

# 气虚分3种,看看你是哪种?

不少人存在脑力或体力过度劳累、久坐不动、饮食不节等问题,容易发生气虚,出现有气无力、懒得动弹、胃口不好等表现。

中医认为人体内的气血津液相互影响,有些人往往不是单纯的气虚,常会兼杂不同的身体状态,需要区分类型,选择更有针对性的调理方法。

## 气虚+痰湿

典型症状:身体困倦、形体肥胖、头脑昏沉、胸闷痰多、口中黏腻、食欲不振、大便不爽、舌有齿痕等。

中医认为脾胃以运化功能为主,而脾气虚弱的人往往运化水湿的能力也不强,容易产生痰湿邪气,出现困倦沉重、肥胖、痰多、黏腻等表现,此时既要选用党参、黄芪、五指毛桃等健脾益气的药物,

也需选用茯苓、白术、薏苡仁、扁豆、芡实、莲子、陈皮等利湿燥湿的药物。

对于此类人群,日常可取五指毛桃30克、茯苓20克洗净,猪骨500克焯水,与生姜3片一同放入砂锅中,以大火烧开,转中小火煲1个小时,适当调味食用。

五指毛桃能够益气健脾、祛痰化湿、舒筋活络,茯苓可以淡渗利湿、健脾宁心,二者搭配猪骨,能够发挥健脾、益气、祛湿的功效,改善气虚、痰湿引起的不适。

## 气虚+阴虚

典型症状:食欲不振、胃腹胀满、心烦气躁、口干咽痒、手足心热、潮热盗汗、小便偏黄、大便偏干等。

中医讲“气能生津”,若气虚,化生津液的动力减弱,可导致阴虚,出

现五心烦热、口咽干燥、尿黄便干等表现,此时可选用银耳、山药、桂圆、枸杞、红枣、燕窝、花胶、海参等滋阴润燥,也要兼顾健脾益气,常可用太子参、党参、西洋参、黄芪等。

此类人群日常可取西洋参15克、山药30克洗净,水鸭1只处理改刀后焯水,一同放入瓦煲内,加入适量清水,用中火到慢火煲汤,煮熟后调味即可(可供两人食用)。

西洋参甘凉,能够补气养阴、清热生津,山药甘平,可以补脾养胃、生津益肺、补肾涩精,水鸭养阴效果好,三者共同起到健脾、益气、养阴的作用,调理气虚兼阴虚的状态。

## 气虚+阳虚

典型症状:身体乏力、精神不振、少气懒言、畏寒怕风、四肢不温、口淡不渴、大便稀溏等。

中医认为气具有温煦作用,是机体热量的来源,如果气虚日久,可逐渐引发阳虚,对体内脏腑功能的激发不足,新陈代谢迟缓,出现神疲、乏力、怕冷、腹泻等表现,此时不仅需要益气,更要注意温阳,可适当选用黄芪、红参、干姜、胡椒、羊肉、鹿茸等。

此类人群可取黄芪15克洗净浸泡;猪肚1个洗净(可用醋、面粉反复揉搓至没有黏液),焯水捞起后冲净、切片;半只鸡改刀焯水;白胡椒5克打碎,一同放入锅中,慢火煲1个小时以上,至猪肚酥软加盐调味即可(可供两人食用)。

黄芪甘温,善于补中益气固表,白胡椒辛热,能够温中散寒,消除虚胀冷积等,猪肚以形补形,三者搭配共奏健脾、益气、温阳的功效,改善中气、阳气的不足。

(据《健康时报》)

# 现在开始还不晚!这3种运动堪称“心血管保镖”

一项追踪8万人的研究发现:有3种运动在降低全因死亡风险和降低心血管疾病风险方面有着显著作用。

1. 挥拍运动(羽毛球、乒乓球、网球等)

全因死亡风险降低47%、心血管疾病死亡风险降低16%。

运动优势:高强度间歇训练模式,利于控制三高、体重,能够有效增强心肺功能。

建议:每周可以进行2~3次挥拍运动,每次运动的时长可以控制在30~60分钟。

2. 游泳

全因死亡风险降低28%、心血管

管疾病死亡风险降低41%。

运动优势:游泳是全身性运动,对关节压力较小,老少皆宜。

建议:每周2~3次,每次30~45分钟。

3. 有氧运动(跑步、骑车、快走、跳舞等)

