

只爱纯棉? 请不要对化纤织物有偏见



衣帽鞋袜,家居用品,日常生活中处处都离不开纺织品。在选购时,广大消费者除了看颜色、款式之外,还有一个很重要的判断标准,就是材质。总的来说,丝、棉、麻、毛等天然材质深受大众欢迎,相对应的,含有纶、锦、粘胶等字样的化纤和人造材质,常常被嫌弃。

纯天然面料的优势究竟是什么?化学和人造纤维真的很差吗?

健康解惑

天然纤维与化学纤维的区别

纺织品的最基本单位是纤维,按照来源分类,纺织纤维分为天然纤维和化学纤维。

天然纤维为人类发展提供最初的遮体和御寒材料。在5000年前,人们就开始用棉花纤维纺纱线;古埃及时期,亚麻被人类广泛种植,用来制作服装;我国劳动人民早在5000多年前就已经开始种桑、养蚕、抽丝、织丝,并形成独特的丝绸服饰文化。目前,棉纤维、麻纤维、毛纤维和蚕丝纤维仍旧是大家日常服装和纺织品的主要天然材质。这些天然材质各自优点突出,但也有一定的缺陷。

区别于大自然中的动植物赋予人类的天然纤维,化学纤维则是一种通过化学方法而制得的纤维。化学纤维按照原料和组成成分不同又可分为:化学合成纤维、人造纤维、无机纤维。化学纤维的历史只有短短100多年。人类发明的第一种化学纤维是在1893年面世的粘胶纤维,它的成功,迅速让化学纤维的家族不断扩大。

在购买纺织品和服装时,常见到的以“纶”结尾的纤维,一般都是化学合成纤维。例如涤纶、锦纶、腈纶、氨纶、丙纶等。合成纤维是以小分子的有机化合物为原料,经加聚反应或缩聚反应合成的有机高分子化合物。

化学纤维选择多

化学纤维的出现极大丰富纺织品和服装的品种和性能,也赋予产品一些有别于天然纤维材质的功能和特点。例如,涤纶的显著特点是亲水性能差,这使得涤纶面料具有易干的特点。很多高品质速干类运动服装的材质都是超细涤纶,超细纤维会加速纤维表面的汗水蒸发,保持运动中的人体表面干爽、舒适;而莱赛尔纤维的原纤化特点,则被用来生产具有桃皮绒风格的织物。

我国是化学纤维生产和研发方面的强国,化学纤维产量的比重占全世界的70%以上。随着技术的进步和消费理念的变化,化学纤维也处在不断改进之中,它们的“缺点”往往被充分利用来开发特定的产品,主要表现在功能性和舒适性的改善上。

例如仿棉型涤纶,是具有棉纤维优点的涤纶,其亲水性得到明显改善。而仿羊绒涤纶则是借鉴仿棉型涤纶的经验而开发出的具有羊毛纤维特点的涤纶。它的细度与羊绒接近,具有羊绒般轻柔细腻的手感和良好的吸湿透气性。仿羊绒聚酯纤维可以纯纺,也可以与其他纤维混纺,其价格只有天然羊绒纤维的1/3。

此外,研发人员还开发出具备吸湿快干、抗起毛起球、抗菌、抗紫外线、阻燃等差别化功能

能的涤纶,使之能适应消费者对服饰功能性的需求。

天然+化学可取长补短

天然纤维和化学纤维的特点被充分认识之后,人们在产品开发中往往通过混纺或者交织的工艺,使天然纤维和化学纤维的优点强强联合,从而达到1+1>2的效果。

最为常见的例子就是涤棉混纺面料,通常采用65%的涤纶和35%的棉纤维混纺织造而成。涤棉混纺面料的强度、耐磨性和保型性优于纯棉面料,同时又兼具一定的吸湿性和柔软手感。比如:传统牛仔裤采用全棉粗纱织造,虽然吸湿性好,但缺乏弹性,贴身效果不佳;而高弹力牛仔裤则是采用棉纱和氨纶纱交织的产品,面料充满弹性,也更贴身舒适。

