

夏季健康饮水 也要适度适量
上海发布地方规章为饮水安全护航
(详见 B2 版)
上海“星级医院”探访之五
(详见 B3 版)

健康园

家用净水器并非过滤级数越多越好
(详见 B4 版)
迎合·立足·展望
——记徐汇区田林社区的群众文体工作
(详见 B6 版)

本报科教卫部、体育部、副刊部、事业发展部、视觉部 主编 | 第 17 期 | 2014 年 8 月 18 日 星期一 责编:潘家新 视觉:窦云阳 编辑邮箱:pjx@xmwb.com.cn

科学饮水才能喝出健康 新民健康大讲堂聚焦夏季饮水中的“玄机”



打造健康之城
惠及市民百姓

- 主题:夏季你会科学饮水吗?
- 时间:8月8日(14:00至16:00)
- 地点:田林社区文化活动中心

炎炎夏季,是四季中需水量最大的季节,盐汽水、冰镇饮料等饮品也畅销申城。但实际上,在这喝水中有大讲究,只有懂得科学饮水才能喝出健康。8月8日下午,第21届新民健康大讲堂在田林社区文化活动中心开讲。来自内医学,疾病预防和水质监管等三个方面的专家齐聚一堂,和市民聊一聊大热天饮水中的“玄机”。

专家不仅从不同角度和市民探讨了如何饮水、选水、购水,同时在现场为市民们答疑解惑,赢得了阵阵掌声。

缺水10%可能导致昏迷

“随着生活水平的提高,健康是一个我们不可避免的话题。世界卫生组织曾经公布过一个数据,个人健康有60%取决于自己的生活习惯。”田林社区(街道)党工委副书记徐世明首先发表致辞,“今天,我们把新民健康大讲堂走进田林社区,旨在科普居民所关心的健康保健知识,培养居民健康、文明的生活行为和方式,希望能通过这个平台,学习健康理念,增强自我保健意识,享受更加健康的生活。”

复旦大学上海医学院内科学教授、博士生导师杨秉辉说:“我们需要关注一些事情,俗话说,女人是水做的,男人也是水做的。不光是人,一切的生物都是水做的。人体70%是水分,婴儿甚至更多,达到80%。小宝宝是在人的娘胎里面泡在羊水里长大的,而血液、淋巴液、脑脊液,甚至是细胞膜中的细胞核和细胞质,都是液体,都是水。”

人体在不断地新陈代谢,故而水也在不断地被消耗,如果不及时补充水分,很可能导致缺水。当人缺水2%-3%,便会感到疲乏无力、食欲不振;缺水5%,便会出现面色苍白,血压下降;缺水10%,甚至可能昏迷不醒,性命难保。

健康饮水需要适度适量

根据《中国居民膳食指南2007》,每人每天的建议饮水量为1200到1600毫升,少于这个量可能会导致脱水,而短时间内大量饮水也会导致“水中毒”。杨教授建议,其实并不需要严格按照标准,可以根据天气、出汗、饮食情况适度饮水。“人是有一定的适应性的。如果喜欢喝粥,每顿饭都需要喝汤,那可以少喝点水,如果喜欢吃干饭,则需要多喝点水。”

之后杨秉辉医师提到了几个喝水的误区——除了不宜以啤酒代水,不宜多喝含糖饮料之外,夏天饱受人们喜爱的盐开水实际上也并不适合饮用,由于盐摄入过多容易发



杨秉辉教授



郭常义主任医师



应亮副主任医师

生高血压,而我们日常生活中摄入的盐早已超标。“人们还经常说不要等到了渴了再喝水,其实等渴了再喝水也来得及。人是非常奇妙的,他有自己的能力,来平衡自己的内环境。有计划地喝水,我赞成,但是,渴了再喝水,也是好的。”

