

买了没几年的羽绒服 怎么就不保暖了

洗菜,浸泡时间越久越好吗



蔬菜是维生素、矿物质和纤维素等营养素的重要来源。那么,对于顿顿饭不开的蔬菜,如何才能吃得放心呢?

清洗干净是第一步

我们食用的蔬菜大多经过农药的洗礼,如果不能科学、合理地清洗,农药就会被吃进肚子里,给我们带来疾病。很多人用清水冲洗掉蔬菜表面显而易见的污物后,喜欢将蔬菜浸泡一段时间。

其实,浸泡是可取的,但并不是浸泡的时间越久越好,尤其不能将未经冲洗的蔬菜长时间浸泡。

为什么呢?

1.亚硝酸盐含量增加

长时间浸泡蔬菜,会使蔬菜处于一种无氧状态,增加硝酸还原酶的活性,使蔬菜中的亚硝酸盐含量增高。

相关研究发现,用清水浸泡蔬菜的时间超过20分钟,蔬菜中的亚硝酸盐含量高于用洗洁精洗过再漂洗干净的蔬菜。

2.水溶性营养素流失

长时间浸泡还可能会使蔬菜的叶片破损,造成水溶性营养素(如维生素C)及钙、镁、铁、锌等微量元素溶解在水中,从而造成营养成分损失。

因此,科学清洗蔬菜的方法是用流水反复冲洗3次至4次。如果非要浸泡,时间也不要超过20分钟。

蔬菜清洗小技巧

有些蔬菜需要特别的清洗方法,如果是清洗凹凸不平的果蔬,可以用柔软的毛刷反复洗刷。

表面有蜡质的蔬菜,最好还是先削皮再用清水冲洗。

对于密集型蔬菜,如菜花等,需要用自来水冲洗后再用沸水烫泡,这样做农药残留会更少。

对于包心类蔬菜,最好的清洗方法是先将包叶一层一层剥下来,放入清水中浸泡15分钟左右,再用清水反复冲洗。



(来源:人卫健康 微信公众号《洗菜,浸泡时间越久越好吗?》)

这年头,能面不改色随手就买下一件新羽绒服的,都是狠人。毕竟,现在羽绒服的价格确实让人有些高攀不起。

很多人只能从衣柜最深处掏出了尘封好几年的羽绒服。不过,有人说旧羽绒服会不暖和,那买了已经好几年的羽绒服真的还能穿吗?羽绒服真的有“寿命”这一说吗?

先说答案:有,不过和你的使用方式有很大关系。

储存方式不当

破坏了羽绒服中的绒子

羽绒服保暖的关键在于其中填充的羽绒,而羽绒服保暖性能的丧失,主要就是因为羽绒本身不行了。

无论是鹅绒还是鸭绒,它们都有一定的使用年限。鹅绒的使用寿命相对较长,大概有15年,而鸭绒的使用寿命则只有10年左右。在长久的使用中,羽绒细小的绒毛和羽枝都会发生断裂、分解,从而导致羽绒服的保暖效果下降。而不当的储存方式会进一步缩短羽绒的寿命,让它穿三五年甚至一两年就不暖和了。

每当冬季过去,为了储存羽绒服,很多人都会选择用真空压缩袋将羽绒服收起来,直到来年冬天再拿出来。而这种长时间的压缩、挤压,其实会大大损伤羽绒的立体结构,即使来年重新恢复,保暖性能也会大不如前。与此类似的,长时间将羽绒服压在其他衣物或者重物下,都会导致羽绒服的保暖效果大大降低。

正确的收纳方式:在条件适宜的

情况下,尽量选择在清洁、干燥的环境中悬挂,并且避免周围衣物的挤压,以保持羽绒服的蓬松状态。如果实在需要压缩储存,也尽量不要压缩过多,保持原体积的2/3为宜。压缩后的羽绒服,尽量不要横向叠放,避免其他衣物的重量继续破坏绒子的结构。

清洗方式不当很多人都洗错了

在日常的穿着中,羽绒服难免会沾上各种灰尘、污渍。一年下来,难免需要洗那么几次,而不当的清洗方式,更是羽绒服的天敌。

年末的时候,很多人会将羽绒服送到干洗店清洗,其实羽绒服大多都不适合干洗。目前洗衣店中常用的干洗剂是四氯乙烯,能有效地去除衣物上的油渍、污渍等,而且易挥发,在衣物上的残留也比较少。但四氯乙烯同时也会破坏羽绒中的蛋白质成分,导致羽绒发硬,影响羽绒的保暖性能。此外,四氯乙烯还具有强烈的脱脂作用,这也会导致羽绒毡并、板结、发硬,失去蓬松性。

此外,四氯乙烯还会影响一些羽绒服的面料防风性。很多面料都是靠涂层实现防风、防水的效能,而四氯乙烯会和大部分涂层发生反应,导致涂层发生脱落或裂痕,而这同样会大大影响羽绒服的保暖性能。

