

开学季，给孩子做好健康储备



做好健康储备帮孩子迎接新学期。



开学在即，各地做好各项准备工作，迎接新学期的到来。



新华社发

暑假结束，今天终于开学了，可不少孩子还处在“晚上不睡、早上不起”“刷手机、打游戏”的假期模式中。

多位医学专家从作息、护眼、防疫、护脊等方面为家长支招，帮孩子健康从容迎接新学期。

调整作息，“叫醒”阳气

“晚睡晚起打乱了人体阳气正常的出没节律。”江苏省中医院消化内科主任徐陆周说，晚上不睡，阳气无法按时内收，还会耗伤阴血；早上不起，阳气无法按时生发，一整天都昏沉无力。

开学前一晚才早睡，往往会在床上翻来覆去、越躺越焦虑。徐陆周建议，开学前一周每天比前一天分别早睡、早起15分钟；起床后先做几个拉伸动作，如双手向上托举、伸展全身、转动脖子，疏通肺经阳气，再喝杯温水，唤醒脾胃阳气。

专家提示，小学生、中学生每天最好分别睡够10小时和9小时；中午再闭目养神20分钟，有助于恢复精力。

健康用眼，内调外护

暑假里手机、平板轮番“轰炸”，开学后又要长时间看书、写字，让眼睛无暇“喘息”。北京市昌平区天通苑南社区卫生服务中心主任医师杜栩名说，中医认为“久视伤血”，加之儿童气血生化能力有限，气血亏虚，眼睛就容易疲劳甚至近视。

缓解眼疲劳、眼睛干涩，中医有一套内调外护的方法。

杜栩名介绍，“外护”包括：每日早晚按揉睛明穴、四白穴、太阳穴各5分钟，以局部酸胀为宜；两手搓热捂住闭着的双眼，反复5至10次；晚上用温热毛巾敷眼5分钟；每近距离用眼20分钟就抬头看20英尺以外的远处至少20秒。

“内调”则是指饮用枸杞菊花茶帮助清肝明目。如果孩子容易上火、眼干明显，还可同时加入适量金银花，增强清热效果。

注重防护，扶正避邪

开学后教室、宿舍人员密集，聚集性疫情风险随之增加。中国疾控中心病毒病所研究员陈操提醒，学校应坚持晨午检和通风消毒，严把饮水和食堂卫生关，师生也应如实报告健康状况。

家庭成员的自我防护更不可少。首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉从中医角度给出“避邪气、养正气”的思路：增强抗病能力，同时减少病邪入侵。例如，在人多处佩戴口罩；饭前便后用流动的水和肥皂洗手；生冷瓜果洗净后再吃；少吃生冷油腻和甜腻食物；以山药、小米、南瓜等养胃食材熬粥或煲汤食用。

专家还提示，一旦出现发热、口腔疱疹、手足皮疹、持续腹泻或咳嗽，应及时就医并居家休息。

挺直腰杆，科学护脊

开学后，孩子一天好几个小时坐着听课、写作业，脊柱的压力不小。首都医科大学附属北京儿童医院骨科主任郭东说，不良坐姿可能引起脊柱一过性的“姿势性弯曲”，对于患有特发性脊柱侧弯的孩子来说，还可能加重侧弯。

“保持良好坐姿对脊柱健康有益。”郭东说，正确坐姿是保持胸口离桌沿一拳、眼睛离书本一尺、握笔离指尖一寸、双脚稳稳踩地，同时，家长日常应监督孩子每坐45分钟便起来活动5分钟。

专家提醒，当孩子进入生长发育高峰期，家长一旦发现孩子双肩不等高、弯腰之后背部左右高低不一、腰线不对称、身体习惯性向一侧倾斜等异常情况，应带孩子前往正规医院接受影像学检查和专业评估。

【相关】

如何告别“假期综合征”

