



“三重”拉尼娜带来三倍寒冷、德绒是目前最保暖的制衣材料……

冬天来了,这些谣言也该“凉凉”了

前一段时间,我国出现了寒潮天气,大部地区气温暴跌。此次寒潮不仅影响范围广,还伴有雨雪天气。

一些和冬季有关的谣言也趁着这股寒潮刷了一波“存在感”：“三重”拉尼娜带来三倍寒冷、德绒是目前最保暖的制衣材料、冬天热车越久越好、柿饼上的白霜是防腐剂……这些谣言误导群众、产生了负面的社会影响。

“三重”拉尼娜带来三倍寒冷?

真相:拉尼娜只是影响冬季气温的因素之一

世界气象组织最新公布的数据显示,已经持续较长时间的拉尼娜事件(以下简称拉尼娜)很可能会延续到今年年底或更久,这将是21世纪首次出现“三重”拉尼娜,即北半球出现连续三个拉尼娜冬季。

该消息一出,立刻引起广泛关注,同时部分网友给出了自己的“解读”：“三重”拉尼娜一定会带来三倍寒冷。

对此,国家气候中心气候服务首席专家周兵表示,“三重”拉尼娜不是三倍拉尼娜。“三重”拉尼娜是指从2020年开始的连续3个冬季都受到了拉尼娜的影响,影响并不是一年一年不断叠加,也不代表气候影响会逐年加倍。

拉尼娜是指赤道太平洋东部和中部海面温度持续异常偏冷的现象,也被称为厄尔尼诺现象。拉尼娜出现时,通常伴随着全球性气候混乱。此时,我国易出现冷冬热夏,登陆我国的热带气旋数量会比常年多,出现“南旱北涝”现象。而在印度尼西亚、澳大利亚东部、巴西东北部等地,则会降雨偏多;非洲赤道地区、美国东南部等地易出现干旱。

在多数拉尼娜达到盛期的冬季,影响我国的冷空气会出现得更加频繁。据统计,20世纪90年代至2022年2月,在出现拉尼娜的秋、冬季,冷空气共影响我国141次,其中27次达到寒潮级别。

“不过,决定冬季气温高低的因素有很多,拉尼娜只是诸多的影响因素之一。”周兵强调,我国冬季气温

不仅与东亚冬季风强度密切相关,还与北极海冰、欧亚积雪以及大气环流系统等因素有关。因此,虽然出现拉尼娜的冬季,气温偏冷的概率更大一些,但并不意味着一定会出现冷冬。

1986年以后,拉尼娜与暖冬“相遇”的频率增加,其中1998年和2020年是强暖冬。国家气候中心更是在2022年11月3日发布的《2022/2023年冬季及2023年春季气候趋势预测》中指出,预计今年冬季(2022年12月至2023年2月),影响我国的冷空气强度总体偏弱,全国大部地区气温接近常年同期或偏高。

国家气候中心相关专家表示,气候预测是专业性很强的科研业务,需要以大量的气候观测资料为基础,以高分辨率数值预报产品为支撑,才能进行综合研判、分析,最终慎重得出科学结论。

德绒是目前最保暖的制衣材料?

真相:与其保暖效果类似的材料有很多

天气一转冷,许多人就开始准备买保暖内衣。去电商平台搜索“保暖内衣”,不少商品包装上都带有“德绒”字样,德绒几乎成了今年出现频率最高的保暖制衣材料。很多相关商家声称,德绒能够自发热,是目前最保暖的制衣材料。

那么,事实究竟是怎么样的呢?

“德绒是英文单词Dralon的音译,是德国一家国际生命科学集团研发的一种腈纶纤维,主要成分为聚丙烯腈纤维。”天津工业大学纺织科学与工程学院副教授徐磊在接受科技日报记者采访时介绍,德绒并非新生事物,早在2011年它就进入了我国市场。

“德绒的保暖原理和自发热无关,主要与空气的导热系数有关。”徐磊介绍道,物体的导热系数代表其传递热量的能力,空气的导热系数较低,代表其传递热量的能力低,即热量不容易流失,因此面料能够储存更多空气,就意味着其保暖效果越好。德绒的截面呈双T

形,其不仅面料蓬松度高、绒毛厚,而且这种形状的截面使其能够“锁”住更多静止的空气,从而就形成了一个绝热层,减少了人体热量的散发。

“不过,‘德绒是目前最保暖的制衣材料’的说法是不正确的。”徐磊介绍道,虽然德绒的导热系数只有0.05瓦/米·开尔文,在保暖材料中算是比较低的,但是在纤维材料中,与其保暖效果类似的材料还有很多。

此外,德绒的吸湿性能也比较一般。相比之下,羊绒材料同样很保暖,而且柔软舒适、吸湿性好、有弹性。再比如羽绒被,其高蓬松性也可以保留大量的静态空气,从而起到保暖的效果,且不容易产生静电。

柿饼上的白霜是防腐剂?

