

## 劣质羽绒服事件被曝光

## 别被不实传言误导

自“以丝代绒”劣质羽绒服事件被曝光，羽绒服相关话题最近频上热搜。11月28日，国家市场监管总局发出通知书，对三地查处整治制售假冒伪劣羽绒制品问题实行挂牌督办。

羽绒服是冬天常见的御寒“神器”，但公众对它的了解似乎并不充分。“白羽绒比灰羽绒更保暖”“羽绒服越厚重越保暖”“羽绒服最适合干洗”等不实言论在网上热传，误导消费者。

含绒量就是绒子含量？

真相:此“绒”非彼“绒”

如今，为买到性价比高的羽绒服，很多消费者都会仔细阅读产品说明，尤其会注意看含绒量或绒子含量。有人认为，含绒量就是绒子含量，真是这样吗？

含绒量不等于绒子含量。含绒量是指羽绒中“绒”的比例，即绒子、绒丝在羽绒中的占比。”中国纺织工程学会标准化工作委员会委员、苏州大学纺织与服装工程学院教授卢业虎表示，绒子是指长在禽类动物体表皮层上、被毛片覆盖的绒毛，一般呈朵

状，是禽类动物抗寒保暖的“利器”，也是羽绒服质量主要鉴定指标。绒丝通常指从绒子或毛片上掉下来的单丝。

当前羽绒服装适用的国家标准是《羽绒服装》(GB/T 14272-2021)，自2022年4月1日实施。该标准第3条第1款规定，羽绒服装是指以羽绒为填充物，绒子含量明示值不低于50%的服装。与2022年之前的旧标准相比，新标准将羽绒服装定义中的“含绒量”改为“绒子含量”。

中国羽绒工业协会标委会秘书长许杰指出，绒丝有气味、易钻绒，保暖性相对差一些。基于以上3个问题，新标准在羽绒服装的定义中剔除了绒丝，进行了上述修改。

白羽绒比灰羽绒更保暖？

真相:颜色与保暖性无关

羽绒主要分为鸭绒和鹅绒。记者查询中国羽绒信息网发现，白鸭绒、白鹅绒的成本通常比同类灰鸭绒、灰鹅绒略高一些。本着“一分价钱一分货”的想法，不少人认为价高的白羽绒比灰羽绒更保暖。事实果真如此吗？

“不同颜色的羽绒只是来自不同品种的禽类动物罢了，不能因此判定其保暖性。”卢业虎介绍，白羽绒及其制品(羽绒服、羽绒被等)之所以价格高于同类灰羽绒及其制品，并不是因为其保暖性更好，而是因为白羽绒颜色浅可以作为高档浅色面料的填充物，而灰羽绒颜色较深，应用价值相对较低。

羽绒服越厚重越保暖？

真相:填充过量起反作用

不少消费者认为羽绒服越厚重越保暖。这种观点科学吗？

羽绒的品质和绒子蓬松度是衡量羽绒服保暖性的两大指标。羽绒的品质与绒子含量和种类等因素相关。例如，同为鸭绒，绒子含量为90%的保暖性要高于绒子含量为80%的；绒子含量同为90%，鸭绒保暖性一般低于鹅绒。

通常情况下，绒子蓬松度越高，羽绒服保暖性越好。羽绒服中的绒子蓬松度会受到服装款式与填充结构影响。里料和面料之间的空间越大，存储的静止空气越多，羽

绒服保暖性越好。但若羽绒服绒子填充过多，就会降低绒子蓬松度，减少静止空气存储量，影响保暖性。

羽绒服最适合干洗？

真相:干洗剂会损伤羽绒

羽绒服价格普遍较高，一些人怕洗衣机把羽绒服洗坏，认为最好送去干洗。这一做法对吗？

中国羽绒工业协会信息部工作人员曲艺指出，不建议干洗羽绒服，因为干洗剂会损伤羽绒，影响羽绒服的保暖性。

目前，常用干洗剂的主要成分四氯乙烯会损坏羽绒的蛋白质成分，造成羽绒毡并、板结、发硬，失去蓬松性，进而降低其保暖性。

很多人不敢水洗羽绒服，主要是怕羽绒粘连、结块。但事实上，水洗并不会破坏羽绒，只要在晾晒过程中多拍打，让羽绒充分“蓬”起来，羽绒服的保暖性就不会大打折扣。

水洗羽绒服时，最好使用中性洗涤剂或专业清洗剂，同时洗涤不宜过于频繁。切记不要用真空压缩袋收纳羽绒服，这种收纳方式会影响羽绒质量。（科技日报）

## 冬季易发脑卒中

## 救命口诀需熟记

新一波冷空气来袭，气温下降明显，脑卒中发生率急剧增高。

脑卒中，俗称“中风”，只要发病5分钟，脑组织就会出现不可逆的损害。对于脑卒中患者，如果能在短时间内识别症状，得到及时治疗，可在很大程度上降低脑卒中导致的致残和死亡。

