

210斤营口小伙海滩拾垃圾减肥走红

队伍由1人扩至30余人 一上午捡满100多袋

本报讯 首席记者高鸽报道 体重210斤,体检单上脂肪肝、高血脂等健康问题让张先生正式开启了他的减肥之路,由于体重过大,无法进行跑步、跳绳等剧烈运动。望着家门口的海滩,张先生灵机一动,捡垃圾不就是暴汗燃脂运动吗?

9月1日,经过本报报道,这位营口210斤的张先生迅速走红,相关短视频收获近300万点击量。这位因脂肪肝、高血脂开启“拾荒减肥”的普通人,不仅用“4天瘦2斤”的真实成果引发关注,更意外带动了一场全民参与的净滩行动。

报道走红后,大量网友通过私信联系

张先生,希望加入他的行动。有人想借捡垃圾锻炼身体,有人希望带孩子参与环保实践,还有退休居民主动提出帮忙承担后勤工作。面对这份热情,张先生决定组织集体净滩活动,如今这场个人行动升级成集体力量。30余个家庭如约来到海滩,家长带着孩子分捡塑料瓶、清理渔网碎片。“这么热的天,大家都没有抱怨,两小时就把100个编织袋全装满了。”张先生的语气里满是意外与感动。

如今,张先生已坚持17天,体重减了6.4斤,但他的关注点早已不止于体



重秤上的数字。“现在去海边,看到沙滩变干净,刷到网友呼吁游客“不要乱扔垃圾”,这种成就感比瘦几斤更实在。”

眼下,张先生定下了“100天计划”:既要继续用捡垃圾的方式减重,更想让更多人关注鲛鱼圈的海滩生态。而在他的影响下,已有网友自发组织起类似的净滩活动,一场始于个人健康的小小尝试,正慢慢变成传递环保理念的纽带,让营口的海变得更清、沙滩更净。

◀张先生与志愿者们。 受访者供图

半年时间减重86斤 他为做公益挑战减肥极限

本报讯 记者贾琼 首席记者王晓倩报道 身高1.75米男子的初始体重244斤,半年时间减重86斤,鞍山人栗荣德说,自己正在“为爱减肥”。不过他的“爱”,不是个人小爱,而是公益大爱。

支撑他刻苦锻炼、挑战减重极限的信念只有一条:想要更长久、更好地帮助别人,自己首先要有一个好身体。

今年43岁的鞍山人栗荣德,是郭明义“帮助别人 快乐自己”爱心团队的队长,今年,和栗荣德长期一起做公益的一名志愿者病倒了,这也惊醒了200多斤,因为太胖,一身基础病的栗荣德。

“你要是病倒了,我们团队就没有带头人。”听完这位志愿者的肺腑之言,栗荣德便下定决心,一定要把自己的体重减下来。而后,栗荣德便给自己定下了三个阶段的减重目标,第一阶段从244斤减至



栗荣德半年时间减重86斤。 受访者供图

200斤、第二阶段减重到160斤、第三阶段在达到体重160斤后,进入保持体重+继续

挑战150斤的新阶段。

设定好目标后,栗荣德便按照三个阶段的目标付诸行动。9月15日,栗荣德在接受记者采访时表示:“要想减重,主要就是控制饮食。一天两顿饭,晚上肯定不吃,而且早餐和午餐也都是在中午12点之前完成。早餐和午餐的饮食主要以鸡蛋、苞米、牛肉、黄瓜、西红柿为主,半年以来,我每天都是这么做的,所以我现在的体重只有158斤。”减重的初始阶段,栗荣德很不适应,尤其是晚上不吃饭,有时候饿的确实受不了。即便如此,栗荣德始终如一,一直坚持这个饮食习惯。

坚持了3个月,栗荣德体重有了明显下降,这时的体重已经在200斤以下了。完成第一阶段的目标后,栗荣德开始了第二阶段的减重,除了延续一天两顿饭的饮食外,每个星期还去一次健身

房,练一练器械,拉伸一下自己的身体。到9月15日正好减重了半年,这时的体重为158斤,整整减掉了86斤。顺利实现前两个阶段的目标后,栗荣德开始向第三阶段的目标挺进,现在每天还是坚持两顿饭,晚上实在饿的话就吃一根黄瓜,吃完中午饭后,从下午到晚上就不吃东西了。

作为一名公益团队的队长,只要有时间,栗荣德就会带着团队的队友做公益。从2017年爱心团队成立到现在,累计开展大型公益活动600多场次、为40余个社区捐献安装室外休息座椅、组织团队志愿者4次参与造血干细胞血样捐献、35人参与眼角膜捐献、累计无偿献血超8万毫升……栗荣德告诉记者:“有尊严的活,更要健康的拼。帮助别人,快乐自己,就是我的生活信条!”

