

# “团长”注意了:搬运物资有技巧

上海市疾控中心提示,“团长”和志愿者们,在卸货运送时,除了要注意做好个人防护,还要注意搬运姿势,否则容易造成腰背损伤。

## 无接触式收货

近来,小区“团长”们除了寻找各种团购渠道、比价质控、掌握物流动态、提供售后服务外,



还承担了大量分发工作。市疾控中心提示,“团长”和志愿者们在卸货运送时,除了要注意做好个人防护,还要注意搬运姿势,否则容易造成腰背损伤。

## 太重的物体不要搬

首先,搬重物前先估计一下自己是否能搬动。为了保护搬运者的安全,单人不得搬抬重于25千克的物品。因此,如果物体太重、太大,应找他人帮忙,或借助工具来搬运。

## 搬运的正确姿势

掌握重物搬运姿势,既能保护我们的腰背不受损伤,还可以省力。

### 一个人怎么搬:

- 1、尽量靠近重物,减少需要向前弯腰的幅度;
- 2、蹲下,腰部保持挺直,抓紧重物;
- 3、两脚站稳,收紧腹肌,双腿用力,站起身;

4、保持腰部挺直,不要扭动身体。

### 两个人怎么搬:

- 1、两个人的身高要接近;
- 2、两人动作应同步,同时用力抬起或放下;
- 3、动作要领同单人搬运法,应屈膝后提起重物。

### 注意事项:

- 1、用大关节,将重物靠近身体、保持腰部直立;
- 2、根据所需搬运物体的形态,选择是否需要使用辅助工具,如绳子、袋子、推车等;
- 3、搬运不规则物体如面粉、大米时,因形态较软,建议抱起重物、或使用推车等工具搬运。避免使用提、扛等姿势,避免一侧肢体用力或小关节反复用力;
- 4、量力而行,采用小重量、多次数的方式进行搬运,而不是大重量、少次数、长时间;
- 5、搬运前进行热身活动,可以减少身体损伤的发生。

来源:上海市疾控中心

## 健康

### 3岁以下婴幼儿如何做好防护?

目前3岁以下儿童尚无新冠病毒疫苗,针对这一免疫空白,如何做好安全防护?中国疾控中心的这些建议请查收。

1、家长、监护人或看护人在照看低龄儿童时要做好个人防护,注意个人卫生,做好日常健康监测,戴口罩,做好手卫生,保持社交距离,不要对着孩子打喷嚏、咳嗽等。

2、婴幼儿日常生活用品单独使用。家长、监护人或看护人应培养孩子养成良好卫生习惯,包括勤洗手、不乱摸、不挖鼻孔、不揉眼睛等。

3、婴幼儿家长、监护人、看护人、同住人以及给婴幼儿提供服务的工作人员,应全程接种疫苗,既是保护自己,也是保护孩子。

4、婴幼儿患有呼吸道疾病期间,尽量减少外出,如需外出,应正确佩戴口罩。

5、减少聚集,包括简化个人行程轨迹,尽量避免去人群密集的公共场所和密闭空间,减少感染的风险。尽量缩短儿童在医院就诊或疫苗接种时间,回家后及时洗手。

6、外出前,家长、监护人或看护人合理规划行程,选择人少、通风良好的地方玩耍;外出时,避免让孩子直接用手触摸公用物体表面,触摸后需及时洗手。

7、家长、监护人或看护人要引导孩子注意用眼卫生,做好近视防控。适当科学运动,平衡营养膳食,安排好作息,提高机体免疫力。

8、当家长、监护人、看护人以及服务人员出现发热、干咳、

咽痛等症状时,应尽量避免与孩子直接接触。

9、儿童房间保持整洁,通过适时开门和开窗保证足够新风量,避免长时间停留在空调房间中。

10、在疫情流行期间,家长、监护人或看护人以及服务婴幼儿的工作人员,要配合好当地采取的防疫要求。

来源:中国疾控中心

## 科普

### 发芽土豆还能抢救一下吗?

最近,有居民发现,家里的土豆发芽了。那么,发芽土豆还能抢救一下吗?