逐渐早睡恢复节律

北京安贞医院睡眠医学中心副主任医师吴昊介绍，生物钟的调整与维持通常需要1至2周。

他建议，孩子入睡与起床的时间可以每天提前15分钟，逐步调整。吴昊解释，深睡眠阶段关乎生长激素分泌与记忆力巩固，而生长激素分泌的高峰期集中在晚间22点至凌晨2点，因此家长最好保证孩子在此时间段进入睡眠状态。

他还提示，家长应当做好榜样，陪同孩子养成稳定规律的作息。如果家长哄睡孩子后，在一旁刷手机，手机光线带来的刺激和开启小夜灯效果相近，都会破坏孩子的睡眠结构。

同时，调整生物钟不能只着眼于早睡，白天适度运动、多接触光照，同样能够改善夜间睡眠质量。

改变假期饮食习惯

暑假期间，不少孩子的饮食规律被打乱，三餐时间不固定，不少孩子直接跳过早餐。长此以往，不仅影响营养摄入，还会打乱肠胃的生物钟。

规范饮食结构，应告别高油、高糖、高盐零食，回归三餐规律，多吃蔬菜、水果、优质蛋白（鸡蛋、牛奶、瘦肉、豆制品），少吃外卖、生冷食物、不洁零食，不暴饮暴食。

循序渐进恢复运动

暑假期间，不少孩子户外活动时间大幅减少，体能明显下降。开学后，体育课、课间操以及各类校园活动都需要良好的体能支撑。专家提醒，恢复运动一定要循序渐进，避免突然进行高强度锻炼造成运动损伤。开学初期先从慢跑、拉伸、广播操等温和运动开始，逐步提升运动量，避免突然高强度运动。

体育课、活动前须热身，活动关节、拉伸肌肉；穿舒适运动鞋、运动服，不佩戴尖锐饰品，不在走廊、楼梯追逐打闹。

实验课、体育课严格听从老师指导，规范操作器材；上下楼梯靠右行，不推搡拥挤，防范踩踏、磕碰风险。

调节孩子心理状态

逐步收心，减少焦虑：开学前1周减少娱乐活动，循序渐进完成作业预习功课，降低心理落差；家长多鼓励沟通，不指责施压，帮助学生建立学习信心。合理规划学习生活：制定简单可行的新学期计划，明确目标，循序渐进投入学习，避免过度紧张。

及时疏导负面情绪：出现焦虑、烦躁、厌学等情绪，及时与老师、家长、同学沟通，严重时寻求学校心理辅导老师帮助。

综合新华社、央视报道

声明公告

13164692093

武汉阳光房地产估价有限责任公司公告

武汉阳光房地产估价有限责任公司(91420105724661891F)将于2026年10月11日召开股东会会议，讨论公司变更事宜，请股东沈真平、龙东见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未报者，到公司履行义务，逾期未报者，到公司履行义务。

遗失声明

黎运盼现经营金正茂·汉派服装总部2A-090T/089B/091A/098A/090Q/099/100B商铺，因个人原因向商铺押金收据原件遗失，收据JZMSK2024050360壹拾贰元整，产生的一切经济纠纷和法律后果与武汉正大兴商业运营有限公司无关。

遗失声明

武汉复源源餐饮管理有限公司(91420107MA6HH89Q26)遗失公章、财务章、法人朱卫凌私章、营业执照正、副本、开户许可证(账户编号：J9033699090401)声明作废。

遗失声明

武汉市江岸区鲁老二餐饮店(个体工商户)92420102MAEQFFJD64，遗失公章、声明作废。

声明公告

13164692093

武汉阳光房地产估价有限责任公司公告

武汉阳光房地产估价有限责任公司(91420105724661891F)将于2026年10月11日召开股东会会议，讨论公司变更事宜，请股东沈真平、龙东见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未报者，到公司履行义务，逾期未报者，到公司履行义务。

遗失声明

黎运盼现经营金正茂·汉派服装总部2A-090T/089B/091A/098A/090Q/099/100B商铺，因个人原因向商铺押金收据原件遗失，收据JZMSK2024050360壹拾贰元整，产生的一切经济纠纷和法律后果与武汉正大兴商业运营有限公司无关。