全因死亡风险降低27%、心血管

管疾病死亡风险降低36%。

运动优势:坚持有氧运动能够促进血液循环,增强心肌收缩能力和血管弹性,有利于控制三高,能够降低患心血管疾病的风险。

建议:每周5次,每次30~60分钟。(据央视报道)

分类广告

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

---

**省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)**

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,请务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后自果自。

**变更公告**

内蒙古致善养老服务有限公司(统一社会信用代码:91150105MAD6TKWG3T)自2016年1月30日变更法人变更前法人侯世平变更后法人云云自即日起公司之前及之后的一切债权债务经营风险及其他事宜由变更后法人及公司承担,法人变更后注册资本股权结构经营范围不变变更后公司原法人侯世平所用印章作废,特此声明。

**声明**

名称中共呼和浩特市玉泉区大南街街道办事处工作委员会,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特迎安支行,账号:05485101040021289,我街道办事处由于保管不善,不慎将党费章、印章卡、网银U盾、现声明作废,自本声明发布之日起,上述材料作废,特此声明。

**公告**

公司名称内蒙古裕泉食品有限责任公司,统一社会信用代码:91150122MA7YQ8YG1D;法定代表人:王莉;注册地址:内蒙古自治区呼和浩特市托县新营子镇黑水泉村。鉴于公司股东王子真一直处于失联状态,为保障公司及全体股东、债权人、合作伙伴等相关方的合法权益,根据相关法律法规及公司章程规定,现将股东王子真移出的相关事宜予以公告,请股东王子真自本公告发布之日起30日内,持合法有效凭证至公司办理债权登记手续,逾期未登记视为已知晓本次事宜并认可相关权利义务安排,特此公告。

**公告**

本人秦建遗失与内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司托克托县项目部签订的坤翔翰林小区8号楼七单元二层的西户入户通知书(回迁)原件(面积101.50平米)及房屋维修基金收据原件等手续一套,现声明作废。杨永保,身份证号150105197411284637,本人将新城区北二环路块棚棚户区改造指挥部开具的新营小区9号楼14层C户回购房交款收据丢失,收据开具日期2020年4月26日,收据号0282833,金额289008元,特此声明作废。玉泉区陶正副食品经营许可证复印件,证号:JY11501040644251,声明作废。董素珍、黄云飞丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购房合同、枫泽湾住宅小区S12-504(现为S12-534)购房款收据2张,2012年6月24日,收据号-0323988,金额10000元,2012年7月15日,收据号-0035505,金额118949元,声明作废。本人王斌不慎将内蒙古翡翠城7号楼417号房屋2014年9月26日开具的购房款收据丢失,收据编号0156179,金额365832元,特此声明。东胜区艺盛汽车服务中心遗失公章(编号1506201044957)一枚,声明作废。毛杰遗失士官证,证号:士字第20160016880,声明作废。母亲:于兴春,父亲:哈斯巴特,女儿:赵森森于2017年9月19日09时25分出生,现其《出生医学证明》(编号Q150199606)丢失,特声明作废。

**公告**

本人秦建遗失与内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司托克托县项目部签订的坤翔翰林小区8号楼七单元二层的西户入户通知书(回迁)原件(面积101.50平米)及房屋维修基金收据原件等手续一套,现声明作废。杨永保,身份证号150105197411284637,本人将新城区北二环路块棚棚户区改造指挥部开具的新营小区9号楼14层C户回购房交款收据丢失,收据开具日期2020年4月26日,收据号0282833,金额289008元,特此声明作废。玉泉区陶正副食品经营许可证复印件,证号:JY11501040644251,声明作废。董素珍、黄云飞丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购房合同、枫泽湾住宅小区S12-504(现为S12-534)购房款收据2张,2012年6月24日,收据号-0323988,金额10000元,2012年7月15日,收据号-0035505,金额118949元,声明作废。本人王斌不慎将内蒙古翡翠城7号楼417号房屋2014年9月26日开具的购房款收据丢失,收据编号0156179,金额365832元,特此声明。东胜区艺盛汽车服务中心遗失公章(编号1506201044957)一枚,声明作废。毛杰遗失士官证,证号:士字第20160016880,声明作废。母亲:于兴春,父亲:哈斯巴特,女儿:赵森森于2017年9月19日09时25分出生,现其《出生医学证明》(编号Q150199606)丢失,特声明作废。

