

冰箱塞得满满的,哪些菌最“嗨”? 消毒应该这样做!



冰箱是人们日常生活必需品和“好伙伴”,默默奉献自己的“温度”让进入箱体内部的食物“保持青春活力”。然而,很多朋友却忽视了冰箱内部的食物摆放,也不注重给它经常“洗澡”,长此以往,很有可能会导致食源性致病菌污染,甚至会导致食物中毒!

一些菌会越冷越“嗨”

很多人认为,冰箱冷冻室常年低温就没有细菌,其实完全不是这样。还有一些嗜冷菌,低温只会让它们越冷越“嗨”。冰箱的冷冻室用来储存肉制品较为常见,而肉类里面的耶尔森菌、李斯特菌都是嗜冷菌,适宜在寒冷的环境下生存并能大量繁殖。

嗜冷菌 耐低温,在-15℃~20℃均能生长,低温环境下更适合生存繁殖。嗜冷菌具有特殊的脂类细胞膜,可抵御寒冷,细胞内呈现抗冻能力,有助于保持细胞内环境的液态,避免DNA损伤。

耶尔森菌 耐低温,在低温环境下繁殖速度更快,通过污染的食物和水源经粪口传播,可引起急性胃肠炎和菌血症。

李斯特菌 低温环境下可缓慢生长,4℃时最适宜生长,在牛奶中可大量繁殖,感染后易引发头疼、发热等症状,严重时引致败血症、脑膜炎,由于对抗生素不敏感,因此一旦致病,后果很严重。

专家说,冰箱本身并不具备灭菌功能,只是在较低的温度环境下多数微生物处于休眠状态,繁殖速度减缓,一旦解冻温度上升,细菌会大量繁殖。这些细菌未必会直接导致人体发病,但需要警惕。

冰箱储存的食物怎么吃得放心? 记下这些重点!

1、在冰箱冷冻室里的食物不要存放太久,同时冷冻室里储存的食物尽量不要拿入冷藏室解冻,避免交叉污染。

2、冰箱里的食物不要储存太满,建议食物分类储存,生熟食分开。

3、冰箱需要定期断电清空,清理内胆,经常接触的地方要随时清洗消毒。

4、定期查看冰箱,发现有食物开始腐败变质时,及时清理。

5、无需冷藏的食物尽量不要放进冰箱,避免被其他生食污染。部分

食物像热带水果、巧克力、土豆、黄瓜等在冰箱长时间冷藏后会“受伤”,影响口感。

生活中还有一个特别常见的问题是:“眼大肚子小”,饭菜做多了!当天的菜吃不完,很多人会放进冰箱,等下一顿或者下顿再吃。

剩菜剩饭到底能吃吗? 怎么吃?

有些隔夜菜尤其是隔夜的绿叶蔬菜,非但营养价值不高,经过酶、细菌等作用还会产生致病的亚硝酸盐。储藏蔬菜中亚硝酸盐的生成量会随着储藏时间的延长和温度的升高而增多,因此隔夜蔬菜不建议食用。

吃不完的饭菜,建议使用保鲜膜或保鲜盒密封好后,再放进冰箱冷藏。

热的食物不用冷却到常温再进冰箱,因为降温过程会导致细菌的快速繁殖。

冰箱冷藏过的饭菜,一定要充分加热后再食用。

食物不宜在冰箱内长时间冷藏,应尽快吃完。发现变质要尽快处理,避免污染冰箱内的其他食物。
(来源:人民网)

防暑防蚊别忘防哮喘

哮喘为一种肺部疾病,其特征为可逆性气道阻塞,气道炎症和对多种刺激的气道反应性增高,好发的季节有春季、冬季和秋季。但近年来,由于夏季湿度高、空调使用不当等因素,哮喘发作的情况也在频频发生。

