



百胜食品安全简报

第 41 期

2016 年 7 月

- ▲ 国内外政策法规与政府监管动态
- ▲ 行业动态及热点问题播报
- ▲ 科学声音

主办：百胜餐饮集团中国事业部



目录

【国内外政策法规与政府监管动态】	2
国家卫生计生委关于印发有碍食品安全的疾病目录的通知	2
农业部对十二届全国人大四次会议第 4057 号建议的答复（关于防止畜禽养殖对环境的污染、减少抗生素类兽药使用建议的答复）	2
【行业动态及热点问题播报】	4
国家食药监管部门再次就《餐饮服务食品安全操作规范》修订工作听取行业意见	4
国家食药总局办公厅关于加强食品销售者现场制售食品监管工作的通知	4
【科学声音】	6
兽用抗生素合理应用与食品安全--记兽药安全二十三问	6
乙肝携带者当厨师，你担心吗？听听世卫和国家卫计委怎么说！	6
国家食药总局关于“伏天”饮食安全的科学解读	7
国家食药总局关于关于“着色剂”的科学解读	9
国家食药总局关于关于预防李斯特菌污染食品的风险提示	9
天热多喝水，别忘了还有电解质	10

【国内政策法规与政府监管动态】

国家卫生计生委关于印发有碍食品安全的疾病目录的通知

国卫食品发〔2016〕31号

各省、自治区、直辖市卫生计生委，新疆生产建设兵团卫生局：

根据《中华人民共和国食品安全法》第四十五条，为规范接触直接入口食品工作的从业人员健康管理，我委组织制定了《有碍食品安全的疾病目录》。现印发给你们，请遵照执行。

有碍食品安全的疾病目录

根据《中华人民共和国食品安全法》、《中华人民共和国传染病防治法》规定，为规范接触直接入口食品工作的从业人员的健康管理，制定本目录。

一、疾病目录

- (一) 霍乱
- (二) 细菌性和阿米巴性痢疾
- (三) 伤寒和副伤寒
- (四) 病毒性肝炎（甲型、戊型）
- (五) 活动性肺结核
- (六) 化脓性或者渗出性皮肤病

二、我委适时根据食品安全需要、相关疾病预防控制情况等因素对本目录进行调整。

国家卫生计生委
2016年7月1日

详细链接：<http://www.nhfpc.gov.cn/sps/s5853/201607/45b8c80f4a8e4b23a5c230f06166fc00.shtml>

农业部对十二届全国人大四次会议第 4057 号建议的答复

（关于防止畜禽养殖对环境的污染、减少抗生素类兽药使用建议的答复）

你们提出的关于防止畜禽养殖对环境的污染、减少抗生素类兽药使用的建议收悉。经商环境保护部和国家中医药管理局，现答复如下。

抗生素等兽用抗菌药在防治动物疫病、提高养殖效益、保障公共卫生安全中发挥着重要作用。但是近年出现的抗生素残留、细菌耐药性等问题，暴露出抗生素不规范使用会带来食品安全和公共卫生安全隐患。对此，农业部高度重视，积极开展存在风险隐患品种的安全性评价工作，研究禁止使用存在风险隐患抗菌药品种的具体推进措施，切实规范兽用抗菌药的生产、经营和使用。

一、加强兽用抗菌药监管

针对批准使用的兽用抗菌药，采取更加严格的监管措施，提高产品质量和安全用药水平。

一是严格实施兽用抗菌药注册审批管理。所有上市的兽药均通过严格的注册审查，要求在进行新兽药注册申请及首次向中国出口兽药时，提交环境影响报告和污染防治措施，确保兽药产品

安全、有效、质量可控。近年来，我部批准的兽用抗菌药，绝大部分属动物专用品种，并科学规定了用法用量、休药期和残留限量。

二是规范兽药生产经营活动。强制实施兽药生产质量管理规范和兽药经营质量管理规范。自2011年开始，连续六年在全国范围内组织开展兽用抗菌药专项整治，严厉打击违法行为。每年实施的全国兽药质量监督抽检计划都将兽用抗菌药物、抗生素药物饲料添加剂作为重点监测品种。

