

# 果汁奶茶气泡水……夏天你喝对了吗?

天气一热,你是不是总想来瓶冰饮?果汁、奶茶、气泡水……喝完还觉得“补水到位了”,但你喝得真的健康吗?北京大学第一医院专家为消费支招,避“雷”饮料刺客”,守护夏季健康。

“饮料虽然含有大量的水,但它不能代替水。”肾脏内科主任医师周福德说,有的人“把饮料当水喝”,这些饮料主要指含糖的碳酸类饮料。长期喝饮料的定义是每周喝饮料超过4次,每次超过250毫升。

周福德表示,长期喝饮料会对肾脏造成损害,一方面,饮料中的糖分等成分会引发代谢紊乱,导致糖尿病、肥胖、高尿酸血症和高脂血症,进而增加慢性肾脏病的风险。有研究显示,长期喝饮料的人慢性肾脏病风险大约增加两倍。另一方面,长期喝饮料会引起尿量增多,导致钾大量流失,引发低钾血症,而长期低钾血症可以引起肾小管损伤。

很多人觉得“无糖饮料没问

题”,但事实并非如此。一些研究发现,长期大量喝无糖饮料,可能会增加患代谢相关疾病的风险。同时,要警惕一些含果糖的饮料——其会抑制肾脏排泄尿酸,引起高尿酸血症。果糖常见于果汁饮料、蜂蜜水以及添加了果葡糖浆的甜饮料。

夏季许多人喜欢挑选“0糖0卡”的饮料,认为“喝着不胖”。专家表示,这类饮料不仅不能帮忙减重,还有可能让人越喝越想喝。

“没有任何一种饮料,能让你喝着就瘦。”内分泌内科副主任医师陆迪菲表示,不存在靠喝某种饮品就能减重的情况。“0糖0卡”饮料仅可解馋,无法直接减重。减重期间想喝碳酸饮料缓解情绪时可以适量饮用,但代糖会



增强吃甜食的欲望,加剧食欲控制难度,且无糖饮品并非完全无热量,不能依赖其实现减重。

很多人对于未开封的饮料,即

便过期了也舍不得扔,觉得浪费,甚至抱有“未开封食品保质期会长”的心理。

“未开封的食物不代表不会变质,尤其是饮料中含有糖分,有些饮料里可能还有蛋白质,细菌在这样的食物中容易滋生。”感染疾病科主任徐京杭表示,即便未开封,如果饮料里面并非完全灭菌的状态,时间长了一样可能变质。因此过期的饮料不建议喝,其中还潜藏着不容忽视的肠胃健康风险。

“水才是最好的饮品,夏天需要及时补水”。专家表示,无论是普通甜饮料还是无糖饮品,都不能替代水。夏季补水,白开水、淡茶水是首选——它们不含任何额外能量、糖分和添加剂,能被身体最快、最直接地吸收利用。同时,在选购饮品时应警惕一些“饮料刺客”,切勿只看口感和宣传噱头,还要仔细查看产品的包装标签和配料表,理性消费、健康饮用。

(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,谨防广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,自负后果自白。

**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

**瑞升主变扩建工程及瑞升-察右中第二回线路工程环境影响评价信息第二次公示**  
根据《环境影响评价公众参与办法》,本次对瑞升主变扩建工程及瑞升-察右中第二回线路工程环评相关信息进行第二次公示。  
一、公众查阅环境影响评价报告的方式和途径:公众可通过链接<https://pan.baidu.com/s/1MnMaZlh64doqvacFj304A> 提取码:q3Dz 下载环境影响评价报告书和公众意见表。  
二、征求意见的公众范围:征求公众意见的范围为本工程评价范围内或工程影响的公众。  
三、公众提出意见的方式和途径:公众填写完公众意见表后,可通过信函、电子邮件等方式向建设单位实名反馈意见,并请留下联系方式(以便必要时回访)。联系人:刘工,电话:0471-5321123,邮箱:ldanhui@nmidsy.com  
四、公众提出意见的起止时间:公示起始时间:自公示之日起10个工作日内。  
内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电分公司

**公告**  
内蒙古恒威矿业投资有限公司(以下简称“公司”)已召开股东会,会议改组了公司董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,重新选举了公司董事会成员,形成合法有效的股东会决议。公司已召开董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,与会董事一致同意,选举刘书悦女士为公司董事长,并兼任刘书悦女士为公司董事,并兼任刘书悦女士为公司总经理,并形成合法有效的董事会决议,特此公告。  
内蒙古恒威矿业投资有限公司  
2026年6月10日