**公告**

本人秦建遗失与内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司托克托县项目部签订的坤翔翰林小区8号楼七单元二层的西户入户通知书(回迁)原件(面积101.50平米)及房屋维修基金收据原件等手续一套,现声明作废。杨永保,身份证号150105197411284637,本人将新城区北二环路块棚棚户区改造指挥部开具的新营小区9号楼14层C户回购房交款收据丢失,收据开具日期2020年4月26日,收据号0282833,金额289008元,特此声明作废。玉泉区陶正副食品经营许可证复印件,证号:JY11501040644251,声明作废。董素珍、黄云飞丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购房合同、枫泽湾住宅小区S12-504(现为S12-534)购房款收据2张,2012年6月24日,收据号-0323988,金额10000元,2012年7月15日,收据号-0035505,金额118949元,声明作废。本人王斌不慎将内蒙古翡翠城7号楼417号房屋2014年9月26日开具的购房款收据丢失,收据编号0156179,金额365832元,特此声明。东胜区艺盛汽车服务中心遗失公章(编号1506201044957)一枚,声明作废。毛杰遗失士官证,证号:士字第20160016880,声明作废。母亲:于兴春,父亲:哈斯巴特,女儿:赵森森于2017年9月19日09时25分出生,现其《出生医学证明》(编号Q150199606)丢失,特声明作废。

**公告**

本人秦建遗失与内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司托克托县项目部签订的坤翔翰林小区8号楼七单元二层的西户入户通知书(回迁)原件(面积101.50平米)及房屋维修基金收据原件等手续一套,现声明作废。杨永保,身份证号150105197411284637,本人将新城区北二环路块棚棚户区改造指挥部开具的新营小区9号楼14层C户回购房交款收据丢失,收据开具日期2020年4月26日,收据号0282833,金额289008元,特此声明作废。玉泉区陶正副食品经营许可证复印件,证号:JY11501040644251,声明作废。董素珍、黄云飞丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购房合同、枫泽湾住宅小区S12-504(现为S12-534)购房款收据2张,2012年6月24日,收据号-0323988,金额10000元,2012年7月15日,收据号-0035505,金额118949元,声明作废。本人王斌不慎将内蒙古翡翠城7号楼417号房屋2014年9月26日开具的购房款收据丢失,收据编号0156179,金额365832元,特此声明。东胜区艺盛汽车服务中心遗失公章(编号1506201044957)一枚,声明作废。毛杰遗失士官证,证号:士字第20160016880,声明作废。母亲:于兴春,父亲:哈斯巴特,女儿:赵森森于2017年9月19日09时25分出生,现其《出生医学证明》(编号Q150199606)丢失,特声明作废。

**公告**

本人秦建遗失与内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司托克托县项目部签订的坤翔翰林小区8号楼七单元二层的西户入户通知书(回迁)原件(面积101.50平米)及房屋维修基金收据原件等手续一套,现声明作废。杨永保,身份证号150105197411284637,本人将新城区北二环路块棚棚户区改造指挥部开具的新营小区9号楼14层C户回购房交款收据丢失,收据开具日期2020年4月26日,收据号0282833,金额289008元,特此声明作废。玉泉区陶正副食品经营许可证复印件,证号:JY11501040644251,声明作废。董素珍、黄云飞丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购房合同、枫泽湾住宅小区S12-504(现为S12-534)购房款收据2张,2012年6月24日,收据号-0323988,金额10000元,2012年7月15日,收据号-0035505,金额118949元,声明作废。本人王斌不慎将内蒙古翡翠城7号楼417号房屋2014年9月26日开具的购房款收据丢失,收据编号0156179,金额365832元,特此声明。东胜区艺盛汽车服务中心遗失公章(编号1506201044957)一枚,声明作废。毛杰遗失士官证,证号:士字第20160016880,声明作废。母亲:于兴春,父亲:哈斯巴特,女儿:赵森森于2017年9月19日09时25分出生,现其《出生医学证明》(编号Q150199606)丢失,特声明作废。

