

水要怎么喝才安全？

- 桶装水和瓶装水属于包装饮用水,只要合规,都是安全的
- 建议平时喝水一定要注意卫生,最好加热煮沸后饮用
- 家用饮水机在使用过程中可能被细菌污染,需要定期清理消毒

炎热的夏季,人们饮水量增多,很多家庭都使用饮水机喝水,有的还会专门订购一些桶装水。不过,一提到饮用水安全,很多人会心存疑问:我们喝的水是否安全?饮水机里的水,究竟应该怎么喝?饮水机的水和纯净水、矿泉水有何不同,能否确保安全、健康呢?

家庭饮用水的分类

一般来说,家用饮水机的水主要有3种来源:桶装水、自己过滤的自来水、自来水。

对于桶装水,从卫生标准和监管角度来讲,从水站订购的桶装水和超市里买的瓶装水,其实都是一样的。我国包装饮用水标准(GB19298-2014)中指出,桶装水和瓶装水都属于包装饮用水。所以,桶装水和我们平时喝的纯净水、矿泉水等瓶装水没有本质区别,只是盛装容器不同罢了,只要是合规的产品,都是安全的。

过滤水则是指一些家庭使用饮水机接自来水,经过过滤、加热后饮用,这种水就属于家庭过滤器过滤的自来水。此外,有些家庭还会直接使用自来水加

热后饮用。这两种水只要经过加热煮沸,通常可以放心饮用。

不过,需要提醒的是,为了喝到安全放心的水,如果买桶装水,一定要去正规水站购买、选择可靠的品牌;如果是自己过滤自来水,则要选择质量有保障的过滤装置,并且定期更换滤芯;如果是喝自来水,最好每次都煮沸后再喝。

喝水最需要担心的就是微生物风险

那么,没加热的冷水可以喝吗?没烧开的温水可以喝吗?

水中对公共健康存在的最大风险是微生物。微生物主要来源于人类和动物粪便对饮用水的污染。粪便可能是致病性细菌、病毒、原生动物和蠕虫的来源。因此,喝水最需要担心的就是微生物风险。

对于平时订购的桶装水,只要产

品合格,都经过了消毒杀菌等处理,在确保饮水机是卫生的前提下,通常来说,直接饮用不会存在安全问题。如果饮水机采用自来水或经过家用过滤器过滤的自来水,由于通常都经过水厂杀菌消毒,不一定存在安全问题。但是,自来水输送过程中也可能存在污染,因此最好煮沸后再饮用。

那么,如果将水稍微加热到温水可

以吗?其实,如果加热温度和加热时间不够,水中仍可能存在侥幸存活微生物,直接饮用同样可能存在安全风险。

事实上,国外一些国家,比如美国,他们要求在社区开展饮水安全教育,提示人们喝煮沸的水,这样才能更加安全。所以严格来说,没有加热的凉水和没有充分加热的温水都是有安全风险的。

饮水机并不是永远卫生的

需要指出的是,饮水机并不是永远卫生的。在使用过程中,饮水机同样可能滋生细菌,如果长期不清理,也可能存在安全风险。我国曾多次发生由饮水导致的中毒案例。

一般来说,饮水机中的污染主要来自两个方面:一是在使用时,细菌、病毒等微生物可能随着空气进入饮水机中。而且,空气本身存在的灰尘等也可能进入饮水机中,成为细菌等微生物生长繁殖的“温床”。二是饮水机基座与桶接触的部位存在一些

结构死角,如果长期不清洗,也会成为细菌等微生物生长的地带。

那么,家里的饮水机应该多久清洗一次呢?这个很难给出明确期限。因为,每家每户使用饮水机的情况不一样,家中的卫生状况也不一样。有些人家里很干净,平时很注意卫生,可能饮水机在长时间内都可以保持卫生;但有些人可能很不注意卫生,那就得多清理。

上海市曾对校园公用饮水机的卫生状况作过调查。结果发现,校园饮水机

消毒1个月至2个月后,就出现微生物指标超标现象,超标的主要是菌落总数和大肠菌群。虽然这些不是致病菌,不一定具有安全风险,但也提示我们:饮水机还是很容易滋生细菌的。所以,平时每隔1个月至2个月,就要清理一下饮水机。

至于具体清理方法,不同饮水机会有所不同,一般会附在饮水机的使用说明书里。因此,建议大家按照说明书中的步骤,定期对饮水机消毒清理。

据新华网

身体毒素多时人体会会有哪些表现？

随着现代人饮食结构的改变,很多农作物、蔬菜水果或多或少会使用农药和化肥;人类作为食物链的顶端,正是这些毒素的最终接受者。对此,许多人对体内日积月累的毒素和有害物质有所担忧。

大量的毒素在体内堆积,特别是肠道和血管血液里,导致人体代谢的垃圾堆积太多。一般来说,人体本身会排出代谢的毒素,但是随着年龄增长,身体机能下降,代谢功能越来越差,这就让毒素长期停留在体内了,积蓄在体内也是会出现一些不良症状。

身体含有毒素会有哪些表现?

