扶正祛邪话艾灸

孟昊

在我国古代,端午节是一个防病保健的节日。端午前后,人们往往会在自家门楣上悬挂几株艾草或蒲草,以趋利避害,护主安康。正所谓“手执艾旗招百福,门悬蒲剑斩千邪”。因为端午节以后,天气逐渐变得炎热,蚊蝇开始滋生,五毒渐出。艾草所产生的奇特芳香,可驱蚊蝇虫蚁,净化空气,预防瘟病。

艾草经过晾晒、挑拣,就可以制作艾灸所用的艾绒了。中医认为,艾灸可以“透诸经而治百病”,有通经活络、行气活血、祛除寒湿、回阳救逆、防病保健等功效。现代医学也已证明,艾草中的黄酮类化合物具有很强的抗氧化性。疫情期间,您不妨居家做一做艾灸,或可预防病毒和其他病原体入侵。

“家有三年艾,郎中不用来”

中国人用艾草驱邪祛病的习俗源远流长。有的地方把艾草做成老虎的形状佩戴在身上,叫戴艾虎。有的地方把艾草搓成长绳,再点燃了熏。还有的地方用艾叶泡酒。这些对艾草的应用在古代文献中时常出现。比如南北朝时期的文学家宗懔在《荆楚岁时记》中记载:“鸡未鸣时,采艾似人形者,揽而取之,收以灸病,甚验。是日采艾为人形,悬于户上,可禳毒气”。晋代《风土志》中记载:“以艾为虎形,或剪彩为小虎,帖以艾叶,内人争相裁之。以后更加菖蒲,或作人形,或肖剑状,名为蒲剑。”

民间之所以有这些习俗,是因为艾草具有很高的药用价值。艾是纯阳之草,具有温经止血、散寒止痛、调经安胎的作用,是止血的要药之一,为中医妇科常用药物。民间有“家有三年艾,郎中不用来”的谚语。将艾叶加工成艾绒,是灸法治病的重要药材之一。《名医别录》最早将艾叶作为药物记载:“艾叶,微温,无毒。主灸百病。可作煎,止下痢,吐血,下部匿疮,妇人漏血,利阴气,生肌肉,辟风寒,使人有子”。

艾灸防治传染病简单有效

中医有用艾烟防治传染病的做法。晋代医家葛洪在《肘后备急方》中详细记载了瘟疫暴发时“以艾灸病人床四角各一壮,令不相染”,便是以艾烟达到对空气进行消毒的作用。艾条烟熏房屋,有预防上呼吸道感染、预防肺炎、消毒杀菌、驱虫杀毒除异味等作用。艾绒在燃烧时释放出大量的热能和烟,可以杀灭引起流行性疾病的多种细菌和病毒。2003年“非典”时期,广州中医药大学第一附属医院在日常清洁消毒之外,加用艾条烟熏。当时该院没有发生死亡病例,交叉感染也几乎没有发生。

艾灸疗法是通过艾绒燃烧产生的热能,刺激体表穴位,通过经络的传导,补足正气,激发和调动人体内在的抗病能力,起到扶正祛邪、回阳防疫的作用。药王孙思邈在《备急千金要方》中,有这样一段话:“凡宦游吴蜀,体上常须三两处灸之,勿令疮暂瘥,则瘴疠温疟毒气不能着人。”“瘴疠、温疟、毒气”也就是现代所认为的传染性疾病。

现代药理学研究证实,艾叶存在挥发性油脂类物质,对肺炎链球菌、甲/乙溶血型链球菌和奈瑟氏球菌均有抑制作用。艾叶水浸剂或煎剂对金黄色葡萄球菌等细菌及病毒有不同程度的抑制作用。根据本次新冠肺炎发热、乏力、干咳、腹泻等临床表现,以及寒湿闭肺、疫毒闭肺、内闭外脱、肺脾气虚的证候演变特点,同时参照中国针灸学会给出的灸法干预指导意见,我们建议,公众居家期间可以尝试用艾灸自灸足三里、内关、合谷、气海、关元、三阴交等穴位,每穴灸10分钟左右,或可提高免疫力。

居家艾灸的注意事项

灸法是有着上千年历史的中医外治法,其疗效已经被历朝历代无数医家临床实践所证实。艾灸具有操作简单、成本低廉、效果显著等诸多优点,但艾灸时也存在一些注意事项,疫情期间若在家中用艾灸来做个人保健及预防,需注意以下几点内容:

(1)施灸的禁忌部位:颜面部不要灸,关节活动处不宜用瘢痕灸(即将艾绒直接放在皮肤上燃烧的灸法),此外避开大动脉处、心脏部位、静脉血管、肌腱潜在部位。

(2)外感温病、阴虚体质、内热体质、实热证患者一般不宜施灸。

(3)空腹、过劳、过饱、过饥、醉酒、大渴、大惊、大恐、大怒者,极度疲劳和对灸法恐惧者,应慎用艾灸。

(4)施灸的时间:上午、下午均可,一般阴晴天也无须避忌。

(5)如果施灸后皮肤上没有化脓、水疱,可以正常洗澡,如有灸疮,擦澡时则应小心疮面,不要过久浸泡,当心洗脱灸痂。

除上述注意事项以外,我们还需要注意,施灸后皮肤处出现红晕是正常现象,但若艾火热力过强,施灸过重,皮肤发生水疱时应到医院以适当处理。还有的人艾灸后会出现突然头晕、眼花、恶心、颜面苍白、脉细手冷、血压降低、心慌出汗,甚至晕倒等症状,这主要是因为初次施灸、空腹疲劳、恐惧、体弱、姿势不当、艾炷过大、刺激过重所致。一经发现,要立即停灸,平卧。艾灸时还要注意通风、防火。

富硒食品促进新冠康复

本报综合讯(陈小西)硒是从鱼类、肉类和谷类食物中可以获取的一种重要微量元素,土壤差异是影响硒摄入量的一个关键因素。近日,《美国临床营养学杂志》刊登一项新研究发现,膳食中硒含量较高有助加速新冠肺炎康复。

为调查人体内硒含量与新冠患者治愈率或死亡率之间可能存在的关联,英国萨里大学营养医学教授玛格丽特·雷曼博士和中国安徽农业大学茶与食品科技学院教授张劲松领导的一个国际研究小组,对中国西南地区和东北地区多个省市的200多个新冠病例相关数据展开了分析。结果发现,富硒地区新冠肺炎病例康复的可能性更大。比如在湖北省恩施市,居民膳食中硒含量位列全国之首,该市新冠病例治愈率为湖北其他城市平均治愈率的3倍。相反,在黑龙江省(全球硒水平最低地区之一),新冠病例死亡率为除湖北以外其他省份平均死亡率的近5倍。研究人员通过头发检测湖北以外的17个城市居民硒摄入状况,结果显示,硒水平与新冠肺炎治愈率存在显著相关性。

英国布莱顿皇家苏塞克斯郡医院雷米·萨阿德表示,过去曾有硒元素和传染病的关联性研究证实,人体内硒含量可能影响艾滋病的严重程度,此研究成果对公共卫生决策具有重要指导意义。

老人打卡介苗 减少呼吸道感染

本报综合讯(蔡利超)卡介苗对免疫系统有广泛的刺激作用,常常给婴儿使用。但在《细胞》杂志上发表的最新研究显示,老年人接种卡介苗后,也能从中受益。

该研究由荷兰拉德堡德大学医学中心、希腊雅典大学等研究机构共同完成。新冠肺炎疫情暴发前,198名老人在出院时注射了安慰剂或卡介苗。研究初步结果显示:在安慰剂组中,42.3%的老人发生感染性疾病,而卡介苗组只有25%的老人感染。接种卡介苗的参与者在接种后,平均16周才出现第一次感染;而安慰剂组中,这一时间为11周。除对一般感染有明显效果外,卡介苗可保护呼吸道感染——接种卡介苗的老人比接种安慰剂的老人,减少了75%的呼吸道感染,且两组参与者在副作用方面没有差异。

研究者表示,由于这项研究中感染新冠病毒的例子较少,卡介苗能否对新冠病毒起作用尚未证实。但这项研究至少证实,给老年人接种卡介苗是安全的,且可以保护他们免受大部分呼吸道感染疾病的侵袭。

几个助眠的好帮手

本报综合讯(郭五陵)睡不好觉时,除了服用安眠药,还能借助身边的一些小物件助眠。近期,数位专家介绍了几个助眠“好帮手”。

网球 一整天的身心紧张,让人睡前还无法放松。针对僵硬疼痛的肌肉,网球是个好帮手,其大小、软硬适中,正好能按摩到深层筋膜。可以躺下后让球在肩颈、背部等部位随意滚动,舒缓紧张的肌肉,5分钟左右即可。

胶带 很多人夜里用嘴呼吸,醒来更疲惫。建议睡觉时用宽胶带或专用的口呼吸矫正贴,让自己回到鼻子呼吸的状态。台湾高雄医学大学心理学系助理教授授蔡宇哲提醒,应先确认没有鼻塞、呼吸道或鼻腔问题再尝试,否则可能导致血氧浓度不足。

