简单、无负担的健康食品渐受青睐

今天你“吃草”了吗？

伴随着人们健康意识的提高，倡导低脂、低热量、低糖、低盐、高纤维、高饱腹感的轻食越来越受到消费者尤其是年轻消费者的青睐。由于轻食中蔬菜是不可或缺的“主角”，因此，轻食消费也被年轻人戏称为“吃草”。

“每逢佳节胖三斤。”年过完了，腰变粗了，脸也变圆了。节后如何通过饮食或者健身锻炼来调节就成了大家关注的焦点。天猫新生活研究所发布的《一周新趋速递》显示，“健康”“努力提升免疫力”“关爱家人”成为三大消费关键词。

轻食餐饮受追捧

经历了菜肴丰盛的春节，健康成为兔年开工的关键词之一，倡导低盐、低糖、低油，以蔬菜水果为主的轻食也就成了许多年轻人的首选。天猫新生活研究所数据显示，节后消费者纷纷在淘宝购买蔬菜沙拉、溏心蛋、牛油果等用作轻食制作的生鲜产品，销量分别增长约90%、550%、100%；颇受年轻人青睐的电解质水类产品销量同比上升迅猛，超过100%。

时至今日，轻食的概念更加包罗万象，成为低卡、低油、低热量、制作简单的健康食品代名词。轻食消费的蓬勃发展凸显了人们饮食更关注健康的趋势，成为追求更高品质生活的一种体现。

“过年期间吃饭一直很油，这两天上班同事点了份轻食套餐，让我耳目一新，里面的蔬菜、肉、水果清清淡淡的，口感比较‘原生态’，吃起来很爽口。”在国贸G99写字楼工作的赵女士告诉记者，目前市面上销售的轻食主要以沙拉、饭团、三明治等为主，里面涉及的食材种类丰富，肉类常为鸡胸肉、瘦牛肉、虾等高蛋白低脂肪的品种，蔬菜多为西兰花、圣女果、生菜等，主食以粗杂粮、薯类为主，烹调方法一般是蒸煮、凉拌。赵女士表示，在这个季节，选好一点的食材，每天吃350克—500克蔬菜，平均一餐也不会超过20元。

不少有轻食习惯的年轻人坦言，希望自己在新的一年坚持“管住嘴、迈开腿”，合理调整作息，积极参与健身运动，提高生活质量。很多轻食爱好者在长期注意饮食的过程中，已经形成了良好的生活习惯，这不能不说是人们追求更高品质生活的一种体现。

“我觉得轻食其实是一种自然、简约、本真的生活方式。”中国农业科学院农业质量标准与检测技术研究所研究员王静认为，由于轻食在生产过程中避免了过度加工，减少了对食材的破坏，更多保留了食材真正的味道和营养，对身体更加友好。而且，轻食强调少食，这也能有效减少人体消化系统的负担。

在国务院发展研究中心研究员漆云兰看来，当前，城市生活节奏加快，压力加大，在饮食方面，消费者更倾向于简单、无负担的健康食品。轻食的便利性、营养合理性和价格水平都非常适合快节奏城市生活的需要。同时，层出不穷的轻食产品以及轻食餐饮企业的主动出击、广告宣传也吸引了越来越多的消费者的关注。

轻食消费不断扩张

当前，轻食消费呈现出线上线下齐头并进的发展趋势。

从线上看，在淘宝平台，“轻食代餐”已然是食品赛道里的一匹黑马；大众点评、拼多多、小红书、抖音等各大APP都推出了形式多样的轻食产品和轻食内容，引导消费者关注轻食和健康生活；运动科技品牌Keep也推出了全新业务线KeepLite轻食，为用户提供配合运动目标的食物和指导。

从线下看，各种主打轻食的店铺层出不穷，产品也不断推陈出新。北京一家主打轻食的连锁餐饮店摩卡站为了吸引顾客，相继推出了摩洛哥烩大虾、俄式牛肉糙米饭、墨西哥风味饭等特色轻食，吊足了消费者的胃口；新元素餐厅则让消费者拥有更多的自主权，可依据个人喜好添加如蛋白粉、人参、芦荟等营养含量高的食材。

轻食行业的快速发展不仅得益于消费者对于这种饮食模式的认可，也得益于轻食品牌和背后资本的力量，很多轻食品牌都获得了多轮融资并且成功上市。对此，漆云兰认为，不少轻食企业成规模的快速扩张和一些品牌的成功上市，说明轻食行业已经形成了相对稳定的消费市场，拥有了相对稳定的消费群体，具备了比较成熟的盈利模式。未来，轻食消费有望向次一级城市渗透和扩张，具有较好的发展前景。

