

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。

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，如遇要求交付押金或预付款时，务必小心，敬请广大客户注意甄别假冒行为，谨防受骗，负责后果自负。

<h3>寻亲公告</h3> <p>郭建荣于2024年7月22日在盛乐镇新官村乡道捡到一名男婴(用蓝色小毯包裹),现用名:郭志伟,请孩子的亲生父母、其他监护人或知情人员持有有效证件与郭建荣联系,并请广大居民予以监督。公告之日起三十日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口。联系电话 17704815084</p>	<h3>寻亲公告</h3> <p>李俊平于2024年6月29日在和林格尔县城关镇新医院东面小公园捡到一名男婴(用蓝色小毯包裹),孩子现用名:李航,请孩子的亲生父母、其他监护人或知情人员持有有效证件与李俊平联系,并请广大居民予以监督。公告之日起三十日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口。联系电话17504851666</p>
--	--

内蒙古华博小红山钨钼磁铁矿干选厂项目环境影响评价报告
二次公众参与公示

一、项目概况:项目名称:内蒙古华博小红山钨钼磁铁矿干选厂项目,项目性质:新建,地点:内蒙古阿拉善盟额济纳旗吉日布格德音乡拉钦,规模:拟建选厂1座,矿堆场、选矿厂废渣场等,规模为180万t/a。

二、电子版本(征求意见稿全文)链接:<http://pan.baidu.com/s/1b4f9K57wMyM05MpMimdo4?pwd=n93a> 提取码:n93a

三、纸质版:单位名称:内蒙古华博小红山钨钼矿业有限公司,通讯地址:内蒙古阿拉善盟额济纳旗额济纳小区沙枣胡同,联系人姓名:殷学文,联系电话:188999335669,电子邮箱:xygbzw@126.com

四、征求意见稿的公众范围:主要为项目建设地区公民、法人或其他组织代表。

五、公众意见表查阅方式:公众意见表网络链接:<http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/01/201810/W020181024369122449069.docx>

邮件等方式,在规定时间内向建设单位反馈意见并将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。公众提交意见时,应当提交有效的联系方式。

七、公众提出意见的起止时间:自本信息公布之日起的10个工作日;2025年8月26日—2025年9月8日。

欢迎对本工程的环境保护问题提出意见或建议,谢谢!

**乌兰察布市旭峰新创实业有限公司新建45吨精炼炉建设项目
环境影响评价征求意见稿公示**
根据《环境影响评价公众参与管理办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价的相关事宜公告如下:

1、**项目概况**:建设地点:乌·察布市·察尔胡苏木其别旗·内蒙·古乌兰察布市察尔胡苏木其别旗天庆化工产业园区,乌兰察布市赤峰新创实业有限公司院内。总投资8000万元,其中自有资金8000万元,申请银行贷款0万元,其他0万元。计划建设起止年限:2025年04月至2026年04月。建设规模及内容:乌兰察布市赤峰新创实业有限公司拟建一座45吨炼铁炉,采用热装热兑工艺,配空原有30000KVA铁铬炉生产中低碳铬铁,年生产中低碳铬铁8万吨。(该项目不新增产能,为配空原有30000KVA铁铬炉热装铁)。

2、**环境影响报告书征求意见稿全文及公众意见表的网络链接**如下:链接:<http://pan.baidu.com/s/1EVuhPmylg6QtZOGHIZUyurw?pwd=yivc33提取码:yivc3>

3、**征求意见的公众范围**: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。

4、**公众提出意见的方式和途径**:公示期,公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位联系的其他方式,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。

公 告

我内蒙古德鸿建设工程有
限公司于2024年8月承揽了呼伦贝尔市敖渡河、南木地区林区防火道路建设项目(南木地区)施工二十七标段,工程内容包括:三十七林场所至力嘎十道沟路线长度为6.7公里,三十七林场所至疙瘩沟2号路线长度为7.1公里。以上线路已于2025年8月13日全部竣工。以上项目

