



冲锋衣如何清洗？

织物的性质，它让水珠变得很容易滚落，不会沾湿衣服的表面。

在这其中，容易受洗涤影响的主要是位于表面的疏水涂层。而位于织物内部的防水薄膜一般更耐用，不太容易被洗坏。

涂层损坏会怎样？

虽然被称为“耐久防水涂层”，但目前的衣物疏水涂层寿命依然有限，它在使用中总是会不可避免地慢慢受损。洗涤确实是导致涂层受损的重要因素，有实验发现，5次洗涤就足以使涂层疏水性显著下降。如果清洗方法不对，涂层失效还会更快。

涂层受损的衣服不一定会彻底丧失防水性。如果面料内部的防水薄膜保持完好，衣服就依然具备阻隔液态水的能力。

不过，失去涂层确实会让衣服穿起来更不舒服。虽然雨水不会进入到衣服内部，但失去疏水涂层后，防水膜外侧的表层织物会变得容易吸收水分。浸湿的表层会让衣服穿起来感觉更冷，同时它也可能阻碍内部湿气排出。

能机洗，但要尽量轻柔

造成涂层受损的一个主要原因是机械磨损，这种磨损在日常穿着和洗涤中都会发生。不少机洗模式时间长、转速快，这会导致衣服发生更多摩擦，确实对维持涂层不利。

不过，冲锋衣也不是完全不能机洗。事实上，包括GORE-TEX在内的不少面料与服装厂商都表示自己产品可以机洗——不过他们也强调，选择恰当的模式和洗涤剂非常重要。

机洗防水服装应该选择轻柔的洗涤模式，采用低温（30℃），并用低转速进行甩干。为减少摩擦和缠绕，

最好将它们单独清洗。在机洗之前，应该用软毛刷轻轻刷去表面的泥土，并拉上衣服的拉链。

洗涤剂方面，应该选用温和的中性洗涤剂，不可以使用漂白剂或衣物柔顺剂。洗涤剂残留也会改变衣物的表面性质，降低防水性，因此洗涤剂不宜用得太多。为确保没有残留，可以在正常的洗衣程序后再多加一次漂洗。

当然，以上只是一般性的建议，具体情况还是要以衣服的标签标注为准。

涂层坏了怎么办？

可以用喷水的方式检查衣服表面的防水涂层是否损坏。如果喷到衣服表面的水聚成圆圆的水珠，很容易滚落，就说明疏水涂层功能良好；如果看不到水珠，且表层布料明显被水浸湿，就说明疏水涂层已经受损了。

如果涂层性能下降，可以尝试用低温烘干或低温熨烫的方式进行热处理。很多疏水涂层的成分是氟碳化物，热处理可以帮助这些化合物的分子侧链重新排列，让疏水性得到一些改善。在熨烫时，一定要选择没有蒸汽的低温档，并在衣服表面垫上一层布作为保护。

此外，也可以用一些专用产品为衣服补充疏水涂层。这些产品可以通过喷涂或者洗涤的方式施加，具体请以产品说明书为准。

这么麻烦，干脆不洗如何？

即使是轻柔洗涤，疏水涂层多少也会有一点损耗，那彻底不洗会更好吗？答案是否定的。

尘土与污垢同样会影响防水服装的表面性能，造成疏水性下降。除此之外，细小的污垢颗粒还有可能会堵塞面料上的孔隙，造成透气性下降。所以说，冲锋衣虽然不宜频繁清洗，但在明显变脏时清洗还是有必要的。

（据科普中国）

天冷了，又到了属于冲锋衣的季节。对于这件能帮大家“从11月穿到来年3月”的“经典皮肤”，要不要洗、怎么洗一直是很多人纠结的问题。有人说，冲锋衣一旦放到洗衣机里洗，就会造成防水层被洗掉，从此再也不能防水了。这是真的吗？

这种说法其实并不准确。洗涤确实容易影响防水涂层的性能，但只要方法得当，冲锋衣也可以用洗衣机清洗。下面，本文将为大家介绍此类防水服装的正确清洗方法。

冲锋衣如何防水？

要详细解释这个问题，我们需要首先了解防水面料的构造。冲锋衣之类的户外服装具有防水透气效果，这种效果通常源于两种成分的共同作用。

第一种成分是防水透气薄膜。这层薄膜是防水的主力，它通常夹在外层织物和内衬的中间。它能阻止雨水渗透，同时又允许人体产生的水蒸气排出，可以保持衣服内部干爽。这种薄膜可以通过多种材料和工艺实现，在著名的防水面料GORE-TEX中，它是一层有很多细小透气孔的聚四氟乙烯。

