

每种“绒”都有“锁温小心机”—— “绒”料保暖排行榜来了



①:法兰绒。②:羊羔绒。③:摇粒绒。④:珊瑚绒。⑤:分层穿搭,既暖和又轻便。

每到冬天,各类“绒”料成了不少人的保暖首选。

从蓬松羽绒到软糯珊瑚绒,从亲肤法兰绒到厚实羊羔绒,五花八门的保暖材质让人眼花缭乱。

记者综合相关信息,梳理实用穿搭攻略,帮你在寒冬穿得暖而不肿、轻便有型。

保暖“绒”料怎么选

要说哪种“绒”最保暖,一般是这个梯队:羽绒>羊羔绒>摇粒绒>珊瑚绒>法兰绒。不过实际保暖效果,还取决于填充量、面料工艺及使用环境。

羽绒:由无数绒朵组成,每朵绒朵布满的绒丝交织出大量微小空隙,能锁住大量静止空气。静止空气的导热性极差,形成高效的“空气屏障”,牢牢锁住热量不流失。

羊羔绒:高性价比化纤面料,比羊毛价格亲民,触感同样柔软亲肤,且耐磨、抗霉、抗蛀、弹性佳。经过高温缩水处理后不易起皱变形,日常打理省心。

摇粒绒:针织面料,保暖、耐磨、不掉毛,部分款式做了防静电处理。可通过抽条、压花或印花等工艺打造丰富样式,常被用于外套、童装和卫衣,时尚实用。

珊瑚绒:纤维细腻柔软,透气性好,但容易产生静电、吸附灰尘,可能引发皮肤刺痒,部分产品会做防静电处理。初次使用时,建议先清洗以减少掉毛,皮肤敏感或哮喘患者需谨慎使用。

法兰绒:由混色粗梳毛纱或棉纱织成,毛料款静电较明显、绒毛易脱落。相

比珊瑚绒,它光泽更柔、手感更细,透气透湿性更优。涤纶仿制款多用于家居用品,混入羊绒、桑蚕丝等纤维,可缓解刺痒感。

为啥穿成“粽子”还怕冷

不少人误以为衣服穿得越厚越保暖,其实并不是这样。保暖的关键,在于衣物能否构建并维持一个足够有效的空气层,也就是衣服和人体之间的空气间隙。当衣服层数太多导致空气层过厚时,内外的温差差就会引发热对流,反而会加快热量流失。由此可见,穿衣保暖,从来都不是看衣服的数量多少。

无论传统材质还是“黑科技”保暖衣,高效保暖需满足两点:一是快速吸收人体挥发的汗水,避免蒸发吸热带走能量;二是借助静止空气,减少热传导和热对流损耗。

“暖和轻便”的正确打开方式

穿得多≠穿得暖!关键在于分层穿搭,巧用空气层隔热保温。

内层:选择吸湿透气款,如保暖内衣、速干衣、瑜伽衣等,快速排走人体新陈代谢产生的湿气,避免影响外层的蓬松度和保暖性。

中层:选择摇粒绒、抓绒、薄羊绒、羽绒内胆等柔软蓬松材质。如果外套保暖性足且自身抗冻,可省略中层。

外层:选择羽绒服、棉服、羊绒大衣、环保皮草、冲锋衣等有一定抗风能力的衣服。
据《科普时报》

缺觉后,全身炎症水平都会升高! 这些方法可缓解

很多人都有过类似体验:当睡眠不足时,脑子会慢半拍,反应能力和判断能力也跟着直线下降。研究提示,缺觉会激活身体“炎症反应”。

睡眠不足 让身体发炎并伤脑

研究人员分析了2641名参与者睡眠不足炎症生物标志物和认知功能之间的关联,并探索了小鼠模型的细胞机制。结果显示,睡眠不足(少于6小时)会引发全身炎症,增加认知障碍风险。

研究指出,缺觉可引起脑内一系列炎症连续反应,激活促炎因子释放,这些炎症因子会对神经元和认知功能产生不利影响,损害神经递质平衡,影响神经元通讯,进而导致认知缺陷。

此外,炎症还可能影响血脑屏障,使其更具渗透性,并允许炎症分子进入大脑,这会进一步加剧神经炎症和神经退行性过程。

而长期睡眠不足导致的慢性炎症,会导致氧化应激和细胞损伤,进一步加剧认知能力下降。

缺觉+炎症 伤害遍及全身

睡眠不足和慢性炎症,是多种疾病的幕后推手。

英国萨里大学曾在《美国国家科学院院刊》上刊文指出,每晚睡眠不足6小时,持续一周,就会对人体产生不利影响,涉及到新陈代谢、炎症、免疫力和抗压等功能。

2023年一项刊登在《细胞》上的研究也提醒:睡眠不足会引发“全身炎症风暴”,增加脑内前列腺素D2产生和经血脑屏障的外流,并在外周引发细胞因子风暴。

北京大学首钢医院神经内科主任医师高伟表示,缺觉最主

要的危害是会使人长期处于应激状态,导致机体免疫力下降,增加代谢性疾病、癌症、精神疾病等的发病风险。

如何降低此类伤害?

