

# 清晨5个症状 透露致命疾病



经研究证实,许多疾病会在清晨出现独特的症状,平时一向强壮的男人也不例外。我们需要提前认识并了解这些症状和征兆的表现,就能及时发现潜在疾病,对症治疗。

**早醒:**有些人在凌晨四五点钟即从睡梦中醒来,醒后疲乏无力,难以再入睡,而且醒后心情不轻松,反而郁闷不乐。

这种表现临床上称之为早醒失眠。临床观察,早醒失眠主要见于各类抑郁症和精神心理障碍病人,尤其抑郁症患者多见。有一些老年人出现心理障碍的最早症状就是早醒失眠,并伴有烦躁不安症状,严重的会导致轻度精神障碍,老年性痴呆也与其有一定关联。所以,老年人早醒失眠不容忽视,更不应视为正常现象。

**头晕:**正常情况下,早晨醒来时应该感觉头脑清醒。如果晨起后头脑昏昏沉沉或者有头晕现象,患者可能有颈椎骨质增生,压迫椎动脉,影响大脑血液供应。另外,人在血黏度增高时血流减慢,血氧含量下降以致大脑供血供氧受到不良影响,而血黏度的高峰值一般在早晨出现。所以早晨头晕、头昏者有可能患有颈椎病或患有高黏血症。

**浮肿:**一般健康人在早晨醒后也可能出现轻度的浮肿,但起床活动后浮肿现象应在20分钟之内彻底消失。如果在清醒后,面部仍有明显浮肿,特别是眼睑浮肿,提示患者有肾病或心脏病,有此症状者应到医院检查一下肾脏及心脏的情况。

**晨僵:**晨僵是指清晨醒后,感

觉全身关节、肌肉僵硬,活动受限。在活动后,关节和肌肉才逐渐伸展开来。一般来说,中老年人如果有明显的晨僵,且全身关节活动不灵活,就说明可能患有类风湿、风湿、骨质增生等疾病;一些有过敏疾病的患者,如多形红斑、皮炎、硬皮病等,也会出现明显的晨僵现象。

**饥饿:**有些人在凌晨四五点钟醒来后感到饥饿难忍,心慌不适,还伴有疲惫无力,如果吃一些食物后症状有所缓解,但仍有口干舌燥,想喝水的念头,这些症状又在吃早饭后逐渐消失。这就有可能是糖尿病的表现。如果已知自己是糖尿病患者,凌晨仍出现上述症状,说明服药方法和用药剂量不妥。

(健康)

## ▼食疗养生

### 珍惜血管的守护者

如果把人体比作一台机器,那么血管就像一个复杂的管道系统,连接各个零件,输送营养、排出废物,一旦“生锈”或“堵塞”,就会导致机器故障,甚至罢工。如何保护血管健康?本报特请专家教读者善用7种营养成分“守护”血管健康。

#### 1号守护者叶酸

藏身食物:绿叶菜、豆类。

叶酸是一种水溶性维生素,适量摄入有利于降低血液中同型半胱氨酸的水平,防止血管发生硬化和阻塞。

叶酸广泛存在于菠菜、芹菜等绿叶蔬菜,以及豆类和动物肝脏中,但易被破坏,因此最好食用新鲜蔬菜。

#### 2号守护者β葡聚糖

藏身食物:燕麦。

β葡聚糖可抑制人体对胆固醇的吸收,对调节血脂有很好的作用,从而有助保护血管。研究发现,燕麦是β葡聚糖的最佳来源之一,食用燕麦有降低血液中低密度脂蛋白(“坏”胆固醇)的效果,从而降低患上心脑血管疾病的风险。

#### 3号守护者卵磷脂

藏身食物:鸡蛋、豆制品。

卵磷脂是“好”胆固醇的重要成分,有助于调节血脂,将血管壁“清扫”干净,预防血管硬化,被公认为“血管清道夫”。

生活中,每天吃一两个鸡蛋,30-50克大豆或豆制品,就可获取充足的卵磷脂。

#### 4号守护者花青素

藏身食物:紫色果蔬。

花青素是一种强有力的抗氧化剂,不仅能保护人体免受自由基伤害,还可降低血液中胆固醇水平,促进血液循环,起到为血管“保鲜”的作用。

紫甘蓝、蓝莓、葡萄、紫薯、茄子等紫色食物中均富含花青素,一般来说,颜色越深,花青素含量越高,抗氧化效果越强。

#### 5号守护者欧米伽3脂肪酸

藏身食物:深海鱼。

欧米伽3脂肪酸是一种不饱和脂肪酸,主要分为α亚麻酸、二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA)三类,它们均具有较强的调节血脂的作用,对心脑血管十分有益。

