

置顶帖

科学家发现，经常听吵闹音乐的年轻人未来患老年痴呆症的风险较大。该研究由英国萨塞克斯大学完成，通过对受试者的核磁共振成像扫描发现，听力正常的志愿者只需使用左脑去理解他们听到的声音，而听力有极微弱受损情况的人则必须使用两侧大脑。听激烈音乐的过程消耗了大脑的认知资源，对人的思维和记忆力有负面影响，最终可能导致过早老化或痴呆。

——人间烟火



扫码进群

晒晒太阳养盆花 补钙怡情两手抓

饮食养生

刘南向：
这些习惯让你的钙白白补了！1、高钠饮食：盐的主要成分是氯化钠，钙与钠在肾小管内的重吸收过程中容易发生竞争，钠会制约钙的吸收。导致钙无法回到循环系统而是随着尿液排出。为了补钙必须控盐。2、咖啡续命：咖啡因有利尿作用，也会增加钙的排出。3、吸烟：且烟中所含的尼古丁及一氧化碳会拖缓骨骼再生的进度，影响肠钙吸收，增加骨折风险。4、缺乏运动：运动是防止骨量丢失的重要措施，缺乏运动不利于骨沉积，肌肉强度会减弱，骨量也会减少。5、不晒太阳：人体大约50%至90%的维生素D需要通过晒太阳合成，阳光中的紫外线会促进皮肤中的7-脱氢胆固醇转化为维生素D。

康乐养生

丁小丁：
食物放冰箱要把握两个关键：温热+密封。饭菜做好后，当温度开始下降，细菌也随之开始“入驻”：4℃至60℃被称为食物的危险温度区，细菌在这个区间内会大量繁殖。可以提前用保鲜盒或保鲜袋装好密封，室温下放一会儿，再放进冰箱冷藏或冷冻保存。推荐用带盖的、容积较小的方形或长方形保鲜盒，减少串味，还能防止水分蒸发。

陈炎：
古人认为“秋天宜收不宜散”，饮食方面，少吃辛辣食物，不吃太凉食品，以顺应自然界的变化。可多食酸、甘味食物，佐以苦味食物，如胡萝卜、番茄、冬瓜、沙葛、莲藕、豆角、玉米、黄花梨、龙眼、水蜜桃、菠萝等。

淡泊明志：
养一盆花吧。如果只看参与，不看结果，我养花有几十年了。上世纪80年代，认识了南湖公园花客的孙师傅，送我一盆含苞待放的月季花，告诉我，这是品牌伊丽沙白。一次公出过后，伊丽沙白低下了高贵的头。

于是我决定不再养花。等到退休了，有了时间，我想起了伊丽沙白。我以为以前是因为没有浇水，白白送走了伊丽沙白。岂不知光水肥要跟上，日光浴也有学问，而且花也有七情六欲。我和花相处的很好，我关心她的衣食冷暖，她知道我的喜怒哀乐。养花，其实是滋养自己，与花相伴更是与日月同辉，和岁月相随。上了年纪，不妨养一盆花吧。

联华小驴：
中医讲究的是，一个脏器有问题，不单单是它自己不好，其实是身体免疫和机能等等的问题，只不过在自己最脆弱的地方表现出来了，所以多找找中医，综合调理调理，不然以后容易按下葫芦浮起瓢。

心态养生

夏日：
人，不能让心情生病！人生过的是心情，生活活的是心态。人身体之病疾，自己难医；人心情之病疾，必须自己医治。治心病要做到以下几点：1、感激生活。对生活保持孩童般的惊奇感，要懂得珍惜所拥有的一切。2、体贴他人。要尊重和善待他人，学会接纳别人的个性及生活。3、学会宽恕。心存怨恨是一种“自残”的行为。同时，应从错误中汲取教训并宽恕自己。4、专注自己的事。集中精力创造自己想要的生活，不要太在乎别人的评判，每个人都有各自的活法。5、积极行动。不要在无法掌控的事情上浪费精力，但要积极行动，不被动等待。

