

纯棉、全棉、100%棉区别在哪?



图据 AI 生成

的前面加“纯”或“全”表示。大家最好还是要去查看产品的成分标签,合规的产品会明确表示纤维组成和比例。

为何棉服填充物偏爱聚酯纤维?

一款保暖衣物的好坏,关键在于其填充物能否固定住更多静止空气,且不易流失。

棉花填充的缺点:一旦棉花吸收水分,纤维之间的空隙被水分填充,原本锁住的静止空气大量流失,导致保暖性下降。且潮湿的棉花很难干燥,长时间处于潮湿状态容易发霉、产生异味,还可能滋生细菌,棉花吸湿后还会变得厚重、板结,原本蓬松的状态会消失,穿着时不轻便,板结后的棉花也不易恢复蓬松。

聚酯纤维:聚酯纤维俗称涤纶,吸水性差,不易吸湿,即使在潮湿的环境中,聚酯纤维填充物也能保持相对干燥,不会因为吸湿而丧失保暖性,也不会出现发霉,异味的问题。

聚酯纤维的弹性很好,通过“仿生羽绒”的结构,可以形

成稳定的蓬松结构,纤维之间的空隙还能牢牢锁住大量静止空气,保暖性持久稳定。

棉和聚酯纤维该选哪个?

按环境选择:生活在北方干燥地区可以选择棉花填充的衣物,棉花的天然亲肤性会带来更好的穿着体验;如果生活在南方潮湿寒冷地区,或经常进行户外活动,优先选择聚酯纤维填充的棉服。

按需求选择:追求极致轻便、易打理的人群,聚酯纤维棉服是首选。对人造纤维过敏,或偏爱天然材质触感的人群,可以选择100%棉填充的衣物,但要注意做好防潮、晾晒工作,避免棉花吸湿板结。

避坑小技巧:购买棉服时,不要只看棉服的名称,一定要查看标签上的填充物成分及含量,确认是聚酯纤维还是棉花。此外,购买棉花填充的衣物时,一定要选择正规厂家生产的产品,避免购买到掺杂劣质棉花、黑心棉的产品。

据科普中国

它是藏在鸡肉里的“天然养胃物”

鸡内金在中医理论体系中是一味极具特色的药物,推荐几款经典食疗方。

鸡内金山药粥:鸡内金粉5克、新鲜山药100克、大米50克。山药去皮切块,与大米一同煮粥,待粥快熟时,加入鸡内金粉,再煮5分钟即可。对脾虚食少、遗尿均有好处。

鸡内金山药茯苓焦饼:面粉250克、鸡内金90克、茯苓30克、山药30克、黑芝麻15克、白糖(或食盐)适量。将鸡内金、茯苓、山药打成细粉,与面粉、黑芝麻、白糖(或食盐)混在一起揉成面团,分成大小均匀的面剂子,逐个擀成极薄的小饼。把锅烧热,把面饼烙成两面金黄即可。山药和茯苓配用,能强壮和健运脾胃。

据中国中医

补肾养血+温补就喝这款汤

海参当归枸杞汤:海参2只(泡发)、当归10克、枸杞30克、红枣3枚、生姜3片、盐适量。海参切小块,与其他四样同放砂锅中,加清水煮1.5小时,加盐调味。此方适用于肾虚精亏、血虚萎黄、肠燥便秘。**当归生姜羊肉汤:**羊肉500克、当归15克、生姜30克、红枣5枚、盐适量。羊肉切块焯水去血沫,与当归、生姜、红枣同放砂锅中,加清水大火烧开后转小火炖1.5小时,加盐调味。此方适用于畏寒怕冷、血虚腹痛、关节冷痛者。

据省立同德医院

干咳就吃秋梨膏吗?

有人一感冒发烧,就想着吃点清热解毒类药物祛“毒火”。对此,中国中医科学院西苑医院主任医师樊茂蓉介绍,这种做法并不完全正确。从中医角度来讲,只有风热犯肺或热毒内蕴的情况,使用清热解毒药物才有效。

一遇到干咳就习惯性地喝秋梨膏来润肺止咳,这种做法其实也不完全正确。

适合秋梨膏的咳嗽以阴虚燥咳为主,这种咳嗽通常没有痰或者痰特别少,甚至有人咳嗽剧烈的时候伴有少许血丝。同时,患者还伴有五心烦热、口干舌燥、舌红少苔,这种

情况下,服用秋梨膏是没有问题的。

但不是一遇到干咳就要用秋梨膏进行润肺止咳,食疗也要进行辨证。比如,北方的冬天,天气寒冷,风也比较大,如果属于风邪犯肺引起的咳嗽,不妨用苏叶、防风煮水喝,以发挥疏散风邪止咳的作用。风邪犯肺所致的咳嗽是阵发性的,其特点是咽喉一痒就想咳嗽。

冬季慢性呼吸系统疾病如哮喘、慢阻肺、支气管扩张症容易反复发作,甚至进行性加重,樊茂蓉主任介绍,对关元穴(在肚脐下三寸)和大椎

穴(第七颈椎棘突下的凹陷处)进行艾灸,能够起到温肾升阳、驱寒固表的作用,从而减少慢性呼吸道疾病患者反复发作或者反复加重的次数。

艾灸时注意要采用悬灸的方法,每次艾灸10-15分钟,每周两次即可。

需要提醒大家的是,并不是所有人都适合于这种艾灸方法。比如热性体质的人,表现为大便黏腻或者阴虚肺燥的人,如干咳、没有痰或者大便偏干、舌红的人就不适合艾灸。

据《北京青年报》