

▲哈尔滨市呼兰区志远英语学校,统一社会信用代码:52230111MJY321577N,不慎将营业执照正本丢失,声明作废。

▲黑龙江雅悦汇歌舞娱乐有限公司,不慎将银行预留印章丢失,开户行:中国建设银行股份有限公司哈尔滨道里支行,账号:23050186595100002122,特此声明作废。

▲国家管网集团联合管道有限责任公司北方哈尔滨输油气分公司不慎将兰西分输站特种设备使用登记证及登记表丢失,使用登记证编号:容3HE黑M0001,声明作废。

▲国家管网集团联合管道有限责任公司北方哈尔滨输油气分公司不慎将兰西分输站特种设备使用登记证及登记表丢失,使用登记证编号:容3HE黑M0002,声明作废。

▲国家管网集团联合管道有限责任公司北方哈尔滨输油气分公司不慎将兰西分输站特种设备使用登记证及登记表丢失,使用登记证编号:容3HS黑M0001,声明作废。

▲国家管网集团联合管道有限责任公司北方哈尔滨输油气分公司不慎将兰西分输站特种设备使用登记证及登记表丢失,使用登记证编号:容3HS黑M0002,声明作废。

▲业户名称:李金刚,个体运输户不慎将哈尔滨市双城区道路运输经营许可证丢失,正副本丢失,证号:230182020836,特此声明作废。

▲鹤岗矿务局多种经营总公司供销公司,法定代表人:李保矿,不慎将企业法人营业执照正本丢失,注册号:2304001500359,声明作废。

▲夏永,男,2015年8月22日11时15分出生于明水县康盈医院,出生医学证明编号P230072665。母亲姓名尤文娟,身份证号码232331198209182020;父亲姓名夏小明,身份证号码232331198001173010。现夏永出生医学证明丢失,特此声明作废。

▲哈尔滨东霆商贸有限公司,不慎将道路运输经营许可证副本丢失,许可证编号:230103138548,声明作废。

声明作废
注销公告
通知公告
刊登热线
18686716631
13763511313

健康指南

补气血
误区要避免

中医说“女人以气血为本”,气血充足,才能脸色红润、皮肤细腻、月经顺畅。

中医补气血,讲究“温和滋养、健脾养胃”,因为脾胃是气血生化之源,脾胃好了,气血才能生成充足。但是很多人补气血,喜欢吃阿胶、人参,其实不是所有人都适合,阿胶过于滋腻,脾胃不好的人吃了,容易腹胀、消化不良,反而加重气血不足;补气血不能急于求成,要循序渐进,每天坚持喝气血茶,搭配规律作息、均衡饮食,少吃生冷、辛辣食物,避免熬夜、节食,这样气血才能慢慢充足。

而且很多人急于求成,想快速调理好体质,其实体质调理是一个循序渐进的过程,需要长期坚持,不能急于求成。

刘颖

嘴笨心好 再婚难熬

□本报记者 刘雪娇

都说少年夫妻老来伴,可对于75岁的赵崇明来说,再婚后的日子虽有温暖,却也添了新烦恼。他的再婚老伴什么都好,唯独对他的说话方式格外“挑剔”,一句话说得不对,就能引来半天的数落。这让性格直爽了一辈子的赵崇明心里很不是滋味。



么说什么,从来不拐弯。他觉得这样才叫痛快,才是真心待人。可刘女士偏偏是个心思细腻、特别在意语言分寸的人。她常说:“话是开心的钥匙,也是伤人的刀子。”两个人在一起过日子,说话得有讲究。矛盾的第一次爆发是因为一件小事。那天老赵在厨房煮面条,刘女士走过来看了一眼说:“水还没开呢,你这就下面了?”老赵随口回了一句:“你懂啥,我煮了几十年面了还用你教?”话音刚落,刘女士的脸色就变了,转身回了卧室,半天没理他。老赵一头雾水,觉得自己也没说什么重话,怎么就不高兴了呢?

