本届东京奥运会,中国的奥运健儿们奋起拼搏,屡摘奖牌,国人们无不热血沸腾。除了欣赏奥运健儿在赛场上的飒爽英姿外,很多观众的注意力也被各国运动员们的周边吸引。

炎炎夏日陈梦手握保温杯,孟和巴图·乌仁其其格赛后享受颈椎按摩,澳大利亚游泳运动员带着一身火罐印入场……一系列关于养生、理疗的痕迹显露,令人不禁感叹,原来"神秘的东方力量"已经蔓延到全世界。

食补药补 运动健身

年轻人加入养生大军

只要出门,不论是踏青游玩,抑或观看演出,"90后"女孩小李必会带上泡着菊花茶的保温杯。在她看来,喝热茶既解渴,又能祛火,这个习惯从大四至今已经保持6年。和小李一样,越来越多青年开始注重养生。

生理和心理健康同等重要

从数量上看,"养生"正在成为年轻人语境中的关键词。2020年底推出的《年轻人养生消费趋势报告》显示,33%的年轻人养生或已成为生活习惯,超九成人具有养生意识。

关心的问题呈现多样化态势。《"90后"养生日志》在调研中,专门了解了受访者的健康诉求。结果显示,身材管理、睡眠改善居于高位,皮肤健康、肠胃消化、内分泌等亦榜上有名;同时,睡眠、脱发、口腔问题跃居高增长健康需求的前三位;生理健康得到高度重视,心理、情绪管理也不落后。2020年初,丁香医生发布的《2020国民健康洞察报告》分析称,年轻人在焦虑、抑郁等心理问题上的关注度,明显高于中老年人。

食补、使用保健品、中药调理、健身运动、按摩针灸……养生方式五花八门、花样繁多,不同关注点导向不同的养生方式。另据调查显示,购买仪器居家自查、定期体检,也成为年轻人审视自身健康状况的重要途径。

因为每个人的生活习惯和体质不同,青年养生具有较强的个体差异性,但不变的是对健康的追求。更好地生活和学习工作,不让身心拖后腿,是所有人养生的根本目的和基本原则。

养生越早越好

纵向对比不同年龄层的人,"60后""70后"乃至"80后"在青年时期并不重视养生,养生意识觉醒相对较晚。而当下,开始养生的时间普遍提前,"90后"甚至"00后"开始养生;同时,"90后""00后"的养生观也更深刻和丰富,"不生病"不再是唯一目标,拥有高质量的生活状态才是关键——心情佳、吃得好、睡得香、皮肤细腻、身材棒,就连头发都要护理到位。对此有网友评价,当代青年生活太过精细、甚至有些矫情,然而这种代际差异恰恰代表着对养生和健康的态度转变。

究其原因,北京营养师协会理事顾中一接受采访时指出,这与生活水平提高、物质条件丰富的社会背景不无关系。"大家考虑更高层次需求,养生观自然从目睹或经历过病痛后亡羊补牢,转向预防为主;从基础健康需求向品质生活过渡。"

北京大学医学人文学院副院长王岳认为,"同辈群体在社会化过程中发挥着重要作用",会进一步促进年轻人养生观念的转变。一旦有人养生,便有可能带动大家一起行动;一旦有人以较为新颖的方式养生,大家就都有可能尝试接受。

不仅关注养生,青年还呈现出更愿为养生付费的趋势。2020年《青年大健康消费报告》提出,近六成青年对健康有较强消费意愿,饮食和运动是其中"大头"。31—35岁这一群走在年轻"边缘"的青年人,为此消费的意愿度接近80%。这也就细分了养生消费的市场,青年养生的市场正在逐渐壮大,显示出良好的消费潜力。

王岳也用一组数据加以佐证,"去年某电商平台'6·18'的销量中,眼部保健类产品销售相比上年同期增长4126%,蛋白粉、维生素类产品分别同比增长751%和387%,其中"95后"和"00后"活跃用户同比增长126%。"

热衷消费养生的年轻人激发出市场的巨大活力,反过来,市场也为前者提供更多样化的产品和服务。瘦身美体、运动营养、明目益智、益生菌等类型保健品,阿胶、黑芝麻丸等滋补养生品,血压计、血糖仪等家庭医疗器械,以及助眠、健身、针灸、按摩等养生服务……精细化的养生需求和日益丰富的市场供给相互促进,激发了年轻人对品质生活的更高追求。

