



N 科普中国 新华网

编前 炎炎夏日,酷热难耐,不少网友都表示“空调给了自己第二条生命”,那你知道空调怎么用才最省电吗?在清爽的空调下,喝一碗冰镇绿豆汤,爽口又消暑,人们还常说绿豆能解毒,是真的吗?面对夏日,商家推出了宣称能让穿着者感觉更凉快的“冰丝”布料,这靠谱吗?夏天在林下公园纳凉的时候,最怕被蚊子叮,被蚊子叮的时候,我们应该直接拍死吗?还有人说,野外的蚊子比家里的蚊子毒,这是真的吗?

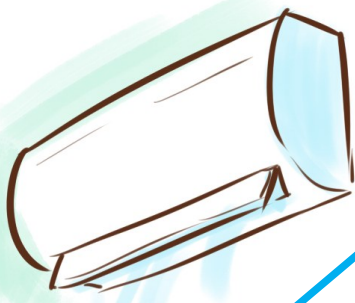
空调 间歇开关更省电?

很多比较节约的人,会在室温降下来之后就把空调关了,等实在太热了再打开,觉得这样多少能省点电费。然而,真相却是:空调24小时一直开着比一会儿开一会儿关更省电!

为什么这么说呢?首先,由于空调在启动时的瞬时电流往往较大,如果反复启动,耗电量会相应增加,同时不利于空调的保养,对空调造成损害,影响空调寿命。而且,现在一般家庭使用的空调基本都是变频空调,维持在设定温度上,压缩机转得很慢,反而长时间开启更省电,人体感受也更舒服。

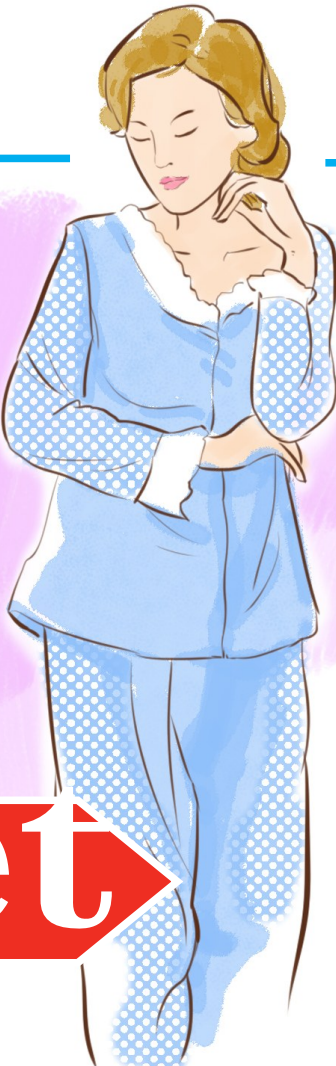
从健康的角度来考虑,夏季使用空调时建议设置温度为26℃,这样不仅不易引发身体不适,而且也比较省电。大家还要注意,从很热的室外进入室内,别急着立刻打开空调“爽”,而是应该先缓一缓,让身体机能有所平稳后,再打开空调。

大家应该都听说过“空调病”,但其实它并非指某一种具体的疾病,而是指长期处在空调环境中工作和生活的人,出现的头晕、头痛、食欲不振、上呼吸道感染、关节酸痛等多种症状,也叫空调综合征。导致空调病的主要原因有以下几点:空调温度调得太低,冷风直吹,吹脏空调,长时间待在空调房。其实,随着科技的发展,上述问题已经被国内很多主流空调企业解决掉了。目前市场上销售的许多空调已经具备自清洁除菌、56℃高温除菌、双极离子除菌或深紫外线除菌等一系列自清洁功能,而我们只要在使用的时候采取正确的“姿势”,就可以让空调病远离。



夏天的冷知识

快来get



穿“冰丝”面料更凉快?

近年来,很多商家在夏季力推“冰丝”的概念,声称其能让穿着者感觉更凉快。

事实上,目前并没有相关的国家标准和纺织行业标准来明确定义“冰丝”的概念,“冰丝”只是一种用于营销的商品名称。对市面上的“冰丝”服装进行调研,可以发现这些面料大多数是由粘胶纤维(又常称人造丝或者人造棉)、涤纶(又称聚酯纤维)、锦纶(又称尼龙)等化学纤维织造而成。

在此,必须提出一个纺织品专业术语——接触瞬间凉感。国标GB/T 35263-2017《纺织品 接触瞬间凉感性能的检测和评价》将“接触瞬间凉感”定义为“皮肤与低于其温度的织物接触瞬间,引起皮肤表面热量快速流失、温度瞬即下降,再经过皮肤中感温神经末梢反映到大脑后形成的凉爽感觉”。

由此可知,低于皮肤温度的织物与人体皮肤接触时,人体都会产生接触瞬间凉感,这个时间比较短暂,可能仅仅持续刚穿上身的那几秒、几十秒或者几分钟的时间,一旦织物的温度和人体的温度很接近,两者达到热平衡,这种凉感就消失了。

接触凉感的发生原理是热量的传导,人的体温高于织物的温度,当两者发生接触时,热量从人体传递到织物表面,引起人体体温降低。

那为什么有的织物触摸起来,会有着更加明显的接触瞬间凉感呢?一般而言,有这么几点原因:1.导热系数大的纤维材料带来的织物接触瞬间凉感会比较明显,导热系数越大,人体与织物接触时热传导越迅速;2.平整顺滑的织物带来的接触瞬间凉感也会比较明显,平整顺滑的织物表面的接触面积更大,散热速率更快;3.采用凉感整理剂对织物表面进行处理,也是通过提高热传导速度来提高接触瞬间的凉感。

喝绿豆汤可以解毒吗?