同时，漆云兰也指出，轻食行业的健康发展更要在安全标准和卫生标准上下功夫。相关主管部门要对轻食产品的范围予以明确界定，对质量进行严格把控，确保食品安全。另外，要谨防部分轻食餐饮企业夸大宣传，误导消费者。

（宗 和）

声 音

为轻食立规矩 绝不允许收『智商税』

早前，上海市消保委对号称销售第一的田园主义全麦面包“较了个真”，通过检测发现这款网红面包的实测能量高出宣传40%。之后，田园主义公司方面道歉，承认近期一款原味全麦面包营养成分与标识不符，出现差错是因为在原配方里增加了谷朊粉。

此事登上热搜后，很多指望吃全麦面包减肥的俊男靓女蓦然发现，原来轻食背后还有这么多套路，自己又被收了“智商税”。

其实，出问题的“网红轻食”也不止田园主义一家，之前中粮天科、碧生源等轻食代餐类商品，也因为营养成分虚标而口碑翻车。为什么轻食一再辜负公众的信任，屡屡引爆行业信任危机呢？

现代社会，绿色餐饮、大健康管理成为大众的重要生活诉求，商家看准这一商机，积极在供给端发力。近年来，以全麦面包、高纤维代餐饼干等为代表的轻食产品迅速走红，成长为一个庞大的蓝海市场。

对于不少处于身材焦虑中，既难以“迈开腿”，又难以“管住嘴”的人来说，各种网红轻食和代餐成了救命稻草。商家抓住了消费者想“躺着就能瘦”的心理，各种广告轰炸、营销种草，轻食、零糖、减糖、代餐等五花八门的概念让人眼花缭乱，概念一个比一个空灵，代言人身材一个比一个纤细，仿佛只要用了轻食产品就能立即脱胎换骨。但是，在这个新开辟出来的赛道里，市场乱象层出不穷，产品鱼目混珠，商家更是滥用食品术语、高知识门槛，忽悠消费者的话术时时更新。

《中华人民共和国广告法》《消费者权益保护法》等明确规定，广告不得含有引人误解的内容，不得欺骗、误导消费者。一些商家故意用一些似是而非的表达误导消费者，让“假全麦”“假无糖”“假低脂低卡”的噱头充斥市场。对这些违法宣传，市场监管部门需要予以重点监督查处，不能让轻食商家再打“擦边球”、忽悠消费者。

特别需要指出的是，一些轻食的能量、脂肪、钠等实际含量都超出包装标识，严重“货不对板”。虽然这些虚标不属于菌群超标、滥用食品添加剂等传统食品安全问题，但对于通过轻食代餐来减肥的消费者来说，“超标”完全动摇了轻食减肥的消费动机。《中华人民共和国食品安全法》第71条明确规定：“食品和食品添加剂的标签、说明书，不得含有虚假内容。”可以说，食品包装虚标本身就是违法，绝不允许商家在食品宣传上画大饼、讲故事。

对于这个新兴市场必须及时立规矩、划红线，让商家有序竞争，满足消费者的多样化健康需求，不能听任商家用伪概念、虚假宣传误导消费者，更不能允许商家在产品标签上做手脚。轻食产业是绿色的，也必须是科学的、诚信的，绝不允许收“智商税”。

（沈 斌）

消费提示

燕麦片如何吃出健康

燕麦片是公认的健康食品，作为一种低糖、低脂、高纤维的全谷物，近年来已成为备受关注的轻食界新宠。近期，许多运动博主在社交平台上晒出了可以自己制作的酸奶碗，用原味燕麦片搭配浓稠的酸奶和清爽的水果，成为一碗高颜值又有营养的早餐。同时，在评论区也有网友留言询问“哪种燕麦片更健康”“燕麦片和麦片有区别吗”，但博主们并未做出准确解答。

面对货架上琳琅满目的燕麦片产品，消费者应该如何挑选，在食用上又该注意些什么？

解析：燕麦片不等于麦片

不少消费者认为燕麦片就是麦片，其实两者并不能划等号。四川省食品检验研究院主任药师杜钢称，麦片是多种谷物片的统称，原料为小麦、大麦、大米、玉米等谷物，可能含燕麦，也可能不含燕麦；而燕麦片是以燕麦为原料，经加工制成。根据原料、加工方式等的不同，市面上的燕麦片分为纯燕麦片和复合型燕麦片两种。

