隔夜水、千滚水、硬水……

世界水日为这些水“平反”

视觉中国供图

辟谣

◎本报记者 张 蕴

3月22日是世界水日。水是生命之源，每天我们都要摄入大量的水，可你真的知道该怎么喝水吗？如今，网上有很多关于饮水的说法，如喝隔夜水致癌、每天喝4升水会中毒、喝水垢较多的水容易患结石……值此世界水日之际，生活版梳理出网上流传较广的四大喝水谣言，让您把水喝得明明白白。

喝隔夜水和千滚水致癌？

真相：其中所含亚硝酸盐未超标准值

“喝隔夜水、千滚水致癌”这个说法在微信朋友圈已横行多年，不少长辈对此深信不疑，该传闻称隔夜白开水和煮开过多次的水（俗称千滚水）中，均含有亚硝酸盐，此物为致癌物。事实真是如此吗？

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示，人们担心的致癌物质——亚硝酸盐须在含有硝酸盐的物质中才会产生，而普通的饮用水中，要么只含有矿物质和微量元素，要么什么都没有，这种情况下致癌物质不会凭空出现。只要保证水的来源符合标准，理论上水再怎么烧也不会产生致癌物质。

“大家完全不用担心隔夜水、千滚水中含有过量的亚硝酸盐。”科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋在科技日报记者采访时表示，隔夜水和千滚水常被扣上“亚硝酸盐超标”的帽子，进而和“致癌”扯上关系。真相是，即使反复烧开20次的水，亚硝酸盐的含量都到不了国家饮用水标准要求上限数值的3%。实验同样证明，隔夜（甚至隔好几夜）的水，其亚硝酸盐含量距离超标值还差得很远。

另外，阮光锋特别提示，虽然隔夜的白开水对人体无碍，但是喝隔夜的茶水对健康确实不利。“这主要是因为茶叶浸泡后的水会产生氨基酸等物质，时间一长易滋生微生物。”他说。

每天喝4升水会中毒？

真相：只要不是短时内猛喝无需担心

感冒？多喝水！头痛？多喝水！心情不好？多喝水……在很多人眼中，多喝水似乎已成为解决一切问题的“完美方案”。

不过网上有传言称，世界卫生组织专家布鲁斯·戈登表示，每天饮水量超4升，就可能中毒，甚至导致大脑功能受损，严重时还可能危及生命。虽然世界卫生组织称该观点系误读，并及时做出了辟谣，但不少人仍会隐隐担心，多喝水会对健康造成影响吗？

正常成年人的体液量约占体重的60%，人获取水分主要有两个途径：其一是从食物中摄取，大约每日700毫升至2000毫升，它们主要由胃肠道吸收；其二是每日人体在代谢过程中会产生约300毫升水。这些水大部分会形成尿液经人体泌尿系统排出，也有少量以水蒸气或汗液的形式经肺部或皮肤排出。

相关专家表示，医学上确实有“水中毒”这一概念，当人体摄入水量大大超过了排出量，以致水分在体内滞留，进而引起血浆渗透压下降和循环血量增多，就可能引起水中毒，它又被称为稀释性低钠血症，根据病情急缓，该病还可分为急性水中毒和慢性水中毒。

然而，水中毒在临床上其实很少发生，就算患者真出现水中毒的情况，多半不单是由于过量饮水，而是因为患者身体出现了其他问题或者接受了某些不恰当的治疗操作。比如，患者本身就有肾脏疾病，加之心脏功能不全，运动后又一次性饮水过量，同时医源性输液过多，这就可能导致水中毒。实际上，健康人肾脏的适应能力很强，不会因为多喝了些水就“罢工”。

“只要不是短时间内猛喝，就不会对健康造成影响。”阮光锋说。

喝纯净水会骨质疏松？

真相：导致钙流失的主因是年龄、激素水平等

有传言称，纯净水又被叫作穷水，它在被处理时，其所含滋养人体的“生命离子”也被去掉了，越喝这种水体液会越酸。而且，纯净水会把人体内的大量微量元素带到体外，如此一来人就会骨质疏松，还会患上软骨病。那么，这些说法是真的吗？

