健康驿站

防治骨质疏松，做好这几点

本报记者　王美华

上周五，本版刊发的《天天补钙仍然骨质疏松，问题出在哪?》一文，引发不少读者朋友的讨论。防治骨质疏松，究竟该怎样做?北京大学第一医院内分泌内科主任医师姚军给出了解答。

定期检查。勾建山作（新华社发）

除了牛奶，还有哪些“补钙高手”?

记者：不同年龄段人群每日钙的推荐摄入量是多少？除了牛奶和奶制品，还有哪些被忽略的“补钙高手”?

姚军：根据《中国居民膳食指南》及多项国内最新专家共识，人体对钙的需求随年龄和生理状态动态变化：

4岁以上儿童及青少年每日需摄入600—1000毫克钙，以满足骨骼快速生长的需要；普通成年人，每日推荐摄入800毫克。调查显示，我国居民日均钙摄入量普遍不足400毫克，因此有意识地通过饮食补钙至关重要。

除了坚持喝牛奶，我们餐桌上其实隐藏着很多“补钙高手”，例如钙含量惊人的芝麻酱、经过加工后更易吸收钙的豆制品（如豆腐干和北豆腐），以及许多深绿色蔬菜——只需在烹饪前用热水焯烫以去除影响钙吸收的草酸，就能大幅提升其补钙价值。

记者：哪种类型的运动对增加和维持骨密度最有效？能否给不同年龄段的读者一些具体的运动建议?

姚军：在各类运动中，负重运动和抗阻训练被证实对骨骼最为有益。

负重运动是指在双腿支撑身体重量时进行的活动，如快走、跑步、跳绳、跳舞等，能有效刺激下肢与脊柱骨骼；而抗阻训练则如使用弹力带、哑铃或健身房器械进行的力量练习，能增强肌肉并直接刺激所附着部位的骨骼，共同起到“加固”骨骼的作用。

针对不同的年龄段，运动策略应各有侧重：

对骨骼正处于黄金建设期的儿童与青少年来说，应多参与跑跳类（如跳绳、篮球）和高冲击性运动，以最大化地提升骨量储备；

对中青年人群，建议将负重有氧运动与系统的抗阻训练相结合，例如每周进行快走或跑步并配合2—3次全身力量训练，以维持并减缓骨量流失；

老年群体应将重点放在安全地维持骨强度与预防跌倒上，推荐进行快走、太极拳等低冲击负重运动，并辅以坐姿下的弹力带力量练习，同时务必加强下肢力量和平衡能力训练（如金鸡独立等），从根本上降低骨折风险。

科学运动的精髓在于“循序渐进、持之以恒”，让骨骼在持续、适宜的刺激中保持最佳状态。

擅自停药，为何会让骨量加速流失?

记者：当确诊骨质疏松后，目前的主流治疗手段有哪些?药物治疗的原理是什么?需要持续多久?

姚军：确诊骨质疏松后，规范治疗是一个包含基础支持和核心干预的长期管理过程。基础支持在于确保足量的钙与维生素D摄入，为骨骼修复提供必需的“原料”；而真正的核心干预是规范的药物治疗。

目前的主流药物治疗主要从两个方向发挥作用：

一类是“抗骨吸收药物”，包括阿仑膦酸钠等口服双膦酸盐、静脉滴注的唑来膦酸以及作用机制独特的地舒单抗。它们的作用类似于“刹车”，能有效抑制过度的骨吸收，减缓骨量流失。

另一类是“促骨形成药物”，如特立帕肽，它则像是“加速器”，可直接刺激成骨细胞，促进新骨生成。

医生会根据患者骨折风险的高低和具体病情，制定个体化的用药方案。

关于治疗时长，这是一个需要严格遵循个体化方案的过程。初始治疗周期通常持续至少3—5年，但具体原则因药而异：使用双膦酸盐类药物规范治疗数年后，可根据评估进入一段“药物假期”，但地舒单抗严禁随意停药，否则可能导致骨量迅速流失，必须在停药窗口期内序贯其他药物（如换用双膦酸盐）以巩固疗效。同样，促骨形成药物特立帕肽的使用期限明确规定为18至24个月，之后也需转换为抗骨吸收药物进行序贯治疗，才能将新生成的骨量牢牢“锁定”在骨骼中。因此，整个治疗过程必须在医生严密监测与指导下进行，不可自行调整或停药，这是长期有效降低骨折风险的关键。

记者：有的患者由于担心药物副作用而自行停药，您如何看待这个问题?