纯燕麦片的原料只有燕麦，根据加工工艺和食用方式，分为煮食型燕麦片和即食型燕麦片两种。煮食型燕麦片是燕麦直接压片制成，只有煮熟以后才能食用；即食型燕麦片又称快熟型、冲泡型、免煮型燕麦片，是由燕麦经蒸煮或烘焙等熟化工艺加工而成，可以直接泡水或牛奶吃，也可经微波炉加热后食用。

复合型燕麦片对燕麦的含量没有要求，只要保证燕麦是其中一种原料即可，可以添加纯燕麦片，也可以添加含有燕麦的复合麦片。通常，复合型燕麦片中还会添加水果干、坚果、酸奶块、植脂末、糖浆、麦芽糊精、香精香料等。

相较于纯燕麦片，复合型燕麦片口味丰富，营养更均衡全面，但同时糖分、脂肪、热量等也大大增加。食用方式上，复合型燕麦片一般不需要蒸煮，既能当零食干吃，也可以直接泡水、泡牛奶或者拌酸奶吃。目前市面上复合型燕麦片品种繁多，且常以“麦片”命名，如水果麦片、坚果麦片、酸奶麦片等。

选购：四个要点要牢记

市面上的燕麦片产品种类繁多，四川省食品检验研究院主管药师刘美提醒消费者选购时应结合自身需求，并留意以下四点：

一是细心研究配料表。通过配料表中燕麦片的排序位置或是含量标示了解产品的类型。燕麦片的排序越靠前，表示添加量越高；标签上标注的配料种类越少，说明燕麦片越“纯”。

二是关注营养成分表。消费者可以通过营养成分表了解产品的营养组成。对于特殊人群，更要关注产品的糖分、脂肪、钠、能量，以便根据自身需求科学选购。糖分不是营养标签的强制标示内容，有可能不会在营养成分表中标明，消费者可通过配料中水果干、白砂糖或葡萄糖浆等的添加情况大概了解产品糖分情况。

三是认真查看生产日期。购买大包装产品时，尽量选择生产日期较新的，避免储存时间过长导致受潮、氧化酸败，进而影响产品口感和质量。

四是注意看颜色、闻味道、看完整度。购买散装产品时，发黑、发暗、有异味的燕麦片最好不要购买，散碎不完整的燕麦片建议谨慎购买。

（中国消费者报）

“轻”而营养 “中式沙拉”成减脂新宠

如今，人们健康饮食意识越来越强，为了减脂瘦身，轻食成为部分年轻人的新宠。但是，生冷的蔬菜、单一的味道……控制热量的同时，似乎享受不到美味，“不好吃”“性价比低”的标签也一直伴随着轻食。记者发现，近来轻食赛道上出现了新面孔，以蒸炖、凉拌为主要烹饪方式的中式轻食走俏。在南京，也有商超、外卖店推出中式轻食，酱卤、川味鸡丝等名称也极具中餐特点。

舶来轻食难以下咽

近年来，轻食备受年轻人的追捧，成为很多人眼中的健康担当。不过一提到轻食，不少人第一时间想到的还是生菜、小番茄、鸡胸肉这些配菜混合在一起的产品，而口味的寡淡也始终受到大家吐槽。

周先生告诉记者，为了瘦身减脂，他曾经把轻食当健身餐来吃，但是蔬菜搭配水果，再加上一块鸡胸肉或者牛排，吃几次还好，经常吃就受不了了。“在轻食套餐中，能够给这些食材提供味道的就是一些酱料，比如油醋汁或沙拉酱，经常吃真的是难以下咽。”在社交平台，类似周先生的吐槽还有很多：“作为经常健身的人，苦沙拉久矣。”“这几年流行的轻食可以总结为‘舶来品’，和咱们中餐比口味太寡淡了。”

记者走访了南京多家商超。在大行宫附近的一家生鲜超市，记者在一个冷柜中看到了沙拉，里面有苦菜、玉米、生菜等。在另外一个冷柜中，有一个区域专门摆放了中式的轻食产品：椒麻牛肉大拌菜、海鲜老虎菜、豆腐皮火腿沙拉、酱卤牛肉沙拉……这些产品外包装都打上了“中式沙拉”的标签。阅读配料表就能发现为何叫中式轻食了，中式风味主要体现在调拌的卤汁上，辣椒油、酱油等中国人餐桌上常见的调味品被用在其中。这些产品售价均在20元左右。据了解，该系列产品上架以来，销量曾在3个月间翻了4倍。有网友评论说，这就类似于大拌菜，只要把好热量关，中餐也有成为减脂餐的潜力。

