

含绒量就是绒子含量，羽绒服越厚重越保暖，羽绒服最适合干洗……

## 别被这些羽绒服传言误导

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频上热搜。11月28日，国家市场监督管理总局发出通知书，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。

今天，科技日报记者就逐一盘点与羽绒服相关的传言，帮您拨开迷雾、寻找真相。

**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在接受科技日报记者采访时说，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



图片来源于网络

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，新标准在羽绒服的定义中剔除了绒丝，进行了上述修改。

“新标准的指向性更明确，进一步规范了羽绒服装的生产和销售。”卢业虎说。

**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、白鹅绒的成本价通常比同类灰鸭绒、灰鹅绒略高一些。本着“一分钱一分货”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？

“其实不然。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。”卢业虎解释，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。

卢业虎介绍，通常情况下，绒子蓬松度越高，羽绒服保温性越好。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。

2007年，杭州萧山国家羽绒制品质量监督检验中心研究人员发表了一篇名为《羽绒制品保暖性与羽绒品质间的关系》的论文。文章指出，当羽绒制品每平方米充绒量达到200克时，80%绒与90%绒保温率趋于一致；当每平方米充绒量超过200克时，80%绒与90%绒保温率都呈下降趋势。

卢业虎团队也曾做过相关研究，研究成果发表在《国际期刊》上，证实了以上结论。“如果填充空间有限，那么当填充量超过某一临界值时，单颗绒子的蓬松度就会下降，导致羽绒服越厚重越不保暖。”他说。

**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在接受媒体采访时指出，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。

通常衣服内侧的标签都会附上明确的洗涤说明。记者看到，很多品牌的羽绒服都标明“不建议干洗”，甚至是“不可干洗”。

目前，常用于干洗剂的主要成分四氯乙烯会破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。”卢业虎说。

曲艺提醒，水洗羽绒服时，最好使用中性质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。

来源：科技日报

## 大雪时节宜泡脚养生

12月6日是二十四节气中的大雪。国家卫生健康委于5日召开“时令节气与健康”主题新闻发布会，介绍大雪时节的健康养生和疾病预防知识。

会上，首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，大雪后气温明显下降，要注意防寒保暖，避免阳气外泄和寒邪入体。顺应天时，早晚睡起可养阳气。泡脚、艾灸关元和足三里等穴位也能补阳气。饮食上，冬季吃萝卜可养阴润肺，缓解体内燥热。花椒炖梨或白萝卜可散寒润肺。此外，冬季是膏方进补好时机，对于大部分人来讲，秋梨膏和固元膏可以润燥清肺。

在提高冬季睡眠质量方面，刘清泉介绍，冬季寒冷，手脚冰凉的人群可将黑胡椒用温水调成糊状贴到涌泉穴，或捣蒜泥贴于该穴，能起到引热下行、引火归元的作用，有利于睡眠。睡眠浅、多梦易醒者，可食用莲子、百合、桂圆等养血安神。持续性入睡困难者，可用酸枣仁、粳米熬粥。

冬季泡脚的中药材如何选择？刘清泉表示，泡脚能舒经活血、改善脏腑功能，加入生姜、艾叶、红花等可增强效果。生姜祛寒解表，艾叶温通逐寒湿，红花活血化瘀，适合关节疼痛、老寒腿等。药材煮10分钟或包成药包使用，药量约15克，鲜姜可至30克。泡脚时水温不宜过高，时间建议在晚上7至9点，以15至30分钟为宜。饭后半小时内不宜泡脚。泡脚前后可喝水补充水分。泡脚的同时按揉足三里、涌泉穴等可以起到更好的保健效果。

刘清泉提醒，儿童、孕妇、脚部有外伤、糖尿病足、下肢血栓、血压剧烈波动者等谨慎泡脚。

来源：中国中医药报

## 怎样让孩子爱上吃蔬菜呢？

蔬菜营养丰富，但总有一些孩子不爱吃，不少家长为此感到烦恼、担忧。生活中，孩子们不爱吃的蔬菜有哪些？为何不爱吃？怎样让孩子爱上吃蔬菜呢？

**孩子为啥不爱吃蔬菜**

随着孩子慢慢长大，尤其是2-5岁的儿童，他们的生活自理能力在不断提升，自主性、好奇心、学习能力和模仿能力也在不断增强，容易出现挑食、偏食等情况。

有些孩子不愿意吃不易咀嚼的、长长的蔬菜，如菠菜、芹菜、芥菜、茄子等，这可能与孩子的牙齿还未完全长好、咀嚼能力较差，且吞咽时肌肉的协同性欠缺等有关。因此，孩子对比较长的、不易咀嚼的蔬菜产生抵触情绪。

