

立夏已过,每到衣物收纳季,总有意外发生 有些冬衣收纳“诀窍”本身就错

求证辟谣

胆,在甩干时却不能及时排除,空气摩擦面料,发生“爆炸”。

如何避免羽绒服水洗时“爆炸”?通常手洗最安全,但羽绒服体积较大,手洗难度高。此时,可以选择洗衣机的“轻柔模式”或“羽绒服专用模式”。如果洗衣机没有类似模式,可以先将羽绒服浸湿后,手动排出内胆里的空气,再使用洗衣机清洗。清洗时,建议使用“机洗一暂停一再机洗”的方式,避免持续高速搅动羽绒服。必要时,还可以动手排出内胆里的空气。

完成洗涤后,也不能高速甩干,而应轻轻挤压排出衣服里的水分,再将羽绒服翻面后自然晾干,避免暴晒。如果清洗后出现羽绒结块或错位现象,可以等羽绒服彻底干透后,用衣架轻轻拍打衣身,打散板结的羽绒,使其恢复蓬松饱满的状态。

羊毛衫“复原剂”不可信

社交平台上出现各种“羊毛衫护发偏方”,包括用护发素洗、使用“羊毛复原剂”、边烫边拉伸等。很多市民跟着操作,发现不仅不能避免缩小或复原衣物,反而让羊毛衫彻底报废。

清华大学化学系博士孙亚飞介绍,

羊毛纤维和人体头发结构相似,表层布满单向排列的鳞片。清洗过程中,揉搓、机器搅动等外力,会让羊毛纤维的鳞片相互咬合锁紧,纤维不断抱团纠缠,导致衣物蓬松度下降、整体收紧。再加上羊毛主要成分为蛋白质,遇水尤其是遇热水后,蛋白质的内部氢键断裂重组,压缩纤维空间,会形成坚硬坚实的毡化效果,也就是人们看到的缩水结果。而且,羊毛的这种结构变化大多不可逆。

所以,网帖所说的使用护发素、复原剂等护理羊毛衫,只能起到“治标不治本”的作用——润滑、软化面料,却无法解开咬合的纤维,更无法修复受损的羊毛结构。事实上,频繁使用或过量使用这类化学试剂,还会继续损伤羊毛的天然油脂,导致衣物起球、干涩、掉色。

要避免羊毛衫缩水,还是得采用合适的洗涤方式。首先要看衣物水洗标,标注不可水洗的羊毛衫,建议选择专业干洗;可水洗的羊毛衫,应当使用30℃以下冷水搭配羊毛专用中性洗涤剂,轻柔按压手洗,避免热水浸泡、大力揉搓和机器搅洗。

此外,羊毛衫洗涤后应平铺阴干,不要悬挂。若衣物仅轻微缩水,可以借助柔顺剂修复。

先阳光暴晒再真空收纳?

很多人有将冬衣在太阳下暴晒后再收纳的习惯。但羊毛羊绒类衣物,以及皮毛类衣物,都不适合阳光直射。阳光中的紫外线会破坏羊毛羊绒类衣物面料中的蛋白纤维,导致纤维变脆、断裂,衣物会出现褪色、失去弹性等问题。长期暴晒还会让羊毛羊绒板结、起球,影响美观度和保暖性。

至于被部分博主称为“收纳妙招”的真空保存法,也不适合大部分冬衣——

羊毛羊绒自带蓬松卷曲的纤维结构,是相关服饰能够保暖的关键。真空收纳时,纤维回缩被强行压缩,破坏了天然的卷曲结构,即便后续取出,纤维也无法回弹,使得衣物干瘪、变薄。对毛呢大衣来说,长期处在负压环境中,还会产生顽固性褶皱。羽绒服、羽绒被等采用真空收纳后,羽绒的朵状结构也会被压扁并破坏。所以,对于冬衣收纳,更建议罩上防尘套后悬挂于衣柜内,保持衣物舒展,避免挤压。

本报记者 任翀

甜蜜背后或暗藏健康“陷阱” 高甜水果怎么吃才能不伤身

立夏已至,水果批量上市,荔枝、西瓜、芒果等高甜水果受到人们青睐。然而,甜蜜背后可能暗藏健康“陷阱”,专家提示,部分水果食用不当也会“伤身”。

“夏季的荔枝鲜甜多汁,但如果空腹一次性‘猛吃’,很容易诱发急性低血糖,也就是大家常说的‘荔枝病’。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽茵说,荔枝果糖含量较高,空腹大量食用后,大量糖分快速涌入血液,会刺激胰岛超负荷分泌胰岛素来降糖。胰岛素起效快,而果糖经肝脏转化为葡萄糖的速度又相对较慢,补糖速度跟不上,一来一回节奏“脱节”,血糖就会断崖式下跌。

“症状轻的会头晕乏力、心慌,重则可能抽搐昏迷,极端情况下还会危及生命。儿童肝糖原储备不足,血糖调节能力弱,危险系数更高。”夏羽茵建议,尽量在饭后食用荔枝,同时务必控制好量,成人一天最好不要超过15颗,儿童则不超过5颗。