相比线下，外卖平台推出的中式轻食种类、口味更丰富，烹饪方式也更多。记者以新街口某写字楼为收货地搜索“中式轻食”发现了一家新店铺，月销过千，烹饪方式不再局限于凉拌和水煮。销量最高的一款为藤椒鸡腿套餐，其中有鸡肉、花菜、莴笋、海带结等配菜，商家表示菜里没有放油，是直接用沙拉汁翻炒的，以达到控卡的目的。该店在平台上也打上了“中式 ”“国风轻食”等标签。

中式轻食的概念也为轻食赛道增添了活力。近日，某外卖平台发起关于轻食的倡议，倡议指出，轻食不等于沙拉，轻食代表了一大类“适量、均衡、简单”的餐饮。据统计，相比于沙拉，以凉拌、水煮、炖等烹饪方式制作的轻油盐中式轻食增长迅速，中式轻食订单量增长了近5倍，销售中式轻食的商家数增长了3.3倍。

在社交平台上，有网友组成小组，分享吃轻食的经验。学校食堂低油、低盐、低糖的饭菜，家里清淡的家常菜，从肉末豆腐汤到清汤麻辣烫，再到时蔬炒鸡胸，这些都是小组成员眼里的中式轻食。

中式轻食要做好营养搭配

科普作家、生物与食品工程博士云无心告诉记者，近几年轻食很火，但是与之相关的争议也很多。“之前的轻食，基本上就是西式沙拉套上的一个‘马甲’，各种蔬菜、水果、鸡胸肉、鱼肉等，食材很健康，分量很小。而现实是，这种轻食实在很难坚持吃下去，于是很多人加入大量的沙拉酱，结果油、盐、糖含量上升；而有的人，则是在轻食之外，再去吃奶茶甜点等零食。”

云无心表示，轻食不是指某种特定的食材，它的核心在于便捷、满足营养需求、减少热量摄入，并且能让消费者长期坚持吃下去。而有些商家制作的轻食，满足不了这些要素，所以大部分轻食“叫好不叫座”。“中式轻食概念的出现给人眼前一亮的感觉。比如我最近在生鲜超市买了中式沙拉，营养组成很全面。传统中式风味在口味上比‘吃草式轻食’要诱人多了。”云无心提到，除了冷食沙拉，还有可以热食的半成品“焖菜”，可以算是预制菜与轻食的“跨界混搭”，值得尝试。

南医大二附院主管营养师梁婷婷也表示，中餐的烹饪方法会让菜品口味、口感更丰富，如果搭配好营养结构，是可以做出比较不错的轻食的。梁婷婷说：“年轻人选择轻食居多，大家在选购时要注意，要有优质蛋白，尽量以鱼虾为主，还要有新鲜蔬菜，主食上粗细粮搭配。加工类食品、熏制类食品少吃。中餐的烹饪方式包括蒸、焖、煮、拌、炖，商家在烹饪方式上要适当筛选，比如清炒虾仁，用热锅快炒的方式营养素损失是比较少的。”

（山西晚报）

沙拉酱热量高 生吃法隐患大

有些轻食并不健康

近年来，“轻食”这个概念悄然走红。相关的文章、书籍数不胜数，打着“轻食”概念的餐厅、外卖也层出不穷。中国营养学会发布的《2020年中国人群轻食消费行为白皮书》显示，94.9%的受访者至少每周消费一次轻食， 55.7%的受访者一周消费2—4次。参与本次调查的大多数为年轻人，他们多出于减肥及其他健康目的食用轻食。

北京营养师协会理事、中国注册营养师于仁文告诉记者，轻食强调的是简单、适量、健康和均衡，最初在欧洲十分流行，是指分量小、容易吃饱的食物；后来演变为低脂肪、低热量、少糖、少盐且富含膳食纤维的营养食物。轻食以营养均衡、无负担为特点，以简单的食材取代大鱼大肉。记者调查发现，目前市面上销售的轻食主要以沙拉、肉卷、饭团、三明治等为主，烹调方法一般是蒸煮、凉拌，所以人们常把轻食当成健康、减肥的食物。不过，美国MSN网站发文提醒，一些快餐店开发的轻食存在明显的健康陷阱，实际的健康收益比不上新鲜食品，甚至还不如常规的汉堡快餐。

