

▲龙江县景星镇保安村村民委员会，统一社会信用代码：54230221A63961901K，法定代表人：黄忠胜。不慎将基层群众性自治组织特别法人统一社会信用代码证书丢失，特此声明作废。

▲程振园不慎将车牌号：黑AR7388道路运输经营许可证正副本丢失，证号：230184018534，声明作废。

▲巴彦县聚隆养殖场，开户银行：中国银行股份有限公司巴彦北支行，账号：170249109641，不慎将养殖场公章、财务专用章及原经营者李志敏的法人名字丢失，声明作废。

▲父亲历建华，身份证号码：230421197907040018 母亲付娇娜，身份证号码：230421198005130828 遗失《出生医学证明》，原证登记姓名：历延宁(现户籍姓名：历彦宁)，出生单位：萝北县人民医院，出生证编号1230220797，性别：女，出生日期2008年9月12日，声明作废。

▲孩子：李煜，女，2008年10月10日出生于黑龙江省桦南县妇幼保健院，身份证号：230822200810100021，父亲：李金河，身份证号230822197811102016，母亲：丛青丽，身份证号230822197910052026，不慎将孩子李煜的出生医学证明丢失，编号1230124030，特此声明作废。

清算注销公告

富裕县城市社区社会组织服务联合会，统一社会信用代码51230227MJ4439255Y，于2026年8月8日经研究决定申请清算注销，并于同日成立清算组并通知债权人。请债权人自接到通知之日起三十日内，未接到通知的自公告之日起四十五日内，向本清算组申报其债权。特此公告。

联系人:周纯
电话:13100926616
邮政编码:161299

富裕县城市社区社会组织服务联合会
2026年9月9日

注销公告(无债权债务)

伊春区嗨雅瑜伽东方舞艺术学校(统一社会信用代码:52230702MJY35829XK)，经理事会表决通过，拟向伊美区民政局申请办理注销登记。本单位已完成清算，确认无债权、无债务。现予以公告，请有关利害关系人自本公告发布之日起45日内向本单位清算组申报有关权利。

联系人:刘丽华
联系电话:13354583666

2026年9月9日

声明作废
注销公告
刊登热线
18686716631
13763511313

健康指南

走路

有助抗衰老

人老腿先老，老人在平时锻炼时应多加腿部运动。当你迈开腿的时候，身体已经开始发生积极的生理变化。

第11-20分钟，激素分泌量上升。体温不断上升，靠近皮肤的血管扩张以释放热量。会开始出汗，同时肾上腺素和胰高血糖素等激素的分泌量上升，以便为肌肉输送能量。

第21-45分钟，心情变好，脂肪燃烧更多。随着身体张力的释放，整个身体开始放松，心情也会随之变好。

第46-60分钟，肌肉开始疲劳。散步快1个小时，你的肌肉可能会感觉疲劳，因为体内碳水化合物的存储量减少了。即使停下脚步，身体也依然会保持在较高的热量消耗状态。 杨洋

老伴的监控 让我喘不过气

□本报记者 刘雪娇

65岁的刘庆华再婚三年，本应安享晚年，却因老伴的“过度关心”苦不堪言。翻手机、查聊天记录、盘问交友圈，老伴的种种行为让她感到窒息。多次沟通无果后，这段本应温暖的黄昏恋，正面临前所未有的信任危机。



说说话、互相照应，没想到却像是给自己找了个“监控”。

刘庆华也尝试过沟通。她多次心平气和地跟老伴谈，说自己一辈子堂堂正正，不会做对不起他的事，希望他能给自己一点信任和空间。可每次谈完，老伴总是当面答应得好好的，过不了几天又故态复萌。

更让刘庆华头疼的是，老伴不仅查手机，还开始干涉她的社交圈。她参加社区合唱团，老伴非要跟着去“看看”；她和老同学聚会，老伴隔一小时就打一次电话“查岗”。刘庆华的老姐妹们都劝她：“这日子过得也太憋屈了，还不如一个人过清静。”

两人就这样陷入了“一个追、一个逃”的恶性循环。刘庆华说，她现在连手机都不敢在老伴面前多看一眼，生怕又引发一场争吵。“再这样下去，这日子真的过不下去了。”她叹了口气，眼里满是疲惫。

