



《晋中市生活垃圾分类管理条例》

《晋中市生活垃圾分类管理条例》于2024年12月27日经晋中市第五届人民代表大会常务委员会第二十一次会议通过,2025年3月26日经山西省第十四届人民代表大会常务委员会第十九次会议批准,于2025年7月1日起施行。

制定条例的必要性

●制定条例是深入贯彻习近平生态文明思想,践行绿色发展理念的必然要求。

●制定条例是改善人居环境,解决生活垃圾分类管理工作存在问题的现实需求。

●制定条例是细化上位法规定,固化实践经验的迫切需要。



指导思想和法律依据

●条例以推动绿色可持续发展为核心,坚持“减量化、资源化、无害化”原则,以改善城乡人居环境、保障公众健康为根本目标,通过科学统筹、全民参与和系统化管理,构建高效的生活垃圾分类体系和资源循环利用体系,倡导文明生活方式,旨在为我市生活垃圾的规范化处理、资源高效回收及生态环境的长期保护提供坚实的制度支撑和法治保障。

●条例主要依据了《中华人民共和国固体废物污染环境防治法》《城市市容和环境卫生管理条例》《山西省固体废物污染环境防治条例》《山西省城乡生活垃圾管理条例》等法律法规。



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。究竟是哪里出了问题?一起了解。

饿了就“心慌手抖” 可能和这五种疾病有关

为什么饥饿时会心慌、手抖?

食物在胃内排空的时间一般为4至5小时,进餐后约4小时机会产生饥饿感,但此时身体通常不会有明显不适。

胃排空后,血液中的葡萄糖仍会不断被机体消耗,若长期未进食,饥饿感持续时间较长,会出现体力下降、情绪低落等表现。

如果饥饿时间超8小时,长时间没有能量供给,中枢神经系统受饥饿刺激,可能出现精神恍惚、心慌、手抖等症状。

为了维持机体正常运转,糖原将参与能量供给,就会导致血糖水平直线下降,长此以往可能诱发多个器官病变。

既要“吃饱” 也要“吃好”

有饥饿感才吃饭,往往容易选择高热量的食物,并且进餐速度也快,最终导致能量摄入过多。做到下面3点,可以在延缓饥饿感的同时补足营养。

选择高纤维、低脂肪的食物 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,如肉类里鱼、虾、鸡等白肉,或是瘦的红肉,都含有较低的脂肪和很高的蛋白质,令饱腹感持续时间变长。另外,控制食欲、避开高脂肪的食物(油炸食品、蛋糕、汉堡、烤肉)也很重要。

两餐之间吃点零食 上午10点半左右,人体新陈代谢速度

可能与5种疾病有关

对健康人群来说,饿一会儿达不到心慌、手抖的程度,如果一饿就感觉心慌、手抖,可能预示着身体出现了问题。

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,也可能引起心慌、胸闷,出现手抖等现象。饥饿时血压降低,容易导致脑供血不足,加重症状。

6类人容易“隐性饥饿”

专家表示,有饥饿感是人体的正常现象,但隐性饥饿对健康的影响更大。“隐性饥饿”指微量营养素的缺乏,比如维生素、矿物质、膳食纤维等。约70%的慢性疾病与“隐性饥饿”有关,如肥胖、心脑血管疾病、视力下降、免疫力下降、早衰等。一般来说,以下几类人更容易发生“隐性饥饿”。

经常熬夜的人 研究显示,熬夜会增加维生素C、维生素E、B族维生素的消耗。此外,睡眠不足会影响食欲,导致各种营养素摄入量降低。

日常出差的人 在外就餐很难做到均衡饮食,粗粮吃不上,蔬果吃不够很常见,因此,经常出差的人易缺乏维生素B1、维生素B2、维生素C和钙。

节食减肥的人 减肥的人在控制能量的同时,各种微量营养素的摄入也会减少,因而导致“隐性饥饿”。

很少晒太阳的人 食物中维生素D含量很少,晒太阳是补充维生素D的重要途径,如果缺乏日照,很容易缺乏维生素D。

素食人群 植物性食物中的铁吸收利用率特别低,维生素B12几乎只存在于动物性食物中,所以素食的人很容易缺乏这两种营养素。

儿童 挑食、偏食、常吃快餐是导致儿童“隐性饥饿”的重要原因。

处于特殊生理阶段的某些人群,比如孕期、哺乳期、更年期、老人也容易出现“隐性饥饿”。



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 最好遵循以下进餐顺序:吃蔬菜→食用蛋白质→吃主食。这样可以延缓消化速度,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。

(新华网)