



自来水、纯净水、矿泉水和天然水到底哪种好？

■王冰

喝水是维持生命活动的基础，它能促进新陈代谢、帮助排毒、调节体温、维持器官正常功能，现在越来越多的人习惯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？

常见的包装饮用水都有何区别

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、反渗透法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、镁等对人类有益的矿物质。

天然水或天然泉水。饮用天然水和饮用天然泉水都是以未经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泉水。

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。不同水源地的天然水或天然泉水其矿质元素构成和比例不同，口感和水质也存在一定的差异。

矿泉水。日常所说的矿泉水，主要是指饮用天然矿泉水。饮用天然矿泉水是从地下深处自然涌出的或经钻井采集的，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。

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，并且含有一定量的人体所需矿物质和微量元素，如锌、硒、锶等。

日常饮用水应该选择哪种

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。尤其是对于那些轻度缺镁的人，如因高血压、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。

因此纯净水不宜作为单一的日常饮用水长期饮用，可以偶尔喝或者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值较低、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。

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。

如有研究认为，婴幼儿肾脏发育不成熟，如水中矿物质含量

过高，会加重肾脏负担；儿童和肾功能衰弱人群（如肾透析患者、高龄老人等）应避免长期单一饮用含镁过高的水，因为在低钙摄入的情况下可能会造成这类人群骨骼健康的风险。

白开水还是最健康经济的饮用水

其实除了包装饮用水，普通人最健康经济的日常饮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千家万户。

我国对自来水水质有着严格的要求，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。当然，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，建议大家务必烧开后饮用。

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。

（作者来自北京市疾病预防控制中心环卫所）



中医“针灸埋线”爆火，“针”能减重吗？

记者沈佳慧报道 夏日炎炎，不少朋友正悄悄为身材管理发力。近来，“针灸埋线”风头正劲。它究竟是什么？为何能助力你甩掉多余体重？会不会给身体带来风险？浙江省人民医院望江山院区体重管理联合门诊针灸推拿科主治中医师林小溪为大家揭开“埋线减重”的神秘面纱。

据医生介绍，最近这段时间，浙江省人民医院望江山院区针灸推拿门诊比以往更加火热，前来咨询减肥的患者络绎不绝，年龄多在20岁至45岁之间，他们大多有体重超重的问题，但健康意识强，有比较好的依从性。

什么是针灸埋线？

林小溪开门见山，“针灸埋线并非突然出现的新技术，它是传统针灸智慧与现代医学材料的一次结合创新。”她解释道，医生会将可吸收的医用羊肠线或其他生物材料植入特定穴位，对穴位产生持续刺激，能够调和气血，疏通经络，以达到治疗目的。

针灸埋线减重是通过多靶点共同调节从而改善肥胖体质的一种方法。林小溪说，它能够通过长时间刺激穴位，起到调节食欲，抑制胃口，促进代谢，改善内分泌紊乱，并且能够促进局部血液循环，紧致肌肤，近年来研究表明，穴位刺激能够通过改善“脑—肠轴”影响肠道菌群，减少脂肪合成。

哪些人群适合？

穴位埋线治疗并非为减肥而特设，也不是人人都适合，临床可否选用该疗法，需

要结合不同个体的实际情况，并在专业医师的辨证指导下进行，切忌盲目跟风。林小溪告诉记者，单纯性肥胖(BMI>24或体质率超标)、代谢综合征(如高血糖、高尿酸、脂肪肝)、产后肥胖、产后腹部松弛、腹直肌分离患者、更年期体重失控等特定人群和亚健康状态伴体重焦虑者(如“虚胖”等)可以通过针灸埋线达到减肥效果，但疤痕体质、糖尿病患者、孕妇、凝血功能障碍、皮肤感染者请避雷。