其实,在夏季,我们身边有不少因素都容易导致哮喘的发生,下面就把它们揪出来,逐个击破。

尘螨、霉菌等过敏原的刺激 炎热的夏季,湿度高,湿度大,是霉菌和尘螨容易滋生的季节,这些都是可以诱发哮喘的过敏原。因此,要勤换衣物,常晒被褥,保持室内空气流通,勤开窗通风,每天至少通风2次,每次通风10~30分钟左右;厨房和浴室保持清洁干燥,常清洁打扫;避免在屋内摆放过多花草,不给盆栽植物过多浇水,因为湿土是霉菌生长的绝佳环境。此外,使用天然气时一定要开油烟机,不管有没有烧菜,天然气中一般有硫化氢、二氧化碳、氮及微量的稀有气体等,这些杂质气体可使哮喘患者气道发生痉挛和阻塞症状。

空调造成的室内外温差过大 闷热的夏季,从公交站、到单位或超市,再到自己的家里,处处都有空调吹出的凉风。在大家享受凉爽的同时,空调造成的室内外温差也成了诱发哮喘发作的一大因素。对此,提醒大家,开空调时,要保持室内外温差小于5度,且居家使用空调前一定要把空调滤网清洗干净。由室外进入室内时不要急于开空调,最好稍作休息等身上的汗水略干以后再开,避免出风口冷风直吹;尽量避免在室内外来回进出,减少冷热交替的刺激。

过度“贪凉” “冷”对于哮喘患者来说,是哮喘发作的一个重要诱因。喝冷饮、冰镇的啤酒,吃冰镇的西瓜、吃冰激凌,这些无疑让人感觉很舒服,但却给健康带来了不小的危害。呼吸道黏膜受到刺激,更容易引起咳嗽,容易诱发哮喘发作。所以,冰箱里拿出的食物要复温以后再食用,喝温水,吃常温的食物。同时不进食辛辣刺激的食物,多补充水分,多吃蔬菜、水果和一些含有维生素A、C、E的食物,还可以适当地补充铁、锌、钙等矿物质,这样可以适当增强人体的免疫力,保护呼吸道。

烟草刺激 大家都知道,吸烟可诱发哮喘的发作,但它更是导致难治性哮喘的重要原因。吸烟可导致呼吸道不畅通,气管内分泌物增多,影响糖皮质激素抗炎作用的发挥,降低人体对药物的敏感性,甚至可以缩短哮喘药物的作用时间。尤其在密闭的空调间,门窗紧闭,烟雾迟迟不能散去,对于吸烟者和被动吸烟者,都带来极大的危害,因此一定要戒烟并远离二手烟。
(来源:北京青年报)

小宝宝生痱子 别乱用药

在炎热的夏季,由于新生儿不适宜长时间生活在空调等温度较低的环境下,又基本上成天躺在床上或者妈妈的怀抱里,所以更容易生出痱子。痱子虽然不是什么大病,但是刺痒难忍,宝宝会因此哭闹不停。当孩子稍微大一点有了指甲后,如果把痱子抓破了,还会感染细菌,变成脓疱疮和小疖子,小小痱子也会惹出大麻烦。

有的家长在宝宝生了痱子后,会给宝宝服药,常见的是用六神丸研碎了给孩子服用。但是,很多家长未必知道,给小孩服用六神丸要谨慎,尤其是新生儿应禁用。

六神丸具有清热解毒、消肿止痛等功效,可是对小孩来说,它是一把“双刃剑”。六神丸在起到治疗作用的同时,还会有副作用。六神丸的成分包括牛黄、麝香、冰片、蟾酥、珍珠、雄黄等。其

中蟾酥含有与强心苷结构相似的蟾酥毒素,使用不当易致心律失常,雄黄主要含有硫化砷成分,对肝肾等生命器官有较强的毒害作用。儿童处于发育阶段,心、肝、肾功能尚未发育完全,若服用六神丸不慎,容易造成这些器官的功能损害。长期大剂量服用,有可能造成药物中毒,会出现胸闷、心悸、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头痛、头晕、四肢麻木等症状,严重者可产生惊厥、休克、脱水等危象。

此外,六神丸还有一种毒副作用,就是容易诱发过敏,并且与用量无关,而且不论口服、外用均会发生,大都在24小时内发生,表现为药疹,其形状各异,痒痒难忍。也有的出现喉头水肿,个别严重者会出现过敏性休克,需立即抢救。而小儿不会或者不善于用语言表达,中毒反应一般不容易被发现,所以

