

健康饮水 健康家庭

3月22日是“世界水日”，活动主题是：健康饮水 健康家庭。

健康饮水十条——专家共识(2025)

一、认识饮水的重要性

水是构成和维持生命的重要物质，在促进新陈代谢、维持器官功能、调节人体体温、保持电解质平衡等方面发挥重要作用。充足的水分摄入是健康的基础，饮水过少会降低体能和认知能力，增加健康风险，饮水过量则会引起水中毒。

二、确保饮水水质安全

饮水安全是生命安全和人体健康的基本保障，应饮用符合饮用水卫生标准的水。我国《生活饮用水卫生标准》(GB 5749—2022)对饮用水水质提出了从源头到龙头全流程的基本要求，规定了病原微生物、消毒剂、重金属、有机物、消毒副产物、感官性状和放射性等方面的指标和限值。

三、控制潜在污染风险

要控制自来水在生产、输配和存储等过程中可能存在的污染风险。饮用水的生产应符合卫生标准，并加强对消毒副产物和全氟化合物等新污染物的控

制。输配水设施(设备)、管网、二次供水系统必须满足卫生管理要求。净水器应选择有卫生许可批件的产品，在使用中定期维护，及时更换滤芯，确保水质安全。包装饮用水开封后应尽快饮用，避免长时间存放导致微生物及藻类滋生。

四、注重健康饮水品质

健康饮水在满足卫生安全的基础上，应口感良好，保留对人体健康有益的钙、镁离子和必需微量元素等天然矿物质。水中的天然成分更容易被吸收利用，其中钙和镁离子对骨骼和心血管保护有积极的影响，应避免长期只喝不含矿物质的水。如果使用净水器，应尽量选择既能去除污染物，又能保留天然有益矿物质的净水器。

五、提升健康饮水素养

加强健康饮水宣传教育，普及健康饮水知识，提升健康饮水素养。公众可以通过权威渠道获取健康饮水相关信息，甄别夸大或虚假宣传，避免消费误区。

六、保证足够的饮水量

足量饮水是人体健康的基本保障。在温和气候条件下，成年男性日常每日推荐饮水量为1700毫

升，女性为1500毫升，大约相当于每天7-8杯水。天气炎热、高温作业、运动量大时应适当增加饮水量。

七、遵循健康饮水方式

健康的饮水方式应遵循主动、少量多次、慢饮的原则，避免剧烈运动后马上大量喝水。不喝或少喝含糖饮料，不用饮料代替白水，白水是最好的选择。

八、养成健康饮水习惯

应养成定时喝水的习惯，避免口渴时才喝水。睡觉前应适量饮水，起床后及时补充水分。饮水时，水的温度应在适宜范围内，避免喝过冷或过热的水。

九、保护水源节约用水

我国人均淡水资源匮乏，时空分布不均，保护水资源人人有责。应养成节约用水习惯，随手关闭水龙头，使用节水型设备和器具，提倡一水多用，反对用水浪费。

十、正确应对水质异常

当饮用水出现异常情况，应停止饮用，立即拨打服务热线。如饮用被污染的水后出现身体不适，应及时就医。当发生自然灾害、环境污染和突发公共卫生事件可能影响到水质时，应在专业机构的指导下安全饮水用水。

节能低碳 文明出行

环保