中医专家还建议,吃完荔枝最好及时漱口,清除口腔甜腻残渣,减少局部积热,防止上火。

凭借其独特的风味,榴莲成为夏日“新宠”。宁夏医科大学中学院教授郭斌说,榴莲性热,食用过多容易

影响脾胃的运化功能,导致湿热内生。如不慎吃榴莲过量,导致口干口苦、小便黄赤、腹胀便秘等不适,可以吃山竹来化解。山竹寒凉,可以克制榴莲的大热之性。“酒与榴莲皆属大热之物,两者不建议同时食用。”郭斌提示。

作为消暑“顶流”的西瓜,近日也陆续上市。“西瓜具有很好的生津止渴作用,但脾胃虚寒者需谨慎食用,每次食用建议不超过500克。”郭斌表示,西瓜性寒,过量食用会损伤脾胃阳气。

西瓜储存也有学问。夏羽茵提醒,吃不完的西瓜需及时用干净保鲜膜严实包裹,单独放进冰箱冷藏,存放尽量不要超过24小时。如果冰箱卫生不佳,又和肉类、熟食混放,裸露的瓜肉很容易沾染沙门氏菌、李斯特菌等有害病菌。孕妇、婴幼儿和体质偏弱、免疫力差的人群,慎食隔夜西瓜。

过敏体质者吃芒果需留心。专家表示,芒果果皮的汁液含有漆酚等致敏成分,直接啃食易诱发接触性皮炎,出现口唇红肿、发挥起疹等症状。建议去皮切块后用餐具送入口中,避免汁液接触嘴唇和面部皮肤。

据新华社电

羽绒服正确清洗方式:水洗

很多人觉得,蓬松的羽绒服怕水,只能干洗。殊不知,市场上绝大多数羽绒服均标注不可干洗。这是因为干洗剂往往含有四氯乙烯,它会破坏羽绒表层的天然保护油脂,导致羽绒僵硬板结。所以,除非特殊面料,普通羽绒服正确的清洗方式是水洗。

不过,几乎每年都有“用洗衣机洗羽绒服,结果衣服爆炸”的新闻。东华大学纺织学院副院长许福军解释,这是因为羽绒服面料的密封性比较好,洗涤过程中,空气进入羽绒服内

地铁能否给孩子“骑行梦”留点空间

留言板

“本来想环保出行,但地铁站不允许携带滑板车进入。”这两天,市民刘先生原本打算带孩子去公园玩滑板,却因卡在“最后一公里”而未能成行。这一尴尬并非个例。

“五一”期间,各大公园成为市民游客休闲的热门之选,也催热亲子骑行、儿童骑行等活动。然而不少孩子的“骑行梦”却因交通衔接问题遭遇困扰,上海市人大代表文彬建议优化相关条款,对童车实行实名登记携带。

对于这一问题,网友在上观新闻微信公众号评论区展开了讨论。

麦萌:非常支持人大代表的建议!只要站内严禁骑行,对于违规严肃处理,应该能管好。这样一来既方便家长带孩子去骑行公园,又能守住站点的安全底线,精细化管理远比“一刀切”合理。

星人:理解地铁为安全采取的严控措施,但现在各站执行尺度不一,有的童车套个袋子就能过,有的直接劝返,能不能明确童车尺寸、类型标准,让家长安检都有章可循?

晚风:带娃去共青森林公园骑车太糟心!地铁不让带滑板车,自驾的话在周边找不到停车场,坐网约车又放不下,孩子的骑行梦总卡在最后一公里,太无奈了。

奶盖小方:我不太支持放宽。早晚高峰地铁超挤,儿童车容易磕碰老人小

孩,之前还发生过撞倒人的事,运营安全必须放在首位。

星星落眉弯:建议限定非高峰时段+密封收纳携带,再配合实名登记,既不影响高峰运营,也能满足亲子出行,平衡便利与安全。

战士:实名+黑名单惩戒的思路很靠谱。家长看管好童车,没必要因为小概率风险,就剥夺孩子去公园骑行的乐趣。

咪啾:折叠滑板车套袋后体积很小,完全不占空间,只要坚决禁止站内滑行,适度放宽真的很有必要,便民又好管。

山海:上海建了这么多亲子骑行公园,却被地铁规则卡住出行,公共政策要“疏”,不要“堵”,多为小朋友的活动空间考虑。

云间偷闲:建议先选几条直达公园的地铁线试点,跑通实名登记+禁骑规则,成熟后再推广,稳妥又贴心。

本报记者 杨蓉 整理



建言 投稿 报料 求助
扫码参与互动



夏季的荔枝鲜甜多汁,但如果空腹一次性“猛吃”,很容易诱发急性低血糖,也就是大家常说的“荔枝病”