百业信息

孙玉丽 13998140822

便民服务

- ◆大兵搬家 全市连锁 024-88883333
- ◆二茂铁生产厂家 13842769169
- ◆70*葬家和肉店租 13555800909

声明

- ◆沈阳嘉阳正钢制造安装有限公司 注册证及副本丢失,声明作废。
- ◆本人文歌将沈阳恒天天鹅湾B8#31-1的购房发票丢失,发票号08099832金额4260784元,声明作废。
- ◆本人文安平将沈阳恒天天鹅湾B9#9-2的购房发票丢失,发票号08099823金额3927020元,声明作废。
- ◆沈阳市河南商会营业执照正本 51210100064704867U公章2101000140662 财审章2101000140863 路保法公章21010600019366 丢失声明作废。

3200吨/年贵金属催化回收再利用项目环境影响评价第二次公示

3200吨/年贵金属催化回收再利用项目征求意见稿公示一、征求意见稿及意见表:链接:https://pan.baidu.com/s/IPOrkToWOXdcG3dNWV4kZyW 提取码:d2wv

封路公告

因丹阜高速(G1113)五龙背收费站广场路面改造,需全幅封闭五龙背收费站。

路面施工封闭公告

本桓高速公路项目K207+847改路工程位于五里甸子镇桦甸村,线路起讫桩号为K0+000-K0+921.527,全长921.527米;该改路工程为二级公路路面宽度8.5m。该位置位于两省交界处属交通要道,改路工程长921.527米,双向两车道,施工期间在保证最小影响原则通过半幅封闭、分段施工,最大限度保留现有车辆通行能力,避免全幅封闭,路段半幅封闭交通,半幅通行道路狭窄,途经车辆限速40行驶,为了最大限度降低施工对行人、行人、居民正常通行带来的不利影响,科学、合理有序地进行施工期间的交通组织,确保交叉口交通的畅通,保证工程建设的顺利实施和如期竣工。特申请G506集本线(桦甸村)挂牌岭至桓集交界段K207+847改路工程路段施工封闭通告。

拍卖公告

受委托,本公司定于2025年10月3日10时至4日10时在中拍平台(网址:https://paimai.caa123.org.cn/)举行房产拍卖会,公告如下:一、拍卖标的 辽宁省阜新蒙古族自治县阜新镇农产品深加工产业园区环发路10-1、10-2号共2幢工业房产(其中工业土地使用权33261㎡,生产车间6604.87㎡,门卫室246.06㎡),起拍价1149.1875万元,竞买保证金220万元。二、展示时间及地点 公告之日起至拍卖日前在标的所在地公开展示。三、注意事项 1.有意竞买者请于拍卖日前在中拍平台实名注册后,与本公司联系办理竞买登记手续,竞买不成者,竞买保证金全额无息原路退还。2.本公告未尽事宜详见中拍平台拍卖文件。四、联系方式 联系人:黄女士 15972577800 联系地址:湖北省武汉市人民路116号 湖北城丰拍卖有限公司 2025年9月17日

沈阳瀚源日用百货有限公司财务专用章 210112001184444,发票专用章 210112001184446,丢失声明作废。

沈阳雪泽商贸有限公司发票专用章 210123001029384,财务专用章 210123001029383,丢失声明作废。

沈阳阳铭商贸有限公司发票专用章 210123001028898,财务专用章 210123001028897,丢失声明作废。

沈阳市海南商会营业执照正本 51210100064704867U公章2101000140662 财审章2101000140863 路保法公章21010600019366 丢失声明作废。

沈阳市于洪区五交化商店银行开户许可证核准号J2210006300702丢失,声明作废。

抚顺市明丰劳务有限公司公章 21040400017683 法人章 2104040001014665 丢失声明作废。

盘锦葛艾希文化传媒服务有限公司财务专用章 211103001004264 丢失,声明作废。

沈阳市如意商贸有限公司财务章(编号210114001059430)丢失,声明作废。

本人史克波将沈阳市和平区意江道路运输经营部道路运输许可证正本丢失210102200007,声明作废。

注销公告

海城市腾鳌镇金苗幼儿园,统一社会信用代码:52210381MJ3122512A,鞍山市学前教育机构办学许可证,教幼字1805265号。经理事会研究一致决定依法注销。请债权人自登报之日起45日内,来本单位申报债权。单位地址:沈阳市大东区东北大马路泉泰1-6号1.2.3.4门牌 联系人:王瑞霞 电话:13704227653