纯净水，是用反渗透方式或蒸馏方式制备的、去除了绝大多数杂质的水。华中科技大学同济医学院公共卫生学院副教授鲁青在接受媒体采访时表示，纯净水并非不含任何微量元素，只是经过处理后，其中钙、镁、钾、钠等人体必需的矿物元素显著减少。

“人体体液正常的pH值在7.35到7.45之间，尽管机体在不断产生和摄取酸碱度不同的物质，但是体液的pH值并不会发生明显变化。纯净水属中性或弱酸性，经过人体胃液调和、肠道吸收，并不会改变脏器或其他组织的pH值。因此，对人体来说，喝纯净水并不会让体液越来越酸。”鲁青称。

对于长期饮用纯净水会导致骨质疏松、软骨病的说法，科信食品与营养信息交流中心副主任钟凯表示，持此观点的人对人体生理情况不了解。一个60公斤重的成年人，其体液重量约为36到42公斤，而他一天的饮水量通常不超过2升。这样的饮水量对其体内的钙离子浓度没有影响，导致人体钙流失的主要因素是年龄、激素水平和膳食摄入等。

另一方面，软骨病的发病原因为维生素D摄入不足、体内钙含量过低、日光照射不足等。人体摄入钙、镁等元素的主要途径是日常饮食，而非饮水。因此，饮用纯净水与软骨病的发生并无关联。

喝水垢较多的水易患结石？

真相：硬水口感不好，但不会危害健康

烧水壶用久后，内壁会结下厚厚的水垢。网上盛传，长期饮用烧开后水垢很多的硬水，会增加罹患结石病的风险。那么这一说法究竟是真是假？

阮光锋表示，水垢的生成与水的硬度有关，我国北方的水相较南方会更“硬”一些，这主要是因为其中钙离子、镁离子含量较多（这样的水也被称为硬水）。水中所含的钙离子和镁离子在高温加热时会变成难溶于水的矿物盐，沉淀在烧水壶内，这样就形成了水垢。

“不过，目前尚无确凿证据表明，喝硬水会导致结石或其他健康问题。相反，如果人水喝得少、吃得多，其泌尿系统出现结石的可能性会更高。”阮光锋说。

“喝硬水会导致结石，完全是个谣言。硬水虽然口感不好，但它对人体无害，其所含的钙和镁都是人体必需的元素，而且现在多数人的钙、镁摄入量都偏低。从这个意义上来说，喝硬度高的水，还能给人体补充一部分矿物质。当然，硬水中的矿物质含量，远不够人体日常所需，补充矿物质的正道，还是均衡的膳食。”阮光锋说。

延伸阅读

这样喝水更健康

最科学的喝水方式是什么？我们又该喝什么样的水？阮光锋给出如下建议：

首先，喝水需适量。《中国居民营养膳食指南（2016版）》推荐，成年男士每天饮水1700毫升，成年女士每天饮水1500毫升。当然，这个量也不是固定不变的，大家可以根据自己的情况进行调整。比如当天运动比较多、出汗多，就可以多喝；北方空气干燥，也可以适当多喝点水；若是进入炎热的夏季，还需根据劳动强度和出汗程度适当增加饮水量。

很多人想问，每天应该喝几杯呢？一直有种说法，建议人们每天要喝8杯水。其实，具体喝几杯，还得看使用杯子的容量大小。我们日常的杯子容量为200毫升到300毫升，所以一般是6杯到8杯。

当然，每个人杯子的容量都是不一样的，最好的办法就是根据自己杯子的容量大小，简单换算，不用苛求必须达到8杯。

其次，喝水要注意少量多次。阮光锋表示，不要等到口渴再喝水，应该有意识地主动喝，并保证少量多次。

此外，一些慢性病患者要注意多喝水，比如高尿酸血症、痛风、糖尿病患者多喝水，可在一定程度上减轻病症。

给您提个醒

孩子长不高别大意 小心得了儿童矮小症

◎新华社记者 温竞华

总坐在教室第一排，裤子穿一两年还能穿，每年长高不到5厘米……孩子这是发育晚还是生了病？新学期伊始，“孩子长不高”触发很多家长的心病。专家表示，儿童矮小症须早发现、早干预。