姚军：我们十分理解患者对药物副作用的担忧，这是一个非常重要且需要认真对待的问题。

需要坦诚地说明，任何有效的药物都可能伴随潜在的不良反应，例如口服双膦酸盐可能会对胃肠道产生刺激，长期使用强效骨吸收抑制剂（包括双膦酸盐和地舒单抗）在极少数情况下可能增加下颌骨坏死风险，而特立帕肽则需监测血钙水平以防高钙血症。然而，我们需要科学地看待这些风险。

医生在为患者制定治疗方案时，首要步骤就是进行全面的风险评估，会仔细考量患者个人的胃肠道健康状况、口腔情况等诸多因素，从而选择最适宜的药物，例如为胃部敏感的患者优先考虑注射类药物。在治疗过程中，医生还会要求定期复查与监测，目的之一就是及时发现并处理潜在问题，动态调整策略。

值得注意的是，需要认识到这些严重副作用（如下颌骨坏死）的总体发生率非常低，并且与用药时长相关。医生会通过“药物假期”等序贯治疗策略来主动管理长期风险。相比之下，擅自停药——尤其是停用地舒单抗——可能导致骨量在短期内发生“报复性”快速流失，使治疗效果前功尽弃，甚至增加骨折风险。

因此，在骨质疏松的治疗中，关键在于权衡利弊：一方面是规范治疗下可控的、低发生率的药物风险；另一方面是放任不治所必然导致的高致残率和高死亡率的脆性骨折风险。两相权衡，在专业医生的严密监护下坚持规范治疗，无疑是守护骨骼健康与生命质量的明智之举。

预防骨质疏松为何要“从娃娃抓起”?

记者：有一种说法是预防骨质疏松要“从娃娃抓起”，儿童和青少年时期如何最大化地“储蓄”骨本，为未来打下坚实基础?

姚军：人体的骨量并非一成不变，它遵循着一个清晰的轨迹：从儿童期开始稳步增长，在青少年时期迎来一个快速的积累高峰，大约在30至35岁达到个人一生的峰值骨量；此后经历一个相对稳定的平台期；进入中年，尤其是女性绝经后及男性老年期，骨量便会开始不可逆地逐渐流失。因此，儿童和青少年时期，正是为这座“骨骼银行”进行最大化储蓄的黄金窗口期。在此期间，通过科学努力，尽可能地将峰值骨量提升到更高的水平，相当于为未来的骨骼健康存入充足的“本金”，能有效延缓或预防年老后骨质疏松的发生。

为实现这一目标，需要营养与运动双管齐下。

在营养方面，务必保证足量的钙质（如每日饮用牛奶或酸奶）和维生素D（通过适量日晒或膳食补充）摄入，它们是构建骨骼的核心“原材料”，同时均衡膳食中的优质蛋白、维生素K等营养素也扮演着不可或缺的协同角色。

在运动方面，应特别鼓励孩子多参与跑、跳、球类等具有冲击性的负重运动，以及攀爬、跳绳等能有效刺激骨骼生长的活动，因为这些力学刺激会向骨骼发出“需要变得更强壮”的信号，从而显著促进骨质的沉积与强化。

此外，还需帮助孩子养成良好的生活习惯，避免过量饮用碳酸饮料、过度防晒以及久坐不动等不利于骨骼健康的行为。为孩子打下坚实的骨骼基础，无疑是给他们受益终生的健康财富。

记者：绝经后女性和老年男性这两个群体，在预防骨质疏松上有哪些需要注意之处?

姚军：对于绝经后女性和老年男性这两个骨质疏松的高危群体，预防的核心策略在于“延缓骨量流失，严防跌倒骨折”。

由于女性绝经后雌激素水平急剧下降，骨吸收会异常活跃，导致骨量快速流失；而老年男性则因雄激素水平下降及多种因素影响，骨量也会稳步下降。因此，这两个群体的预防需要双管齐下：

在营养上，应确保足量的钙与维生素D摄入，这对于减缓骨流失至关重要，并需注重优质蛋白质的补充以维持肌肉力量，防止“肌少症”，从而间接保护骨骼。在生活方式上，必须坚持进行负重运动（如快走、太极）和抗阻训练（如使用弹力带），这不仅能刺激骨骼、延缓流失，更能增强平衡能力与下肢力量，这是预防跌倒、避免致命性骨折（如髋部骨折）最有效的环节。同时，务必规避吸烟、过量饮酒及高盐饮食等加速钙质流失的不良习惯。

此外，定期进行骨密度筛查以评估风险，并在医生指导下，对高风险个体及时考虑药物干预，将单纯的“被动补钙”升级为“主动出击”的综合性管理，才是守护骨骼健康、保障晚年生活质量的坚实盾牌。

记者：请用一句话总结您对预防骨质疏松、守护骨骼健康最核心的建议。

姚军：守护骨骼健康，要终身坚持均衡膳食、足量负重运动与适度日照的健康生活方式，并在此基础上，主动关注骨骼状态，定期进行风险评估，一旦发现危险信号，及时寻求专业干预，从而实现从基础预防到精准管理的全面防护。