三是规范兽药使用行为。出台了《兽用处方药和非处方药管理办法》《兽用处方品种目录（第一批）》《乡村兽医基本用药目录》。在全国范围内建立兽用处方药管理制度和兽药不良反应报告制度，从源头把好兽药安全使用关。环境保护部开展了集约养殖业兽药的环境影响分析及环境安全评价技术研究，目前正在编制兽药环境安全评价导则、兽药环境健康风险评估技术导则等，这将为今后有效开展兽药环评管理奠定基础。

四是从重从严处罚兽药违法违规行为。我部于2014年初发布了兽药违法行为从重处罚第2071号公告，对兽药产品中非法添加等六种严重违法行为，实施顶格罚款和吊销生产、经营许可证或撤销产品批准文号等处罚。2015年，我部共吊销7家兽药生产企业的生产许可证，撤销1家企业的16个兽药产品批准文号，注销8家企业的兽药生产许可证和67家企业的2096个兽药产品批准文号。

二、停止使用存在安全风险的抗菌药

对目前使用的兽用抗菌药进行风险再评估、安全再评价，对存在安全隐患的产品实施淘汰、停止使用制度。

一是停止使用存在安全风险的抗菌药品种。2014年，我部启动了人兽共用抗菌药风险评估，组织国家兽药残留基准实验室和相关专家对洛美沙星、培氟沙星、氧氟沙星、诺氟沙星等4种氟喹诺酮类抗菌药开展安全评价，并根据风险评估结果，决定自2016年12月31日起停止上述4种氟喹诺酮类抗菌药物用于食品动物。2016年3月，组织召开专题会议研究硫酸黏菌素安全风险问题，组织修订了硫酸黏菌素预混剂质量标准，拟禁止其作为促生长剂长期使用，目前正在面向社会征求意见。

二是组织修订药物饲料添加剂使用规范。组织开展《药物饲料添加剂使用目录》（农业部公告第168号）、《兽药休药期规定》（农业部公告第278号）、《兽药最高残留限量标准》（农业部公告第235号）等相关规范的修订工作，拟于近期面向社会征求意见，预计2016年底前完成修订工作。

三、积极推进绿色养殖

我们把推进养殖业绿色健康发展作为降低药物使用的重要手段和保护环境的重要措施。

一是鼓励兽用抗生素替代品的研发、生产和应用。

二是推进健康养殖。

下一步，我部将充分考虑你们的建议，在继续加强抗生素类药物监管的基础上，重点做好以下几项工作：一是组织开展《兽药管理条例》修订工作。二是加强养殖环节生物安全管理，促进养殖主体改善养殖条件，减少兽药使用。三是鼓励和支持抗菌肽、微生物制剂、中药提取物等新兽药研发，及时将安全有效的产品纳入允许使用范围，鼓励推广使用。四是全面系统开展全国兽用抗菌药综合治理五年行动，严厉打击生产、销售和使用抗生素类的违法行为。五是实施兽药“二维码”制度，推进兽药产品追溯体系建设，逐步实现兽药生产、经营和使用环节全程可追溯监管。

感谢你们对兽医工作的关心，希望今后继续对农业部工作给予支持。

（联系单位及电话：农业部兽医局，010-59193265）

详细链接: http://www.moa.gov.cn/govpublic/SYJ/201607/t20160727_5219540.htm

【行业动态及热点问题播报】

国家食药监管部门再次就《餐饮服务食品安全操作规范》修订工作听取行业意见

7月12日,中国烹饪协会再次组织召开《餐饮服务食品安全操作规范》修订工作座谈会,国家食药监督管理总局食监二司马纯良司长、范学慧副司长和参与修订工作的相关领导出席座谈会听取餐饮企业意见和建议。中国烹饪协会姜俊贤会长、冯恩援副会长和来自正餐、团餐、快餐、火锅等业态的企业代表共同出席会议。

这是继4月初国家食品药品监督管理总局正式启动《餐饮服务食品安全操作规范》的修订工作,4月19日中国烹饪协会专门组织餐饮企业召开《餐饮服务食品安全操作规范》修订工作座谈会之后,总局食监二司领导再次出席现场听取餐饮企业意见。

座谈会上,马纯良司长表示,餐饮业发展速度快、数量巨大,要适应市场的新变化、新要求,解决“供给侧”改革,促进餐饮业蓬勃发展,同时,要让消费者吃的安全放心。希望通过广泛听取企业意见来完善《餐饮服务食品安全操作指南》,从而更加科学有效地促进餐饮业发展。

