

市疾控专家提醒：

# 这样喝水更健康

本报记者 李嘉 通讯员 汪阳

水是生命之源，与人们的生命健康息息相关。什么样的水是生活饮用水？有哪些标准？怎样喝水更健康？9月1日，记者邀请咸宁市疾病预防控制中心有关专家进行了解答。

## 生活饮用水“新国标”是什么？

“生活饮用水指的是供人生活的饮水和用水。”咸宁市疾病预防控制中心环境卫生科科长邢杨介绍，目前我国现行有效的生活饮用水卫生标准为《生活饮用水卫生标准》(GB5749—2022)，于2022年3月15日发布，2023年4月1日实施。

新的《生活饮用水卫生标准》中提出，生活饮用水水质应符合这些基本要求：生活饮用水中不得含有病原微生物；生活饮用水中化学物质不得危害人体健康；生活饮用水中放射性物质不得危害人体健康；生活饮用水的感官性状良好；生活饮用水应经消毒处理。

什么是感官性状良好？邢杨介绍，对于大部分市民来说，从公众角度判断水质好坏最简单的方法就是对水质的直观感觉，即水质的感官性状指标。例如，用肉眼可以看出水中是否含有悬浮物，是否有沉淀物质，进而观察水的浊度和颜色；用鼻子闻一下，卫生的水是无色无味的。

“当然，感官性状良好的水也不一定就是安全的，感官性状不好的水也不一定就会对人体健康造成伤害，无色无味仅仅是安全性的初步判断标准，准确的结论还需要依据专业机构的水质检测结果。”邢杨表示，当饮用水的感官性状突然发生重大改变时，如出现异臭异味、浑浊、有悬浮物，则往往预示着水质受到了污染，应引起重视。

## 怎样辨别生活饮用水是否安全？

邢杨介绍，生活饮用水感官性状会发生变化，常见的变化主要是出现氯味、呈乳白色、水质发黄等，当生活饮用水出现这些现象时，应根据实际情况来辨别是否安全。

自来水使用液氯及次氯酸钠是国内外最常用的消毒方法。为了保证消毒效果和自来水在输送过程中的安全，国家标准规定在管网末梢的水中最低要保持0.05毫克每升的余氯，但不得超过2毫克每升，在此范围内不会影响饮水安全。

自来水中余氯较低时，气味一般不会被闻及，如可闻及明显氯味，建议及时向管理部门反馈，委托专业检测机构进行检测。自来水出现乳白色，主要原因是自来水管线内进入了空气，由于空气在密闭的管道内无法排出，在具有压力的自来水挤压下，空气和水充分混合，形成气、水混合体，从而出现乳白色。

此时只要将水静置一会儿，空气释放出来后，自来水就会逐渐变清澈，这是一种物理现象，水质不会出现问题。

自来水有发黄现象，很可能是受到了输水管网中铁质水管内壁铁锈的影响。可将自来水放掉一些，待水质恢复清澈后再使用。如持续放水一段时间后仍不能缓解，应反馈供水部门或主管部门，进行管道检修。

## 如何保证自来水符合标准？

为保证自来水符合安全卫生标准，咸宁市疾病预防控制中心负责城区范围内城镇生活饮用水监测项目的实施，对全市城镇生活饮用水监测项目的数据进行严格审核，提供技术指导，并对城区供水水厂的出厂水、管网末梢水进行检测。

邢杨介绍，近年来，我市无饮水安全事故发生，无饮水相关的突发公共卫生事件发生，每年的生活饮用水相关监测项目均圆满完成。

## 如何保证饮水更加安全健康？

邢杨提醒，在条件许可的情况下优先选择市政供水烧开后饮用，因为市政供水各环节均受到相关部门监督监管，每日水质均有相关检测部门进行检测，可最大限度保障市民饮水安全。

不饮生水，无论选择直饮水、瓶装水或市政供水，均建议烧开后再次饮用，沸腾的水不仅可有效杀灭水中大部分的病原微生物，还可以有效地加速氯等化学物质的挥发。

### 链接：

#### 什么是二次供水，有什么卫生要求？

二次供水是指用水单位来自集中式供水系统的生活饮用水经贮存或再处理(如过滤、消毒等)，经管道输送给用户的供水方式。二次供水设施卫生必须符合《二次供水设施卫生规范》(GB17051)规定的要求。