#### 发芽土豆有什么毒?

它叫龙葵素,是一类有毒的甙体糖苷生物碱,毒性较强,每公斤体重摄入2—5mg就可引起人体中毒。最初在茄科中药材龙葵中发现,后来从茄科的土豆中也分离出来,集中在芽眼、表皮绿色部分,芽眼含量尤其高。除了土豆,其实西红柿、辣椒等茄科植物中也含有龙葵素,未成熟时的那股“苦涩”味就是龙葵素带来的。

是不是只有发芽的土豆才有龙葵素?

土豆中的龙葵素不是凭空出现的,新鲜土豆中已经含有少量龙葵素,约7—10mg/100g,不会对人体造成危害。当因贮存不当而引起土豆发芽或皮肉变绿时,龙葵素的含量会显著增加,超过20mg/100g即可引起中毒,一般来说发芽土豆中龙葵素含量可高达500mg/100g。

#### 如何判断土豆能不能吃?

1、观察外观,看看有没有腐烂、发霉。一旦出现腐烂、发霉就应该整颗丢

弃。土豆腐烂、发霉,表明土豆已经被微生物污染严重,增加了致病菌和产毒菌存在的机会,人食用后较容易引起食源性疾病。

2、观察颜色,看看表皮有没有变绿。大片发绿不建议食用。土豆表皮变绿是叶绿素含量升高造成的,叶绿素不会对人体造成危害,但叶绿素和龙葵素是同时合成出现的,所以土豆变绿,也是龙葵素含量升高的一种标志。

3、尝尝有没有发苦的味道。对于小面积发绿的土豆或者刚刚长芽的土豆,判断是否能吃,还可以通过切一小块生土豆尝尝有没有发苦的味道来判断。土豆中的龙葵素含量达到10—15mg/100g时食用有明显的苦味和涩味,食用时感到麻口,这样的土豆直接丢掉,不能继续食用。

#### 如何抢救发芽土豆?

刚刚开始发芽的土豆,若没有颜色发绿、味道发苦的表现,说明龙葵素还仅仅只存在于芽眼和土豆皮的附近。可以将土豆去皮,在芽眼位置厚厚地削掉一层,剩下的部位,可在食醋水溶液(食醋和水的比例1:5—10)中浸泡5—15分钟,可去除70%—80%的残余龙葵素。

小贴士:土豆和苹果一起放,可有效阻止发芽

光照、储藏时间延长、温度升高等都会导致土豆中的龙葵素含量增加。因此,最好将土豆储藏在干燥、低温的条件下,4摄氏度左右比较适宜。成熟的苹果会释放乙烯,乙烯会抑制土豆芽眼处的细胞产生生长素,所以苹果和土豆一起保存可抑制土豆发芽,土豆与苹果的比例一般为10:1。红薯也适用该储存方法。

对于有发芽趋势的土豆除尽快食用外,也可以削皮后晾干,密封冷藏,豆皮削掉后把维管束去掉了,就无法供给发芽所需的养分。

来源:上海市疾控中心



发芽后大幅提升了维生素C的含量。

在所有豆芽中,黄豆芽的营养价值最高。黄豆芽在发芽过程中,由于酶的作用,钙、磷、铁、锌等矿物质元素更多地被释放出来。从中医的角度来说,绿豆芽更具药用价值。中医认为,绿豆芽性凉、味甘,不仅能清暑热、通经脉、解诸毒,还能补肾、利尿、消肿、滋阴、壮阳,调五脏、美肌肤、利湿热。