姜俊贤会长指出,餐饮产业是民生产业,食品安全问题是敏感问题。同时,餐饮业具有整体规模大、个体规模小的特点。因此需要有相关的法律法规来指导。冯恩援副会长代表行业提出了具体修订建议。

据悉,目前《操作规范》的修订版本已经基本完善,但是个别条款仍有待商榷,为此与会餐饮企业代表也分别提出了修订意见,监管部门参与起草和修订工作的领导也现场对企业提出的问题进行了解答。与会企业代表表示,《操作规范》的修订和实施事关行业发展大局,责任重大,使命光荣,餐饮企业必将在国家食药监管总局的指导下,进一步完善企业运营制度,量力加大食品安全保障投入,积极开展自检自查,及时发现问题并整改完善,不断提高企业发展的支撑和保障能力,实施诚信自律,共同搭建食品安全社会共治格局,努力提升餐饮业整体食品安全水平。

详细链接: http://www.ccas.com.cn/Article/HTML/107869_2.html

国家食药总局办公厅关于加强食品销售者现场制售食品监管工作的通知

各省、自治区、直辖市食品药品监督管理局,新疆生产建设兵团食品药品监督管理局:

近年来,各地食品药品监管部门不断发现食品销售者经营场所内现场制售食品存在的食品安

全风险隐患问题。为有针对性地强化食品销售者经营场所内现场制售食品监管，有效控制和防范食品安全风险隐患，现就加强食品销售现场制售食品监管工作通知如下：

一、严格规范食品经营资格

要强化许可管理和监督检查，严格规范食品销售者经营场所内现场制售食品的食品经营主体资格和经营条件，依法查处不具备食品经营主体资格和经营条件从事食品现场制售活动的行为。食品销售者在其经营场所内现场制售食品的应当具备与制售食品品种和规模相适应的加工制作和销售环境及设施、设备等条件，并取得相关食品经营项目许可。食品经营者利用其他食品销售者的经营场所并以自己名义从事现场制售食品活动的，除应当具备食品加工制作和销售食品环境及设施、设备等条件外，应单独取得所在场所的食品经营许可。依照食品销售者所在的省、自治区、直辖市关于小作坊、小餐饮、小摊贩管理办法应当纳入小作坊或小摊贩、小餐饮管理的，应当按照省、自治区、直辖市的有关规定执行。

二、严格规范食品制售人员管理

要加大对现场制售食品加工制作和销售人员的管理，监督从事现场制售食品的食品经营者依法建立并严格执行食品加工制作及直接接触食品的销售人员的健康管理制度，防止患有卫生计生部门明确规定的有碍食品安全疾病的人员从事接触直接入口食品的工作。

三、严格规范食品制售原料采购行为

对现场制售食品行为的原料采购情况，要加大监督检查力度。监督从事食品现场制售活动的食品经营者严格执行进货查验和查验记录制度，把好原料进货关，严禁食品经营者购进无合法来源或不可追溯来源的食品原料。

四、严格规范食品制售过程

要加大对现场制售食品加工制作过程的随机抽查工作力度，监督从事食品现场制售活动的食品经营者严格食品加工制作和销售过程管理，保持食品制售环境卫生清洁，建立和执行食品加工制作和销售设施、设备的清洁消毒制度，建立和执行现场制售食品的食品加工制作配料公示制度，禁止其超范围、超限量使用食品添加剂，禁止其使用以劣质、腐败变质或超过保质期的食品或原料加工制作食品，禁止其销售未经许可预先研磨混合好的食品。对为消费者提供现场研磨加工服务的食品经营者，禁止其在加工制作过程中非法添加非食用物质或使用药品和只能用于保健食品的原料，禁止与中药材性质的食品混合研磨。在销售食品或提供研磨服务时，均不得宣传产品具有疾病预防、治疗功能等。

五、依法查处违法违规行为

在加大监督检查工作力度的同时，要强化现场制售食品的抽检监测，及时发现和排除风险隐患，对于违法违规行为要依据《中华人民共和国食品安全法》有关规定依法查处，涉嫌犯罪的应当按照行政执法和刑事司法衔接制度的要求及时移送公安机关，并采取有针对性的措施，有效防控食品安全风险。