#### 为什么二次供水容易受到污染？

二次供水由于增加了贮水这一环节，因而也就多了一个可能引起污染环节。水箱如设计不合理、建造材料不符合要求、管理不善等都易造成水质污染。

#### 二次供水的储水箱有什么卫生要求？

饮用水箱(或蓄水池)应专用，不得渗漏，水箱入孔位置和大小要满足水箱内部清洗消毒工作的需要，并加上锁；溢水管与泄水管均不得与下水管道直接连通；水箱的材质和内壁涂料应无毒无害；水箱的容积设计不得超过用户48小时的用水量；水箱不得与市政供水管道直接连通，水箱管道不得与非饮用水管道连接。



盛水的器具应经常清洗消毒，保障饮水卫生；建议少量多次饮水，每日饮水量不少于1200ml。

管道直接连通；水箱的材质和内壁涂料应无毒无害；水箱的容积设计不得超过用户48小时的用水量；水箱不得与市政供水管道直接连通，水箱管道不得与非饮用水管道连接。

#### 二次供水的管理有何要求？

依照《湖北省城镇二次供水管理办法》规定，二次供水管理单位每季度应对二次供水储水设施进行一次全面清洗、消毒，每月委托水质检测机构对水质进行检测，保证水压符合标准，及时发现和消除安全隐患，处置二次供水设施突发性事件，保证居民饮水的卫生安全，二次供水设施卫生管理及清洗人员必须经卫生知识培训、体检合格后方可上岗工作，并每年进行一次健康检查。

## 市红十字会

# 救护知识普及培训进校园

**本报讯** 记者李嘉、通讯员王惠英报道：为认真落实市委市政府决策部署，增强未成年人防溺水安全意识，提升未成年人自救互救能力，9月14至15日，市红十字会先后在咸宁市京都学校、马桥小学开展“珍爱生命·严防溺水”救护知识普及培训进校园活动，取得了良好的效果和反响。

咸宁市京都学校、马桥小学师生们纷纷

表示，通过这次培训，学到了防溺水知识、基本急救方法，提高了自我安全防范意识，懂得了如何自救和互救，受益匪浅。

活动中，咸宁市红十字会运动急救科志愿服务队的志愿者们精心组织、合理安排，通过防溺水知识讲座、游戏互动、模拟体验等环节，让师生们上了一堂生动有趣的救护知识普及培训课。

湖北省红十字会急救师资、湖北科技学院副教授肖菊香，为师生们带来了防溺水知识讲座，讲解了防溺水安全知识、发生溺水事故的严重危害、基本救护方法及逃生技巧。

在游戏互动环节，师生们在肖菊香的指导下，使用救生圈、救生绳、空矿泉水瓶、长杆、篮球等开展救援。台上循循善诱，台下积极互动、踊跃参与，现场气氛十分活跃，形

成了救护知识普及培训的浓厚氛围。

在模拟体验环节，肖菊香鼓励学生上台，现场演示溺水自救与互救操作，通过仿真实物体验急救流程，学习如何使用AED开展急救。

在培训活动中，肖菊香还通过PPT展示、播放教学视频等方式，向师生们传授了自救、互救口诀，防溺水“六不一会”。

## 危机时刻 挺身而出

# 赤壁市人民医院两位护士海上救人

**本报讯** 记者王恬、通讯员郭心雨报道：近日，一面大红的锦旗送到赤壁市人民医院，表彰两位赤壁护士危急时刻挺身而出，两位“英雄”海上救人的事迹这才被大家知悉。

事情要从7月26日下午说起，当天4点20分左右，一艘超极岛返航舟山的船上，一名乘客不慎掉入海里，海员合力将落水乘客营救上船，乘客当时处于昏迷状态，情况不容乐观。危机时刻，赤壁市人民医院男护士朱天宇、女护士郭津晶挺身而出，成功挽救了一条鲜活的生命。海员与医务人员接力救援的场景感动了很多现场群众，大家纷纷点赞。