遗失声明

武汉复源源餐饮管理有限公司(91420107MA6HH89Q26)遗失公章、财务章、法人朱卫凌私章、营业执照正、副本、开户许可证(账户编号：J9033699090401)声明作废。

遗失声明

武汉市江岸区鲁老二餐饮店(个体工商户)92420102MAEQFFJD64，遗失公章、声明作废。

声明公告

13164692093

武汉阳光房地产估价有限责任公司公告

武汉阳光房地产估价有限责任公司(91420105724661891F)将于2026年10月11日召开股东会会议，讨论公司变更事宜，请股东沈真平、龙东见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未报者，到公司履行义务，逾期未报者，到公司履行义务。

遗失声明

黎运盼现经营金正茂·汉派服装总部2A-090T/089B/091A/098A/090Q/099/100B商铺，因个人原因向商铺押金收据原件遗失，收据JZMSK2024050360壹拾贰元整，产生的一切经济纠纷和法律后果与武汉正大兴商业运营有限公司无关。

遗失声明

武汉复源源餐饮管理有限公司(91420107MA6HH89Q26)遗失公章、财务章、法人朱卫凌私章、营业执照正、副本、开户许可证(账户编号：J9033699090401)声明作废。

遗失声明

武汉市江岸区鲁老二餐饮店(个体工商户)92420102MAEQFFJD64，遗失公章、声明作废。

声明公告

13164692093

武汉阳光房地产估价有限责任公司公告

武汉阳光房地产估价有限责任公司(91420105724661891F)将于2026年10月11日召开股东会会议，讨论公司变更事宜，请股东沈真平、龙东见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未报者，到公司履行义务，逾期未报者，到公司履行义务。

遗失声明

黎运盼现经营金正茂·汉派服装总部2A-090T/089B/091A/098A/090Q/099/100B商铺，因个人原因向商铺押金收据原件遗失，收据JZMSK2024050360壹拾贰元整，产生的一切经济纠纷和法律后果与武汉正大兴商业运营有限公司无关。

遗失声明

武汉复源源餐饮管理有限公司(91420107MA6HH89Q26)遗失公章、财务章、法人朱卫凌私章、营业执照正、副本、开户许可证(账户编号：J9033699090401)声明作废。

遗失声明

武汉市江岸区鲁老二餐饮店(个体工商户)92420102MAEQFFJD64，遗失公章、声明作废。

声明公告

13164692093

武汉阳光房地产估价有限责任公司公告

武汉阳光房地产估价有限责任公司(91420105724661891F)将于2026年10月11日召开股东会会议，讨论公司变更事宜，请股东沈真平、龙东见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未报者，到公司履行义务，逾期未报者，到公司履行义务。

遗失声明

黎运盼现经营金正茂·汉派服装总部2A-090T/089B/091A/098A/090Q/099/100B商铺，因个人原因向商铺押金收据原件遗失，收据JZMSK2024050360壹拾贰元整，产生的一切经济纠纷和法律后果与武汉正大兴商业运营有限公司无关。

遗失声明

武汉复源源餐饮管理有限公司(91420107MA6HH89Q26)遗失公章、财务章、法人朱卫凌私章、营业执照正、副本、开户许可证(账户编号：J9033699090401)声明作废。

遗失声明

武汉市江岸区鲁老二餐饮店(个体工商户)92420102MAEQFFJD64，遗失公章、声明作废。

声明公告

13164692093

武汉阳光房地产估价有限责任公司公告

武汉阳光房地产估价有限责任公司(91420105724661891F)将于2026年10月11日召开股东会会议，讨论公司变更事宜，请股东沈真平、龙东见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未报者，到公司履行义务，逾期未报者，到公司履行义务。

遗失声明

黎运盼现经营金正茂·汉派服装总部2A-090T/089B/091A/098A/090Q/099/100B商铺，因个人原因向商铺押金收据原件遗失，收据JZMSK2024050360壹拾贰元整，产生的一切经济纠纷和法律后果与武汉正大兴商业运营有限公司无关。