墨镜 美国哥伦比亚大学医学中心研究发现,睡前2小时戴上琥珀色墨镜,可使失眠的成年人睡眠时间增加约30分钟。

电扇 此前有研究指出,卧室室温18.3℃左右有益入睡。开电扇还能制造白噪音,提升睡眠品质。

袜子 入睡速度与身体核心温度有关。穿袜子睡觉,大脑察觉身体核心温度升高,会将血液导向脚底等末梢,以平衡体内温度,人也会迅速睡着。

笔记本 很多焦虑者睡前总思前想后,辗转反侧。建议准备一个笔记本,睡前把想法和担忧全写进去,简明扼要,以15分钟为限,时间一到就上床睡觉,不再想烦心事。

血压高散步别太快

本报综合讯(韩青)人们常说“饭后走一走,活到九十九”。确实,饭后走一走,有利于加快肠道蠕动,帮助消化吸收。但对血压较高的老人来说,散步注意一些要点,才能健康又安全。

时间:最好不选早晨。高血压老人最好不要选择早上散步,因为清晨气温偏低,人体血管收缩明显,血压容易升高。一天中,晚血压相对稳定,可在晚饭0.5~1小时后进行适度散步,活动时间控制在20~30分钟。

姿势:不要背手、驮背。心血管不好或患高血压的老人散步时,最好挺胸抬头,微微收腹,自然摆臂,走路时尽量前脚掌先着地。这样可以防止引起头晕等不适症状。

运动强度:以微微出汗、全身发热为宜。身体状况较好的老人可进行中速走,控制在每分钟100~120步;体质较差、年龄较大的老人最好慢速走,每分钟70~100步是合适速度。

天气热时,运动要适当补充水分。散步时,老人可与同伴进行一些交流,但尽量不要唱歌,以免影响呼吸;应选择舒适的运动鞋,保护脚踝关节免受伤害;选择平坦整洁的道路,塑胶跑道为佳。

值得提醒的是,伴有心梗等严重心脏病的高血压老人,外出锻炼需随身携带急救药;伴有糖尿病的高血压老人,建议带点干粮,防止低血糖发生。如果是血压达到180/110毫米汞柱,血糖高于16.7毫摩尔/升,或近期有新发脑梗或脑出血的老人,不建议散步。

有些蔬菜天生“藏盐”

本报综合讯(刘萍萍)生活中,很多人都遇到过这样的问题,加同样多的盐,为啥有的菜炒出来格外咸。答案是,因为它们天生藏着不少盐,比如茴香。

数据显示,100克新鲜茴香的钠含量高达186.3毫克,相当于盐含量为0.5克左右,比西兰花、生菜、油麦菜、卷心菜、油菜心、芥蓝等常见蔬菜都要高。世界卫生组织建议,人均每日食盐摄入量不超过5克。此外,西芹、奶白菜、芹菜茎、茼蒿、小白菜、红皮萝卜、空心菜等蔬菜的钠含量都超过100毫克/100克。烹调这类蔬菜时,应该少放盐。

还有很多人关心,高血压患者能不能吃这些钠含量比较高的蔬菜?钠会升高血压,但这些蔬菜同时含有丰富的钾,比如茴香的钾含量为149毫克/100克。钾会降低血压,与钠起到对抗的作用。此外,就算吃了半斤(250克)茴香,摄取的钠(相当于1.2克盐)也没有烹调加的半勺盐那么多。因此,高血压患者是可以吃茴香和芹菜的,但要注意烹调时尽量不要放盐和味精、酱油、豆瓣酱等钠含量高的调味品。

9月份车辆未检验公告(小型汽车)

根据《中华人民共和国道路交通安全法》第十三条第一款、《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第十六条第一款、《机动车登记规定》第五十六条第四项,机动车未按照规定期限进行安全技术检验的,将被处罚及车辆暂扣。逾期未年检的机动车上道路行驶,给道路交通造成极大安全隐患,交警部门提醒广大机动车车主,逾期未年检的车辆要尽快到检测机构办理检验手续。现将逾期未检验车辆公告如下:

序号	号牌种类	号牌号码	机动车所有人
1	小型汽车	HL6486	崔粉玉
2	小型汽车	H6505L	董成有
3	小型汽车	HL7276	郭鸣武
4	小型汽车	HGR229	周宇
5	小型汽车	HL7152	刘喜军
6	小型汽车	HXP213	王莹
7	小型汽车	H72629	崔一
8	小型汽车	H72621	许春贵
9	小型汽车	HSR272	那明凤
10	小型汽车	HYC969	牛志伟
11	小型汽车	H77838	李哲革
12	小型汽车	HSD343	崔金哲
13	小型汽车	H75067	董庆祥
14	小型汽车	HF3075	徐海龙
15	小型汽车	H72162	姜金哲
16	小型汽车	HVN950	王征然
17	小型汽车	H7A990	刘春国
18	小型汽车	HS4196	刘宇
19	小型汽车	HLT202	金青林
20	小型汽车	HSS157	高传婷
21	小型汽车	HRX929	赵立军
22	小型汽车	HF7128	珲春森林山营林有限公司
23	小型汽车	HSG238	王红泉
24	小型汽车	HF7186	周辉
25	小型汽车	HL4018	姜志聪
26	小型汽车	HF7735	姜东锡
27	小型汽车	HF5897	吉林省珲春林业局
28	小型汽车	HFV747	孙爱平
29	小型汽车	H79769	金美娜
30	小型汽车	HF7092	徐承默
31	小型汽车	HSC186	孔祥臣
32	小型汽车	HF9506	丁北良
33	小型汽车	HL9000	金哲虎
34	小型汽车	HF1197	张蕊
35	小型汽车	HS8039	吴宝根
36	小型汽车	HRM152	刘岩钰
37	小型汽车	HT7577	珲春市华成出租车有限责任公司
38	小型汽车	HS8505	杜全海
39	小型汽车	HT7418	刘祥
40	小型汽车	HRN026	珲春市丰嘉盛进出口贸易有限公司
41	小型汽车	HSC539	关瑶
42	小型汽车	HL9417	珲春市公安局
43	小型汽车	HS4532	金正男
44	小型汽车	HSL451	崔龙福
45	小型汽车	HL1291	珲春市公安局
46	小型汽车	HSC593	孙长海
47	小型汽车	HL0582	季世刚
48	小型汽车	HL9731	珲春市公安局
49	小型汽车	HL0687	张涛
50	小型汽车	HPV252	珲春未来工贸有限公司
51	小型汽车	HL0327	珲春市公安局
52	小型汽车	HSN457	刘长福
53	小型汽车	HS7451	任龙
54	小型汽车	HL4589	高松年
55	小型汽车	HF0657	张宗昆
56	小型汽车	HLE803	王美玉
57	小型汽车	H7A958	吕长江
58	小型汽车	H76582	张明基
59	小型汽车	HL1703	珲春市公安局
60	小型汽车	HSA892	王大勇
61	小型汽车	HPY281	金龙云
62	小型汽车	HL0280	付海峰
63	小型汽车	HRC306	花春华
64	小型汽车	HS8097	孙运坤
65	小型汽车	H6770L	史海力
66	小型汽车	HNA729	胡春梅
67	小型汽车	HFU136	杨丽霞
68	小型汽车	H73903	李宁
69	小型汽车	H5800L	李平
70	小型汽车	HSA883	苏帅文
71	小型汽车	HSP247	金良祐
72	小型汽车	HVN630	刘秀凤
73	小型汽车	HSN022	珲春正兴磨料有限责任公司
74	小型汽车	HSA505	张殿志
75	小型汽车	H0927L	方日
76	小型汽车	HL2051	韩忠
77	小型汽车	HUB188	刘聪
78	小型汽车	HFC230	赵恨非
79	小型汽车	HUG676	李金玲
80	小型汽车	H0075L	李宪伟
81	小型汽车	H0830L	李冰
82	小型汽车	H8266L	王宇
83	小型汽车	HNW771	赵振
84	小型汽车	HXP303	王聪
85	小型汽车	H8848L	中国邮政储蓄银行股份有限公司珲春市支行
86	小型汽车	HXM510	程丽丽
87	小型汽车	HPX598	刘中影
88	小型汽车	HLP220	刘晓俊
89	小型汽车	HL2227	吕月红
90	小型汽车	HL2307	潘开春
91	小型汽车	HL2348	崔仁根
92	小型汽车	HS8478	张灵志
93	小型汽车	HSF542	尹德军
94	小型汽车	H1800L	于勇
95	小型汽车	HF0333	宋鹏
96	小型汽车	HL2336	张国俭
97	小型汽车	H3005L	延边未来房地产开发有限公司珲春分公司
98	小型汽车	H1121L	张正花
99	小型汽车	HNH368	关帅
100	小型汽车	HS8303	陈国欣
101	小型汽车	HNB855	关宇