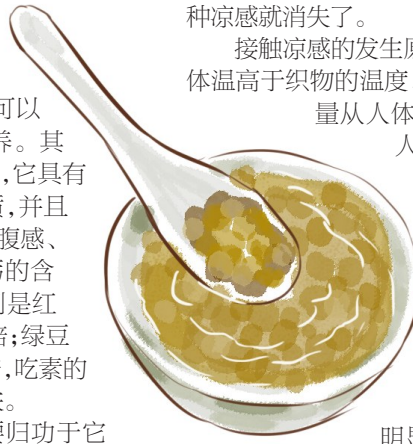
炎热的夏季里,很多家庭会熬上一盆绿豆汤放在冰箱里冷藏起来,口渴的时候喝上一碗,爽口又消暑。很多人说绿豆汤常喝能“解毒”。

绿豆常被人称作“夏季解暑小能手”,闷热的三伏天儿,喝上一碗清爽的绿豆汤,不仅能“带走”热气,还能补充水分和营养,简直美妙极了。绿豆中的钾和维生素B族营养都不错,正好可以弥补高温出汗导致的这部分营养流失。

所以,要说绿豆汤“解暑”还是有一定的道理的。不过,至于“解毒”这种说法嘛,可就有些夸张了。这个“毒”的定义非常模糊,其实健康人的体内没有那么多“毒”要去解,正常代谢所产生的废物和摄入的一些有害物质,都能够通过人体的代谢系统正常排出。目前的学术研究中,绿豆也并没有什么“解毒”的功效。

很多人还认为绿豆只可以用作消暑,并没有什么营养。其实,从绿豆本身的营养来看,它具有高蛋白、低脂肪的闪光品质,并且富含膳食纤维,可以增强饱腹感、预防便秘。此外,绿豆中钙的含量在杂豆中也算优秀,分别是红豆和白扁豆的1.1倍和1.2倍;绿豆的铁含量是鹰嘴豆的近2倍,吃素的小伙伴可以常吃来补一补铁。

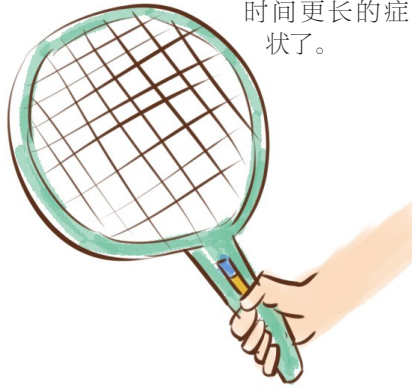
绿豆如此受欢迎,还要归功于它含有丰富的多酚类物质,这让它具有了很强的抗氧化活性,能够抑制淀粉酶活性,对缓解餐后血糖的上升速度和预防糖尿病都有帮助。特别是在绿豆皮中存在的类黄酮物质,对心血管健康有好处,还具有一定的抗癌活性。



野外的蚊子 为啥更毒?

有些人到野外郊游或到其他城市旅行,被叮咬之后会出现更大、更痒、更多的包,久而久之就会有一种说法——野外的蚊子更毒!甚至有些北方人发现,原本在家被蚊子叮一下也不是啥大事儿,怎么去了一趟南方城市,胳膊腿上全是馒头大的包?是不是南方的湿热环境下生长的蚊子,毒性更强?

其实这些包未必都是被当地的蚊子叮咬出来的。因为有很多节肢动物(如白蛉、蠓等)都会通过刺吸血液的方式让我们的皮肤产生类似的反应,而在当地长期生活的居民,因为曾被多次反复叮咬已经产生了免疫能力,出现了脱敏现象,被叮咬后不会再出现任何反应。对于第一次进入这些区域的人来说,对这些昆虫还没有生成免疫力,就会在被叮咬后,出现比以往蚊子包更痒、更严重、持续时间更长的症状。



被蚊子叮时 直接拍死?

被蚊子叮一下,除了失去一滴血之外,还有更大的危害:蚊子在刺伤皮肤吸血的同时,还会传播多种疾病。世界上目前已知的蚊子有3000多种,我国蚊子的种类也达到了300多种,其中会传播疾病的主要有按蚊、伊蚊和库蚊这三种。

如果恰好发现蚊子正在自己的皮肤上吸血,应该立刻血刃仇“蚊”快意恩仇,还是将其“驱逐出境”后再从长计议?

《新英格兰医学杂志》曾报道:一位美国妇女在拍死正在叮咬自己的蚊子后,蚊子携带的致病真菌从皮肤上留下的微小创口进入体内,感染了深部的肌肉,最终不治身亡。当然这只是个案,一般来说,蚊子在吸血时突然被人拍死、口器还来不及拔出的话,留在皮肤内的口器作为异物,最可能发生的情况是加重局部的免疫反应,使瘙痒和皮疹更严重。所以,为了安全起见,如果发现了正在吸血作业的蚊子,最好先轻轻将其赶走,在解除安全警戒之后再追踪灭杀,而不是直接一巴掌拍死。