蔬菜和主食总量不够，营养并不均衡。轻食中的蔬菜很多是生的，叶片体积很大，看似一大盘，实际可能只有一小把而已，靠它们并不能达到每天300克—500克蔬菜的推荐数量。轻食中主食的量也很少，有的沙拉里干脆没有主食，常吃易造成营养不均衡。还有一些轻食缺肉类，易引起蛋白质不足，导致身体肌肉流失。

脂肪热量可能较高，糖和盐也不少。轻食中常用到的沙拉酱、千岛酱、蛋黄酱等热量都很高，比如沙拉酱脂肪含量一般为40%—60%，蛋黄酱最高可达80%。有些高脂肪高热量的食物也可能被店家偷偷塞进了轻食套餐中，比如油炸薯条、油炸春卷、蛋挞、奶盖、小蛋糕和起酥面包等。很多自制“健康”饮料和甜点尽管含有水果蔬菜和薯类，实际上糖分也不少，热量并不低，未必有利于控制体重。美国MSN网站调查显示，许多快餐店通过加盐改善口感，特别是所谓的“健康”轻食，有可能一餐就摄入超过每日推荐量75%的钠。

存在食品安全隐患。冷食的沙拉存在致病菌增殖的隐患，因为吃沙拉而导致食物中毒的事情在欧美屡见不鲜。此外，蔬菜原料可能污染寄生虫卵和其他污染物，直接生吃容易造成感染。

需要提醒的是，轻食中生的食物比较多，慢性胃肠炎症、胃酸过少，或身体偏弱、容易腹泻、胃堵腹胀等人群应少吃，以免加重不适。从健康角度来说，轻食并不一定要摆成一大盘子沙拉，或用西式方法制作，标准的中式餐食也可以“轻”而营养，虽然没有那么洋气，吃起来却可能让胃肠更舒服，并且避免了微生物污染。比如，一小碗全谷杂豆煮成的八宝粥，撒上一把烤香的坚果碎，加一小碗熟蛋虾仁拌菠菜，就是营养价值相当不错的轻食了。自制西式轻食沙拉也不难，把杂粮饭煮好，混合各种生蔬菜和蒸蔬菜，加些煮熟或炖熟的瘦肉、熟豆腐丁、煮蛋碎、坚果碎，再用少油的调味汁拌一下就可以了。

（生命时报）

法院公告栏

武明青：本院受理的原告张瑞宣诉你劳务合同纠纷一案，现依法向你公告送达民事诉状副本、应诉通知书、举证通知书、权利义务告知书及开庭传票。自本公告之日起，经过30日即视为送达。举证及提交答辩状的期限均为公告期满后15日内。本案定于2023年4月17日9时在河南省杞县柿园法庭公开开庭审理本案。请准时到庭参加诉讼，如逾期将依法缺席审判。特此公告。

河南省杞县人民法院

张天均：原告高峰与被告张天均、张开芬合同纠纷一案，因你住址不明，本院无法给你送达应诉材料。现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、举证通知书、诉讼风险告知书、权利义务告知书、程序告知书及开庭传票等材料。自公告发出之日起，经过30天即视为送达，提出答辩状和举证期限均为公告期满后15日内。并定于举证期限满后第3日10时30分(遇节假日顺延)在龙里县人民法院醒狮镇法官工作站公开开庭审理，逾期不到庭将依法缺席审判。

贵州省龙里县人民法院

张爱英：本院受理原告李永建诉你买卖合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票、应诉通知书、举证通知书、诉讼权利义务告知书等法律手续。自公告之日起经过30日即视为送达。提出答辩状和举证的期限为公告送达期满后的次日起十五日内，并定于举证期满后的第3日上午9时(遇节假日顺延)，在本院第四审判庭公开开庭审理此案，逾期本院将依法缺席判决。

河北省馆陶县人民法院

张得臣：本院受理原告杨甜诉你买卖合同纠纷一案，本院现已审理终结。现依法向你公告送达(2022)陕0102民初11167号民事判决书。限你自公告之日起30日内来本院领取，逾期则视为送达。如不服本判决，可在判决书送达之日起十五日内，向本院递交上诉状及副本，上诉于陕西省西安市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。

