经常犯困可能不是懒,而是真的病了!

春天万物生发,人体机能也会发生改变。由于全身需氧量增加,脑血管扩张,人体容易出现困倦、疲乏的感觉。值得注意的是,不少疾病的前期症状与“春困”相似,当身体发出以下信号时,可能并不是普通的“春困”,需要警惕这是身体在发出“警报”。

“真困”还是“假困”?

春天犯困是正常的生理现象,但有一些“困”不是真犯困,可能暗藏健康危机。生理性春困通常出现在季节交替时节,随着气温回升,人体血管扩张、血压下降,大脑供血相对减少,再加上褪黑素分泌规律被打乱,新陈代谢加速等因素叠加,容易出现乏力、困倦感。这种“困”是有规律的,比如午后会加重,经过休息或运动后能明显缓解,通常持续几周后会自行消失。

病理性犯困则完全不同。它往往持续存在,无论怎么休息都无法缓解,且伴随其他不适症状。比如甲状腺功能减退的患者,除了困倦,还会出现体重增加、怕冷、皮肤干燥等症状;贫血患者的困倦伴有面色苍白、头晕眼花;糖尿病患者早期的犯困可能伴有多饮、多食、多尿的表现。

南京鼓楼医院全科医学科副主任医师钱健介绍,第一时间自我分辨“真困”还是“假困”的关键在于三点:一是症状是否持续存在且无法通过休息改善;二是是否伴随其他身体异常状况;三是是否有特定疾病的高危因素(如家族史、不良生活习惯等)。一旦发现“假春困”苗头,建议及时就医排查。

这些信号容易被误当成“春困”

临床中,多种常见疾病的早期表现都与“春困”相似,极易被忽视。以下几类疾病需要格外警惕:

甲状腺功能减退(甲减):困倦、乏力、嗜睡是其典型症状,患者还常伴有怕冷、体重增加、记忆力减退、情绪低落等表现。高发人群为中老年女性、有甲状腺疾病家族史者。

贫血:血红蛋白不足导致大脑供氧减少,表现为头晕、乏力、容易疲劳。高发人群为育龄期女性、长期素食者、消化道慢性出血患者。

糖尿病:血糖波动可导致疲乏无力,部分患者早期仅表现为困倦、嗜睡。高发人群包括有糖尿病家族史、肥胖人群、久坐不动者。

睡眠呼吸暂停综合征:夜间打鼾,呼吸暂停导致睡眠质量差,白天嗜睡、困倦,晨起头痛。高发人群为肥胖人群、长期吸烟者、中老年男性。

心血管疾病:心脏功能不全导致供血不足,表现为容易疲劳、胸闷、气短。高发人群为高血压、高血脂患者,吸烟人群,中老年人群。

抑郁症:早期表现为倦怠、兴趣减退、精力不足,常被误认为是“春困”。高发人群包括有精神疾病家族史、长期压力大的人群。

如果同时存在多种高危因素,或困倦感持续两周以上且无好转趋势,建议尽早到医院进行甲状腺功能、血常规、血糖等基础检查。

出现伴随症状时请立刻就医

除了单纯的困倦,当身体同时出现以下伴随症状时,必须提高警惕,建议尽快到医院检查。

伴随头晕头痛:如果犯困的同时经常出现头晕、头痛,甚至出现视物模糊、恶心呕吐,可能是脑血管疾病的前兆,需立即就医。

伴随胸闷心慌:困倦时伴有胸闷、心悸、气短、活动后加重,警惕心脏疾病的可能。

伴随体重异常变化:在未刻意减肥的情况下体重短期内明显下降或增加,伴乏力症状,需排查甲状腺、糖尿病、肿瘤等疾病。

伴随皮肤或面色异常:面色苍白、发黄,或皮肤干燥、粗糙、脱屑,可能提示血液系统或内分泌系统疾病。

伴随情绪性格改变:困倦伴情绪低落、兴趣减退、焦虑不安,或性格突然改变,需考虑心理或神经系统疾病。

伴随肢体无力或麻木:犯困的同时,出现一侧肢体无力、麻木,或走路不稳、吞咽困难,要警惕神经系统疾病,尤其是中风。

(据新华社报道)