各地在贯彻落实本通知过程中发现的问题和遇到的困难，以及重大、典型案例，要及时报告总局。

详细链接：<http://www.sda.gov.cn/WS01/CL1605/160116.html>

【科学声音】

兽用抗生素合理应用与食品安全--记兽药安全二十三问

中国兽药协会

长期以来，兽用抗生素在防治动物疫病、提高养殖效益、保障公共卫生安全中发挥着重要作用。据专家分析，从当前我国食品动物养殖模式、动物疫病发展现状、饲养管理技术水平及我国整体经济水平来看，现阶段食品动物养殖过程使用兽用抗生素等抗菌药仍不可或缺、不可替代。即便是近年来国际上热议的“禁抗”限令话题，也不是指养殖业“不使用抗菌素”而是“避免使用对人类健康有重大影响的抗菌素”。

据了解，目前社会上对兽用抗生素、养殖用药和食品安全等问题有些认识误区，认为养殖不用药就是安全的。殊不知，那样有可能带来疫病流行、养殖成本提高和经济效益下降，以及食品供给安全等更多问题。应该说，解决兽药残留、耐药性问题的关键是养殖过程要合理用药、规范用药、依法依规用药。

我们看到，针对动物产品中兽药残留、细菌耐药性问题，近年来农业部采取严格兽用抗菌素审批；规范兽药生产经营使用活动；逐步淘汰人畜共用及高风险兽药品种；鼓励中兽药的研发、应用；建立执业兽医和处方药管理制度；大力推进畜禽标准化、规模化养殖等一系列监管措施，力求促进养殖业健康发展，保障动物产品安全。

我们有理由相信，在政府监管力度不断强化，养殖用药规范程度不断提高的背景下，我国动物食品质量是有安全保证的，养殖生产使用兽用抗生素的风险是可防可控的。另外，从农业部组织的近3年动物产品残留监测数据可以看出，残留检测合格率达到99.9%以上，由此可见，我国动物产品质量整体是有保证的。

为普及养殖用药和动物产品安全相关知识，我会特组织编写了兽药安全二十三问，并在中国兽药协会网站“兽药安全科普”专栏刊载。

近年来，涉及兽药及其残留、细菌耐药性、抗生素环境污染的报道不时见诸报端，引起社会广泛关注。为解答消费者疑问，中国兽药协会邀请相关领域的学者对常见问题进行了科学解释。

详细链接：<http://www.cvda.org.cn/a/zhuanqian/shouyaoanquankepu/2016/0706/19957.html>

乙肝携带者当厨师，你担心吗？听听世卫和国家卫计委怎么说！

你在外面餐馆吃饭的时候有没有注意到，餐馆一入门的显著位置有一个大大的表情图标，旁边还写着A、B、C字样？这叫“食品安全等级公示”，是当地监管部门对餐馆的卫生评价，B级或以上的就是笑脸，可以放心消费，C表示勉强可接受。有时，你还会在旁边看到另外一些公示信息，

比如餐馆厨师和服务员的健康证，这其实也是法律的要求。

【啥是“有碍食品安全的疾病”】

近日，国家卫生计生委发布了《有碍食品安全的疾病目录》，它们是：霍乱、细菌性和阿米巴性痢疾、伤寒和副伤寒、病毒性肝炎（甲型、戊型）、活动性肺结核、化脓性或者渗出性皮肤病。

最简单的理解就是，如果餐厅的厨师和服务员；食品企业生产线上的操作人员；早餐摊点上的面点师傅；卖熟食、糕点、凉菜的大妈等人，如果得了这些病，可能污染食品并导致你生病。