陕西省西安市新城区人民法院

程建英、和阳、罗军：本院受理原告河北百益粮食仓储服务有限公司诉你们合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、举证通知书、开庭传票、应诉通知书、合议庭组成人员通知书。自公告之日起满30日即视为送达。提出答辩状和举证的期限为公告期满后的15日内。并定于举证期满后第3日上午9时(遇法定节假日顺延)在本院第二审判庭开庭审理，逾期将依法缺席判决。

河北省临漳县人民法院

王萧寒、徐国轩：本院受理原告刘宜鹏诉你们民间借贷纠纷一案，现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，自公告之日起经过30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15日内。本案定于举证期满后第3日上午9时(遇法定假日顺延)在本院第三审判庭公开开庭审理，逾期将依法缺席裁判。特此公告。

河南省睢县人民法院

张永超、河南岩彩建筑工程有限公司：本院受理河南永畅建工集团鸿运建筑设备租赁有限公司诉你方租赁合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉书副本、应诉通知书、举证通知书及开庭传票。自公告之日起经过30日，即视为送达。提出答辩状的期限和举证期限分别为公告送达期满后的15日内，并定于举证期满后的第3日上午8:30(遇节假日顺延)在本院第四审判庭公开开庭审理，逾期将依法缺席判决。

河南省周口市川汇区人民法院

梁天赛：本院受理原告吴中华诉你离婚纠纷一案，因你长期在外，无法与你取得联系，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉、举证通知书、诉讼风险告知书，廉政监督卡、诉讼权利义务告知书及开庭传票。自本公告发布之日起经过30日即视为送达。提出答辩和举证为公告期满后的15日内，期限内如不提交证据材料，视为放弃举证权利，并定于举证期届满第三日下午14点30分，(遇法定休假日顺延)本案将在本院民事审判法庭公开开庭审理，逾期将依法缺席判决。特此公告。

贵州省安龙县人民法院

李佳奇：本院受理原告张淑英诉被告李佳奇民间借贷纠纷一案，现依法向你公告送达起诉书副本、应诉通知书、诉讼权利义务通知书、举证通知书、诉讼风险提示书、开庭传票及合议庭组成人员通知书等。自本公告发出之日起经过30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15日和30日内，并定于2023年3月30日上午9时00分在扎鲁特旗人民法院乌力吉木仁法庭公开开庭审理，逾期将依法缺席审判。

内蒙古自治区扎鲁特旗人民法院

郑州坤之杰贸易有限公司、邯郸市奋然贸易有限公司、河北世臣买一有限公司、淮北粤恒置业有限公司：原告河南翠神实业有限公司与被告淮北龙旺实业有限公司、郑州坤之杰贸易有限公司、邯郸市奋然贸易有限公司、河北世臣买一有限公司、淮北粤恒置业有限公司为票据纠纷一案，已审理终结。被告淮北龙旺实业有限公司在领取判决书十五日内向邯郸市中级人民法院提起上诉，现依法向你公告送达(2021)冀0403民初7201号民事上诉状。自发出公告之日起30日内来本院领取民事上诉状，如逾期视为送达。

河北省邯郸市丛台区人民法院

周永亮：本院受理原告邵征宽诉你建设工程施工合同纠纷一案，案号为(2021)黔2328民初5319号，后被告贵州国道公路工程有限公司不服，向本院提出上诉，因你下落不明，现依法向你公告送达上诉状，自公告之日起，30日内来本院领取民事上诉状，逾期则视为送达且可在公告期满后15日内，向本院递交答辩状及副本。

贵州省安龙县人民法院

付小林、杜琴：本院受理原告德江长征村镇银行有限责任公司诉你们金融借款合同纠纷一案。本院已审理终结，现依法向你送达(2022)黔0626民初2976号民事判决书。自公告之日起30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，上诉于贵州省铜仁市中级人民法院。逾期不上诉，本判决则发生法律效力。

贵州省德江县人民法院

刘明成：本院受理原告张保梅诉你离婚纠纷一案，因用其他方式无法送达，依照《中华人民共和国民事诉讼法》第九十五条的规定，向你公告送达(2023)豫1528民初719号民事判决书。自本公告刊登之日起，经过三十日即视为送达。如不服本判决，可在判决书送达之日起十五日内，向本院递交上诉状，并按对方当事人的人数提出副本，上诉于信阳市中级人民法院。

河南省息县人民法院