**注销公告**  
内蒙古华富供应链管理有限责任公司,经股东会决议,申请注销公司持有的增值电信业务经营许可证,证号:蒙B-20230380,业务种类:信息服务业务(仅限互联网信息服务)。因没有开展经营活动,没有用户遗留问题,现依法登报之日起计算,任何单位或个人对本次注销有异议,请于公示期内以书面形式(附凭证)与我司联系,逾期不予受理。我司将向通信管理局办理正式注销手续。联系人:崔磊,联系电话:15326010000  
2026年6月10日

**遗失声明**  
●朝鲁蒙遗失与内蒙古璟鸿房地产开发有限公司签订的秋实璟熙堂15-501面积补充协议、呼和浩特市不动产登记申请书及授权委托书,特此声明。  
●呼和浩特市合服装销售有限公司于2019年9月6日遗失内蒙古中环国际商业管理有限公司收据3张,履约保证金金额18327元,收据编号7504541,物业质保金额7854.3元,收据编号750542元,质量保证金金额10000元,收据编号7504543,特此声明。  
●内蒙古医科大学刘雨(学号2023042238)张书涵(学号2023040636)遗失学生证,声明作废。  
●李志萌丢失由内蒙古汇锦房地产开发有限公司开具的购房预缴款项收据(8-1-102)号房的车位定金收据,2026年5月10日,收据编号:9775051,金额10000元,声明作废。  
●张忠华遗失中医学执业医师资格证,编号441150102000012,声明作废。  
●内旗旗元富商贸有限公司(代码91150622MA0N4HQX1Q)遗失公章,法人章(刘占军)各一枚,声明作废。  
●内蒙古汗盟新能源科技有限公司(统一社会信用代码91150102MAEU7EKJ96,声明作废)内蒙古汗盟新能源科技有限公司遗失银行开户许可证及存款人查询密码,基本存款账户编号J1910040236101,账号:861880101421017048,开户银行:内蒙古银行股份有限公司营业部,声明作废。  
●呼和浩特市居然之家东店商业管理有限公司遗失营业执照副本(统一社会信用代码91150102MADR3H3152),以及遗失公章、财务专用章、合同专用章、发票专用章、高塞立交桥安监局2号楼东数1单元2楼东户,面积54.41平方米的不动产登记证遗失(灭失),根据《不动产登记暂行条例实施细则》第二十二条的规定申请补办,声明该房屋不动产登记证书无效,特此声明。

**声明**  
由于下列营运货车挂在我公司名下从事货物运输,车辆实际所有人严重违反合同约定,长期未按规定提交各种检车和保险等证明材料,不提交道路运输相关手续,不履行合同义务,为维护我公司合法权益,根据《合同法》规定,特通知解除以下车辆实际所有人,与我公司的挂靠关系,同时声明:车辆在挂在我公司名下所有与道路运输及车辆相关手续操作,并将车辆道路运输证遗失,做注销处理,自公告之日起30日内来我公司办理车辆变更手续,逾期未办的,视为同意解除挂靠协议,以下挂靠车辆自登报之日起所发生的车辆违章、交通事故等一切经济与法律后果,均与我司无关,特此公告。  
解除挂靠车辆号如下:车牌号:蒙B4F83挂,蒙BA9951,蒙BA6269,蒙BA6524,蒙BB1697,蒙BB1382,蒙BB4398,蒙BA7673,蒙B96486,蒙B8E40挂,蒙B89282,蒙B87170,蒙BA7534,蒙B3F34挂,蒙BA7064,蒙BA7585,蒙B96417,蒙BA1167,蒙BA5279,蒙BA5663,蒙BA2703。最终解释权归内蒙古通吉汽车销售服务有限公司,特此声明。

**公告**  
内蒙古恒威矿业投资有限公司(以下简称“公司”)已召开股东会,会议改组了公司董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,重新选举了公司董事会成员,形成合法有效的股东会决议。公司已召开董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,与会董事一致同意,选举刘书悦女士为公司董事长,并兼任刘书悦女士为公司董事,并兼任刘书悦女士为公司总经理,并形成合法有效的董事会决议,特此公告。  
内蒙古恒威矿业投资有限公司  
2026年6月10日

**注销公告**  
内蒙古特木伦物联网科技有限公司,经股东会决议,申请注销公司持有的增值电信业务经营许可证,证号:蒙B-20230285,业务种类:信息服务业务(仅限互联网信息服务)。因没有开展经营活动,没有用户遗留问题,现依法登报之日起计算,任何单位或个人对本次注销有异议,请于公示期内以书面形式(附凭证)与我司联系,逾期不予受理。我司将向通信管理局办理正式注销手续。联系人:高彪,联系电话:18847166017  
2026年6月10日

