

自来水怎么喝最安全？

为什么家里的自来水有时候会发黄或者发红？为什么放水时水龙头里有臭味儿？为什么烧开水后壶底总有一层厚厚的水碱？我们的供水状况、水质状况是什么样的？有水碱的水到底合不合格、能不能喝？针对北京市民反映较多的疑问，自来水集团相关人士和有关专家做出回复，为市民一一解惑。

净水篇

净水器一般产水率仅为 1:3

问：刚搬到新建的小区，发现自来水发黄或者发红，通过净水器可以改善吗？

答：自来水厂的出厂水质符合饮用标准，只是在管网输送、二次供水设备储存过程中可能造成二次污染。目前市场上主流净水器有超滤膜和反渗透膜两种滤芯。对于大部分使用市政自来水的城市家庭，超滤膜能过滤掉水中的这些有害物质，而对于农村使用井水的家庭，建议使用反渗透膜滤芯，这种滤芯对隔离重金属污染更有效。

问：都说安装净水器特别浪费水，是这样吗？

答：净水器以自来水为源水，通过膜过滤原理，把自来水中人体所需要的各种矿物质过滤掉，生产出的水接近纯水。净水器产水率非常低，一般来说，净水器每生产 1 吨纯水，会有 3 吨未使用的自来水被白白浪费。

问：自来水怎么喝最安全？

答：饮用烧开的自来水是最安全的。从健康角度来看，白开水也是最好的饮料。

水质篇

全市各区域水质基本一样

问：家里的自来水发黄，据说硫多，最近全国大范围高温，很多地区气温超过 38℃，甚至达到 40℃以上。有网友给我留言说：“以往超过 33℃我就感觉燥热，近两年食谱改为奶蛋素（可以吃牛奶、蛋类的素食），即使 40℃依然不觉得比以往热。”还有很多朋友说，自己吃素以后，觉得身体清凉了很多。人的耐热能力，真的和吃肉有关吗？

这和饮食确实有一定关系。营养学研究早就告诉我们，多吃肉等富含蛋白质的食物，的确会让人觉得热。这就是“食物热效应”或“食物的特殊动力作用”：进食会让身体额外消耗能量，这种能量通过体表散发出来，让人感觉身上发热。人们都有体会：冬天吃饭前有点冷，一吃完饭就会觉得暖和许多。

不同的食材，吃后产热的效果也不同。吃富含蛋白质的食物，会觉得饭后发

到底是什么原因造成的呢？答：市民反映的自来水发黄的主要原因是由于户内供水管线使用了不符合现行标准的管材，这些管材不具备防腐能力。当夜间或长时间不用水时，管壁会生成一层薄薄的铁锈，当打开水龙头放水时，铁锈就随着自来水一块儿放出，形成黄水。

问：有人说城北上风上水，水质比南城好，有这样区域的划分吗？

答：北京城区供水管网长达 8800 多公里，这些管线环环相连，形成了蜘蛛网状结构。各水厂生产的自来水通过自来水管线，可以到达城区各个地区，应该说北京城区各个区域的水质基本是一样的。居民所说的自来水水质不同区域水质不同，还是指南城自来水烧开后有“水碱”现象，这是由于南城地区使用地下水的比例偏高一些，有“水碱”析出并不代表自来水水质不好。

问：都说北京的水质不错但是管线不大好所以不能饮用，是这样吗？近些年北京正在改造老旧管线和设施，改造后会有什么提升？

答：先介绍一下供水管线的权属关系：供水管线是以室外的计量水表——指单元楼门表或小区总表为界，计量水表以外的公共市政供水管线由供水企业负责维护和管理；计量水表以内的供水管线由产权单位负责维护和管理。

北京中心城区 8800 多公里供水管线，平均管龄 18 年。自来水集团每年都要实施供水管网消隐改造工程，其目的就是确保供水管网安全运行，减少管网漏损事故的发生。通过对供水管线实施改造，对部分小口径普通铸铁管、镀锌钢管等管线进行内喷涂防腐处理和改造，

夏天吃肉感觉更热

热特别厉害。而吃淀粉类，或者蔬菜类，效果就差得多。这是因为，蛋白质所含能量的 30%会变成热量从体表散发出来，而碳水化合物所含能量仅有 5~6%作为热量散失，脂肪则是 4~5%。各种肉类中的蛋白质含量是 15%~20%，鸡蛋是 13%，南豆腐是 6%，而白菜是 1.5%，番茄是 0.9%，冬瓜是 0.4%。除此之外，还有一些扩张血管、促进血液循环的刺激物质，也会让人体的散热暂时增加，比如酒精、姜、辣椒，以及各种香辛料等。

