

“农夫山泉‘标准门’风波持续近一个月，引发了公众对饮用水质量的高度关注。省质监局提供的数据显示：从2009年到2012年，省质监局共监督抽查农夫山泉瓶装饮用天然水19批次，合格率达100%。”

尽管如此，大家对如何健康饮水还是有不少问题，比如矿泉水是否会增加肾脏负担，自来水是否需要用净水器过滤等。水对人体的健康起着至关重要的作用，因此大家对健康饮水也格外地关注。为此，记者咨询了有关专家，请他们为大家说说关于水的那些事儿。”

问题一：

常喝纯净水会影响体内体液PH值吗？

前段时间网传长期饮用纯净水会打破人体内酸碱平衡，造成体液PH值变动，从而导致人体逐渐“酸化”。

众所周知，人体本是弱碱性的，并且有研究指出，保持身体弱碱性能够帮助人远离癌症等顽疾。如若因喝纯净水而打破了这项平衡，显然是得不偿失的。那么这种说法究竟有没有科学依据呢？

专家表示，从一般情况来说，纯净水应是中性的，仅因喝水就改变体内PH值的说法并不可靠。人体体液的正常PH值在7.35~7.45之间，尽管机体在不断产生和摄取酸碱类物质，但是体液PH值并不发生明显变化。一方面人体体液是一个缓冲体系，PH值受外界影响较小；另一方面，肺和肾的调节作用会减轻PH值的显著变化，因此长期饮用纯净水也并不会导致体液越来越酸，自然不至于改变人体内PH值。

问题二：

常喝矿泉水是否会对肾脏造成负担？

矿泉水中含有许多矿物质元素。有人指出，矿泉水中所含矿物质成分可能会导致人体吸收过多矿物元素，从而给肾脏造成巨大负担。

专家解释，人体中水的排除的确有很大一部分通过肾脏，但无论是天然矿泉水还是人工矿物质水，它们所含的矿物质成分都不会太高，大家不必担心饮用之后会增加肾脏负担。

当然，选择矿泉水的时候可以适当注意水中添加的矿物质成分是什么，分别有多少。衡量水质的一个重要标准便是硬度。水的硬度根据其中矿物质的多少而决定，一般来说，水的总硬度是指水中镁和钙的总量。

世界卫生组织在一个专门针对水中营养

的报告中指出：饮用水中矿物元素的作用在长时间以后才显现出来，其中镁和钙，尤其是镁对心血管系统的作用在短期内就会有所体现。

镁的需要量为每天每千克体重6毫克，即体重为60公斤成年人每天的需要量约为360毫克。一般认为通过饮用水可以补充到2%—4%的镁需要量，若按每人每天饮水2升计算，每升水中镁的浓度为7毫克，则能补充人体所需量的4%。

成人每天钙的平均适宜摄入量为800毫克，根据人种、性别和年龄的不同而有所差异。假定每人每天饮水2升，每升水中钙的含量为50毫克，那么通过饮水补充的钙占需要量的10%以上。

问题三：

用净水器过滤了杂质的水会不会比较健康？

如今水污染情况日益严重，许多人都担心饮用水质量问题而装起了各式各样的净水装置。是不是用净水器过滤了杂质的水就比较健康了呢？

“净水器的确可以帮助我们过滤很多杂质，让水质变得清洁，但净水器还有一个隐患。”张片红指出，净水器的内芯如果没有按照说明及时更换，那净水器很有可能变成

“污水池”，对水产生二次污染。

在选取净水器的时候，必须注意其材质、更换频率、生产厂家，使用时也要严格按照说明要求对内芯进行拆洗与更换。由于净水器的内芯是专门用来吸附水中的杂质的，若长期放置不管则会造成内芯被杂质包裹的状况，从而影响吸附功能。

(拉赫)

喝哪种水更健康

目前我国的饮用水主要包括：自来水、矿泉水、矿物质水及纯净水等。

纯净水是通过电渗析法、离子交换、蒸馏法

及反渗透技术净化原水而得，去除了水中的重金属、三氯甲烷、有机物、放射性物质、微生物等；自来水是指水厂将江河、湖泊的淡水经过混凝、沉淀、过滤、消毒等净水工序，最后由机泵通过输配水管道供给用户的水，占目前居民饮用

水的大多数；饮用天然矿泉水是从地下深处自然涌出或经钻井采集的，含有一定量的矿物质、微量元素或其他成分；矿物质水是在纯净水的基础上人工添加硫酸镁、氯化钾等人体必需矿物元素的饮用水。

(静文)

常喝纯净水会影响体内体液PH值吗？
常喝矿泉水是否会对肾脏造成负担？
用净水器过滤了杂质的水会不会比较健康？



哪些人可以参加献血

按照《中华人民共和国献血法》和《献血者健康检查要求》，适龄、健康公民可以参加无偿献血。具体来说，要具备以下条件。

1. 年龄：国家提倡献血年龄为19~55周岁；既往无献血反应、符合健康检查要求的多次献血者主动要求再次献血的，年龄可延长至60周岁。

2. 体重：男≥50kg,女≥45kg。

3. 血压：12.0 Kpa (90 mmHg) ≤ 收缩压 < 18.7 Kpa (140 mmHg); 8.0 Kpa (60 mmHg) ≤ 舒张压 < 12.0 Kpa (90 mmHg); 脉压差：≥30 mmHg/4.0 Kpa。

4. 脉搏：60 次/min~100 次/min, 高度耐力的运动员≥50 次/min, 节律整齐。

5. 体温：正常。

6. 一般健康状况：皮肤、巩膜无黄染；皮肤无创面感染，无大面积皮肤病；四肢无重度及以上残疾，无严重功能障碍及关节无红肿；双壁静脉穿刺部位无皮肤损伤；无静脉注射药物痕迹。

7. 血红蛋白(Hb)测定：男≥120g/L, 女≥115g/L。如采用硫酸铜法：男≥1.0520, 女≥1.0510。

(申飞)



如何正确饮水

人体内水的来源包括饮水、食物中的水分和内生水三部分。人体内水的排除以经肾脏为主，约为60%，其次是经皮肤、肺和粪便。水的摄入量和排出量均维持在2500毫升左右。中国营养学会在《中国居民膳食指南》中建议居民每日饮水1200毫升，加上通过食物摄入的1000毫升以及内生水300毫升，正好持平人体内水的摄入与支出。

专家表示，生活中留心摄取水分是非常重要的，但也要注意饮水的方式方法以及频率。正确的饮水方法应当是：少量多饮，不要等口渴才喝水。

需要明确的是，“口干”其实是缺水的最后征兆。有时候即便口腔湿润，身体也会受到缺水的折磨。更糟糕的是，有些老年朋友口腔明显发干却依旧感觉不到口渴，因而无法满足身体对水的需求。

饮水的时间可分配在每天任何时段，比如可以在起床后、上午9点钟、午饭前1小时、下午3点钟、晚饭前1小时、睡觉前2小时等时段饮水，每次喝下约200毫升(1杯)干净、安全的水。值得注意的是，在高温和运动状况下，饮水量应相应增加，每天饮水量甚至可以1200毫升增加到6000毫升，具体要以气温高低与运动强度大小为依据。

最后，专家还提醒一些喜欢早晨喝盐水杀菌的朋友，尽可能不要采取这种方式，如要杀菌最好采用漱口的方法，以免造成细胞缺水的状况。

(张红)