

路由器怎么摆 网速才更快

你家里的路由器是怎么摆放的呢？很多人可能不知道 ,路由器的位置以及它们的天线 造型 是会影响网速的。问题来了 ,路由器如何摆放才能网速最好呢？今天就来聊聊路由器摆放的 风水 。

路由器的最佳位置 :C 位
我们知道路由器发射的信号是以路由器为中心向外传播的 ,所以它最好的位置是占据整个房间的 C 位 。
有些人会把它藏在柜子或者储藏间里 ,觉得这样不会显得突兀 ,但这样做可能会对信号产生影响。WiFi 信号本身是一种电磁波 ,虽然它有一定的穿透性 ,但储藏室的墙壁以及里面堆放的各种物品会对电磁波有一定的阻碍作用。
把路由器放进柜子里也是没有必要的 ,如果只是塑料柜子 ,对信号的影响倒不算很大 ,但如果是塞进了配电箱之类有金属门的地方 ,那信号会被大幅削弱。
假如你家有两层楼 ,那么可以把路由器放在二楼靠近中心的地上 ,这样能让楼上楼下都有不错的 WiFi 信号。但如果你家非常大 ,一台路由器覆盖不了 ,可以考虑购买一个单独的信号中继器 ,它能将路由器的信号中继放大。
如果你家大得夸张 ,几个信号中

继器都解决不了 ,可以考虑在家里建立一个 Mesh 系统 ,它能够把多个路由器串联在一起。但建立这样的系统自己不容易操作 ,需要找专人来搭建。

路由器天线朝哪最好？
除了路由器本身 ,路由器的天线摆放同样有讲究。有些人可能会把路由器上的天线都指向自己 ,希望能拥有全家最快的网速 ,但实际上 ,这样操作只能让你拥有最慢的网速。路由器的天线在向外发射信号的时候 ,并不是从尖端向外发射的 ,而是以天线为中心呈现甜甜圈状向外扩散的 ,所以 ,天线正对着的方向反而是信号最弱的地方。
最好的做法就是将天线垂直于地面摆放。如果你家里的路由器是挂在墙上的 ,可以想象看看以天线为中心的甜甜圈扩散开来能不能覆盖你家里的大部分房间。当然 ,把路由器摆成蜘蛛 的形状也是完全可以的 ,因为天线虽然倒过来了 ,但它本质上也是垂直于地面的。

没有天线的路由器 咋办？
有些路由器看起来只是一个盒子或者柱状体 ,并没有可以摆弄的天线 ,这样的路由器天线是内置的。内置天线是预先调试好的 ,正面放桌子上是最合适的部署方式。如果是可以挂在

墙壁上的无线路由器 ,建议按照说明书的摆放说明摆放 ,确保获得更强的信号。
之前网上流传过一种方法 ,说是只要把易拉罐(或者铝箔纸)套在天线后面 ,把天线的信号朝着你所在的方向反射 ,能够增强信号。事实上 ,这样的方法只在特定情况下有效。
顺便告诉你 ,5G 频段的信号速度更快 ,但它的穿透能力比较弱 ,如果你和路由器之间没有任何阻碍 ,可以直接用 5G 频段 ,如果中间隔着好几堵承重墙 ,可能还不如直接连 2.4G 来得快。
另外 ,在使用上还有其他小窍门 :有些路由器的应用程序中可以调整连接设备的优先级 ,保证优先级高的设备的网速不被占用。感觉路由器网速变慢了 ,也可以试试重启大法。路由器在工作的时候也会产生缓存 垃圾 ,重启一下可以解决掉这些问题。
如果这些方法都不管用 ,那你可能需要换一台路由器 ,或者去营业厅 ,换一个速度更快的上网套餐了。
(来源 : 科普中国 微信公众号《路由器到底怎么摆 ,网速才更快 》)



警惕 ,别让宝宝变成 歪脖子

日前 ,一名年轻妈妈带着 4 个月大的宝宝来到市中医院推拿科。她自述孩子总是习惯性歪着头看东西 ,喂奶时也喜欢偏向一侧。
经过检查 ,医生确诊宝宝为小儿斜颈(先天性肌性斜颈) ,同时伴有轻微的消化不良、容易吐奶。医生建议尽早进行小儿推拿干预 ,防止长期发展导致面部不对称、颈椎变形。
在坚持推拿 2 个多月后 ,宝宝斜颈症状明显改善 ,头颈部活动度恢复 ,面部对称性提升 ,同时食欲和睡眠质量也显著提高。
据悉 ,针对小儿斜颈、积食消化不良等问题 ,市中医院推拿科形成了一套安全、温和、见效快的治疗方案 :