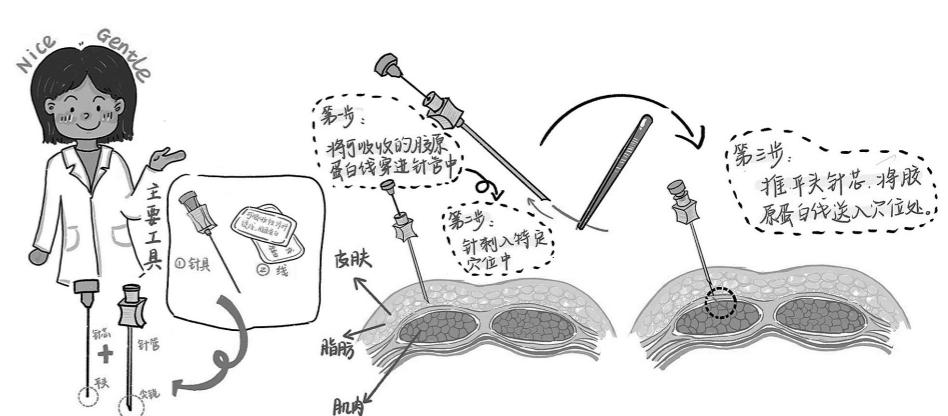
线埋何处？

埋线位置大有学问。林小溪介绍，针对减重需求，中医师通常会重点选取脾肾经、膀胱经及任脉上的关键穴位。“初期目标是调节脾胃功能，化解痰湿，抑制过度食欲，整体提升代谢水平。”随着体重逐步下降，治疗策略也会调整。等到减重达到一定程度后，我们可以选取下肢、上肢、腹部等局部穴位，以获得局部塑形的效果。

安全便捷，线体无需二次取出

对于大家关心的安全性和便利性，林小溪给出了明确解答：“目前使用的埋线材料均为生物可吸收材质。它们在体内会按照特定周期(不同材料时间略有差异)自然降解吸收，无需再次手术取出。建议埋线是10次为一个疗程，具体疗程次数因人而异。”

林小溪强调，埋线的“本领”可不只是减重。“它对缓解各类疼痛、调理消化系统问题、改善妇科疾病以及应对亚健康状态都有良好效果，是现代快节奏生活中一种省时且效力持久的治疗选择。”



“埋线怎么埋”图解。 林小溪 画

温馨提示

埋线前：

- 了解注意事项：在穴位埋线治疗之前，需要到正规医院详细咨询注意事项，了解治疗后可能会出现的不良反应，在穴位埋线治疗之前避免空腹，以免发生紧张的情绪。
- 饮食：穴位埋线治疗前需要注意合理饮食，避免吃生冷和辛辣刺激性食物，以免引起感染。
- 体质：如果自身属于过敏体质/疤痕体质，不建议进行穴位埋线治疗，避免发生过敏反应等不良情况。
- 了解禁忌症：如果自身存在晕针、严重糖尿病、血液系统疾病以及其他恶性疾病，不建议进行穴位埋线治疗。另外在月经期间(非调理月经病)和妊娠期间，也不建议进行埋线。

埋线当天：

24小时内避免针孔湿水，埋线后2-3天内局部有瘀青、酸胀、轻痛为正常现象。

埋线后：

- 饮食：正常饮食，一日三餐(七八分饱)，均衡营养，清淡饮食，水果不过量，忌零食和夜宵，逐渐养成良好的饮食习惯。
- 运动：穴位埋线治疗后24小时内，不宜剧烈运动，避免出汗。
- 作息：晚上11点前入睡，规律作息。
- 因个体差异，埋线后可能会出现穴位局部红肿、皮下硬结、过敏反应等，若出现上述症状，请及时到医院就诊。

冬病夏治正当时



入夏以来，浙江省中医院冬病夏治门诊成为焦点。据该院中医内科专家宋子瑜博士介绍，夏季阳气最盛，正是通过中药、膏方、穴位贴敷、针灸等手段“生发阳气，培本固元”，预防和减轻秋冬季易发疾病的最佳时机，能起到事半功倍的效果。

图为此前市民参加该院中医养生节活动现场。

三伏酷暑，盘点喝水的正确打开方式

■沈虹

蝉鸣渐盛，一年中气温最高且又潮湿、闷热的三伏天到了。持续的高温炙烤，人体水分流失极快，及时、科学补充水分至关重要，尤其是辛勤的户外劳动者，建议随身携带水壶，随时补水，是安然度夏、守护健康的基础保障。