【为啥把乙肝丙肝去掉了？】

其实过去国家对“有碍食品安全的疾病”是有界定的，比如过去的“病毒性肝炎”。这次卫计委发布的名单特意将病毒性肝炎锁定在甲肝和戊肝。

为啥把乙肝和丙肝去掉了？

食物并非乙肝和丙肝的传播载体。乙肝病毒的传播途径主要有：血液传播、母婴传播和性接触传播。日常工作或生活接触，如握手、拥抱、共同就餐等不会感染乙肝。

丙肝病毒的传播途径主要是血液传播，包括输血感染，共用针头吸毒等。日常工作或生活接触也不会感染丙肝。

既然跟食品安全无关，当然要去掉啦。

【其他病都没事吗？】

别小看这个名单，它关系到万众健康，也关系到很多人的生计，因此需要慎之又慎。

本次发布的名单只是第一批，是经过大量的专家论证形成统一意见的病种。卫计委也说了，今后会根据实际情况进行调整。

详细链接：http://blog.sina.com.cn/s/blog_6e6ad5970102wpb7.html

国家食药总局关于“伏天”饮食安全的科学解读

马冠生，北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系教授

沈群，中国农业大学食品科学与营养工程学院教授

谢晶，上海海洋大学教授、科技处处长

侯红漫，大连工业大学食品学院教授

一、背景信息

7月17日将进入今年的头伏，“温度高、湿度大”是“伏天”的一大特征。那么，为期四十天的“伏天”里，如何保证饮食安全呢？本期为您解读。

二、专家解读

“伏天”气候炎热潮湿，由于以下因素共同作用，食物更容易发生腐败变质。

（一）微生物作用。“伏天”气候条件非常适宜各种微生物的生长。其中，细菌、霉菌、酵母菌等的生长繁殖是导致食物腐败变质的主要原因，应引起特别重视。微生物在生长过程中不仅

会破坏食物的营养成分，降低食物的营养价值，还会将这些营养成分代谢为胺类、酮酸类、硫脲类等小分子刺激性气味物质，使食品产生不良气味。而单增李斯特菌、致病性大肠杆菌、沙门氏菌、副溶血性弧菌等致病菌的生长代谢则可能会引发食源性疾病。

（二）自身酶解作用。食物成分在高温高湿的环境下可能发生化学变化。动植物为自身生长的需要，本身就存在着丰富的酶类，易发生自身酶解作用。动物宰后细胞会发生无氧酵解，随着气温升高，酶活性也相对提高，酶解速度加快。酶解作用产生的小分子肽类、游离氨基酸等物质为微生物的繁殖提供了有利条件，容易导致食品变质。

（三）氧化反应。鱼、肉、藻类、果蔬等食物中含有较多的不饱和脂肪酸、酚类、黄酮、花青素等物质，不仅为食物提供了独特的风味和口感，还具有良好的营养价值和生理功能。但是这些物质在温度较高时，易发生酶促或非酶促的氧化及降解反应，引起富含脂肪的食品酸败并伴随产生刺激性或酸败臭味。

（四）环境因素。夏季蚊虫和苍蝇滋生，其携带的致病菌与食物接触的可能性也大大增加，如果消费者食用被污染的食物，也容易导致食源性疾病发生。

三、专家建议

（一）食品生产者应从全产业链保障食品的安全生产。

“伏天”期间，食品生产者应特别注意生产过程各环节的控制。组织员工培训，提高员工食品安全防范意识。在进行食品加工操作前应穿戴干净的工作服、口罩、手套等。生产过程中应注意生熟分开，及时处理已腐败变质的食品和废弃物（如鱼内脏、鱼皮等），防止交叉污染。做好卫生消毒工作，定时对生产车间进行清洁，对与食品接触的餐具进行消毒，并做好记录。做好原料和成品的进出库记录，分拣和出厂检验工作，保障消费者权益和食品安全。

（二）监管部门应做好高温天气下食品安全的监管工作。

加强对易腐食品冷链储运环节的监管，加大对市场上流通食品微生物指标的抽查力度。严格查处操作不规范的食品生产经营单位。

加强食品安全宣传力度。组织科普讲座，向消费者、食品生产者和从业者传播有针对性的食品安全知识，提高其食品安全防范意识。

（三）消费者应注意“伏天”食物的选择和保存。

在尽可能保证原料新鲜的前提下，应及时做好食物的清洗、烹饪和低温保藏，这是“伏天”预防食源性疾病的重要手段。要通过正规渠道选购食品，看清食品的品牌、生产厂家、生产日期、生产批号等内容，尽量不购买临近保质期的食品。对生鲜食品可以通过看、闻、触等感官方法挑选。要索取、保管好购物发票，一旦食品发生质量问题，可以及时维权。