以更应避免服用六神丸。

也有的父母给孩子涂抹花露水,以祛除身上的痱子。但由于大多数家庭使用的花露水不是婴儿专用的,而成人使用的花露水气味太浓,宝宝刚出生,呼吸系统还没有健全,气味太浓很容易造成宝宝呼吸困难,因此一般不宜给宝宝使用花露水。

其他还有些消炎药,无论是口服或者外用,对小孩都有副作用,因此没有医生的嘱咐或者药师的指导,都不宜自行服用。

那么,家长如何对付宝宝生痱子的问题呢?首先以预防为主。室内的温度既不能太低,以免宝宝着凉,但也不应太高,太高了宝宝容易流汗而生痱子,室内使用空调或者电风扇,不要直接对着宝宝吹。宝宝穿的衣服宜宽松,便于汗蒸发并及时更换汗湿衣服。平

时注意宝宝皮肤清洁干爽,洗完澡后,应抹干宝宝身上的水分。当宝宝稍大的时候,家长要经常修剪其指甲,以防止抓搔痱子而感染。

宝宝生了痱子,洗澡忌用太热或太凉的水,有些家长喜欢给长痱子的孩子用凉水或低于体温的水洗澡,这会使皮肤上的毛细血管骤然收缩,汗腺孔关闭,导致痱子更加严重。

一般来说,如果痱子不严重,用炉甘石洗剂消炎止痒就行了。如果痱子情况严重,出现皮肤感染或过敏,医生会适当用一些抗生素或抗过敏药物。

有的家长看到宝宝的痱子变成了小脓疱,就喜欢用手挤压排脓。其实,这样的做法不妥当,因为随意挤压痱子有可能引发皮肤感染乃至败血症。已经形成小脓疱的痱子,应及时去医院治疗。
(来源:北京青年报)

健身锻炼, 合适的鞋很关键



近年来,健身运动成为共识。运动自然少不了选择装备,其中鞋是重中之重。选双合适的鞋,应从几方面入手:

始于颜值。运动鞋的“眼缘”很重要,勉强买的十有八九会被“压箱底”。一双心仪的运动鞋,能激发运动的欲望。

合于专项。木业有专攻,装备也是如此。不同的运动项目对于鞋的功能需求差异较大,有助于提高运动表现和减少运动损伤发生。跑步鞋强调缓冲和减震,如在球类运动中转向跑步,侧向稳定支撑性能相对不足,就容易崴脚;篮球鞋底纹路注重防滑,鞋帮较高,有利于保护脚踝,气垫能有效缓冲,但用于跑步就显得笨重;力量训练鞋讲究稳定,鞋底偏硬,避免跑步或打球对关节冲击过大。对于运动需求不高的普通人,选择鞋底纹路最复杂的多功能综合训练鞋,可适用于走、跑、跳、投、球类、操舞等多种运动。

久于功能。运动鞋强调的功能很多,如支撑、稳定、控制、缓冲、减震、回弹、防滑、排汗、透气、抗菌、除臭、耐磨、平衡、轻便、抓地、纠正等。通常会根据运动专项需求,强调适合运动特点和运动者需求的性能,以提升运动表现,减少受伤。

终于舒适。运动鞋强调的功能各有所长,让人挑花眼,但最终还是以运动时感觉舒适为主,即是我们常说的“鞋好不好,脚最清楚”。

选鞋穿鞋时,还需要关注的几个要点有:

1.足型。足底沾水后在干燥地面上踩个足印,根据形状可分为正常足、高足弓和扁平足。正常足从运动力学上讲是最理想的,可以选择稳定、减震类鞋;高足弓者缓冲能力稍弱,应选择强调减震功能的鞋;扁平足者由于足弓低,长时间较高强度运动中易压迫足底血管和神经,引起疼痛,需要支撑功能较强的鞋。高足弓或扁平足症状严重者,最好做足底压力测试,定制矫形鞋垫来矫正足形。