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。

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

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

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

包头市隆鑫源矿业有限公司尾矿干排技术改造项目环境影响评价报告书征求意见稿公众参与公告(第二次公示)

一、建设项目基本信息:1.建设单位名称:包头市隆鑫源矿业有限公司。2.建设地点:包头市固阳县银号镇七分子村。3.征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。

二、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:2026年4月20日—2026年5月6日。2.征求公众意见的环境影响报告书的网络链接:http://www.eiafans.com/thread-1441866-1-1.html。3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:包头市隆鑫源矿业有限公司。

三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、电子邮件、传真、信函等方式向建设单位反馈意见。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。建设单位:包头市隆鑫源矿业有限公司,联系人:田总,联系电话:15247245814,地址:包头市隆鑫源矿业有限公司。电子邮箱:16527111410@qq.com。

呼和浩特嘉盛新能源有限公司西郊垃圾焚烧发电一期2*500t/d流化床提级改造项目环境影响评价信息公示

我单位委托中冶西北工程技术有限公司编制环境影响报告书,目前已编制完成征求意见稿,征求意见如下。

一、基本信息:1、项目名称:呼和浩特嘉盛新能源有限公司西郊垃圾焚烧发电一期2*500t/d流化床提级改造项目;2、建设单位:呼和浩特嘉盛新能源有限公司;3、环评单位:中冶西北工程技术有限公司;4、地点:呼和浩特市土默特左旗毕克齐镇兵州亥区域服务中心:祁太村西呼和浩特嘉盛新能源有限公司现有厂区内;5、建设内容:将现有的2台500t/d流化床炉改造为2台500t/d机械炉排垃圾焚烧炉+2台中温中压余热锅炉及2套烟气净化系统,垃圾卸料堆存区域、汽轮发电机组及其他配套设施沿用现有工程。

二、公众意见征求的主要内容及提意见途径:征求意见稿全文及公众意见表链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1OnlTuCZAJL7QTix41wy0sA,提取码:1x0d,报告书查阅联系电话:15548721234

呼和浩特嘉盛新能源有限公司

内蒙古广恒再生资源综合利用有限责任公司6000t/a饲料级活性氧化锌线和综合回收利用项目环境影响评价公众参与征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与暂行办法》(生态环境部令第4号)的有关规定,对本项目进行环境影响评价公众参与征求意见稿公示。

一、建设项目情况简述:项目名称:内蒙古广恒再生资源综合利用有限责任公司6000t/a饲料级活性氧化锌线和综合回收利用项目;建设地点:巴彦淖尔市乌拉特后旗(清科乐)循环经济工业园内蒙古广恒再生资源综合利用有限责任公司院内;建设规模及内容:对原湿法车间进行升级改造,本次将现有项目回收车间除尘灰处置工艺中浸出工序的浓硫酸改为盐酸,利用原有设备并新增部分设备,将现有锌焙砂项目产品碱式碳酸锌深加工为年产6000吨活性氧化锌,同时将现有锌焙砂项目产品钢精粉深加工为钢锭,将原工艺中废水处理设备 MVR 蒸发器改为三效蒸发器,并副产农业级氯化铵和氯化钠,并回收蒸发母液中的碘,并以公司现有的副产蒸汽和煤气做为本次产品烘干、煅烧以及三效蒸发的能源,实现能源和资源的充分综合利用。项目建成后年产饲料级活性氧化锌6000t/a、副产铟20t/a、碘10t/a、农业级氯化铵14000t/a、农业级氯化钠2000t/a。

二、公众查阅环境影响报告书征求意见稿的方式:公众查阅环境报告征求意见稿的方式可采用网上查看,或在本公示期内联系环评单位承建设单位索取相关信息。环境影响报告书征求意见稿链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1Mj0QVnAKHacvw1IBSEm7rg?pwd=z6br,提取码:z6br

三、征求公众意见的范围:征求公众意见的范围:受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织代的代表。公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/19sDEehsI6Zds-po1zaEdcg,提取码:kqmr;公众提出意见的方式和途径:在查阅本项目环评征求意见稿后,公众可将意见表发送至632898380@qq.com邮箱,也可拨打电话提出自己的看法和建议。