当天下午，朱天宇、郭津晶正在船上休息，被甲板上“有人落水！有人落水！”的呼喊声惊动，4点40分，广播呼叫：“船上是否有医护人员？有落水者被海员救起，急需医务人员救治！”朱天宇、郭津晶听见广播后，挺身而出抢救落水乘客。

落水乘客是一位26岁男性，救上来时已陷入昏迷，面色青紫，触摸乘客颈动脉搏消

失，观察无自主呼吸，这是很明显的溺水、心脏骤停症状。两人当即为他进行心肺复苏，在周围人的共同帮助下，经过10分钟的胸外按压，落水者恢复了脉搏、心率及呼吸，脸色也慢慢转为红润。看到复苏有效，落水者被成功救治，两位护士和周围船员及群众露出了欣慰的笑容。

由于船上没有特殊急救药品，船员紧急联系了岸上的120急救中心说明情况。到岸后，成功被救人被120及警察接往当地医院进行后续治疗。

朱天宇说：“当时船上广播呼叫有无医护人员时，我的心里还是有一丝犹豫的，因为在网看到过很多网暴医护人员的心寒事件，有时救治不成功甚至会被当事人家属起诉。但短暂的犹豫瞬间消失，因为医务人员救死扶伤的本能让我义无反顾迈开脚步，生命高于一切，救人职责所在！”

此次海上救人参与人员众多，大家拯救的不仅仅是一条生命，更传递着社会的爱心与关怀，承载着满满的正能量，为我们的社会注入温暖和感动。

## 通城县人民医院儿童保健科

# 创新模式让自闭儿童不再“沉默”

**本报讯** 记者李嘉报道：“你们科室是有温度的科室，是你们的语言给了我力量，是你们的治疗方案指引着我们前进的方向，是你们的鼓励与肯定给了我们希望，万分感谢！”8月30日，高度疑似有儿童自闭症的王某某小朋友及其家长来到通城县人民医院儿童保健科赠送锦旗，对儿保科所有医师表示感谢。

目前孤独症谱系障碍是幼儿期发病率较高的疾病，其症状一般表现为：无眼神交流，呼之不应，不听指令，语言交流障碍，对父母不产生依赖，不与人分享快乐，行为刻板刻板等现象。

去年11月初，患儿王某某因“语言落后伴无眼神交流，听指令差”前往该科就诊，经详细问诊，给予了相关孤独症行为评定量表及发育商测评，预警征分数偏高，提示自闭症可能，且发育商落后于同龄儿八个月之多。

该患儿已转诊于多家医疗机构，都诊断有自闭症可能，但治疗一直未见显著成效。当下还没有针对儿童自闭症的有効药物，治疗方式主要靠行为干预。

该科袁丹医师结合患儿家庭的实际情况，优化创新独具特色的家庭综合干预方法，以营造温暖融洽的家庭治疗环境为核心，制定了一系列诊疗措施：注重亲子陪伴，完成行为矫正；每天进行亲子阅读、语言训练、生活能力训练、感觉统合训练等综合干预措施；给其家庭成员上健康教育培训课，要求家庭成员积极参与，并提高家庭参与程度，三个月定期随访，并鉴定评估干预效果。

经过大半年的干预训练，王某某小朋友在爸爸妈妈的陪同下来到儿童保健科复诊，一进门就面带微笑，并主动打招呼，精神面貌有显著改善。儿童保健科主治医师袁丹重新为患儿做了发育商测评，测定结果显示，患儿目前的发育水平已经追赶上了同龄儿，下一步将继续加强患儿在互动及专注力方面的训练。



胡红  
主治医师  
麻塘中医医院病区主任

清朝医家李渔《笠翁文集》云：“养生之诀，当以睡眠居先。睡眠还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚肾强筋。”民间谚语“食补药补，不如睡补”，可见优质睡眠为养生健体第一要务，而一个合适的枕头能为优质睡眠提供极大帮助。我们常说高枕无忧，比喻事情处理好了，不用担忧，可以垫高枕头安心睡觉。很多古装电视剧中，我们看到古人睡觉，确实枕着高高的枕头。那么，单纯从字面意思理解，高枕真的无忧吗？

