

运动服装的颜色怎么挑?

夏天快到了,可能很多人都迫不及待想投入大海的怀抱,放松一下疲惫的身心了。

在奔赴大海游泳之前,肯定要选一件舒适好看的泳衣。但你知道吗,泳衣的选择不仅仅有舒适和好看,安全性也是非常重要的一个方面。

在许多运动场景中,服装颜色是可以起到防护、警示等作用的。那么,泳衣等运动服装到底应该怎么挑颜色呢?今天我们就来从实用性、安全性的角度,探究一下服装颜色选择中的学问。



AI制图

穿什么颜色的泳衣更安全?

游泳是很多人在夏季喜爱的一项运动,大家(特别是儿童)在水中的安全是最为重要的,而泳衣的颜色可以提供一定的安全防范作用。

有专业机构开展了一项实验来研究泳衣颜色对儿童安全的影响,实验在室内泳池和户外湖泊中观察不同颜色的泳衣在平静水面、有波浪的水面的可见性,得出结论:在室内泳池和湖泊水中,对比度强烈的荧光色系均是最佳的泳衣颜色。

荧光色泳衣可以提高儿童在水中的可见度,有助于家长或者安全人员看护在水中的儿童。而白色、浅蓝色、黑色则是不推荐的泳衣颜色,实验中这些颜色的可见度欠佳或者会与背景混为一体,而不易察觉。这个实验结论同样可以适用于成人选择泳衣的场景。

跑步与骑行,选这些颜色的衣服

夏季进行户外跑步和自行车运动的人也越来越多,在城市道路进行跑步或者骑自行车,在服装颜色的选择上应该尽量选择鲜艳醒目。

有研究表明,在白天的光线下,荧光黄绿色是最佳的选择,此时人的眼睛对这一颜色的波长最为敏感。

到了夜晚光线昏暗的时候,橙红色和红色则表现更优。夜间运动最好还要选择有反光材料的服装或者在合适的部位配上专业的户外反光带,增加自己的可见性,防止发生碰撞,提高安全性。

徒步探险,这些颜色更安全

户外探险也成为越来越

流行的运动,不同的探险场景下,对服装的颜色会有不同的需求。例如,丛林探险从安全角度考虑应该穿着与环境颜色反差较大的颜色提高自己的可见性,避免绿色、浅黄色等,这样便于得到同行人员关注。

但是从生态保护的角度来考虑,最好采用与环境色相仿的迷彩色以免惊扰到在丛林里生活的动物,所以丛林探险的着装颜色要根据具体情况在外层服装和内层服装之间做好合理安排。

而洞穴探险的环境一般较为黑暗,应该选择跟夜跑环境下相似的高亮度颜色服装,并配有反光材料。沙漠探险则需要避免选择与沙漠颜色相同的色系,而要选择红色、橙色等亮色。

冰雪运动衣服颜色有讲究

虽然现在还不是夏天,但咱也可以提前凉爽一下,在北京冬奥会带动下,冬季冰上和雪上运动也越来越火热,滑冰和滑雪运动的服装选择也有很多学问。从颜色选择上来说,宜选择颜色鲜艳的户外滑雪服,例如红色、橙色、蓝色、荧光黄等或者高纯度的对比色搭配设计。

一方面,鲜艳的颜色可以给穿着者温暖的视觉感受,另一方面可以提高自己的可见性,在高速滑行时提醒别人避让,防止发生碰撞;更重要的是在危险发生的情况下,鲜艳的滑雪服将有利于救援人员发现受伤人员,及时施救。

最后总结一下,户外运动的服装,除了要考虑颜色赏心悦目,咱也得考虑不同运动的特点,根据需要,优先选择能给我们带来安全的服装。

据科普中国微信公众号

好吃的热带水果纷纷降价

金枕榴莲价格降三成,云南蓝莓放下“身段”

四月下旬,榴莲、蓝莓、菠萝、芒果等水果陆续迎来上市高峰,口感好了,价格也一路走低。尤其是价格较高的榴莲,半月之内价格已经降了3成。水果爱好者们直呼“根本吃不过来”。

目前市场上在售的榴莲品种中,泰国金枕占绝对主导,其果肉金黄、香气浓郁、出肉率高且核小肉厚,最符合大众口味。据悉,今年泰国榴莲迎来丰产,同时中老铁路冷链班列加密开行,运输效率大幅提升、成本降低,让更多新鲜榴莲以更低成本进入国内市场,自然价格也有明显下降。