102	小型汽车	HSK432	王磊
103	小型汽车	H77177	王春艳
104	小型汽车	HRQ658	张勇
105	小型汽车	HSR116	刘洪图
106	小型汽车	HYA123	郑多玲
107	小型汽车	HRY570	珲春市派克办公用品有限公司
108	小型汽车	HS5002	刘晓丽
109	小型汽车	H5015L	付美辉
110	小型汽车	HL4377	延边美鑫高句丽饮品有限公司
111	小型汽车	HL6671	延边天一牧业有限公司
112	小型汽车	HL6817	赵庆香
113	小型汽车	HXC173	邰莹莹
114	小型汽车	H7E335	韩忠友
115	小型汽车	HS2875	詹海斌
116	小型汽车	HSP599	王义清
117	小型汽车	H1336L	薛广琛
118	小型汽车	HL6750	中国邮政集团有限公司吉林省珲春市分公司
119	小型汽车	HL5377	赵传辉
120	小型汽车	HLV816	李光月
121	小型汽车	HL6779	珲春矿业(集团)有限责任公司
122	小型汽车	HL4942	王会龙
123	小型汽车	HL6598	霍延华
124	小型汽车	H6117L	梅新茹
125	小型汽车	HLB006	赵运强
126	小型汽车	HL0078	李金凤
127	小型汽车	HS9411	崔健
128	小型汽车	HSD697	杜阳
129	小型汽车	HL6708	周辉花
130	小型汽车	HDV951	刘玉梅
131	小型汽车	HL8158	崔军
132	小型汽车	H3400L	曲绍军
133	小型汽车	H71010	张海兰
134	小型汽车	H7C947	朴顺玉
135	小型汽车	H78822	李安富
136	小型汽车	HS9593	黄镇权
137	小型汽车	HL1081	葛艳新
138	小型汽车	HS1456	穆海波
139	小型汽车	HL0362	延边朝鲜族自治州住房公积金管理中心珲春管理部
140	小型汽车	HLL313	程明
141	小型汽车	HL0779	高璐璐
142	小型汽车	HFQ339	珲春一鸣经贸有限公司
143	小型汽车	H4260G	孙垚
144	小型汽车	HL0891	李宝君
145	小型汽车	HLN013	金泰宪
146	小型汽车	HL0838	李桂花
147	小型汽车	HL0659	许斗洪
148	小型汽车	HVV877	王亮
149	小型汽车	HL0572	郎克勤
150	小型汽车	HL2178	王伟
151	小型汽车	HSQ825	郎彬
152	小型汽车	H8586F	范艳红
153	小型汽车	H0663L	珲春市公安局
154	小型汽车	H6695L	刘春艳
155	小型汽车	HL0732	金美花
156	小型汽车	HL0871	丁迎春
157	小型汽车	H7C262	金香子
158	小型汽车	H7C226	林艳秋
159	小型汽车	HL0730	付佳妮
160	小型汽车	HL0772	金京浩
161	小型汽车	H9680L	全美玉
162	小型汽车	HL0919	李宁
163	小型汽车	H0993L	珲春市公安局
164	小型汽车	H0775L	珲春市公安局
165	小型汽车	HL0896	长春欧亚集团珲春欧亚置业有限公司
166	小型汽车	H0443L	珲春市公安局
167	小型汽车	H0553L	珲春市公安局
168	小型汽车	H0773L	珲春市公安局
169	小型汽车	H0883L	珲春市公安局
170	小型汽车	HFH259	李洪波
171	小型汽车	HSC709	吕莲花
172	小型汽车	HS9412	林继光
173	小型汽车	HL0986	林玉东
174	小型汽车	HL0852	赵旭
175	小型汽车	HSJ358	王亮
176	小型汽车	HL0675	徐晶
177	小型汽车	H7A617	范莹
178	小型汽车	HL0817	张成军
179	小型汽车	HS1588	崔庆林
180	小型汽车	HL0597	高宏伟
181	小型汽车	HRP932	王炫玉
182	小型汽车	HF1761	陈建军
183	小型汽车	HUH071	高春生
184	小型汽车	HPZ163	袁正林
185	小型汽车	HS4475	沙宗楠
186	小型汽车	HSC058	孙云龙
187	小型汽车	H7A665	徐玉红
188	小型汽车	H72685	程小权
189	小型汽车	HS6190	于宝海
190	小型汽车	H72540	珲春市国土资源乡镇管理所
191	小型汽车	HYE168	陈鸿涛
192	小型汽车	H7D070	穆郁杰
193	小型汽车	HUF110	珲春昱航国际贸易有限公司
194	小型汽车	H78887	马志海
195	小型汽车	HS7433	张林
