

# 看着挺厚实的羽绒服,为何不暖和?

## 专家:“白鸭绒优于灰鸭绒”之说并不靠谱,购买时认准这些指标

羽绒服看着挺厚实的,为什么到了户外还是觉得不暖和呢?近来南京持续低温,一件防寒保暖的羽绒服必不可少,如何才能买到保暖性能更佳的羽绒服呢?南京市质检院纺织产品检验部高级工程师阎燕对选购羽绒服提出了以下建议。

### 绒子含量是保暖核心指标之一

近来南京的最低气温都在零下,羽绒服成了很多人出门的必备单品之一。市民张女士却发现,自己虽然也穿了羽绒服,但到了户外依然感觉冷飕飕的,这是为什么呢?

“羽绒服的保暖性能取决于填充物的绒子含量、充绒量等指标。”南京市质检院高级工程师阎燕介绍说,绒子是一朵羽绒中最优质的部分,是羽绒服保暖的核心有效成分,绒子含量也是决定羽绒服品质和价格的主要因素。羽绒服旧标准中的“含绒量”既包含绒子,也有部分绒丝,而2022年正式施行的羽绒服新国标、GB/T14272-2021《羽绒服》,最大的亮点就是把“含绒量”修改为了“绒子含量”,保暖作用较小的绒丝不被计入“绒子含量”之中。标注绒子含量能更直观地表征羽绒服品质的高低。

### 充绒量也决定着保暖性能

除了绒子含量,充绒量也是决定羽绒服保暖性能的关键因素之一。一般来说,轻薄款的羽绒服充绒量通

常在数十克;如果温度在-5℃至0℃,则需要一件充绒量在130克左右的羽绒服;如果温度在-20℃至-5℃,羽绒服的充绒量最好在200克左右。

需要提醒消费者的是,挑选羽绒服时也不能单看克重,还要考虑羽绒服的总面积,相同充绒量的情况下,一件短款羽绒衣和一件长款羽绒衣,保暖性自然也会有所区别。

此外,羽绒服的蓬松度也会影响保暖性能。消费者在购买时可先将羽绒服挤压一下再松开,能迅速回弹、恢复原状的,说明羽绒的蓬松度好,产品具有较好的保暖性。

### 白鸭绒灰鸭绒品质并无高下

消费者对于羽绒服的选购还流传着鹅绒优于鸭绒,白鸭绒优于灰鸭绒的说法,这些说法靠谱吗?阎燕介绍说,鹅绒相比鸭绒的羽绒绒朵更大、绒丝更长,保暖效果也会稍好。不过消费者不必盲从,因为鸭绒的保暖性对于普通消费者来说已经足够了。

白鸭绒和灰鸭绒在保暖性能上则没有太大区别,有些灰鸭绒的绒朵可能还要优于白鸭绒。



### 羽绒服不宜频繁水洗

需要特别提醒消费者的是,羽绒服不宜干洗,也不宜频繁清洗,频繁水洗不仅会使得羽绒服的防钻绒功能下降,保暖性能也会降低。平时穿着中如果羽绒服的领口、袖口处脏了,可用温水喷湿污渍处,涂适量中性洗涤剂用热毛巾擦除,或者用软毛刷轻轻刷洗。

此外,羽绒服也不要放在阳光下暴晒,这会让羽绒变脆老化,洗完的羽绒服放在通风处晾干即可。

据《紫牛新闻》

## 研究称每天刷牙可降低医院获得性肺炎发病率

美国一项最新研究称,每天刷牙有助于降低医院获得性肺炎的发病率,进而降低重症监护病房死亡率等。

研究显示,当口腔中的细菌进入患者的呼吸道并感染肺部时,就会发生医院获得性肺炎,身体虚弱或免疫力低下的患者在住院期间尤其容易患病。然而,每天刷牙可以减少口腔中的细菌数量,从而降低发生医院获得性肺炎的风险。

来自美国布里格姆和妇科医院及哈佛皮尔格林医疗保健研究所的研究人员日前在《美国医学会杂志·内科学卷》上刊文称,他们综合分析了15项随机临床试验、2700多名患者的数据,这些试验比较了定期刷牙的口腔护理与不刷牙的口腔护理对医院获得性肺炎发生率和其他结果的影响。

结果显示,每天刷牙的患者与不刷牙的相比,其医院获得性肺炎的发病率更低。研究人员说,在医院预防医学领域,像刷牙这样无需新器械或药物、既有效又低成本的方法实属少见。

分析发现,每天刷牙还与显著降低重症监护病房死亡率等有关。不过,研究人员也指出,此次回顾性研究中的大多数临床试验都探讨的是牙齿清洁方案对重症监护室成年病患的作用。他们希望,刷牙带来的保护作用也适用于非重症监护病房的患者,但还需要对这一人群展开更多研究。