## 如何快速识别脑卒中？

熟记“BEFAST”口诀或“风120”口诀迅速识别脑卒中。只要出现所述的症状之一，就应立刻拨打急救电话。

## “BEFAST”口诀

**B** 指平衡(Balance)。平衡或协调能力丧失，突然出现行走困难。

**E** 指眼睛(Eyes)。突然的视力变化，视物困难，或者一过性黑蒙。

**F** 指面部(Face)。面部不对称，口角歪斜。

**A** 指手臂(Arms)。手臂突然出现无力感或者麻木感，通常出现在身体一侧。

**S** 指言语(Speech)。说话含混、不能理解别人的语言。

**T** 指时间(Time)。时间是至关重要的如果有以上任何一个症状突然发生，则有可能是卒中。

## “中风120”口诀

“1”代表“看到一张不对称的脸”。

“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”。

“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”。

## 等待急救车到来前，家人或朋友应该做以下几件事：

✓ 确认患者呼吸是否受到影响，如果患者口中有呕吐物，应及时清理干净，以免增加窒息风险。

✓ 梳理患者的既往病史、药物过敏史等信息，及时告知医务人员。

✓ 沉着冷静，不随意搬动或摇晃患者，不喂药、喂食物。

## 牙隐裂危机不容忽视

## 防患未然很重要

现的细微裂纹，常常发生在咬合面、牙齿表面的边缘或牙冠与牙根的交界处。

牙隐裂的隐秘性在于它不会立刻带来剧烈的疼痛或明显的牙齿损坏。大多数患者只会感到偶尔的疼痛，特别是在咬硬物时或遇到冷热刺激时会感到短暂的不适。同时，很多裂缝非常细微，甚至无法通过常规的口腔检查轻易发现。

裂缝的元凶不止一个

咬硬物。频繁咀嚼坚硬的食物，如坚果、硬糖或冰块，容易造成牙齿表面出现细微裂纹。

磨牙习惯。长期夜间磨牙或日常紧咬牙齿的习惯，会给牙齿施加过大的压力，导致裂缝的形成。

温度作用。牙釉质和牙本质的热膨胀系数不同，在长期冷热循环的刺激作用下，牙釉质和牙本质在温度作用下发生的不同形变可使釉质表面出现裂纹，有的可发展为牙隐裂。

银汞充填体。银汞合金的热膨胀系数高于牙本质，外部热刺激可导致银汞合金膨胀，进而对牙体侧壁产生应力并诱发隐裂。

创伤性咬合力。随着年龄的增长，牙齿因磨耗不均匀出现了高陡牙尖，使得原本正常的咀嚼力转变为创伤性咬合力，造成了窝沟底部的劈裂力量明显增大，使得隐裂开始发生发展。

牙齿发育结构缺陷。正常牙齿结构中存在牙齿发育遗留的缺陷区，如窝沟及釉板，其抗折裂强度最差，并且是牙齿承受咬合力时应力集中的部位。

小裂缝带来的大破坏

可别小瞧这道小小裂缝，它给牙齿带来的麻烦可不小。

持续疼痛。裂缝不断扩大，疼痛会逐渐加重，特别是在进食冷热或酸甜食物时。

牙髓炎或感染。裂缝深及牙髓腔时，细菌容易进入，导致牙髓炎甚至牙髓坏死。

牙齿劈裂。裂缝发展到一定程度时，牙齿可能会直接劈裂，甚至无法修复，最终只能拔牙。

及时采取治疗措施

如果怀疑自己有牙隐裂的症状，如咬硬物时疼痛，或冷热刺激时牙齿敏感，应及时前往牙科检查，及时采取治疗措施。

隐裂纹的检查是牙隐裂诊断的关键。目前临床常用方法包括染色法、光纤光源透照法、口腔手术显微镜检查法、根尖片及锥形束CT等。

这些方法的优缺点和裂纹深度检测能力各异，目前尚无隐裂纹检查方法的“金标准”，因此临床医师可在综合考虑各种方法的优缺点后选择，必要时可联合使用多种检查方法，通常需结合牙隐裂的危险因素分析、症状评估及隐裂纹检查后进行诊断。

防患未然很重要

避免咬硬物。尽量避免咀嚼坚硬的食物，如冰块、硬糖等，减少牙齿受力过大的机会。

及时矫正咬合问题。如果存在咬合不正或牙齿排列异常的问题，及时进行矫正治疗，减轻牙齿的局部压力。

佩戴护齿器。对于有磨牙习惯的人，夜间佩戴护齿器可以减少牙齿的磨损和压力。

定期口腔检查。即使没有明显的不适，定期的口腔检查也有助于早期发现问题，防止牙隐裂等口腔疾病加剧。

（北京青年报）

## 走出儿童身高管理误区

数据显示，超80%的受访家长希望女孩身高达到160.0厘米至169.9厘米，男孩身高达到175.0厘米至184.9厘米。但其中只有60%的女孩和30%的男孩能达到家长期望身高。

“很多家长对孩子的身高期望较高，却因为认知不足，缺乏行动，使得孩子没有发挥出最佳生长潜力，甚至错过了最佳干预时机。”近日，儿童身高管理规范化研讨班暨北京市朝阳区预防医学会儿童身高体重管理专业委员会年会在京召开。航空总医院主任医师原春青在会上呼吁，广大家长要加强对儿童身高体重管理的重视。

