# “喝大水”靠谱吗?

“弱者喝饮料,强者喝大水。”最近,这句网络流行语在短视频平台刷屏,带动“大水理论”悄然走红。如今,不少年轻人放下奶茶、果茶,拎起1.5升到2升的大容量水瓶,把“吨吨吨”喝白水当成新式养生方式。这种极简补水方式到底值不值得跟风?记者采访了西安市红会医院肾脏内科主任马峰。

“用白开水替代奶茶、碳酸饮料,这个方向是对的。”马峰告诉记者,长期大量摄入添加糖,会增加肥胖、痛风、代谢异常风险,很多年轻人日常补水全靠各类饮品,真正的白开水摄入严重不足。从这个角度来说,“大水理论”引导大家“回归白水”,是一个积极的转变。但很多网友把它理解成“喝水越多越好”“大瓶水就要一口气喝完”,这就偏离了科学饮水的原则。

肾脏是人体水分代谢的核心器官,我们喝进去的水,最终都要依靠肾脏过滤和排出。马峰解释,健康肾脏每小时稳定排出水分的能力有限,如果短时间内快速喝下一两升水,水分来不及排出,就会稀释血液里的钠离子,引发稀释性低钠血症,也就是大家常说的“水中毒”。轻症患者会头晕、恶心、乏力、腹胀,严重时会出现意识模糊、抽搐,危及生命。

“不少人误以为多喝水能‘洗肾’,把肾脏里的毒素冲出去,这个说法并不成立。”马峰说,健康人的肾脏本身就具备稳定的滤过功能,正常饮水就能完成代谢,超量饮水并不会提升排毒效率,反而持续加重肾脏工作负荷。对于已经存在肾功能减退、心衰、肝硬化的人群,自身排水能力下降,盲目大量饮水,极易诱发水肿、胸闷憋气,加重原有病情,这类人群饮水量必须严格遵从医嘱,不能跟着网上的潮流随意加量。

按照《中国居民膳食指南》的推荐,温和环境下,健康成年女性每日推荐饮水量1500毫升,男性1700毫升,这还不包含从蔬菜、水果、汤粥里摄入的水分。马峰特别提醒,这个总量是全天分次饮用的量,不是一次性任务。“大水瓶可以作为提醒工具,方便分配一天的饮水量,而不是用来一口气灌完。”他建议,遵循少量多次原则,每次喝100~200毫升,间隔半小时左右喝一次。判断补水是否充足,最简单的办法就是观察尿液颜色:淡黄色、清澈透亮,就是合适的状态;颜色深黄提示缺水,近乎无色透明则说明水喝多了。

门诊里,马峰也经常遇到肾结石患者咨询饮水问题。他补充,肾结石人群确实需要适当增加饮水量,保证每日尿量达到2000毫升以上,以此降低结石复发概率,但同样需要均匀分配,不能集中猛喝。出汗多、户外运动、高温环境下,可以酌情多喝;久坐少动、空调房内,就不必刻意加码。

马峰表示,网络上层出不穷的养生热梗,大多抓住了大众想要简单、低成本养生的心理。“大水理论”的内核,是少喝甜饮料、主动补水,这个理念可以吸收,但不能把它教条化、极端化。喝水这件事,没有统一的“强者标准”,年龄、体重、基础疾病、活动量不同,适合的饮水量也不一样。他提醒市民,养生切忌跟风走极端,与其追求拎着大水瓶的仪式感,不如养成稳定、温和的饮水习惯。

(据《西安晚报》)


# 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


## 办学许可证废止公告

呼和浩特市新城区嘉翔虎体育培训有限公司(学校办学许可证号:体培号15010220230004号)校外培训办学许可证废止,现予以注销且已无实际招生,办学行为。

根据《中华人民共和国行政许可法》第七十条《中华人民共和国民办教育促进法实施条例》第五十条之规定,其办学许可证自然废止并予以注销,办学许可证废止后,我机构不再具备办学资格,所执办学许可证不具备法律效力,从事任何活动产生的后果举办者自负。

特此公告

呼和浩特市新城区嘉翔虎体育培训有限公司

2026年10月23日

## 金融许可证变更地址公告

机构名称:新华人寿保险股份有限公司包头中心支公司

许可证编号:01244773

许可证机构编码:000019150200

机构住所:内蒙古自治区包头市青山区钢铁大街7号正翔国际广场B7写字楼7层、8008-8014、8016号房间、9层、11层1101-1、1102-2、1107、1108、1110号房间

