

2025年8月28日 本版主编:何娟 版式策划:兰峰 责任校对:绍文

饿了就“心慌手抖”

可能跟这些病有关

出现饥饿感,通常情况下,及时补充能量就能恢复活力。但有些人在感到饥饿的同时,还会出现心慌、手抖等症状,这可能是一些疾病发出的信号。

可能与这些疾病有关

■低血糖

发生低血糖时,身体会立即启动升血糖机制,动用储存的糖来尽量升高血糖,会伴随交感神经兴奋表现:心悸、出汗、面色苍白、肢体震颤等,且血糖下降速度越快,症状越明显。

■糖尿病

部分2型糖尿病患者,特别是比较肥胖的患者,可能会出现糖尿病前期症状。主要表现可能为下一餐前,即饥饿状态时出现低血糖反应,包括心慌、手抖、浑身无力等。

■甲状腺功能亢进

甲亢患者体内甲状腺激素产生和分泌过多,导致身体代谢速度加快,神经兴奋性增加。

如果常在饥饿时出现心慌、手抖,尤其在双手伸平,十指分开时明显,并伴随怕热、出汗多、消瘦、



突眼等症状,建议进行甲功五项、甲状腺激素水平检查。

■肠胃疾病

胃部没有食物,胃酸又分泌过多时,可能出现心慌、手发抖的情况。如患胃溃疡等疾病,饥饿状态下症状可能加重,引发不适感。

■心血管疾病

若存在心脏方面的疾病,如心律失常、冠心病等,也可能会引起



心慌、胸闷,出现手抖等现象。饥饿时血压降低,易导致脑供血不足,加重症状。

要“吃饱”也要“吃好”

有饥饿感才吃饭,往往容易选择高热量食物,并且进餐速度也快,最终导致能量摄入过多。做到下面这几点,可以在延缓饥饿感的同时补足营养。

■选择高纤维、低脂肪食物

高纤维食物,像蔬菜、菌类、水果、粗杂粮等是消除饥饿感的高手,也是公认的低热量食品。

低脂肪的食物,如虾、鸡等白肉,或是瘦的红肉,都含有较低脂肪和很高的蛋白质,令饱腹感持续时间变长。

控制食欲、避开高脂肪食物(油炸食品、蛋糕、汉堡、烤肉)也很重要。

■两餐之间吃点零食

10点半左右,人体新陈代谢速度变快;16点左右,体内葡萄糖含量已经降低。这两个时间点,大部分人或多或少会感到饿。可以在这两个时间点加餐,选择一些健康的零食。最好的加餐零食是低能量、有饱腹感的食物,如:水果、牛奶、酸奶、豆浆或坚果。

■改变进餐顺序

可以遵循以下进餐顺序:吃蔬菜→食用蛋白质→吃主食。可延缓消化速度,让营养素的释放缓慢而平稳,直到小肠末端都有食物被吸收。这样进食,同样的饭菜,餐后更不容易饥饿。

(据央视报道)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求支付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意假冒行骗,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

包头市聚金源保温材料有限公司公章遗失,公章编号1502990028980,声明作废●内蒙古高悦商贸有限公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150102MA0NDBCJ6C)及公章一枚,声明作废●崔难忘不慎遗失蒙A87793(黄色)道路运输证,证号15020195075;蒙B88749(黄色)道路运输证,证号150202195061,声明作废●内蒙古鸿盛源餐饮管理服务有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码单,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特麻花支行,账号0602101409100019094,声明作废●呼和浩特市东晨传媒有限责任公司(统一社会信用代码91150103692853804D)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●内蒙古锋图健康科技有限公司(代码91150105MACQ7WB37)公章、财务章、合同章、发票章各一枚,声明作废●呼和浩特市海勃湾区新的社会阶层人士联谊会的财务专用章遗失,印章编号150104002894,声明作废●内蒙古振超商贸有限公司遗失中国工商银行股份有限公司呼和浩特锡林南路支行密码单一份,账号0602005209200195920,声明作废●贾天翔遗失呼和浩特祥信房地产业有限公司开具的东方樾二期9号楼二单元602室购房首付款收据一份,收据编号0053761,金额302599元,声明作废●乌审旗浩源钻前工程服务有限公司遗失内蒙古自治区鄂尔多斯市乌审旗农村信用社联合社毛乌素分社开户许可证,账号J2057000173101,声明作废●回民区就这几串串香店遗失食品经营许可证正副本,编号JY21501031096761,声明作废●内蒙古自治区公安厅关于报送纸质财政票据相关信息的通知》的要求,玉泉区人民法院按照自治区非税收入管理系统内及系统外符合核销条件的纸质财政票据进行梳理,发现部分票据遗失。具体情况如下:非税一般缴款书(电子缴款收据):5013847087;非税一般缴款书(三联):3046484498;非税一般缴款书:984118938,9841189946,9841189321,9848290019至9848290502共50份;人民法院诉讼费专用票据:0025640849,002584733X,0029661698,0037106539,0037106547,001885315X,0025848391,0025848690,003138524X,003652719,0033655805,0037128789,0037129474,0025669350。

内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告

新华人寿保险股份有限公司包头中心支公司固阳支公司(地址变更)

许可证编号:00128920 许可证机构编码:000019150222

机构住所:内蒙古自治区包头市固阳县金山镇阿拉塔大街西北五路北,科教路南,北魏大街东龙兴嘉园住宅小区二期工程(商业楼)商业1#幢1-2层101-201号,102-202号

法定代表人或负责人姓名:黄启轩 邮政编码:014200

业务范围:人寿保险、健康保险、意外伤害保险等各类人身保险业务;经保险监督管理机构批准的其他业务。

发证日期:2025年8月27日

遗失声明

内蒙古自治区财政厅:

依据《内蒙古自治区财政厅关于报送纸质财政票据相关信息的通知》的要求,玉泉区人民法院按照自治区非税收入管理系统内及系统外符合核销条件的纸质财政票据进行梳理,发现部分票据遗失。具体情况如下:非税一般缴款书(电子缴款收据):5013847087;非税一般缴款书(三联):3046484498;非税一般缴款书:984118938,9841189946,9841189321,9848290019至9848290502共50份;人民法院诉讼费专用票据:0025640849,002584733X,0029661698,0037106539,0037106547,001885315X,0025848391,0025848690,003138524X,003652719,0033655805,0037128789,0037129474,0025669350。

上述票据一旦流入社会,产生的一切后果由本单位自行负责。

特此说明。

呼和浩特市玉泉区人民法院 2025年8月27日

内蒙古华博小红山钒钛磁铁矿干选厂项目环境影响评价第

二次公众参与公示

内蒙古华博小红山钒钛磁铁矿干选厂项目环境影响评价报告征求意见稿全文及公众意见表的网络链接如下:

链接:https://pan.baidu.com/s/1EVuhPmyLg6QtZOGhUyurw?pwd=iy3 提取码:iyc3

征求公众意见的公众范围:项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,也可能包含评价范围之外的公民、法人和其他组织。

公众提出意见的方式和途径:公示期间内,公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等与建设单位联系和反馈。

建设单位联系方式:建设单位:内蒙古华博小红山钒钛磁铁矿干选厂项目环境影响评价报告征求意见稿全文及公众意见表的网络链接如下:

链接:https://pan.baidu.com/s/1EVuhPmyLg6QtZOGhUyurw?pwd=iy3 提取码:iyc3

征求公众意见的公众范围:项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,也可能包含评价范围