**公告**

本人秦建遗失与内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司托克托县项目部签订的坤翔翰林小区8号楼七单元二层的西户入户通知书(回迁)原件(面积101.50平米)及房屋维修基金收据原件等手续一套,现声明作废。杨永保,身份证号150105197411284637,本人将新城区北二环路块棚棚户区改造指挥部开具的新营小区9号楼14层C户回购房交款收据丢失,收据开具日期2020年4月26日,收据号0282833,金额289008元,特此声明作废。玉泉区陶正副食品经营许可证复印件,证号:JY11501040644251,声明作废。董素珍、黄云飞丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购房合同、枫泽湾住宅小区S12-504(现为S12-534)购房款收据2张,2012年6月24日,收据号-0323988,金额10000元,2012年7月15日,收据号-0035505,金额118949元,声明作废。本人王斌不慎将内蒙古翡翠城7号楼417号房屋2014年9月26日开具的购房款收据丢失,收据编号0156179,金额365832元,特此声明。东胜区艺盛汽车服务中心遗失公章(编号1506201044957)一枚,声明作废。毛杰遗失士官证,证号:士字第20160016880,声明作废。母亲:于兴春,父亲:哈斯巴特,女儿:赵森森于2017年9月19日09时25分出生,现其《出生医学证明》(编号Q150199606)丢失,特声明作废。

**公告**

本人秦建遗失与内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司托克托县项目部签订的坤翔翰林小区8号楼七单元二层的西户入户通知书(回迁)原件(面积101.50平米)及房屋维修基金收据原件等手续一套,现声明作废。杨永保,身份证号150105197411284637,本人将新城区北二环路块棚棚户区改造指挥部开具的新营小区9号楼14层C户回购房交款收据丢失,收据开具日期2020年4月26日,收据号0282833,金额289008元,特此声明作废。玉泉区陶正副食品经营许可证复印件,证号:JY11501040644251,声明作废。董素珍、黄云飞丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购房合同、枫泽湾住宅小区S12-504(现为S12-534)购房款收据2张,2012年6月24日,收据号-0323988,金额10000元,2012年7月15日,收据号-0035505,金额118949元,声明作废。本人王斌不慎将内蒙古翡翠城7号楼417号房屋2014年9月26日开具的购房款收据丢失,收据编号0156179,金额365832元,特此声明。东胜区艺盛汽车服务中心遗失公章(编号1506201044957)一枚,声明作废。毛杰遗失士官证,证号:士字第20160016880,声明作废。母亲:于兴春,父亲:哈斯巴特,女儿:赵森森于2017年9月19日09时25分出生,现其《出生医学证明》(编号Q150199606)丢失,特声明作废。

**公告**

本人秦建遗失与内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司托克托县项目部签订的坤翔翰林小区8号楼七单元二层的西户入户通知书(回迁)原件(面积101.50平米)及房屋维修基金收据原件等手续一套,现声明作废。杨永保,身份证号150105197411284637,本人将新城区北二环路块棚棚户区改造指挥部开具的新营小区9号楼14层C户回购房交款收据丢失,收据开具日期2020年4月26日,收据号0282833,金额289008元,特此声明作废。玉泉区陶正副食品经营许可证复印件,证号:JY11501040644251,声明作废。董素珍、黄云飞丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购房合同、枫泽湾住宅小区S12-504(现为S12-534)购房款收据2张,2012年6月24日,收据号-0323988,金额10000元,2012年7月15日,收据号-0035505,金额118949元,声明作废。本人王斌不慎将内蒙古翡翠城7号楼417号房屋2014年9月26日开具的购房款收据丢失,收据编号0156179,金额365832元,特此声明。东胜区艺盛汽车服务中心遗失公章(编号1506201044957)一枚,声明作废。毛杰遗失士官证,证号:士字第20160016880,声明作废。母亲:于兴春,父亲:哈斯巴特,女儿:赵森森于2017年9月19日09时25分出生,现其《出生医学证明》(编号Q150199606)丢失,特声明作废。

