

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



大篷车首次宣讲饮用水知识,教市民怎样健康喝水

桶装水开封后尽量一周内喝完

本报9月14日讯(记者 刘晓) 12日,齐鲁晚报大篷车开进漱玉平民大药房张店联通路店,首次为市民宣讲饮用水知识,并为市民提供免费的“过滤水”。

“现在大家都注重健康养生,对喝的水就更加关注,因为水质的好坏和健康紧密相连。看到齐鲁晚报的这个活动,我也来学学怎么喝水。”家住张店富贵家园小区的张先生说。

据了解,随着信息时代的

到来,关于健康饮水的说法各式各样,市民往往也搞不清哪种才是正确的。“不能喝生水,这个大家都知道,但是开水就一定能喝吗?这也不一定。例如,在炉灶上沸腾了很久的水、隔夜开水、蒸饭剩下的‘下脚水’等等,钙镁等重金属成分会升高。开封后的桶装水易受二次污染,滋生细菌,所以,饮水机上的桶装水最好一周内饮用

完,不宜存放太久,否则应加热烧开后再喝。”漱玉平民大药房工作人员介绍说。

此外,漱玉平民大药房还现场免费为市民检测自家水中杂质含量,不少市民从家里的自来水龙头上接了水前来检测。“你看,最左边的是家里的自来水,经过加热检测后,会有大量的铁锈和钙镁等其他杂质;小区里的净水机里的水相对较好,杂质较少;而经过我们

药店设备过滤的水,杂质几乎看不到了。”正在检测的工作人员讲解道。

活动现场共安置了三台净水机,分别为无废水RO机、壁挂管线机、落地式管线机。“自来水先输送到无废水RO机中,经过无废水技术处理就可以饮用了。下面的壁挂管线机和落地式管线机是即时加热的,防止市民喝‘干滚水’。”漱玉平民大药房工作人员说。

抽检58批次大桶水 35批次不合格

12日,淄博市通报今年以来食品安全专项整治情况。通报显示,在5月份的省级大桶水专项监督抽查中,共抽检了58家正常生产企业的58个批次大桶水,经检验35批次不合格。

据了解,这35批次中,张店有6家,淄川7家,博山5家,临淄1家,桓台1家,高青5家,沂源8家,高新区2家,合格率为39.7%。在国家级督查抽检中,共抽检大桶水13批次,其中7批次(张店3家,淄川2家,高新区2家)不合格,合格率为46.2%。目前,已有2家企业自行注销了生产资质,1家企业正在依法吊销生产许可证,其他不合格产品按照规定正在进行处理中。

据悉,淄博将重点加大抽检中发现问题较多的品种,尤其是大桶水,将采取“回头看”行动,对发现问题的大桶水生产企业,依法严厉处置,遏制大桶水质量安全问题的滋生蔓延。

本报记者 刘晓

自来水烧开后最好再沸腾3分钟

但此法并不通用,直接提取的深层地下水不需多烧

水是生命之源,水的质量决定生命的质量。网络上各式各样的关于饮用水的说法让人眼花缭乱,不少市民也质疑到底哪一种说法正确。对于广泛流传的水开后要再烧3分钟的说法,漱玉平民大药房工作人员提醒,这需要分情况,直接提取的深层地下水不需要多烧,自来水烧开后最好再沸腾3分钟。



工作人员为市民讲解自来水电解后所含的物质。 本报记者 刘晓 摄

本报记者 刘晓

实验:水过滤后含杂质较少

12日上午,不少市民早早来到漱玉平民大药房张店联通路店,等待工作人员检测从家中带来的自来水。

“我们准备了三杯水,从左到右分别是自来水、小区净水机中的水,药店净水机过滤后的水,我们现在放上水质电解器进行检测。”不一会儿,三杯水呈现出不同的颜色。最左边的自来水呈黑褐色,且有很多黑色絮状沉淀物,上面还漂浮着一层铁锈;中间小区净水机

中的水呈深黄色,杯底有白色絮状物沉淀;最右边的“过滤水”则呈浅黄色,只看到零星杂质。“自来水中黑色杂质是一些重金属,如锌、铅、汞等;白色的是钙、镁、石棉等杂质;红褐色的是铁,也有少量一价汞;黄色的是溶解氧、微量元素、有机矿物质等。”工作人员说。