法定代表人或负责人姓名:宿闻达

邮政编码:014030

业务范围:经银行保险监督管理机构或其他有行政许可权的机构批准并经上级机构授权办理的业务。

发证日期:2026年10月27日

## 玉泉区南柴火市街小学、玉泉区百什户小学审计服务项目比选公告

为规范学校财务管理,客观、公正反映学校财务收支情况,财务审计服务进行公开比选,现将有关事项公告如下:

**一、项目概况**:项目名称:玉泉区南柴火市街小学、玉泉区百什户小学2025—2026年度财务审计服务项目。审计内容:学校年度财务收支、预算执行情况审计;

**二、参选人资格要求**:具有独立法人资格,持有有效的营业执照;具备财政部门颁发的会计师事务所执业证书;无违规违法记录。近3年内(2023年至今)单位财务审计同类业绩(提供合同复印件);

**三、比选文件递交要求**:(1)参选函(格式自拟,含报价、服务承诺、完成时限);(2)营业执照、会计师事务所执业证书复印件(加盖公章);(3)项目负责人注册会计师证书、团队人员资料;(4)同类业绩证明材料;(5)诚信承诺书(无失信、无违规执业承诺);

**报名时间:2026年10月29日至11月3日,报名地点:呼和浩特市玉泉区南柴火市街小学**

**联系人:赵海峰 电话15904811813**

## 关于呼和浩特市玉泉区南柴火市街小学、呼和浩特市玉泉区百什户小学学校设施设备零星维修服务项目比选公告

**一、项目名称**:学校设施设备零星维修服务项目

**二、服务内容**:校园内各类设施设备零星维修、应急抢修,主要包括但不限于:校舍校外基础设施;水电类、弱电监控广播类、体育器材、标识标牌、五金配件更换、校方临时交办的其他零星维修任务(不含大型改造、特种设备年检、专项大修项目)。

**三、服务期限**:1年

**四、资质要求**:1、参选人须为在中华人民共和国境内注册,具有独立承担民事责任能力的法人或个体工商户,持有有效的营业执照;2、具备本项目维修服务所需的技术人员、工具设备,有稳定维修队伍;

**五、比价方式**:本着公开、公平、公正、择优原则,综合服务能力、服务效率、便民措施、零收费服务择优确定合作单位。

有意向单位请在公告期内携带相关资质材料到我校报名参与比价。

**联系人:赵海峰 电话15904811813**

**呼和浩特市玉泉区南柴火市街小学、呼和浩特市玉泉区百什户小学**

**2026年10月29日**

## 寻亲公告



2026年7月5日,孙敏在呼和浩特托克托双河镇酒厂附近捡到一名女婴,抱回家中抚养至今,身体健康无随身物品,孩子取名李家欢,请孩子亲生父母或其他监护人持有效证件与孙敏联系,公告之日起六十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13948019591

## 寻亲公告



2024年12月21日,韩宇佳在呼和浩特北郊公园捡到一名女婴,抱回家中抚养至今,身体健康,无随身物品,取名:韩锦浩,请孩子亲生父母或其他监护人持有效证件与韩宇佳联系,公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领,公安机关将依法登记户口。

联系电话:15335558157

## 注销公告

内蒙古惠泽职业培训学校,统一社会信用代码:52150000341319220E(民证字第A0640号)经理事会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:杨德、李东芳,清算组负责人:杨德,请债权债务人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

## 注销公告

内蒙古惠泽职业培训学校决策机构决议,本学校决定终止办学,现向呼和浩特市赛罕区人力资源和社会保障局申请注销《办学许可证》(编号:人社民3150105060000708),自公告之日起,内蒙古惠泽职业培训学校停止一切办学活动,任何单位和个人不得再以内蒙古惠泽职业培训学校名义开展办学活动,特此公告。

## 关于呼和浩特市供排水有限责任公司拟实施国有股权无偿划转事项的债权人公告

**全体债权人:**

根据《企业国有产权无偿划转管理暂行办法》(国资发产权〔2005〕239号)相关规定,呼和浩特市供排水有限责任公司(划出方)拟将所持呼和浩特市引黄入呼工程建设管理有限公司100%股权无偿划转至呼和浩特市财政局。本次划转基准日:2025年12月31日。

本次仅为标的公司股东变更,不改变标的独立法人主体资格,标的公司原有全部债权债务或有负债继续由标的公司依法享有和承担,债务主体不发生变更,不影响标的公司偿债能力。

如贵方认为本次划转对贵方债权实现造成重大影响,请自本公告发布之日起7日内,以书面形式向我单位提出异议及处置意见。逾期未向我单位反馈异议意见,则视为该债权人无相关意见反馈。