**公告**

本人秦建遗失与内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司托克托县项目部签订的坤翔翰林小区8号楼七单元二层的西户入户通知书(回迁)原件(面积101.50平米)及房屋维修基金收据原件等手续一套,现声明作废。杨永保,身份证号150105197411284637,本人将新城区北二环路块棚棚户区改造指挥部开具的新营小区9号楼14层C户回购房交款收据丢失,收据开具日期2020年4月26日,收据号0282833,金额289008元,特此声明作废。玉泉区陶正副食品经营许可证复印件,证号:JY11501040644251,声明作废。董素珍、黄云飞丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购房合同、枫泽湾住宅小区S12-504(现为S12-534)购房款收据2张,2012年6月24日,收据号-0323988,金额10000元,2012年7月15日,收据号-0035505,金额118949元,声明作废。本人王斌不慎将内蒙古翡翠城7号楼417号房屋2014年9月26日开具的购房款收据丢失,收据编号0156179,金额365832元,特此声明。东胜区艺盛汽车服务中心遗失公章(编号1506201044957)一枚,声明作废。毛杰遗失士官证,证号:士字第20160016880,声明作废。母亲:于兴春,父亲:哈斯巴特,女儿:赵森森于2017年9月19日09时25分出生,现其《出生医学证明》(编号Q150199606)丢失,特声明作废。

**公告**

本人秦建遗失与内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司托克托县项目部签订的坤翔翰林小区8号楼七单元二层的西户入户通知书(回迁)原件(面积101.50平米)及房屋维修基金收据原件等手续一套,现声明作废。杨永保,身份证号150105197411284637,本人将新城区北二环路块棚棚户区改造指挥部开具的新营小区9号楼14层C户回购房交款收据丢失,收据开具日期2020年4月26日,收据号0282833,金额289008元,特此声明作废。玉泉区陶正副食品经营许可证复印件,证号:JY11501040644251,声明作废。董素珍、黄云飞丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购房合同、枫泽湾住宅小区S12-504(现为S12-534)购房款收据2张,2012年6月24日,收据号-0323988,金额10000元,2012年7月15日,收据号-0035505,金额118949元,声明作废。本人王斌不慎将内蒙古翡翠城7号楼417号房屋2014年9月26日开具的购房款收据丢失,收据编号0156179,金额365832元,特此声明。东胜区艺盛汽车服务中心遗失公章(编号1506201044957)一枚,声明作废。毛杰遗失士官证,证号:士字第20160016880,声明作废。母亲:于兴春,父亲:哈斯巴特,女儿:赵森森于2017年9月19日09时25分出生,现其《出生医学证明》(编号Q150199606)丢失,特声明作废。

**公告**

本人秦建遗失与内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司托克托县项目部签订的坤翔翰林小区8号楼七单元二层的西户入户通知书(回迁)原件(面积101.50平米)及房屋维修基金收据原件等手续一套,现声明作废。杨永保,身份证号150105197411284637,本人将新城区北二环路块棚棚户区改造指挥部开具的新营小区9号楼14层C户回购房交款收据丢失,收据开具日期2020年4月26日,收据号0282833,金额289008元,特此声明作废。玉泉区陶正副食品经营许可证复印件,证号:JY11501040644251,声明作废。董素珍、黄云飞丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购房合同、枫泽湾住宅小区S12-504(现为S12-534)购房款收据2张,2012年6月24日,收据号-0323988,金额10000元,2012年7月15日,收据号-0035505,金额118949元,声明作废。本人王斌不慎将内蒙古翡翠城7号楼417号房屋2014年9月26日开具的购房款收据丢失,收据编号0156179,金额365832元,特此声明。东胜区艺盛汽车服务中心遗失公章(编号1506201044957)一枚,声明作废。毛杰遗失士官证,证号:士字第20160016880,声明作废。母亲:于兴春,父亲:哈斯巴特,女儿:赵森森于2017年9月19日09时25分出生,现其《出生医学证明》(编号Q150199606)丢失,特声明作废。

**公告**

本人秦建遗失与内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司托克托县项目部签订的坤翔翰林小区8号楼七单元二层的西户入户通知书(回迁)原件(面积101.50平米)及房屋维修基金收据原件等手续一套,现声明作废。杨永保,身份证号150105197411284637,本人将新城区北二环路块棚棚户区改造指挥部开具的新营小区9号楼14层C户回购房交款收据丢失,收据开具日期2020年4月26日,收据号0282833,金额289008元,特此声明作废。玉泉区陶正副食品经营许可证复印件,证号:JY11501040644251,声明作废。董素珍、黄云飞丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购房合同、枫泽湾住宅小区S12-504(现为S12-534)购房款收据2张,2012年6月24日,收据号-0323988,金额10000元,2012年7月15日,收据号-0035505,金额118949元,声明作废。本人王斌不慎将内蒙古翡翠城7号楼417号房屋2014年9月26日开具的购房款收据丢失,收据编号0156179,金额365832元,特此声明。东胜区艺盛汽车服务中心遗失公章(编号1506201044957)一枚,声明作废。毛杰遗失士官证,证号:士字第20160016880,声明作废。母亲:于兴春,父亲:哈斯巴特,女儿:赵森森于2017年9月19日09时25分出生,现其《出生医学证明》(编号Q150199606)丢失,特声明作废。