- 1.精准评估 :通过触诊、姿势观察、功能评估 ,明确病因和严重程度。
- 2.个性化推拿 :采用推、揉、捏、按等手法 ,松懈挛缩肌肉 ,改善局部血液循环。
- 3.功能训练 :配合颈部被动拉伸、

转头练习 ,促进肌肉力量平衡。
4.脾胃调理 :结合健脾和胃推拿手法 ,改善积食、腹胀、食欲不振等问题。
该院推拿科长期致力于儿童康复与体质调理 ,不断引进先进理念与技术 ,形成了 手法+贴敷+家庭指导 的三位一体治疗模式。临床实践表明 ,推拿配合贴敷治疗 ,深受家长好评。
春季生长期 :结合春季阳气生发特点 ,调理脏腑功能 ,促进生长发育。
秋季脾胃贴 :顺应秋燥养收原则 ,健脾和胃、改善消化吸收。
温馨提示 :每个孩子的体质与病情不同 ,具体治疗方案需由专业医生评估后制定。建议家长在发现孩子有斜颈、积食等问题时 ,尽早到正规医院就诊 ,抓住最佳干预时机。

相关链接

小儿斜颈 ,医学上称为先天性肌性斜颈(CMT) ,是由于胸锁乳突肌纤维化、挛缩 ,导致头颈部向一侧偏斜的疾病。

如果不及时干预 ,不仅会影响孩子的颜值 ,还可能导致长期的姿势异常和功能障碍。
常见表现 :头部习惯性偏向一侧 ,下巴转向对侧 ,颈部可触及硬结或条索状肌肉 ,严重时可导致面部不对称、斜视、颈椎侧弯等。
婴幼儿期是骨骼、肌肉和神经系统发育的关键期。研究表明 ,6 个月以内开始治疗 ,恢复效果最佳 ,多数可通过非手术方式治愈 ,1 岁以后若仍未改善 ,可能需要手术干预 ,且恢复周期更长。
同时 ,长期姿势异常会影响孩子的咀嚼、吞咽功能 ,部分患儿还伴随消化不良、积食、睡眠不安稳等 ,这些问题会进一步影响营养吸收和生长发育。

通讯员 程迅



为什么包口香糖的纸要带锯齿边

你有多久没嚼口香糖了？你有没有注意到 ,大多数口香糖的包装都有一层银光闪闪的 锡纸 ,而且这些包装的边缘往往都是锯齿状的。
其实不只是口香糖包装 ,像报纸边缘、超市小票等也常常采用锯齿状设计 ,这背后可藏着不少学问。
首先要澄清一个常见的误解 :我们常说的 锡纸 其实并不是用锡做的 ,而是用铝箔制成的。相比于锡 ,铝箔具有更多优势 :熔点更高、成本更低 ,而且不会给食物带来异味。更重要的是 ,铝箔具有极低的透氧性 ,能有效阻隔氧气进入包装内部 ,防止

食品氧化变质 ,大大延长保质期。铝本身还能与氧气反应 ,在表面形成一层致密的氧化铝保护膜 ,阻止内部铝继续氧化。
此外 ,铝箔还具有良好的反光性能 ,可以反射热量 ,防止内部口香糖因温度过高而软化。再加上其出色的延展性和密封性 ,能有效阻隔外界细菌污染。最重要的是 ,铝箔表面能低 ,不易与口香糖粘连 ,加上银色的外观既美观又实用 ,这无疑是包装材料的理想选择。
那么为什么要做成锯齿边呢？这要从几个方面来说 :

首先 ,锯齿状设计能减少机器的磨损率。因为锯齿刀具与材料是点接触 ,而平口刀是线接触 ,接触面积小得多 ,自然就更耐用。
其次 ,在高速旋转的裁切机上 ,锯齿状的刀刃比笔直的刀刃更好裁开纸 ,失败几率更低 ,更加节省原料。
另外 ,锯齿边还起到了防止割手的作用 ,这种设计通过分散接触压力 ,避免力量集中在锋利的边缘上 ,大大降低了划伤风险。
(来源 : 中国新闻网 微信公众号《为什么包口香糖的纸要带锯齿边 》)