遗失声明

武汉复源源餐饮管理有限公司(91420107MA6HH89Q26)遗失公章、财务章、法人朱卫凌私章、营业执照正、副本、开户许可证(账户编号：J9033699090401)声明作废。

遗失声明

武汉市江岸区鲁老二餐饮店(个体工商户)92420102MAEQFFJD64，遗失公章、声明作废。

声明公告

13164692093

武汉阳光房地产估价有限责任公司公告

武汉阳光房地产估价有限责任公司(91420105724661891F)将于2026年10月11日召开股东会会议，讨论公司变更事宜，请股东沈真平、龙东见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未报者，到公司履行义务，逾期未报者，到公司履行义务。

遗失声明

黎运盼现经营金正茂·汉派服装总部2A-090T/089B/091A/098A/090Q/099/100B商铺，因个人原因向商铺押金收据原件遗失，收据JZMSK2024050360壹拾贰元整，产生的一切经济纠纷和法律后果与武汉正大兴商业运营有限公司无关。

遗失声明

武汉复源源餐饮管理有限公司(91420107MA6HH89Q26)遗失公章、财务章、法人朱卫凌私章、营业执照正、副本、开户许可证(账户编号：J9033699090401)声明作废。

遗失声明

武汉市江岸区鲁老二餐饮店(个体工商户)92420102MAEQFFJD64，遗失公章、声明作废。

声明公告

13164692093

武汉阳光房地产估价有限责任公司公告

武汉阳光房地产估价有限责任公司(91420105724661891F)将于2026年10月11日召开股东会会议，讨论公司变更事宜，请股东沈真平、龙东见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未报者，到公司履行义务，逾期未报者，到公司履行义务。

遗失声明

黎运盼现经营金正茂·汉派服装总部2A-090T/089B/091A/098A/090Q/099/100B商铺，因个人原因向商铺押金收据原件遗失，收据JZMSK2024050360壹拾贰元整，产生的一切经济纠纷和法律后果与武汉正大兴商业运营有限公司无关。

遗失声明

武汉复源源餐饮管理有限公司(91420107MA6HH89Q26)遗失公章、财务章、法人朱卫凌私章、营业执照正、副本、开户许可证(账户编号：J9033699090401)声明作废。

遗失声明

武汉市江岸区鲁老二餐饮店(个体工商户)92420102MAEQFFJD64，遗失公章、声明作废。

声明公告

13164692093

武汉阳光房地产估价有限责任公司公告

武汉阳光房地产估价有限责任公司(91420105724661891F)将于2026年10月11日召开股东会会议，讨论公司变更事宜，请股东沈真平、龙东见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未报者，到公司履行义务，逾期未报者，到公司履行义务。

遗失声明

黎运盼现经营金正茂·汉派服装总部2A-090T/089B/091A/098A/090Q/099/100B商铺，因个人原因向商铺押金收据原件遗失，收据JZMSK2024050360壹拾贰元整，产生的一切经济纠纷和法律后果与武汉正大兴商业运营有限公司无关。

遗失声明

武汉复源源餐饮管理有限公司(91420107MA6HH89Q26)遗失公章、财务章、法人朱卫凌私章、营业执照正、副本、开户许可证(账户编号：J9033699090401)声明作废。

遗失声明

武汉市江岸区鲁老二餐饮店(个体工商户)92420102MAEQFFJD64，遗失公章、声明作废。

声明公告

13164692093

武汉阳光房地产估价有限责任公司公告

武汉阳光房地产估价有限责任公司(91420105724661891F)将于2026年10月11日召开股东会会议，讨论公司变更事宜，请股东沈真平、龙东见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未报者，到公司履行义务，逾期未报者，到公司履行义务。

遗失声明

黎运盼现经营金正茂·汉派服装总部2A-090T/089B/091A/098A/090Q/099/100B商铺，因个人原因向商铺押金收据原件遗失，收据JZMSK2024050360壹拾贰元整，产生的一切经济纠纷和法律后果与武汉正大兴商业运营有限公司无关。

