

选冲锋衣 400多元和8000多元差别有多大？



400多元和8000多元的冲锋衣淋同一场雨，谁的防水性能更好？多花的那些钱，到底买到了什么？近期，上海市消保委开展30款硬壳冲锋衣比较试验，最容易被偷工减料的是哪里？从怎么选、如何养护两个维度给大家实用参考。

硬壳冲锋衣由多层复合材料制成，多为科技型面料，防风、防水、耐磨性能较好，适合雪山登山、丛林穿越等专业户外运动中使用。

如何选对产品？

先分清等级。依据国家标准GB/T 32614—2023《户外运动服装 冲锋衣》，冲锋衣分Ⅰ级、Ⅱ级，真正冲锋衣必须同时具备防水、透湿能力。Ⅰ级适合登山、徒步等高强度专业户外；Ⅱ级适合轻户外、城市通勤和日常休闲。别把普通外套当冲锋衣。

防水重点看表面抗湿性（防沾水）和静水压（防渗水），数值越高越强。最容易被偷工减料的是接缝处压胶。接缝是防水薄弱点，个别样品接缝静水压较差、易渗水。试验经水洗与屈挠加码后，仍有20款外层面料防水性能很好，23款接缝防水维持较好水平。选购优先选接缝有完整、平整、无气泡、无起皱、无脱落压胶条的款式。

透湿决定闷不闷。国标要求Ⅰ级洗前洗后透湿率≥6000[g/(㎡·24h)]，Ⅱ级

≥4000；本次30款整体良好，18款达10000以上。耐磨方面30款全部达标；抗撕裂上13款双向撕破强力超20N，个别长度方向未达标，受拉扯易裂。安全方面，30款均未检出可分解致癌芳香胺染料、甲醛等高风险物质，pH值全部符合标准；可优先选标注“无氟”的产品。背包族留意肩部磨损，攀岩爱好者关注腰、肘部面料状态。

科学养护小技巧

让冲锋衣性能续航更久

很多人花大价钱买了冲锋衣，没穿几次性能就大打折扣，其实大多是清洗养护不当导致的。不要频繁清洗：高强度户外穿着一般每10—12天清洗一次，日常通勤每20—30天一次即可。清洗前看洗涤标识，使用中性清洁剂，洗衣机低速、40℃中温洗涤；洗后避免高温暴晒，阴凉处自然晾干，也可用烘干机中温烘40—50分钟。穿着一段时间后观察“荷叶效应”，若表面不再水珠滚落，说明防水性能下降，应咨询品牌官方获取专业修复维护方案。

总之，不必盲目追求高价，分清等级、重视压胶工艺、做好养护，理性挑选、正确洗护，冲锋衣才能长久发挥防水防风的作用。

据央视新闻微信公众号

“鼻翼贴”真能缩小鼻翼吗

最近，鼻翼贴凭借操作简单、无创的特点，成为不少人改善鼻翼形态的首选。鼻翼贴真的有用吗？

从外观来看，鼻翼是鼻尖两侧柔软的翼状结构，实则是由皮肤、纤维肌肉、脂肪和鼻翼软骨组成的精密支撑系统，决定了鼻翼的张力与外形。亚洲人鼻翼软骨大多薄弱、支撑力不足，拖不住表层软组织，这是鼻尖肥大、鼻翼外扩、鼻头圆钝的主要因素。鼻翼形态更多依靠软组织和皮肤维持，单靠外力压迫，很难长久改变软骨支架。鼻翼仅在发育期具备可塑性，发育结束后，软骨、韧带及软组织便形成稳定结构。因此，想要调整鼻翼，目前主要依靠外科手段，如切除多余组织、调整软骨受力或植入支撑材料。若有改变鼻子结构的打算，建议优先选择公立三甲医院的整形外科，并与经验丰富的医生充分沟通，结合自身面部条件、职业特点与审美偏好定制方案，建立合理的效果预期。

据中国新闻网

刷屏的“喝大水”真能排毒养颜吗



一夜之间，年轻人都开始“喝大水”了！放下奶茶、咖啡、“小甜水”，豪饮1.5升的瓶装水，这样的“强者喝大水”真能排毒养生吗？

所谓大水，也就是1.5升装以上的、大提包装的矿泉水、纯净水和白开水。解放军总医院第一医学中心内分泌科副主任医师李冰说，用水替代奶茶、咖啡、含糖饮料值得肯定，但“大瓶水+大口豪饮”的喝法不等于科学饮水，更不能排毒养颜。