196	小型汽车	H76408	徐岩
197	小型汽车	HS5011	魏景禄
198	小型汽车	HFV976	延吉市宏宇吊运有限公司珲春分公司
199	小型汽车	HGR268	张俊家
200	小型汽车	H77899	李光乾
201	小型汽车	HS8180	孟令伟
202	小型汽车	HGG405	金文杰
203	小型汽车	HUG050	严国会
204	小型汽车	HF9889	郎卫丽
205	小型汽车	HF6688	崔明权
206	小型汽车	H79038	刘忠仁
207	小型汽车	H77736	邹崇田
208	小型汽车	HSN735	梁佳明
209	小型汽车	HXC972	郭嘉奇
210	小型汽车	HF7789	孟宪波
211	小型汽车	HL9411	孟庆良
212	小型汽车	H73462	李昌希
213	小型汽车	HL2692	金勇
214	小型汽车	HF1119	李斌星
215	小型汽车	HSQ646	李海涛
216	小型汽车	HSF790	刘昌宇
217	小型汽车	HF0071	珲春市市场和质量监督管理局
218	小型汽车	H72163	韩星海
219	小型汽车	HS8239	乔永顺
220	小型汽车	H72888	王元娥
221	小型汽车	HF9866	郑立静
222	小型汽车	HSG877	王绍彤
223	小型汽车	HSH588	王玉龙
224	小型汽车	H75277	方茜
225	小型汽车	HS8229	杨梦杰
226	小型汽车	HF5153	袁纯龙
227	小型汽车	HRT538	陈元家
228	小型汽车	HGX912	蒋立金
229	小型汽车	HPE956	刘浩钿
230	小型汽车	HFT335	长春燃气(珲春)有限公司
231	小型汽车	HF5137	张健华
232	小型汽车	HFS600	李文龙
233	小型汽车	HF5778	崔兴男
234	小型汽车	HL9055	刘柏河
235	小型汽车	HF7936	李仕莲
236	小型汽车	HL3002	珲春市人民检察院
237	小型汽车	HL2322	金时吉
238	小型汽车	HF9343	尹文哲
239	小型汽车	HF9378	鲁坤
240	小型汽车	HL3005	珲春市人民检察院
241	小型汽车	HSP778	佟显杰
242	小型汽车	HF9256	金东国
243	小型汽车	HS8420	孙默然
244	小型汽车	HSE332	李朝文
245	小型汽车	H7E808	曲晶
246	小型汽车	HLG079	史小翠
247	小型汽车	HL3888	柳姬
248	小型汽车	HSN379	付延锁
249	小型汽车	H70367	吉林省珲春林业局
250	小型汽车	HS9810	印锦坤
251	小型汽车	HDR803	于振华
252	小型汽车	HS9710	徐宝才
253	小型汽车	HSH125	杜宝良
254	小型汽车	HLM504	杨娜娜
255	小型汽车	HNS005	李世民
256	小型汽车	HF2429	珲春天禧石材有限公司
257	小型汽车	HDA226	陈贵生
258	小型汽车	H77773	丛林林
259	小型汽车	HS8373	吉林省国遥博诚科技股份有限公司
260	小型汽车	HSP931	范书砚
261	小型汽车	HGB138	韩雪
262	小型汽车	HS8388	韩春
263	小型汽车	HT7013	珲春市华成出租车有限责任公司
264	小型汽车	HLS791	珲春建隆进出口贸易有限公司
265	小型汽车	HRH622	杨日录
266	小型汽车	HS8365	全照青
267	小型汽车	HS7419	侯元永
268	小型汽车	HL6878	田素霞
269	小型汽车	HPC908	珲春永达贸易有限公司
270	小型汽车	HS8508	袁立坤
271	小型汽车	HL2096	李光日
272	小型汽车	HSA099	张喜龙
273	小型汽车	HPP538	都广峰
274	小型汽车	HLW118	杨兆波
275	小型汽车	HT7862	珲春宇通出租汽车有限公司
276	小型汽车	HRF344	梁静
277	小型汽车	H2680L	蔡一花
278	小型汽车	HSG122	吴青林
279	小型汽车	HF8808	朴金哲
280	小型汽车	HSC415	金铉奎
281	小型汽车	HYA267	珲春市鑫翔宇二手车经销有限公司
282	小型汽车	HSF299	迟文琦
283	小型汽车	HFM697	齐文明
284	小型汽车	H0726L	王洪斌
285	小型汽车	H7B810	李君武
286	小型汽车	HF9991	赵旭
287	小型汽车	HUE407	于国滨
288	小型汽车	HSG608	孙建维
289	小型汽车	HF7032	柳秀福
290	小型汽车	HSF605	国春阳