注销公告

沈阳市大东区瑞阳幼儿园,统一社会信用代码:52210104MJ2894633T。法人:刘瑞洋,经理事会研究一致决定依法注销。主管单位:沈阳市大东区教育局。请债权人自登报之日起45日内,来本单位申报债权。单位地址:沈阳市大东区东北大马路泉泰1-6号1.2.3.4门牌 联系人:刘老树 电话:18704049519

注销公告

海城市牌楼镇育宏幼儿园,统一社会信用代码:52210381MJ3111282H,鞍山市学前教育机构办学许可证,教幼字1805236号。经理事会研究一致决定依法注销。请债权人自登报之日起45日内,来本单位申报债权。单位地址:沈阳市海城市牌楼镇海城街小区98号3楼 联系人:王楠 电话:13147883833

注销公告

辽宁省双玉建筑劳务有限公司公章编号:211382001027964 财务专用章编号:211382001027965 法人章(邢玉梅)编号:211382001027967 丢失,声明作废。

注销公告

辽宁省联达地业农业服务有限公司,公章 210103001188116 财务专用章 210103001188117 法人章(孟繁林 210103001188118)丢失,声明作废。

债权转让通知

原债权人韩承峻根据韩承峻与由大志签订的《债权转让协议》,韩承峻将所持有的辽宁省丹东市振兴区人民法院案号为(2024)辽0603民初4197号民事判决书中对孙琪的债权全部转让给由大志,由大志作为新的债权人向债务人收取本金及利息,以债权人身份申请强制执行等主张权利。请债务人自通知之日起向由大志履行还款义务。特此通知。通知人:韩承峻

封闭公路通告

因沈阳市城市排水能力提升工程-沈阳西部区域近期(江中区)供水工程-转输泵站、配水厂辽中区配水干线工程施工(管线路部分)起止点:沈阳湾顺达食品科技有限公司-东荒地泵站,中央路段实施半幅封闭施工,封闭日期:2025年9月15日至2025年11月30日。封闭期间途经该路段的所有车辆请减速慢行,由此给你出行带来的不便,敬请谅解! 特此通告。

沈阳市公安局辽中分局

沈阳市居民小区供水管网漏损治理二期工程社会稳定风险评估公示

根据《中共中央办公厅、国务院办公厅关于加强新形势下重大决策社会稳定风险评估机制建设的意见》(中办发[2021]11号)、《重大行政决策程序暂行条例》(国务院713号令)等相关规定,辽宁省洪图博瑞建设工程项目管理咨询有限公司对“沈阳市居民小区供水管网漏损治理二期工程”进行社会稳定风险评估,并对社会稳定风险评估予以公示。一、项目名称:沈阳市居民小区供水管网漏损治理二期工程。二、项目概况:本项目通过对沈阳市大东区、和平区、皇姑区、浑南区、沈河区、苏家屯区、铁西区及于洪区范围内55个小区/泵站区域的二次供水管道进行维修改造和提升,提高居民供水系统安全性,提高供水管网的运行质量,切实减少漏失,节约水资源。本工程为改造工程,项目实施地点:沈阳市;建设范围:沈阳市大东区、和平区、皇姑区、浑南区、沈河区、苏家屯区、铁西区及于洪区共55个小区(其中大东区11个,和平区6个,皇姑区13个,浑南区5个,沈河区5个,苏家屯区4个,铁西区7个,于洪区4个)。项目总工期为28个月。建设内容包括供水泵房加压后的二次配水管网、输配部分及部分道路恢复(其中改造供水管网358349m,其中内网193838m,输配164511m)。三、实施单位:实施单位:沈阳水务集团有限公司 四、评估单位:评估单位:辽宁省洪图博瑞建设工程项目管理咨询有限公司 联系人:张工 联系电话:18698883980 电子邮箱:489410309@qq.com

五、征询事项

征求可能受项目实施影响的公众对项目建设的态度、意见和建议,以及对本次公众意见调查工作的意见和建议。

六、公示说明

公众可自公示之日起七日内,通过电话、信函、电子邮件等形式,向实施单位或社会稳定风险评估单位提出。

辽宁省洪图博瑞建设工程项目管理咨询有限公司 2025年9月15日

注销公告

海城市腾鳌镇金苗幼儿园,统一社会信用代码:52210381MJ3122512A,鞍山市学前教育机构办学许可证,教幼字1805265号。经理事会研究一致决定依法注销。请债权人自登报之日起45日内,来本单位申报债权。单位地址:沈阳市大东区东北大马路泉泰1-6号1.2.3.4门牌 联系人:王瑞霞 电话:13704227653