如何挑选一颗“报恩”榴莲?国内用户优选“干包”。所谓“干包”,是指果肉紧实、水分适中,成熟度刚刚好,最外层是薄薄的“脆”皮,里面是软糯香甜的优质状态。挑选金枕榴莲,要选体型饱满偏圆的果实,一般“荔枝型”的果实出肉率不错。二捏刺尖,相邻两根刺能轻松捏动且有回弹感,说明成熟度刚好。三闻气味,靠近榴莲底部闻到浓郁奶香而无酒精味为佳。四听声音,轻拍外壳发出略带空响的“咚咚”声,通常是干包好果。

冬天和早春时,一小盒125克的蓝莓动辄卖到16~22元,而如今品质稳定的大品牌也放下了“身段”。以怡颗莓为例,目前每盒售价已降至10元左右,普通水果摊上的散装蓝莓更是低至35元一斤。业内人士分析,今年云南主产区天气较好,蓝莓坐果率和产量明显提升,加之前几年扩种的产能集中释放,供给端大幅放量直接推动了价格回落。

挑选蓝莓,主要认准三点:看表面白霜,这是新鲜度的标志,白霜完整说明采摘后处理得当;看果粒是否饱满、大小均匀,避免已出汁或塌陷的;观察盒底有无果汁渗出,有则说明存放过久。

眼下海南产菠萝也迎来口感巅峰期,一些水果店和超市售价低至四五元一斤。海南菠萝果香味足、口感偏甜,尤其以金钻凤梨为代表的高端品种广受欢迎,喜欢的朋友要抓紧品尝。同样产自海南的芒果也开始大量上市。今年海南产地少雨,芒果品质普遍上乘,目前巴掌大的水仙芒每斤售价约6元。

据《扬子晚报》

蒸汽眼罩“烫伤”引关注

如何安全使用眼部热敷产品?



豆包AI生成

形成持续压迫,不少人为了防脱落还会调紧挂绳。对于本就薄弱的眼周皮肤而言,相当于同时承受了热力灼烧和物理压迫的双重侵害,严重时皮肤可出现红肿、溃烂,甚至达到一度至二度烧伤的程度。

“有些人在睡觉时眼睑不会完全闭合,通常还留有一条缝隙,热蒸汽会由此渗入眼内。”夏朝霞解释,眼球转动时,眼睑与角膜之间形成摩擦,就容易损伤角膜上皮。对于干眼症患者而言,其角膜上皮本身就不稳定,泪膜也不健康,热力会进一步加速泪液挥发,导致角膜上皮出现均匀损伤。

蒸汽眼罩该如何正确使用?

首先,需要严格控制时间,一般蒸汽眼罩发热时长为20分钟至40分钟,20分钟即可,不建议长时间佩戴,更不宜戴着入睡。

其次,看眼部状况。若眼部有细菌感染导致的炎症,像麦粒肿、睑缘炎等,可以热敷促进局部血液循环、疏通腺管,加速恢复。如果眼部疲劳和轻度水肿,热敷也能缓解不适。但目前许多人用眼过度主要是看屏幕太久,眼部干涩、刺痛,干眼症时热敷会加快水分蒸发。这时,建议使用冰袋进行局部冰湿敷,下面垫一块干净的湿毛巾,睡前进行,锁住水分,同时让睫状肌得到放松。

一旦感觉眼部有灼热感,可立刻用冰敷或较为清凉的清水冲洗。抹芦荟胶也有一定帮助,因为芦荟具有一定的消肿和抗炎作用。但坊间流传的“涂牙膏”方法则缺乏科学依据。部分牙膏虽含冰片成分,能带来短暂的清凉感,但质地厚重,涂抹后反而不利于炎症和细菌的散发,甚至可能加重局部问题。

据中新网

近日,知名演员在社交平台发文称“蒸汽眼罩咬我”,疑似被蒸汽眼罩烫伤相关话题登上热搜,引发网友关注。

蒸汽眼罩的发热温度因产品种类而异,通常最高可达50°C以上,多数在40至50°C之间。而人体脸部尤其是眼睑周围的皮肤,是全身最薄、最敏感的部位。如果单纯热敷且时间控制在20分钟以内,通常不会造成灼伤。一旦超过20分钟,尤其是戴着睡一整晚,就极有可能被灼伤,出现明显的刺痛、灼热感,甚至流泪不止等症状。

“尤其是过敏性皮肤、敏感性皮肤、脸部痤疮、熬夜后的人群,皮肤屏障本就脆弱,热敷反而更易诱发皮肤干燥,甚至过敏溃烂。”中山大学附属第六医院眼科主任夏朝霞说。

夏朝霞特别强调,这往往不是单纯的热烫伤,而是一种“混合损伤”。细节来说,使用者平躺时,眼罩紧贴眼部