中华人民共和国北京市西城区人民法院公告　蓝燕：本院受理原告吴万祥与被告蓝燕共有物分割纠纷一案，已审理终结。现依法向你公告送达(2024)京0102民初30418号民事判决书，判决如下：一、北京市西城区禄长街头条19号院6号楼3层③-3-301房屋归吴万祥所有；二、吴万祥于本判决生效之日起7日内向蓝燕支付北京市西城区禄长街头条19号院6号楼3层③-3-301房屋的折价款1396675元。案件受理费50907元，由原告吴万祥负担38180.25元(已交纳)；由被告蓝燕负担12726.75元(自本判决生效之日起7日内交纳)。公告费(以实际金额为准)，由蓝燕负担。评估费16467元，由吴万祥负担12350.25元(已交纳)，由蓝燕负担4116.75元(自本判决生效之日起7日内交纳)。自公告之日起60日内来本院领取民事判决书，逾期则视为送达。如不服本判决，可在公告期满后30日内，向本院递交上诉状及副本，上诉于北京市第四中级人民法院。

辽宁省大连市中级人民法院公告　(2025)辽02执异332号　范旭：在本院执行申请执行人上海浦东发展银行股份有限公司大连分行与被执行人大连博远良实发展有限公司、大连良基房地产开发有限公司、大连迈世实业有限公司、陈杰、范旭金融借款合同纠纷一案过程中，申请人中国中信金融资产管理股份有限公司大连市分公司申请变更其为本案申请执行人。本院现已作出(2025)辽02执异332号执行裁定书，裁定变更中国中信金融资产管理股份有限公司大连市分公司为本案申请执行人。如不服本裁定，可以自本裁定书送达之日起10日内，向辽宁省高级人民法院申请复议。请自本公告发出之日起30日内来本院领取上述文书，逾期则视为送达。

中华人民共和国山东省烟台市莱山区人民法院公告　徐扬：本院受理原告杨巍、徐志民诉被告徐扬赡养纠纷一案，现依法公告送达(2025)鲁0613民初5293号起诉状副本、开庭传票、应诉通知书、举证通知书、民事裁定书(简易转普通)、廉政监督卡。起诉状主要内容：1.请求判令被告履行精神赡养义务，每月至少与原告视频通话两次；2.请求判令被告自起诉之日起按6000元/月标准支付赡养费；3.请求判令被告每年支付泰康人寿保险费用5万元；4.本案案件诉讼费、律师费由被告承担。自公告之日起90日视为送达。提出答辩和举证期限为公告期满后30日内，并于举证期满后第3日下午14时(节假日顺延)在本院第三审判庭开庭审理，逾期依法判决。

广东省深圳市光明区人民法院公告　(2025)粤0311民初4851号　DOU JAMES JIAHUA：原告深圳市高科新产业控股有限公司与被告DOU JAMES JIAHUA、深圳大福华腾生物科技有限公司、深圳市芯凯瑞生物科技有限公司房屋租赁合同纠纷一案，现依法向你方公告送达(2025)粤0311民初4851号民事判决书，判决内容为：一、确认原告与被告深圳市芯凯瑞生物科技有限公司分别于2019年9月23日、2021年2月7日签订的《高科创新中心入驻合同》、补充协议于2024年7月31日解除；二、确认原告享有对被告深圳市芯凯瑞生物科技有限公司租金854522.1元、房屋占有使用费75062.52元、电费40662.03元、水费1197元及逾期付款违约金80000元、解除合同违约金41284.38元等债权(实际债权清偿金额及给付在破产程序中统一处理)；三、被告深圳大福华腾生物科技有限公司、DOU JAMES JIAHUA就被告深圳市芯凯瑞生物科技有限公司的上述债务承担连带清偿责任；四、驳回原告的其他诉讼请求。如果未按本判决指定的期间履行给付金钱义务，应当依照《中华人民共和国民事诉讼法》第二百六十四条规定，加倍支付迟延履行期间的债务利息。案件受理费22295.93元，保全申请费5000元，由三被告负担15343.18元。三被告应在本判决生效之日起七日内向本院缴纳15343.18元，拒不缴纳的，本院依法强制执行。本案公告费由三被告承担。三被告须于本判决生效之日起七日内送付原告，具体数额以实际发生费用为准。该判决自公告之日起经过六十日即视为送达。如不服本判决，可在本判决书送达之日起三十日内提交上诉状。

广西壮族自治区桂林市秀峰区人民法院公告　同德国际控股(香港)物业管理有限公司：原告中国中信金融资产管理股份有限公司广西壮族自治区分公司、广西临桂农村商业银行股份有限公司与被告桂林中脉道和国际酒店有限公司、桂林市同德房地产开发有限公司、桂林同德物业服务有限公司、桂林阳光旅游商品贸易有限公司、同德国际控股(香港)物业管理有限公司、桂林芝麻开门电子商务有限公司、陈泰安、潘晓莉、刘姝、陈永春金融借款合同纠纷一案，现依法向你公告送达(2025)桂0302民初1661号案起诉状、应诉通知书、举证通知书、传票等材料。自公告刊登之日起经过60日即视为送达。提出答辩状和举证的期限为公告期满后的30日内，并定于2026年3月22日上午9时在本院四号法庭公开开庭审理，逾期将依法缺席判决。

