

世界杯开启强制补水模式

正在运动的你，也别等渴了才喝水

2026年美加墨世界杯激战正酣，一项新规引发热议——每场比赛无论天气如何，上下半场第22分钟，主裁判都会吹停比赛，给予球员3分钟强制补水时间。国际足联将运动补水从“应对极端天气的临时措施”升级为“常态化职业运动保障标准”。当顶级赛场都在用规则为健康筑起防线，每一个夏季在户外奔跑的普通人，更需要掌握科学的补水知识。

世界杯补水新规的专业内核

作为一家青少年运动培训机构的老師，李志远拥有9年运动训练经验，此次他结合世界杯新规与大众健身场景，带来一份实用的夏季运动补水指南。

李志远认为，这项新规的核心意义远超补水本身。“很多人以为这只是国际足联的‘加广告’操作，但在专业运动康复领域，这是一次重要的规则性健康保障升级。”

李志远说：“高强度持续跑动45分钟，尤其是夏季高温高湿环境中，运动员脱水风险显著增加。足球运动员一场比赛平均跑动10到12公里，大量出汗会导致水分和电解质持续流失。如果缺少中途科学补水，下半场脱水和热应激反应会明显影响判断力、协调性和爆发力，增加肌肉拉伤、抽筋甚至中暑风险。”

他进一步解释：“强制补水机制将健康保障从被动应对变为主动干预，从制度层面拉高了职业球员的安全底线。当顶级赛事都在用制度化手段保障补水需求，我们普通运动爱好者更应意识到：科学补水不是锦上添花，而是运动安全的基本配置。”



南非队主教练在补水时间指导球员。

常见补水误区你中招了几个

回到我们身边，运动爱好者补水的现状也不容乐观。李志远结合多年带训经验，总结出四大常见运动补水误区。

误区一：渴了再喝水，不渴不喝。“这是我最常纠正的问题，”李志远说，“很多业余球员等到中场休息才喝两口水。等你感觉口渴时，身体已经处于轻度脱水状态，水分流失达到体重的1%到2%，运动机能已经下降了。”

误区二：一口气猛喝水。李志远经常看到球员下场后抱着1升的大水瓶猛灌。“一次性大量饮水，胃里灌满水，跑起来胃部晃动难受，还容易腹痛。”运动时消化系统血液供应减少，大量补水会影响胃排空，增加心脏负担。

误区三：只喝白开水，不喝运动饮料。一些夜跑爱好者跑完5公里后，仰头灌了大半瓶纯净水。李志远说：“中等强度以下、1小时内的锻炼，喝白开水足够了。但当运动持续1小时以上、出汗量大时，身体流失较多钠、钾，单纯补白开水可能导致电解质紊乱，出现乏力、抽筋甚至低钠血症。”

误区四：刚运动完就喝冰镇饮料。运动后体温较高，胃肠道



一名男子在街头喝水消暑。

新华社发

血管扩张，冰水突然进入会刺激黏膜，容易引发肠胃痉挛、腹痛，长期如此还可能造成消化功能紊乱。夏季运动中补充的水温控制在10℃到20℃之间最合适，不要低于5℃。

职业球员在用的三阶补水法

在世界杯赛场上，球员们通过赛前、赛中、赛后三个阶段系统补水。这套“三阶补水法”同样适用于大众运动。李志远给出了具体的补水方案。

第一阶段：运动前预补水。运动前2小时分次饮用400~600毫升温水，运动前15到30分钟再补200—300毫升。

第二阶段：运动中分次补水。每15到20分钟补充15~200毫升水，约为半瓶普通矿泉水的量，每小时总饮水量不超过600—1000毫升。

第三阶段：运动后修复补水。运动后先休息10到15分钟，待心跳平稳后再少量多次补水，每次100—200毫升，间隔几分钟再喝。

“普通人千万别照搬职业运动员的超大饮水量。如果一小时

内喝下超过1升水，身体难以高效吸收，会造成胃肠道负担，甚至引发‘水中毒’，出现头晕、肌肉无力，适得其反。”李志远强调。

判断身体是否缺水的小窍门

补水从来不是身体缺水后的补救，而是运动全程的基础保障。摒弃“渴了再喝、大口猛灌、运动饮冰”的错误习惯，坚持少量多次、分阶补水、按需补电解质的科学方式，就能轻松避开运动中脱水、抽筋、乏力等问题。顺应身体需求科学补水，才是夏季运动最稳妥的健康守护。