第二种成分是疏水涂层。这种涂层是防水抗污的辅助成分，它位于衣服的最外层。疏水涂层改变了外层

锅，生活用品的刚需。一口好锅的意义在于安心耐用，也在于它能牢牢锁住“妈妈的味道”。

近日，浙江温州的陈女士发视频称，家里的一口炒锅用了二十多年不锈不粘，引起不少消费者共鸣。

“安全耐用”是标配。不同材质的锅如何打造，什么样的锅才是一家人的安心之选？锅具背后的制造学问，承载着千家万户的烟火气。

陈女士口中的“传家宝”是一口不锈钢锅，使用多年仍不锈不粘的特性，展现了不锈钢锅的耐用潜力。

浙江嘉兴一家不锈钢制品公司的负责人介绍，优质的不锈钢锅通常采用304或316食品级不锈钢制造，具有良好的耐腐蚀性，坚固耐磨，且易于清洁。

“不过不锈钢锅的导热性较差，这可能导致烹饪时食物加热不均。目前，现代工艺常在锅中加入铝，形成夹层，改善导热性能。”业内人士表示，在使用不锈钢锅时要注意避免长时间空烧，因为空烧可能导致锅体温度过高，容易损伤锅体。

无油都能煎、轻轻一擦就干净……涂层不粘锅同样是当前厨具市场的主流产品。记者发现，市面上大多数不粘锅采用的是铸铝基材，表面覆盖特氟龙等不粘涂层。新材料、新工艺是许多不粘锅的宣传卖点。

但不少消费者担心不粘锅的耐用性，“随着翻炒、擦洗次数的增加，锅具磨损不可避免，涂层脱落的风险也会增加。”杭州市民徐女士说，自己家的不粘锅买来不到一年，上面的涂层已经损坏发黑。

对此，京津冀三地消协组织曾发布建议，应注意科学使用不粘锅，翻炒时应尽量使用木铲、硅胶铲或其他非金属铲勺，避免用钢丝球擦洗或者用硬物敲击锅具表面；使用温度不得高于250℃，因为不粘锅的涂层在高温下可能会分解，释放出有害成分。

千年炉火，匠心传承。在机器轰鸣的时代，历史悠久的手工铁锅，至今仍凭借内在的气质炒出的浓浓锅气，深得不少消费者的喜爱。

“传统工艺的手工铁锅，都是一锤一锤砸出来的。”在以五金业闻名的浙江永康，还有许多坚守着传统铁锅制作工艺的匠人，徐正一便是其中之一。在他看来，手工铁锅具有良好的导热性能，通过反复锻打铁锅表面，使其形成细密的“纤维结构”，能在炒菜时牢牢锁住锅气，让调味更好进入食物。

“一口好的铁锅，要经历选铁、取样、开板、烧火、捶打、成型、淬火等十几道工序。每口锅至少要捶打上两三万次。”徐正一说，尽管耗时耗力，但千锤百炼出一锅，这是老一辈传下来的手艺，只有这样精益求精才能对得起前来订购的顾客。

此前，章丘铁锅曾因一部美食纪录片而闻名全国。“洛阳纸贵，章丘无锅”虽是一时笑谈，却反映了市场对匠人精神的礼赞。

在许多消费者看来，中国制造的底气，正是源自千百年来苦练出的“基本功”。但当手工铁锅蹿红的热潮逐渐褪去，“中国制造”如何才能长红？

千年技艺是根，与时俱进是魂。在今年7月举办的第118届中国日用百货商品交易会上，当氮化工艺、钛合金、无铆钉等技术加持于一口光亮相展示的新锅时，中国制造的升级和消费市场的跃迁，就变得具象化了。

“如今，在厨具行业，新的材质和工艺不断得到应用。比如现在用上钛后，锅具变得更轻，传热性能也更好；高温氮化工艺使氮原子渗透到铁锅表层，形成一层坚硬致密的氮化层，能有效防止铁锅生锈。”浙江一家厨具生产企业负责人说。

业内人士表示，当科技创新重新定义锅碗瓢盆的生产逻辑，从中衍生出的“品质为本、技术迭代、普惠大众”的产品路径，正是当下中国制造的立身之本。

好锅，既要千锤百炼，也要求新求变

新华社记者 唐茂



靠奶茶续命？当心坑了你的肾！

绵一样变得渗漏，导致蛋白质从尿液中流失——这就是蛋白尿，而它是肾病的早期信号。同时，高糖还会成为高血压的“帮凶”，它让血管变脆、血压升高，从而令肾脏中的小血管承受过大压力，时间一长甚至可能直接“罢工”。

识别这些甜蜜陷阱

生活中的“甜蜜陷阱”远不止奶茶。许多食物中含有容易被忽视的“隐形糖”。一瓶普通冰红茶含糖量就相当于10块方糖，虽然喝起来并不觉得甜腻，但实际糖分已超标；面包店里一些所谓的“全麦面包”，如果配料表前三位中出现白砂糖，其实就是披着健康外衣的“糖衣炮弹”；甚至像沙拉酱、番茄酱这样的调味品，一勺中可能就有半勺是糖，很容易在就餐时不知不觉摄入过量。



护肾控糖小妙招

保护肾脏、控制糖分摄入其实有法可循，而且这些方法比吃药更实用。比如说，可以采用“减半法”来享用甜饮：点奶茶时选择半糖和少冰，再搭配一瓶无糖茶，喝一半后交替饮用，这样既能解馋又能控制总量。此外，不妨每周设定一天为“无糖日”，在这一天只喝白开水或淡茶，给肾脏放个假，让它好好休息一下。要特别提醒的是，普通人每日糖摄入量不应超过25克（约6块方糖），而患有高血压或糖尿病的人群，则应该将这一摄入量减半。