“多吃增重才能长高”是误区

近年来，家长对孩子身高的关注度明显提升，但“多吃增重才能长高”这一不科

学的观念误导了许多人。肥胖会显著增加性早熟的风险，而性早熟将导致骨骺线提前闭合，进而影响孩子的身高。

骨骺线是骨骼发育的重要标志。通常女孩骨龄14岁、男孩骨龄16岁时，骨骺线就接近闭合，此时身高基本定型。一旦骨骺线完全闭合，身高将停止增长。

健康的饮食应以均衡营养为核心，适量的蛋白质、钙、维生素D和其他关键微量元素能够促进骨骼健康，而大量摄入高糖、高脂肪的食物只会增加脂肪堆积，不利于身高增长。

还有家长认为孩子比较矮小只是因为长得晚，因此不重视早期干预。有的孩子确实生长发育节奏较慢，医学上称之为“体质性青春期延迟”，他们可能会在青春期后期迎来快速增长期。不过，这样的情况并不普

遍，更多孩子是因为生长发育受到其他因素的限制才导致发育迟缓。

不良生活方式对长高不利

孩子的生长发育不仅受遗传影响，还与生活方式密切相关。过量摄入食品中的反式脂肪和糖分将导致孩子体重增加和代谢紊乱，并影响钙和其他关键营养素吸收。

熬夜也会影响孩子身高。生长激素主要在深度睡眠时分泌，长期睡眠不足将对身高造成负面影响。此外，缺乏运动也是影响身高的不利因素，长期缺乏运动可能导致生长激素分泌不足，影响骨骼发育。

“儿童身高增长具有阶段性 and 不可逆性。”原春青说，要想获得理想身高，可通过均衡饮食、充足睡眠、适量运动、情绪管理等实现。孩子应从小养成良好的生活方式，

1岁以上的孩子应尽量每天摄入1个鸡蛋、400到500毫升牛奶、1到2两肉，补充适量的维生素D和维生素A；还应每周规律运动并保证睡眠时长和质量。

对于确诊为“矮身材”的孩子，在有适应症并排除禁忌症的前提下，可遵医嘱酌情使用生长激素进行治疗。如果孩子确诊为“矮身材”的同时，骨龄还超前，即骨龄大于年龄，则可经过全面评估后，在医生的指导下观察下考虑联合使用生长激素与延缓骨龄发育药物。

北京协和医院内分泌科主任医师茅江峰说，培养健康的生活方式充满挑战。要让孩子放下手机去运动，舍弃零食选择健康食物并非易事。家长的积极参与与孩子的自我管理至关重要。

（科技日报）

## 别让微波炉成为“细菌窝”

国外研究人员在微波炉中发现了多种耐极端环境的细菌，相关论文日前发表在国际学术期刊《微生物学前沿》上。

对此，有网友称，没想到经常处在高温环境中的微波炉竟是“细菌窝”。那么，为什么这些细菌可以在高温环境下生存？怎么对微波炉进行彻底清洁？科技日报记者就此采访了相关专家。

微波炉并非无菌净土

微波炉是一种通过制造微波来加热食物的电器。微波炉的加热原理是利用内部的磁控管将电能转换成微波。中国药科大学生命科学与技术学院教授窦洁介绍，作为高频电磁波，这些微波本身并不产生热量，但当微波穿透食物时，食物内的水分子等极性分子会吸收能量并快速振荡，与邻近分子产生摩擦，导致食物整体温度升高。

微波炉产生的微波在穿过食物时，也会穿透附着在上面的细菌。在微波的作用下，细菌中的极性分子会产生大量热能，导

示，微波炉内存在克雷伯氏菌属和假单胞菌属等食源性致病菌。

要科学使用、定期清洁维护

“需要明确的是，虽然这些细菌能在高温中侥幸存活，但这并不意味着它们能够感染人体并引发疾病。”窦洁说，事实上，大部分耐极端环境的细菌只能在高温等极端环境下生存，人体环境相对温和，它们反而难以在其中存活，因此它们不会对人类健康构成直接威胁，公众无需过度担忧。

尽管这些“菌小强”不致病，但公众仍需科学使用、定期清洁微波炉，以防止食源性致病菌滋生。

在使用微波炉时，选择合适的加热时长至关重要。加热时间过短可能导致食物受热不均，增加沙门氏菌等有害细菌残留的风险。许多消化系统疾病就是由于食物未充分加热引起的。

同时，在选择微波炉上，建议优先考虑购买带有转盘的微波炉，因为食物旋转能

够使其在磁场中均匀受热，从而更有效地杀灭细菌。

除此之外，日常清洁维护不容忽视。建议先把洗洁精打出泡沫，再用海绵蘸取擦拭微波炉内壁，之后擦干，确保没有洗洁精和水分残留，以防止细菌滋生。每次加热食物后，擦净食物残渣和残汁，以免滋生细菌。（科技日报）