饮用水安全应引起重视

讲完个人如何饮水,上海市疾病预防控制中心副主任、主任医师郭常义随后为市民解读了水环境对健康影响。

郭常义说,当前,水环境形势需要引起全球的关注。根据联合国报告数据,在贫困地区,有80%的疾病是饮用水不安全引起的,全球每天约有2.5万人因此而死亡。郭常义说,在中国,疟疾、蛔虫等生物性水污染越来越少,但是,随着经济发展,化学性环境污染成为影响居民健康的主要环境因素之一,比如,肿瘤、心血管疾病、一些慢性阻塞性肺疾患,都其实是在反映我国环境对健康影响形式的演变过程。

为了防止水污染给人体带来的侵害,我国有关部门一直以来都在积极准备和防范。上海市出台了饮用水卫生安全保障的指导性文件,制定了《上海市饮用水卫生安全保障规划(2012-2020年)》。郭常义坦言,虽然,上海早些年也曾受过水污染的困扰,但随着黄浦江水质治理、2011年青草沙水库的建成等工程,上海的饮用水安全已经能够得到保障。

根据近5年的监测数据表明,长江口总体水质状况呈改善趋势;黄浦江总体水质状况基本保持稳定,2013年有所改善。郭常义说,上海全市有90家左右的水厂,水质达标率可达99%以上。

市卫生局卫生监督所副主任医师应亮透露,目前,卫生监督所监管的生活饮用水范围已经覆盖了各种饮用水的供水形式和环节,包括自来水、水箱水、小区内的投币净水机等。今年5月,上海也出台首部有关生活饮用水的地方条例《上海市生活饮用水卫生监督管理办法》,来确保饮用水的安全。

本报记者 马丹 实习生 许邦华



人人关心饮水健康 本版摄影 陈梦泽摄

主办单位
市卫生和计划生育委员会、市体育局、新民晚报社
承办单位
田林社区(街道)党工委、办事处、
市健康教育所、上海东方宣教中心

相关视频、专题见新民网 www.xinmin.cn

西藏那曲直銷新草上市 品價百茲

冬虫夏草

貴州西路2110号山場金店1樓西門口 ● 浦茶食品樓一樓
紅粉金樓大廳(友成商場南門口) ● 南京東路士嘉天豪樓605
T:021-50456127 WWW.22222.CN

美年大健康 健康讲堂

预防宫颈癌，定期做TCT检查(二)

那么，什么是TCT呢？其实是液基薄层细胞检测的英文简称。TCT检查是采用液基薄层细胞检测系统检测宫颈细胞并进行细胞学分类诊断，它是目前国际上最先进的一种宫颈细胞学检查技术。在TCT检查中，妇科医师用TCT检查专门的采样器采集子宫颈细胞样本，然后将样本直接涂在玻片上，而将采集器置入装有细胞保存液的小瓶中进行漂洗。这样既得到了几乎全部的细胞样本，经过全自动细胞检测仪器将样本分散并过滤，以减少血液、粘液及炎细胞组织的干扰，这样就得到了一个薄层的保存完好的细胞层，以备做进一步的显微检测和诊断。

常规巴氏涂片由于血液、粘液、炎症等因素影响，常使样本模糊，存在检测误差。同时，宫颈TCT检查测试模糊了宫颈细胞样本的数量，可以相应减少需要重复做巴氏涂片的次数，从而降低了患者因被重复测试而引起的不必要的担心。常规巴氏涂片误差的减少，势必使宫颈早期癌患者得到及早的、更有效的治疗。

严伟教授，主任医师，国家二级心理咨询师
曾任上海交通大学附属第一人民医院副院长，兼任上海市第四人民医院院长，复旦大学市一临床医学院副院长，复旦医学院研究生学位评定委员会分会委员，复旦医学院教材委员会成员，上海市第一人民医院护理学校校长，曾任上海市劳动教养、上海市优秀共产党员，上海市“三八”红旗手、上海市员工信赖的好院长，上海市虹口区第十三、十四届人大代表，上海市康复工程研究会妇女病康复专委会学术委员，曾二次获得“上海市卫生事业管理成果奖”及上海科技成果完成者证书。现任美年大健康高级医疗总监。

美年大健康体检投资管理有限公司 (更多精彩内容敬请关注持续)