

“自发热”“美肤肌底保暖”…… 保暖内衣各种概念靠不靠谱?



图据AI生成

通讯员 毛雷君 钱微君

市面上各种“自发热”“德绒”“美肤肌底保暖”概念层出不穷。日前,宁波市质检院纺织品检验部选购了7款不同面料成分、不同功能宣称的热销保暖内衣,通过科学实验揭开各类“功能性”保暖内衣的真实表现。

“保暖内衣”的标准是什么?根据我国纺织行业标准,保暖内衣有明确的标准。FZ/

T73022-2019《针织保暖内衣》明确,只有经过检测,保温率(热阻性能)达到30%以上的针织产品,才可称为“保暖内衣”。而《吸湿发热针织内衣》要求产品采用特殊材料,在吸湿(吸收人体水汽)过程中产生显著热能,并满足严格的升温值指标,方可宣称吸湿发热产品。保温率是保暖内衣锁住体温、抵御寒冷的核心能力。产品要名副其实地称为“保暖内衣”,其保温率必须不低于30%。

实验结果显示,聚酯纤维含量高的保暖内衣透气性通常较差。这类面料虽保温效果较好,但不利于湿气散发,长时间室内活动或易出汗人群穿着易感闷热,需要谨慎选择。吸湿发热性能是“德绒”等面料的核心宣传点,指面料吸收人体散发的水蒸气产生热量的能力。《吸湿发热针织内衣》规定,达标产品需满足:最高温升 $\geq 4.0^{\circ}\text{C}$,且30分钟内平均温升 $\geq 3.0^{\circ}\text{C}$ 。

根据实验结论,真正具备吸湿发热效果的产品,需依赖于“再生纤维素纤维(如粘纤、莫代尔)”与“腈纶”的科学配比,并非所有宣称“发热”的产品均具备该性能。

综合以上实验结论,选购保暖内衣时,消费者要注意以下三点。

查看标识,认准标准。检查吊牌是否规范,重点查看“执行标准”。

关注成分,理性选择。聚酯纤维(涤纶)含量高,则保暖性好,但透气通常一般;再生纤维素纤维(如粘纤、莫代尔)与腈纶组合,往往具备真实吸湿发热效果;棉、羊毛等天然纤维亲肤舒适,适合敏感肌肤。理性看待“高科技”宣传,优先选择信誉良好的品牌。

通过手感,辨别品质。优质保暖内衣手感柔软、贴合不紧绷、无异物感。可轻轻揉搓面料,若听到明显“沙沙”声,通常表明化纤含量高、摩擦感强,穿着舒适度可能较差。

吃放凉后的米饭 能降糖吗?

相对于刚蒸好的米饭,放凉后的米饭,有助于改善糖脂代谢和餐后血糖、保护肠道健康、改善脂肪肝、减肥。

注意,消化能力差、有胃肠疾病、身体瘦弱的人群应尽量避免长期食用冷米饭。

冷米饭为何对身体健康有一定好处?米饭放凉之后,一部分已经糊化的淀粉就又回到了生淀粉状态,也就是淀粉发生了“回生”,在此过程中会产生一些抗性淀粉。它在胃肠道消化速度慢,几乎不能被消化吸收,具有类似膳食纤维的作用,可以在大肠被微生物利用。所以经常食用富含抗性淀粉的食物,对身体健康有一定好处。

脚趾八段锦 帮你养出好气血

双脚“动一动”,每天练习5分钟,帮你养出好气血。

顺时针转脚腕:脚腕周围分布了多条经络相关的关键穴位。经常转脚腕,相当于刺激了身体一半的经络,有助于调节气血,帮助缓解失眠、烦躁、双脚冰凉。

前后勾脚:先绷脚、再勾脚,重复20次,有助于缓解双脚僵硬、预防静脉曲张。

脚趾抓紧:脚趾紧紧抓扣,坚持2秒后再放松,重复20次,有助于强化小腿肌肉、增强下肢稳定性。

均据 CCTV生活圈

最勤奋刷牙的人也可能犯错了

根据牙科专家的说法,即使是最勤奋刷牙的人,也可能因为一些常见误区,让护牙效果大打折扣。若能改正,将有助于改善牙齿健康。

认真刷一次牙胜过两次草率刷牙。如果你能抽出时间,最好每天早晚都好好刷牙;但若只能选一次,那就保证有一次刷得彻底,另一次快速刷两分钟即可。若只能在一天中挑一次时间彻底刷牙和使用牙线,建议最好安排在晚上。

多数人不喜欢用牙线,建议可以改用牙缝刷,较容易使用也不那么疼痛。

早餐后刷牙而不是之后。许多人习惯在吃完早餐后刷牙,但这样可能会损伤牙釉质。理想的情况是早餐后刷牙,尤其不要在吃过酸性食物后立刻刷。

如果你一定要在饭后刷牙,你应该在吃完东西与刷牙之间间隔一段时间。这是因为食物和饮品中的酸性成分,特别是果汁与咖啡,会软化牙齿表面的牙釉质,而饭后太快刷牙会把它磨掉。

刷完牙不要漱口。如果你每次刷完牙都会吐掉牙膏、用水漱口、再喉咙一漱——可能该重新思考这个步骤。你

应该吐掉,但不要用水漱口。因为漱口会冲掉牙膏中浓缩的氟化物。这意味着只需吐掉多余的牙膏,留下薄薄一层氟化物继续保护牙齿即可。如果真的想漱口,可以改用漱口水。

贵的牙膏不一定好。牙膏品牌并不重要,只要含有氟化物即可。氟化物能保护牙釉质并防止蛀牙,这才是最关键的。

不过,如果你有像牙龈敏感等特殊问题,牙医可能会建议使用特定配方的牙膏。

据参考消息网