从医学角度来分析，颈椎是由7块椎体构成的向前凸出的弧形曲面，具有一定的弹性和可塑性，可以缓冲颈椎受力，保持头部以及颈部的平衡以及稳定，减少颈椎损伤，使颈椎活动更灵活。现代医学研究发现，长期高枕睡觉是颈椎问题的诱因之一。长期枕高枕头，或者长期伏案工作、低头玩手机等，会迫使头颈过度前屈，颈椎两侧的软组织 and 肌肉都长时间处于紧张状态和牵拉状态，会出现慢性劳损，韧带弹性逐渐变弱，软

组织逐渐老化，颈椎曲度变直、骨质增生、椎间盘突出，颈椎神经、血管、脊髓受到挤压，出现头脑昏沉、失眠、精神疲倦、落枕、头、颈、肩和上臂疼痛，上肢麻木，严重者胸闷心慌，头恶心想吐，视物旋转，行走不稳等，严重影响日常生活、工作和学习。同样的，如果枕头过低或者不枕枕头，睡眠时头颈度后仰，颈椎前凸曲度加大，椎体前方的肌肉与韧带容易因张力过大而出现疲劳，导致颈椎及背部肌肉酸痛疼痛，颈椎僵硬等。所以说，枕头不是越高越好。那么，合适的枕头高度是多少呢？

民间有俗语：“三寸长寿，四寸无忧”，说的是枕头的高度，一寸是3.3厘米，三寸到四寸的高度，是说枕头高度要在10到13厘米

左右，按下凹陷幅度约2厘米为宜。此外，枕头必须软硬适中，枕头要枕住颈椎及后脑部，枕头下缘最好平肩，千万不要只枕住头部而让颈椎悬空。

除了注意枕头高度意外，枕头内芯也很重要。中医认为，“头为诸阳之会，周身之主，五官百骸莫不依此向背。”且头部为百脉之宗，凡五脏精华之血，六腑清阳之气，皆上聚于头部，头与全身经络脉穴紧密相联。草本植物入枕芯，其自带清香，有效成分随着呼吸及接触等直接作用于头部，刺激穴位和经络，可平衡气血，调节阴阳，调整气机，扶正祛邪，来达到防病治病、养生健体的目的。

俗语说：“不觅仙方觅睡方”，古代一些大医家经常用药枕来防病治病。唐朝“药

王”孙思邈言，“天下万物皆是灵药，万物之中，无一物而非药者，斯乃大医也”“人若善摄生，当可免于病”。药王根据“闻香祛病”的理论，终生使用药枕，长寿至141岁，堪称中国养生第一人。其所著《千金要方》载：夜交藤、桑叶、佛手相等为原料做成药枕，可治疗失眠多梦，健忘，心悸不安等，沿用至今，被称为千古助眠古方。另有“治头项强，不得四顾方，蒸好大豆一斗，令变色，内囊中枕之”“蚕屮、废茶叶装枕头可明目、清心”。明代大医药家李时珍在《本草纲目》中记载：“苦荞皮、黑豆皮、绿豆皮，决明子……作枕头，至老明目。”同时记载有吴茱萸枕、菊花枕、桃枝枕等多个不同功效的药枕处方流传后世。宋代养生家蒲虔贯著《保生要录》赞

誉“常抱药枕胜于宝玉”。他十分推崇药枕的保健作用，但同时也指出：“药枕性太热则热气冲上，太冷又冷气伤脑，唯用理风平凉者乃为得宜。”其书中还介绍了用蔓荊子、甘菊花、白香芷、白术、防风、石膏、黑豆、11种中药捣成碎末，用绢囊盛之作成枕芯，治疗头风、目眩的药枕方。

现代科技结合中医养生，使药枕的制作及用途更加广泛，借助草药挥发的气味，达到芳香开窍、清热除烦、养心安神、平肝潜阳、清利头目、明目消翳的作用，治疗失眠，高血压，头晕头痛，鼻炎，老花眼或者年轻人眼干眼涩等疾痛。如灯芯枕可除烦助眠；藿香、佩兰、石膏、青蒿入枕可消暑催眠，芳香化湿；菊花、夏枯草、桑叶入枕能平肝潜阳，芳香降逆。