相比之下,羽绒服其实更适合水洗。不过,水洗可不是简单粗暴地扔进滚筒洗衣机来一个无敌大搅拌,这对羽绒服来说,绝对是致命的。

如果想要使用洗衣机清洗羽绒服,最好选择专门的羽绒服清洗模式。如果洗衣机没有对应模式,则可以选择轻柔档位,在清洗前可以先浸泡打湿,让绒朵相对均匀地湿润,这样也能减少清洗对于绒朵结果的破坏。轻薄的羽绒服,也可以选择手洗。除了清洗方式,羽绒服洗涤时也应该选择中型洗涤剂或羽绒服专用洗剂,避免其他洗剂对羽绒成分的损害。

清洗干净后的羽绒服,千万不要用力拧水,轻轻挤干水分后晾干即可。在晾晒过程中,别忘了拍打羽绒服,让聚集在一起的绒子能散开,达到充分晾干的目的。

如果嫌麻烦,可以选择购买深色或黑色羽绒服。这样洗涤频率可以降低一些,毕竟羽绒服也没必要频繁水洗。如果是小块污渍,可以使用专用的干洗剂进行清洁,如果是吃了火锅、烧烤等味道比较大的食品导致羽绒服沾上味道,则可以选择洗衣机的空气洗档位进行清洁,减少羽绒服因清洗受到的损害。

总而言之,只要保养得当,羽绒服的使用寿命可以达到十几年,其实还是很长的。

(来源:科普中国 微信公众号作者 海德拉)



心血管弱的人 冬天要小心 静电

一脱衣服就噼里啪啦,皮肤还发麻;开门时刚碰到把手,一阵刺痛;头发经常黏着衣服,甩都甩不掉。干燥的冬季,静电让人特别烦恼。

静电不仅影响生活体验,长期积累还可能对健康造成潜在影响。

《生命时报》结合专家观点提醒,教你科学远离静电。

静电扎手,也可能扎心

北京大学首钢医院皮肤性病科主任王海英介绍,多数情况下,静电产生和持续的时间极短、电流量小,一般不会对人体造成危险。

但若静电产生的电压较高、持续时间较长,可能导致皮肤干燥、瘙痒、红斑,甚至引发皮肤过敏,增加感染风险。

研究表明,长期接触静电会影响人体神经系统的正常功能,静电频繁干扰会导致疲劳、烦躁、失眠、头痛、免疫功能紊乱等,影响日常生活和工作效率。

对于老年人、心血管疾病患者来说,静电积累产生的磁场也可能诱发或加剧心脏不适。

中华科普学会副主任委员董晓秋表示,对于心脏功能比较弱的人,长期接触静电产生的磁场作用轻可导致胸闷、头晕、气促、焦躁不安,严重者甚至可能引起心律失常、早搏等。

静电如果吸附空气中的灰尘、细菌等有害物质,被人体吸入后可能诱发打喷嚏、咳嗽等呼吸道过敏反应,增加呼吸道感染的概率。

为什么静电总在冬天找上门

静电一直存在,但往往在冬季才被明显感受到。静电积累通常由干燥环境引起,当环境湿度低于30%时,空气中的水汽就无法传导电荷。

冬季气温和湿度双低,利于静电积累,电荷积累到一定程度时,就会发生放电现象。

当静电电压达到2000伏时,人的皮肤就会感觉到不适;超过3000伏时就有火花出现,手指会有针刺似的痛感;超过7000伏时,人就有被电击感。

同时,皮肤干燥也会加速静电积累。

健康皮肤的角质层含水量约10%至20%,冬季角质层含水量会降至5%以下,传导电荷的能力大大减弱,让人变成“带电体”。

此外,冬季常穿的化纤等材质的衣物由于导电性较差,也容易产生和积累静电。

做到6点 科学摆脱静电

王海英提醒,想要摆脱冬季静电,可从改善居室环境和调整生活习惯入手。

增加环境湿度。室内最好使用加湿器,将环境湿度维持在50%左右,加速静电消散。

也可多摆放绿植、在室内放置清水、勤拖地,增加空气湿度。

提前放电。接触金属物品前,可先将手放在墙壁上,提前释放身体多余电荷,再接触门把手、水龙头等。

注意保湿。勤洗手、多涂身体乳,保持皮肤湿润;梳头时容易产生静电导致头发打结,可在梳子上涂抹一点护手霜,或用湿毛巾擦拭梳子。

尽量用天然材质。选择纯棉、麻、丝等天然纤维材质,透气性好、导电性强;床上用品、窗帘等家居用品也建议选择天然材质,能从源头减少静电产生。

穿脱衣服别太快。穿脱衣物时,动作尽量放缓。

有条件者可在衣物上使用抗静电喷雾,或在洗衣服时加入衣物柔顺剂,能在衣物纤维表面形成一层保护膜,减少摩擦产生的静电。

衣物也要“去电”。若衣物上已经积累了静电,可将衣物挂在通风处,并喷洒少量清水。

也可以将衣物与纯棉毛巾一起放入烘干机中烘干,或在晾晒时与纯棉衣物搭在一起,利用纯棉材质的导电性中和静电。

来源:生命时报 微信公众号《心血管弱的人,冬天要小心 静电》