沙丁鱼、三文鱼、金枪鱼等深海鱼类及其鱼油是欧米伽3脂肪酸的重要来源。

#### 6号守护者维生素C

藏身食物:新鲜果蔬。

维生素C是一种很强的抗氧化剂,可保护其他物质免受氧化破坏。维生素C的主要食物来源是新鲜蔬菜和水果。

#### 7号守护者维生素E

藏身食物:坚果。

维生素E比维生素C的抗氧化作用更强,可抑制体内胆固醇合成限速酶,从而降低血浆中胆固醇的水平。此外,适当摄入维生素E,利于清除体内自由基、软化血管。坚果、谷物胚芽等都是维生素E的来源。(搜狐)

## 旅游快车 平顶山日报社广告中心主办

联系电话: 2260200 13837553695

### 逍遥旅行社

为庆祝绿林山景区携手平顶山八周年特价酬宾  
 鸳鸯溪漂流美人谷二日 现价388元 (原价468元)  
 住标间、含三餐、全程无购物、无自费、高标团餐,休闲享受。中高招学生特价,来电详询

林州太行大峡谷二日 438元  
 住标间、含三餐、全程无购物、无自费。持中高招准考证特价,来电详询

黛眉山直通车两日 358元  
 住标间、含三餐、全程无购物、无自费,持中高招准考证特价,来电详询

长江三峡西陵峡车溪三日 598元/人 桂林四星美食纯玩五日 1380元/人  
 老君山 寨沟二日 388元 昆大丽双飞六日 来电有特价

地址:市工人文化宫南面向东200米路北 电话:2222778 2222779 13837588860 许可证号:L-HEN04063

## 龙山生态园开园了!

### 节假日哪里玩,请到龙山生态园

龙山生态园种植的美国杏李(味厚)风味酸甜,尝过难忘,现已成熟,定于6月13日(星期六)开园采摘,同时成熟的油桃,各种早中熟桃正在热采中。

园内有清真美食、自助烧烤、棋牌室,是您家庭聚会,宴请宾客的理想场所,龙山生态园欢迎您的光临。

电话:13213855571 地址:平郊路南段焦店镇山庄村

### 河南鸿雁国旅

中原第一漂、老界岭两日 458元

寺山水世界、西峡恐龙遗迹园二日 398元  
 周六、日发 西峡恐龙遗迹园自驾门票70元,寺山40元,量大从优!

太行大峡谷二日 纯玩 438元  
 庐山三叠泉、白鹿洞书院、南山公园、景德镇四日 398元(19日发团)

白云山休闲二日 398元  
 内蒙古草原沙漠直通车6月19日发车,698元(纯玩)!各大旅行社均可报名!

地址:建设路人民商场东30米路北 电话:2077188 3999299 18537500900 13323758558 许可证号:L-HEN-01168

### 华之旅旅行社

玩的就是心跳 比刺激谁怕谁 (活动仅限6月13日 6月14日)

尧山军事漂流一日特价 99元  
 亲,你必须来漂的N个理由:漂流全长9公里,落差188米,军事娱乐、漂流过程中攻占钓鱼岛、相约情人湖等特色游戏,全程高速,车程仅需2小时!(每周二、四、六日发团)

九寨、黄龙双卧七日 1480元	内蒙古草原双飞四日 1280元起	青海、宁夏双卧六日 2080元起
泰国、菩提雅双飞六日 2880元	西藏、拉萨、林芝、纳木错双卧十二日 2780元	普吉岛双飞五日 4480元
大连、旅顺、金石滩、发现王国双卧六日 1480元	海南双飞五日 特价1480元	厦门武夷山双卧六日 1780元

咨询电话:0375-2580000 2170000 18537500003  
 地址:平声手机卖场对面太阳城商厦一楼北侧

平顶山晚报、河南中青国际旅行社平顶山分社联合推出

国家AAAA级景区 国家地质公园

# 千人同游王莽岭

5月23日至6月22日 王莽岭、锡崖沟、红岩大峡谷2日 门票价 398元

在日报社及旅行社报名即可享受 每周三、六发团 298元

景区门票价 110元 在日报社及旅行社购票即可享受 60元

自驾线路:宁洛高速 -二广高速 -陵侯高速 -高速直达陵川王莽岭景区(全程约330公里)

报名咨询 | 市区中兴路北段市直门诊二楼河南中青国际旅行社 7038262 18639737117 郑县报名电话: 15093803280 许可证号: L-HEN-CJ00033  
 建设路西段鹰城广场对面平顶山日报社广告中心 2260200 17703750133

◆媒体全程监督、无自费、无购物  
 ◆太行云顶、平均气温18摄氏度、避暑胜地、红色旅游基地  
 ◆轻松、休闲,没有爬山的劳累,感受挂壁公路中穿行

◆温馨提示:有感而发的游记或拍摄的照片可在《平顶山晚报》上发表