



# 凝聚共识 汇聚力









夏天天气炎热，稍微一动就会大汗淋漓，多喝水，这谁都能理解。冬天气候寒冷，人又不经常活动，似乎也就没必要喝那么多水了。而实际上，天越冷越要多喝水。

人们待在温暖的室内，很少外出活动，但并不意味着人体

的水分会少。在《》  
们了这  
人的动、大  
的不，一  
人天要的水  
大，1600  
，这能  
人体的  
，而人体  
天就要300  
的水，出汗要700  
，少100  
。冬气候，  
气，  
水。喝水少，  
出，  
外，冬天多喝水能

寒冷的。  
●在冬  
人们热水。  
但，的  
水温，温水的  
水会上天  
会，而这  
天解

要多。  
●冬一  
不要15。  
●要  
热水，能  
温的。  
在  
的，在  
体上  
。这  
的上。

●在冬要  
，  
。在那  
的体  
的  
，一  
，一  
，少水的  
的。

●一能  
水的。  
●在  
外的  
外要多，  
解的

外，  
人体内要5%  
的水而能  
，会  
。冬，寒冷，人们  
而  
室内，这人  
会  
，  
会而  
的出。

## 学院电话 一览表

- ( ):  
2128380
- ( ):  
2128381
- :  
2122563
- :  
2128389
- :  
2128650
- :  
2128651
- :  
2128895
- :  
2128395
- :  
2128671
- :  
2128652
- :  
2128385
- :  
2128670
- :  
2128672
- :  
2128676
- :  
2128362
- :  
2128361
- :  
2050737
- :  
2128370
- :  
2128569
- :  
2128575
- :  
2128570
- :  
2128571
- :  
2128572
- :  
2128359
- :  
2128350
- :  
2128345
- :  
2128325
- :  
2128320
- :  
2128335