



# 常做7个小动作养生效果翻倍

## 冬季在室内可以常练

养生不是难事,不需刻意!其实,每天做点简单易行的小运动,也能实现养生效果。

### 1、常梳发:滋养头部防脱发

中国中医科学院研究员张雪亮2020年在健康时报刊文指出,早在隋朝,名医巢元方就明确指出,梳头有通畅血脉、祛风散湿、滋养和坚固头发的作用。

**方法** 梳头时用手或者梳子都可以,将手掌互搓36下,令掌心发热,然后由前额开始扫上去,经后脑扫回颈部。每次做的次数自己决定。

### 2、干洗脸:脸色红润皱纹少

张雪亮表示,想要脸色红润皱

纹少,有一个不花钱的好方法——干洗脸。干洗脸时,手掌和脸部互相摩擦,从而使血液循环加快,新陈代谢旺盛,还能增强身体的免疫力。

**方法** 搓手36下,暖手以后,上下扫面,方向应该是由下往上。再暖手后双手同时向外画圈。

### 3、常叩齿:预防牙齿松动

张雪亮介绍,叩齿运动可以促进牙齿周围的血液和淋巴循环,改善营养及氧的供给,从而增进牙周健康,预防牙周病和牙齿松动。

**方法** 叩齿即在闭唇状态下快速有力的使上下牙咬合,可以听到“咯咯”声。早晚各叩一回,每回100。

### 4、常搓手:补肺气防感冒

张雪亮介绍,秋冬季气虚体质者很容易感受风寒邪气而感冒,要想彻底根除反复感冒,还得从调理体质入手。

**方法** 每天搓手5分钟,特别是重点搓热大拇指下大鱼际的部位,有很好的补肺气、增强免疫力、预防感冒的作用。

### 5、常提肛:缓解慢性盆腔炎

张雪亮指出,预防压力性尿失禁、缓解慢性盆腔炎可多做提肛运动。躺在床上或久坐时,都可练习。

**方法** 动作类似于小便时突然

收缩肌肉,让尿液中断一样;或是有意识地上提肛门。每次保持收紧3秒钟,然后放松3秒钟,连续做上15~20分钟。熟练后,可慢慢延长收缩时间,以连续收缩10秒钟为佳。

### 6、常揉腹:健脾胃调气血

天津中医药大学第一附属医院内分泌科徐宁2020年在健康时报刊文指出,按揉腹部,通过腹部的运动,可健脾助运,减少腹部积滞的气血。

**方法** 揉腹时应取仰卧位姿势,以右手掌按顺时针方向绕肚脐揉腹,先从肚脐眼开始转圈,一圈接一圈逐步扩大,直至揉遍全腹。揉

腹时用力适度,数十遍后换左手以相反的运转方向,揉数十遍。

### 7、常运睛:缓解视疲劳

中国中医科学院眼科医院副院长亢泽峰2020年在健康时报刊文指出,对于上班的电脑族来说,视疲劳、眼干涩是很常见的。此时不可一味寻找是否有缓解视疲劳或滋润眼睛的滴眼液,关键在于自己调整改善,如操作“睛常运”。

**方法** 双手相互摩擦,微热后放于双眼之上,再以食指、中指轻轻按压眼球,或按压眼球四周。然后转动眼球,先从右向左转10次,再从左向右转10次,如此3遍。

(据《健康时报》)

## 吉安市行政服务中心一层大厅银行代收网点拍租公告

受吉安市行政服务中心委托,我公司将举行吉安市行政服务中心一层大厅银行代收网点三年租赁权拍租会,有关事项公告如下:

- 一、项目编号:CG[2021]JZY64号
- 二、项目概况:坐落于江西省吉安市城南的吉安市行政服务中心一层大厅银行代收网点三年租赁权,建筑面积约30㎡,起拍价:3.264万元/年,竞拍保证金:9792元。(未尽事宜详见拍卖文件)
- 三、咨询时间:自公告之日起至2021年12月7日
- 四、预展地点:江西省吉安市行政服务中心一层
- 五、报名时间:自公告之日起至2021年12月8日17:00时止
- 六、报名地点:登录江西省公共资源交易网进行网上报名
- 七、拍卖时间:2021年12月8日15:30
- 八、拍卖地点:吉安市公共资源交易服务中心11楼第二开标厅
- 九、报名须知:(一)报名资格:1.凡符合法律法规规定的法人、单位,持有银监局核发的《金融许可证》,以及工商行政部门颁发的营业执照均可报名。2.具有良好的信用记录。备注:被“信用中国”网站(http://www.creditchina.gov.cn/)列入失信主体(责任人)的,不得参与本次竞拍活动。查询记录截止时间为拍卖会截止当日。3.能够足额代收业务需要的各种软、硬件设施及专业从业人员。(二)报名操作及注意事项:1.未注册的意向竞拍人应当在报名时间截止前登录江西省公共资源交易网(网址:http://www.jxsggzy.cn/web/)先行注册(选择“交易主体”登录,点击“免费注册”,在投标人身份类型中勾选“银行代收人”,填写注册基本信息),然后进行网上报名并缴纳竞买保证金;已经注册的竞买人则在报名时间截止前直接登录江西省公共资源交易网进行网上报名并缴纳竞买保证金。该网上交易系统要求电脑配置达到以下标准:操作系统:windows7以上;IE浏览器:版本IE9以上;辅助软件:建议使用office2010。2.意向竞拍人须按网上交易系统的规则和要求,在报名截止时间之前自行到银行或通过网银将竞买保证金从报名人注册时绑定的

同名银行账户转账支付至开户名为吉安市公共资源交易中心的保证金账户(开户银行:自行勾选;银行账号:网上交易系统自动生成)。交易中心对到账到非“吉安市公共资源交易中心”账户的资金不负任何责任。3.意向竞拍人报名并缴纳保证金后,需重新登录网上系统查询保证金缴纳状态,并点击“同步银行入账数据”,显示“入账成功”后为报名成功。4.非转账方式出账,通过支付宝等第三方支付平台支付,非报名人银行同名账户出账,截止时间的到账以及未按网上交易系统提示向指定账户提交竞买保证金等情况,均不能被网上交易系统判定为无效竞买保证金,报名者不能取得竞买资格,不能参与竞买。5.非转账方式出账,通过支付宝等第三方支付平台支付,非报名人银行同名账户出账的竞买保证金退还手续,需要出账人持本人身份证和相关转账凭证至交易中心现场办理;报名人同名银行账户出账后逾期到账的,网上交易系统会自动办理退付。以上无效竞买保证金只能在拍卖标的交易结束后才能办理退付。6.凡有意竞拍人请在规定时间内在网上办理报名竞拍手续并缴纳交易保证金成功的意向承租人持身份证证明材料在拍卖会当天15时,佩带口罩从吉安市市民服务中心东门进入,核验健康码、测体温、扫行程码后,发放入场券和竞买号牌。到达11楼开标厅,凭入场券入场,每位竞买人仅限一人进入拍卖会(体温异常者不得进入拍卖会,可办理授权委托,由代理人进入)。进场时,自然人须提供身份证及复印件,单位须提供营业执照副本、法人身份证原件及复印件(单位提交的复印件须加盖公章且携带单位公章参加竞买活动),委托代理人还须提供授权委托书及代理人身份证原件及复印件。7.承租人付清所有款项并签订《吉安市市行政事业单位经营性国有资产(门面租赁)合同》后,凭受托人出具的同意退款函,其所缴纳的竞买保证金才会按交易中心中心保证金退付流程2个工作日内原票退回;未竞得人缴纳的竞买保证金,网上交易系统会在交易结束后按交易中心保证金退付流程2个工作日内原票退回。

十、联系方式:国泰新点技术支持电话:400-998-0000(服务热线)  
 拍卖公司联系电话:15870694140(刘先生)13979656499曹先生  
 保证金退款电话:0796-8230677,0796-8226769  
 江西省海拍拍卖有限公司 2021年11月22日