**遗失声明**  
●内蒙古建置商贸有限公司(统一社会信用代码91150105MA0QA6CX81)遗失合同章一枚,声明作废。  
●包头市岳亨物流有限公司(统一社会信用代码911502075156687,蒙B80241,证号150207754156,蒙B87433,证号150207761506,蒙B4A81挂,证号150207751566,蒙BAL18挂,证号150207751504,蒙B3C67挂,证号150207055180,蒙B2A03挂,证号150207751215,现声明作废)内蒙古南木文化传媒有限公司(统一社会信用代码91150105MACC9R9K8X)遗失合同章一枚,声明作废。  
●内蒙古黄线跳动文化发展有限公司(统一社会信用代码91150622X033693993)遗失公章及陈祖品、原法人章各一枚,声明作废。  
●内蒙古旗元富商贸有限公司(代码91150622MA0N4HQX1Q)遗失公章,法人章(刘占军)各一枚,声明作废。  
●内蒙古汗盟新能源科技有限公司(统一社会信用代码91150102MAEU7EKJ96,声明作废)内蒙古汗盟新能源科技有限公司遗失银行开户许可证及存款人查询密码,基本存款账户编号J1910040236101,账号:861880101421017048,开户银行:内蒙古银行股份有限公司营业部,声明作废。  
●呼和浩特市居然之家东店商业管理有限公司遗失营业执照副本(统一社会信用代码91150102MADR3H3152),以及遗失公章、财务专用章、合同专用章、发票专用章、高塞立交桥安监局2号楼东数1单元2楼东户,面积54.41平方米的不动产登记证遗失(灭失),根据《不动产登记暂行条例实施细则》第二十二条的规定申请补办,声明该房屋不动产登记证书无效,特此声明。

**内蒙古能源集团锡林热三期2×60万千瓦燃煤扩建项目环境影响评价信息第二次公示**  
根据生态环境部《环境影响评价公众参与办法》(部令4号)相关规定,现就“内蒙古能源集团锡林热三期2×60万千瓦燃煤扩建项目”的环境影响评价工作向公众公告下列信息。  
一、建设项目情况简介:内蒙古能源集团锡林热三期2×60万千瓦燃煤扩建项目建设内容包括:建设2×600MW高效超超临界抽汽汽轮机间接空冷燃煤机组,同步建设石灰石-石膏湿法烟气脱硫系统和SCR烟气脱硝系统。本期工程厂址位于内蒙古自治区锡林郭勒盟东乌珠穆沁旗热图苏木。建设单位为内蒙古能源集团内蒙古东乌珠穆沁发电分公司。  
二、公众查阅环境影响评价报告的方式和途径:公众可通过链接<https://www.eiacloud.com/gz/> 下载环境影响评价报告书和公众意见表。  
三、征求意见的公众范围:征求公众意见的范围为本工程评价范围内或工程影响的公众。  
四、公众提出意见的方式和途径:公众填写完公众意见表后,可通过信函、电子邮件等方式向建设单位实名反馈意见,并请留下联系方式(以便必要时回访)。  
五、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为公示发布之日起10个工作日内。  
六、联系方式:建设单位:内蒙古能源集团有限公司东乌珠穆沁发电分公司,地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟东乌珠穆沁旗热图苏木,联系人:魏鑫宇,电话:15104793992,环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司,地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼,邮编:010020,联系人:马宛梅,电话:0471-5320730,邮箱:mxiannmei@nmidsy.com  
内蒙古能源集团有限公司东乌珠穆沁发电分公司  
2026年6月10日

**公告**  
内蒙古恒威矿业投资有限公司(以下简称“公司”)已召开股东会,会议改组了公司董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,重新选举了公司董事会成员,形成合法有效的股东会决议。公司已召开董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,与会董事一致同意,选举刘书悦女士为公司董事长,并兼任刘书悦女士为公司董事,并兼任刘书悦女士为公司总经理,并形成合法有效的董事会决议,特此公告。  
内蒙古恒威矿业投资有限公司  
2026年6月10日

**注销公告**  
内蒙古特木伦物联网科技有限公司,经股东会决议,申请注销公司持有的增值电信业务经营许可证,证号:蒙B-20230285,业务种类:信息服务业务(仅限互联网信息服务)。因没有开展经营活动,没有用户遗留问题,现依法登报之日起计算,任何单位或个人对本次注销有异议,请于公示期内以书面形式(附凭证)与我司联系,逾期不予受理。我司将向通信管理局办理正式注销手续。联系人:高彪,联系电话:18847166017  
2026年6月10日

