

活性水、离子水并非健康水

水是我们的生命之源，古人说，药补不如食补，食补不如水补，百药为王，百食水为先。李时珍也在《本草纲目》中把水列为各篇之首。可是科学和文明的高速发展却给地球带来了严重污染，使得湖泊不再碧绿，大海不再蔚蓝。据世界卫生组织调查统计，人类所得各种疾病 80%以上与饮用水有关，生活饮用水的质量直接影响到每一个人的健康。在崇尚自然、追求健康的今天，我们到底该喝什么水呢？

眼下市场上出现的水五花八门，活性水、健康水、碱性水……各种净水设备的宣传不绝于耳。由于大多数净水器都声称具有保健、营养、美容等功能，很多消费者不惜多花钱购买，有的甚至将其取代自来水。但专家指出，经常单一饮水对人体健康不利。

詹莉莉

详见 B03 版



健康教育快车

健康是大家的 报道我们一起来做

为普及健康知识，本报健康版特推出“健康教育快车”专栏，以后，我们每期都推出贴近民生、普及疾病防治知识的健康短文，为您的健康生活增添更多的健康因子和活力。

您最关心的问题，就是我们下期的报道内容，应季提醒、卫生保健、疾病预防……您关心什么呢？我们等着您的点题。

点题电话：67655016

邮箱：liushuzhi0371@163.com

夏天快到了，扫扫卫生死角

见习记者 聂广利

“暖日晴风初破冻，柳眼梅腮，已觉春心动。”李清照的一首《蝶恋花》把春天的美好娓娓道来，不觉间已痴了众人。郑州市第七人民医院健康教育科张主任介绍说，春夏之交，气温逐渐回升，为细菌和病毒的滋生提供了条件，家里看似打扫得干干净净，可说不定细菌和病毒正潜伏在死角里滋生，蓄势以待准备侵蚀我们的健康呢。

把洗衣机过滤袋洗洗

多数家庭都把洗衣机

摆放在通风不佳或潮湿的卫生间，而且习惯把脏衣服攒起来堆在洗衣机里，不知不觉间洗衣机就成了“垃圾桶”，细菌在温暖湿热的洗衣机里大量地繁殖起来，所以，洗完衣服洗衣机更要开盖晾一晾，不用的时候还要把过滤袋摘下来，挂在外面的晒晒，让它充分干燥。

把空调过滤网灭灭菌

家里的空调在经过长时期的闲置也会隐藏很多细菌病毒，不清洁就开启会闻到一股刺鼻的怪味，

让人很不舒服。最好的办法就是选择干燥的晴天将空调功能键选在送风状态下运转 3~4 个小时，让空调内部湿气散发干，然后关掉空调，拔下电源插头，用柔软干布擦净空调外壳污垢，取出空调的过滤器，用清水冲洗或用吸尘器清洁过滤网，晾干后重新装入空调内，这样就能大大减少空调内的病毒。

把宠物窝拿出来晒晒

温驯的宠物惹人爱怜，所以喂养宠物的人也越来越多，可小动物休养生息的

地方也是跳蚤、虱子、弓形虫等滋生的温床。郑州市宠物协会宠物健康专家安康说，与主人经常接触，寄生虫就会借机寄生到主人的身上，传染各种疾病。比如，养猫的人有的会稍微有些神经质，原因可能就与寄生于猫儿身上的弓形虫有关，这种寄生虫能侵入人脑，影响人的性格。

所以要定期打扫宠物的小窝，每天把宠物的小窝放在阳光下暴晒 3~6 个小时。勤给小动物洗澡也是必要的，一般气温较高的时候，每星期洗一次即可。