291	小型汽车	H1555K	珲春市世代实业有限公司
292	小型汽车	HLX810	张建
293	小型汽车	HPQ282	安东
294	小型汽车	HLD971	陈虹
295	小型汽车	H7C839	贾喜钟
296	小型汽车	HSJ350	珲春市昌星贸易有限公司
297	小型汽车	H7C543	珲春市友诺贸易有限公司
298	小型汽车	H7D881	金正男
299	小型汽车	HDF703	杨永平
300	小型汽车	HSJ628	金龙浩
301	小型汽车	HSE541	孟庆武
302	小型汽车	HUA229	肖艳海
303	小型汽车	HRE125	郎玉凤
304	小型汽车	HSL448	李成彬
305	小型汽车	HSL105	韩东春
306	小型汽车	H7D530	全龙杰
307	小型汽车	HSM153	珲春市鼎顺经贸有限公司
308	小型汽车	HSM673	张凤荣
309	小型汽车	HSM491	常爽
310	小型汽车	HRA251	郎洪有
311	小型汽车	H7D044	夏军
312	小型汽车	HSM428	张博婵
313	小型汽车	HPD579	珲春市鲜味工贸有限公司
314	小型汽车	HGN960	迟淑芹
315	小型汽车	HPG235	邢晓棠
316	小型汽车	H7C095	闫军
317	小型汽车	HSJ441	李勇
318	小型汽车	H7D922	陈彦竹
319	小型汽车	HSN077	翟耀
320	小型汽车	H7D163	赵春学
321	小型汽车	HSM889	崔贤义
322	小型汽车	HSM886	王敏
323	小型汽车	H7D346	李永新
324	小型汽车	HSL843	李顺爱
325	小型汽车	HSN059	于春梅
326	小型汽车	HSM931	蔡丽娜
327	小型汽车	HGA312	穆丽霞
328	小型汽车	H7D798	于红霞
329	小型汽车	HSP632	李彦中
330	小型汽车	H7D711	金奎成
331	小型汽车	HSN702	李日涛
332	小型汽车	HNU521	宋平
333	小型汽车	HSN008	于凯
334	小型汽车	HSK740	侯云波
335	小型汽车	HRF982	何英财
336	小型汽车	HSN278	柳迎环
337	小型汽车	H7D593	梁佳
338	小型汽车	HSL043	隋占军
339	小型汽车	HSN183	金香顺
340	小型汽车	HGP831	秦心民
341	小型汽车	HSN215	石敬元
342	小型汽车	HSN345	蔡成
343	小型汽车	HSR113	郎明成
344	小型汽车	H7D987	王诗文
345	小型汽车	H7A477	杨志娟
346	小型汽车	HSN232	牟金成
347	小型汽车	HSN182	杨辉
348	小型汽车	H7D956	田爽
349	小型汽车	HSN108	全星宇
350	小型汽车	HSK413	李京美
351	小型汽车	HSN058	孟颖
352	小型汽车	HSN070	严雪花
353	小型汽车	HSN282	于雷
354	小型汽车	HSN391	全津铭
355	小型汽车	HNH015	李长丰
356	小型汽车	HSM101	李世宇
357	小型汽车	H7D440	赵男彪
358	小型汽车	H7C018	陈江
359	小型汽车	HVX202	李成哲
360	小型汽车	HSN339	王浩
361	小型汽车	HSM847	朴英梅
362	小型汽车	HSM848	梁聪聪
363	小型汽车	HSM962	孔淑艳
364	小型汽车	HRY987	刘海峰
365	小型汽车	HSN242	赵冰心
366	小型汽车	H7D031	韩国志
367	小型汽车	HSN316	吉林省国遥博诚科技股份有限公司
368	小型汽车	HSN623	宋卫敏
369	小型汽车	HSN492	杜代古
370	小型汽车	HUN525	王福鹏
371	小型汽车	HFT400	石晓龙
372	小型汽车	HSR479	孙媛媛
373	小型汽车	H7D027	任永利
374	小型汽车	HSQ542	郭雷
375	小型汽车	HDK714	玄铁
376	小型汽车	HSQ793	邓国强
377	小型汽车	HGY227	于淼
378	小型汽车	HSS692	珲春市好建安经贸有限公司
379	小型汽车	HGN155	金成华
380	小型汽车	H79197	珲春市城市管理综合行政执法大队
381	小型汽车	HDT266	郎吉红
382	小型汽车	HUA075	许宝荣
383	小型汽车	HLD553	珲春市加财建筑工程有限公司
384	小型汽车	HFQ527	高雪
385	小型汽车	HLL726	金勋
386	小型汽车	HRM311	李想
387	小型汽车	HRV573	王海