不能照搬"养生秘籍"

养生不是目的,而是为了更好地工作学习和生活。

以睡眠问题为例。《2021年运动与睡眠白皮书》对"80后"到"00后"的人群进行调查,结果令人担忧:越是年轻、睡得越晚。每天午夜12点后入睡的,"90后"约占半数,"95后"超过半数,"00后"比例达到57.1%,也就是说将近六成的"00后"受访者都在熬夜。不仅如此,不少人睡眠不足8小时。

良好作息没有养成,养生热情却只增不减,这样一对矛盾在"朋克养生"青年身上体现得淋漓尽致。据相关网站统计,"90后"购买养生电器的金额不断增加,却习惯在午夜下单。

"其中确有学习工作压力大者,不得不熬夜,但也不乏青年未抓住养生核心,只流于表面地'照搬'养生策略。"顾中一指出,熬夜会导致免疫功能和记忆力、反应力下降,且需一定时间才能恢复;另一方面还会打乱生物节律,导致神经衰弱、失眠等。对此,他建议科学养生,系统地改善作息规律。

而针对一些年轻人"迷信"保健品和中医食补,中国质量检验协会会长助理刘辉则表示,保健食品能调节人体的机能,但不以治疗疾病为目的,因此不能为满足挑食的任性,过分依赖保健品;也不应不经医嘱,随意搭配食补、中药调理身体,毕竟养成合理的作息和习惯,才是养生的最佳方式。

(人 民)

健康意识崛起 苏打水市场蓬勃发展

比碳酸饮料健康 比纯净水有味道

夏日里,各种各样的苏打水摆放在超市货架上,不仅口味五花八门,还纷纷冠以"无糖""0脂肪"等名号。在网络购物平台搜索"苏打水",国内国外的品牌汇聚,销量可观。

"苏打水比碳酸饮料健康,而且跟纯净水比起来还有味道,口感也不腻。"消费者武女士告诉记者,她喝苏打水已经近5年了,每年夏天都要囤两箱放在冰箱里。"现在超市销售的苏打水品牌越来越多,甚至有种挑花眼的感觉。"

武女士的体验并非个案。近年来,我国苏打水市场新军突起,消费量急剧增长,苏打水品类进入高速增长和高速扩容的发展阶段。让人不由得感叹,苏打水为什么这么火?

日前,前瞻产业研究院发布的《中国苏打水行业市场发展前景与投资预测分析报告》显示,2019年国内苏打水整体市场规模为150亿元左右,预测到2025年将达到320亿元。

据了解,苏打水品类细分为天然苏打水和合成苏打水,二者分属于包装水和饮料,是不同类别的产品。目前市场上以合成苏打水居多,天然苏打水品牌并不多,主要因为天然苏打水产地稀少。

从竞争主体方面看,各大饮料品牌纷纷加入"混战",娃哈哈、农夫山泉、青岛啤酒、舒达源、名仁、屈臣氏、怡泉、依能等几十个品牌都先后推出了自己的苏打水饮品,但整体上苏打水饮料市场较为分散,尚未形成领头企业。

中国食品产业分析师朱丹蓬认为,目前我国苏打水市场正进入导入期的最后阶段,经过了近10年对消费者的宣传,苏打水概念已经被很多消费者所认知。随着消费者健康意识的崛起,苏打水市场未来发展值得期待。

记者走访发现,商场里摆放的苏打水产品,包装上往往标有"0糖0卡""弱碱"等字样,通过主打健康牌形成差异化的品牌定位,以此吸引消费者。

近几年随着健康管理的概念持续深化,像苏打水这样具备大健康属性的产品,自然受到消费者青睐。

"苏打水的含糖量比普通甜饮料要低一些,更健康一些。从口感来说,苏打水比纯水要好,尤其喝无糖的苏打水,是比较健康的补水方式。"首都保健营养美食学会会长王旭峰在分析对比一些市场上常见的饮品后这样总结。

此外,苏打水的口味众多,不仅有白桃味、百香果味、西柚味等多种口味,在口感上还分为含气或不含气,为消费者提供了更丰富的选择。

但朱丹蓬也提醒,市场上卖得比较多的其实是人工苏打水,而人工苏打水在原料级别以及添加成分的比例等方面也存在乱象,甚至不排除假冒伪劣产品和低质高价的情况,消费者在购买时要注意区分辨别。