说到这里就能得出一个结论：如果膳食中蛋白质摄入过多，鱼、肉、蛋吃多了，夏天会感觉更加燥热难受。而蛋白质含量很低的蔬菜水果，更有利于让人感觉清

提高水质安全。

问：网上见过有居民把暖气管接到自来水管道上，冬天打开是热水，还可以省水，是这样吗？

答：根据管理权限，户内供水管线及供水设施由产权单位负责，日常维护和管理由产权单位负责。一旦发生将暖气管、中水管误接到自来水管的情况，至少要污染一个楼门甚至整个楼的自来水，且排查时需逐户检查，工作量较大。

为了自己和他人的身体健康，也提醒市民别将自来水管与暖气管、中水管线连接；不要将抽水马桶同时设置自来水和中水两种进水方式，以免污染自来水，发生水臭等情况。

水碱篇

南水北调后水碱将改善

问：为什么家里自来水中常常出现白色的水碱？

答：水碱，老百姓俗称水垢，主要成分就是碳酸钙和氢氧化镁。

水中的钙镁离子与碳酸氢根离子结合生成碳酸氢镁和碳酸氢钙，当水烧开后，钙、镁离子以结晶颗粒形态从水中析出，产生碳酸钙、碳酸镁白色沉淀或漂浮物，二者都极为稳定，且不溶于水，称为水碱。

问：什么样的水烧开后会产生水碱？

答：一般来说，水的硬度达到 100 毫克 / 升时，水烧开后就会产生水碱。自来水中含有钙、镁，二者的总和就是硬度。国家制定《生活饮用水卫生标准》共有 106 项指标，主要是根据人们用水的安全来考虑的，包括各类微生物、毒理(包括各种农药)、化学、放射性等指标。

问：自来水硬度的标准是怎样的？喝了对人的身体有没有影响？

爽。不过，这绝不是说，夏天就不要吃肉了。如果长期不吃肉，会导致营养不良，会让人经常感觉虚弱、疲乏、食欲不振、抵抗力下降，体温调节能力也会下降。建议平时每天可以吃 2 两肉，而天热时最好就只吃 1 两肉。同时，在干热的北方地区，不需要大量排汗抗潮，吃辣椒之类的香辛料反而会更热，所以饮食调味还是以清淡为好。而潮湿的南方地区，可以适当吃点辣除湿解热。

总体而言，为了提高夏天的抗热能力，应当避免吃过量的蛋白质类食物，但基本需求必须保证。每天有半斤粮食，1 两鱼或瘦肉，2 两水豆腐，1 个蛋，1 杯酸奶，加上 1 斤蔬菜，1 斤水果，就能满足女性每天 60 克蛋白质的需要量，男士只需再加一点主食就能达到 65 克的需要量。

《生命时报》2013.8.13

答：国家标准规定自来水硬度不超过 450 毫克 / 升。市自来水集团生产自来水的硬度绝大多数在 220 毫克 / 升左右，部分地下水厂出厂水硬度控制在 380 毫克 / 升以下。

其实，水质只要符合国家生活饮用水卫生标准，对人体健康没有影响。北京市自来水集团生产的自来水均符合 106 项国家生活饮用水卫生标准。

问：水碱现象能有所改善吗？

答：2014 年南水北调丹江口水库的地表水进京后，将替代北京地下供水水源，由于地表水硬度普遍适中，水碱现象将得到改善，同时北京地下水也会得到涵养。

供水篇

北京处在缺水最困难时期

问：现在北京每天的自来水供应量有多少？

答：200 多万立方米。当前北京处在历史上水资源最困难时期，可利用水资源量大幅衰减。生活用水刚性需求增速加快，早在 2010 年，北京城区高日供水量达到 288.4 万立方米，城区实际供水量已经接近集团现有能力 300 万立方米 / 日的极限。

问：当前南水北调工作的进展怎样了？

答：从 2008 年开始，北京已连续几年调用河北水库水。当前，自来水集团使用的河北水库水和本地水水源多达 22 处，在全国乃至全世界都十分罕见，加上多水源的互联互通、频繁切换，水质安全控制、供水调度的难度和风险更大，水源多样化、水质复杂化的形势将更为严峻。

《京华时报》2013.8.14 文 / 韩旭

再吃爆米花 肺就要废了

美国一男子因长期吃爆米花，患上“爆米花肺”，状告爆米花的生产商与经销商胜诉，

获 730 万美元的赔偿。生产爆米花时，常用到一类叫做“双乙酰”的添加剂，增加奶油香气。摄入过多的双乙酰，可能阻塞肺部气管，类似“尘肺”。

《都市快报》2013.8.15

油炸食品越薄越不健康

高温油炸食品，如薯条、炸馒头片、麻花、油饼等都含有一定的致癌物丙烯酰胺，且越薄的话，丙烯酰胺含量相对越多。研究显示，薯片中丙烯酰胺含量比薯条高十倍，同样，油条要比煎饼好，炸馒头片好于薄脆千层饼。但不管怎样，油炸食物都要少吃。

