

# 专家:怎样喝水才健康?

关于饮用水的安全性,喝什么样的水才有利于人体健康,我们如何应对水污染,自来水究竟能不能饮用等等这些话题已经在学界和企业界争论多年,各执一词、莫衷一是。今天,我们看看清华大学刘文君教授、王占生教授,以及中国疾控中心鄂学礼教授谈谈他们对这些话题的专业观点。

## 刘文君:饮用水的pH值对健康没影响

对于饮用水的pH值,以及由此引申的饮用水的酸碱性对人体究竟有没有影响的话题,清华大学环境学院饮水安全研究所所长刘文君教授表达了对水的pH值的观点,他认为:

美国、加拿大等国对饮用水的pH值设定得比较宽泛,碱性和酸性都可以饮用的。权威的专著和相关文献及国内外专家交流,均认定pH值高低对人体健康是没有影响的。

我国之所以设定pH值6.5~

8.5这样一个范畴,主要是考虑两点因素:一是pH值太低,会腐蚀输送水的管网,二是pH值太高,水中钙镁离子会沉淀产生水垢。

所以呢,咱们大家得坚持两个观点:第一,水就是水,不要给水赋予太多的浮夸的成分。第二,一定要喝安全、干净的水。

## 鄂学礼:水在人体中主要有5大作用

据中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所水质安全监测室主任鄂学礼教授:水在人体中的作用就是:1.食物

消化;2.营养输送;3.血液循环;4.废物排泄;5.体温调节。我们从来就没有听到过一个人在缺乏营养和维生素的时候,医生让患者去喝什么水去补充营养。

## 王占生:自来水合格也只能是60分

中国水质研究的学界泰斗级人物、清华大学教授王占生老先生在很多不同场合反复强调一个观点:

首先,自来水标准是照顾到我国广大的地域实际水质情况而设置的,是最基本的安全线,

形象地说,自来水合格的标准相当于考试的60分,即使合格了,也是一条及格线。

其次,自来水106项指标并不能完全穷尽各种对人体有害的元素,只是常见的有害物质。所以即使106项指标全部合格,也不能保证还有106项指标以外的有害物存在。

第三,自来水安全标准是基于统计学的数据,是一个安全的基本保障线。在实际生活中,因为个体体质差异,使得每个人对有害物质的耐受性各不相同,对于那些耐受力低于平均水平的人来说,对绝大多数的人安全的含量,对

他却可能是危险的甚至致命的。

第四,有些有害物质的作用是逐步累积的,如重金属。即使安全剂量的有害物,在体内积累到一定量时,也会引发疾病。

第五,自来水中余氯总是存在的,因为氯气是自来水工艺中为了防止微生物滋生超标等而故意加进去的,但余氯对人体健康是不利的。

所以,想要饮用100分的优质水,自来水显然并不是最好的选择,还应该进一步净化。

因此,核心就是家里安装一台靠谱的净水器进行终端深度净化。

## 袋装饮用水行业大会暨高峰论坛召开

本报讯 中国第二届袋装饮用水行业大会暨高峰论坛于1月4日在安徽黄山轩辕国际大酒店召开,会议以“健康饮水 袋装趋势”携手共促袋装水行业稳步发展为主题。在2016年袋装水行业跨步成长的背景下,吸引全国各省份包括台湾、袋装水企业及产业链配套企业近400人前来交流互动。

中国民族卫生协会健康饮水专业委员会马锦亚秘书长、国家饮用水产品质量监督检验中心王传安专家、陶氏中国王刚博士、袋装水行业资深技术专家吴大军先生、江苏省饮料工业协会瓶

桶装饮用水专业委员会陈永铨秘书长等饮用水行业专家学者,就软包装形式的市场前景、袋装水品质的有效管控和提升、袋装水市场运作模式、袋装水的产品力剖析、袋装水的企业现状和未来趋势等话题进行了交流和探讨。

软包装形式以其低成本低运输低污染等独特优势和魅力在医疗和食品等领域越来越普及,国内人均塑料制品消耗率至少有2~4倍增幅,让与会代表对袋装水行业的前景和信心倍增。会议中代表们达成共识,袋装水行业的健康发展需要依托优质的产品,需要适时的提高行业准入门槛,需