结婚启事

2025年08月28日 农历 乙巳年七月十六



新郎 郝恒彪 新娘 张颖

于2025年8月28日正式结束。同量天地宽，共度月留长。特此登报，敬告亲友，亦作留念。

喜结良缘 同喜同贺

遗失声明

遗 失 声 明

内蒙古自治区医疗管理服务研究中心(原内蒙古自治区人口和计划生育技术指导和研究中心/内蒙古自治区计划生育技术服务中心)遗失以下非税收入一般缴款书(三联),合计74份,声明作废,票号:

980979939X-9809800004(62份), 9809799189,
9793641597, 9793641642-9793641669(3份),
9793641984, 9809798645, 9809798653, 9793640201,
979364005X, 97936440017, 9793641933。

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。

(武川)县可以成为更镇热炉厂扩建工程环境影响评价第二次公示

——(一)项目概况:建设项目名称:武川县可以力更镇热炉厂“扩建、建设地点:呼和浩特市武川县可镇;建设内容:本次在现有第二热源厂“第四热炉”占地范围内进行扩建,主要建设内容为:①拆除第一热源厂“现有锅炉房、锅炉及配套设施,新建1座锅炉房,安装2台70MW链条式热水锅炉”,配套设施布置袋装尘、SCR+SNCR脱硝,石灰石-石膏脱硫及灰渣、废油、渣库、烟道等配套设施;②第四热炉“锅炉房预留位置安装1台70MW链条式热水锅炉,设置布袋除尘器、SCR+SNCR脱硝,石灰石-石膏脱硫,其他装置均依托原有设施;③对第四热源厂“现有的3台29MW热水锅炉进行升级改造情况。(二)建设单位名称:内蒙古电力(集团)有限责任公司城市基础设施建设工程有限责任分公司;建设地点:呼和浩特市武川县可镇;联系电话:吕超,13789519669;(三)环境影响报告编制单位名称:内蒙古生态环保科技有限公司;地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区新华大街科技楼;联系人:齐明丽;联系电话:15148084640;**(四)公众参与意见及报告书获取方式:**公众参与意见表网址:http://www.mee.gov.cn/xgk/gxgk/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.htm;报告书征求意见稿见稿:<http://pan.baidu.com/s/1oZs2j7lSytr0tkcmzUv>

注销公告
武川县育才幼儿园(统一社会信用代码5215025705485893)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向武川县人民政府政务服务与数据管理局申请注销登记。请债权人于公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权,特此公告。

●呼和浩特市平川区榆林镇榆林村村委会遗失公章一枚,编号 15010510018426,声明作废
●母亲:白胡日都胡;父亲:王照日格
章及财务章各一枚,声明作废
内蒙古财富健康科技有限公
(代码 91150105MACQ7W
丢失,特声明作废
●杭锦旗巴拉贡
汇丰中心企业商会遗失社团
体法人登记证书正本,代码
51150625MJ2502687L,声明作
废
●内蒙古佰佳物流有限公司
的公章遗失,公章编号
15062110053956,声明作废

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
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(南
楼)商业1#幢1~2层101-201、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
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外符合核销条件的纸质财政票据进行梳理，发现部分系统无。具体情况如下：非税一般缴款书（电子缴款收据）：50138470非税一般缴款书（三联）：30464844498；非税一般缴款9841189938, 9841189946, 9841189321, 9848290019 至 9848290505 份；人民法院诉讼费专用票据：0025640049, 00258473029661698, 00371065249, 0037106547, 001885315X, 0025848391, 0025848690, 0037336532X, 00373652719, 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2