广西壮族自治区北海市海城区人民法院公告　张俊涛：原告中国农业银行股份有限公司北海分行与被告张俊涛、张曼金融借款合同纠纷一案，因无法以其他方式告向你送达，现依法向你公告送达本院(2025)桂0502民初4023号应诉等材料。自公告发出之日起满60日，即视为送达，提出答辩状和举证的期限为公告期满后的30日内，并定于2026年3月9日上午8时30分在本院第十七审判庭公开审理，逾期将依法缺席判决。

广西壮族自治区北海市海城区人民法院公告　张俊涛：原告中国农业银行股份有限公司北海分行与被告张俊涛、张曼金融借款合同纠纷一案，因无法以其他方式告向你送达，现依法向你公告送达本院(2025)桂0502民初4022号应诉等材料。自公告发出之日起满60日，即视为送达，提出答辩状和举证的期限为公告期满后的30日内，并定于2026年3月9日上午8时30分在本院第十七审判庭公开审理，逾期将依法缺席判决。

广西壮族自治区北海市海城区人民法院公告　张俊涛：原告中国农业银行股份有限公司北海分行与被告张俊涛、张曼金融借款合同纠纷一案，因无法以其他方式告向你送达，现依法向你公告送达本院(2025)桂0502民初4021号应诉等材料。自公告发出之日起满60日，即视为送达，提出答辩状和举证的期限为公告期满后的30日内，并定于2026年3月9日上午8时30分在本院第十七审判庭公开审理，逾期将依法缺席判决。

辽宁省大连市中山区人民法院公告　沈琳、袁震：原告康日清诉你们确认合同无效纠纷一案，原告诉讼请求为：1.确认被告沈琳与沈佐方签订的《大连市房地产买卖合同》无效；确认《夫妻财产约定协议书》第二条约定无效；确认被告文淑玉与沈力签订的《大连市房地产买卖合同》无效，如不能确认无效，则请求撤销上述行为；2.将大连市中山区亿泰庄园6号楼3单元6层2号房屋登记至被告沈琳名下；3.判令被告袁震、文淑玉、沈力、沈军对(2020)辽0213民初916号、(2018)辽0202民初9567号民事判决书项下原告康日清不能实现的债权，在大连市中山区亿泰庄园6号楼3单元6层2号房屋价值范围内承担连带赔偿责任；4.被告承担诉讼费、公告费、保全费、保全保险费。自公告之日起满90日即视为送达。提出答辩状和举证期限均为公告期满后30日内，并定于举证期满后第3日(遇法定休假日顺延)上午10时在本院第十法庭审理，逾期本院将缺席审理并依法判决。

广西壮族自治区贵港市港南区人民法院　(2025)桂0803民初1678号　石恺：本院受理原告周雯玉与被告黄晓静、石恺合伙合同纠纷一案。因无法以其他方式向你送达，依照《中华人民共和国民事诉讼法》第九十五条规定，现依法向你公告送达应诉通知书、举证通知书、诉讼权利义务告知书、起诉状副本、证据副本、开庭传票等诉讼材料，自发出公告之日起经过六十日，即视为送达，提出答辩和举证期限均为公告期满后三十日内，并定于2026年3月13日上午8时30分在本院第三法庭开庭审理，逾期将依法缺席判决。

中华人民共和国北京市西城区人民法院公告　孙鸿瑜(又名孙洪瑜，系孙培英与曲莺圆之子)：本院受理孙爱珠等人与你继承纠纷一案，上诉人傅文丽就(2024)京0102民初27683号民事判决书提起上诉，上诉内容如下：1.请求撤销《一审判决书》判决的第一条、第四条内容，依法改判上诉人继承全部遗产的4/5份额，或将案件发回重审；2.一审、二审涉诉费用均由被上诉人承担。自公告之日起，经过60日即视为送达。提出答辩状的期限为公告期满后30日内，逾期将依法审理。

中华人民共和国广西壮族自治区南宁市西乡塘区人民法院公告　丹尼尔·德罗谢尔斯(DANIEL DESROCHERS，护照号：QI611531)：本院受理(2025)桂0107民初2230号原告梁伟盛、梁恒盛、何斌与被告丹尼尔·德罗谢尔斯(DANIEL DESROCHERS)法定继承纠纷一案，现已审理终结。现依法向你公告送达(2025)桂0107民初2230号民事判决书。判决内容为：一、被继承人周丽华、梁素英共有的位于南宁市西乡塘区永和村永和一里75号房屋由原告梁伟盛、梁恒盛、何斌按份共有，其中，原告梁伟盛占六分之一份额、原告梁恒盛占六分之一份额、原告何斌占三分之二份额；二、原告何斌向被告丹尼尔·德罗谢尔斯支付遗产分割补偿款99193.52元。案件受理费7750元、公告费2400元，合计10150元(原告梁恒盛已预交)，由原告梁伟盛负担1292元、原告梁恒盛负担1292元、原告何斌负担4305元，由被告丹尼尔·德罗谢尔斯负担3261元。自公告之日起60日内来本院领取民事判决书，逾期则视为送达。如不服本判决，可在公告期满后30日内，向本院递交上诉状及副本，上诉于中华人民共和国广西壮族自治区南宁铁路运输中级法院。逾期未上诉的，本判决即发生法律效力。