要产业链各个环节通力配合。

参会人员专家学者对袋装水行业发展趋势非常看好,一致认为随着中国居民的生活水平得到显著提高,更多人开始注重家庭饮水的安全健康问题。此次大会不仅加强了各企业单位之间沟通交流,相互学习宝贵经验,大会的成功召开将为中国包装水行业的健康发展带来了积极的促进作用。理性和科学饮水的呼声越来越高,使健康饮水市场逐渐走向专业化,对袋装水行业稳步发展具有重要意义。一次性袋装水即将引领中国进入健康饮水新时代。

## 家庭使用饮水机时应注意什么

“水是万病之源,水是万药之祖”。家庭使用饮水机时应注意以下2个问题:

### 饮水时发现水里有杂质、小虫

桶装水此类问题大多是由于饮水机二次污染引起。杂质、小虫是通过饮水机的进气孔或管道等进入饮水机的

储水罐,再通过桶内空气被置换吸入桶内。

对策:定期清洗饮水机,注意不要将饮水机放置在墙角、废纸篓以及盆栽植物边上,选择带空气过滤的优质饮水机。

### 漏水

原因:饮水机质量问题

或者由于长时间的使用,饮水机龙头或管道老化等原因造成桶装水漏水。

对策:消费者在购买饮水机的时候一定要选好产品,不要贪小便宜而购买劣质的饮水机,这样的饮水机不但质量达不到标准,还容易造成水污染。同时,选购桶装水的时候也要仔细观察桶本身,对桶施加一定的外力,看桶边缘和底部有否渗水。使用过程中若发现有水从饮水机的顶部渗漏,应先将饮水机的电源拔掉,取下水桶并将水桶和饮水机移放到安全的地方,同时致电送水站,查找真正的漏水原因。

## 净水器是目前最安全饮水方式?

随着经济的飞速发展,人们的生活水平也不断提高,矿泉水、纯净水、天然水等多种饮水方式可供消费者选择,选择多了,自然是好事,但也让很多消费者犯愁,因为各种水各种说法,到底怎么选困扰着消费者,下面为您详解。

众所周知,常见的水主要有自来水、纯净水和矿泉水三种。在我们生活中有各种水源,一般不达标的水对日常生活中的浇花、洗衣物、打扫房间是不影响的。

### 自来水

想必自来水是大部分消费者的选择,但是往往是不被看好的,其存在的不安全因素实在太多:

- 1.我国现行饮水标准执行不严,部分自来水出厂的水质不达标。
- 2.自来水饮用必须消毒,但现存的杀毒方式不够安全。
- 3.自来水要到终端用户家中,传输过程遭遇二次污染。
- 4.一般人们饮用自来水都是烧开后的,仍然具有威胁。

### 桶装水

人们认识到了自来水的不安全性,桶装水也就成了目前新兴普遍饮水方式之一,或许也是广大消费群体认为安全健康的饮水方法,但是真的如此吗?其实桶装水和自来水一样也有很多不安全性在其中。

- 1.桶装水并不健康;
  - 2.细菌滋生快,二次污染严重;
- 桶装水都是组合饮水机使用,

但是桶装水一经打开,就容易被空气污染,会滋生大量的有机物,还有就是市面上的桶装水是采用臭氧消毒灭菌,臭氧属于一种强氧化剂,其本身会让人氧中毒,造成一些不良反应,而且,臭氧还会和水中矿物质发生化学反应,生成一些具有致癌作用的物质。

### 瓶装矿泉水

或许相对于自来水、桶装水,大家认为瓶装矿泉水是比较令人放心的饮水方式,虽然它通常是符合国家规定的饮用水标准,但是瓶装矿泉水也存在一定的弊端。

瓶装矿泉水现存产品混杂,品质监控不易!市场上与矿泉水相关的产品众多,但是鱼龙混杂,比如在水源的获取上更是天差地别,所以说矿泉水在品质上很难监控。很多不良厂商竟然用自来水充当矿泉水,矿泉水的水源也极难控制,特别工业发达的今天,水源污染的惨状已让人不忍直视……

### 净化水

权威媒体和净水专家都指出现在最好的饮水方式是安装家用净水器,安全又实惠!

- 1.家用净水器一般都是多级过滤,能高效过滤水中一切污染物。
  - 2.家用净水器是装在用户终端,二次污染问题极少。
  - 3.家用净水器直接连接自来水,经济成本低,适合普通大众家庭。
- (来源:慧聪网)