遗失声明

武汉复源源餐饮管理有限公司(91420107MA6HH89Q26)遗失公章、财务章、法人朱卫凌私章、营业执照正、副本、开户许可证(账户编号：J9033699090401)声明作废。

遗失声明

武汉市江岸区鲁老二餐饮店(个体工商户)92420102MAEQFFJD64，遗失公章、声明作废。

声明公告

13164692093

武汉阳光房地产估价有限责任公司公告

武汉阳光房地产估价有限责任公司(91420105724661891F)将于2026年10月11日召开股东会会议，讨论公司变更事宜，请股东沈真平、龙东见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未报者，到公司履行义务，逾期未报者，到公司履行义务。

遗失声明

黎运盼现经营金正茂·汉派服装总部2A-090T/089B/091A/098A/090Q/099/100B商铺，因个人原因向商铺押金收据原件遗失，收据JZMSK2024050360壹拾贰元整，产生的一切经济纠纷和法律后果与武汉正大兴商业运营有限公司无关。

遗失声明

武汉复源源餐饮管理有限公司(91420107MA6HH89Q26)遗失公章、财务章、法人朱卫凌私章、营业执照正、副本、开户许可证(账户编号：J9033699090401)声明作废。

遗失声明

武汉市江岸区鲁老二餐饮店(个体工商户)92420102MAEQFFJD64，遗失公章、声明作废。

声明公告

13164692093

武汉阳光房地产估价有限责任公司公告

武汉阳光房地产估价有限责任公司(91420105724661891F)将于2026年10月11日召开股东会会议，讨论公司变更事宜，请股东沈真平、龙东见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未报者，到公司履行义务，逾期未报者，到公司履行义务。

遗失声明

黎运盼现经营金正茂·汉派服装总部2A-090T/089B/091A/098A/090Q/099/100B商铺，因个人原因向商铺押金收据原件遗失，收据JZMSK2024050360壹拾贰元整，产生的一切经济纠纷和法律后果与武汉正大兴商业运营有限公司无关。

遗失声明

武汉复源源餐饮管理有限公司(91420107MA6HH89Q26)遗失公章、财务章、法人朱卫凌私章、营业执照正、副本、开户许可证(账户编号：J9033699090401)声明作废。

遗失声明

武汉市江岸区鲁老二餐饮店(个体工商户)92420102MAEQFFJD64，遗失公章、声明作废。

声明公告

13164692093

武汉阳光房地产估价有限责任公司公告

武汉阳光房地产估价有限责任公司(91420105724661891F)将于2026年10月11日召开股东会会议，讨论公司变更事宜，请股东沈真平、龙东见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未报者，到公司履行义务，逾期未报者，到公司履行义务。

遗失声明

黎运盼现经营金正茂·汉派服装总部2A-090T/089B/091A/098A/090Q/099/100B商铺，因个人原因向商铺押金收据原件遗失，收据JZMSK2024050360壹拾贰元整，产生的一切经济纠纷和法律后果与武汉正大兴商业运营有限公司无关。

遗失声明

武汉复源源餐饮管理有限公司(91420107MA6HH89Q26)遗失公章、财务章、法人朱卫凌私章、营业执照正、副本、开户许可证(账户编号：J9033699090401)声明作废。

遗失声明

武汉市江岸区鲁老二餐饮店(个体工商户)92420102MAEQFFJD64，遗失公章、声明作废。

声明公告

13164692093

武汉阳光房地产估价有限责任公司公告

武汉阳光房地产估价有限责任公司(91420105724661891F)将于2026年10月11日召开股东会会议，讨论公司变更事宜，请股东沈真平、龙东见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未报者，到公司履行义务，逾期未报者，到公司履行义务。

遗失声明

黎运盼现经营金正茂·汉派服装总部2A-090T/089B/091A/098A/090Q/099/100B商铺，因个人原因向商铺押金收据原件遗失，收据JZMSK2024050360壹拾贰元整，产生的一切经济纠纷和法律后果与武汉正大兴商业运营有限公司无关。

