支队
辽宁省高速公路运营管理有限责任公司辽阳分公司

封路通知
因鞍山市千山东路倪家台桥（清水湾旁）维修加固施工，计划于2021年8月8日至2021年10月30日对倪家台桥进行全封闭施工。请一切车辆在施工期间根据封路公告指示：绕行辅路行驶，特此通告。
鞍山市公安局交通安全管理局
鞍山市交通运输事务服务中心
中北建工有限公司
2021年8月5日

海城市百利佳服装印花有限公司衣联天下服装生态一体化生产项目环境影响评价公众参与信息公示（第二次）
一、征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径1、全文链接：链接：https://pan.baidu.com/s/1oGKSd7vZq_yAuBT74EPyzw 提取码：bku7　2、纸质报告书查阅途径：可按照建设单位联系方式联系查阅纸质报告。二、征求意见的公众范围本项目环境影响评价范围内的公民、法人和组织。三、公众提出意见的方式和途径公众可通过电话、填写公参意见表等多种方式向建设单位提出意见和建议。四、公众意见表的网络链接http://www.haicheng.gov.cn/hcs/zwgkzdgz/zdlyxxgk/wrfz/glist.html五、公众提出意见的起止时间本文发布起的10个工作日。六、建设单位联系方式海城市百利佳服装印花有限公司
联系人：任先生　电话：18741219888

封路通告
鞍山市京抚线红庙子辽河大桥、沈海线张先跨线桥维修工程（一标段），该桥位于鞍山市台安县京抚线（G102）K656+400处，桥梁全长1465米。经上级公路部门批准于2021年进行修复，因工程施工需要，对台安县京抚线（G102）K656+400段实行全封闭施工。封闭日期为2021年8月14日至2021年8月15日止。
绕行路线：
台安至沈阳方向：台安高速口→京沈高速
沈阳至黑山、盘锦方向：辽中南（辽中站）→京沈高速
在封闭交通期间，如果给您的出行带来不便，敬请谅解，谢谢合作！
鞍山市交通运输事务服务中心
台安县公安局交通警察大队
2021年8月7日