388	小型汽车	HRS163	郑学成
389	小型汽车	HFX055	陈超
390	小型汽车	HNL551	申文杰
391	小型汽车	HFR152	丁学生
392	小型汽车	HLX883	赵颖
393	小型汽车	H75C87	宋豪杰
394	小型汽车	HDG251	王成
395	小型汽车	HRY379	沈萌
396	小型汽车	HLX638	于怀碧
397	小型汽车	HDF300	段瑞彬
398	小型汽车	HDG948	李艳春
399	小型汽车	H3278N	黄玉粉
400	小型汽车	HDD735	姚艳
401	小型汽车	HUV070	珲春海之澜进出口贸易有限公司
402	小型汽车	H7078G	毕务东
403	小型汽车	HDS385	张申群
404	小型汽车	HLZ019	张立君
405	小型汽车	HDR060	张玉杰
406	小型汽车	HDW363	高鑫
407	小型汽车	HGE719	刘海文
408	小型汽车	HLB923	从玉平
409	小型汽车	HNF058	张延玲
410	小型汽车	HDG131	刘方媛
411	小型汽车	H4747R	张银浩
412	小型汽车	HGY199	张宝柱
413	小型汽车	H1012F	刘玉石
414	小型汽车	HLX233	孙海光
415	小型汽车	HDF399	元星花
416	小型汽车	HLK135	魏松臣
417	小型汽车	HDZ731	田洪义
418	小型汽车	HFJ091	段丽娟
419	小型汽车	HLX256	铁丽娜
420	小型汽车	HGE799	刘美兰
421	小型汽车	HDK300	杨兆波
422	小型汽车	HGY161	金玉子
423	小型汽车	HLG738	崔石峰
424	小型汽车	HND932	于道江
425	小型汽车	H3955K	金银姬
426	小型汽车	HPW011	珲春市洋刚进出口贸易有限公司
427	小型汽车	HFR028	迟鹏程
428	小型汽车	HLT978	王瑞林
429	小型汽车	HDJ002	铁靖
430	小型汽车	HFC173	珲春洪特贸易有限公司
431	小型汽车	HFM270	刘坤
432	小型汽车	HFP923	全爱花
433	小型汽车	HLW176	池广富
434	小型汽车	HSK332	珲春东升对俄贸易服务有限公司
435	小型汽车	HSE777	张萌
436	小型汽车	H5151L	李大治
437	小型汽车	HLF566	金东鹤
438	小型汽车	HNZ888	金京一
439	小型汽车	HRL091	王广义
440	小型汽车	HDJ572	崔永日
441	小型汽车	HUD997	陈俊鹏
442	小型汽车	HXW056	珲春市扶贫开发服务中心
443	小型汽车	HRB822	劳延春
444	小型汽车	H77B09	林立夺
445	小型汽车	HRL679	吴伟
446	小型汽车	HNR207	李腾凯
447	小型汽车	HRU860	李小伟
448	小型汽车	HNW661	侯兴民
449	小型汽车	HPU112	李海燕
450	小型汽车	HPJ256	乔经国
451	小型汽车	HFL511	珲春桑田服装加工有限公司
452	小型汽车	HGB044	张丽丽
453	小型汽车	HUS536	张亮
454	小型汽车	HUS221	郎盼
455	小型汽车	HF5055	宋学武
456	小型汽车	HUU027	珲春市弘晟园林绿化工程有限公司
457	小型汽车	HUR831	吴志波
458	小型汽车	HRQ250	李峰
459	小型汽车	HVA517	珲春市城市环境卫生管理处
460	小型汽车	HUN735	李松德
461	小型汽车	HVH820	张玉杰
462	小型汽车	HVP892	张凯
463	小型汽车	HVM957	孟照洋
464	小型汽车	HPR082	邰淑芝
465	小型汽车	HRE666	陈冰洁
466	小型汽车	HVH363	珲春和新贸易有限公司
467	小型汽车	HRY100	朴青松
468	小型汽车	HRX783	王彦伟
469	小型汽车	HNP922	刘孟常
470	小型汽车	HXD087	珲春吉盛商贸有限公司
471	小型汽车	HXT020	王欢
472	小型汽车	HFL854	李雪莲
473	小型汽车	HXM518	朱会兰
474	小型汽车	HNG421	金中兴
475	小型汽车	HXV771	珲春市安好电子商务有限公司
476	小型汽车	HYB115	孙海军
477	小型汽车	HGU951	陈艳玲
478	小型汽车	HVR575	于忠民
479	小型汽车	HGH541	李贤鹤
480	小型汽车	HFU524	吴琢
481	小型汽车	HDZ859	李玉鹏
482	小型汽车	HUA556	谭秀秀
483	小型汽车	HLU813	腾立春