遗失声明

武汉复源源餐饮管理有限公司(91420107MA6HH89Q26)遗失公章、财务章、法人朱卫凌私章、营业执照正、副本、开户许可证(账户编号：J9033699090401)声明作废。

遗失声明

武汉市江岸区鲁老二餐饮店(个体工商户)92420102MAEQFFJD64，遗失公章、声明作废。

声明公告

13164692093

武汉阳光房地产估价有限责任公司公告

武汉阳光房地产估价有限责任公司(91420105724661891F)将于2026年10月11日召开股东会会议，讨论公司变更事宜，请股东沈真平、龙东见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未报者，到公司履行义务，逾期未报者，到公司履行义务。

遗失声明

黎运盼现经营金正茂·汉派服装总部2A-090T/089B/091A/098A/090Q/099/100B商铺，因个人原因向商铺押金收据原件遗失，收据JZMSK2024050360壹拾贰元整，产生的一切经济纠纷和法律后果与武汉正大兴商业运营有限公司无关。

遗失声明

武汉复源源餐饮管理有限公司(91420107MA6HH89Q26)遗失公章、财务章、法人朱卫凌私章、营业执照正、副本、开户许可证(账户编号：J9033699090401)声明作废。

遗失声明

武汉市江岸区鲁老二餐饮店(个体工商户)92420102MAEQFFJD64，遗失公章、声明作废。

声明公告

13164692093

武汉阳光房地产估价有限责任公司公告

武汉阳光房地产估价有限责任公司(91420105724661891F)将于2026年10月11日召开股东会会议，讨论公司变更事宜，请股东沈真平、龙东见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未报者，到公司履行义务，逾期未报者，到公司履行义务。

遗失声明

黎运盼现经营金正茂·汉派服装总部2A-090T/089B/091A/098A/090Q/099/100B商铺，因个人原因向商铺押金收据原件遗失，收据JZMSK2024050360壹拾贰元整，产生的一切经济纠纷和法律后果与武汉正大兴商业运营有限公司无关。

遗失声明

武汉复源源餐饮管理有限公司(91420107MA6HH89Q26)遗失公章、财务章、法人朱卫凌私章、营业执照正、副本、开户许可证(账户编号：J9033699090401)声明作废。

遗失声明

武汉市江岸区鲁老二餐饮店(个体工商户)92420102MAEQFFJD64，遗失公章、声明作废。

声明公告

13164692093

武汉阳光房地产估价有限责任公司公告

武汉阳光房地产估价有限责任公司(91420105724661891F)将于2026年10月11日召开股东会会议，讨论公司变更事宜，请股东沈真平、龙东见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未报者，到公司履行义务，逾期未报者，到公司履行义务。

遗失声明

黎运盼现经营金正茂·汉派服装总部2A-090T/089B/091A/098A/090Q/099/100B商铺，因个人原因向商铺押金收据原件遗失，收据JZMSK2024050360壹拾贰元整，产生的一切经济纠纷和法律后果与武汉正大兴商业运营有限公司无关。

遗失声明

武汉复源源餐饮管理有限公司(91420107MA6HH89Q26)遗失公章、财务章、法人朱卫凌私章、营业执照正、副本、开户许可证(账户编号：J9033699090401)声明作废。

遗失声明

武汉市江岸区鲁老二餐饮店(个体工商户)92420102MAEQFFJD64，遗失公章、声明作废。

声明公告

13164692093

武汉阳光房地产估价有限责任公司公告

武汉阳光房地产估价有限责任公司(91420105724661891F)将于2026年10月11日召开股东会会议，讨论公司变更事宜，请股东沈真平、龙东见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未报者，到公司履行义务，逾期未报者，到公司履行义务。

遗失声明

黎运盼现经营金正茂·汉派服装总部2A-090T/089B/091A/098A/090Q/099/100B商铺，因个人原因向商铺押金收据原件遗失，收据JZMSK2024050360壹拾贰元整，产生的一切经济纠纷和法律后果与武汉正大兴商业运营有限公司无关。

