

随着人们生活水平的提高和健康意识的增强，越来越多的消费者习惯在日常生活中购买瓶装水或桶装水。矿泉水、天然水、蒸馏水……市场上的各类饮用水名目众多，让人挑花了眼，这些不同名称的水有什么区别呢？市疾控中心环境卫生所王冰为您介绍一下。

纯净水、矿泉水和天然水如何选择？

科学饮水更健康

□本报记者 宗晓畅

饮用水，您喝对了吗？

市场上的瓶装水和桶装水都属于包装饮用水，目前常见的包装饮用水大体可以分为三类：纯净水、天然水或天然泉水以及矿泉水。

纯净水 饮用纯净水是将符合生活饮用水卫生标准的水采用蒸馏法、电渗析法、离子交换法、反渗透或其他适当的水净化工艺加工制成的。市面上的蒸馏水也属于纯净水。

纯净水在处理过程中去除了水中的细菌、病毒、重金属元素和有机物等有害成分，硬度较低，口感较好，可以直接饮用，烧水时也不会形成水垢。但在处理过程中，也去除了钾、钙、锌等对人类有益的矿物质。

天然水/天然泉水 饮用天然水和饮用天然泉水都是以未经过公共供水系统的自然来源的水为水源制成的，不同之处在于天然水的水源可以来自水井、山泉、水库、湖泊或高山冰山等，而天然泉水只能来自地下水。这两类水只需要最小限度的处理（如过滤、臭氧或者等同的处理），既去除了水中的杂质和有害物质，又保留了水中原有的对人类有益的矿物质和微量元素。

矿泉水 我们日常所说的矿泉水，主要指的是饮用天然矿泉水。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，在一定区域未受污染并采取预防措施避免污染的水；在通常情况下，其化学成分、流量、水温等动态指标在天然周期波动范围内相对稳定。

矿泉水本质上属于天然水，但天然水不一定是矿泉水。矿泉水必须是深层地下水，其含有的矿物质或二氧化碳等成分必须达到国家标准中界限指标里的一项或一项以上。一般来说，矿泉水水质稳定、微生物含量很少，并且含有一定量人体所需的矿物质和微量元素，如锌、硒、锶等。



日常饮水并非越“纯净”越好

从健康的角度来说，水中天然的微量元素和矿物质是宝贵的营养和健康资源，因此水并非越“纯净”越好，应尽量保留对人体有益的天然元素，并去除有害成分。

科学研究显示，水中适量的钙、镁对于心血管健康具有保护作用。尽管水所提供的镁只占到人体需要量的2%-4%，但对于那些轻度缺镁的人，如因为高血压、心脏病等服用利尿药物而导致镁过度排泄的人来说，通过饮水来补充镁仍能起到重要的作用。此外，与食物中的镁相比，水中溶解性离子状态的镁更易被人体吸收。世界卫生组织指出，长期饮用不含矿物质的水可以直接或间接导致机体对有益矿物质的低吸收甚至零吸收。因此纯净水不宜作为唯一的日常饮水长期饮用，可以偶尔喝或者和其他类型的饮用水交替饮用。

虽然纯净水不宜长期饮用，但在某些情况下，如泡茶时，其不含“杂质”的特征就具备了得天独厚的优势。纯净水的pH较低、矿物质含量最少，用来泡茶时汤色明亮、香味纯正，最能体现出各种茶的本味。

那么矿物质含量越高，就对人体健康越有益吗？水中的微量元素和矿物质，可能对某些慢性疾病，如消化道疾病等有一定的改善效果。但矿物质含量过高的

水并非人人皆宜，某些情况下“过犹不及”，一定要根据自身情况进行选择。

白开水最经济健康

普通人最经济健康的日常饮

【相关链接】

正确饮水注意以下几点

合理安排每日饮水时间

除了喝对水，足量饮水也很重要，成年人每日饮水量建议在1500-1700毫升。喝水应遵循“少量多次”原则，不要等到口渴时才喝水。如果是瓶装水或桶装水，一定要选择质量有保证值得信赖的产品。每天缺失的水最好分8-10次补充为宜。饮水最好是在空腹时，更容易被身体吸收。