中国初级卫生保健基金会理事长曹锡荣介绍，据统计，我国现有矮小人口约3900万人，4到15岁需要治疗的患儿数量约700万人，但每年就诊患者不到30万人。

专家表示，我国儿童矮小症接受治疗时间普遍偏晚，知晓率、就诊率、规范治疗率均较低。很多家长不了解孩子生长发育规律，发现孩子明显矮于同龄人时已经错过了最佳治疗时机；认为孩子只是发育晚，以后能“蹿一蹿”，其实骨骼已经闭合……

“男孩的骨龄到13岁、14岁，女孩骨龄到11岁半、12岁，再去治疗，效果并不理想，即使用药可能也达不到预期效果。早发现早治疗是关键。”首都医科大学附属北京儿童医院副主任医师曹冰燕说。

家长及早发现孩子矮小，定期测量身高很重要。“为保证准确，每次应在一天的同一时间测量，而且要同一个人测量，最好用同一把尺子。”曹冰燕说，一般两岁以后，如果孩子每年的生长速度小于5厘米，青春期每年生长速度小于6厘米，就需要去医院就诊。

曹冰燕说，家长也要注意参照标准绘制孩子的生长曲线表。如果发现生长速度出现明显下降，身高偏离正常生长曲线，应及时到医院进行检查和评估。

孩子长个子，家庭如何助力？曹冰燕说，生长激素是促进身高的重要激素，一般在夜间睡眠时迎来分泌高峰。家长要让孩子在晚上10点前就寝，学龄前儿童则要晚9点前上床休息。此外，腺样体、扁桃体肥大导致夜间打鼾等，也会影响孩子睡眠质量，遇到此类情况要及时就医。

同时，要尽量为孩子选择营养丰富的食物，避免高油、高糖、高盐和暴饮暴食，规律进餐，减缓进食速度；跳舞、跳绳、游泳、球类运动等弹跳和伸展运动，以及每天充足的户外运动，都有助于孩子长高。

视觉中国供图

HPV疫苗要早打 9至14岁是最佳接种年龄

◎新华社记者 林苗苗 王晓洁

宫颈癌是常见的妇科癌症之一，也是为数不多可以通过疫苗进行预防的癌症。专家提示，我国宫颈癌发病有年轻化的趋势，而目前有接种HPV（即人乳头瘤病毒）疫苗意愿的女性年龄普遍偏大，建议进一步重视青少年女性的预防接种。

北京大学第一医院妇产科主任医师毕蕙发现，在该院妇科门诊，来咨询接种HPV疫苗的大部分是25岁以上的女性，13到18岁的青少年只能偶尔见到，很少有家长带女儿来咨询接种。

毕蕙说：“在我国，目前二价、四价HPV疫苗获批适用于9至45岁的女性，九价HPV疫苗适用于16至26岁的女性。HPV疫苗在开始性生活前接种效果最佳，青少年应该作为重点人群。世界卫生组织推荐的最佳接种年龄是9至14岁。我国的指南推荐13至15岁为重点人群。”

据介绍，HPV这类病毒分为多个亚型，可归为高危型和低危型两类。高危型可引起宫颈癌、肛门癌、口咽癌等，低危型可引起皮肤上的扁平疣、寻常疣，以及尖锐湿疣等。高危型HPV的最主要传播途径是性传播。

毕蕙介绍，近年来在全国8家三级医院对13万余名妇科门诊患者的一项研究显示，高危型HPV的感染率近五分之一。

研究显示，由于可预防病毒亚型的数量不同，二价、四价HPV疫苗可预防约70%的宫颈癌，九价疫苗可预防约90%的宫颈癌。专家强调，接种疫苗可以大大降低患宫颈癌的风险。

视觉中国供图

林间的野蘑菇，不要钱却可能要命

◎本报记者 过国忠
通 讯 员 孙镇江 张 运 虞 贞

近来，随着天气渐渐变暖，山上、田间的野蘑菇、野菜，开始疯长。

3月，科技日报记者来到江苏省宜兴市周边的山村采访，看到不少家长带着孩子在山上采摘野蘑菇。

众所周知，有些蘑菇是有毒的，不可食用。那么，到底哪些蘑菇是有毒的？我们又该如何判断？一旦误食有毒蘑菇，我们该采取哪些应急措施？针对上述问题，科技日报记者采访了相关专家。