（据《北京青年报》）

中国公民健康素养——基本知识技能释义

（2024年版）

45. 拒绝毒品。

毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、可卡因，以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。有些新型毒品隐蔽性强，但其成瘾性和危害性与普通毒品相似或更严重。

任何毒品都具有成瘾性，任何人使用毒品都可导致成瘾。毒品成瘾是一种具有高复发性的慢性脑疾病，其特点是对毒品产生一种强烈的心理渴求和强迫性、冲动性、不顾后果的用药行为。

毒品严重危害健康，会诱发人格与行为变化，出现病态心理，甚至产生幻觉妄想，实施自我伤害和伤害他人的行为。严重时，会出现急性中毒甚至死亡。一旦吸毒成瘾，必须进行戒毒治疗。

吸毒危害自己、危害家庭、危害社会、触犯法律。千万不要有好奇心理和侥幸心理，不要高估自己对毒品的抵抗力，永远不要尝试毒品。

远离毒品，珍爱生命，预防是关键。每个人都要学会识别毒品，学会拒绝，远离可能涉毒的不安全社交环境，不结交吸毒、贩毒人员。同时，充实自己，管理情绪，培养健康向上的生活方式。

46. 农村使用卫生厕所，管理好禽畜粪便。

改善厕所卫生状况直接关系到人民群众的健康和福祉。“开展厕所革命”，普及卫生厕所，提升城乡环境卫生质量，减少传染病的发生。

卫生厕所是指厕所完整，有墙、有顶、有门、清洁、无臭，粪池无渗漏，无粪便暴露、无蝇蛆，粪污就地处理或适时清出处理，达到无害化卫生要求并可以资源化利

用；或通过下水管道进入污水处理系统处理后达到排放要求的厕所，不污染周围环境和水源。

农村常见的卫生厕所类型包括三格式、沼气池式、集中下水道式等水冲厕所，以及双坑交替式等卫生旱厕。

管理好禽畜粪便，经常清扫禽畜粪便，对禽畜粪便进行无害化处理。

47. 戴头盔、系安全带；不超速、不酒驾、不分心驾驶、不疲劳驾驶；儿童使用安全座椅，减少道路交通事故伤害。

研究表明，在道路交通事故中，佩戴安全头盔可有效降低伤亡风险，可使摩托车骑行者的死亡风险降低39%，自行车骑行者头部重伤风险降低79%。系安全带可使汽车驾乘人员的致命伤害降低40%—60%。汽车碰撞时，儿童安全座椅可使婴幼儿死亡率降低至少60%。儿童乘客应使用安全座椅，安全座椅要与儿童的年龄、身高和体重相适应。

驾驶时，速度每增加1千米/小时，伤害危险增加3%，严重或致命伤亡危险增加5%。酒精、毒品、某些药物会削弱驾驶人员的判断能力和反应能力，即使血液酒精含量或药物浓度较低，也会增加交通事故风险。分心驾驶会导致驾驶员观察能力、应变能力、操控能力降低，开车时打电话发生交通事故的概率是正常状态下的2.8倍，看手机、发短信发生交通事故的概率是正常状态下的23倍。疲劳驾驶显著增加严重交通事故发生风险，驾驶员连续驾驶2小时应休息1次，保证驾驶时精力充沛、注意力集中。

每个人都应对自己和他人的生命与健康负责，重

视道路交通安全，严格遵守交通法规，避免交通伤害的发生。

48. 加强看护和教育，预防儿童溺水，科学救助溺水人员。

溺水是我国儿童因伤害致死的第一位原因，要加强对儿童的看护和监管。游泳应选择管理规范的安全游泳场所，不可在非游泳区水域游泳或戏水。

儿童游泳时，要有有救护能力的成人带领和看护，不要单独下水。儿童进行水上活动时，应为儿童配备合格的漂浮设备，并有专职救生员全程监护。下水前，应认真做准备活动，以免下水后发生肌肉痉挛等问题，不在空腹、过饱、身体不适、剧烈运动后下水。水中活动时，要避免打闹、跳水等危险行为，如有不适应立即呼救。

对于低龄儿童，家长要重点看护，做到不分开、不间断、近距离看护，不能将儿童单独留在卫生间、浴室、开放的水域边，家中的储水容器要及时排空或加盖。

发现有人溺水，应立即呼救。在确保自身安全的前提下开展施救，可借助竹竿、救生圈、漂浮物等进行施救。救上岸后，应先检查溺水者是否有呼吸和心跳，清除其口鼻中的淤泥与杂草。如无呼吸心跳，应立即进行心肺复苏；如有呼吸心跳，让溺水者侧卧，保持呼吸道通畅，注意保暖。任何情况下都不要对溺水者进行控水。

（待续）

白城市卫生健康委 白城日报社 主办