头晕乏力、心慌

水果食用不当会“伤身”。

新华社发 徐骏 作

读书点亮生活 开卷有益人生



上海家化玉泽: 打造全国首个青蒿日化用原料示范试点基地

文/陈姝楠

为进一步促进化妆品产业高质量发展,近日,上海家化旗下医学护肤品牌玉泽“青蒿日化用原料示范试点基地”揭牌仪式在湖南永州举行。永州市相关领导、中国中医科学院中药研究所专家以及玉泽品牌修护代言人贾乃亮共同见证仪式。此次揭牌标志着上海家化在中国特色植物原料布局上迈出关键一步,为中国化妆品行业从原料端实现高质量发展提供了创新样本。



永州市相关领导代表及上海家化联合股份有限公司企业代表共同参与揭牌仪式。

政企学研聚永州 青蒿基地启新程

上海家化党委书记、董事长兼首席执行官林海在揭牌仪式上表示,永州是全国青蒿原料的核心产区之一,超过14万亩的青蒿田已形成规模化种植基础。上海家化将科研根基深植永州,既是玉泽“医研共创”模式的深化,也是践行“中国特色植物原料布局”、响应化妆品行业高质量发展号召的重要举措。

“青蒿正从‘药用’走向‘日化护肤’的新赛道。”中国中医科学院中药研究所副研究员张东从科研角度指出,通过与上海家化的联合研究,团队对全国十个省份接近三十个产地的青蒿进行系统比对,证实永州产区青蒿在舒缓功效上综合表现更优,适合敏感皮肤修护,为其日化应用提供了坚实的科研基础。

值得一提的是,玉泽品牌修护代言人贾乃亮现场分享了对玉泽品牌和青蒿成分的信心,表示亲身来到永州青蒿田,才真正感受到这株“东方神草”背后的科技力量。

永州市相关领导、上海家化董事长林海、中国中医科学院中药研究所副研究员张东、玉泽品牌修护代言人贾乃亮及上海家化各业务负责人共同为基地揭牌剪彩,全国首个青蒿日化用原料示范试点基地正式落地永州,这也让青蒿这一承载着中国科研荣耀的植物,迎来了产业发展的新契机。

一株“东方神草” 一条医研长征之路

青蒿素因其出色的抗疟功效在医学界确立了里程碑式的地位,青蒿也因此享誉全球。而这株“东方神草”,如今正在日化护肤领域焕发新的生机。

在上海家化玉泽品牌的推动下,青蒿正开启从“治病”到“护肤”的新篇章,为中国化妆品在全球天然护肤赛道上赢得话语权提供有力支撑。

玉泽专注皮肤屏障修护23年,与上海交通大学医学院附属瑞金医院皮肤科联合研制,与全国40多家三甲医院深度合作,累计沉淀5046例临床案例。2024年,上海家化与中国中医科学院中药研究所成立“青蒿及中国特色植物皮肤健康联合实验室”,成功将青蒿提取物落地应用于玉泽第二代屏障修护系列产品,并牵头发布了业内首个《化妆品用原料 黄花蒿(青蒿)提取物(水/醇提)》团体标准。根据权威机构的研究统计,玉泽荣获“青蒿修护护肤销量第一品牌”称号。

青蒿在玉泽产品中的应用,远不止于单一形态。上海家化与中国中医科学院中药研究所的合作已持续多年,双方对青蒿活性成分进行了系统而深入的研究。目前,玉泽已将青蒿水提取物、发酵青蒿油、超临界萃取青蒿油等多种形态的青蒿活性物应用于不同产品线中,针对舒缓、修护等不同功效进行精准配比,充分发挥这一“东方神草”的多重护肤潜能。

在刚刚全新上市的青蒿修红次抛产品中,玉泽实现了重大技术突破。该产品采用青蒿微囊渗透技术,实现2倍促渗肌底的效果,让有效成分更快、更深抵达皮肤靶点,从而更高效地缓解肌肤泛红、敏感等问题。

林海表示,青蒿有望成为上海家化的“超级成分”。“国际美妆巨头都有标志性成分,中国特色植物原料是我们本土品牌弯道超车的机会。”随着玉泽与青蒿的深度结合,从基础研究到科学背书、临床验证再到营销传播,将形成完整的价值闭环。

上海家化美妆事业部总经理陈昱指出,中国植物提取物已广泛应用于全球化妆品行业,但具备高知名度的中国成分仍然稀缺。玉泽以青蒿为突破口,既是品牌差异化竞争的战略选择,也是推动中国成分走向世界、实现原料自主可控的重要一步。

未来,上海家化将以“标准定义、产业高地、功效创新、文旅品牌、乡村振兴”五位一体发展蓝图为核心,建立从种植、提取到功效验证的全链条标准,让“永州青蒿”成为日化行业高品质原料的代名词。

回望永州,济世为民的精神血脉自古流淌。从柳宗元谪居数载仍心系苍生的士大夫情怀,青蒿素挽救数百万生命的科学报国,再到玉泽二十余载专注守护老百姓皮肤健康的医研坚守——三重精神,一脉相承,皆为“心怀苍生”的时代注脚。兼济天下,不仅仅是一句简单的口号,而是玉泽带着青蒿从永州田间走向全国甚至世界的路。