

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博
漱玉平民大药房

本期齐鲁晚报大篷车主讲饮用水常识

所谓概念饮用水多系商家炒作

本报9月6日讯(记者 刘光斌) 秋季干燥需要补水,但是目前市场上,仅饮用水就包括矿泉水、纯净水、富氧水、苏打水等多个种类,市民应该如何选择呢?本期齐鲁晚报大篷车活动主讲饮用水常识,为市民选择优质水提供参考。

“秋季干燥的直接感受就是皮肤感到粗糙。事实上,最好的补水方式仍然是每天保证足够的饮水量。”漱玉平民大药房工作人员孙振海说,一般情况下,一天保证八杯水的饮水量便可基本保证补水,不过目前市场上有众多饮用水种类,其间有着微妙的差别,市民需要留意。

孙振海介绍说,除了家中的自来水,目前市面上较常见

的有净化水、矿泉水、纯净水,以及一些称为弱碱水、富氧水等多种新概念饮用水。“纯净水是以江河湖水、自来水等为水源,采用蒸馏法、等净化程序达到无菌纯净。矿泉水是从地下深处自然涌出或人工开采的无污染水。而净化水则指的是通过家用净水器或者小区净水器,滤去了自来水中的杂质及部分细菌,从而生产出的水。”孙振海介绍说,弱碱水是指天然酸碱度呈现弱碱性的矿泉水,而富氧水虽然自称含氧量比一般水为高,但实际上是部分商家的商业炒作,可信度不高。

如何选购饮用水呢?孙振海建议要购买拥有食品安全质量标志的饮用水。首先,合



接受市民的健康咨询。漱玉平民大药房工作人员正在
本报见习记者 李洋 摄

格的饮用水应该无色、透明、清澈、无异味,没有肉眼可见物,颜色发黄、浑浊、有絮状沉淀或杂质,有异味的水一定不能饮用;其次要检查桶装商品的封

盖是否严密,是否漏水;应尽量选购近期生产的商品。桶装水一旦打开,应尽量在短期内饮用完,建议在饮用一周后,最好烧开再饮。

开水沸腾后 3到5分钟再熄火

自来水一定要烧开以后再饮用,如果能够做到烧开后保持开水沸腾3至5分钟再熄火就更好了。一般说来,自来水经过高温烧开,能够杀灭大部分细菌和病毒,这是安全饮水的最基本保证,请大家一定喝烧开的自来水。

每天清晨烧开水时,先把留在自来水管里一夜的死水放掉,这一部分水也不要浪费,可以用来洗脸、漱口,因为滞留在水管中的死水经过一夜的沉淀,难免会滋生细菌等不洁物质,用来洗漱没有任何影响。

饮水机须每月清洗 并使用专用消毒剂

饮水机要定期清洗。最好每月清洗一次,消毒剂可使用厂家配带的专用消毒剂,或用漂白粉(精装)配成浓度3~5%的清洗液放在桶里安置在饮水机上,浸泡1小时,打开龙头放掉消毒液,用自来水洗净(自来水也装在桶里,流入饮水机作为冲洗用水)饮水机,直至无味时,再换新的桶装水,再用桶装水冲洗一次后方能饮用。

购买饮水机要有卫生行政部门发放卫生许可批件的产品。桶装水要有卫生许可证的水厂所生产的有批号的桶装水。

饮用水二次污染可致多种疾病

专家建议,谨慎选择饮水设备,不要轻信广告宣传

本报9月6日讯(记者 刘光斌) 净水设备安全质量维护上不过关,可造成二次污染,漱玉平民大药房工作人员建议市民尽量不要直接饮用。

“虽然好的净水设备确实可起到不错的净化作用,但二次污染的问题必须考虑在内。”漱玉平民大药房工作人员伊希

玉说,缺乏定期的消毒及检查,就会造成水源的二次污染,从而造成包括肠胃疾病在内的多种疾病。

“一般来说,市面上的纯净水并非完全去除了矿物质等,只是其矿物质含量比较低。因此从水质上来说,纯净水、矿泉水等并无多大差别。所以市民

在选择饮用水时,最重要的是保证后期的消毒处理,最好的办法就是煮沸饮用。”伊希玉说。

此外,市民还要多留意电热水壶的挑选。“电热水壶按照加热方式可分为盘管加热和底盘加热两种。盘管加热的电热水壶其壶内可见不锈钢盘管;

底盘加热的电热水壶其壶内底部有一不锈钢加热盘。根据检测,盘管加热的电热水壶卫生质量低,不合格率较高。”伊希玉还提醒市民,目前市场上部分涉水产品标有预防、治疗疾病的保健功能。市民应该谨慎选择,不要轻信商家的广告宣传,而是以科学实证为原则。