四、公众提出意见的起止时间:公众可在本公示之日起5日内向建设单位或环评单位提出宝贵意见,公示起止日期:2026年4月20日至4月24日。建设单位名称及联系方式:内蒙古广恒再生资源综合利用有限责任公司,庄总,13980109031,环评单位名称及联系方式:内蒙古元捷环保科技有限公司,高总,18612531391。

内蒙古广恒再生资源综合利用有限责任公司 2026年4月21日

寻亲公告

本人牛挨林,于2022年12月24日在呼和浩特市清水河县宏河镇高茂泉窑村焦化厂附近捡拾到一名男弃婴,除随身包裹衣服外无其他物品,拾到后生日定于2022年12月24日。自捡拾回家一直由本人儿子牛利明,儿媳赵红燕抚养至今,现孩子取名牛逸洋,身体状况良好。现寻其亲生父母,请孩子亲生父母或其他的监护人持有效证件与本人联系认领。自公告之日起六十日亲生父母及其他监护人无人认领,公安机关将依法登记户口。联系人:牛挨林,联系电话:15849127853。

遗失声明

本人武银洞,身份证号:152723195401222713,系内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗兴隆街道帮郎色太村武家渠社村民,因保管不善,不慎将《农村土地承包经营权证》丢失,证号:D1506220044404,承包地确权面积14亩,承包期限30年,现声明该证书作废,由此产生的一切经济及法律责任均由本人承担。

声明人:武银洞,2026年4月22日

声 明

我公司玉泉区艾菲特建材经销部(统一社会信用代码92150104MA0Q2AGP5M)现变更户名为呼和浩特市玉泉区艾菲特建材经销部(个体工商户),变更户名后将印章销毁回执丢失,原公章均已销毁,特此声明。

注销公告

准格尔旗富民社会工作服务站,统一社会信用代码52150622MJY413690B,拟向民办非企业单位登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组织进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本单位申报债权,特此公告。

注销公告

准格尔旗青少年书画协会,统一社会信用代码51150622MJY1042650,拟向社会团体法人登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组织进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本单位申报债权,特此公告。

注销公告

内蒙古劳动教育学会,统一社会信用代码:51150000MJ2211011B,拟向社会团体法人登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组织进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本单位申报债权,特此公告。

