

“另类”健身：每天“鳄鱼爬”1小时

医生提醒：对腰椎恢复有一定好处，但并不适合老年人群体



8月29日，长沙市麓谷公园，“鳄鱼爬”健身队正在进行“打卡”锻炼。受访者 供图

戴上手套，四肢着地，像鳄鱼一样慢慢往前爬行。往前一步，就做一个俯卧撑。

8月29日6时30分，长沙市麓谷公园，左贵辉带着他的“鳄鱼爬”健身队，正在开展每天一个小时的锻炼。20多个队员趴伏着前进，这样“另类”的锻炼方式，引来不少路人的围观。“爬一圈，通体舒泰。”左贵辉认真地宣传，呼吁更多爱锻炼的人加入。

“鳄鱼爬”健身有科学依据吗？是否对身体有益？记者29日咨询了相关专家。

■文/视频

三湘都市报全媒体记者 李琪
通讯员 徐旨

公园里有支“另类”健身队

“我是腰椎有点问题，看到网上说，这种鳄鱼爬的动作有利于缓解，就学着爬，结果还真有用。”左贵辉家住长沙市岳麓区，最开始练习爬行的地方就选在了麓谷公园。

在这里，他遇到了几个“志同道合”的爬友，大家一起按照专业教练的指导，每天在公园里爬行一个小时。

大半年时间过去，爬行运动有了一定的效果。左贵辉觉得自己的腰椎问题好

了，几名爬友身体也得到了不同程度的恢复。大家觉得爬行锻炼真有用，决定“扩招”。目前，队伍里有70多岁的大爷，也有30多岁的上班族，都处于腰椎、肩颈存在不同程度劳损的“亚健康”状态。

左贵辉表示，爬行健身起源于华佗的“五禽戏”，是通过模仿动物爬行动作来达到健身目的。爬行运动可以预防腰椎疾病、减少骨质疏松、提高心肺功能、提高身体素质。

对腰椎恢复有益，老年人不宜

记者了解到，“鳄鱼爬”是最近网上出现的一种“网红”锻炼方式，一些中老年人正在尝试这样的锻炼方法，有些个体锻炼效果还比较好。

对此，医生表示，四肢趴地的“鳄鱼爬”是类似于动态版四点支撑，可以锻炼核心力量，有助于腰椎的稳定性。另外，相较于直立训练，爬行可以减轻腰椎的负担，如果腰椎出现问题，适当的爬行对于腰椎的恢复是有一定好处的。

长沙市中心医院专家表示，“鳄鱼爬”并不适合老年群体。这种锻炼方式对于胸背等核心肌群要求高，对四肢肌肉力量、协调性，都有很高的要求。属于一种高阶层的锻炼方式，更适合于中青年群体。

如果老年人的核心肌群没有达到“鳄鱼爬”的标准，就可能损伤核心肌群，导致腰背部、肩关节、肘关节、膝关节等重要结构受伤。老年人还是建议选择更安全、缓慢的有氧锻炼方式，例如散步、打太极、游泳等。此外，患关节炎或腰、腹、背部有伤的人也不适合这种锻炼方式。

医生强调，做“鳄鱼爬”时要注意方式方法，若动作不标准、过度训练，不仅起不到锻炼效果，还可能会对身体造成伤害。

分类广告老字号 鼎极文化独家办
鼎极便民信息
经办热线 13875895159

郑重提示：登报用报须谨慎，确认资信勿盲目

微信办理



减资公告
湖南湘涛环境工程有限公司根据2022年7月7日公司股东会决议，本公司拟将注册资本从1000万元减至200万元，现予以公告。为保护本公司债权人的合法权益，自本公告见报之日起45天内债权人有权要求公司清偿债务或者提供相应担保。
联系人：朱霞，18670030626

住房出租

长沙市人民中路地质中学旁有两室一厅房子出租，精装修，家电家具齐全，交通方便，可停车。
联系人：张先生 18890011329

长沙星朝汽车有限公司长
沙星朝新能源汽车零部件
建设项目环境影响报告书
征求意见稿环境信息公示
根据《环境影响评价公众参与办法》，长沙星朝汽车有限公司长沙星朝新能源汽车零部件建设项目环境影响报告书征求意见稿向公众公告如下：一、征求意见稿网络链接：<https://pan.baidu.com/s/1McQbDQ1WpInk3CL8N7Pdmg?pwd=lg1e>。纸质报告可前往长沙星朝汽车有限公司查阅。联系人：刘经理，电话1892919801，邮箱：1181764659@qq.com。