真相:白霜是天然形成的柿霜

柿饼是用柿子制成的饼状食品,也是冬季最让人期待的美食之一。吃过柿饼的人都知道,在柿饼上或多或少都有一层白色的粉末,不过大多数人都不知道这层白霜到底是什么,于是网络上开始流传这是人工添加的防腐剂。

对此,天津农学院教授田淑芬在接受科技日报记者采访时表示,柿饼上的白霜被称为柿霜,是柿饼在制作过程中天然形成的糖霜,并不是防腐剂,对人体无害,消费者可以放心食用。

在制作柿饼的时候,首先需要给柿子削皮,然后将削好皮的柿子进行晾晒。在晒干的过程中,柿子会析出果糖和葡萄糖等营养物质,待水分蒸发后,这些营养物质会慢慢积累并结晶,最终形成了柿霜。

“柿霜具有润肺止咳、止血、生津利咽等功效,对于喉痛、咳嗽等症状有一定的疗效。”田淑芬介绍道,同时柿霜富含维生素B2,对于口疮也有一定治疗效果。

一般来说,柿饼外层的柿霜多少,是由气温以及晾晒时间决定的。天气越冷、晾晒时间越长,柿饼就会越甜,柿霜也就会相对多一些。在存储、运输的过程中,

如果所处环境温度升高,柿霜可能会融化而变少,这就是我们常说的“回霜”。

不过,消费者没必要过度追求柿霜的多少,需警惕不良商家为了提升柿饼“颜值”而人工在柿饼上洒面粉、淀粉等物质。经过人工“美白”的柿饼看上去白得比较均匀,但是只要轻轻一抖,它上面的白色粉末就会掉落,其口感也不是柿霜那种清甜的感觉。

冬天热车越久越好?

真相:过度热车会损伤发动机

人们在运动之前,为了减少运动带来的伤害,一般会提前热身。汽车在行驶前,同样需要“热车”。有经验的老司机都知道,到了冬季,汽车在室外低温环境下启动后,需要怠速运行(使汽车发动机在空挡位运行)一段时间,再正常行驶。

然而,最近有不少人表示,由于冬季室外太寒冷,热车时间越长越好,这样可以使发动机升温更加充分。

这种说法有没有道理呢?

对此,天津职业大学汽车工程学院教师刘军在接受科技日报记者采访时表示,冬季由于室外温度较低,燃油雾化性差,因此在户外启动发动机时最好使其逐渐升温,不宜加速、加力使用发动机,以减少发动机的磨损、提高燃油经济性。

除此之外,发动机内的机油在低温条件下,其流动性会降低、粘度会提高,就难以起到快速为发动机润滑的作用。因此,冬季开车前热车是有必要的,但是过度热车对汽车的损伤也不小。

“热车时间过长对汽车的损伤主要有两方面。其一是会让发动机产生积碳(发动机在工作过程中,燃油中不饱和烃和胶质在高温下产生的一种焦着状的物质),进而影响其性能,特别是会缩短发动机火花塞的使用寿命。其二是在怠速运行过程中,燃油浓度高,长时间怠速运行会浪费燃油,增加污染物排放,加大三元催化器、颗粒捕集器(OPF)的工作负担。”刘军解释道。

对于纯电动汽车,刘军提醒道,电动汽车驱动装置主要由电机、动力电池和控制系统组成,驱动纯电动车的能量来自电池,因此不存在热车问题。不过,需要注意的是,混合动力汽车是需要热车的,当其行驶里程超过纯电模式下的续航里程时,需要由纯电模式转为燃油模式,此时如果不热车同样会损伤发动机。因此,在这种情况下,驾驶员最好先在燃油模式下热车,再正常行驶。

摘自《科技日报》

冬季如何警惕饮水不足导致脱水状态?

进入冬季,更需警惕饮水不足导致脱水状态,足量饮水应掌握科学方法。中国营养学会饮水与健康分会主任委员、北京大学公共卫生学院教授马冠生说,足量饮水是机体健康的基本保障,有助于维护适宜的水合状态和正常的生理功能,维持身体活动和认知能力。增加总水摄入量还可以预防复发性肾结石和泌尿系统感染。

