老犯困 抓住5条“瞌睡虫”

最近小王总是犯困，无论上班、看书还是吃饭都提不起精神。这可能是身体出现了问题。据心内科专家介绍，有5条“瞌睡虫”必须要引起重视。

鼻炎 鼻炎会导致呼吸受阻，引发大脑供氧不畅，导致犯困。如不及时治疗，鼻炎还会引发睡眠呼吸暂停综合征，使得患者睡眠时氧气不足。

睡眠性呼吸障碍 患有睡眠性呼吸障碍的人，除了白天困倦、乏力、嗜睡外，夜晚还会鼾声如雷，且伴有呼吸间歇性停止。长此以往，身体所有器官都无法好好休息，导致白天很容易出现困倦、乏力、嗜睡等症状。

高血脂 高血脂患者的体内血液流动相对缓慢，影响红细胞的携氧能力，且高血脂在动脉内形成粥样硬化斑块，造成血管管腔狭窄，导致大脑缺血缺氧。如有人存在高血脂家族史、肥胖、高血压，或有长期大量饮酒、摄入高脂、高糖饮食等危险因素，且经常犯困，应尽早去医院检查血脂。

贫血 疲乏、困倦是贫血最常见的症状，还可能伴有头晕、耳鸣、注意力不集中等症状，患者最好到医院做一个血常规监测，明确诊断。

心脏问题 疲劳、乏力是各种心脏病常有的症状。心脏病可以使血液循环不畅，新陈代谢废物(主要是乳酸)积聚在组织内，刺激神经末梢，令人产生疲劳感。所以要查心脏，如做心电图、心脏彩超等。

（据《健康报》）

手脚麻木别大意

手脚麻木是很多老人的常见现象，有些人没有重视。其实，老人手脚麻木是个危险信号，总结起来有7大原因。

臂神经受压 睡眠中如果姿势不正，颈项偏斜或手臂受压，就会引起手发麻。这时只要换姿势睡，麻木感便可消除。

药物副作用 呋喃唑酮、氧氟沙星等抗菌剂可能导致肢体麻木，这种麻木通常从手脚开始，逐渐向上蔓延，常伴有过敏或感觉异常。因此服用这些药物应严格控制剂量。

营养不良 长期胃肠功能障碍引起周围神经炎和神经根损害，从而造成手脚麻木。

颈椎病 经常单手麻木，很可能是颈椎病引起的。近七成手麻症状由神经根型颈椎病引起。

糖尿病神经并发症 糖尿病会产生多种并发症，糖尿病周围神经病变就是其中之一，伴有四肢对称性麻木症状，下肢麻木最常见。

脑梗 手指麻木出现在一侧肢体，另一侧完全正常，同时伴有头痛头晕、视线模糊等症状时，要警惕脑梗。其引起的肢体麻木通常是急性的，一定要及时送医。

痛风 临床显示，手麻患者中约有1%是痛风所致，可能因尿酸沉淀在正中神经处导致。

手脚麻木是很多疾病的常见并发症，特点是容易反复发作，不易彻底根治。要想摆脱手脚麻木，不但要坚持药物治疗，在日常生活中也有很多需要注意的地方。要合理饮食，多清淡、少盐。多喝水，降低血液黏稠度，防止血栓形成，改善脑供血。补充维生素，特别是老人要适当补充维生素B1和B6、维生素C，提高身体代谢功能，缓解手脚发麻症状。另外还要适度运动。午后或傍晚，可在户外进行适当的运动，运动前先热身10分钟(伸腿、扭腰等)。

（据《生命时报》）

迷你蔬菜营养不迷你?

我们在超市里常能看到很多迷你蔬菜，比如弹球般大小的圣女果、樱桃般大小的萝卜、萝卜大小的白菜、乒乓球般大小的甘蓝等，这些迷你蔬菜身材小，但价格却比普通蔬菜高不少。那么，它们在营养方面是不是物有所值呢?

据中医营养师介绍，迷你蔬菜主要分为两类，一类是嫩菜，它们不是成熟的蔬菜。菜苗是这类迷你蔬菜最典型的代表，包含茎和叶，起初品种有限，主要是甜菜苗、羽衣甘蓝。后来品种越来越多，常见的有迷你芝麻菜、菠菜苗、萝卜苗、豌豆苗、油菜苗等。

嫩菜虽然口感清脆、色泽漂亮，但是营养却没有成熟蔬菜高，成熟蔬菜各种营养素是嫩菜的几倍。例如老南瓜的碳水化合物含量远高于嫩南瓜，胡萝卜素、钙、钾、磷和膳食纤维含量也比嫩南瓜高。而有些生物活性物质，例如番茄红素和叶黄素只有蔬菜成熟时才能形成。

另一类是由特殊品种培育出来的，如圣女果、樱桃番茄、胡萝卜、西芹、黄瓜、茴香、洋葱、辣椒、白萝卜、大头菜等。这类迷你蔬菜的营养价值通常高于相应的大个头蔬菜，例如圣女果所含的具有抗氧化作用的活性物质类黄酮含量就明显高于大番茄，而且膳食纤维含量也高于大番茄。市场上出现的迷你茄子、迷你土豆、迷你小黄瓜都是新培育品种，营养价值不比传统个头大的品种低。