科学判断机体缺水状况

在高温或强体力劳动下，除了相应提高补水量，同时要补充盐分。人们可以通过尿液颜色来判断机体是否缺水，浅黄色时表示喝水量充足，较黄时就要适当增加饮水量。

特殊人群不宜大量饮水

有恶性肿瘤、肺部感染、中枢神经病变、脑外伤、脑出血、肾功能衰竭、心衰等疾病的患者

用水就是煮沸的自来水，也就是白开水。自来水是目前国内最普遍的饮用水，它取自地表或地下的天然水源，经过一系列处理工艺净化消毒后输送到千家万户。

我国对自来水水质有着严格的要求，符合《生活饮用水卫生标准》（GB 5749-2022）的自来水是安全可靠的。

经过处理后的自来水去除了部分对人体有害的部分，保留了对人体有益的矿物质。不过由于市政管线距离比较长，为了避免在运输过程中微生物的污染，建议烧开后饮用。

自来水经过煮沸，既可以杀灭其中的微生物，又能有效去除余氯、卤代甲烷等易挥发的物质。喝白开水是我们中国人世代流传的好习惯。白开水价格低廉、制取简单、方便快捷，是满足人体健康、最经济实用的首选饮用水。



不宜一次性大量饮水，饮水量要依据医生建议来调整。一般心衰患者包括饭和饮水在内，一天水分的总摄入量最好不要超过1500毫升；肾衰竭患者每日水分摄入量不超过800毫升。

【健康红绿灯】

绿灯

“金鱼眼”和戴眼镜没有关系



之所以出现眼睛外凸这种情况，是因为近视度数增长眼轴拉长导致，也并不是每一个高度近视的人眼睛都往外凸，还有看起来眼眶凹陷的情况，这是基因决定的。戴眼镜不仅可以有效延缓近视度数的增长，反而可以防止“金鱼眼”的出现。

眼睛过敏试试冰敷



过敏性结膜炎会引起眼睛痒，不少人忍不住用手揉，但这不仅不能止痒，反而可能加重结膜的充血水肿。如果痒得受不了可以试试冰敷，有助降低炎症反应。具体做法：将干净冰袋放入冰箱冷冻室里，一段时间后取出，包上干净毛巾；平卧后闭上双眼，将冰袋轻压在眼脸上，避免直接压迫眼球。每次冰敷持续10-15分钟，一天2-3次。

红灯

电器插头不拔也会耗电



电器关闭后，如果插头没拔，电表也会走字。比如空调、电视机，就算关掉了开关，不拔插头主机依然处于待机状态，会产生一定的功耗。有供电公司人员检测，不拔空调插头，测得功率是12.3瓦，一个月多耗电8.8度。若家里电器不用，记得拔掉插头，既能节省电费，还能减少火灾隐患。

肠胃不好的人慎喝春茶



春季昼夜温差大、雨量充沛，越冬芽经冬季休眠和养分累积，外形饱满、色泽鲜润，氨基酸等营养物质丰富，因此春茶的品质和口感都是一年最佳。需要提醒的是，肠胃不好的人慎喝春茶，因为其中含有很多未被氧化的多酚类、醛类、醇类物质，再加上春茶的咖啡因含量比较高，对肠胃刺激较大。买回来的春茶最好放上半个月再喝。

丰台区市场监管局

开展化妆品科普宣传和专项检查

为规范化妆品市场秩序，确保化妆品安全，丰台区市场监管局开展化妆品科普宣传和专项检查。

丰台区市场监管局在成寿寺街道开展化妆品科普讲座。邀请该区两新组织、区私营个体经济协会、机关企事业单位、社区妇女代表参加活动。

本次讲座由北京工商大学化学与材料工程学院化妆品系有关专家主讲。专家通过大量生动的

案例，以图文并茂的形式，深入浅出地讲解了人体皮肤结构、化妆品配料成分、皮肤常见问题及解决方案。

在如何有效防范化妆品试用装问题方面，专家列举真伪两种化妆品，通过查看包装印刷是否清晰、标签是否完好、价格是否合理等方面，带领公众进行辨析。

讲座中，专家使用人工智能皮肤检测仪，为与会妇女代表进

行面部检测，有针对性地给出护肤建议。检测仪通过环绕拍摄3D人脸像，采集肌肤纹理状况，检测并分析色斑、毛孔、细纹等项目，提前预警肌肤深层问题。此次活动有效提升市民群众对化妆品质量的认知和消费维权意识，获得与会女代表的一致好评。

随后，丰台区市场监管局执法人员来到成寿寺街道新业广场商业综合体，对化妆品经营单位进行现场检查，并邀请部分女企

业家参与。

执法人员重点检查了经营场所内的化妆品是否注册备案、是否建立并严格遵守索证索票和进货查验制度、是否存在虚假宣传等违法行为。执法人员随机抽查了一款染发产品，现场通过使用手机APP“化妆品监管”扫描产品条形码，查询化妆品的注册编号与标签标注是否一致，是否存在“一号多用”违法行为。

(王琪)

·广告·