



冬季一氧化碳中毒多发 这些急救知识你知道吗?

■ 高新利

在冬季,一氧化碳安全防范工作成为大家最关注的话题之一。一氧化碳中毒的表现有哪些?我们又如何在日常生活中防范一氧化碳中毒呢?一起来看看这些应该知道的急救知识吧。

一氧化碳中毒的表现

一氧化碳是一种无色无味,比空气轻,易于燃烧,燃烧时为蓝色火焰的气体。空气中一氧化碳含量如果达到0.04%~0.06%时,就可使人中毒,主要表现为以下4种中毒状态。

轻度中毒

轻度中毒者会感到头晕、头痛、眼花、全身乏力,这时如能及时开窗通风,吸入新鲜空气,症状会很快减轻,甚至消失。

中度中毒

中度中毒者出现多汗、烦躁、走路不稳、皮肤苍白、意识模糊、困倦乏力等现象,如果采取有效措施,基本可以自愈。

重度中毒

重度中毒者神志不清,牙关紧闭,全身抽动,大小便失禁,面色口唇现殷红色,呼吸、脉搏增快,血压上升,心律不齐需及时就医。

极度危重

极度危重中毒者可持续深度昏迷,脉细弱,不规则呼吸,血压下降,也可出现高热,此时生命垂危,死亡率高。



预防一氧化碳中毒的方法

在正规市场购买合格炉灶,并按照要求正确使用;经常打开门窗通风换气,保持室内空气新鲜;炉灶应放在不燃烧材料上面,周围切勿放置易燃品;注意定期检查连接炉灶的橡皮管是否松脱、老化、破裂;定期清扫烟筒,保持烟筒通畅,如发现烟筒堵塞或漏气,要及时清理或修补;使用炉灶取暖时,在室内如感到有头晕、恶心等症状,应先考虑有无一氧化碳中毒因素,并立即开窗通风,严重者立即拨打120求救。

发现中毒者如何进行现场急救

立即打开门窗通风,迅速将中毒者转移至空气流通处。中毒者应卧床安静休息,避免活动后加重心、肺负担及增加氧的消耗量。确保中毒者呼吸道通畅,对神志不清者应将头部偏向一侧,以防呕吐物吸入呼吸道,导致窒息。对有昏迷或抽搐现象者,可在头部置冰袋,以减轻脑水肿。对轻度中毒者,经数小时的通风观察后即可恢复;对中、重度中毒者采取上述措施后应尽快拨打120急救电话。

科学辟谣

复原乳是“假牛奶”“地沟油”“没营养”?

■ 艾连中 赵亮

流言:复原乳不是牛奶,对孩子的身体没有好处。

真相解读:

复原乳在国际上是一种普遍使用的乳制品原料,被广泛用于奶源不足地区或作为奶源调剂。目前,在《食品安全国家标准 发酵乳》(GB 19302-2010)、《食品安全国家标准 灭菌乳》(GB 25190-2010)和《食品安全国家标准 调制乳》(GB 25191-2010)等标准中,均以不同形式明确了复原乳可以用于或作为乳制品进行生产,而且在

近期公开征求意见的《食品安全国家标准 调制乳(征求意见稿)》中,特别增加了复原乳的定义,即将干燥的或者浓缩的乳制品与水按比例混合均匀后获得的乳液。

从营养方面来看,复原乳与其他液体乳(巴氏奶、灭菌奶等)一样,都含有丰富的蛋白质和钙,此外还有少量的维生素等营养成分。复原乳的生产工艺具有先浓缩、干燥再复水的特点,在浓缩、干燥时虽然会经过高温,但对复原乳主要的营养成分如蛋白质和钙

几乎没有影响。一方面,食物中的蛋白质进入人体后,主要被分解成肽、氨基酸等被人体吸收,尽管乳品加工过程中的高温使乳中蛋白质结构发生改变,但组成蛋白质的氨基酸并不会发生变化,不会降低蛋白质的营养价值和消化性;另一方面,复原乳中的钙经过加热仅可能影响钙的溶解状态,但并不会影响人体对钙的吸收率。

综上所述,复原乳并非“劣质产品”,其同样可以为人体提供蛋白质和钙等营养素,消费者可以放心选择。

欢迎订阅 2021年《重庆科技报》

四开16版 全彩印刷
每周二、四出版

全年198元
半年99元

邮局订阅代号:77-9

《重庆科技报》是全国公开发行的报纸,国内统一连续出版物号:CN50-0033。

办报宗旨:宣传科技创新成就和科技工作典型经验,传播前沿科技资讯,培养创新文化,助推科技发展,提高全民科学素质。

主要栏目:《科技要闻》《科技创新》《科技服务》《科技生活》等。

咨询电话:023-63659853 传真:023-63658857
地址:重庆市渝中区双钢路3号科协大厦11楼



图书封面 向上卷曲的原因

■ 余元

如果书的封面发生了向上卷曲的现象,那是因为空气中湿度在不断变化造成的。书的纸张吸收了空气中的大量水分,当空气变得比较干燥后又开始“蒸发水分”,空气中湿度大了又开始吸收水分,这样不断地吸收水分和蒸发水分就容易引起纸张纤维的“变形”,因此纸张就向上卷曲了。



白菜包肉

■ 梅家河

食材:肉馅50克、白菜100克、葱10克、姜5克、香菜3克、小米辣1个、酱油1勺、蚝油1勺、香油适量、糖适量、盐2匙、水淀粉适量

做法:

1. 新鲜猪肉馅放入酱油、蚝油、葱、姜末、盐、香油拌匀腌制20分钟入味;
2. 白菜掰成块状备用;
3. 锅中烧开水将白菜轻微焯一下水,然后取出放入冷水中过凉再沥干水分备用;
4. 白菜平铺在菜板上取适量的肉馅放在白菜上;
5. 白菜的两侧重叠包在肉馅上面;
6. 顺着同一个方向将肉馅包裹起来;
7. 包好的白菜包肉依次摆入盘中;
8. 蒸锅烧开水放入白菜包肉大火蒸10分钟;



9. 将白菜包肉的原汤汁倒入锅中再添加适量清水或高汤烧开放入酱油、蚝油、糖调味后倒入水淀粉勾芡;
10. 将调好的汤汁均匀地淋在白菜包肉上面用香菜和小米辣做装饰即可。