工作人员提醒,现在居民家中的自来水都是经过自来水厂处理的,但市民一定要将自来水烧开后再喝。

调查:饮用水硬度超标易致肾结石

“年轻的时候生活条件差,从井里打上来的水不经处理就直接喝,那时候根本没有现在的自来水、饮水机这些东西。”72岁的孙女士说。

而另一位老人同样也患有泌尿系统疾病。“那时候人们都很节省,蒸馒头、蒸饭剩下的热水都不舍得倒掉,直接舀到碗里喝。烧壶水不容易,都装到暖瓶里留着。”75岁的朱女士说。

据漱玉平民大药房专家介绍,他们的病都是因为长期饮用硬度较高的水导致的。“生水中钙镁离子含量较高,而且还有其它一些杂质,人体过滤不掉就容易堆积;而‘干滚水’水中的钙质沉淀,容易导致泌尿系统疾病。”专家说。

目前仍有不少人直接喝生水,尤其在广大农村地区,虽然是直接提取的深层地下水,不含氯化物,但硬度较高。



漱玉平民大药房为环卫工人免费提供饮用水。 本报记者 刘晓 摄

免费为环卫工 提供饮用水

12日,大篷车活动中免费请市民试饮“过滤水”,吸引了很多市民前来试饮,漱玉平民大药房更是为环卫工人免费提供饮用水。

“现在人们都追求健康,水这个东西可不是闹着玩的,不仅要充足,而且要安全。”环卫工人孙师傅说。

据了解,过滤后的水由管线机直接加热,可以免费引用。“正好今早上带的一杯水喝完了,正愁着没处去灌水呢。药店过滤后的水喝起来很绵柔,还有点甜,很好喝。”孙师傅说。

“环卫师傅每天很辛苦,有时候看到他们打扫完卫生后,就在路边简单吃点饭,接着工作。有时候看到他们喝水都没处去,所以我们免费为他们提供饮用水,都是净水机过滤好的。”漱玉平民大药房工作人员说。

本报记者 刘晓

水喝多了 有可能会中毒

虽然水对人体来说很重要,但喝水太多,人也会“中毒”。

“水中毒的发生是由于人体肾脏的持续最大利尿速度是每分钟16毫升,一旦摄取水分的速度超过了这个标准,过剩的水分会使细胞膨胀,引起脱水低钠症,一般会导致头晕眼花、呕吐、虚弱无力、心跳加快等症状,严重的会出现痉挛、昏迷甚至危及生命。”漱玉平民大药房专家说。

儿童喝水:自然冷却的白开水是最适合幼儿的饮品。1至3岁幼儿每日每千克体重约需水125毫升,全日总需水量1250至2000毫升。

孕妇喝水:怀孕期间,胎儿会对孕妇的膀胱造成一定的挤压,因此孕妇每次喝水不宜太多,每天的饮水量只需要保持在1000至1500毫升即可,孕晚期则最好控制在1000毫升的进水量为宜,以防给身体带来压力。

老人饮水:老年人随着年龄的增体内水分逐渐减少,常常不能满足生理活动的需要,由于体液不足即会出现血流缓慢、代谢产物堆积、气体交换不足,因而对健康长寿极为不利。老人每日饮水以1200-1500毫升为宜。一般睡前一杯水,半夜一杯水,起床后再一杯水比较好。

本报记者 刘晓

提醒:放置超24小时的水尽量别喝

“在日常生活中,降低水的硬度和去除杂质最好的办法是煮沸。经过自来水厂处理的自来水,烧开后要再沸腾3分钟左右,这样有利于除去氯气等有害物质;而直接提取的深层地下水则不需要,沸腾后就可以,不用额外再烧。”漱玉平民大药房专家介绍。

据介绍,目前很多家庭中用的饮水机,烧热水时并不能达到100℃,最高在八九十摄氏度左右,而且如果不常用的话,热水就会反复的烧,从而导致一些钙镁离子含量较高。

有条件的家庭可以选择购买一些净水设备,例如净水机、管线机等。

专家提醒,自来水煮沸3分钟饮用更为安全,但沸腾很长时间或反复加热的“干滚水”不宜多喝,暖瓶里多日的开水及放置超过24小时的水尽量不要饮用,如果放置时间过长,水不仅会被空气中的细菌污染,还因为气体再度溶入水中,失去“活性”。好的饮用水是没有污染,含有人体必需的微量元素,总硬度介于30-200之间,PH值最好是7.00-8.00的弱碱性水。