#### 如何在家发豆芽?

材料:两大把黄豆、育苗盘(可用盘子、盆等有一定高度的容器)、育苗纸(可选用无纺布、杜邦纸、厚餐巾纸、厚厨房纸或纱布等)。

步骤:1、选豆:将黄豆均匀铺满育苗盘,仔细选豆,要将有虫眼、黑色、颗粒不饱满的挑选出来扔掉;2、泡豆:黄豆冲洗一遍,放入干净无油的广口容器中,水加至黄豆以上8—10厘米,浸泡10小时左右;3、冲洗:此时豆子已经涨大了很多,马上用流动水冲洗干净,扔掉杂质;4、铺豆:将育苗盘清洗干净,放入一张浸湿水的育苗纸,再将干净的黄豆均匀地铺满;5、日常管理3—5天。

#### 日常管理中的注意事项

1、温度:黄豆发芽适宜温度在25摄氏度左右。超过3摄氏度容易导致黄豆腐烂,影响出芽。

2、浇水:浇水是最为重要的环节,要随时保持湿润,但水又不能太多,育苗盘底不能留水(底盘可以适当扎洞或者用漏水的底盘较好),否则可能会烂根。定时浇水,水温不要高,浇水要浇透,不留死角,以防止红根、烂根。

3、光线:黄豆必须避光育苗,喷好水后,育苗盘上要盖一层不透光的湿润的纱布(或有良好吸水能力的替代物)。

4、发芽:保持上述操作,一般到第二天晚上就能发出细细的嫩芽来了。

#### 储存和烹制也有讲究

在豆芽菜的生长过程中,由于适

在豆芽菜的生长过程中,由于适宜的环境因素、温度和营养条件,如未及时换水豆芽菜中的微生物,可能会从低污染水平增值到高污染水平。如果豆芽没有做熟就吃,或者生吃了豆芽菜,很容易食物中毒。而如果豆芽菜存储时间过长,会出现微生物大量繁殖并分泌代谢产物的现象,此时误食豆芽菜会中毒。所以,食用时要注意:

1、保存不超过2天。发好的豆芽需在避光、低温条件下保存。可将豆芽择洗干净,控干水分后放入保鲜袋中,尽量排尽空气后密封,放入冰箱冷藏保存,一般不要超过2天。如果没有冰箱,也可用干净的水浸泡,避光保存。

2、千万不要生吃豆芽。食用豆芽一定要做熟,切忌生吃。豆芽变绿或长出小叶,不是产生了毒素,可以放心食用,但其口感会变差。如果出现腐烂、变质,则不可食用。

3、豆芽菜是寒凉的食物,吃多了容易损伤胃气,且含粗纤维,容易加快肠蠕动而引起腹泻。因此,患有慢性肠炎、慢性胃炎及消化不良的病人应适量食用。

来源:上海市疾控中心

## 木耳拌腐竹

宅家动手做美食,能让心情快乐起来,一起来学一道食材简单的菜——木耳拌腐竹。

食材:木耳、腐竹、洋葱、香菜、蒜泥、食盐、白砂糖、香醋、鲜鸡汁、白芝麻、花椒。

做法:1、腐竹、木耳泡发备用,香菜洗净、洋葱切丝备用;2、将木耳、腐竹焯水约1分钟,捞出来过凉并沥干水分;3、起锅加油,放入花椒,炸好捞出;4、将花椒油淋在备好的食材上,放入少许食盐、白砂糖拌匀,可根据个人口味再加鲜鸡汁、生抽、白芝麻等调料。

来源:“上海嘉定”微信公众号



## 美食

### 宅家发豆芽

你知道吗?黄豆芽比黄豆营养价值高,绿豆芽比绿豆营养价值高。黄豆芽比起黄豆,黄豆芽的蛋白质利用率比黄豆高10%左右,维生素A可增加1—2倍,维生素B2增加2—4倍,维生素B12是黄豆的10倍,维生素E是黄豆的2倍。而绿豆发芽期虽然蛋白质总量有所降低,但蛋白质分解为氨基酸,使氨基酸种类增多,且组成比较合理,适合于人体吸收利用,从而提高了营养价值。除此之外,黄豆和绿豆均在