遗失声明

●青格勒图遗失国家监察执法证,证号061283,声明作废●内蒙古自治区祥雅建筑有限责任公司(统一信用代码91150104MA0RT0X50L)遗失公章.财务专用章.发票专用章.王建龙法人章各一枚,声明作废●内蒙古医科大学陈子阳(学号2022041479)庞璐(学号2021040236)魏昕(学号2024040740)遗失学生证,声明作废●鄂尔多斯市辰春农牧业有限公司的公章遗失,公章编号1506000022429,声明作废●广东穗江(呼和浩特)律师事务所不慎遗失开户许可证及存款查询密码单,核准号:J1910030616801,账号:1505017066410000046l,开户银行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特新城北街支行,特此声明●广东穗江(呼和浩特)律师事务所遗失税务登记证正副本,税务登记证号:31150000MD0331181M,声明作废●鄂尔多斯市东胜区越山幼儿园的公章遗失,公章编号1527010173912,声明作废●王可容,性别:女,遗失出生医学证明,编号:T150122291,声明作废●不慎将新城区呼伦北路优然仓储超市(统一社会信用代码92150102MAE62N8A4R)公章丢失,声明作废●呼和浩特市新城区锦涵普拉提瑜伽馆(个体工商户)(统一代码92150102MAK8HMBC1L)遗失公章一枚,声明作废●父:特木尔宝力道(身份证号152523198502050933),母:乌仁毕力格(身份证号152523198703031587)孩子:伊如格勒图(性别:男,身份证号152523201109051117)遗失出生医学证明,编号K150009967,2011年9月5日出生,声明作废●内蒙古三鼎煤炭有限责任公司工会委员会遗失公章一枚,印章编号1506220010795,声明作废●巴彦淖尔市巨赫财税服务有限公司的公章遗失,公章编号1508020060860,声明作废●鄂尔多斯建材商会的开户许可证遗失,核准号J2050002184901,账号0612053109200007619,开户银行:中国工商银行股份有限公司鄂尔多斯准格尔南路支行,声明作废●经济技术开发区锦朋圣火蒙餐馆(个体工商户)食品经营许可证副本丢失,编号JY21501000000047,声明作废●新城区憬博床垫经销店(统一社会信用代码92150102MA0NDFK4XL,账号05485401040003612,开户许可证(基本存款账户核准号:J1910023151001)及存款人密码丢失,特此公告●鄂尔多斯市东胜区银鑫羊绒制品有限公司(统一社会信用代码91150602676923316l)的原公章遗失,声明作废●内蒙古领导决策信息中心(代码52150000779470988A,民证字第A0192号)登记证书正本、副本遗失,特此声明作废●鄂尔多斯市金运煤炭有限责任公司(代码91150602667333783)的公章.财务章.法人章丢失,声明作废●乌拉特中旗浩盛新能源有限公司旗下车辆:蒙L0X48挂(黄)的道路运输证遗失,证号150824057296,声明作废●武川县个体高国春《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号:呼字150125005058号,声明作废●岳春芳《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号150121005018,声明作废●内蒙古阿尔金商贸有限公司(统一社会信用代码91150103MADP2R1C2T)遗失公章.财务章及苏娅法人章各一枚,声明作废●王胜利遗失新城区塞外安居新城A12号楼2单元301室公租房租赁合同,编号:GXC20240434,声明作废●王雨由于不慎将呼和浩特伊泰华府瑞吉(西区)12号楼1单元2601号房认筹收据丢失,收据编号HFRJX000077,收据金额10000元,由此造成的一切后果与内蒙古展丰房地产地产开发有限责任公司无关,声明作废●本人杜政璇不慎丢失与内蒙古鼎诚房地产开发有限责任公司签订《商品房买卖合同》补充协议.编号0274.其中记载房号:B区2号楼1402,实测面积80.09平方米,单价7862.5/平米,总价629708元,签订日期2023年12月20日,声明作废●王海霞将呼和浩特市大通众鑫房地产开发有限责任公司开具的青城美墅时代天骄2号楼1单元807室购房收据(收据号:033354,金额:183139元)丢失,声明作废●回民区鑫宏途二手车销售市场不慎将基本存款账户信息表及密码单遗失,账户号码:06020007092001685 76,基本存款账户编号:J9033371203601,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特光明支行,声明作废●太仆寺旗贡宝拉格苏木哈夏图嘎查委员会(统一社会信用代码:54152527ME2324763K)遗失内蒙古农商银行支行开户许可证,声明作废●卓资县劳动就业服务局遗失卓资县农村信用合作联社开户许可证,核准号Z2035000015502,声明作废●中共土默特左旗卫生健康委员会机关党委的开户许可证遗失,核准号Z1910000804601,账号06020663292640007l6,开户银行:工行土默特左旗新区支行,声明作废●内蒙古瑜博旅游文化有限公司遗失公章一枚,印章编号15090210062993,声明作废●内蒙古闽丰物流有限公司遗失蒙B7J07挂道路运输证,证号150207763365,声明作废●内蒙古雅艺停车场服务有限公司遗失财务章(编号15010210055539)一枚,声明作废●通辽市安信通信工程有限责任公司遗失银行开户许可证,账号:05197401040002118,核准号:J1997000171503,开户行:中国农业银行奈曼旗支行八仙筒分理处,声明作废●和林格尔县舍必崖乡大甲赖村股份经济合作社遗失开户许可证及存款查询密码,核准号J1910023446401,账号05008012200000000003655,开户行:和林格尔县农村信用合作联社董家营信用社,声明作废●内蒙古辣百味餐饮管理服务有限公司(统一代码91150103MA0Q7E3R7C)丢失公章一枚,声明作废●内蒙古翔哲网络科技有限公司(统一代码91150104MA0Q756198)丢失公章.财务章及刘宇航法人章各一枚,声明作废●内蒙古航峰检测技术有限公司(统一代码91150104MA0N002N9P)丢失公章.财务章及合同章各一枚,声明作废●固阳县鑫海荣创农民专业合作社(统一社会信用代码93150222MA0MX11F91)的公章遗失,声明作废●包头市旭畅汽车运输有限公司不慎将车辆蒙B90691道路运输证遗失,证号150207761906,声明作废●扎兰屯市新起点副食销售有限公司(统一社会信用代码91150783089891896XA)的公章遗失,声明作废●昆都仑区蒙孙氏牛肉干店(个体工商户)遗失内蒙古自治区食品生产经营登记证,编号ZF15020320250073,声明作废●内蒙古畅德运输有限公司遗失蒙B86623的道路运输证,证号150203176659,声明作废