**遗失声明**  
●朝鲁蒙遗失与内蒙古璟鸿房地产开发有限公司签订的秋实璟熙堂15-501面积补充协议、呼和浩特市不动产登记申请书及授权委托书,特此声明。  
●呼和浩特市合服装销售有限公司于2019年9月6日遗失内蒙古中环国际商业管理有限公司收据3张,履约保证金金额18327元,收据编号7504541,物业质保金额7854.3元,收据编号750542元,质量保证金金额10000元,收据编号7504543,特此声明。  
●内蒙古医科大学刘雨(学号2023042238)张书涵(学号2023040636)遗失学生证,声明作废。  
●李志萌丢失由内蒙古汇锦房地产开发有限公司开具的购房预缴款项收据(8-1-102)号房的车位定金收据,2026年5月10日,收据编号:9775051,金额10000元,声明作废。  
●张忠华遗失中医学执业医师资格证,编号441150102000012,声明作废。  
●内旗旗元富商贸有限公司(代码91150622MA0N4HQX1Q)遗失公章,法人章(刘占军)各一枚,声明作废。  
●内蒙古汗盟新能源科技有限公司(统一社会信用代码91150102MAEU7EKJ96,声明作废)内蒙古汗盟新能源科技有限公司遗失银行开户许可证及存款人查询密码,基本存款账户编号J1910040236101,账号:861880101421017048,开户银行:内蒙古银行股份有限公司营业部,声明作废。  
●呼和浩特市居然之家东店商业管理有限公司遗失营业执照副本(统一社会信用代码91150102MADR3H3152),以及遗失公章、财务专用章、合同专用章、发票专用章、高塞立交桥安监局2号楼东数1单元2楼东户,面积54.41平方米的不动产登记证遗失(灭失),根据《不动产登记暂行条例实施细则》第二十二条的规定申请补办,声明该房屋不动产登记证书无效,特此声明。

**公告**  
内蒙古恒威矿业投资有限公司(以下简称“公司”)已召开股东会,会议改组了公司董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,重新选举了公司董事会成员,形成合法有效的股东会决议。公司已召开董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,与会董事一致同意,选举刘书悦女士为公司董事长,并兼任刘书悦女士为公司董事,并兼任刘书悦女士为公司总经理,并形成合法有效的董事会决议,特此公告。  
内蒙古恒威矿业投资有限公司  
2026年6月10日

**公告**  
内蒙古恒威矿业投资有限公司(以下简称“公司”)已召开股东会,会议改组了公司董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,重新选举了公司董事会成员,形成合法有效的股东会决议。公司已召开董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,与会董事一致同意,选举刘书悦女士为公司董事长,并兼任刘书悦女士为公司董事,并兼任刘书悦女士为公司总经理,并形成合法有效的董事会决议,特此公告。  
内蒙古恒威矿业投资有限公司  
2026年6月10日

**注销公告**  
内蒙古特木伦物联网科技有限公司,经股东会决议,申请注销公司持有的增值电信业务经营许可证,证号:蒙B-20230285,业务种类:信息服务业务(仅限互联网信息服务)。因没有开展经营活动,没有用户遗留问题,现依法登报之日起计算,任何单位或个人对本次注销有异议,请于公示期内以书面形式(附凭证)与我司联系,逾期不予受理。我司将向通信管理局办理正式注销手续。联系人:高彪,联系电话:18847166017  
2026年6月10日

**遗失声明**  
●朝鲁蒙遗失与内蒙古璟鸿房地产开发有限公司签订的秋实璟熙堂15-501面积补充协议、呼和浩特市不动产登记申请书及授权委托书,特此声明。  
●呼和浩特市合服装销售有限公司于2019年9月6日遗失内蒙古中环国际商业管理有限公司收据3张,履约保证金金额18327元,收据编号7504541,物业质保金额7854.3元,收据编号750542元,质量保证金金额10000元,收据编号7504543,特此声明。  
●内蒙古医科大学刘雨(学号2023042238)张书涵(学号2023040636)遗失学生证,声明作废。  
●李志萌丢失由内蒙古汇锦房地产开发有限公司开具的购房预缴款项收据(8-1-102)号房的车位定金收据,2026年5月10日,收据编号:9775051,金额10000元,声明作废。  
●张忠华遗失中医学执业医师资格证,编号441150102000012,声明作废。  
●内旗旗元富商贸有限公司(代码91150622MA0N4HQX1Q)遗失公章,法人章(刘占军)各一枚,声明作废。  
●内蒙古汗盟新能源科技有限公司(统一社会信用代码91150102MAEU7EKJ96,声明作废)内蒙古汗盟新能源科技有限公司遗失银行开户许可证及存款人查询密码,基本存款账户编号J1910040236101,账号:861880101421017048,开户银行:内蒙古银行股份有限公司营业部,声明作废。  
●呼和浩特市居然之家东店商业管理有限公司遗失营业执照副本(统一社会信用代码91150102MADR3H3152),以及遗失公章、财务专用章、合同专用章、发票专用章、高塞立交桥安监局2号楼东数1单元2楼东户,面积54.41平方米的不动产登记证遗失(灭失),根据《不动产登记暂行条例实施细则》第二十二条的规定申请补办,声明该房屋不动产登记证书无效,特此声明。