根据场景需求选择材质

按照国家强制性标准的要求,纺织品和服装的水洗标要明确标示产品的材质成分。消费者在日常选购时可直接翻看水洗标作为参考。

此外,手感和目测也是消费者可以用来鉴别纤维材质的方法。不过这需要消费者在日常生活中多积累一些经验。

消费者还可以通过询问销售人员来获得对产品质量的了解。正规品牌的纺织品和服装销售人员都经过专业的纤维材料知识培训,可以给消费者提供购买建议。其他的纤维鉴别方法还有显微镜观察法、燃烧法、溶解法等,但这种方法一般都是在实验室检测中采用,会对产品造成一定损害,并不适用于日常选购。

随着纺织品和服装产品的市场分类越来越细化,消费者在日常选购时可遵循一条“场景需求”定律——根据使用场景的需要来选择纺织品和服装。

纺织品和服装在设计之初,研发和设计人员在选择产品的材质时就已经充分考虑人体的生理变化需求和外部环境特征。例如,夏季的日常穿着一股选择棉质面料、丝质面料、麻质面料等;大量运动的情况下,应选择具有吸湿速干功能的化学纤维制成的运动服装;日常贴身服装可选择棉质面料和莫代尔面料,亲肤性好;外套类的服装可选择涤纶和锦纶材质的,尤其是户外服装,这类化学纤维的高强度和耐磨性可提供较好的穿着体验;床品和毛巾类的家纺产品对亲肤性和吸湿性要求较高,一般建议选择棉质的;被子一类有填充物的家纺产品,填充物可以选择棉纤维、羊毛纤维、高卷曲的化学短纤,这些材料在保暖性方面都很突出。

“迎风流泪”怎么办?



干涩、迎风流泪……眼睛在冬季里并不好过,尤其是老年人受到寒冷、干燥的刺激,可能会出现各种各样的眼部不适,甚至遭遇血栓等严重情况。眼睛作为人体重要的身体器官需要我们精心呵护。

迎风流泪 外出佩戴护目镜

在大风降温天,一些人容易迎风流泪,不加注意的话,有的人后续还可能出现眼睛红肿、周围皮肤破溃等新问题。这主要是由于眼睛受到冷风刺激后,泪腺分泌能力增强,泪小管周围肌肉遇冷收缩所致。相较而言,泪腺和泪道功能退化的老年人,更易发生迎风流泪的情况。

对于经常迎风流泪的人,建议寒冷天气外出做好眼部防护,比如佩戴护目镜,大风天减少出行;平时注意眼部卫生,可用湿毛巾或加热眼罩热敷双眼。切忌用手揉搓眼部,以免加重病情或引起其他疾病,症状严重者需及时去医院治疗。

眼睛干涩 可使用人工泪液

冬季的干燥使得泪液蒸发较多,特别是长时间使用电脑、手机等电子产品的人。

对于眼睛干涩,可使用人工泪液以缓解症状,眨眼的动作也有利于泪液分泌,暂时促进眼球湿润。眼睛容易干涩的人群,尤其要注意控制使用电子产品的时长,最好每隔半小时向远处眺望或闭目养神,让眼睛得到充分的休息。还有一个小秘诀是在喝热饮的时候,让水蒸气散发在眼睛周围,可在一定程度上为眼睛补水,如果是用枸杞子或决明子类明目药材泡的热茶,其水蒸气的补水效果会更好。

眼“中风”高危人群需做好保暖

冬季血管遇冷收缩,血流变缓,易形成血栓,是一个中风多发的季节。缺血性视神经疾病和中风的病理发展过程非常相似——供应视神经的动脉血供应急性障碍引起视神经缺血、缺氧而造成视神经损害,因此也被认为是视神经的“中风”。这种眼部疾病发病急,若治疗不及时可造成视力和视野永久性损伤。

临床上,动脉硬化、高血压、糖尿病患者都是缺血性视神经疾病的高危人群。在生活中,建议这类人群做到膳食平衡,避免吃高油、高糖、高盐的食物;避免过度劳累,过度情绪波动;保障充足睡眠;适度运动,冬季做好保暖;定期检查血压、血脂、血糖及血液黏稠度,以降低眼“中风”发生的几率。