如今,两个人依然会因为说话的事闹别扭。

专家点评

婚恋专家林元芳建议:第一,学会“缓冲三秒”。想说的话在脑子里停三秒钟,想一想这句话说出来对方会是什么感受,再决定要不要说。第二,尝试“换框表达”。把“你懂啥”换成“我来试试看”,把“那有啥了不起”换成“也挺好的”,意思没变,但听起来完全不一样。第三,承认差异但不强求速成。改一辈子的习惯不容易,但可以让老伴知道自己在努力,哪怕偶尔又说错了,主动道个歉、哄一哄,也是一种爱的表达。

再婚晚年的幸福,往往就藏在这些相互体谅的小细节里。

红娘群不限年龄

□本报记者 刘雪娇

近日,记者接到一位读者来电。这位读者今年81岁,声音洪亮、思路清晰,一开口就问:“我想加入‘红娘小娇交友群’,需要什么条件?虽然我81岁了,但身体很好,能加入吗?”

“红娘小娇交友群”对年龄没有上限限制,只要是单身人士,身心健康,有意愿结交朋友、寻找伴侣,均可申请加入。无论你是40岁、60岁还是80岁,只要你有一颗真诚交友的心,这里都欢迎你。

目前,本群持续开放加入通道,欢迎全国各地单身人士踊跃报名。有意者请联系本报或直接咨询群管理员获取入群方式。单身不分年龄,缘分不问早晚,也许你的那个他(她),就在这里等着你。

扫二维码
入群



老伴太体贴 我反而难受

红娘问答

读者提问:我和再婚老伴在一起五年了,她人很好,对我也照顾得无微不至。但有一点让我越来越受不了——她管得太细了。吃饭的时候,她总说我嚼东西声音太大,让我闭上嘴吃;看电视吧,她嫌我脚放在茶几上不雅观;连我穿哪双袜子出门她都要管。我知道她是为我好,想让我养成好习惯,可我活了大半辈子了,突然被人天天盯着纠正,感觉像回到了小时候被我

妈管着的日子,心里特别压抑。我也跟她说过几次,但她总觉得是为我好,改不了。红娘老师,我该怎么办?

红娘解答:

再婚夫妻走到一起,几十年养成的生活习惯难免碰撞。您老伴的“细”背后其实是关心和在意,只是表达方式让您感到被束缚。

再婚不易,互相体谅才是长久之道。祝你们越过越顺心。

半生独身 今寻知己

年纪,她越发渴望身边能有人说话、一起吃饭、一起散步。她说:“年轻时不觉得,现在才发现,一个人过日子冷清。”

对于另一半,樊国英有自己的想法。她希望对方年龄在65岁以下,身体健康,性格稳重踏实,有稳定的收入来源。她不要求对方有多高的收入或多好的条件,但希望两个人能

红娘小娇

马女士:70岁,哈尔滨人,丧偶,身高1.70米。体态匀称。事业单位退休,有稳定收入。现寻70岁-75岁,身高1.75米以上,有独立住房,少烟少酒的哈尔滨单身男士。
电话:13704505936

李女士:62岁,哈尔滨人,丧偶,企业退休金2800元,有住房,一个女儿已成家。喜欢运动,善于持家,为人温柔善良,父母都不在了,没有负担。现寻75岁以下,退休金6000元以上,有住房,生活无负担,有文化素质,身体健康,有共同的爱好,地区不限的单身男士为伴。
电话:18645803486

陈女士:67岁,哈尔滨人,丧偶,有双保,身体健康。退休金3000余元。有一个孩子已成家。有独立住房。喜欢运动,爱干净。现寻年龄相仿,人品好,身体健康,有双保,有修养,身高1.70米以上,有独立住房,不烟少酒的哈尔滨单身男士。
电话:15004672897

卢先生:82岁,广西人,身高1.65米,丧偶,大学本科毕业,高级职称,五官端正,健壮,比同龄人显年轻,有房独居。现寻76岁以下,健康美丽、高文化素质、有房独居、有固定退休金和医保,愿意来南方居住的女士为伴。
电话:13471009657
雪娇 整理

征集

如果你想脱单,你也有话对未来的另一半说,就请拨通小编红娘热线,我们会倾听你的爱情故事。

脱单热线:13199478979

聊得来,互相包容,安安稳稳过日子。“我不图别的,就图一个真心实意的人。”樊国英说,“到了这个年纪,不需要轰轰烈烈的爱情,只想要一份踏实的陪伴。”

如果你是单身男士,年龄合适,性格相投,不妨试着了解一下。也许缘分,就在这一次主动里。

红娘热线:0451-84612187