张秀玲：
希望我们每天都能参加锻炼，收获健康的身体；乐观向上，拥有积极的心态；这个秋天，我们一起加油！

高：
每一个清晨都是一个新的希望。阳光，不只是来自太阳，也来自我们的内心。
心里有阳光，才能看到世界美好的一面。自信、宽容、给予、爱、感恩，让心里的阳光，照亮生活中的点点滴滴。



人间烟火：

专家称没有直接证据可以证明吃甜食会影响视力，但是甜食摄入过多会破坏膳食平衡，进而影响眼睛的发育。哪些食物可以护眼？专家表示吃蓝莓、新鲜的蔬菜水果、瘦肉、海产品等对视力都有好处，但要保持饮食均衡。

便民服务

◆大兵搬家 全市连锁 024-88883333

招聘

◆聘机修大工工学徒 17512418666

房产信息

◆售浑南恒大御境现铺 18524999292

减资公告

营口北沃乌罗亚尔肥业有限公司，统一社会信用代码：91210826737998065，经股东会研究决定减少注册资本，注册资本由人民币壹佰万元整减少至人民币叁万元整，特此公告。

减资公告

沈阳隆安达建筑工程有限公司统一社会信用代码91210114MA0U8TCR4G，经股东会研究决定注册资本由人民币2900万元减至人民币500万元，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：辽宁省沈阳市沈北新区蒲南路9-80号1-1-1，联系人：徐占，电话：13032495111。

店铺转让

◆有一矿泉水厂出兑 13840158341

◆旺地发廊兑客源多精装 18842514518

回收求购

高价回收书本、报纸

13478261111

减资公告

营口梓恒装饰工程有限公司（统一社会信用代码91210303MA10TKRY1M），经股东会研究决定公司的注册资本由人民币叁万元整变更为人民币伍万元整，请求债权人自登报之日起45日内，来本公司申报债权。公司住所：辽宁省营口市鲅鱼圈区盼盼路南81-甲3号，联系人：李洋，电话：18340639699。

减资公告

沈阳隆阳装饰有限公司统一社会信用代码91210114MA0U8TCR4G，经股东会研究决定注册资本由人民币500万元减至人民币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。公司住所：辽宁省沈阳市沈北新区蒲南路3号17门，联系人：周绍伟，电话：15904081239。

公告

依照相关规定，特对如下无法联系到其亲属的人员信息进行公告，望有关单位（组织）或个人核对相关信息，自本公告发布之日起30日内到我站认领遗体，逾期我站将按照相关规定火化遗体，骨灰保存3年。死者姓名：张永家，性别：男，身份证号：210519197002104613，年龄：55岁，地址：本溪市东芬营区洋湖沟村，开始救助时间2021-08-18（由吴松派出所和120送到）死亡时间2021-08-20特此公告。联系人：刘俊，电话：15810383，地址：沈阳市铁西区重工北街40巷 沈阳市民政事务服务中心（救助站）

声明

◆上海远征物流有限公司沈阳分公司，开户许可证(核准号：J2210050439102)丢失，声明作废。

◆海淑英沈阳市苏家屯区公园商场

北一楼31号营业执照正本21011160

0141537丢失作废。

◆日本江户贸易工业株式会社沈阳

代表处注册号2100050009304。编号

0020640登记证丢失，声明作废。

◆盖州同光医院，民办非企业单位登

记证书正本（统一社会信用代码522

10881M32774269）丢失声明作废。

◆董强遗失沈阳荣盛中天房地产开

发有限公司开具的浑南区浑南中路

53甲-22号2-16-1的首期收据

0120644金额231417元，定金收据

0120645金额10000元，声明作废。

◆沈阳宇爵科技有限公司第一分公

司，李宽原法人章 21010400004383

0141537丢失作废。

◆日本江户贸易工业株式会社沈阳

组织机构代码副本78455441-4丢失，声

明作废。

◆沈阳乐番科技有限公司 公章

21010200018632；财务章 21010200

0118633；法人章 21010200118636,

10881M32774269）丢失声明作废。

◆沈阳鑫旅汽车租赁有限公司财务

专用章 210111000054725,发票专用

章 210111000054726,合同专用章

210111000054727,法人章(陈显亮)