专家表示，以下简单的方法，可以判断身体是否缺水——

观察尿量以及尿液的颜色：尿量多并呈现柠檬汁的颜色意味着身体水分充足；尿量少、呈现苹果汁的颜色则提示身体可能处于脱水状态。

运动前后称量体重：运动后体重的下降超过基础体重的2%，提示身体处于脱水状态。每丢失1公斤体重需要补充1升的液体（约2瓶普通矿泉水的量）。

综合《银川晚报》《健康时报》报道

腾退通知

致：陈业林（身份证号：420921*****024210）

贵方与武汉市领穗贸易有限公司于2023年2月28日签订《房屋租赁合同》，约定承租位于武汉市江夏区大桥新区大桥村高农路1号3号楼一层厂房，租赁期限至2026年2月28日止。现合同已期满，双方未续签，出租方决定不再续租，租赁关系已于2026年2月28日终止。

因无法与承租方取得联系，现通知：请陈业林及实际使用该

厂房之第三方公司（湖北众鑫食品投资有限责任公司）于本通知刊登之日起30日内将厂内物品全部搬离，将厂房恢复原状并返还出租方，同时结清水电等费用。

逾期不腾退，我方将按原租金标准计收房屋占用使用费，并依法向人民法院起诉要求腾退及赔偿损失，届时厂内遗留物品视为放弃，不承担保管责任。

特此通知。
通知人：武汉市领穗贸易有限公司

2026年6月26日

公示

东湖生态旅游风景区新武东小区一期房屋即将办理不动产权证书，如有异议，请自本公示之日起15日内携异议资料到武汉市东湖生态旅游风景区新武东村村民委员会提出异议。

地址：武汉市东湖风景区青王路肖马杨168号

联系电话：027-86430479

序号	楼栋-单元-房号	房主姓名	身份证号	房屋面积
1	39-3-301	鲁中平	413028196811204692	124.59

债权债务转让公告

武汉恒居物业服务有限责任公司已于2026年4月30日24时，正式退出人福国际健康城物业服务工作，终止履行该项目物业管理相关职责。原服务周期内，业主及承租人欠缴的物业费、水电费、停车管理费、等债权，整体转让至武汉悦启物业服务有限责任公司，请相关人员向我司缴纳欠费。原公司预收的物业费、水电费、停车费、装修保证金等款项对应的退款债务，亦由我司全额承接，有退款需求的业主、承租人，请与我司对接办理。本项目相关债权债务事宜均由我司负责处理。

特此公告！

武汉悦启物业服务有限责任公司

2026年6月26日

拍卖公告

受委托，我公司定于2026年7月3日10:00在本公司拍卖厅公开拍卖位于：东湖新技术开发区鲁磨路118号国光大厦A座9层01室，B座17层03号、04号（共计3套）不动产产权。有意竞买者请持有效证件到本公司办理竞买登记手续，报名截止时间2026年7月2日16:00。联系人：周女士15926229508

湖北特汇启点拍卖有限公司

2026年6月26日

声明公告

刊登 热线：13164692093

结婚启事

新郎卢崇睿与新娘宋丹妮于公历2026年6月26日正式结为夫妇。

谨以白头之约，书向鸿笺，好将红叶之盟，载明鸳谱。此证。

遗失声明 武汉地果控制系统有限公司(91420111MADLHF74K)遗失2024年4月23日核发的营业执照正、副本，声明作废。

遗失声明 武汉惠众智能科技有限公司(9142010569834260XD)不慎遗失财务专用章一枚，特此声明作废。2026年6月26日

遗失声明 湖北秉畅科技有限责任公司(91420103MA4K2B0N1W)遗失公章、财务章、合同章、法人章，声明作废。

遗失声明 余红卫通普通高等学校(华中科技大学同济医学院)毕业证，学校编号：104877200406100431，特此声明。

遗失声明 武汉秀德建设工程有限公司(代码：91420111MA49KMW056)遗失公章一枚，声明作废。