2.鞋号。购买运动鞋时,应穿着运动袜试穿,留出足够的空间,运动时才能松紧合适。根据足的宽窄,选择正常或宽楦的鞋型。

3.鞋后帮要够硬。这使足跟两侧牢靠,防止运动时晃动;中前部的鞋底不能太软;鞋底底有较好的抗旋功能;鞋面要有一定保温功能。

4.注意使用寿命。不推荐一双运动鞋“一穿到底”,连续使用鞋更容易损坏,也存在很大的健康隐患。如果运动鞋出现变形以及保护、支撑、防滑等功能明显下降时,建议及时更换。
(来源:人民网)

遗失启事

季超超(车牌号:苏F353PS)遗失商业险保单,号码为:PDAA20193206000578935;商业险保单流水号为:32001905325667,声明作废。

骨髓大多吃的是口感

大骨头、羊蝎子是很多人钟爱的美食,其中的“骨髓”清甜醇香,味道独特,让人欲罢不能,在有些人眼中能够“补精填髓”,但也有人表示,那跟肥肉没什么区别,都是脂肪。骨髓里到底有多少营养?

骨髓本是一种好东西。与人的发育类似,幼年的猪牛羊等动物的骨髓腔中,是能够制造血细胞和淋巴细胞的红骨髓,其中富含铁元素和蛋白质。煮熟后,红骨髓会变成褐色。但随着动物的不断长大,红骨髓会不断转变成黄骨髓,失去造血功能。黄骨髓煮熟之后,就是我们所看到的白色骨髓,吃起来有一种油腻感。

一般来说,食物越美味,脂肪含量越高,因为香味物质多数“蕴藏”在脂肪中,并且足量的脂肪才能给食物滑腻醇香的口感。骨髓也不例外,其主要成分就是饱和脂肪、少量氨基酸,加上少量磷脂,包括卵磷脂、脑磷脂和神经鞘磷脂等(没有蛋黄多)。如果说它补磷脂,勉强说得过去。怎么知道黄骨髓里饱和脂肪多?很简单。骨头汤熬好之后,只要稍微放凉点,上面就有一层厚厚的白色脂肪——和猪油一样,长链的饱和脂肪酸都有这个特点:熔点高,室温下容易凝固,加热后就会化开。

有观点认为,那些颜色白白的汤,看上去很有营养,肯定特别“补”。其实,一些久熬的浓汤之所以呈现乳白色,只是脂肪的乳化现象:脂类物质的微粒均匀分散于水中,引起光线散射而变成乳白色。这只是乳化效果带来的光学现象。比如,煮棒骨、鸡皮、鲫鱼等食物时,会溶出一些胶原蛋白或其他可溶性蛋白质,还有各种磷脂,它们具有天然乳化剂的效果。在水滚沸腾的条件下,蛋白质和磷脂可以帮助脂肪微粒稳定分散于水中,汤就能熬成乳白色。脂肪越多,白色越浓郁,汤越黏稠。

还有人坚信,骨头汤能补钙。的确,动物体内的钙主要存在于骨组织中,但主要以羟磷灰石结晶的形式存在,不溶于水,很难煮出来。早在1999年就有研究论文探讨了骨头汤能溶出多少钙这件事,结果发现,正常熬煮时,汤中钙含量低到可忽略不计,即使用压力锅煮上两小时,也没能明显增加汤中的钙含量。所以,骨头汤和骨髓都不能补钙。

总之,骨髓以饱和脂肪为主,如果人不胖,可以少量吃。如果已经肥胖、高血脂,不可随便多吃。
(来源:人民网)

水果和蔬菜你洗对了吗?

夏日,时令水果和新鲜蔬菜,从田间到桌上,成为舌尖上的一道道美味。随着健康卫生理念日益深入人心,果蔬清洗剂走进越来越多的家庭。果蔬清洗剂对人体安全吗?如何选购?如何正确使用?