视觉中国供图

我国已知毒蘑菇有435种

野生蘑菇因其味道鲜美，近年来备受一些食客追捧。据介绍，自然界毒蘑菇种类繁多，全球已知的有1000余种。目前，我国已知有毒蘑菇435种，且分布广泛。其中，绝大部分含毒素较少的蘑菇在经过处理后可食用，具强毒性的蘑菇有30余种，剧毒性的至少有16种。

“有些野生菌虽然美味，但因其本身含有毒素，如未经专业加工或未将毒素全部除去，误食后可能会导致中毒。”常州第二人民医院肠胃病中心副主任医师林敏说，由野生菌引起的中毒事件通常分为3种：其一，有很多野生菌本身带有毒性，误食后会引起中毒；其二，如果野生菌被不当保存，人误食了受细菌污染的野生菌会引起中毒；其三，由于部分野生菌不易保存，一些不法商家会在野生菌上喷防腐剂，有些人食用了添加防腐剂的野生菌后会导致防腐剂中毒。

“每年6月到9月是蘑菇中毒的高发期，云南、贵州、四川、湖北、湖南、广西和广东为我国食用蘑菇中毒高发地。”江南大学附属医院急诊科主任助理韩冬说。

勿轻信网传识别毒菌的“妙招”

扬州大学旅游烹饪学院烹饪系副主任唐建华介绍，有毒蘑菇伞柄上有菌轮，根部生有囊胞，伞柄很难用手撕开，碰破后会流出白色或黄色的乳汁，并带有辛辣味；有毒的蘑菇多半生长在肮脏潮湿的地方；无毒的蘑菇大多生长在森林里较干净的树下。

“我们常说的，蘑菇越鲜艳越有毒，也是一种常见的辅助判断方法。有毒蘑菇通常颜色比较鲜艳，菌伞带有红、黄、紫或其他杂色的斑点，基底红色，形状异常，带有恶臭或苦味，较少被小动物啃食。”唐建华说，此外毒蘑菇破烂后，容易变色；无毒的蘑菇破烂后，一般不变色。

“由于毒蘑菇的形态多种多样，部分毒蘑菇与可食用蘑菇外形极其相似，即便是菌类专家用肉眼都很难辨认，老百姓更难以鉴别。”韩冬提醒，目前简单的鉴别毒蘑菇的方法非常少，民众千万别信网上所谓识别毒蘑菇的“妙招”，也千万别吃任何野外生长的蘑菇。

“哪怕它和你常吃的那几种蘑菇，在外形上一模一样，也不要尝试。一些蘑菇中的毒素能破坏人体神经系统，或对人体消化系统造成致命打击，甚至让人丧命。”韩冬说。

一旦误食毒菌应尽快就医

“吃野生菌，莫要只图鲜，我国每年都有人因误食毒蘑菇而中毒。”林敏说，食用菌中毒的临床表现有很多，患者可能会有呕吐、腹泻、腹痛、心慌、出冷汗等症状，严重者可能会出现便血、休克等症状。

林敏还介绍，若为精神型中毒，在进食后10分钟到6小时，除出现上述症状外，还会出现瞳孔缩小等症状。

“一旦感到不适，首先可以进行催吐，然后立即就医。”唐建华说，催吐是应对食物中毒最直接的处理办法，如果吃下去食物的时间不长，在1小时至2小时内，毒物还留在胃里，就可以采取催吐的方法将毒物排出。

“但是我们不主张对婴儿或昏迷者进行催吐。催吐时要注意让身体处在前倾位，防止误吸而造成窒息。如果吃下食物的时间较长（超过2小时），但患者精神较好，此时可以采用导泻方式将毒素排出体外。”唐建华说，但导泻这种方法只适用于体质较好的年轻人，小孩和老人要慎用，以免引起脱水或电解质紊乱。

专家特别强调，即便经过催吐或导泻，患者也应尽快就医，不可掉以轻心。