怀疑感染艾滋恐艾症的表现

为提高对艾滋病的防控意识,世界卫生组织将12月1日定为世界艾滋病日,然而防控疾病不能仅仅依靠医疗救助,更多的应该从日常生活中加以重视,防患于未然。

一、恐艾症的症状

恐艾症同忧郁症、慢性疲劳综合症等症症状极为相似,都是由于长期压抑、思想负担过重、恐惧等引起免疫力下降而导致的,症状包括:食欲不振或增加,体重明显减轻或增加,失眠或嗜睡,几乎整天都极度疲劳与缺乏能量,精神或动作反应激动或痴呆、性欲降低、头痛、头晕、眼睛疲劳、眼角酸痛、口渴、颈部酸疼、胸疼、腹胀、腹泻、尿频、身体酸痛、盗汗与便秘或一天数次大便、低烧、咽喉痛、颈部腋下淋巴结肿大,不明原因的肌肉无力等。

二、恐艾症的成因

人在高度紧张的情况下,特别是长期的神经紧张(如恐惧、着急),极易引起人的内分泌和神经系统紊乱,从而导致腹泻、口干、无力、抵抗力下降等症的产生。

从中医角度讲,着急就容易上火,因而口内生疮、咽喉肿痛等也就自然而然地出现了。恐艾症患者怀疑自己感染了艾滋病,整天处于恐惧和焦虑之中,因而造成全身抵抗力下降,出现肌肉痛、头痛、咽炎、皮炎、腹泻、口腔感染等各种类似于艾滋病急性症状的病症。

三、如何克服恐艾症

相信科学检测。抗体检测为阴性后即可完全排除感染的可能,不要再无谓地担心和猜疑。

不要相信症状。很多人怀疑感染了艾滋病都和自身的症状有关,的确有小部分人在感染艾滋病后会出现急性症状,出现急性症状的条件是感染了大量的艾滋病毒,而这种病例实际上非常少,而且艾滋病急性症状几乎没有特异性,和我们平时可能得的病没什么两样。从医学角度讲,症状并不能作为判定是否感染的标准。恐艾者几乎人人都有这样那样的症状,但最后的结果是99%以上都没事,这足以说明症状并不可信。

尝试转移注意力。将精力集中在工作或学习上,以减轻忧虑和担心,你会发现,很多所谓的症状会在不久后不治而愈。

预防艾滋病健康专栏

来宾市艾防办 来宾日报社 联办

健康提示

缺牙增加痴呆风险?

缺牙不仅仅影响美观和咀嚼功能,流行病学研究表明,缺牙还会增加痴呆风险。尽管目前人们对缺牙增加痴呆风险的机制尚不清楚,但仍可以根据各种文献梳理,发现缺牙增加痴呆风险的蛛丝马迹。

咀嚼运动受阻 影响脑血流

人们在咀嚼前后的脑血流速度及血流量有所不同。咀嚼运动后大脑中动脉的血流速明显提高,相应脑区的供血量也会增加。牙会使周围牙齿咬合负担增大,长期缺失会造成颌骨伸长,两旁牙齿倾斜,导致咀嚼功能紊乱。因此当老年人缺牙时,正常的咀嚼运动便无法顺利完成。相比牙列健全的人群,缺牙者的大脑血流速度明显减慢,脑供血容量也明显减少。这会促使相应的神经组织结构和功能退化。研究发现,老年痴呆病人的脑血流存在异常变化,其双侧颞叶、海马、颞叶皮质及基底核的血流速、血容量均明显低于健康老年人。

缺牙影响大脑神经介质

在对老年鼠拔除单侧磨牙2个月,研究人员发现,缺牙会造成老年鼠前额皮质、海马区胆碱能纤维的减少。牙齿脱落通过一个与淀粉样肌联蛋白无关的途径诱导记忆障碍,并降低皮层和海马的神经活性、突触前和突触后蛋白水平。牙齿脱落诱导胶质细胞激活,进而导致海马中神经炎症细胞因子肿瘤坏死因子、白细胞介素等水平上调。牙齿脱落激活蛋白激酶JNK,并增加了海马体中的热休克蛋白90(HSP90)水平。缺牙后,海马谷氨酸的释放也会减少,导致神经元兴奋性降低,进一步加重痴呆及认知障碍的发生。

炎症可通过神经通路影响大脑

此外,痴呆问题还与牙周炎有关系。其实,老年人牙齿脱落的主要原因是慢性牙周炎。这些炎症因子和口腔微生物群可能通过循环或神经通路影响大脑促使痴呆发生。有病例对照研究显示,阿尔茨海默病、轻度认知障碍患者的炎症细胞因子水平与牙周炎之间存在相关性。