作用原理

“果蔬清洗剂是一种特别配制用来清洗蔬菜水果的专用清洗剂。”南京农业大学园艺学院副教授王晨介绍,清洗剂主要由表面活性剂、乳化剂、香精、色素、酸或碱性物质、生物酶、抑菌物质等成分组成。王晨解释,各种成分有不同的功能。

清洗剂中的表面活性剂、乳化剂等成分,能够分解油污、农药残留,将难溶于水的物质变成可以溶于水的乳化物,然后通过表面活性剂将污垢与待清洁的物体分离,继而通过搓洗和流水冲洗将其去掉。

酸性或碱性成分如柠檬酸或小苏打等,可以降解农药残留。因为农药残留遇到酸性或者碱性溶液时,稳定性会被破坏,发生分解失去毒性。生物酶可使农药化学键断裂,从而使农药失去毒性。此外,有些类型的清洗剂中还有抑制病原微生物的成分,可以有效抑制细菌

增生,防止疾病传播。

使用安全

果蔬清洗剂买回家后如何正确使用?科学合理的流程顺序是什么?怎样判断果蔬清洗干净了呢?王晨介绍,果蔬清洗剂的使用方法一般是这样的:先在洗菜池或盆中将瓜果蔬菜表面的泥土洗去,然后在清水中加果蔬清洗剂,使之配成浓度为0.1%左右的水溶液,搅拌均匀,将瓜果蔬菜放在里面浸泡5分钟左右,捞出后用自来水流水冲洗约30秒,则基本可清洗干净。注意浸泡时间不宜长,因浸泡液会穿过蔬果表皮,渗透到内部,使之不易清洗干净。

在购买果蔬清洗剂时,一定要仔细阅读其产品特性、适用产品、主要成分、使用方法和生产日期,严格按照使用说明进行操作使用。

关于果蔬清洗剂的安全问题,消费者众说纷纭。一些消费者担心清洗剂在原材料的采购、生产等环节中出现农药、铅、砷等有害物质超标;此外,如果清洗不彻底,也容易有部分清洗剂残留,给健康埋下安全隐患。

针对这一问题,江苏省消保委近期对30款果蔬清洗剂的铅、砷、菌落总数、大肠菌群等指标进行测评,

发现全部样品的健康安全性能均符合相关标准;并指出,正规合格的清洗剂不会给人体健康造成危害。

选购建议

消费者应如何选购正确合格的果蔬清洗剂呢?王晨给出了以下几条具体建议:

首先,市场上的果蔬清洗剂的品种繁多,各种用途也趋于综合化,很多洗洁精也具有果蔬清洗的功能,消费者在购买的时候应该根据自己的使用需求进行选择。其次,要综合农药残留去除率、清洁能力及价格考虑,不要盲目迷信进口产品。

另外,有的果蔬清洗剂标签制作较好,对成分的标注明确,对于使用方式有着明确的标识,可以很好地指导消费者使用;也有一些样品对成分没有详细标识,或者标识过于简单,对消费者的使用无法起指导作用。建议厂家在日后的生产过程中不仅要注重产品质量问题,也应完善其标签内容。

在渠道方面,消费者应尽量通过大型超市、网上商城等正规渠道购买,并注意购买正规品牌厂商生产的产品。
(来源:人民日报)

停电通知

(20200804b)

马塘三里墩村28号、马塘江桥村、马塘亚苏村;10kV港北线:马塘马丰村32号、马塘马丰村189号;港桥线:无)停电检修。

8月28日5:00-11:30 10kV岔桥线111号杆亚苏村2号分段开关至10kV吴尖村404B/413E联络开关线路段;10kV港北线0号杆至10kV港北线33号杆银杏村1号分段开关线路段;10kV港桥线0号杆至10kV港桥线11号杆马丰村3号分段开关线路段(10kV港吴线:如东中喜纺织品有限公司、马塘潮桥新31车口、如东益农农灌服务有限公司、马塘新12车口、陈光、马塘潮桥车口、马塘喻港村、马塘马丰村、马塘潮桥新11车口、马塘潮北村、马塘干步港村24号、马塘潮桥新15车口、马塘蔡渡村、马塘三里墩村27号、

口、洋口刘环村居民点1号、洋口刘环村居民点3号、洋口刘环村9号、洋口洋农14车口、洋口刘环村116号、中交小洋口如东开发建设有限公司。

10kV开发线:洋口耿庄村、中国电信股份有限公司如东分公司、如东移动分公司洋口闸基站)停电检修。

9月1日5:00-10:30 10kV民凌线151号杆王长庄村分路开关后段线路(马塘凌民10、20车口、马塘凌民7车口、马塘凌民新7车口、马塘许楼村、马塘王长庄村)停电检修。

如东供电公司
2020年8月19日