安徽省合肥高新技术产业开发区人民法院公告　固特异推土机有限公司(GOODYEAR EARTHMOVER PTY LIMITED)：本院受理原告北京飞扬盛世商贸有限公司诉被告印度尼西亚固特异公司(PT.Goodyear Indonesia Tbk.)、固特异推土机有限公司(GOODYEAR EARTHMOVER PTY LIMITED)、安徽进出口股份有限公司、固特异轮胎管理(上海)有限公司产品销售者责任纠纷一案，案号(2025)皖0191民初14089号，现依法向你方公告送达起诉状副本、证据材料、应诉通知书、举证通知书、开庭传票等诉讼材料，自公告发出之日起经60日即视为送达。提出答辩与举证期限均为公告期满后30日内，逾期未答辩将自行承担不利后果；定于举证期限届满后的次日下午14时15分(遇节假日顺延)在本院第十四法庭公开开庭审理，逾期本院将依法缺席审判。

北京市西城区人民法院公告　蒂萨酒店有限公司、匈牙利中恒信远投资管理有限公司、乔焕龙、彭鹏：本院对原告魏楚予与被告蒂萨酒店有限公司、北京中恒信远投资管理有限公司、匈牙利中恒信远投资管理有限公司、乔焕龙、彭鹏民间借贷纠纷一案已审理终结。现依法向你们公告送达(2024)京0102民初24538号民事判决书，判决如下：一、蒂萨酒店有限公司于本判决生效之日起7日内偿还魏楚予截至2025年11月10日的借款本金、利息、违约金合计7358810.96元，并支付自2025年11月11日起至实际清偿之日止的逾期利息(以300万元为基数，按照年利率13.8%的标准计算)；二、驳回魏楚予的其他诉讼请求。案件受理费63311.68元，由蒂萨酒店有限公司负担(于本判决生效之日起7日内交纳)；公告费(以实际发生金额为准)由蒂萨酒店有限公司负担(于本判决生效之日起7日内径行向魏楚予支付)。自本公告送达之日起60日内来本院领取民事判决书，逾期则视为送达。如不服本判决，可在公告期满后30日内向本院递交上诉状及副本，上诉于北京市第二中级人民法院。逾期未上诉的，本判决即发生法律效力。

中华人民共和国湖北省武汉市武昌区人民法院公告　林汀原：本院受理原告张淑津诉被告林汀原离婚纠纷一案，因你下落不明，现依法向你公告送达(2025)鄂0106民初25529号民事起诉状副本、应诉通知书、举证通知书、开庭传票、普通程序独任审理通知书、诉讼权利义务告知书。原告的诉讼请求如下：1.判决原告与被告离婚；2.本案诉讼费由被告承担。以上文书自公告之日起满60日即视为送达。提出答辩状和举证的期限均为公告期满后的30日内，并定于答辩期、举证期满后的第3日上午9时(遇法定休假日顺延)在本院第五审判庭开庭审理，逾期不到庭将依法缺席裁判。

辽宁省抚顺市新抚区人民法院公告　马艳辉：原告赵桂兰诉你、马春辉等继承纠纷一案，现依法向你公告送达(2025)辽0402民初924号判决书，判决如下：一、抚顺市新抚区千金路7-1号楼1单元201号房屋由原告所有1/2，由被告马春辉、马军辉、马冬辉各所有1/6，并由原告赵桂兰居住至其离世；二、被告马春辉于本判决生效之日起三十日内分别给付你等各人抚恤金5500.5元。案件受理费3700元，由你负担50元，并于本判决生效之日起七日内向本院缴纳，逾期未予缴纳将依法强制执行。公告费4300元，由原告赵桂兰和你共同负担。如不服本判决，你可在判决书送达之日起三十日内，向本院递交上诉状，并按对方当事人的人数提出副本，上诉于辽宁省抚顺市中级人民法院。

中华人民共和国北京市丰台区人民法院公告　XU YI：本院受理许跃与许君、XU YI(2025)京0106民初58971号法定继承纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、证据材料及开庭传票。自公告之日起经过60日即视为送达。提出答辩和举证期限均为公告送达期满之日后的30日，并定于公告期满后次日上午9时(遇法定节假日顺延)在本院石安门人民法庭第四法庭开庭审理，逾期未到庭，本院将依法缺席审理。