从整体来看,消费者对饮品的需求从刚需型消费升级转化为享受型消费,口感、功效、品牌甚至高端定位越来越被消费者所看重。

朱丹蓬表示,苏打水的火爆是整个饮料行业升级和消费升级的一个缩影,从咖啡到新中式奶茶等饮品品类的不断涌现都在印证着饮料行业的发展。

(经济日报)

吃素也能吃出脂肪肝 长期节食素食不可取

随着生活水平的不断提高,高热量、高代谢的食物正在成为餐桌上的主角。近年来,我国脂肪肝越发常见,其发病率也逐渐增高。

北京地坛医院肝病中心副主任医师刘如玉介绍,脂肪肝可以发展成肝炎,进而有可能导致肝癌,大致分为单纯性脂肪肝、脂肪性肝炎、肝纤维化或肝硬化、肝细胞癌4个阶段。

"第一个阶段为单纯性脂肪肝,单纯脂肪肝是由于人体摄入或自身合成了过多脂肪,聚集到了肝细胞中,让肝细胞变'胖'了。"刘如玉说,随着生活水平的提高和饮食习惯的改变,目前大部分患者都处于这一阶段。而当肝细胞变"胖"到超过能够承受的范围,就会破裂坏死,发生肝损害导致肝功能异常,此时就发展为脂肪性肝炎了。

专家介绍,当脂肪肝患者肝功化验中的谷丙转氨酶、谷草转氨酶和γ-谷氨酰转肽酶中的一项或几项处于长期升高状态,可能就属于脂肪性肝炎了。刘如玉说,脂肪性肝炎患者如不及时治疗,长期的炎症会使肝脏出现类似疤痕的纤维组织,发生纤维化,使肝脏变糙变硬,甚者发生肝硬化。

长期肝纤维化会导致肝硬化。刘如玉介绍,研究显示,非酒精性脂肪性肝炎导致的肝硬化患者5年内患肝细胞癌的风险高达11.3%。

专家介绍,相比于病毒性肝炎而言,脂肪肝患者其实部分是可通过饮食、运动逆转的。需要避免长期饮酒等伤肝行为,同时,要注意控糖、多吃膳食纤维、多运动。

要避免长期节食、吃素。专家表示,如果靠节食、或长期严格吃素减肥,会导致营养不良,并且体内载脂蛋白减少,反而会促进脂肪堆积在肝脏。

此外,要避免乱吃药和保健品。如今,许多人对健康越来越重视,于是把期望寄托在了保健药品身上。"长期乱吃药和保健品会给肝脏带来巨大的负担,进而可能导致药物性肝损伤。"首都医科大学附属北京佑安医院门诊部主任于红卫说。

专家提示,日常饮食要控制糖分的摄入。"糖和脂质在体内是可以互相转化的。脂肪肝患者如果仅是少吃含油脂高的食物,而不注意限糖,一样会加重脂肪肝。"刘如玉说,要多吃膳食纤维,多运动。

(科技日报)

丰台市场监管局之窗

丰台区市场监管局"四举措"层层推进"创卫"工作

为进一步加强创卫工作落实,丰台区市场监管局丰台街道所"四举措"层层推进创卫工作。一是宣贯形式多样化。通过发放创卫手册、建立相关行业微信群、定期知识培训等多种形式,分别对餐饮、市场、商超等食品经营主体开展有针对性的一对一创卫指导,提升经营主体对创卫工作的知晓率、支持率和参与率。二是加强检查力度。联合街道、病媒防制第三方公司共同开展地毯式全覆盖检查。三是建立问题台账。通过全覆盖检查,现场指出辖区内食品经营单位存在的问题,形成问题台账,一户一账,限期要求经营者进行整改;四是对重点问题单位开展回头看。在前期鼠蟑防制取得良好成果的基础上,对检查过程中发现的问题数量多、问题严重、整改难度大的单位,有针对性的反复查、查反复。下一步,丰台区市场监管局丰台街道所将继续按照创卫标准对问题单位开展督导检查,下大力气督促经营者落实整改,力争辖区病媒防制全面达标。

(宋楠)

拔罐疗法5年后重返奥运赛场

研究证明:是一种有益且风险极低的"康复技术"

伴随着东京奥运会游泳奖牌榜与世界纪录的不断更新,许多观众的目光再次被各国参赛选手身上眼熟的"深红色圆形大斑点"给吸引了。外媒更是兴致高昂,纷纷辟出版面,宣布"拔罐疗法5年后重返奥运赛场",然后,"熟练"地做起了科普……