有些味觉敏感的孩子，对食物中的苦味、酸味、辣味和其他特殊味道比较敏感，表现出不愿意吃有特殊味道的蔬菜，如苦瓜、芹菜、洋葱、韭菜、香菜等。

以上只是孩子不愿意吃蔬菜的部分原因。作为家长，引导孩子养成吃蔬菜的好习惯，要从哺乳期开始，当孩子满6月龄、能添加辅食时，家长可以将蔬菜打碎、榨成蔬菜汁喂给孩子，然后过渡到给孩子吃细碎的蔬菜泥、蔬菜条，再到让孩子直接吃蔬菜。

**建议餐餐有蔬菜**

蔬菜和水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源，是人们日常饮食中必不可少的食物之一。《中国居民膳食指南(2022)》推荐，要餐餐有蔬菜，每天摄入量不少于300克，深色蔬菜应占1/2。只有膳食平衡，才能保证人体内营养均衡。

孩子长期不吃蔬菜，容易缺乏维生素、矿物质和膳食纤维等营养素，出现免疫力降低、消化吸收功能下降、肠道环境被破坏等情况，严重时还可能反复生病，甚至影响生长发育。

**巧妙地让孩子爱上蔬菜**

首先，家长或老师应尽量避免强迫孩子吃蔬菜，以免引起孩子的抵触情绪。要让孩子在愉快的氛围中逐渐尝试蔬菜、接受蔬菜。不要因为孩子初次拒绝蔬菜就放弃，可以改日再试，或者让孩子尝试其他不同种类的蔬菜，让孩子逐渐接受蔬菜的味道和口感。

其次，家长可以让孩子循序渐进地摄入蔬菜。比如，初次尝试时，家长可以选择一些口感较甜、孩子容易接受的蔬菜，做成软软的食物，像豌豆泥、甜椒粒等；对于细长的蔬菜，家长在制作时可以把它切碎些；对于气味较重的蔬菜，家长可以在孩子逐渐习惯吃蔬菜后再引入。对于大一点的孩子，家长可以让其参与烹饪过程，如帮忙洗菜、择菜等，增加孩子对蔬菜的兴趣。此外，家长可以让孩子为蔬菜起名或者摆造型，提高他们对蔬菜的喜爱度，也可以将蔬菜与孩子喜欢的食物进行搭配，如制作蔬菜沙拉、蔬菜饼，让孩子在享受美味的同时摄入蔬菜。

家长或老师要向孩子讲解蔬菜的营养知识，让他们明白吃蔬菜对身体的好处。同时，家长或老师也要以身作则，多吃蔬菜，为孩子树立良好的榜样。就餐时，在餐桌上可以分享吃蔬菜的好处，引导孩子尝试吃蔬菜。

总之，家长和老师要耐心引导，和孩子进行良好的沟通和交流，多尝试不同的方法，让孩子逐渐喜欢上吃蔬菜，培养孩子健康的生活方式，助力他们健康成长。

木子

## 『等长运动』最降血压



图片来源于网络

药物治疗是控制高血压的主要手段，但生活方式的调整也至关重要，尤其是运动。有一种“等长运动”，被称为降血压的最佳运动。

“等长运动”之所以有其名，是因为在进行这种运动时，肌肉在收缩时处于紧张状态，但长度不发生改变，且不伴有明显的关节运动。常见的“等长运动”有以下三种：

**靠墙静蹲：**背靠墙，双腿呈90度向下滑到坐姿。双手放在胸前，核心肌肉绷紧。如果觉得动作难度过大，试试降阶锻炼法：大腿与小腿夹角可保持在90-120度之间。

**平板支撑：**脸朝下俯卧，脚趾抓地，双臂伸直，支撑起躯干，核心部位收紧，保持躯干成平板状。相对应的降阶锻炼法：跪姿平板，膝盖着地，保持手臂伸直，身体核心收紧。

**扎马步：**扎马步难度较低，注意沉腰下蹲时，脚尖和膝盖都要向外张开，能减轻膝盖负担，避免运动损伤。

等长训练时，每个项目要求持续45秒，中间休息15秒。如果无法做到，可以从运动30秒、休息30秒开始。注意已确诊为高血压的患者，运动前最好测下血压，血压过高时(收缩压超过160毫米汞柱、舒张压超过105毫米汞柱)不宜运动。