总的来说，如果是特殊品种培育出的迷你蔬菜，其营养价值和相应普通蔬菜差别不大，有的甚至更高，但如果是不成熟的嫩菜，个头迷你，但营养往往没有成熟的蔬菜高。

比起普通蔬菜，价格较高的迷你蔬菜怎么吃才更有营养呢?两种吃法：

生吃。迷你蔬菜非常适合生食，如迷你黄瓜、迷你萝卜等清脆可口，水分和膳食纤维含量丰富，另外水溶性维生素，特别是维生素C、维生素B1、B2含量也十分丰富。与水果相比，迷你蔬菜能量较低，带来的额外能量少，有利于控制体重。

凉拌。迷你蔬菜还可以做成凉拌菜，多种蔬菜拌在一起可以使营养更丰富且可保持其脆爽的口感。 （据《生命时报》）

多晒太阳降血压

英国科学家完成的一项新研究发现，晒太阳有助于降低血压，进而降低心脏病发作和中风风险。

新研究中，英国南安普顿大学研究员马丁·费利什教授、皮肤病学专家理查德·韦勒博士和来自爱丁堡大学的实验医学及综合生物学专家一起，以身体健康、血压正常的志愿参试者为对象，展开了日晒与健康的关联研究。参试者被要求接受两次日光浴照射，每次20分钟。第一次照射中，参试者同时接受紫外线和灯热照射;第二次紫外线被隔离，参试者皮肤只接受灯热照射。结果发现，接受含紫外线阳光照射20分钟后，血管就会扩张且释放一氧化氮;仅接受灯热照射者则无此效应。由于一氧化氮有益降低血压，所以研究者认为，是紫外线而非阳光热量对降压起到了关键作用，进而降低了发生心脏病、中风或血栓的风险。

费利什教授分析指出，晒太阳的健康受益远远大于患皮肤癌的风险。仅在英国，每年因心脑血管疾病死亡的人数为15.9万人，皮肤病死亡人数仅为2750人。多项研究表明，夏季血压比冬季更低;在远离赤道、日照相对较少的国家，居民血压更高，这些都与日照量密切相关。 （据新华社报道）

分类广告
收费标准 每标高70元 (22字以内) 标题每行9字，正文每行11字
QQ订稿：1169657700
声明公告 遗失声明 注销公告 通知启事
乘车路线:3路、4路、16路、19路、21路、26路、58路、61路、72路、76路、青城1、2号、102路到新华社内蒙古分社站下车即到 郑重声明:本版各类信息，如遇要求交付押金或预付款时，务必小心，谨防受骗!否则后果自负。《北方新报》分类广告经营中心

声明·公告
广告刊登热线 0471-6965110 15024926726
地址:呼和浩特市中山东路诚信数码13楼1309室
微信办理

高价回收 电瓶电缆变压器各种旧设备库存 积压品铜，铝铁等13134711174

老年公寓 天泽老年公寓关爱老人 奉献社会!旧城北门6304944

春秋旅游 许可证编号:L-NMG-CJ00070
11月泰国预售篇
泰情彩—曼谷、芭提雅、金沙岛双飞8日(全程无自费)
发班日期:11月8/10号 2399元/人
11月17/22/24/29号 2999元/人
华贵升级版—曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛8日(全程无自费，升级2晚国际五星酒店)
发班日期:11月10/13/17/24/27号 3980元/人
全景曼芭普—曼谷+芭提雅+普吉+斯米兰4飞10日游
发班日期:11月13/20号 3980元/人
网址:WWW.CH.COM
电话:0471-4688615 4688696 网址:WWW.CH.COM
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号，桥华世纪村东100米门店

春秋旅游 许可证编号:L-NMG-CJ00070
11月日本预售篇
天津\大阪\京都\东京\富士山/奈良四飞休闲7日游(天津航空)
发班日期:2018年11月29号 3999元/人(内蒙全区联运)
济南\大阪\京都\东京\富士山\横滨全景双温泉四飞8日游(山东航空，全程无自费)
发班日期:2018年11月28/30号3999元/人(呼和浩特起止)
网址:WWW.CH.COM
电话:0471-4688615 4688696 网址:WWW.CH.COM
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号，桥华世纪村东100米门店

单位招聘
鸿威律所诚邀合作专家
1. 呼、包、鄂和乌兰察布市周边旗县退休或辞职的法官、检察官、公安人员、政府机关人员;
2. 想继续耕耘在法制战线;
3. 工作地点:您所在居住地;
合作方式灵活多样，详情面谈。
联系方式:张女士
18047188022 0471-3450173

出租转让
出租 鸿盛工业园内金江制衣公司有600m²平层厂房出租。第一年包暖。张先生 13704759493
商业出租:国贸对面二层400m²租金面议18947108910
房产销售
出售 武川商用地13亩;转让 农商行原始股1千万股18847866799

卖房 五塔东小学分校旁，114m²，低价卖，即买即住。电话:18414373938
出售:大台4层商业办公楼2200m²，带院 13947194455
POS机 诚招代理商 电话:18247145666
公告声明
●鸿泰广场1101业主张瑞霞丢失3000元押金条，声明作废。
●贾勇遗失身份证，号150102197010165013，声明作废。
●吴玉荣遗失律师证，号151315171200004O，声明作废
●公告:我陈栓礼，购买了内蒙古集资合作建房中心位于呼和浩特市玉泉区南茶坊养鱼池东巷广厦小区2号楼中单元5层西号的房屋一套，现申请办理房屋交易及不动产登记。公告人:陈栓礼。2018年11月5日