马冠生介绍,失水达到体重的1%至5%时,会感到口渴、疲惫、烦躁、厌食、尿少、脉搏加快等;失水达到

6%至10%时,会感到眩晕、行走减慢、呼吸困难等;失水超过10%,则会出现极度不安、皮肤失去弹性、全身无力、体温升高、血压下降等症。

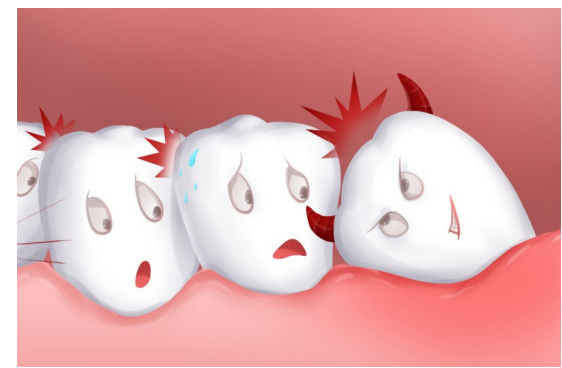
《中国居民膳食指南(2022)》中提出,在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天喝水1700毫升,成年女性每天喝水1500毫升。推荐喝白开水或茶水,不用饮料代替白水,少喝或不喝含糖饮料。

“口渴的时候再喝水,实际上你体内失水已经超过了1%,因此我们提倡主动喝水。”马冠生建议,以

少量多次为宜,早晚各喝一杯水,其他时段每1至2个小时喝一杯水,每次200毫升。水温不要过高,在10℃至40℃范围内比较合适。

那么,对于经常运动的人群来说,该如何补充运动饮料?北京体育大学运动人体科学学院教授严翔说,现有研究一般认为,在60分钟以内的运动,只需要补充白水,不需要补充含电解质、含糖、含能量的运动饮料;60分钟以上的运动在补水的同时可加上有专门功能的运动饮料。

来源:新华社



智齿要不要拔? 什么情况下可以拔除?

您的智齿是不是经常发炎疼痛,脸颊高高肿起?智齿要不要拔?什么情况拔?为什么会长智齿呢?北京康复医院口腔科王立新医生为您解答。

其实人们所说的智齿也就是第三磨牙,是人类口腔中萌出最晚的一颗牙,对于古人类和其他灵长类动物而言,由于食物坚硬粗糙需要较大的力量和研磨面积,而第三磨牙就行使了这样的职责,但随着人类食物的精细化,人类颌骨逐渐变小,最后一颗牙就会因为生长空间的受限引起牙齿拥挤、长歪、长歪,甚至会挤压旁边的好牙,加之不易清洁而造成临床上智齿区牙龈肿痛、面部肿胀、张口受限等不适症状,严重的可能会引起发烧等全身症状。

通常遇到以下情况,建议及时拔除智齿:

1. 牙龈反复肿痛,甚至面部肿胀、张口受限,建议消炎后拔除,若是智齿本身位置异常没有完全萌出或有龋坏,一般也建议拔除;
2. 当智齿位置不当导致第二磨牙龋坏,一般建议先拔除智齿再治疗第二磨牙;
3. 正畸治疗时,会预防前牙拥挤或正畸治疗后复发,需要根据医生治疗方案酌情拔除智齿。

摘自《工人日报》

肩膀痛并非只因肩周炎 还有一种病偏爱“勤快人”

近日,54岁的张大姐因肩膀剧痛前往广州中医药大学深圳医院就诊。在超声科主任潘敏的建议下,张大姐接受了肌骨超声的检查及诊疗,结合影像检查结果及张大姐的自述症状,医生找到了令其疼痛的“真凶”——钙化性冈上肌腱炎。在超声科团队的治疗下,张大姐肩膀疼痛症状消失,功能已经恢复正常。

潘敏介绍,钙化性冈上肌腱炎是指钙盐沉积在变性肌腱中的一种无菌性炎症,是引起肩关节疼痛和活动障碍的常见疾病之一。该病多发于40岁至60岁人群,一般与随着年龄增长带来的退行性变化以及长期慢性劳损有关。传统治疗方法多采用口服镇痛药或是理疗,但对于重吸收期的患者,以上方法疗效较弱,而肌骨超声治疗能让此类患者在短时间内获得治疗效果。

潘敏提醒,肩周炎是一个很广泛的概念,肩膀疼痛的原因并非完全相同。肩膀的早期诊断、早期治疗很关键,如发现类似的临床表现应及时就诊。

摘自《新华网》



护肤吃什么? 这10种食物对皮肤有好处!

在这个大家愿意花费很多精力去变美的时代,有很多医美项目能抗衰老保持年轻态,但是,如果吃得不对,导致皮肤炎症,即使做完了医美以后皮肤状态会短暂好转,然而色素沉着、暗沉、长痘痘等等这些皮肤问题,依然会随着不健康的饮食和生活方式再次出现。

除了防晒、补水、敷面膜之外,食物给皮肤新生提供充足的营养,是对皮肤由内而外的滋养。

有人说“吃白色食品皮肤能变白”,这是真的吗?其实事实恰恰相反,越是有颜色的食物,对皮肤越好。下面总结的这10种食物对皮肤有不同的好处,一起来看看是不是你爱吃的?