它是真正的 防血栓高手

秋冬季有一种水果 ,不仅酸甜多汁 ,更能缓解干燥 ,其含有的独特活性成分 ,更是预防血栓形成的 高手 。最新一项研究发现 ,这种水果含有一种特殊的 宝藏成分 ,能有效降低血栓风险 ,保护心血管健康。它就是 柑橘类水果。

柑橘类水果或能降低血栓风险
2025 年 8 月 ,中国科学院昆明动物研究所的研究人员在《细胞报告医学》期刊上发表的一项研究显示 ,高脂饮食会加剧血栓形成 ,而柑橘类水果含有一种特殊的 宝藏成分 橙皮苷 ,可以帮助预防血栓形成。
研究发现 ,高脂饮食会促进肠道中多形拟杆菌增殖 ,并促进其产生棕榈酸 ,较高的棕榈酸水平会抑制人体内抗凝血蛋白 ,从而增加血栓形成风险 ,最终可能引发心血管疾病。而柑橘类水果中富含的 橙皮苷 ,能像一块 盾牌 ,阻断棕榈酸对抗凝血蛋白的抑制 ,从而减少血栓形成。

柑橘类水果的隐藏技能
帮助防癌症。2024 年 ,发表在《食品科学》上的一项研究指出 ,柑橘是一种有潜力的提取天然抗癌成分的植物来源 ,柑橘中的生物活性成分在预防不同类型的癌症疾病方面发挥着重要作用。
研究指出 ,柑橘类水果中含有丰富的生物活性成分 ,如类黄酮、香豆素、类柠檬苦素、生物碱、类胡萝卜素和挥发性成分等。这些生物活性成分 ,通过抑制癌细胞增殖、增强免疫能力、与化疗药物产生协同增效作用等方面 ,在预防和抑制多种癌症方面具有显著作用。
帮助防抑郁。2024 年《微生物组》杂志发表的一项研究显示 ,多吃柑橘类水果 ,可以增加有益肠道菌 ,帮助降低抑郁症风险。
具体来说 ,多吃柑橘类水果可以通过优化肠道菌群组成 ,从而间接改善大脑健康 ,降低抑郁症的风险。数据显示 ,与柑橘吃最少的部分参与者相比 ,吃得最多的参与者抑郁的风险降低 22%。
提升记忆力。2023 年《神经科学前沿》期刊发表的一项研究发现 ,只需要闻一闻柑橘类水果香味 ,就可以帮助增强记忆力。
研究人员选择了 7 种具有代表性的气味精油 :玫瑰、橙子、桉树、柠檬、薄荷、迷迭香和薰衣草。经过丰富的嗅觉刺激后 ,参与者的记忆力得到了显著提升。而在所使用的 7 种气味中 ,柑橘类气味如橙子和柠檬占据了重要位置 ,这表明闻柑橘类水果的香味有助于提高记忆力。
有助于睡眠。《健康时报》刊文介绍 ,橘子皮中含有丰富的柑橘类特有芳香化合物 ,如柑橘醛 ,这些芳香化合物具有镇静和放松神经系统的作用 ,有助于进入更为平静的睡眠状态。橘子的香味通常具有温暖和舒缓的功能 ,能够建立有助于睡眠松弛的条件反射 :一闻到橘子皮的香味 ,身体就会自然进入放松的休息状态。

柑橘类水果虽好三类人群慎吃
柑橘类水果种类很多 ,包括橘子、柑子、橙子、柚子、柠檬等。柑橘果实色香味兼优 ,果汁丰富 ,风味优美 ,除含糖分、有机酸、膳食纤维、矿物质外 ,还富含维生素、多种甙类物质 ,营养价值极高。
《中国居民膳食指南(2022)》建议 ,轻体力活动、身体健康的一般成年人每天的水果摄入量是 200 克至 350 克 ,大概也就是每天 1 个至 2 个橘子或者橙子。不过 ,吃柑橘类水果的时候要注意不要空腹吃 ,不与药物同吃 ,患有糖尿病、消化疾病、肾功能异常的人群慎吃。
(来源 : 人民日报 微信公众号《它是真正的 防血栓高手 ！这种水果的好处 ,被严重低估了》)