没错,中国人熟悉到没事儿整两罐的"拔罐",早就在奥运会上大出风头。5年前,美国游泳名将"飞鱼"菲尔普斯一身拔罐印出现在赛场后,这一神秘的"东方力量"迅速"声名鹊起"。

五年过去,如今,拔罐印不仅再次现身奥运赛场,而且"很少再有人会对此感到惊讶"。不仅如此,拔罐早已在五年间迅速"墙外生根、茁壮成长",不但被一些美国高校引进成为运动队每日必备项目,甚至还成为全美增长最快的SPA项目之一,连好莱坞明星都乐此不疲"带印"晒照。

拔罐已成"文化现象"
为何游泳运动员热衷于它?

近日,当澳大利亚泳坛名将查尔莫斯和日本游泳运动员南场昭,带着满身"火罐印"现身东京奥运会时,外媒纷纷报道称:"拔罐疗法5年后重返奥运赛场"。不仅如此,他们还"熟练"地做起了科普。

事实上,在各国游泳运动员中,拔罐已经十分流行。自从2016年"飞鱼"菲尔普斯带着满身深紫色"圆形大斑点"出现在奥运赛场后,拔罐迅速引起了全球游泳界人士的注意,并火速发展成为了一种主流的治疗手段。

此前,美国《游泳世界》杂志在报道中称,拔罐如今已然成为了泳坛的一种"文化现象",是最受游泳运动员欢迎的"康复技术"之一。在一些美国高校的游泳队中,拔罐早已成为了每日必有的项目之一。美国古斯塔夫阿道夫学院游泳队主教练卡尔森介绍道,2020年秋天,他的游泳队正式引进了"拔火罐",并把它作为每日训练后的康复手段。

事实上,许多全球顶尖水平的游泳运动员也十分热衷于拔罐。在重大赛事的短暂间隙期,当游泳运动员需要迅速恢复时,许多人就会使用"拔罐疗法",这也是奥运会上越来越多游泳运动员"带印"出战的原因。

不少游泳运动员表示,拔罐"十分有助于缓解肌肉不适,提升活动度,还能加速身体恢复"。不少人甚至称"拔罐是恢复肌肉和发挥最佳状态的必要治疗方法"。2020年,来自美国纽约哥伦比亚大学医学中心的多名医生在美国骨科协会杂志上发表了一项关于拔罐和血流量限制的研究。该研究对此前所有拔罐的研究进行了回顾后发现,这种"康复技术"对一般的肌肉疼痛特别有帮助——有益且风险极低。

消费需求猛增
行业数据闪亮

据美国《内幕》网站报道,拔罐这一传统中医疗法在欧美娱乐圈也已"火"了多年,贾斯汀·比伯、巨石强森、詹妮弗·安妮斯顿、莉娜·邓纳姆等不少好莱坞明星都是拔罐爱好者。

此前,成都商报曾报道,自从菲尔普斯带着火罐印出现在奥运赛场后,美国的拔罐行业,乃至整个中医行业,都感受到了一股来自消费者的"前所未有的巨大兴趣和热情"。而随着拔罐需求的猛烈增长,美国医疗从业者们不得不加快学习并试图拿到相关资格证书。当时,国际拔罐疗法协会代理负责人麦克莱恩女士告诉记者,菲尔普斯掀起的"拔罐风"让拔罐器具生产商EarthSpa R&D销量增加超过8倍。

随着西方人越来越习惯拔罐、接受拔罐治疗后,从业者人数也出现了一个快速增长期。公众兴趣的快速提升,进一步形成良性循环,使得拔罐出现整体增长。如今,按摩师、理疗师、职业临床学家、医疗医师、注册护士、脊医,甚至连牙医都在使用拔罐这种减压法来提升他们对顾客和患者的服务。

据美国行业杂志Massage在2020年的报道,拔罐在美国已被大众所认可,越来越多人会主动前往按摩店要求"拔火罐",而它也成为了不少按摩店最受回头客欢迎的服务项目。2019年,WTS国际咨询公司发布的一份趋势报告显示,拔罐已经成为了全美增长最快的SPA服务项目之一。

(成都商报)

链 接

了解小知识 做到安全拔罐

拔罐是中医文化的瑰宝,但生活中却不乏滥用拔罐的现象。江苏省宿迁市中医院康复经典科主任张菊介绍,如果想拔罐,必须先了解清楚这些细节:

并非所有人都能拔罐

张菊提醒,有心脏病、血液病、皮肤病、皮肤损伤、精神病、肺结核、传染病、骨折、极度衰弱、孕妇、过饱、过于瘦弱、醉酒的人,均应禁用或慎用拔罐疗法,否则适得其反。

此外,饱腹、空腹都不宜拔罐,拔罐当天要早起先排便,同一部位不能天天拔,拔罐斑痕消退前不可再拔罐。

不同部位拔罐手法不同

很多人往往哪痛拔哪儿,其实这是有误区的。张菊指出,在疼痛部位拔罐适用于大多数疼痛类疾病,但它们都有一个共同特点,即"在肌肉肥厚的部位操作"。对于局部肌肉浅薄的部位,如头面部等,一般用闪罐手法。

张菊提醒,拔火罐时要注意,肚脐、心前区,皮肤细嫩处、破损处、瘢痕处,乳头、骨突出处均不宜拔罐。

拔罐应注意时间和频率

张菊介绍,留罐时间一般5—10分钟为宜,每周宜做2—3次,时间过长或频率太高容易损伤皮肤。

由于夏天出汗较多,拔罐前最好洗个澡,把身体擦干,以免汗液影响火罐在皮肤表面的吸附。拔罐后,皮肤处于一种被"伤害"的状态,敏感脆弱,此时洗澡非常容易导致皮肤破损、发炎,可以用干毛巾将汗擦去。拔罐结束后适当喝些温开水,并且注意保暖。

法院公告栏

旺苍县普济镇中学路81号何诗俊:本院受理的原告耆加洪诉你租赁合同纠纷一案已审理终结。现依法向你公告送达(2021)川0821民初630号民事判决书。判决内容如下:被告何诗俊在本判决发生法律效力之日起十日内向原告耆加洪支付挖掘机租赁费13500元。限你自公告发出之日起60日内来本院领取民事判决书,逾期则视为送达。如不服本判决,可在公告送达期满后15日内,向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省广元市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。 **四川省旺苍县人民法院**

旺苍县大两镇金光村1组赵绍勇:本院受理的原告李文全诉你买卖合同纠纷一案已审理终结。现依法向你公告送达(2021)川0821民初618号民事判决书。判决内容如下:被告赵绍勇在本判决发生法律效力之日起十日内向原告李文全支付砂石款及运费9570元。限你自公告发出之日起60日内来本院领取民事判决书,逾期则视为送达。如不服本判决,可在公告送达期满后15日内,向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省广元市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。 **四川省旺苍县人民法院**

旺苍县大两镇金光村1组赵绍勇:本院受理的原告谢代会诉你买卖合同纠纷一案已审理终结。现依法向你公告送达(2021)川0821民初616号民事判决书。判决内容如下:被告赵绍勇在本判决发生法律效力之日起十日内向原告谢代会支付水泥款及利息15840元。限你自公告发出之日起60日内来本院领取民事判决书,逾期则视为送达。如不服本判决,可在公告送达期满后15日内,向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省广元市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。 **四川省旺苍县人民法院**

旺苍县水磨乡群花村二组何海修:本院受理的原告张军诉你离婚纠纷一案已审理终结。现依法向你公告送达(2021)川0821民初701号民事判决书。判决内容如下:准予原告张军与被告何海修离婚。限你自公告发出之日起60日内来本院领取民事判决书,逾期则视为送达。如不服本判决,可在公告送达期满后15日内,向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省广元市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。 **四川省旺苍县人民法院**

霸州市鼎盛钢化玻璃制品有限公司:本院受理原告霸州市东升小额贷款有限公司与你公司及被告霸州市胜芳福兴精诚金属制品有限公司、薛树义、王旭、崔金山借款合同纠纷一案已审结,现依法向你公司公告送达(2020)冀1081民初4252号民事判决书。自公告之日起60日内来本院胜芳法庭领取,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满日起15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于河北省廊坊市中级人民法院。逾期发生法律效力。 **河北省霸州市人民法院**

霸州市鼎盛钢化玻璃制品有限公司、廊坊中孚园贸易有限公司:本院受理原告霸州市东升小额贷款有限公司与你们及被告薛树义、王旭借款合同纠纷一案已审结,现依法向你们公告送达(2020)冀1081民初4721号民事判决书。自公告之日起60日内来本院胜芳法庭领取,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满日起15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于河北省廊坊市中级人民法院。逾期发生法律效力。 **河北省霸州市人民法院**