购买食材后应清洗干净，并尽快烧熟食用，对一次吃不完的食物及时放到冰箱冷藏或冷冻，再食用时应彻底加热。但需注意的是，放在冷藏室的水产品或肉制品保质期一般为2—4天。

水产品属于夏季容易发生变质引发食物中毒的高危食品，购买后要及时食用或冷藏，蒸煮时需要加热至100℃并持续10分钟以上，水产品烧熟至食用放置的时间不要超过2小时，尽量不要生食。

在外就餐时应挑选卫生环境良好的餐厅，减少或避免在路边流动摊点用餐。如发现食物有异味，应及时向餐厅服务员反映。要注意保存好相应票据，发生食物中毒要及时就医，并拨打12331向当地食品药品监管部门投诉。

详细链接：<http://www.sda.gov.cn/WS01/CL1679/159341.html>

国家食药总局关于“着色剂”的科学解读

孙宝国 北京工商大学校长、中国工程院院士
曹雁平 北京工商大学食品学院教授、博士生导师
徐志民 美国路易斯安娜州立大学营养与食品科学系教授

一、背景信息

近期，食品药品监管部门抽检发现，部分水果制品存在着色剂超范围、超限量使用的问题。什么是着色剂？在食品工业中如何应用？国内外有哪些相关的法规标准？本期为您解答。

二、专家观点

- (一) 着色剂是使食品赋予色泽和改善食品色泽的食品添加剂。
- (二) 国内外对食品着色剂的使用与标识均有明确、严格的规定。
- (三) 按照标准规定合理使用着色剂不会对人体健康造成危害。
- (四) 目前，存在食品超范围、超限量使用着色剂的现象，对于该类问题需要给予高度关注。

三、专家建议

(一) 食品生产企业要严格遵守相关标准法规。食品生产企业应严格遵守 GB2760 和 GB7718 的要求。在达到预期效果的前提下应尽可能降低包括食品着色剂在内的食品添加剂在食品中的使用量，并在标签中规范标识。

(二) 监管部门应加大对超范围、超限量使用食品着色剂的监管力度。建议严格监管食品企业对食品着色剂的使用与标识。对违规添加食品着色剂的行为需予以严厉处罚，同时加强对从业人员的指导与培训。

(三) 消费者应理性看待食品着色剂。建议消费者理性看待着色剂，不要过度追求食品的感官特性，应该从科学和自然的角度的去理解食品成分和感官质量。

详细链接：<http://www.sda.gov.cn/WS01/CL1679/158103.html>

国家食药总局关于预防李斯特菌污染食品的风险提示

近年来，欧美国家发生了多起由单核细胞增生李斯特菌引发的食物中毒，该菌已成为威胁食品安全的一个重要因素。单核细胞增生李斯特菌 (*Listeria monocytogens*, 简称 LM) 是李斯特菌属中引起人类食源性疾病最常见的种，其在自然界中广泛存在，易通过各种途径发生播散，可造成多种食品的污染。人和动物食入该菌污染的食品后可引发李斯特菌病。LM 感染人和动物可引起脑膜炎、败血症、心内膜炎、流产等疾病，也可造成孕妇死胎，发病者的病死率可高达 30%。鉴于我国食品中 LM 的广泛存在，应对 LM 对我国人民的健康可能带来的危害进行高度关注。为避免 LM 污染食品中毒事件的发生，现发出以下风险提示。

一、食品生产经营企业应积极于各种食品的保鲜和储存过程中推广冷藏技术（控制在-5℃以下）。其次是建立良好的生产操作规范（GMP）和卫生操作规范（GHP），并使之得到较好的应用和执行，如设计并维护针对加工设施设备的清洁消毒方案、引入“食品栅栏技术”减少即食食品在存储期间 LM 存活、繁殖机会和加强食品操作者的教育和培训等方式，将 LM 污染食品中毒事件发生的可能性降到最低水平。

二、公众应提高自我保护意识，养成良好的卫生习惯，可有效避免 LM 污染食品中毒事件的发生。如不断改善家庭饮食和食品储存习惯，定期对冷藏柜进行清洗消毒，同时注重在食用冰箱储存食品前进行适当加热，使食品中心温度达到 70℃并持续 2 分钟以上，同时避免高危人群（特别是婴幼儿、孕妇、老人和免疫力低下人群）食入加热不彻底的高危食品，从而降低李斯特菌病发生的风险。