大水虽好，不要贪杯。“喝水这事应主动、规律、少量、多次地喝。如果一次性摄入量过多，很容易突发水中毒，甚至危及到生命安全。”李冰解释，人体靠肾脏代谢水分，短时间内大量饮水，会急剧加重肾脏负担，稀释体内电解质，可能引发低钠血症，也就是俗称的“水中毒”。轻则引起头痛、恶心，重则直接导致意识障碍。

尤其是反流性食管炎或其他胃肠道疾病导致消化能力差人群、老年人和婴幼儿、肾脏或心脏功能异常人群、剧烈运动后人群，不宜一次性猛灌大量的水。

那怎么喝水才科学呢？

首先，日常生活中，我们不能用“是否口渴”来检验自己是不是缺水。轻微缺水并不会引起明显口渴，感到口渴已经是中度缺水了。

此外，要及时关注：尿液颜色是不是明显变深、排尿次数是不是减少；口腔、鼻腔黏膜是不是变得干燥；皮肤是不是变得干燥、弹性下降；身体是不是容易疲惫、注意力难以集中。

长期缺水不光会引起便秘、皮肤瘙痒干燥等问题，还会使压力激素皮质醇增多，减少血清素这类快乐神经递质……

多喝水，可以增加饮水量、提高尿量，有助于降低肾结石的发生及复发风险；可能减少尿路感染的发生；还可能对体重管理有帮助。根据《中国居民膳食指南》标准，温和气候条件下，成年男性每日饮水1700毫升左右，女性1500毫升左右，高温或出汗较多时可适当增加。

据《科普时报》

霜降吃柿子，不会流鼻涕？

秋天的“顶流鲜果”柿子登场了！10月23日是霜降节气，在我国许多地方，流传着一句老话“霜降吃柿子，不会流鼻涕”。

霜降时节燥气重，中医认为鼻是肺之窍，柿子可生津润燥、滋养肺气。所以古人觉得，吃柿子能减少秋季流鼻涕、口干唇裂的情况。同时，霜降时气温下降，感冒多发，柿子恰逢当季，人们吃柿子，既期盼少生病，又借“柿”谐音“事”，祈愿事事如意。可见，这句老话只是传统养生经验，并非科学治疗方法。

不过，柿子确实是秋日“营养小金库”。据《中国食物成分表》数据：每100克柿子含碳水化合物约18.5克，热量约74.6千卡。它富含胡萝卜素，每100克约120微克；维生素C每100克约30毫克，和柑橘类不相上下，是苹果的7.5倍，同时还含有钾、镁、钙等矿物质。秋燥来袭之时，柿子是滋润身体的时令佳果。此外，柿子还富含果胶，当我们吃完肉类、主食后，适量吃些柿子，有助于促进肠道蠕动，这也是古人“贴秋膘”后，喜欢用柿饼配茶的缘由。

霜降前后，昼夜温差增大，柿子里的淀粉大量转化成糖分，这就是霜降时节柿子格外甜的原因。不过，美味的柿子吃

不对也可能带来健康隐患，记住三点注意事项。

别空腹吃，也不要一次吃太多。柿子，尤其未成熟或涩味明显的柿子，鞣酸含量较高，如果空腹大量食用，鞣酸会与胃中的蛋白质结合，生成难消化的沉淀物，严重时可能聚结成“胃石”，引发腹痛、腹胀甚至肠梗阻。建议每日最多吃1~2个，脾胃虚寒、容易反酸的人群，更要浅尝辄止。

不要和高蛋白食物同吃。牛奶、螃蟹、豆浆、虾等高品质蛋白质食物，遇上涩柿子中的鞣酸容易形成鞣酸蛋白，再加上柿子里的果胶和膳食纤维，同样有形成“胃石”的风险。

特殊人群要谨慎。柿子含糖量不低，糖尿病患者应少吃。此外，老年人、消化能力弱的人、贫血人群，以及正在服用铁剂的人群，也尽量少吃柿子。

如今，市面上柿子品种丰富，分为完全甜柿、不完全甜柿、不完全涩柿和完全涩柿四类。我国常见涩柿有北京房山磨盘柿、陕西富平尖柿、广西恭城水柿等；阳丰、富有则是知名甜柿。除鲜柿外，柿子还可加工成柿饼、冻柿子、柿子醋、柿子酒、柿子果酱等产品，深受大家喜爱。

据中国科普网