专家点评

婚恋专家林元芳指出，刘庆华夫妇的问题在再婚老年群体中具有一定代表性。老年人再婚往往带着过往的情感创伤，老伴的“控制欲”本质上源于不安全感和对失去的恐惧，而非对伴侣的不信任。然而，以“监控”换取安全感的方式，只会将对方越推越远。

林元芳建议，再婚夫妻尤其是老年人，应在婚前充分了解彼此的婚恋史和情感需求，婚后建立明确的信任边界和沟通机制。老伴应正视自己的心理阴影，必要时寻求专业心理咨询；刘庆华也可通过共同参与社交活动等方式，逐步帮助老伴建立安全感。唯有以坦诚和尊重为基础，黄昏恋才能真正成为晚年生活的温暖港湾，而非新的枷锁。

老来寻伴 只为余生不孤单

□本报记者 刘雪娇

73岁的赵燕山退休后独居三年，老伴病逝后，空荡荡的屋子里连个说话的人都没有。儿子远在外地，一年也回不了几次家。如今，他希望气通过“夕阳有约”找一个知冷知热的老伴，共度余生。

赵燕山是一名技术工人，在工厂车间里摸爬滚打了一辈子。手上的老茧和腰上的劳损，都是那些年辛勤工作的印记。退休后，他本想着终于可以和老伴好好享清福，谁知天不遂人愿，老伴三年前因病离世，留下他一个人守着空荡荡的家。

“以前她在的时候，家里总是热热闹闹的。现在连个说话的人都没有，有时候一整天都开不了几次口。”赵燕山说这话时，语气里满是落寞。他有儿子，但儿子在外地成家立业，工作忙、压力

大，一年到头也难得回来几趟。赵燕山理解儿子的难处，从不抱怨，只是偶尔看着手机里儿子的照片发呆。

一个人的日子，最难熬的是吃饭。赵燕山说，老伴在世时，一日三餐变着花样给他做。现在他一个人，常常煮一顿饭吃两三天，有时候干脆下碗面条对付过去。“不是不会做，是做了没人吃，没意思。”他说。

赵燕山的身体还算硬朗，生活也能自理。他每天早上去公园打太极拳，下午看看电视、读读报纸，偶尔和小区里的老伙计们下下棋。但每到夜深人静时，孤独感便如潮水般涌来。“人老了，最怕的就是孤单。”赵燕山说。

赵燕山年轻时是个闲不住的人，退休前在厂里是出了名的热心肠，谁家有个大事小情，

他都愿意搭把手。如今一个人生活，他依然保持着勤劳的习惯，家里收拾得干干净净，阳台上还养了几盆花。他说，这些花是老伴生前种的，他每天都精心侍弄，就像老伴还在身边一样。

在儿子和邻居的鼓励下，赵燕山终于下定决心寻找另一半。他说自己要求不高，只希望对方年龄在65岁到75岁之间，身体健康，性格温和，能踏实过日子就行。至于经济条件，赵燕山说自己的退休金足够两人生活，不需要对方负担什么。

“我不图别的，就图老了有个伴儿，生病了有人递杯水，天冷了有人添件衣。两个人一起说说话、散散步，我就知足了。”赵燕山说。

红娘热线:0451-84612187

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，有独立住房的哈尔滨单身男士为伴。

电话:13704505936

林女士：66岁，哈尔滨人，丧偶，体态匀称，工人退休，退休金2000元，独居，喜欢健身，有一儿子已成家。

现寻年龄相仿，身高1.60米以上，体态匀称，身体健康，通情达理，子女支持再婚的单身男士。

电话:13234501218

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。希望男士干净利索，心态阳光，积极向上，无不良嗜好。

电话:15004672897

王女士：67岁，哈尔滨人，离异，身高1.65米，体重130斤，有高层住房，有海景房，为人干净利索，品貌端正，大度无负担。

现寻75岁左右，身高1.70米以上，有单独住房，身体好，性格好，干净利索，有一定文化素质，不烟，少酒，无负担的男士。

电话:17884026272

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的女士。

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