

夏季健康饮水 也要适度适量

【专家名片】

杨秉辉 复旦大学上海医学院
院内科学教授、博士生导师

炎热的夏季，是一年四季中人体需水量最大的季节，大量的水分补充。复旦大学上海医学院内科学教授、博士生导师杨秉辉说，人是万物之灵，喝水要讲究科学。“人体70%都是水分，婴儿甚至达到了80%，血液、淋巴液、脑脊液等都是液体。可以说没有水就没有生命，所以饮水健康变得尤为重要。”

但是，究竟如何才能科学饮水？杨秉辉认为，饮水也应该因人而异，适度适量。

适度饮水要因人而异

在我们看得见的地方，每天如厕、排汗、呼气中都会有水分的流失；在我们看不见的地方，水参与了人每天必要的新陈代谢等。人体中的水在不断地被消耗，所以，人需要通过不断地饮水来补充水分。杨秉辉说，千万不要小看缺水，当人体缺水2%到3%，就会感到疲乏无力、食欲不振，缺水5%便会面色苍白、血压下降，缺水10%便会昏迷不醒、性命难保。

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。杨秉辉医师说，实际上，多一点点都可以，可以依天气、出汗、饮食情况而定，夏季坐办公室、吹空调的白领自然要比室外的体力劳动者们喝水喝得少，喜欢喝水、喝粥的人同样也可以少喝点水。

但是，既不要因为饮水过少而导致脱水，也不要再在很短的时间内



杨秉辉教授生动讲解

本版摄影 陈梦泽 摄

过量饮水导致“水中毒”。水中毒是一种因为人体摄取了过量水分而产生脱水低钠症的中毒征状。当水短时间积聚于胃肠，会让胃部感到沉重闷胀，还会影响膈肌活动进而影响正常呼吸；大量水分进入血液会使血容量迅速增加，心脏负担突然加重，导致心肺功能异常；此外，大量补水后血液被稀释，会让渗透压降低，水会通过细胞膜渗入细胞内使细胞水肿，轻则使人头晕、呕吐或

产生幻觉，重则使人昏迷、呼吸暂停乃至死亡。

杨秉辉说，总的来说，多喝水可以加强排尿，促进体内代谢废物的排泄，因此，尤其是发热、腹泻、尿酸高、泌尿道感染、肾结石的患者更需要多喝水。“但也并不是所有人适合多喝水，当患者表现为心脏功能衰竭时，则不宜喝水过多，否则会加重心脏负担，导致病情加剧。为了避免加重肾脏的负担，急性肾炎、肾功

能衰竭的患者也不宜喝水过多。”

饮水不必精确到点和量

究竟什么时候喝水，喝多少水才合适？杨秉辉说，有些人对于饮水太过“照本宣科”，认为不仅每天要喝足1600毫升，更是将这1200到1600毫升的水精确平分到每个小时，也就是说，一天24小时去除睡觉的8小时，平均每小时要喝75到100毫升的水。其实，这种“精确喝

水法”完全没有必要，喝水只需要“毛估估”——1200到1600毫升的水相当于3到4杯水，大致上，能够保证上下午和晚上都能饮用一杯水就行。

除此之外，杨秉辉医师告诫说：“大家对饮水有几个误区，例如认为早晨起来一定要喝点水，实际上并不一定如此。早起喝一杯水有益健康，但并非一定要完成的任务，因为早餐当中的粥、牛奶、豆浆、水果等同样能够帮助人体摄入水分。又例如有人说，睡前喝太多水容易起夜上厕所，影响睡眠质量。其实，人的肾脏在人熟睡的时候，有一项‘浓缩尿液’的功能，正是因为如此，大多数人即使晚上睡前喝了水也不会影响睡眠。不过，年纪大的人器官功能会有所衰退，‘浓缩尿液’的功能差了，老年人夜里容易起夜上厕所，确实睡前不宜摄入过多的水分。”

还有一种较为流行的说法是，不要等到渴了再喝水，因为当人感到口渴想要喝水的时候，人体已经开始缺水。对此，杨秉辉认为，随时补充水分是一个好习惯，但是，渴了再喝水也是很正常的事。人体是有自动平衡身体内环境的能力，“渴”就是一种信号。“等信号传达到人的身体，再去饮水，这个时候也刚好。”

饮品的底线是清洁无害

现在，饮品市面上的种类非常多，挑得人眼花缭乱，有的水标榜富含矿物质或有加氧等功能。杨秉辉医师说，无论是白开水、矿泉水、蒸馏水还是其他种类的水，实际上我们喝水并不是为了水里的物质而是水本身，“喝撒哟”的底线是清洁、无害。实习生 许邦华 本报记者 马丹

上海发布地方规章为饮水安全护航

甘肃静宁水源地遭遇“跨省排污”，居民饮用水出现危机；四川一乡镇自来水不达标，上万人生活用水堪忧；河南遭遇大旱，几十万人饮水困难……如今，饮用水安全已逐渐成为政府、社会和公众日益关注的问题。不过，专家们表示，上海以及全国都已积极出台了多项政策和法规，保障居民生活饮用水的安全。

据了解，今年5月1日正式实施的《上海市生活饮用水卫生监督管理办法》对供水单位监督管理、水质监管、突发水污染事件处置都有了明确要求。目前，上海饮用水监测点已达853个，覆盖出厂水、二次供水、末梢水等多个环节。