遗失声明

武汉复源源餐饮管理有限公司(91420107MA6HH89Q26)遗失公章、财务章、法人朱卫凌私章、营业执照正、副本、开户许可证(账户编号：J9033699090401)声明作废。

遗失声明

武汉市江岸区鲁老二餐饮店(个体工商户)92420102MAEQFFJD64，遗失公章、声明作废。

声明公告

13164692093

武汉阳光房地产估价有限责任公司公告

武汉阳光房地产估价有限责任公司(91420105724661891F)将于2026年10月11日召开股东会会议，讨论公司变更事宜，请股东沈真平、龙东见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未报者，到公司履行义务，逾期未报者，到公司履行义务。

遗失声明

黎运盼现经营金正茂·汉派服装总部2A-090T/089B/091A/098A/090Q/099/100B商铺，因个人原因向商铺押金收据原件遗失，收据JZMSK2024050360壹拾贰元整，产生的一切经济纠纷和法律后果与武汉正大兴商业运营有限公司无关。

遗失声明

武汉复源源餐饮管理有限公司(91420107MA6HH89Q26)遗失公章、财务章、法人朱卫凌私章、营业执照正、副本、开户许可证(账户编号：J9033699090401)声明作废。

遗失声明

武汉市江岸区鲁老二餐饮店(个体工商户)92420102MAEQFFJD64，遗失公章、声明作废。

声明公告

13164692093

武汉阳光房地产估价有限责任公司公告

武汉阳光房地产估价有限责任公司(91420105724661891F)将于2026年10月11日召开股东会会议，讨论公司变更事宜，请股东沈真平、龙东见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未报者，到公司履行义务，逾期未报者，到公司履行义务。

遗失声明

黎运盼现经营金正茂·汉派服装总部2A-090T/089B/091A/098A/090Q/099/100B商铺，因个人原因向商铺押金收据原件遗失，收据JZMSK2024050360壹拾贰元整，产生的一切经济纠纷和法律后果与武汉正大兴商业运营有限公司无关。

遗失声明

武汉复源源餐饮管理有限公司(91420107MA6HH89Q26)遗失公章、财务章、法人朱卫凌私章、营业执照正、副本、开户许可证(账户编号：J9033699090401)声明作废。

遗失声明

武汉市江岸区鲁老二餐饮店(个体工商户)92420102MAEQFFJD64，遗失公章、声明作废。

声明公告

13164692093

武汉阳光房地产估价有限责任公司公告

武汉阳光房地产估价有限责任公司(91420105724661891F)将于2026年10月11日召开股东会会议，讨论公司变更事宜，请股东沈真平、龙东见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未报者，到公司履行义务，逾期未报者，到公司履行义务。

遗失声明

黎运盼现经营金正茂·汉派服装总部2A-090T/089B/091A/098A/090Q/099/100B商铺，因个人原因向商铺押金收据原件遗失，收据JZMSK2024050360壹拾贰元整，产生的一切经济纠纷和法律后果与武汉正大兴商业运营有限公司无关。

遗失声明

武汉复源源餐饮管理有限公司(91420107MA6HH89Q26)遗失公章、财务章、法人朱卫凌私章、营业执照正、副本、开户许可证(账户编号：J9033699090401)声明作废。

遗失声明

武汉市江岸区鲁老二餐饮店(个体工商户)92420102MAEQFFJD64，遗失公章、声明作废。

声明公告

13164692093

武汉阳光房地产估价有限责任公司公告

武汉阳光房地产估价有限责任公司(91420105724661891F)将于2026年10月11日召开股东会会议，讨论公司变更事宜，请股东沈真平、龙东见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未报者，到公司履行义务，逾期未报者，到公司履行义务。

遗失声明

黎运盼现经营金正茂·汉派服装总部2A-090T/089B/091A/098A/090Q/099/100B商铺，因个人原因向商铺押金收据原件遗失，收据JZMSK2024050360壹拾贰元整，产生的一切经济纠纷和法律后果与武汉正大兴商业运营有限公司无关。