来源：健康时报

## 孩子为什么注意力不集中？

生活中，很多父母发现孩子总是注意力不集中，往往会焦虑不已，担心可能是多动症。

注意力不集中多表现为孩子很难专注在一项任务上，并且容易对一些对他们完成任务并没有任何帮助的信息干扰。多动症患者虽然也有注意力不集中的表现，但注意力不集中≠多动症。家长不必过于焦虑。那么，孩子为什么会注意力不集中呢？

首先，要考虑生理因素，包括大脑发育尚未成熟、能量供应不足、感官问题等。

前额叶皮质在注意力、决策等认知功能中起着关键作用。孩子大脑尤其是前额叶皮质发育尚未完全，因此，他们较难长时间维持注意力。一般来说，随着年龄的增长，大脑发育逐渐完善，孩子注意力集中的时间和能力会相应提高。

大脑的正常运转需要足够的能量供应。如果孩子没有摄入足够的营养，大脑能量供应就会受到影响。此外，孩子的睡眠质量也

至关重要。睡眠不足会导致大脑疲劳，影响神经递质的平衡。

有些孩子可能存在感官处理障碍，对声音、光线等过于敏感。例如，在一个正常的教室环境中，如果孩子对光线的强度或某种频率的声音特别敏感，他们的注意力就会被这些外界刺激所分散。

其次，要考虑心理因素，如缺乏兴趣、情绪问题、自我控制能力弱。

任务如果孩子没有吸引力，他们就很难集中注意力。例如，对于一个喜欢画画的孩子来说，让他做数学题可能会比较困难。

焦虑、紧张、压力等情绪也会干扰孩子的注意力，如焦虑可能会使孩子在考试过程中无法集中精力答题。过度兴奋也会有同样的问题，如在刚参加完一场激动人心的体育活动后，马上让孩子坐下来学习，他们可能很难静下心来专注于学习任务。

注意力集中需要一定的自我控制能力，而孩子可能还没有完全学会控制自己的注意力，很容

易被周围的事物所吸引，如看到窗外飞过的小鸟就会分心。通常，这种自我控制的能力是随着孩子的成长和经验积累逐渐发展。

最后，还要考虑环境因素，包括周围环境嘈杂、任务过多或难度不适宜。

如果孩子所处的环境中有过多的噪声、人员走动等干扰因素，就会影响他们的注意力。

当孩子布置的任务过多时，他们可能会感到不知所措，从而导致注意力分散。另外，如果任务难度过高，孩子会因为感到挫败而失去兴趣和注意力；如果任务难度过低，孩子又会觉得无聊，同样无法集中注意力。

生命如同一粒种子，孩子成长的过程就是等待花开的过程。等待孩子成长，意味着要包容他们的错误、欣赏他们点滴的进步。当然，如果孩子有注意力不集中，伴活动过多和冲动的表现，也要当心多动症，建议及时就医。

来源：大河健康报

## 早餐如何安排 营养师有话说

糖指数低，主要为碳水化合物，满足机体的能量需求，为机体补充夜间失去的水分。

**2.豆浆**

豆浆是大豆及其制品的典型代表，是大豆经泡发、磨碎煮制而成。不同于豆腐，要去除豆清。豆浆很好地保留了大豆中的优质蛋白、钾、钙、大豆异黄酮等营养成分。

注意事项：豆浆一定要烧熟煮透，特别是家庭自制豆浆起锅后，再文火煮制3-5分钟。另外，制作豆浆时可将杂粮一起打磨，提高豆浆的营养价值。

**3.牛奶**

牛奶也是早餐不错的选择之一。牛奶富含优质蛋白和钙质，可谓是老少皆宜，促进骨骼生长发育、预防龋齿和骨质疏松。在来不及吃早餐的情况下，可饮用一杯或一袋牛奶来充饥，绝对是明智之举。《中国居民膳食指南(2022)》推荐正常人每天摄入相当于300-500毫升量的奶及奶制品。当下牛奶无论是品牌还是种类都非常多。