中华人民共和国上海市青浦区人民法院公告　(2025)沪0118民初464号　周维佳：本院受理原告徐睿溪诉被告周维佳民间借贷纠纷一案已审理终结。现依法向你公告送达(2025)沪0118民初464号民事判决书。自公告之日起，60日内来本院(上海市青浦区城中北路555号)领取民事判决书，逾期则视为送达。如不服本判决，可在公告期满后30日内，向本院递交上诉状及副本，上诉于上海市第二中级人民法院。逾期未判决即发生法律效力。

中华人民共和国北京市丰台区人民法院公告　瑞华投资控股公司(Rui Hua Investment Holding Limited)：本院受理原告中铁建工集团华亨工程有限责任公司与被告瑞华投资控股公司(Rui Hua Investment Holding Limited)、潘信芙、北京诚兆荣然科技有限公司，第三人中国东方资产管理股份有限公司山东省分公司、中国建设银行股份有限公司济南铁道支行、中国信达资产管理股份有限公司山东省分公司确认合同无效纠纷一案，现依法向你方公告送达(2024)京0106民初3237号民事判决书(判决如下：驳回中铁建工集团华亨工程有限责任公司的全部诉讼请求)。自公告之日起60日内来本院领取民事判决书，逾期则视为送达。如不服本判决，可在公告期满后30日内向本院递交上诉状及副本，上诉于北京市第二中级人民法院。逾期未上诉的，本判决即发生法律效力。

安徽省东至县人民法院公告　(2025)皖1721民初3176号　TRAN THI THUY HOAI：本院受理胡吉涛诉你离婚纠纷一案，现已审理终结。现依法向你公告送达本院(2025)皖1721民初3176号民事判决书：准予原告胡吉涛与被告TRAN THI THUY HOAI(陈氏翠怀)离婚。案件受理费人民币200元，由原告胡吉涛负担。限你自公告之日起六十日内来本院领取民事判决书，逾期则视为送达。如不服本判决，可在判决书送达之日起三十日内向本院递交上诉状，并按对方当事人的人数提出副本，上诉于中华人民共和国安徽省池州市中级人民法院。逾期未上诉的，本判决即发生法律效力。

中华人民共和国北京市西城区人民法院公告　ADELE YAN(闫红)：本院受理原告王洋与被告ADELE YAN(闫红)遗赠纠纷一案，已审理终结。现依法向你公告送达(2025)京0102民初14593号民事判决书。判决如下：登记在被继承人张晔名下位于北京市西城区三里河二区5号楼1门301号房屋由ADELE YAN(闫红)、王洋共同继承，各继承50%的份额。公告费(以实际发生为准)由王洋负担。案件受理费46800元，由王洋负担23400元(已交纳)，由ADELE YAN(闫红)负担23400元(于本判决生效之日起7日内交纳)。自本公告送达之日起60日内来本院领取民事判决书，逾期则视为送达。如不服本判决，可在公告期满后30日内向本院递交上诉状及副本，上诉于北京市第二中级人民法院。逾期未上诉的，本判决即发生法律效力。

中华人民共和国北京市西城区人民法院公告　江显阳：本院受理原告张怡、雷永霖与被告杨晓薇、杨萍、张素梅、江显阳遗嘱继承纠纷一案，已审理终结。现依法向你公告送达(2024)京0102民初39823号民事判决书。判决内容：一、登记在被继承人杨靖华名下位于北京市西城区南线阁街甲39号②-901号房屋由雷永霖继承50%的份额，张素梅享有50%的份额；二、登记在被继承人杨靖华名下位于北京市西城区南线阁街甲39号②-902号房屋由张怡继承50%的份额，张素梅享有50%的份额。公告费(以实际发生为准)由张怡、雷永霖负担。案件受理费96800元，由张怡负担48400元(已交纳)，由雷永霖负担48400元(已交纳)。自本公告送达之日起60日内来本院领取民事判决书，逾期则视为送达。如不服本判决，可在公告期满后30日内向本院递交上诉状及副本，上诉于北京市第二中级人民法院。逾期未上诉的，本判决即发生法律效力。

青海省西宁市城西区人民法院公告　陈宜萍(台湾居民身份证：F290088581)：本院受理原告王凯与被告陈宜萍离婚纠纷一案，现依法向你公告送达(2024)青0104民初4471号民事判决书，判决内容如下：依法准许原告王凯与被告陈宜萍离婚。案件受理费300元，由原告王凯负担。限你自公告之日起六十日内来本院领取民事判决书，逾期即视为送达。如不服本判决，可在公告期满后三十日内提起上诉，向本院递交上诉状，并按对方当事人的人数递交上诉状副本，上诉于青海省西宁市中级人民法院；也可以在公告期满后三十日内，向西宁市中级人民法院在线提交上诉状。特此公告。