注销公告

沈阳市大东区瑞阳幼儿园,统一社会信用代码:52210104MJ2894633T。法人:刘瑞洋,经理事会研究一致决定依法注销。主管单位:沈阳市大东区教育局。请债权人自登报之日起45日内,来本单位申报债权。单位地址:沈阳市大东区东北大马路泉泰1-6号1.2.3.4门牌 联系人:刘老树 电话:18704049519

注销公告

海城市牌楼镇育宏幼儿园,统一社会信用代码:52210381MJ3111282H,鞍山市学前教育机构办学许可证,教幼字1805236号。经理事会研究一致决定依法注销。请债权人自登报之日起45日内,来本单位申报债权。单位地址:沈阳市海城市牌楼镇海城街小区98号3楼 联系人:王楠 电话:13147883833

注销公告

辽宁省双玉建筑劳务有限公司公章编号:211382001027964 财务专用章编号:211382001027965 法人章(邢玉梅)编号:211382001027967 丢失,声明作废。

注销公告

辽宁省联达地业农业服务有限公司,公章 210103001188116 财务专用章 210103001188117 法人章(孟繁林 210103001188118)丢失,声明作废。

债权转让通知

原债权人韩承峻根据韩承峻与由大志签订的《债权转让协议》,韩承峻将所持有的辽宁省丹东市振兴区人民法院案号为(2024)辽0603民初4197号民事判决书中对孙琪的债权全部转让给由大志,由大志作为新的债权人向债务人收取本金及利息,以债权人身份申请强制执行等主张权利。请债务人自通知之日起向由大志履行还款义务。特此通知。通知人:韩承峻

封闭公路通告

因沈阳市城市排水能力提升工程-沈阳西部区域近期(江中区)供水工程-转输泵站、配水厂辽中区配水干线工程施工(管线路部分)起止点:沈阳湾顺达食品科技有限公司-东荒地泵站,中央路段实施半幅封闭施工,封闭日期:2025年9月15日至2025年11月30日。封闭期间途经该路段的所有车辆请减速慢行,由此给你出行带来的不便,敬请谅解! 特此通告。

沈阳市公安局辽中分局

沈阳市居民小区供水管网漏损治理二期工程社会稳定风险评估公示

根据《中共中央办公厅、国务院办公厅关于加强新形势下重大决策社会稳定风险评估机制建设的意见》(中办发[2021]11号)、《重大行政决策程序暂行条例》(国务院713号令)等相关规定,辽宁省洪图博瑞建设工程项目管理咨询有限公司对“沈阳市居民小区供水管网漏损治理二期工程”进行社会稳定风险评估,并对社会稳定风险评估予以公示。一、项目名称:沈阳市居民小区供水管网漏损治理二期工程。二、项目概况:本项目通过对沈阳市大东区、和平区、皇姑区、浑南区、沈河区、苏家屯区、铁西区及于洪区范围内55个小区/泵站区域的二次供水管道进行维修改造和提升,提高居民供水系统安全性,提高供水管网的运行质量,切实减少漏失,节约水资源。本工程为改造工程,项目实施地点:沈阳市;建设范围:沈阳市大东区、和平区、皇姑区、浑南区、沈河区、苏家屯区、铁西区及于洪区共55个小区(其中大东区11个,和平区6个,皇姑区13个,浑南区5个,沈河区5个,苏家屯区4个,铁西区7个,于洪区4个)。项目总工期为28个月。建设内容包括供水泵房加压后的二次配水管网、输配部分及部分道路恢复(其中改造供水管网358349m,其中内网193838m,输配164511m)。三、实施单位:实施单位:沈阳水务集团有限公司 四、评估单位:评估单位:辽宁省洪图博瑞建设工程项目管理咨询有限公司 联系人:张工 联系电话:18698883980 电子邮箱:489410309@qq.com

五、征询事项

征求可能受项目实施影响的公众对项目建设的态度、意见和建议,以及对本次公众意见调查工作的意见和建议。

六、公示说明

公众可自公示之日起七日内,通过电话、信函、电子邮件等形式,向实施单位或社会稳定风险评估单位提出。

辽宁省洪图博瑞建设工程项目管理咨询有限公司 2025年9月15日

注销公告

海城市腾鳌镇金苗幼儿园,统一社会信用代码:52210381MJ3122512A,鞍山市学前教育机构办学许可证,教幼字1805265号。经理事会研究一致决定依法注销。请债权人自登报之日起45日内,来本单位申报债权。单位地址:沈阳市大东区东北大马路泉泰1-6号1.2.3.4门牌 联系人:王瑞霞 电话:13704227653