注意事项：选择喝什么类型的牛奶也要“因人而异”——

正常成人/儿童青少年——推荐全脂纯牛奶

全脂纯牛奶以生牛乳为配料，完全保留了牛乳的各种营养物质，味道新鲜纯正。为成人提供钙质、优质蛋白及其他矿物质和维生素。几乎涵盖了满足儿童青少年生长发育的各种营养素，促进儿童骨骼发育和长高。

老年人群——推荐高钙牛奶

老年人群钙吸收率低，一般<20%；对钙的利用和储存能力低，容易发生钙摄入不足或缺乏。高钙奶主打的就是钙含量高，有助于提高老年人群骨密度，增加骨骼强度和韧性。

乳糖不耐受人群——推荐不含乳糖或含乳糖酶的牛奶

一些人或先天原因或后天原因导致乳糖酶缺乏或分泌不足，喝完牛奶，牛奶中的乳糖无法分解完全，表现出腹胀、腹泻、腹痛等症状。这类人群可以考虑少量多次饮奶，或者选择不含乳糖的牛奶，又或者选择含乳糖酶的牛奶。

超重/肥胖/血脂异常人群——推荐脱脂/低脂牛奶

1克脂肪在体内可转化为9千卡热量，其热量值是同样重量碳水化合物和蛋白质的2倍多。一些超重、肥胖人群每日饮奶无

形中会增加脂肪的摄入。血脂异常，俗称高脂血症，包括高胆固醇血症、高甘油三酯血症、高低密度脂蛋白胆固醇血症和低密度脂蛋白胆固醇血症，这几类人群更是谈“脂”色变。

**4.鸡蛋**

鸡蛋在营养学上常被视作参考蛋白，其蛋白质也是十分优质的，蛋黄就富含数十种矿物质和维生素。

注意事项：最好不要弃吃蛋黄，但在制作过程中，应注意减油限盐，比如水煮蛋和荷包蛋就很不错。

**5.新鲜蔬菜和水果**

新鲜蔬菜富含矿物质和维生素，滋养生命活力。新鲜蔬菜中富含膳食纤维，促进肠道蠕动，预防便秘。新鲜水果富含维生素C、抗氧化因子，改善炎症反应，延缓衰老。

注意事项：推荐餐餐有蔬菜，天天吃水果。

**6.肉类**

肉类包括猪肉、牛肉、羊肉、禽肉等，主要以蛋白质、脂肪为主，富含铁、锌等矿物质和多种维生素。

注意事项：肉类往往含有较多的脂肪，特别是猪肉和牛肉脂肪含量普遍高，禽肉次之，所以吃的时候要注意肉类的摄入量。

木子

## 燕麦党参莲藕汤



图片来源于网络

材料：乌梅5粒、山楂8片、雪梨3个、雪耳1朵、莲子50g、瘦肉400g(4人份)。

制作方法：雪耳、莲子温水泡发，乌梅去核；雪梨洗干净，十字切成四瓣，可剔除雪梨芯；瘦肉洗净，切块，飞水，与所有材料纳入瓦煲中，加水2000ml，武火煲15分钟改文火煲45分钟，加入少许食盐调味即可。

汤品点评：汤中用乌梅、山楂消食；雪梨、雪耳养阴润燥；加入莲子既可补脾益肾，又能养心安神，正好符合了秋冬季饮食养生“少辛增酸”、养阴润燥的原则。

乌梅生津止渴，山楂消食化积，两种酸酸甜甜的药食两用药材也是常用的消食之品。夏季解腻消暑之乌梅汤的主角便是乌梅；与燕麦芽不同，山楂善于缓解摄入过量肉食导致的消化不良。雪梨、雪耳，都是秋冬季养阴常用的食材，经常一同登场，雪梨雪耳汤水、冰糖银耳炖雪梨就是常见的养阴润燥佳品。

来源：广州日报



美味宝典