莫等口渴再喝水

夏季人体出汗多，对水的需

求量增大。高温劳动状态下，尤其在运动状态下，所需水量更大。外出时可随身携带水壶，每30分钟饮水100~200毫升，避免一次暴饮。如果在运动中，还可以考虑喝运动饮料，以补充水分和电解质。

含糖饮料风险多

夏天气温高，很多人都会选择各种含糖饮料，觉得喝起来非常解渴，但过多饮用含糖饮料会增加龋齿、超重、肥胖、糖尿病等的发生风险。建议多喝白开水，因为饮用白开水不会增加能量，而且也不用担心过量摄入“添加糖”所带来的健康风险。

饮水卫生要谨记

染，包装饮用水(瓶装水)打开后应尽快喝完。

野外饮水须知

夏季是野外游玩的好时节，凉爽的山泉水清甜解渴，但野外环境中的水最好不要饮用，因为看似清澈透明的泉水却可能含有肉眼看不见的病原体，饮用后可能导致肠胃炎。建议夏季外出游玩时，自行携带烧开的水或瓶装水。

高温天这样喝水会要命！

你的健康可能就差这一杯

■刘沉冰

最近大家的朋友圈是不是被夏日高温刷屏？特别是带孩子出门旅行的，一时竟不知道是心疼孩子，还是心疼自己！

说到水，高温天里到底该喝多少水才算健康？特别是出去旅游，可能还得喝更多水，你别看喝水是一件多么稀松平常的事情，高温天里喝不对水，甚至可能会有生命危险！曾有媒体报道，有人在高温天剧烈运动后喝冰水，不幸心梗去世，原来喝水也有这么多门道！

夏天为什么要多喝水？

研究显示，充足的水分摄入不仅有益我们的身体健康，还对

我们的认知功能有着重要影响，这项研究通过对大规模人群进行长达两年的追踪调查，发现水分摄入充足的人群，在认知测试中的表现，显著优于那些水分摄入不足的人。此外，研究还表明，保持良好的水分状态，可以帮助人们缓解压力，提升情绪，增强整体生活质量。

而在夏季高温天气里，我们的身体为了散热，会大量出汗从而导致体内水分迅速流失，如果不及时补充水分，可能会引发脱水导致头晕、疲劳、注意力不集中等，严重时还可能发生中暑乃至热射病等危及生命的情况！

每天应该喝多少水？

尽管“每天喝8杯水”的建议

广为流传，但具体的饮水量因人而异。《中国居民膳食指南(2022)》中指出，在气候温和、身体活动较低的条件下，成年男性每天水的适宜摄入量为1700毫升，成年女性则每天要喝1500毫升水，也就是说每天至少7~8杯水比较合适。但如果天气炎热，出汗量大，机体对水分的需求也会发生改变，就需要及时补充水分，甚至电解质。

我们可以以排尿次数、尿液颜色等判断。一般人一天排尿4~8次，尿液呈浅柠檬黄色，就说明你的水喝得刚刚好，但如果你有户外体力劳动或者做了高温天的“旅游特种兵”，一定要及时补充水分，尤其不能因为怕上厕所麻烦不喝水，那真的要中暑了！

喝水并没有“最适宜”时间

不要等到口渴了才喝水，以下是一些喝水建议：早、晚各饮一杯水，其他时间每1~2小时喝一杯水；要注意运动前、中、后水分的摄入，保持良好的水合状态；睡前喝一小杯水，可以预防夜间血液粘稠度，但不要喝太多，以免影响睡眠。

另外还要特别提醒大家！剧烈运动后，待心跳恢复正常后分次喝水，让身体慢慢接受水分补给，这样就不会出现不适反应了。

运动后也不建议喝冰镇的水和饮料，容易引起血管突然收缩，不利于排汗，而且还可能因为冰水刺激引发肠胃痉挛、心血管等问题！