吉林省长春市中级人民法院公告　那丽华：本院对原告刘金江与被告那丽华民间借贷纠纷一案，已经审理终结。现依法向你方公告送达(2025)吉01民初451号民事判决书及民事裁定书，民事裁定书自公告之日起经过60日即视为送达。如不服判决，可在公告期满后30日内，向本院递交上诉状及副本上诉于吉林省高级人民法院。

中华人民共和国广东省广州市海珠区人民法院公告　(2025)粤0105民初23774号　黄君润：本院受理原告温泽与黄君润民间借贷一案，原告请求法院判令：1.判令被告立即向原告一次性偿还欠款68810.4元；2.判令被告立即向原告支付违约金21888元(自2023年8月15日起，以欠款本金60000元为基数，按万分之六标准计算至实际清偿之日止，暂计算至2025年4月23日，即60000×0.06%×608天=21888元)；3.判令被告向原告支付案件律师代理费8000元，上述款项合计98698.4元；4.判令被告承担本案全部诉讼费用。现依法向你公告送达起诉状副本及证据材料、应诉通知书、举证通知书、开庭传票。限你自公告之日起60日内到本院领取上述文件，逾期即视为送达。答辩期限为公告期限届满后30日内，举证期限为答辩期限届满后15日内。本案将于2026年3月27日上午9时15分在本院审判第26法庭公开开庭审理，如届时未到庭参加诉讼，本院将依法缺席审判，并依法公告送达法律文书。

中华人民共和国四川省成都市武侯区人民法院公告　(2025)川0107民初20301号　詹容、范梦：本院受理的(2025)川0107民初20301号原告范让付与被告你们、范泽翔离婚后财产纠纷一案，原告范让付请求：1.依法判令三被告向原告支付原告享有的房屋价款份额500000元；2.依法确认位于武侯区晋阳街道中央花园五期8栋2单元1层24号车库系范让付、詹容共同共有；3.本案诉讼费由三被告承担。因你们下落不明，采用其他方式无法送达，依照《中华人民共和国民事诉讼法》第二百八十三条、第二百八十五条、《最高人民法院关于适用〈中华人民共和国民事诉讼法〉的解释》第五百三十二条之规定，向你们公告送达起诉状副本、应诉通知书、举证通知书、合议庭组成人员告知书、廉政监督卡、诉讼须知、开庭传票等诉讼文书。自公告送达之日起三个月即视为送达。提出答辩状和举证的期限为公告送达期满后的三十日内，并定于举证期满后的第三日上午9时30分(遇节假日顺延)在本院三楼二十八审判庭公开审理此案。逾期将依法裁判。

辽宁省新宾满族自治县人民法院公告　FRANZ WERNER PLIESCHKE(弗朗茨·威纳·普利什克)：本院受理原告祁委与你离婚纠纷一案，现依法向你公告送达本院(2025)辽0422民初1087号民事判决，判决如下：原告祁委与被告FRANZ WERNER PLIESCHKE(弗朗茨·威纳·普利什克)离婚。现将上述判决内容作为判决书正本向你公告送达。自公告之日起满六十日即视为送达。如不服本判决，可在公告送达期满后三十日内向本院提起上诉状(正本一份、副本二份)，上诉于辽宁省抚顺市中级人民法院。

辽宁省新宾满族自治县人民法院公告　PHAM THI GIAU(范氏瑶)：本院受理原告何福龙与你离婚纠纷一案，现依法向你公告送达本院(2025)辽0422民初1089号民事判决，判决如下：一、原告何福龙与被告PHAM THI GIAU(范氏瑶)离婚；二、婚生子何广武、何广文由原告何福龙抚养。现将上述判决内容作为判决书正本向你公告送达。自公告之日起满六十日即视为送达。如不服本判决，可在公告送达期满后三十日内向本院提起上诉状(正本一份、副本二份)，上诉于辽宁省抚顺市中级人民法院。