**公告**

本人秦建遗失与内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司托克托县项目部签订的坤翔翰林小区8号楼七单元二层的西户入户通知书(回迁)原件(面积101.50平米)及房屋维修基金收据原件等手续一套,现声明作废。杨永保,身份证号150105197411284637,本人将新城区北二环路块棚棚户区改造指挥部开具的新营小区9号楼14层C户回购房交款收据丢失,收据开具日期2020年4月26日,收据号0282833,金额289008元,特此声明作废。玉泉区陶正副食品经营许可证复印件,证号:JY11501040644251,声明作废。董素珍、黄云飞丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购房合同、枫泽湾住宅小区S12-504(现为S12-534)购房款收据2张,2012年6月24日,收据号-0323988,金额10000元,2012年7月15日,收据号-0035505,金额118949元,声明作废。本人王斌不慎将内蒙古翡翠城7号楼417号房屋2014年9月26日开具的购房款收据丢失,收据编号0156179,金额365832元,特此声明。东胜区艺盛汽车服务中心遗失公章(编号1506201044957)一枚,声明作废。毛杰遗失士官证,证号:士字第20160016880,声明作废。母亲:于兴春,父亲:哈斯巴特,女儿:赵森森于2017年9月19日09时25分出生,现其《出生医学证明》(编号Q150199606)丢失,特声明作废。

**公告**

本人秦建遗失与内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司托克托县项目部签订的坤翔翰林小区8号楼七单元二层的西户入户通知书(回迁)原件(面积101.50平米)及房屋维修基金收据原件等手续一套,现声明作废。杨永保,身份证号150105197411284637,本人将新城区北二环路块棚棚户区改造指挥部开具的新营小区9号楼14层C户回购房交款收据丢失,收据开具日期2020年4月26日,收据号0282833,金额289008元,特此声明作废。玉泉区陶正副食品经营许可证复印件,证号:JY11501040644251,声明作废。董素珍、黄云飞丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购房合同、枫泽湾住宅小区S12-504(现为S12-534)购房款收据2张,2012年6月24日,收据号-0323988,金额10000元,2012年7月15日,收据号-0035505,金额118949元,声明作废。本人王斌不慎将内蒙古翡翠城7号楼417号房屋2014年9月26日开具的购房款收据丢失,收据编号0156179,金额365832元,特此声明。东胜区艺盛汽车服务中心遗失公章(编号1506201044957)一枚,声明作废。毛杰遗失士官证,证号:士字第20160016880,声明作废。母亲:于兴春,父亲:哈斯巴特,女儿:赵森森于2017年9月19日09时25分出生,现其《出生医学证明》(编号Q150199606)丢失,特声明作废。

**公告**

本人秦建遗失与内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司托克托县项目部签订的坤翔翰林小区8号楼七单元二层的西户入户通知书(回迁)原件(面积101.50平米)及房屋维修基金收据原件等手续一套,现声明作废。杨永保,身份证号150105197411284637,本人将新城区北二环路块棚棚户区改造指挥部开具的新营小区9号楼14层C户回购房交款收据丢失,收据开具日期2020年4月26日,收据号0282833,金额289008元,特此声明作废。玉泉区陶正副食品经营许可证复印件,证号:JY11501040644251,声明作废。董素珍、黄云飞丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购房合同、枫泽湾住宅小区S12-504(现为S12-534)购房款收据2张,2012年6月24日,收据号-0323988,金额10000元,2012年7月15日,收据号-0035505,金额118949元,声明作废。本人王斌不慎将内蒙古翡翠城7号楼417号房屋2014年9月26日开具的购房款收据丢失,收据编号0156179,金额365832元,特此声明。东胜区艺盛汽车服务中心遗失公章(编号1506201044957)一枚,声明作废。毛杰遗失士官证,证号:士字第20160016880,声明作废。母亲:于兴春,父亲:哈斯巴特,女儿:赵森森于2017年9月19日09时25分出生,现其《出生医学证明》(编号Q150199606)丢失,特声明作废。