霸州市鼎盛钢化玻璃制品有限公司:本院受理原告霸州市东升小额贷款有限公司与你公司及被告薛树义、崔金山借款合同纠纷一案已审结,现依法向你们公告送达(2020)冀1081民初4503号民事判决书。自公告之日起60日内来本院胜芳法庭领取,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满日起15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于河北省廊坊市中级人民法院。逾期发生法律效力。 **河北省霸州市人民法院**

田平军:本院受理原告霸州市鹏韵混凝土有限公司与你买卖合同纠纷一案已审结,现依法向你公告送达(2020)冀1081民初5175号民事判决书。自公告之日起60日内来本院胜芳法庭领取,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满日起15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于河北省廊坊市中级人民法院。逾期发生法律效力。 **河北省霸州市人民法院**

金善学、霸州市多辉家具有限公司:本院已受理原告尹新鹏与你们方借款合同纠纷一案,现依法向你们公告送达起诉书副本、应诉通知书、举证通知书、权利义务告知书及开庭传票。自公告之日起60日即视为送达。提出答辩状和举证的期限均为公告期满后的15日内,举证期满后定于2021年10月28日上午10时霸州市人民法院信安法庭开庭审理,逾期将依法缺席裁判。 **河北省霸州市人民法院**

王洪岩:本院受理原告周有山向你买卖合同纠纷一案,已审理终结,现依法向你公告送达(2021)辽0381民初3373号民事判决书。自公告之日起60日内来本院领取民事判决书,逾期视为送达,如不服本判决,可在公告期满后15日内,向本院递交上诉状及副本9份,上诉于鞍山市中级人民法院。逾即本判决即发生效力。 **辽宁省海城市人民法院**

杨永贤:本院受理原告临泉县瑞达农资有限公司诉你买卖合同纠纷一案,因你下落不明,现依法向你公告送达民事起诉状副本、应诉通知书、举证通知书、合议庭组成人员通知书、开庭传票。自发出公告之日起经过60日即视为送达、提出答辩状的期限和举证期限均为公告期满后15日内,并定于2021年11月17日上午10时30分在界首市人民法院胡集人民法庭公开开庭审理。逾期将依法缺席判决。特此公告。 **安徽省界首市人民法院**

俞继承:本院受理原告樊先芳与你离婚纠纷一案,因你下落不明,依照《中华人民共和国民事诉讼法》第九十二条的规定,现依法向你公告送达应诉通知书、起诉状副本、举证通知书、合议庭组成人员及开庭传票等诉讼文书。自本公告发出之日起经过60日,即视为送达。提出答辩状和举证的期限分别为公告期满后的15日内和30日内。本院定于2021年11月11日上午九时在本院保宁人民法庭开庭审理。逾期依法缺席裁判。 **四川省阆中市人民法院**

丁冬梅:本院受理征国华诉你买卖合同纠纷一案,现依法向你公告送达起诉状副本、举证须知、举证通知书及开庭传票。自公告之日起经过60日即视为送达。提出答辩状和举证期限均为公告期满后的15日内,并定于举证期满后的第3日下午2时(节假日顺延)在本院第十法庭开庭审理,逾期则依法缺席判决。 **江苏省淮安市清江浦区人民法院**

万志明、祁付兰、万辉、孙效:本院受理淮安市天河酒当有限责任公司诉你们典当纠纷一案,现依法向你们公告送达起诉状副本、举证须知、举证通知书及开庭传票。自公告之日起经过60日即视为送达。提出答辩状和举证期限均为公告期满后的15日内,并定于举证期满后的第3日下午2时(节假日顺延)在本院第二十七法庭开庭审理,逾期则依法缺席判决。 **江苏省淮安市清江浦区人民法院**

王荣奎:本院受理原告茅剑斌诉你劳务合同纠纷一案,已经审理终结。现依法向你公告送达(2021)苏0812民初1651号民事判决书。自公告之日起60日内来本院领取民事判决书,逾期则视为送达。提出答辩状和举证期限均为公告期满后的15日内,并定于举证期满后的第3日下午2时(节假日顺延)在本院第二十七法庭开庭审理,逾期则依法缺席判决。 **江苏省淮安市清江浦区人民法院**