注销公告

沈阳市大东区瑞阳幼儿园,统一社会信用代码:52210104MJ2894633T。法人:刘瑞洋,经理事会研究一致决定依法注销。主管单位:沈阳市大东区教育局。请债权人自登报之日起45日内,来本单位申报债权。单位地址:沈阳市大东区东北大马路泉泰1-6号1.2.3.4门牌 联系人:刘老树 电话:18704049519

注销公告

海城市牌楼镇育宏幼儿园,统一社会信用代码:52210381MJ3111282H,鞍山市学前教育机构办学许可证,教幼字1805236号。经理事会研究一致决定依法注销。请债权人自登报之日起45日内,来本单位申报债权。单位地址:沈阳市海城市牌楼镇海城街小区98号3楼 联系人:王楠 电话:13147883833

注销公告

辽宁省双玉建筑劳务有限公司公章编号:211382001027964 财务专用章编号:211382001027965 法人章(邢玉梅)编号:211382001027967 丢失,声明作废。

注销公告

辽宁省联达地业农业服务有限公司,公章 210103001188116 财务专用章 210103001188117 法人章(孟繁林 210103001188118)丢失,声明作废。

债权转让通知

原债权人韩承峻根据韩承峻与由大志签订的《债权转让协议》,韩承峻将所持有的辽宁省丹东市振兴区人民法院案号为(2024)辽0603民初4197号民事判决书中对孙琪的债权全部转让给由大志,由大志作为新的债权人向债务人收取本金及利息,以债权人身份申请强制执行等主张权利。请债务人自通知之日起向由大志履行还款义务。特此通知。通知人:韩承峻

封闭公路通告

因沈阳市城市排水能力提升工程-沈阳西部区域近期(江中区)供水工程-转输泵站、配水厂辽中区配水干线工程施工(管线路部分)起止点:沈阳湾顺达食品科技有限公司-东荒地泵站,中央路段实施半幅封闭施工,封闭日期:2025年9月15日至2025年11月30日。封闭期间途经该路段的所有车辆请减速慢行,由此给你出行带来的不便,敬请谅解! 特此通告。

沈阳市公安局辽中分局

沈阳市居民小区供水管网漏损治理二期工程社会稳定风险评估公示

根据《中共中央办公厅、国务院办公厅关于加强新形势下重大决策社会稳定风险评估机制建设的意见》(中办发[2021]11号)、《重大行政决策程序暂行条例》(国务院713号令)等相关规定,辽宁省洪图博瑞建设工程项目管理咨询有限公司对“沈阳市居民小区供水管网漏损治理二期工程”进行社会稳定风险评估,并对社会稳定风险评估予以公示。一、项目名称:沈阳市居民小区供水管网漏损治理二期工程。二、项目概况:本项目通过对沈阳市大东区、和平区、皇姑区、浑南区、沈河区、苏家屯区、铁西区及于洪区范围内55个小区/泵站区域的二次供水管道进行维修改造和提升,提高居民供水系统安全性,提高供水管网的运行质量,切实减少漏失,节约水资源。本工程为改造工程,项目实施地点:沈阳市;建设范围:沈阳市大东区、和平区、皇姑区、浑南区、沈河区、苏家屯区、铁西区及于洪区共55个小区(其中大东区11个,和平区6个,皇姑区13个,浑南区5个,沈河区5个,苏家屯区4个,铁西区7个,于洪区4个)。项目总工期为28个月。建设内容包括供水泵房加压后的二次配水管网、输配部分及部分道路恢复(其中改造供水管网358349m,其中内网193838m,输配164511m)。三、实施单位:实施单位:沈阳水务集团有限公司 四、评估单位:评估单位:辽宁省洪图博瑞建设工程项目管理咨询有限公司 联系人:张工 联系电话:18698883980 电子邮箱:489410309@qq.com

五、征询事项

征求可能受项目实施影响的公众对项目建设的态度、意见和建议,以及对本次公众意见调查工作的意见和建议。

六、公示说明

公众可自公示之日起七日内,通过电话、信函、电子邮件等形式,向实施单位或社会稳定风险评估单位提出。

辽宁省洪图博瑞建设工程项目管理咨询有限公司 2025年9月15日