

置顶帖

陶渊明笔下的“采菊东篱下，悠然见南山”，不知道有多少人被那份悠然自得的闲适生活所吸引。有句名言：“别去展望那些遥不可及的前景，我们当务之急就是应付眼前的事物。”当一个人把精力全部用在焦虑未来时，就很容易把现在的生活过得潦草而廉价。我们要做的就是雨来了撑伞、风来了避风，放松紧绷的神经，让自己活得轻松一些。心态好，生活处处是美好。

——辽沈晚报读者俱乐部 002



扫码进群

日啖二三“长生果” 闲品秋意雁南翔

饮食养生

康乐养生

心态养生

“

夏日：
8种清肠刮油减肥食物：1.山药；2.玉米；3.银耳；4.洋葱；5.燕麦；6.芹菜；7.海藻素；8.山楂。

“

人间烟火：
核桃素有“长生果”之称，它能为血管减负，有助于降血脂。在各种坚果中，核桃多酚类含量排名靠前，特别富含总酚、酚酸和固醇类，抗氧化作用更强。所以，便秘者适合食用核桃。中国营养学会推荐的坚果摄入量为每周70克左右，也就是一天10克坚果仁，如果只吃核桃，大约相当于2至3个。

“

贝姥爷：
成人每天需钙量800毫克至1200毫克，吃鸡鸭鱼肉等大约400毫克，一杯奶约200毫克，补一粒钙片约200毫克，这样才能达到最低需要。我个人晚上还喝一杯酸奶(或脱脂奶)，这样大约可达到1000毫克。

“

木子：
为什么我们要减肥？当体重超标后，首先影响到我们的肝脏，厚厚的脂肪包裹在肝脏周围，使肝脏不能正常发挥疏肝、藏血、排静脉毒素的作用，肝有病了，胆就会生病，因为它俩是夫妻，人体是一个小宇宙啊，紧密相关，有一个脏器出毛病就会引发连锁反应，糖尿病、三高、痛风、脾胃肠等内分泌失调……

“

雅男：
我养过刺头，最多一次开了5朵，眼看着开，那美呀，但昙花一现，就开了一天。

“

淡泊明志：
我每天早晨遛弯的地方是七二四明渠改造后建设的带状公园。公园最大特点是树多、花多，供人休息的长椅多。七二四长廊公园似镶嵌在沈阳东北部的一条绿如意，安静、祥和。她远离沈阳任何一条机动车道。只在居民小区之间穿行，宁静致远。

百业信息

业务咨询：李杰红 13889113723

郑重提示：本版信息不作为商品房交易法律依据，使用本版信息，请仔细核对相关信息，一切交易行为自行承担法律责任。

房产信息

沈阳温泉养生房
欧亚菲温泉15万起/面积 45-70m²

温泉入户+现房即买即住

70年大产权有房证

送200平米菜地

10年温泉世界门票

电话：13238898121

◆家园一路156门市租售15840869265

◆万柳塘路115门市租售13940080469

便民服务

红君莱旅游观光休闲养老院

和平长白岛独立庭院

秋冬单间 单床 1500 元

(以上均不含服务费,护理费)

电话：13190071782,13804908292

◆现金高价收钢铁黄铜 15524116643

金融信息

◆正规银行房产抵押贷款1389846 7178

减资公告

沈阳灰网络科技有限公司，统一社会信用代码91210112MA07QDYD36，经公司股东会研究决定注销资本由人民币550万元减至人民币50万元，将各债权人书面债权申报之日起45日内，来本公司申报名权，住所：辽宁省沈阳市和平区长白西路51号B座2104房间，联系人：王朋明，电话：13464027131

公告

依照相关规定，特对如下无法联系到其亲属的个人信息进行公告，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：宋海财，性别：男，身份证号：211224197104034912，年龄：50岁，地址：辽宁省阜新市细河区人民大街北段37—3—231，开始救助时间2021—9—1，死亡时间2021—9—10，特此公告联系人：刘俭，电话：25851038，地址：沈阳市铁西区重工北街40巷沈阳市民政事务服务与行政执法中心(救助站)