## “两型五字”稳血压

**本报讯** 记者李嘉报道：传统中医认为，高血压可简要分为风阳上亢、肝肾阴虚等实、虚两个证型进行辨治，痰、火、瘀等病理因素作为兼夹证候处理。

防控高血压，用好中医中药的同时，也要注意生活方式的改变。高血压患者在日常生活中要重视非药物治疗，即“淡、静、松、动、眠”。

饮食要清淡，遵循低盐低脂原则，少吃肥甘厚味，每天盐摄入量不超过6克。天气炎热时，可适当多吃芹菜、黄瓜、绿豆、香蕉等富含钾和镁的蔬菜水果，其可促进钠的排泄，对心血管有保护作用；调畅情志，保持情绪上的平和安静，避免较大的情绪起伏；保持心态放松，避免长时间精神紧张而引起血压升高；找到适合自己，并能长期坚持的运动。需要注意，运动要适度，以防能量消耗过大影响血压和体温调节中枢。中老年人推荐以节奏较慢、强度较低的全身运动为主，比如快走、太极拳等，社区内的健身器材也可以；长期熬夜易引起内分泌紊乱，是导致高血压发生进展的重要原因。因此，每天的睡眠要充足。

## 户外活动防近视

**本报讯** 记者李嘉报道：近日，国家疾控局印发《儿童青少年近视防控公共卫生综合干预技术指南》，提出儿童青少年近视干预技术，以预防、降低、减缓儿童青少年近视发生发展。《指南》要求，日间户外活动2小时和体育锻炼1小时。户外活动预防近视主要与多巴胺有关，室外较高的光照水平会促进眼睛释放更多的多巴胺，延缓眼轴增长，从而起到预防近视的效果。

《指南》指出，视屏类电子产品的屏幕亮度、环境亮度、观看距离和暴露时间是影响儿童青少年视力的主要因素。家庭选择电子产品，建议使用次序为投影仪、电视、电脑、平板、手机。学校多媒体教室宜选择大尺寸投影仪或电脑屏幕，相同屏幕尺寸情况下，选择屏幕分辨率高的产品。

需要通过网络学习时，宜选择电视、台式电脑等大尺寸屏幕电子产品，相同屏幕尺寸情况下，选择屏幕分辨率高的电子产品。电视的观看距离不小于屏幕对角线距离的4倍，电脑的水平观看距离不小于50厘米，手机的观看距离不小于40厘米。儿童青少年卧室不摆放电视、电脑，夜间使用避光窗帘，不开夜灯睡觉。夜间应减少或避免暴露在高亮度、富蓝光的电子产品光线下。

## 如何捐献造血干细胞？

**本报讯** 记者李嘉报道：9月16日是第九个“世界骨髓捐献者日”，有读者咨询如何捐献造血干细胞，咸宁市红十字会有关工作人员进行了解答。

据介绍，捐献造血干细胞由外周血进行采集，形式类似于无偿献血之机采血小板，捐献造血干细胞和无偿献血一样，安全、科学、无损健康。如果志愿者年龄在18—45周岁，身体健康，符合无偿献血条件，可在常住地参加无偿献血的同时，填写《造血干细胞志愿捐献者同意书》，并留取约8毫升血液，即可加入中华骨髓库。

中华骨髓库为每一位新加入的志愿捐献者留有7天的静思期，如果您在此7天内改变主意，请立即通知所在地中华骨髓库省级管理中心或当地红十字会。一旦患者与志愿者检索配型成功，在征得志愿者同意后，中华骨髓库将再次抽取约8毫升血液，与患者的样血进行HLA高分辨检测，高分辨检测相合后，中华骨髓库会安排志愿者进行体检。

在注射动员剂后，进行外周血造血干细胞采集，志愿者的造血干细胞会被火速送至患者所在医院，由医护人员输注患者体内，生命种子生根发芽。“在捐献后6个月左右，中华骨髓库将安排捐献者进行健康体检，捐献后2年内，中华骨髓库会对捐献者进行健康随访。捐献后，中华骨髓库会为捐献者提供1年的相关保险。”市红十字会有关工作人员提醒，在加入中华骨髓库后任何阶段，捐献志愿者都有权利随时退出，但是高分辨和体检阶段的退出将使很多因病致贫的患者家庭雪上加霜，临阵退出更会对患者生命造成重创，所以，捐献志愿者在做出决定时务必慎重。