- 1.消化系统方面。出现口臭、口气不清新;日常生活中爱放屁,且气味较臭;容易打嗝、胀气;腹部容易胀痛、便秘。
- 2.泌尿系统方面。容易出现排尿较少,排尿次数多且尿液的颜色相对较浅,排尿的时候有刺痛的表现,四肢容易肿胀。
- 3.皮肤方面。身体有毒素的人,皮肤容易出现干燥或油腻的表现,容易过敏,起红疹、色斑和小疙瘩,痤疮、粉刺增多。

如何帮助身体排毒?

- 1.饮水排毒法。饮水不但可以给身体补充适当的水分,还能将身体新陈代

谢的废物随着尿液排出体外。所以,想要排毒,每天需要喝够一定量的水。

- 2.定时排便法。排便是人体自然排出毒素的重要管道,建议养成定时排便的习惯。另外,适当多做些运动也是有助于排便排毒的。
- 3.饮食排毒法。新鲜的果汁、菜汁是人体最自然的清洁剂,可以帮助人体溶解毒素,帮助其排出体外。喝绿豆汤可以帮助排毒,同时也可以去火;喝猪血汤不仅可以排毒还可以美容,黑木耳和菌类植物也是不错的选择。

据新华网

广告

孩子的这些近视征兆，家长你有留意吗？

中国的青少年儿童近视率一直居高不下,如何早一点发现孩子的近视征兆,及时进行科学控制?家长应该留意以下这些近视征兆。

孩子看远处时不自觉地歪头;小朋友如果近视看不清,有时会不由自主的换角度或歪头来调节,想看的更清晰。家长需警惕孩子长时间的歪头视物习惯容易导致斜视的发生。

孩子经常用手揉眼睛或频繁眨

眼:很多小朋友如果近视了,由于看远不清楚,会处于疲劳状态,利用揉眼睛这个动作来缓解视物不清,眼睛疲劳的症状。

孩子离手机屏幕或书本越来越近:当孩子长期近距离用眼,睫状肌无法得到有效放松,导致看不清楚事物。而为了看清不得不越靠近。排除弱视的前提下,很可能是因为近视已经加深导致。

眼科专家提醒,真性近视是无法治

愈的,近视的预测防控才是关键。衡阳爱尔眼科医院推出青少年近视预测检查套餐,通过视力检查、电脑验光/角膜曲率、主觉验光、同视机检查、视功能检查、眼轴测量等六项专业检查,提前预测孩子的视力发育情况,为近视高危孩子提前进行科学干预。暑期限时特惠仅售88元,提前到院七楼客服中心即可领取优惠。详询:0734-8239955。



“很多人感染却不自知” 丙肝成“沉默的杀手”

7月28日是世界肝炎日。专家指出,很多人对于病毒性肝炎并不陌生,相比于甲肝、乙肝而言,被医生称为“沉默的杀手”的丙型肝炎知晓度却非常低。

解放军306医院消化内科李连勇教授说,肝炎是肝脏炎症的统称,由病毒、酒精、药物等多种因素引起。肝炎主要经过血液、母婴及性接触传播,其中最常见的是慢性乙型肝炎感染及慢性丙肝感染。

李连勇教授指出,接种乙肝疫苗是预防乙肝感染最有效的方法。由于乙肝疫苗接种的普及,目前慢性乙肝发病率减少。由于丙型肝炎感染的隐匿性,很多人感染了丙型肝炎自己却不知道,最后发展成肝硬化甚至肝癌,耽误了最佳治疗时间。

专家建议,血液传播是丙型肝炎病毒传播最主要的方式,输入被丙肝病毒污染的血液或血制品,使用被丙肝病毒污染、且未经严格消毒的针具以及医疗和美容器械等均可导致经血传播。临床上应保证一次性注射器的使用安全,做好丙型肝炎预防宣教工作,减少疾病发病率。

中南大学湘雅二医院肝胆外科医生邓晓峰告诉记者,肝脏是一个“沉默”的器官,病人在早期多没有症状。具有隐匿性的丙型肝炎的危害不亚于乙肝,作为一种主要经血液传播的由丙型肝炎病毒感染引起的疾病,丙型肝炎疾病发展慢,临床症状不明显,加之很多患者对于丙型肝炎不了解,到医院确诊时已经进入晚期了,不仅增加了治疗难度,而且医疗费用也大大增加。

李连勇教授提醒,目前尚无有效的预防丙型肝炎的疫苗可供使用,应做好丙型肝炎的筛查工作,接受过输血者、长期进行血液透析者、器官移植患者等人群应定期筛查丙肝抗体,如果抗体为阳性,应及时进行丙肝病毒核酸检测,以确认目前是否仍存在丙肝病毒。

邓晓峰认为,慢性丙型肝炎病人日益增多,应当引起人们的重视,慢性丙肝是肝硬化和肝癌的重要诱因,对患者健康危害大。应大力加强肝炎知识的普及以督促高危人群的筛查。如果发现感染丙型肝炎,应尽快进行治疗。

“丙型肝炎是可以治愈的,对有抗病毒治疗指征的丙型肝炎患者应进行规范化治疗和疾病管理,丙型肝炎的治疗主要包括聚乙二醇化干扰素α联合利巴韦林、直接抗病毒药物治疗。”李连勇教授说。

据新华社