年产270万只肉鸡养殖项目征求意见稿公示

《年产270万只肉鸡养殖项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成，现公开征求与本项目环境影响有关的意见！一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接地址为：<https://pan.baidu.com/s/1yFougmKc2gXgIgmNZA>(提取码:imh6)，纸质报告查阅地点为辽宁仁泰牧业有限公司；二、本次征求意见范围为周边企业及居民；三、公众意见表的网络链接地址为：<http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk01/20181024/20185329.html>；四、公众将公众意见表下载进行填写后，将电子版发送至1564937696@qq.com或邮寄至辽宁仁泰牧业有限公司，起止日期2021.9.8—9.22；五、建设单位：辽宁仁泰牧业有限公司；联系人：刘总，电话：13904205533，环评单位：辽宁沃尔德生态环境技术有限公司 联系人：樊工，电话：13940092445。

店铺转让

◆华街2层门市400租兑13940979566

◆民宿 出兑 13516089657

◆旺 地 店铺 出兑 23870462

◆碧塘 40 平门市租兑 13238811658

◆沈辽万达门市360平租兑 13889226927

◆饭 店 100² 出兑 13232499336

声明

◆赵士儒医师资格证书(号码:

199821141210811721204003,执业级

别:执业医师,执业类别:中医)丢失,

声明作废。

◆本人孙策购买沈阳恒大名都41号

楼 2-27 的收据丢失，收据号

179001,收据金额159019元声明作废。

◆陈羸21040319970831XXXX保险销

售从业人员执业证丢失证号00000

440037,收据时间2019年06月30

日,收据费项商管户 POS机押金,金

额5000.00元,收据号码0000325,收

款时间2019年06月30日,收据费项

商管户-质量保证金,金额10000.00

元,声明作废。

◆本人马哲,不慎遗失沈阳铁西万达

广场商业管理有限公司开具的收据

肆份,收据号码0000326,收款时间

2019年06月30日,收款费项商管户-

物业费保证金,金额5000.00元,收据

号码0000268,收据时间2019年06月

30日,收款费项商管户-物业费保证金

金,金额23860.00元,收据号码

0000327,收据时间2019年06月30

日,收款费项商管户 POS机押金,金

额5000.00元,收据号码0000325,收

款时间2019年06月30日,收据费项

商管户-质量保证金,金额10000.00

元,声明作废。

◆赵坤敏口市渤海大街西35甲1

号楼1单元4号2层回迁房住宅入

户分配通知书丢失,特此声明作废。

◆赵坤敏将动迁安置住房协议书丢

失,编号0007225,地址:营口市渤海大

街西35甲1#1单元4号2层声明作废。

◆王永立身份证号2101051963031

7XXX皇姑区荆江街13号(含宅

40栋)362入住通知单丢失声明作废。

◆陈羸21040319970831XXXX保险销

售从业人员执业证丢失证号00000

440037,收据时间2019年06月30

日,收据费项商管户-租赁保证金,金

额28860.00元,声明作废。

◆沈阳市家用电器工业总公司,统一

社会信用代码912101031178432392

◆鲁J6X566 辽 A14628 豫 GCR292 小

型登记证书、辽 AN2R05 小型行驶证

◆本人马哲,不慎遗失沈阳万达房地

产有限公司开具的收据壹份,收据号

码0001165,收款时间2019年06月30

日,收据费项租户-租赁保证金,金

额28860.00元,声明作废。

◆沈阳市家用电器工业总公司,统一

社会信用代码912101031178432392

◆陈春伟遗失道路运输经营许可

证正副本,证号:211404202233,声明

作废。

◆沈阳市家用电器工业总公司,统一

社会信用代码912101031178432392

◆胡家恒(身份证号2101031924120

82114)的残疾人证(编号200505

081028421021178)丢失,声明作废。

◆本人马哲,不慎遗失沈阳万达房地

产有限公司开具的收据壹份,收据号

码0001165,收款时间2019年06月30

日,收据费项租户-租赁保证金,金

额28860.00元,声明作废。

◆沈阳市家用电器工业总公司,统一

社会信用代码912101031178432392

◆胡家恒(身份证号2101031924120

82114)的残疾人证(编号200505

081028421021178)丢失,声明作废。

◆本人马哲,不慎遗失沈阳万达房地

产有限公司开具的收据壹份,收据号

码0001165,收款时间2019年06月30

日,收据费项租户-租赁保证金,金

额28860.00元,声明作废。

◆本人马哲,不慎遗失沈阳万达房地