公 司	● 开鲁县街基镇诚惠手机卖场	● 母亲:陈凤利;父亲:刘玉成。
号	遗失开鲁县农村信用合作联社	儿子:刘宇昕于2010年10月
蒙	小街基镇开鲁县户许可证,核准	07日11时30分出生,现其《出
执	号 J1995000280501, 标准号	生医学证明》(编号:
码	3402901220000000007190, 声明	J150216130)丢失,特声明作废。
章	作废)● 内蒙古鸿盛餐饮管理	● 郝丽媛《道路运输经营许
单	服务有限公司遗失户许可证及	可证》正副本遗失,证号:临字
证	存款人查询密码单,开户行:中	150802021254号,声明作废。
上	国工商银行股份有限公司呼和	● 内蒙古同伟能源有限公司合
黄	浩特麻花板支行,呼号	同专用章1),备案编码
1,	0602101409100019094, 核准号	15030210053849,由贾圆在內
媒	J191002167501, 声明作废)● 闫	蒙古遗失,声明作废。● 经济技
体	喜民遗失蒙A5Y8768(黄)的道路	术开发区吉木屋酱汤餐饮店
公	运输证正本副本,运输证号	(个体工商户)遗失食品经营
司	150104002894, 声明作废)● 内蒙	许可正副副本,编号
(7)	古振超商贸有限公司遗失中国	JY2150725160905, 声明作废
各	工商银行股份有限公司呼和浩	● 呼和浩特市玉泉区巧尔齐
湾	特锡林南路支行密码单一份,账	召小学(统一社会信用代码
财	号0602005209200195920, 声明	12150104460102067R)遗失财
号	作废)● 贾天翔遗失呼和浩特洋信	务专用章一枚,声明作废。● 呼
贵	房地产生效有限公司开具的东	和浩特市玉泉区巧尔齐召小
族	方广场二期9号楼单元602室购	学工会委员会(统一社会信用代码
地	房首付收款收据一份,收据编号	811501044MC5329247)
2	0053761,金额305299元, 声明作	潘希公 章 财 监 官 及 文 印
	废)● 赤峰浩源站前工程施工	

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,
核准号 J2057000173101, 声明作
废 ● 回民区就这儿串串香店遗
失食品经营许可证正副本, 编
号 JY21501031096761, 声明作
废 ● 桑瑞英不慎丢失内蒙古联
发地产有限责任公司商品房买卖
合同一本(蔚蓝家园 A4#-3-0302);
收据一张, 收据号: NO.981939;
收据金额: 1149710 元, 日期: 2020
年 7 月 22 日, 特此声明 ● 乌海
市建伟金属制品有限公司的
开户许可证遗失, 注册
号 J19300004566301, 账
号 0473610120000000033, 户
行: 内蒙古乌海城市股份有限
公司黄河支行, 声明作废 ● 内蒙
古醇泽建设工程材料有限公司
遗失营业执照副本—社会信用
代码 91150102MAEQW0XQ6A;
遗失合同章一枚, 遗失公章一枚,
遗失财务专用章一枚, 遗失法人
章一枚, 章名: 王泽明, 声明作
废 ● 法人章一枚, 声明作废 ● 临
河区个体红卫通运输车辆
L7R37321(黄)道路运输证, 证
号 150802068986, 声明作废 ●
呼和浩特市真给力投资咨
询服务有限公司(统一社会信用代码
911501050503911246H)遗
失公章一枚, 声明作废 ● 商都
县弘鑫煤炭有限责任公司(统
一社会信用代码
91150923099924130E)遗失公
章一枚, 声明作废 ● 商都县弘
烨运输有限责任公司(统一社
会信用代码
91150923397290404M)遗失公
章一枚, 声明作废 ● 达拉
盖管理区建群门窗厂的财务
专用章一枚, 声明作废 ● 赛罕
区捷盈广告部(统一信用代
码 92150105MABPC38Y21)遗
失公章、财务章及赵海军人章
各一枚, 声明作废 ● 托克托
县乐峰农牧业有限公司的法人
章遗失, 法人国宝臣, 声明作
废