孙志友:本院受理原告徐芬芬诉你民间借贷纠纷一案,已经审理终结。现依法向你公告送达(2021)苏0812民初92号民事判决书。自公告之日起60日内来本院领取民事判决书,逾期则视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于江苏省淮安市中级人民法院。 **江苏省淮安市清江浦区人民法院**

威兆飞:本院受理原告刘成梅诉你民间借贷纠纷一案,已经审理终结。现依法向你公告送达(2021)苏0812民初900号民事判决书。自公告之日起60日内来本院领取民事判决书,逾期则视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于江苏省淮安市中级人民法院。 **江苏省淮安市清江浦区人民法院**

淮安漫香娱乐有限公司:本院受理原告孙稳林诉你劳动争议纠纷一案,已经审理终结。现依法向你公告送达(2021)苏0812民初983号民事判决书。自公告之日起60日内来本院领取民事判决书,逾期则视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于江苏省淮安市中级人民法院。 **江苏省淮安市清江浦区人民法院**

杨波(公民身份号码512903197809270016):本院已受理(2021)川1381民初2548、2550号原告张卫红诉你民间借贷纠纷两案已审理终结。因你下落不明,现依法向你公告送达本案的民事判决书。自公告之日起六十日即视为送达。如不服本判决,可在公告期满后十五日内,向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。 **四川省阆中市人民法院**

荀安烈(512930196603056238):本院已受理(2021)川1381民初4341号原告张素兰诉你民间借贷纠纷一案,因你下落不明,依照《中华人民共和国民事诉讼法》第九十二条之规定,依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、举证通知书、开庭传票等诉讼文书。自公告发出之日起六十日即视为送达。提出答辩状的期限和举证期限分别为公告期满后十五日内、三十日内。该案定于2021年11月10日9时30分在阆中市人民法院第十二审判庭开庭审理。届时未到,本院将依法缺席审判。 **四川省阆中市人民法院**

李霖、韦朝明:本院受理范廷发与李霖、韦朝明借款合同纠纷一案,案号为(2021)赣0113民初5315号,因你下落不明,现依法向你公告,自公告之日起,60日内到我院领取起诉状副本、举证通知书、应诉通知书、合议庭组成人员告知书、裁判文书上网告知书、廉政监督卡及开庭传票,如逾期未领取即视为送达,提出答辩状和举证期限均为公告期满后的15日内,并定于举证期届满后第三日上午9时(节假日顺延)在本院沙文法庭公开开庭审理,逾期不到将依法缺席审理。 **贵州省贵阳市白云区人民法院**

邹士军:本院受理原告朱学权诉你民间借贷纠纷一案,现依法向你公告送达民事判决书。自公告之日起60日内来本院十人桥法庭领取判决书,逾期即视为送达。如不服本判决,可自公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于安徽省六安市中级人民法院,逾期本判决即发生法律效力。 **安徽省舒城县人民法院**

安元梅:本院受理睢县农村信用联社诉你借款合同纠纷一案,现已审理终结。限你自公告之日起60日内来本院领取(2021)豫1422民初1308号民事判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满之日起15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于河南省商丘市中级人民法院。 **河南省睢县人民法院**

拍 卖 公 告

(2021)豫0183执恢87号

本院在执行周中敏诉郭超杰民间借贷纠纷一案中,将于2021年8月25日上午10时至2021年8月26日上午10时在新密市人民法院淘宝网司法拍卖网络平台(网址:http://sf.taobao.com)对被执行人郭超杰所有的牌号为豫ANO83T号车辆一台进行拍卖。 **河南省新密市人民法院**

公 告

淮安市淮安区人民法院于2021年6月30日裁定受理江苏安信融资担保有限公司对淮安市英华运输有限公司破产清算申请,并于2021年7月26日指定江苏拓力律师事务所担任淮安市英华运输有限公司管理人,现公告下列事项:淮安市英华运输有限公司法定代表人顾春梅应在2021年8月16日前向管理人移交财产、会计凭证、合同和印章(包括公章、帐务章、法人章、发票章、邮件收发章、出入库章等印章)所有资料。同时宣告自公告之日起上述印章、凭证等资料作废。 **淮安市英华运输有限公司管理人**

遗 失 声 明

沈阳者麦记餐饮管理有限公司(统一社会信用代码:91210112MA0YBNPH9B)公章、财务章、法人章丢失,声明作废。