**公告**

本人秦建遗失与内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司托克托县项目部签订的坤翔翰林小区8号楼七单元二层的西户入户通知书(回迁)原件(面积101.50平米)及房屋维修基金收据原件等手续一套,现声明作废。杨永保,身份证号150105197411284637,本人将新城区北二环路块棚棚户区改造指挥部开具的新营小区9号楼14层C户回购房交款收据丢失,收据开具日期2020年4月26日,收据号0282833,金额289008元,特此声明作废。玉泉区陶正副食品经营许可证复印件,证号:JY11501040644251,声明作废。董素珍、黄云飞丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购房合同、枫泽湾住宅小区S12-504(现为S12-534)购房款收据2张,2012年6月24日,收据号-0323988,金额10000元,2012年7月15日,收据号-0035505,金额118949元,声明作废。本人王斌不慎将内蒙古翡翠城7号楼417号房屋2014年9月26日开具的购房款收据丢失,收据编号0156179,金额365832元,特此声明。东胜区艺盛汽车服务中心遗失公章(编号1506201044957)一枚,声明作废。毛杰遗失士官证,证号:士字第20160016880,声明作废。母亲:于兴春,父亲:哈斯巴特,女儿:赵森森于2017年9月19日09时25分出生,现其《出生医学证明》(编号Q150199606)丢失,特声明作废。

**公告**

本人秦建遗失与内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司托克托县项目部签订的坤翔翰林小区8号楼七单元二层的西户入户通知书(回迁)原件(面积101.50平米)及房屋维修基金收据原件等手续一套,现声明作废。杨永保,身份证号150105197411284637,本人将新城区北二环路块棚棚户区改造指挥部开具的新营小区9号楼14层C户回购房交款收据丢失,收据开具日期2020年4月26日,收据号0282833,金额289008元,特此声明作废。玉泉区陶正副食品经营许可证复印件,证号:JY11501040644251,声明作废。董素珍、黄云飞丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购房合同、枫泽湾住宅小区S12-504(现为S12-534)购房款收据2张,2012年6月24日,收据号-0323988,金额10000元,2012年7月15日,收据号-0035505,金额118949元,声明作废。本人王斌不慎将内蒙古翡翠城7号楼417号房屋2014年9月26日开具的购房款收据丢失,收据编号0156179,金额365832元,特此声明。东胜区艺盛汽车服务中心遗失公章(编号1506201044957)一枚,声明作废。毛杰遗失士官证,证号:士字第20160016880,声明作废。母亲:于兴春,父亲:哈斯巴特,女儿:赵森森于2017年9月19日09时25分出生,现其《出生医学证明》(编号Q150199606)丢失,特声明作废。

**公告**

本人秦建遗失与内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司托克托县项目部签订的坤翔翰林小区8号楼七单元二层的西户入户通知书(回迁)原件(面积101.50平米)及房屋维修基金收据原件等手续一套,现声明作废。杨永保,身份证号150105197411284637,本人将新城区北二环路块棚棚户区改造指挥部开具的新营小区9号楼14层C户回购房交款收据丢失,收据开具日期2020年4月26日,收据号0282833,金额289008元,特此声明作废。玉泉区陶正副食品经营许可证复印件,证号:JY11501040644251,声明作废。董素珍、黄云飞丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购房合同、枫泽湾住宅小区S12-504(现为S12-534)购房款收据2张,2012年6月24日,收据号-0323988,金额10000元,2012年7月15日,收据号-0035505,金额118949元,声明作废。本人王斌不慎将内蒙古翡翠城7号楼417号房屋2014年9月26日开具的购房款收据丢失,收据编号0156179,金额365832元,特此声明。东胜区艺盛汽车服务中心遗失公章(编号1506201044957)一枚,声明作废。毛杰遗失士官证,证号:士字第20160016880,声明作废。母亲:于兴春,父亲:哈斯巴特,女儿:赵森森于2017年9月19日09时25分出生,现其《出生医学证明》(编号Q150199606)丢失,特声明作废。

**公告**

本人秦建遗失与内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司托克托县项目部签订的坤翔翰林小区8号楼七单元二层的西户入户通知书(回迁)原件(面积101.50平米)及房屋维修基金收据原件等手续一套,现声明作废。杨永保,身份证号15010519741128