《大河健康报》2013.8.9 文 / 渠慎强

每周生吃大蒜，肺癌风险减半

据英国《每日邮报》8 月 6 日报道，一项新研究发现每周生吃两次大蒜的人，患肺癌风险几乎降低一半。

中国江苏省疾病预防控制中心的研究人员选取了两组受试者，就饮食习惯进行了对比。一组为 1424 名肺癌患者，另一组为 4500 名身体健康的成年人。结果发现，经常吃大蒜的人患上肺癌的可能性降低 44%。即使研究人员考虑了是否吸烟后，生吃大蒜仍能让肺癌风险降低约 30%。

研究人员解释，大蒜中的大蒜素能抑制人体内的炎症反应，并作为一种抗氧化剂，减少自由基对人体细胞的损伤。当大蒜瓣被粉碎或切碎时，大蒜素就会释放出来，生吃时保留得更多。大蒜素对肠胃有一定刺激作用，肠胃疾病患者要少吃。

人民网 2013.8.14

喝可乐别再加冰块

央视日前报道称，记者分别从麦当劳崇文门店、肯德基崇文门店以及真功夫崇文门店买来可食用冰块送往北京理化中心进行对比检测。检测结果显示，3 家快餐店的大肠菌群、金黄色葡萄球菌以及沙门氏菌群均符合国家标准，而菌落总数则超标。

北京世纪坛医院消化内科主任吴静称，菌落总数超标意味着有致病菌的机会就增加了，甚至还可能造成食物腐烂、变质。北京农学院食品科学与工程系副教授丁轲称，人体食用这些菌落超标的食物后，也会破坏人体中有益的菌群，引起痢疾、拉肚子、腹泻等疾病，故不宜食用。

专家建议，只要是食用，制冰的水就应该是煮沸后放凉的冷开水。此外，桶装水也不适合制冰，因为很难保证其微生物不超标。

《当代健康报》2013.8.8 文 / 杨杉

暑热吃老鸭 消暑又滋补

鸭的营养价值很高，鸭肉中蛋白质含量约 16%~20%，比猪肉（13.3%）高，而脂肪含量（19.7%）比猪肉（37%）低。鸭肉是含 B 族维生素和维生素 E 比较多的肉类，而钾、铁、铜、锌等元素都较丰富，鸭蛋中矿物质、维生素 A 含量也高于鸡蛋。

鸭全身都是宝。鸭肉味甘、咸、性凉，具有滋阴养胃、利水消肿的作用，适用于骨蒸劳热、小便不利等。乌骨鸭药用价值更大，结核病患者可以减轻潮热、咳嗽等症。老母鸭能补虚滋阴，对久病体虚者或虚劳吐血者均有补益作用。“人有唇干口燥它能缓之，人有阴虚发热它能解之”。鸭血具有补血、清热解毒之力。鸭蛋具有滋阴补虚、清热润燥之功。

夏季，人们受暑邪的侵扰，少食短睡，不少人形体消瘦，需要食物进补。夏季进补不宜用肥腻、燥热之物，宜食用鸭子之类消补之物。所以，夏季食用肥嫩的鸭子，既是美食品，又是最适宜的滋补食品。夏季常食鸭，既能补充炎热季节多消耗的营养，又能去除暑热给人体所带来的不良影

响，使之安度盛夏。

鸭虽营养丰富，但食用时也得注意：

1、鸭肉为多脂肪食物，不宜多食。尤其是肥胖、动脉硬化者应少食。

2、感冒患者不宜食用。感冒者应食辛散发表食物，而鸭肉滋补恋邪，可使感冒缠绵难愈。

3、不应久食烟熏和烘烤的鸭肉，因其加工后可产生苯并芘物质，此物有致癌作用。

4、慢性肠炎者慎用，因鸭肉味甘咸、滑利下趋，加之富含油脂，食之可使肠炎泄泻加重。

夏季天气热没什么胃口，而且多雨，空气比较潮湿，鸭子利水除湿的作用很好，居住在潮湿之地，或者在潮湿的季节这道菜很好酸萝卜老鸭汤味道酸甜开胃，鸭肉含有丰富的蛋白质，但是脂肪含量很低，这个汤没有多余的油脂，鸭肉经过焯烫、冲洗，已经去除了腥味和皮下油脂，味道自然是不用怀疑的。

99 健康网 2013.8.13