详细链接：<http://www.sda.gov.cn/WS01/CL1680/157960.html>

天热多喝水，别忘了还有电解质

俗话说“女人是水做的”，你以为男人不是水做的么？人体约 60%的重量是水。

人对缺水的状况比较敏感，缺水达到体重的 2%左右能感觉到口干，缺 10%左右就出现脱水症状，如果继续下去，将会危及生命，因此及时补充水分就显得十分重要。成年人每天大约摄入 2000-2200 毫升水，其中约 1200 毫升（大约 3-4 杯）是喝进去的，其余 800-1000 毫升是从饭菜摄入，此外机体代谢可以产生约 300 毫升。

通常我们喝白开水、矿泉水、纯净水或其他饮料都可以补充水分，但在一些特定情况下，喝错水可能是致命的。

【脱水事小，电解质才是关键】

人脱水的最主要原因有：大量流汗、腹泻、呕吐。无论是哪种，人在排出水分的同时也会带走一些电解质。

你知道汗是咸的，那是因为含有钠离子、钾离子、氯离子等成分，尿里面其实也有这些物质。你大概听说过“电解质平衡”的概念，其实主要就是说要维持体内环境中钠、钾、钙、镁、氯等电解质浓度的相对稳定。人的细胞功能对电解质浓度有一定要求，电解质严重失衡可能导致血压降低、昏迷、循环衰竭直至死亡。

人体有电解质的缓冲池，就像走钢丝的时候拿的平衡棒，一般不用担心失衡。但大量、快速流失电解质时，人体是没办法马上调整过来的，只能从外面补。

【运动补水】

媒体报道中经常可以看到运动后猝死的案例，除了心血管疾病等自身因素，高强度、长时间运动导致的电解质流失也是一个重要诱因。

最典型的是最近非常流行的“跑马”，全程几十公里，主办方会在中途设置一些饮水点，这里一般提供的就是电解质饮料、运动饮料、淡盐水。如果喝纯净水或一般的矿泉水，有可能钠盐及身体必需的电解质补不回来，导致低钠血症或身体电解质失衡，严重时有可能诱发猝死。

【高温补水】

人对温度是很敏感的，一旦气温超过 35 度，湿度大于 60%（俗称桑拿天），体表散热功能就要打折扣。要是没有空调，就算坐着不动也会一头汗。

人体为了散热会大量流汗，带走很多电解质，如果不及时补充并脱离高温环境，可能造成严重中暑，死亡率可以达到 20-70%。

虽然现在很多地方有了空调，但还有不少人需要在夏天从事户外活动，比如业务员、建筑工人、环卫工人、执勤武警、交通警察、快递员、上体育课的学生等，他们都需要补水和预防电解质流失。还有些特殊职业需要注意补充水分和电解质，比如消防员，虽然有防火服，但高温火场还是可以让他们脱水。炼钢厂、玻璃厂等也常常是高温环境，企业常给工人配发电解质饮料（比如盐汽水）补充水分和电解质。医生做手术时需要全副武装，时间长了也容易流汗虚脱。

以前曾经有外科大夫做手术的时候想喝水，后来直接把生理盐水喝了，再后来真有人模仿输液点滴成分开发了电解质饮料。

【腹泻补水】

腹泻多数由细菌、病毒引起，大多无需使用抗生素即可自愈。但腹泻会引起人体大量脱水，引发电解质紊乱，严重时可致死。婴儿和独居老人是高危人群，这也是食源性疾病致死的重要原因之一。怎么知道自己有没有脱水呢？在小腿上使劲按压一下，松手后如果指印不能迅速恢复，你就得小心脱水和电解质紊乱了，此外头晕眼花、眼窝凹陷、四肢无力等症状也要注意。

腹泻病人不能光喝白水，还需要补充电解质。比较简单的方法是喝淡盐水，但如果已经出现明显脱水或电解质紊乱征兆，最好到医院治疗。医生一般会给你输液，可以迅速纠正电解质紊乱的症状。如果家中备一些“补液盐”更好，这东西一般药店都有卖，也不怕过期，家庭可常备。

详细链接：http://blog.sina.com.cn/s/blog_6e6ad5970102wms7.html