1. 深海鱼:富含不饱和脂肪酸、维生素E等

如果只推荐一种对皮肤好的食物,那就是深海鱼,如三文鱼、秋刀鱼、鲱鱼等,都是对健康皮肤非常好的食物。

深海鱼富含ω-3不饱和脂肪酸,能减少皮肤炎症导致的红血丝和痤疮,当这种脂肪酸缺乏时,会导致皮肤干燥;深海鱼中富含的维生素E,是皮肤最重要的抗氧化剂,足够的维生素E对于保护皮肤免受自由基和炎症的伤害至关重要;深海鱼富含优质蛋白质,可以维持皮肤弹性和紧致;深海鱼富含锌元素,有助于改善炎症、保持整体皮肤健康、促进新的皮肤细胞生成。

推荐吃法:蒸或烤比炸好。100克深海三文鱼含1000+毫克ω-3不饱和脂肪酸。

推荐菜品:清蒸三文鱼。

护肤搭配:全天1块三文鱼+早晚护肤霜。

2. 西红柿:一定程度上减弱阳光伤害

西红柿富含的番茄红素,是一种植物化学物质,可以在一定程度上保护皮肤免受阳光伤害。

推荐吃法:加热吃比生吃好。半碗(100g)煮西红柿含有16毫克的番茄红素。

推荐菜品:西红柿鸡蛋汤。

护肤搭配:全天1个西红柿+出门前防晒霜。

3. 胡萝卜:防晒、防止皮肤干燥

β-胡萝卜素,是植物中的一种营养素,可以在体内转化为维生素A。通过充当天然防晒霜来帮助保持皮肤健康,在一定程度上有助于防止晒伤、皮肤干燥,皱纹。

在吃法上,油炒吃比水煮吃好,建议每天1根胡萝卜+户外活动每2小时一次防晒霜。

4. 牛油果:抗氧化效果更好

牛油果富含维生素E+维生素C,两者在一起,抗氧化效果更好,有助于保护皮肤免受紫外线和氧化损伤。维生素C同时参与制造胶原蛋白,胶原蛋白是保持皮肤强壮和健康的主要结构蛋白。

推荐切开后直接生吃,一份100克的牛油果,提供了每天14%的维生素E需要量和11%的维生素C需要量。

5. 西蓝花:含有有效的防晒成分

西蓝花富含许多对皮肤健康非常重要的维生素和矿物质,包括锌、维生素A、维生素C、叶黄素。叶黄素是一种类似于β-胡萝卜素的类胡萝卜素,有助于保护皮肤免受氧化损伤。

还含有一种叫作莱菔硫烷的异硫氰酸酯类特殊化合物,是一种有效的防晒成分。测试中发现,莱菔硫烷能减少29%紫外线杀死的皮肤细胞数量,保护时

间长达48小时。可能有助于保持皮肤中的胶原蛋白水平。

6. 核桃:有助于对抗皮肤炎症

核桃富含必需脂肪酸,核桃中ω-3和ω-6脂肪酸的比例适宜,可能有助于改善潜在的皮肤炎症反应。

另外,核桃还有锌、蛋白质、维生素E和硒,有助于伤口愈合和对抗炎症,都是皮肤保持健康所需的营养。

7. 亚麻籽:有助于改善皮肤斑点,抚平细纹

亚麻籽与核桃类似,富含α-亚麻酸类的ω-3脂肪酸,有助于改善皮肤斑点,抚平细纹。2009年发表在《英国营养学杂志》上的研究发现,每天摄入大约3克α-亚麻酸类的ω-3脂肪酸,持续6周后,皮肤刺激和发红较少,皮肤水分也更好。

这可能是因为α-亚麻酸能吸引水分进入皮肤细胞,使皮肤丰满,减少皱纹。

8. 甜椒:富含β-胡萝卜素和维生素C

甜椒也是β-胡萝卜素和维生素C的极好来源。随着年龄的增长,摄入大量维生素C可降低皱纹和皮肤干燥的风险。

9. 扇贝:富含锌和蛋白质

扇贝与三文鱼类似,同样是富含锌和蛋白质的食物。**10. 绿茶:改善皮肤红肿、粗糙度和弹性** 绿茶含有强大的抗氧化物——儿茶素,可以改善皮肤红肿、缺水、粗糙度和弹性。

虽然绿茶对健康皮肤很好,但要避免与牛奶一起喝,因为牛奶可以降低绿茶抗氧化剂的作用。

最后还是要说,保持良好的作息、充足的睡眠、良好的心情,这些健康的生活状态一起才是真正的“抗衰老防腐剂”。

摘自《北京青年报》