(本版文图除署名外均据新华网)

关于绿叶蔬菜的“冷”知识

近年来,有关绿叶菜的各种健康好处、研究结果越来越多。比如有益减轻致癌物的危害,有益骨骼健康,有益心血管健康,有益预防认知退化,有益运动成绩等等。最近又有一个关于维生素K1的新研究结果:绿叶菜里的某种成分与较低的全因死亡风险相关,有利于长寿。

“冷门”的维生素K大有作用

了解营养知识的人知道,维生素K与凝血功能相关。当皮肤容易青紫的时候,医生大概率会给你开维生素K药品。但是,人体中需要维生素K帮忙的重要物质,并不仅仅是凝血酶原。比如说,骨钙素是把钙搬运到骨胶原蛋白网络上的关键物质。如果缺了它,就算吃了很多钙,就算维生素D很充足,骨骼也不能钙化。而骨钙素前体就需要维生素K来活化。所以,有些新版的补钙产品中,不仅含有钙和维生素D,而且添加维生素K。

此外,维生素K还与心血管健康相关。目前研究认为,维生素K可能有两方面的作用,一是激活某些基质蛋白,把血管中的钙离子收集起来运走,避免血管的钙化;二是降低炎症反应。所以,补充维生素K对预防动脉硬化很有帮助。

蔬菜叶颜色越深维生素K1含量越高

除了菠菜以富含维生素K而著称之外,还有红薯叶、南瓜尖、丝瓜尖、空心菜、木耳菜、莴笋叶(包括油麦菜)、香菜、芹菜叶、小油菜、小白菜、塌棵菜、大叶芥菜、雪里蕻、茼蒿、茴香菜、西洋菜、芝麻菜、生菜、黑豆苗、萝卜苗、香椿芽……无论叫什么名称,只要有深绿色的叶子,都是不错的维生素K1来源。

我们可以通过叶子的颜色来判断。比如圆白菜和大白菜,外层的绿叶含量高一点,中间的黄白色叶片中,维生素K1的含量就很低。娃娃菜维生素K1的含量也很低,因为颜色太浅;西兰花虽然不如菠菜等绿叶菜,但含量也还过得去,因为它的花球部分比较绿;当然,番茄、土豆、洋葱之类没有绿色的蔬菜,维生素K1含量都是很低的。因此,绿叶蔬菜颜



色越绿,叶绿素含量越高,维生素K1的含量通常也会越高。

绿叶菜烹调后不可放在室温下

由于维生素K是脂溶性维生素,在日常蒸煮烹调中损失率不太高,吃焯烫过的菠菜或麻辣烫,都不妨碍获得这种营养成分。但是,绿叶蔬菜的好处不止是含有维生素K,其中叶酸特别丰富,维生素B2和维生素C也不少。钾、镁、钙、类黄酮、叶黄素、胡萝卜素、叶绿素、硝酸盐、膳食纤维……各类营养素和保健成分含量较高。所以,在中国居民膳食指南中,推荐每天蔬菜中要有一半深绿色,其中主要是深绿色的菜。

绿叶蔬菜中富含硝酸盐,而硝酸盐是个

好东西,它有利于控制血压,畅通血流。此前有研究发现,吃较多来自于绿叶蔬菜的硝酸盐,可以帮助维持中老年人的肌肉功能,对预防少肌症有好处。还有研究发现,吃较多来自于绿叶蔬菜的硝酸盐,可以降低动脉硬化性心血管疾病的死亡风险。虽说绿叶蔬菜中的硝酸盐是个好东西,但硝酸盐容易被细菌还原成亚硝酸盐,数量较多时有食品安全风险。所以,绿叶蔬菜烹调后不可以放在室温下,如果一餐吃不完,一定要及时放入冰箱冷藏,以便抑制细菌繁殖。只有把细菌控制住,产生的亚硝酸盐自然就会减少。头天晚上做好蔬菜,及时放入冰箱冷藏,第二天中午热一热吃,也是没问题的,这并没有亚硝酸盐中毒的风险,倒是能得到更多的维生素K1和其他宝贵营养素。