**联系人:赵丹丹 联系电话:0471-4613904**

**联系地址:内蒙古呼和浩特市新城区新华大街97号**

**呼和浩特市供排水有限责任公司 2026年10月29日**

## 神舟生物-中试孵化平台建设项目生态环境影响评价第二次信息公示

根据《中华人民共和国生态环境法典》、《环境影响评价公众参与办法》相关规定,现将神舟生物-中试孵化平台建设项目生态环境影响评价征求意见稿的公众参与有关信息予以公告。

**一、生态环境影响报告书征求意见稿全文网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径**:生态环境影响报告书(征求意见稿)全文网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1vi6LBDisGqQ8R54CbQEqCg?pwd=hjky,提取码:hjky;查阅纸质报告书的方式为通过下文环评单位联系方式与其联系获取纸质报告书。

**二、征求意见的公众范围**:本次主要征求项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织意见,环境影响评价范围之外的公民、法人,其他组织和专家也可提出宝贵意见。

**三、公众意见表的网络链接**:链接:https://pan.baidu.com/s/1CX36-F3NjefRh1y2LTO6Aw?pwd=5kqv,提取码:5kqv

**四、公众提出意见的方式和途径**:1、建设单位及联系方式:建设单位:神舟生物科技有限责任公司,联系人:刘洋,电话:15849170666,邮箱:ly810301@126.com;2、评价单位及联系方式:单位名称:内蒙古天柏生态环境咨询有限公司,联系人:崔小超,联系电话:15540990726,邮箱:TBHB99@126.com。

**神舟生物科技有限责任公司**

## 注销公告

呼和浩特市赛马协会(统一社会信用代码51150100MJ2231928R)经理事会决议,拟向登记机关申请注销登记,请债权人自公告之日起45日内向该协会清算组申报债权,清算结束后,该协会将依法向登记机关办理注销手续。呼和浩特市赛马协会2026年10月28日

## 注销公告

内蒙古赛音安达合唱艺术协会(统一社会信用代码51150000050270784X8)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,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。

## 注销公告

内蒙古企业发展协会(统一社会信用代码51150000502707524P)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,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。

## 遗失声明

●化德县鑫盛铁合金有限公司遗失他项权证,编号:142041600630,声明作废●内蒙古新有得贸易有限公司遗失开户许可证,账号:86000666350001192,核准号:J2050011070001,开户行:乌海银行股份有限公司鄂尔多斯分行那日松南路支行,声明作废●内蒙古乾元智联科技有限公司遗失公章(编号15060210226680)一枚,声明作废●王毅不慎遗失医师执业证书,证书编号110150000000868,执业类别:临床,现声明该证书作废●任嘉欣,性别:女,不慎遗失出生医学证明,编号U150125775,声明作废

●内蒙古住友第三分公司与华秀公司给华霞签订的购房协议,即S7-19号113.06平米;S7-20号113.06平米;S7-24号104.36平米;商铺及滑玉彬D5-1号109.29平米;2号商铺97.44平米(带收据),遗失,特此声明●刘金好、刘翠梅遗失与内蒙古兴泰房地产开发有限责任公司呼和浩特市分公司签订的兴泰东河湾兴泰东河湾北区N-YF12-1-801房屋收据,编号2020014,202143894,202144424;金额50000元,270000元,85000元,以及购房合同,声明作废●内蒙古卓源食品有限公司(统一代码91150104MACYRUW375)遗失财务章及宋军原法人章各一枚,声明作废●内蒙古捷利家商贸有限责任公司(统一社会信用代码91150291MA13PPT518)遗失公章一枚,声明作废●父亲:张升华,母亲:李红艳,不慎将孩子张文曦(性别:女)出生医学证明丢失,编号J150024011,声明作废●樊改秀遗失残疾人证,证号152634197005071522l4,声明作废●仝伟遗失警官证,警号014077,声明作废●中国共产党太仆寺旗千斤沟镇西大井村支部委员会印鉴章遗失,印章编号15252710006650,声明作废●刘嘉禾,性别:男,遗失出生医学证明,出生证编号:V150076148,声明作废●内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区云时代电竞馆(统一社会信用代码91150105MAD1DBR71Y)遗失银行开户许可证及密码单(核准号:J1910034222601,账号:0602001009200154050,开户银行:工商银行大北街支行)以及遗失王中亭法人章一枚,声明作废●不慎将包头市慷纳天物流有限公司蒙B88445,证号:150203017869;蒙B0E49挂,证号:150203173962的营运证丢失,声明作废