## 公告

2021年11月12日,我局烟草专卖执法人员接群众举报,会同邮政管理部门,在江西省萍乡市湘东区湘东镇沙里塘天涯种业后面申通快递点,查获无烟草专卖品准运证运输的烟草专卖品,其中:84mm中华(软)4条,共计1个品种数量4条整。发货人:宋小明

2021年11月12日,我局烟草专卖执法人员接群众举报,会同邮政管理部门,在江西省萍乡市湘东区湘东镇沙里塘天涯种业后面申通快递点,查获无烟草专卖品准运证运输的烟草专卖品,其中:84mm中华(软)1条,84mm中华(硬)1条,共计2个品种数量2条整。发货人:姚燕妮

2021年11月12日,我局烟草专卖执法人员接群众举报,会同邮政管理部门,在江西省萍乡市湘东区湘东镇沙里塘天涯种业后面申通快递点,查获无烟草专卖品准运证运输的烟草专卖品,其中:84mm芙蓉王(硬)2条,共计1个品种数量2条整。发货人:彭玉贞

自收到本公告之日起7日内到萍乡市湘东区烟草专卖局(地址:萍乡市湘东区泉湖南路97号,联系电话:0799-3433782,联系人:姚志明)接受调查处理。若逾期不來接受处理,我局将参照《烟草专卖行政处罚程序规定》(工业和信息化部令第12号)第五十八条的程序规定,对上述卷烟进行处理。特此公告。

萍乡市湘东区烟草专卖局 2021年11月22日

## 注销公告

九江清大东方消防职业培训学校(统一社会信用代码:52360400MJ(C940810Q)拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现在已成立清算组,请债权人自见报之日起45日内向本清算组申报债权。特此公告。

九江清大东方消防职业培训学校 2021年11月22日

# 经济晚报刊登热线:18970034856

# 中国长城资产管理股份有限公司江西省分公司对鹰潭市福神汽贸有限公司不良债权及抵债资产进行公开竞价的公告

中国长城资产管理股份有限公司江西省分公司(以下简称“长城资产江西分公司”)将于2021年11月25日10时起至2021年11月26日10时止(延时的除外)在淘宝网资产竞价网络平台上(网址http://zc-paimai.taobao.com)对鹰潭市福神汽贸有限公司不良债权及抵债资产进行公开竞价活动,现公告如下:

- 一、竞价资产标的:
  - (一)资产概况:1.债权:长城资产江西分公司持有的鹰潭市福神汽贸有限公司不良债权资产,截至2021年5月31日(基准日),剩余债权总额224.09万元,其中债权本金58.77万元、利息104.33万元、加倍迟延履行金60.99万元;另有案件受理费和保全费。本次竞价标的物具体信息详见发布的相关内容,最终利息、罚息、复利等以法院最终裁定、判决及人民银行相关规定为准。2.抵债资产:罗小平名下的16套商业店面[产权证号分别为赣(2016)九江市不动产第0062080号、0062089号、0062103号、0062111号、0062113号、0062114号、0062115号、0062116号、0062126号、0062127号、0062146号、0062150号、0062160号、0062172号、0062177号、0062180号]。据【(2018)赣0602执542号之三】执行裁定书记载该不动产坐落于九江市九瑞大道以北、沙洲北路以西地块现代综合大市场87栋不分单元105号至122号(除115、116号)。据权证登记记载,该16套商业面积合计750.39平方米。(本次竞价标的抵债资产具体信息详见发布的相关内容,最终抵债资产以实际为准)。
  - (二)债权担保措施:罗小平、杨新平、蒋琪、陈灿、徐文林、宋易鸿、陈日为该资产现状的保证人。
- 二、重大事项披露:(一)基准日至交割日之间债务人鹰潭市福神汽贸有限公司向中国长城资产管理股份有限公司江西省分公司归还的本息等全额冲抵竞价价款。(二)在《资产转让协议》签订日至交割日期间对资产进行处置而发生的其他处置费用由竞买人承担(具体以《资产转让协议》约定为准)。其他重大事项及瑕疵披露详见淘宝网披露的竞买公告、竞价规则、竞买须知及《资产转让协议》。(三)竞买人为境外投资者的,必须遵守执行国家发改委、国家外汇管理局《关于规范境内金融机构对外转让不良债权备案管理的通知》、《关于金融资产管理公司利用外资处置不良资产有关外汇管理的通知》等有关的规定。(四)目前该抵债资产存在部分被非法占用的情况,竞买人要求办理抵债资产的过户时,与之有关的可能需要补缴的所有税费、滞纳金等,以及资产多次过户所涉及的一切税、费(包括但不限于过户所涉及的各方应承担的全部税费及可能存在的滞纳金等)均由买受人自愿承担。
- 三、挂牌价格:起拍价:235万元,保证金:23万元,加价幅度:1万元或其整数倍。保留价:有。请意向购买者自行前往长城资产江西分公司淘宝网资产竞价网络平台详细阅读竞买公告和竞买须知。
- 四、付款方式:一次性付款,具体付款要求详见本公告第七条。
- 五、竞价方式:本次竞价活动设置延时出价功能,在竞价活动结束前,每最后5分钟如果有竞买人出价,就自动延迟至5分钟。
- 六、竞买人应具备的条件:竞买人需具备一定的资金实力和良好的社会信誉,凡具备完全民事行为能力的自然人、法人和其他组织均可参加竞买,但国家公务员、金融监管机构工作人员、政法干警、金融资产管理公司工作人员、原债务人企业资产管理层以及参与资产处置的律师、会计师、评估师等中介机构人员等关联人或者上述关联人参与的非金融机构法人,以及参与不良债权及抵债资产转让的金融资产管理公司工作人员、原债务人企业资产管理层或者受托资产评估机构负责人员等有直系亲属关系的人员不得购买或变相购买该资产。不属于失信被执行人或失信被执行人的法定代表人、主要负责人、影响债务履行的直接责任人员。竞买人不属于债务人、相关担保人及债务人、相关担保人委托的第三方,且不属于竞价标的的内、外部关联人,包括但不限于中国长城资产管理股份有限公司江西省分公司原员工、现员工及其关联人、债务企业或其实际控制人及其关联企业、个人等。竞买人亦不属于前述主体投资、控制或享有其他权益的企业或其他实体,并进一步保证不向前述主体或其投资、控制的实体转让贷款债权及抵债资产。
- 七、竞买人为港、澳、台自然人的,应提交居民身份证(护照)等原件,并在留存的复印件上签字,加盖个人名字章或按手印等供查验。竞买人为港、澳、台地区企业法人和其他经济组织的,应提供竞买人的主体资格证明(包括法定代表人证明、依法成立的证明材料复印件含注册登记证明等)或身份证明。委托中华人民共和国境内其他人竞买的,应将寄交的授权委托书在所在特别行政区或地区公证机关证明。授权委托书中的代理权限应当注明代为报价、签署资产转让协议等具体授权事项,因代理人实施竞价行为所产生的全部后果及责任,由委托人承担。代理人应当提交居民身份证(护照)等原件,并在留存的复印件上签字,加盖个人名字章或按手印等供查验。
- 八、因不符合条件参加竞买的,由竞买人自行承担相应的法律责任。
- 七、竞价保证金及竞价款余款:

- (一)竞买人应于正式竞价活动结束前在线缴纳保证金或在正式竞价活动开始前将第三条所述保证金全额缴至长城资产江西分公司指定账户(户名:中国长城资产管理股份有限公司江西省分公司,开户机构:中国农业银行南昌市东湖支行(洪阳支行),账号:14317201040002455)。竞买未成交的,竞买人需书面向长城资产江西分公司提出退款申请,并载明退款账户信息(应与缴纳保证金账户一致)。
  - (二)竞买成功后(若只有一人参加竞价,将补登7个工作日的公告,公告期内无人提出异议,则确定本次竞价成功),竞得者应与长城资产江西分公司在3个工作日内签订《成交确认书》及《资产转让协议》,同时竞得者所缴纳的保证金在《资产转让协议》签署日可等额冲抵为其应支付的履约保证金金额,履约保证金(不计息)在竞得者未违反《资产转让协议》约定的情况下,可等额充抵竞得者应向长城资产江西分公司支付的转让价款。竞得者付款方式应为一次性付款,剩余竞价成交款应在《资产转让协议》签订后3个工作日内一次性缴入以下账户:
    - 账户名:中国长城资产管理股份有限公司江西省分公司
    - 开户行:中国农业银行南昌市东湖支行(洪阳支行)
    - 账号:14317201040002455
  - (四)如竞价人未按期签订《成交确认书》、《资产转让协议》及支付转让价款的,长城资产江西分公司有权选择终止交易,已收取的保证金不予退回。
  - 八、咨询与看样时间:有意者请自行多方了解该债权及抵债资产情况,长城资产江西分公司仅提供部分参考资料。咨询、展示看样的时间与方式:自本公告发布之日起至正式竞价前一日止接受咨询(节假日休息),请拨打咨询电话或直接来长城资产江西分公司现场咨询。
  - 九、注意事项:(一)竞价标的(债权及抵债资产)以现状为准,长城资产江西分公司不承担本竞价标的瑕疵担保责任。请慎重决定竞买行为,竞买人一旦作出竞买决定,即表明已完全了解并接受资产的现状和一切已知及未知的瑕疵。
  - (二)参与竞买人必须开设淘宝账户。竞买人在竞价前自行做好尽职调查,竞买人自行判断是否符合受让本项目资格。
  - (三)因不符合条件参加竞买的,由竞买人自行承担相应的法律责任,并自行承担由此产生的全部责任及后果,包括但不限于费用、风险和损失。
  - (四)资产转让登记手续由买受人自行办理,所涉及的一切已知和未知的税、费均由买受人承担。抵债资产转让登记手续由竞买人自行办理,竞买人自行办理水、电、煤等户名变更手续,相关费用自理。水、电、物业管理等欠费均由竞买人承担,未明确缴费义务人的费用也由竞买人承担。能否办理过户手续及办理过户手续的时间请竞买人在竞买前自行到相关职能部门咨询确认,标的物现状及存在瑕疵等原因不能或者延迟办理过户手续及办理多次过户造成的费用增加的后果自负。长城资产江西分公司不作过户的任何承诺,不承担过户涉及的一切费用。涉及违法、违章部分,由竞买人自行接受行政主管部门依照有关行政法规的处理。
  - (五)本资产的优先购买权人未参加竞价,视为放弃优先购买权。但本款规定不应视为长城资产江西分公司对竞买人(买受人)与相关优先购买权人之间任何争议造成的任何损失的赔偿责任或其他任何法律责任。
  - (六)若后续查明竞买人在不符合第六条的竞买人应具备的条件下进行购买或变相购买该资产,竞买人须将债务人鹰潭市福神汽贸有限公司应履行的全部还款义务项下的金额与实际竞买价款的差额部分作为赔偿款支付给长城资产江西分公司。
  - (七)基准日(2021年5月31日)至交割日之间进行处置或者所涉及的债务人、担保人及其他义务承担者向长城资产江西分公司还款,扣除已发生的处置费用后等额冲抵竞价价款。在《资产转让协议》签订日至交割日期间对资产进行处置而发生的其他处置费用由竞买人承担(具体以《资产转让协议》约定为准)。
  - (八)竞买人在正式竞价活动开始前请务必仔细阅读淘宝网披露的《竞买公告》、《竞价规则》、《竞买须知》、《资产转让协议》等有关文件。
- 受理公示事项:联系人:王建平 联系电话:0791-86836723 传真:0791-86836681  
 通讯地址:南昌市阳明路106号 邮政编码:330006  
 分公司监察审计部门联系人:陈晔 联系电话:0791-86836778  
 中国长城资产管理股份有限公司江西省分公司  
 2021年11月22日