这项最新研究结果强调了包括刷牙等日常口腔清洁措施对住院患者的重要性,将有助于推动院方制定并实施相关政策和计划。

据新华社电

# 上消化道肿瘤 最爱“趁热吃”

中国人喜欢喝热水、喝工夫茶、涮火锅,饭菜尽量“趁热吃”。很多人出门还特地带着一个水壶,就因为好一口“热乎劲”。

江苏省肿瘤医院(南京医科大学附属肿瘤医院)肿瘤内科王晓华副主任医师提醒市民,心急也别吃热豆腐,长期“趁热吃”,小心“烫”出肿瘤。

我国是上消化道肿瘤的高发国家。2022年,国家癌症中心发布的全国癌症统计数据显示,2016年我国胃癌年新发病例数约39.7万例,年死亡例数约28.9万例,发病率和死亡率均位居第3;食管癌发病率为25.3万例,位居癌症发病谱第6位,年死亡例数约19.4万例,位居癌症死亡谱第5位。

### 高于65℃的热饮可致癌,上消化道容易受伤害

食管和胃是运输和消化食物的器官,容易受到食物的伤害。过冷过热、过辣过硬都会让它受到伤害。而最常见的,就是过烫。对中国、土耳其及南美洲国家的研究发现,这些地区的人们通常习惯饮用65℃或70℃以上的水、咖啡或茶,罹患食管癌和胃癌的风险也随之提升。比如潮汕地区食管癌高发,与人们

爱吃火锅、长期喝工夫茶有关,“烫”出了癌。

食管和胃黏膜能耐受的溫度<50℃。国际癌症研究机构已将65℃以上的热饮列为2A类致癌物,超过这个温度就会烫伤食管和胃表面的黏膜。偶尔的烫伤,食管和胃还能自我修复,但如果太频繁,就会导致不正常的“异型性”细胞越来越多,最终发生癌变。

### 这些症状可能提示早期上消化道癌

食管癌最常见的症状是食物通过缓慢和停滞感,进行性的进食受阻,刚开始是干食(烧饼,饼干等)下咽受阻,要泡了水才能吃下去;渐渐地发展成吃烂面条也很慢,严重的患者食管腔内被肿瘤占据,进水也困难。食管内异物感;咽部干燥发紧;胸骨后疼痛,闷胀不适或咽下痛;剑突下或上腹部疼痛等等。症状刚开始出现时很多人觉得忍忍就过去了,到明显不适时再就诊,已经

到了中晚期。

贲门癌和胃癌的早期症状有:恶心呕吐,腹部不适,食欲不佳,不典型的胃部症状,这些症状极易同胃炎、胃溃疡等常见胃部疾病混淆,要关注高危人群。

王晓华建议,出现不明原因以上症状中的一种,一个月仍然未能改善,一定要及时到正规医院对口的科室就诊检查,才能做到早发现早防癌。

### 平时这样吃才健康

王晓华提醒,防止癌从口入,首先要从改变不良饮食习惯做起。心急也不能吃热豆腐,将“趁热吃”,改成凉一下再吃,避免烫伤食管和胃。除此之外,要戒烟限酒;清淡饮食,多吃新鲜蔬菜水果,少吃油炸、腌制、熏制食品;进食要细嚼慢咽,避免过硬和霉变的食物;同时,要经常做适度锻炼,保持心情愉快和情绪稳定。

据《扬子晚报》

### 星空有约

## 哈雷彗星开启“归程” 将重返人类视野

人类发现并记录的首颗周期彗星——哈雷彗星本月初在抵达远日点(即离太阳最远的点)后开始“调头”,踏上返回太阳系的归途。

对于很多人来说,哈雷彗星的名字如雷贯耳。中国天文学会会员、天津市天文学会理事赖迪辉介绍,早在公元前613年,哈雷彗星就被中国古代的《春秋》一书所记载,“秋七月,有星孛于北斗”,星孛即指哈雷彗星,这是目前所知有关哈雷彗星的最早记录。

赖迪辉说,哈雷彗星不仅是人类发现并记录的首颗周期彗星,它还是目前已知的短周期彗星中唯一一颗能用肉眼直接看到的彗星,每隔约76.1年就会回归一次,上一次哈雷彗星回归是1986年,下一次回归大概是在2061年,而这次抵达远日点标志本轮回归周期过半。

根据测算,哈雷彗星将于2061年7月28日过近日点(即离太阳最近的点),过近日点时候,哈雷彗星在太阳辐射作用下会分解成彗头和彗尾,状如扫帚,届时人们将会一睹其风采。不过,由于彗星的轨道时常受到大行星引力的影响而发生变化,因此哈雷彗星过近日点的精确时间还存在变数。赖迪辉表示,从现在开始,哈雷彗星重新回到人类视野已进入“倒计时”。

据新华社电