通常,成年人每晚需要睡7~8小时;老年人脑代谢变慢,一般需要睡5~7小时。好睡眠最直观的检验标准是:起床后身体舒服,精神饱满,注意力集中、记忆力好,做事有效率,能胜任一天的工作和生活。

6小时睡眠是健康底线。熬夜前先想清楚,是否值得你付出变丑、早衰等种种代价。对于“被动失眠”导致的睡眠不足,需要生活方式调整和医学干预并行,比如:

增加日晒,积累天然“褪黑素”;
白天适当运动,达到1小时的量更好;

不在床上做与睡眠无关的事,睡前可在沙发或客厅活动,培养“见床就困”的条件反射;

每天坚持同样的上、下床时间,周末也不例外,培养睡眠生物钟;

如果一周有3天以上睡不好,且持续3个月以上,可以去睡眠医学中心或精神心理科就诊。

多摄入富含抗炎成分的食物,如藜麦、糙米、荞麦等全谷物,深海鱼和贝类,西兰花、菜花、甘蓝、芥蓝等十字花科蔬菜,以及草莓、蓝莓、黑莓、覆盆子等莓类水果,都有助对抗机体炎症。

同时,注意少吃高糖、高油、高脂食物,减少红肉、加工肉、动物内脏、精制谷物摄入。

长时间的心理压力,可能破坏机体调节炎症活动的的能力。尽量避免负面情绪持续累积,运动、听音乐、旅行、画画等都有助减压。

据国家应急广播微信公众号

中国国家医保局:

前瞻性设立“远程手术辅助操作费”价格项目

中国国家医疗保障局医药价格和招标采购司司长王小宁20日在北京表示,为进一步推动手术机械臂的规模应用,医疗服务价格项目立项指南前瞻性设立“远程手术辅助操作费”价格项目。

当天,国家医保局举办“价格立项赋能医疗科技创新发展分享活动”,解读价格立项支持精准医疗、远程医疗等新场景规模化应用的情况。

王小宁介绍说,国家医保局加快编制印发医疗服务价格项目立项指南,已累计发布36批,各省份已平均落地30批。第37批立项指南即手术和治疗辅助操作类立项指南统一设立37项价格项目,另有加收项5项、扩展项1项,覆盖3D打印、示踪增强、术中引导、能量器械、手术机械臂、远程手术等重要辅助技术和产品。

其中,在3D打印方面,王小宁表示,价格项目适配生物打印从“概念试验”向“临床应用”的发展态势,设立了生物打印类价格项目,促进类器官技术

的临床应用。

王小宁介绍说,立项指南聚焦手术机器人在手术中的参与程度和促进精准手术的临床价值,分档设立导航、参与执行、精准执行等3个价格项目,打破手术入路、应用部位、国内外品牌等划分界限,实行与主手术挂钩的系数化收费模式,参与度更高、功能更全面、执行更精准的手术机器人可获得更高收费系数。

王小宁表示,为进一步推动手术机械臂的规模应用,立项指南设立“远程手术辅助操作费”价格项目。医疗资源聚集地区的专家为其他地区的患者开展远程手术,即可依规收费,推动优质医疗资源跨区域供给,降低患者异地就医奔波负担。

王小宁指出,国家医保局始终密切跟踪医疗行业创新发展的新动态,统一新增一百多项涉及新技术新产品的价格项目,初步铺就一条渐进性产业升级和医保支付引领的科技创新之路。
据中国新闻网

高速跑vs慢跑,哪个更燃脂

一到冬天,很多人管不住嘴、迈不开腿,站上体重秤看到飙升的数字,恨不得立刻开启减肥计划。

但真到执行时,不少人又开始纠结:花同样的时间,到底是更累的高速跑燃脂效率更高,还是舒缓的慢跑更“划算”呢?

国家体育总局体育科学研究所副研究员张铭给出了答案:二者运动强度不同,热量消耗与身体负荷也有差异。“同等时长下,高速跑的燃脂效率更高,但它的‘性价比’要结合你的身体状况来看。”

从即时消耗来说,高速跑属于高强度运动,单位时间内肌肉发力更多、心肺负荷更大,能直接消耗更多热量。

比如30分钟冲刺跑的热量消

耗,往往是30分钟慢跑的1.5~2倍。更关键的是,高速跑会触发后燃效应——运动结束后几小时内,身体还会持续消耗比平时更多的热量。

慢跑的优势则在于易坚持、低损伤。它强度温和,对膝盖、脚踝的冲击力小,适合新手或体重基数较大的人。

虽然慢跑即时燃脂效率低,但胜在能长时间稳定进行,而且慢跑主要消耗脂肪供能,对想精准减脂又怕受伤的人很友好。

张铭建议,想短时间高效燃脂、身体状态好,选高速跑;想稳扎稳打、降低运动风险,选慢跑。“最理想的方式其实是两者结合,冲刺跑间歇搭配慢跑恢复,燃脂效率拉满还不伤身。”

据中国新闻网