全市已有853个水质监测点

近年来，水环境污染突发事件频发，水污染事件也从以前的传统型生物污染转化为现代型的化学污染。据2009年中国环境公报，仅2009年，我国共接报并妥善处置突发环境事件171起，比2008年增加了26.7%，其中水污染事件80起，大气污染事件61起，分别占到总数的47%和36%。而在2008年到2012年间，上海市疾病预防控制中心共处置了23起环境污染突发事件，其中有17起是水污染事件，占到总数的73.9%。

上海市疾病预防控制中心副主任、主任医师郭常义说，为了应对突发的危机，国务院批准了《全国城市饮用水卫生安全保障规划(2011-2020年)》，上海市卫生局、市发展改革委、市财政局、市环保局、市水务局也共同制定了《上海市饮用水卫生安全

保障规划(2012-2020年)》。目前，全市疾病预防控制中心设置饮用水监测点共计853个，涵盖了出厂水、二次供水、末梢水监测点等。

从业人员每年需体检一次

《上海市生活饮用水卫生监督管理办法》经2014年2月11日市政府第39次常务会议审议通过，2月14日由杨雄市长签发市政府第13号令予以公布，并于5月1日起正式施行。上海市卫生局卫生监督所副主任医师应亮说，这是上海首部有关生活饮用水的卫生监督管理办法，就是为了确保居民饮用水的安全。

《管理办法》规定对集中式供水单位、二次供水设施管理单位、现制现售饮用水经营单位的要求。各类单位需要建立健全卫生管理制度，从业人员只有取得健康合格证后方可上岗工作，并且每年要进行一次健康检查。同时，要对供水设备以及周围的环境采取卫生防护和安全防范，并且要定期进行巡查、保养和维护，不能将生活饮用水管网与非生活饮用水管网相连接，以免造成对生活饮用水水质造成影响。

集中式供水单位需要定期进行水质检测，并向卫生计生部门报送检测结果。

水箱每年至少清洗两次

相比原水供水，二次供水的水质更容易被污染。自来水出厂水质再好，一旦二次供水管理不到位，到用户家中的水质还是会受到影响，因此，二次供水相应的管理部

门和环节，包括主管部门，以及施工、验收各个环节都应有所规定。

根据《管理办法》，每年，二次供水储水设施，也就是通常上海市民所说的水箱，每半年至少要清洗、消毒一次。如果遇上高温、台风等因素导致二次供水水质不符合卫生标准和规范要求时，二次供水设施管理单位要立即对水箱进行清洗、消毒。应亮说，每个季度，二次供水设施管理单位都要按照本市生活饮用水卫生规范的要求，对二次供水水质进行一次检测，并将检测结果向业主公示。“业主如果发现二次供水水质疑似受到污染，可向业主委员会报告。必要时，业主委员会还有权要求二次供水设施管理单位进行水质检测。”

现制现售饮用水每日巡查

现制现售饮用水是一种通过水处理设备现场制作现场直接散装出售的饮用水。2001年起，这种饮用水设备投放到了沪上许多小区，发展十分迅速。

应亮说，针对现制现售饮用水的设备放置、安全管理等，《管理办法》也有了明确的规范规定。现制现售饮用水设备放置要符合三个条件，包括底部必须距离地面10厘米以上；距离垃圾房(箱)、厕所、禽畜饲养、粉尘和有毒有害气体等污染源的直线距离必须在10米以上；设备所在区域必须有视频监控。“现制现售饮用水经营单位要对设备安全负责，每日都要对设备进行水质监测、巡查，确保设备运转正常，水质符合卫生和安全标准。”

本报记者 马丹 实习生 许邦华

不要忽视 饮品带来的“副作用”

当然，除了水以外，还有许多适合饮用的饮品，也可以补充水分。杨秉辉说，茶、咖啡、啤酒等都是广受全球人类喜欢的饮品，选择饮品的时候，当然可根据个人的口味和喜好，但是，也不要忽视饮品带来的“副作用”。

■茶 红茶醒脑提神，绿茶清热利尿，但茶中鞣酸影响人体对铁的吸收，因此，茶也不宜太浓。有些人喝茶，水杯里50%都是茶叶，这就是过量了。

■咖啡 咖啡中的绿原酸有抗氧化作用，能带来延缓衰老等功效，但也不宜饮用过多。因为喝太多咖啡容易兴奋交感神经，造成心动过速、血压升高。

■啤酒 夏季饱受人们欢迎的啤酒、含糖饮料等不能代替水。

■盐开水 看似健康的盐开水也存在风险，盐的过多摄入容易引发高血压，更何况我们日常生活中摄入的盐早已超标。

夏季运动后千万莫豪饮

夏天运动后，人们喜欢“咕咚咕咚”地豪饮，殊不知这样有害健康。

少量、多次、慢饮是三条基本准则。大口喝水可能引起的后果有三：其一，一次性快速大量喝水，会迅速稀释血液，加大心脏的负担，运动过后，这种情况更加严重；其二，天热大量出汗时，暴饮会反射性地加大出汗量，进一步增加钠、钾等电解质的损失，因而人们往往产生越喝越渴的感觉；其三，喝得太快太急，会把大量空气一起吞咽，容易引起打嗝或是腹胀。合理的喝水方法应该是把一口水含在嘴里，分几次徐徐往下咽，这样才能充分滋润口腔和喉咙，有效缓解口渴的感觉。实习生 许邦华 本报记者 马丹