鄂尔多斯市康育教育服务有限公司全资子公司股权划转公告

根据《鄂尔多斯市康巴什区人民政府关于印发支持区属国有企业高质量发展实施意见的通知》(鄂康政发〔2025〕32号)文件精神,为聚焦主责主业规范公司架构,将鄂尔多斯育仁餐饮管理服务有限公司、鄂尔多斯市育义现代生活服务有限公司、鄂尔多斯市育礼红色文化发展服务有限公司、鄂尔多斯市育知人才开发服务有限公司、鄂尔多斯市育信旅行文化发展有限公司100%股权划转至内蒙古康巴什文化产业投资集团有限公司。

划转过程中,将严格遵守相关法律法规,全面厘清产权、资产、财务、业务、收益及债务关系,在不损害债权人合法权益的前提下,按照“人随事走、债随资走”原则,将鄂尔多斯育仁餐饮管理服务有限公司、鄂尔多斯市育义现代生活服务有限公司、鄂尔多斯市育礼红色文化发展服务有限公司、鄂尔多斯市育知人才开发服务有限公司、鄂尔多斯市育信旅行文化发展有限公司全部资产、负债(经债权人同意转移部分)、人员及相关权益一并划转,特此公告。

公示期:2026年4月23日—2026年5月23日

鄂尔多斯市康育教育服务有限公司 2026年4月22日

达拉特旗树林召西互通工程环境影响评价第二次公示

一、项目概况:项目名称:达拉特旗树林召西互通工程,建设性质:新建,建设地点:鄂尔多斯市达拉特旗树林召镇西侧,建设内容及规模:本项目拟采用高易单喇叭互通形式,A匝道起点顺接现状S41树林召互通A匝道,于AK0+763.7处上跨县道X636,此处设置匝道桥一座,采用3—40米装配式预应力混凝土连续箱梁,桥长128米,与县道X636交叉的3个出入口均按渠化平交设计,设置加减速车道;加速车道长度为120米,减速车道长为50米,渐变段长度为50米。主线(县道X636)设计速度为80km/h,公路等级为二级公路,匝道设计速度为40km/h,互通主线(县道X636)建设长度为650米,互通匝道总长为1422.763米。二、评价结论:综上,本项目建设符合国家和地方相关产业政策;符合“生态环境分区管控”要求;在采取报告提出的环境保护措施后各类污染物均达标排放。从环境保护角度分析,项目建设是可行的。三、公众参阅环境影响报告书的方式和期限,以及公众认为必要时向环境影响评价机构索取补充信息的方式和期限。本次公示期限为十个工作日,公众如需索取相关补充信息或反馈对本规划的意见和建议时,可通过电话、信函或传真方式与达拉特旗交通运输服务中心取得联系。建设单位:达拉特旗交通运输服务中心,联系人:李丽超,联系电话:15384881934,通信地址:达拉特旗交通运输服务中心。四、提交公众意见表的方式和途径

公众可登陆:https://www.eiacloud.com/gs/detail/1?id=30711Oe3rN下载《建设项目环境影响评价公众意见表》填写后反馈于建设单位邮箱:1546444137@qq.com。五、环境影响报告书简本链接:公众可登录:链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1-ZR6Nqf3kJ-fcUIY-9D1mQ,提取码:uk3f,特此公告!

达拉特旗交通运输服务中心 二〇二六年四月二十二日