210111000054728丢失声明作废。

◆张亮遗失沈阳中海城九期01D-

01DA区车位526收据号码:zhc306763

金额:20000 元 号码:zhc56946 金

额:73861 元声明作废。

◆沈阳乐番科技有限公司 公章

21010200018632；财务章 21010200

0118633；法人章 21010200118636,

10881M32774269）丢失声明作废。

◆辽宁彼罗之国际贸易有限公司财

务人章(王孝乐) 21010000069556、

财务章 21010000069553、发票章

21010000069554、合同章 2101000

0069555丢失声明作废。

◆仇博沈阳嘉兴置业有限公司开具

010001丢失声明作废。

◆孙占领沈阳市和平区长白一街51-

8号2号楼3单元4楼2号房屋准住通

知单丢失，声明作废。

◆本人刘影妹将购买沈阳恒大名都

24幢苏家屯区南京街1001-24号

40门的收据丢失。收据号码

0048401,收据金额75009,声明作废,

出现任何后果与开发商无关。

◆中科院沈阳大数据科技有限

公司财务章 210112000086945;合

同章 210112000086947丢失作废。

◆辽宁隆耀商贸有限公司 法人

章(法人:丛知章)号码 2101040010

010001丢失声明作废。

◆宋良鸿海安路3号鞍钢公寓425栋4

单元601室将鞍山钢铁集团公司开具

的销售不动产统一发票号码 0006

7410 金额 182919 元丢失声明作废

◆辽宁汇鼎食品贸易有限公司公章

210106000102135丢失，声明作废。

◆沈阳南湖开发总公司公章、财

务章、李国法人章,丢失声明作废。

销户公告书

营口瑞泰投资有限公司在营口银行辽河支行开立基本存款账户，营口陶瓷商城隆祥陶瓷卫浴生活馆在营口银行辽河支行开立一般存款账户，上述账户已超过一年未发生收付活动，按照《人民币银行结算账户管理办法》（中国人民银行令[2003]第5号）的规定，请您自本公告发出之日起30日内前来我行办理销户手续，逾期视同自愿销户，若您的账户尚未未划转款项，我行将对其进行久悬未取账户进行管理。特此公告！

营口银行辽河支行

2021年8月20日

通知

根据辽宁省科技厅的要求，对原东戴河新区未结题科技项目企业资金使用情况进行说明。下列企业法定代表人(或实际控制人)接到本通知后7日内到辽宁省

中县工业和信息化局进行情况说明，如逾期未进行情况说明，由企业及法定代表人(或实际控制人)自行承担相应的法律后果。

企业名单如下：

- 1.绥中长力联合能源技术有限公司
法定代表人:周利民 实际控制人:周跃民

- 2.辽宁纳斯达科技有限公司
法定代表人:李清水

- 3.绥中中科拜克生物工程有限公司
法定代表人:毕青义

- 4.绥中温宝科技开发有限公司
法定代表人:姜庆荣

- 5.辽宁东盛科技有限公司
法定代表人:朱红伟

- 联系人:陈文 联系电话:0429-6122257

- 辽宁省绥中县工业和信息化局

- 2021年8月20日

金谷产业招租公告

房产信息：(1)独栋别墅 1000—1500 m² 不等。可用作总部基地、休闲会所、网络影视直播基地等用途。

(2)门市网点 85.59—917.8 m² 不等。可用作大型仓储超市、大型美食广场、连锁品牌、企事业单位配套设施网点等。

(3)会议室 100—1845 m² 不等。可举办大、中、小型商务论坛、招商会、产品发布会、公司年会、沙龙、线上考试、各类培训等。

房产特点/优势：地处(铁西经济开发区、于洪、皇姑)沈城西部板块核心三角区，毗邻铁西、塔湾、中央大街三大商圈，5分钟可达铁西区委、区政府，可为中国沈阳人力资源服务产业园做配套，铁西区行政服务中心等公共服务平台坐落园区内，区位优势显著，配套设施齐全，交通便利，辐射能力强，国有企业，信誉保证。

地址：沈阳市铁西区北一西路50号 中国·沈阳人力资源服务产业园

联系方式：024-31088428 17612447620 孙女士

13909813789 陆先生