二、征求公众意见的公众范围：评价范围
内可能受影响的公众、法人和其他组织。
三、公众意见表的
填写公众意见表的
途径和途径。
四、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
五、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
七、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
八、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
九、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
十、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
十一、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
十二、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
十三、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
十四、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
十五、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
十六、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
十七、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
十八、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
十九、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
二十、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
二十一、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
二十二、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
二十三、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
二十四、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
二十五、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
二十六、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
二十七、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
二十八、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
二十九、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
三十、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
三十一、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
三十二、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
三十三、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
三十四、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
三十五、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
三十六、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
三十七、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
三十八、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
三十九、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
四十、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
四十一、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
四十二、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
四十三、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
四十四、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
四十五、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
四十六、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
四十七、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
四十八、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
四十九、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
五十、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
五十一、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
五十二、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
五十三、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
五十四、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
五十五、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
五十六、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
五十七、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
五十八、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
五十九、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
一、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
二、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
三、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
四、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
五、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
七、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
八、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
九、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
十、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
十一、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
十二、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
十三、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
十四、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
十五、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
十六、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
十七、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
十八、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
十九、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
二十、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
二十一、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
二十二、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
二十三、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
二十四、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
二十五、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
二十六、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
二十七、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
二十八、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
二十九、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
三十、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
三十一、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
三十二、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
三十三、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
三十四、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
三十五、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
三十六、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
三十七、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
三十八、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
三十九、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
四十、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
四十一、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
四十二、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
四十三、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
四十四、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
四十五、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
四十六、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
四十七、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
四十八、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
四十九、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
五十、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
五十一、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
五十二、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
五十三、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
五十四、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
五十五、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
五十六、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
五十七、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
五十八、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
五十九、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
一、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
二、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
三、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
四、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
五、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
七、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
八、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
九、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
十、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
十一、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
十二、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
十三、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
十四、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
十五、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
十六、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
十七、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
十八、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
十九、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
二十、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
二十一、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
二十二、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
二十三、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
二十四、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
二十五、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
二十六、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
二十七、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
二十八、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
二十九、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
三十、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
三十一、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
三十二、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
三十三、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
三十四、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
三十五、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
三十六、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
三十七、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
三十八、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
三十九、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
四十、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
四十一、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
四十二、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
四十三、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
四十四、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
四十五、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
四十六、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
四十七、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
四十八、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
四十九、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
五十、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
五十一、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
五十二、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
五十三、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
五十四、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
五十五、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
五十六、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
五十七、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
五十八、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
五十九、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
一、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
二、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
三、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
四、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
五、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
七、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
八、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
九、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
十、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
十一、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
十二、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
十三、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
十四、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
十五、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
十六、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
十七、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
十八、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
十九、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
二十、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
二十一、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
二十二、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
二十三、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
二十四、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
二十五、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
二十六、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
二十七、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
二十八、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
二十九、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
三十、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
三十一、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
三十二、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
三十三、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
三十四、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
三十五、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
三十六、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
三十七、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
三十八、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
三十九、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
四十、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
四十一、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
四十二、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
四十三、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
四十四、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
四十五、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
四十六、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
四十七、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
四十八、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
四十九、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
五十、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
五十一、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
五十二、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
五十三、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
五十四、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
五十五、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
五十六、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
五十七、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
五十八、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
五十九、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
一、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
二、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
三、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
四、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
五、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
六、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
七、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
八、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
九、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
十、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
十一、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
十二、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
十三、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
十四、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
十五、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
十六、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
十七、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
十八、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
十九、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
二十、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
二十一、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
二十二、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
二十三、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
二十四、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
二十五、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
二十六、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
二十七、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
二十八、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
二十九、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
三十、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
三十一、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
三十二、公众意见表
的填写公众意见表
的途径和途径。
六十
六十
六十
六十
三十三、公众意见表
的填写公众意见表<br