吉林省长春汽车经济技术开发区人民法院公告　赵蕾：本院受理原告吉林春城农村商业银行股份有限公司与被告长春市博海汽车贸易服务有限公司、吉林省融展投资(集团)有限公司、辽源融展汽车产业园有限公司、张学君、赵蕾金融借款合同纠纷一案，已审理终结，现依法向你公告送达(2025)吉0192民初1945号民事判决书，判决内容为：一、被告长春市博海汽车贸易服务有限公司于本判决生效之日起10日内给付原告吉林春城农村商业银行股份有限公司借款本金25000000.00元及利息、罚息、复利(分为两部分，第一部分为截至2025年3月5日的利息1968375.00元，罚息6524999.00元，复利1055275.88元，第二部分为自2025年3月6日起至本息全部清偿之日止的罚息、复利，按《流动资金借款合同》约定计算)；二、被告长春市博海汽车贸易服务有限公司于本判决生效之日起10日内给付原告吉林春城农村商业银行股份有限公司律师代理费184459.00元；三、被告张学君、赵蕾、吉林省融展投资(集团)有限公司对被告长春市博海汽车贸易服务有限公司的上述第一、二项债务承担连带保证责任；四、原告吉林春城农村商业银行股份有限公司对被告辽源融展汽车产业园有限公司名下坐落于工农乡苇塘村三组-000的不动产[权利证号：吉(2021)辽源市不动产证明第2240007825 1号，不动产单元号：220402200208GB00007F00620001]折价、拍卖或变卖价款依照法定顺序享有优先受偿权。如果未按本判决指定的期间履行给付金钱义务，应当依照《中华人民共和国民事诉讼法》第二百六十四条规定，加倍支付迟延履行期间的债务利息。案件受理费215465.00元、保全费5000.00元，由被告长春市博海汽车贸易服务有限公司、吉林省融展投资(集团)有限公司、张学君、赵蕾连带负担(案件受理费215465.00元因原告吉林春城农村商业银行股份有限公司申请缓交，应由上述负担主体于本判决生效之日起10日内向本院缴纳，保全费5000.00元原告吉林春城农村商业银行股份有限公司已预交，应由上述负担主体于本判决生效之日起10日内给付原告吉林春城农村商业银行股份有限公司)。自公告之日起60日内来本院领取民事判决书，逾期即视为送达。如不服本判决，可以在判决书送达之日起30日内，向本院递交上诉状，并按照对方当事人或者代表人的人数提出副本，上诉于吉林省长春市中级人民法院。

中华人民共和国北京市顺义区人民法院公告　贾裴军：本院受理(2025)京0113民初36872号原告周诗豪与被告贾裴军、LIAN HAO ZHANG(中文名：张涟浩)房屋买卖合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、举证通知书、开庭传票及证据材料、(2025)京0113财保376号民事裁定书以及(2025)京0113民初36872号民事裁定书。自公告之日起经过60日，即视为送达。提出答辩状和举证的期限均为公告期满后的30日内，并定于举证(答辩)期满后第3日下午13时30分(遇法定休假日顺延)在本院天竺法庭第五法庭开庭审理，逾期将依法缺席裁判。

北京市房山区人民法院公告　芦苇、芦林：本院受理马文瑛与芦苇、芦林法定继承纠纷一案已审理终结，现依法向你们公告送达(2025)京0111民初13160号判决书。自公告之日起60日内到本院燕山人民法庭领取判决书，逾期则视为送达。如不服本判决，可在公告期满后30日内，向本院递交上诉状及副本，上诉于北京市第二中级人民法院。逾期未上诉的，本判决即发生法律效力。

中华人民共和国北京市海淀区人民法院公告　曹钢：本院对原告程磊与被告曹钢、陈欣民间借贷纠纷一案已审理终结。现依法向你公告送达(2024)京0108民初62510号民事判决书。判决如下：一、曹钢偿还程磊借款本金200万元，并支付逾期还款期间的资金占用利息(以尚欠借款本金为基数，2014年9月1日至2020年8月19日期间按照年利率6%的标准计算，2020年8月20日起至款项实际还清之日止按照年利率3.85%的标准计算)，均于本判决生效之日起10日内付清；二、就前述第一项判决中所确认的曹钢应向程磊偿还的借款本金200万元，程磊有权以对陈欣名下坐落于北京市海淀区半壁街南路18号2层C204的房屋[不动产权证号码：京(2019)海不动产权第0035325号]行使抵押权，以该房产折价或以拍卖、变卖所得的价款优先受偿；三、驳回程磊的其他诉讼请求。自公告之日起60日内来本院领取民事判决书，逾期则视为送达。如不服本判决，可在公告期满后30日内，向本院递交上诉状及副本，上诉于北京市第四中级人民法院。逾期未上诉的，本判决即发生法律效力。

北京市第四中级人民法院公告　(2025)京04协外认26号　王捷：本院受理申请人李杰夫与被申请人王捷申请承认和执行外国法院民事判决、裁定一案[案号：(2025)京04协外认26号]，现依法向你公告送达本案裁定书副本。限公告之日起经过60日，来本院领取裁定书，逾期即视为送达。如不服本裁定，可以自收到裁定书之日起10日内向北京市高级人民法院申请复议。

中华人民共和国河北省石家庄市中级人民法院公告　(2025)冀01协外认12号　吕钰涛：本院受理邵灿申请承认与执行外国法院裁判审查一案，因用其他方式无法送达，依照《中华人民共和国民事诉讼法》第九十五条的规定，向你公告送达本院(2025)冀01协外认12号申请书副本、诉讼权利义务告知书、传票、证据材料。公告刊登日期即为公告发出日期，自本公告刊登之日起，经过六十日即视为送达。本案定于2026年2月13日上午10时在本院第十四审判庭(404室)询问。请准时到庭。特此公告。

中华人民共和国河北省石家庄市中级人民法院公告　(2025)冀01协外认11号　辛涅莉妮科娃·奥·彼得罗夫娜：本院受理张胜申请承认与执行外国法院裁判审查一案，因用其他方式无