## 遗失声明

北京天地否建筑工程有限公司遗失中海河山雅颂车位收据六份及车位协议六份,车位号:A区-100,收据编号:HSHWO02HS.HET017.HET017012024101400001,金额:86000元,车位号A区-102,收据编号:HSHWO02HS.HET017.HET017012024101400002,金额:52000元,车位号A区-119,收据编号:HSHWO02HS.HET017.HET017012024101400003,金额:52000元,车位号A区-126,收据编号:HSHW002HS.HET017.HET017012024101400004,车位号A区-131,收据编号:HSHW002HS.HET017.HET017012024101400006,金额:52000元,车位号B区-131,收据编号:HSHW002HS.HET017.HET017012024101400005,金额:52000元,声明作废。

赤峰天元建设工程有限公司遗失海河山胜境C222号车位收据两份及车位协议一份,收据编号:HSHW042025082900001,金额:34207元,收据编号:HSHW042025110700001,金额:17793元,声明作废。

●不慎将鄂尔多斯市轩宇泓商贸有限责任公司在内蒙古农村商业银行股份有限公司鄂尔多斯泊江海支行开户许可证遗失,账号75054012200000000010855,核准号J2050003810401,法人刘兵,现声明作废●内蒙古万悦年华酒店有限公司遗失食品经营许可证副本,证号JY21501055159272,声明作废●乌力吉遗失内蒙古兴泰房地产开发集团有限公司呼和浩特市分公司开具的兴泰东河湾二期1002储藏间收据,收据编号1825960,金额83449元,声明作废●乌力吉遗失内蒙古兴泰房地产开发集团有限公司呼和浩特市分公司开具的兴泰东河湾二期C0501停车位收据,收据编号1608574,金额350000元,声明作废●呼和浩特市瑶佳商贸有限责任公司遗失开户许可证及密码纸,核准号:J1910011417101,账号02036012220000000014995,开户行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司西苑分理处,声明作废●凉城县鸿茅镇厢黄地村股份经济合作社遗失农村集体经济组织登记证副本,代码N2150925MF91334453,声明作废●内蒙古伊鑫博煤炭运销有限公司遗失开户许可证,核准号:J2050003512003,账号:0612080109024967288,开户银行:中国工商银行股份有限公司鄂尔多斯东胜支行,特此声明●乌审旗昂格伦农牧业专业合作社的公章丢失,编码15062610004142,声明作废●鄂尔多斯市蓝鹏建材有限公司的公章(编号15060210029044).财务专用章(编号15060210029048).法人章(法人:王瑞,编号15060210029048)遗失,声明作废●达拉特旗交通运输综合行政执法大队的原法人章遗失,原法人:武峰,印章编码15062110005277,声明作废●临河区震宇养殖专业合作社的公章遗失,备案编码1528010051885,声明作废●内蒙古启祥运供应链管理有限公司遗失蒙BA7278道路运输证,证号150203176801,声明作废●包头市卡航信息科技有限公司遗失蒙BC8509道路运输证,证号150209181924,声明作废●本人谭培澄,身份证号码150202199112053623,由于不慎丢失呼和浩特恒大绿洲13号楼1单元203室购房增值税普票1张,普票编号01638056,金额1169002元,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废。

●内蒙古步频科技有限公司遗失公章一枚,印章编号1502040070685,声明作废●内蒙古卓诺世环运输有限公司现注销蒙B98888道路运输证,证号150203177657,特此声明●内蒙古茂林排污清洁服务有限责任公司工会委员会遗失工会法人证书正副本,统一社会信用代码81150102MC6811908X,声明作废●母亲:领春,父亲:吴永辉,女儿吴梦洁于2009年03月05日08时05分出生,现其《出生医学证明》(编号:J150035603)丢失,特声明作废●母亲:肖景霞,父亲:王占发,儿子王廷宇于2009年01月09日04时10分出生,现其《出生医学证明》(编号:I150104673)丢失,特声明作废●武川县盛达家庭农牧场(个体工商户)遗失中国工商银行股份有限公司武川支行开户许可证,核准号J1910003955301,声明作废●呼和浩特市三源纺织品有限责任公司遗失开户许可证及密码纸,核准号:J1910001599803,账号1819103201600100264 6,开户行:呼和浩特市城郊西菜园农村信用合作社,声明作废●本人段志豪(身份证号150123197905120053)遗失内蒙古恒盛基房地产开发有限公司开具的桃源水榭二期B区47号车库交款收据1张,开具时间2019年11月7日,收据号2101465,金额15万元,声明以上原件作废●宋子轩,性别:男,遗失出生医学证明,编号J150284116,声明作废●呼和浩特市宏图房地产开发有限公司遗失财务章(编号1501040013267)一枚,声明作废●内蒙古宏燃能源有限公司不慎遗失长城牌车辆合格证,合格证号WAN01J260438364,车架号LGWDBF1A6TM012132,发动机号261HC020408,声明作废●内蒙古映途影视传媒有限责任公司遗失公章一枚,印章编号15020410116159,声明作废