遗失声明

武汉复源源餐饮管理有限公司(91420107MA6HH89Q26)遗失公章、财务章、法人朱卫凌私章、营业执照正、副本、开户许可证(账户编号：J9033699090401)声明作废。

遗失声明

武汉市江岸区鲁老二餐饮店(个体工商户)92420102MAEQFFJD64，遗失公章、声明作废。

声明公告

13164692093

武汉阳光房地产估价有限责任公司公告

武汉阳光房地产估价有限责任公司(91420105724661891F)将于2026年10月11日召开股东会会议，讨论公司变更事宜，请股东沈真平、龙东见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未报者，到公司履行义务，逾期未报者，到公司履行义务。

遗失声明

黎运盼现经营金正茂·汉派服装总部2A-090T/089B/091A/098A/090Q/099/100B商铺，因个人原因向商铺押金收据原件遗失，收据JZMSK2024050360壹拾贰元整，产生的一切经济纠纷和法律后果与武汉正大兴商业运营有限公司无关。

遗失声明

武汉复源源餐饮管理有限公司(91420107MA6HH89Q26)遗失公章、财务章、法人朱卫凌私章、营业执照正、副本、开户许可证(账户编号：J9033699090401)声明作废。

遗失声明

武汉市江岸区鲁老二餐饮店(个体工商户)92420102MAEQFFJD64，遗失公章、声明作废。

声明公告

13164692093

武汉阳光房地产估价有限责任公司公告

武汉阳光房地产估价有限责任公司(91420105724661891F)将于2026年10月11日召开股东会会议，讨论公司变更事宜，请股东沈真平、龙东见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未报者，到公司履行义务，逾期未报者，到公司履行义务。

遗失声明

黎运盼现经营金正茂·汉派服装总部2A-090T/089B/091A/098A/090Q/099/100B商铺，因个人原因向商铺押金收据原件遗失，收据JZMSK2024050360壹拾贰元整，产生的一切经济纠纷和法律后果与武汉正大兴商业运营有限公司无关。

遗失声明

武汉复源源餐饮管理有限公司(91420107MA6HH89Q26)遗失公章、财务章、法人朱卫凌私章、营业执照正、副本、开户许可证(账户编号：J9033699090401)声明作废。

遗失声明

武汉市江岸区鲁老二餐饮店(个体工商户)92420102MAEQFFJD64，遗失公章、声明作废。

声明公告

13164692093

武汉阳光房地产估价有限责任公司公告

武汉阳光房地产估价有限责任公司(91420105724661891F)将于2026年10月11日召开股东会会议，讨论公司变更事宜，请股东沈真平、龙东见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未报者，到公司履行义务，逾期未报者，到公司履行义务。

遗失声明

黎运盼现经营金正茂·汉派服装总部2A-090T/089B/091A/098A/090Q/099/100B商铺，因个人原因向商铺押金收据原件遗失，收据JZMSK2024050360壹拾贰元整，产生的一切经济纠纷和法律后果与武汉正大兴商业运营有限公司无关。

遗失声明

武汉复源源餐饮管理有限公司(91420107MA6HH89Q26)遗失公章、财务章、法人朱卫凌私章、营业执照正、副本、开户许可证(账户编号：J9033699090401)声明作废。

遗失声明

武汉市江岸区鲁老二餐饮店(个体工商户)92420102MAEQFFJD64，遗失公章、声明作废。

声明公告

13164692093

武汉阳光房地产估价有限责任公司公告

武汉阳光房地产估价有限责任公司(91420105724661891F)将于2026年10月11日召开股东会会议，讨论公司变更事宜，请股东沈真平、龙东见报后30日内到公司履行股东义务，逾期未报者，到公司履行义务，逾期未报者，到公司履行义务。

遗失声明

黎运盼现经营金正茂·汉派服装总部2A-090T/089B/091A/098A/090Q/099/100B商铺，因个人原因向商铺押金收据原件遗失，收据JZMSK2024050360壹拾贰元整，产生的一切经济纠纷和法律后果与武汉正大兴商业运营有限公司无关。

<