



羽绒服作为冬日的必备服饰，有着很好的防寒保暖效果。但是市面上的羽绒服质量参差不齐，一不小心就会买到以次充好的羽绒服。国家纺织制品质检中心研究员王宝军为您介绍四个挑选羽绒服的小技巧。

挑选羽绒服 记住4个技巧

□本报记者 陈曦

羽绒服选购误区

误区1：含绒量越高越好

按照羽绒服装的国家标准规定，羽绒服装必须标明羽绒种类、含绒量和充绒量。含绒量指绒子和绒丝在羽绒中的含量百分比，按照规定，含绒量不得低于50%。含绒量越高的同类羽绒服，保暖效果越好。不过，一般消费者选择70%—80%的含绒量就能满足需求。

误区2：厚羽绒服更暖和

充绒量是指羽绒服填充的全部羽绒的总重，它跟衣服的大小、长短、款式有关，国家标准并没有对这一指标做出强制规定。但需要提醒的是，不是充绒越多、衣服越沉，羽绒服就越保暖。因为随着填充密度的增大，通过填充料传导而损失的热量也增多。

提高羽绒填充物的蓬松度才是提高保暖性的关键，蓬松度越高，羽绒所包含的隔热空气就越多，因此隔热性能就越好。这就是为什么近年来市面上一些轻型羽绒服，保暖效果也很好的原因。

有些充绒量多的羽绒服掺有毛片羽丝、绒丝及粉碎毛，即使含绒量相同，其蓬松度也有所下降。目前市面上一般价格的羽绒服，蓬松度大约在450—500，价格稍高的羽绒服，蓬松度可以达到600—900。

误区3：羽绒服摸上去没有羽毛梗、越柔软越好

其实优质的羽绒含有一定限度细小的毛梗是很正常的，如果说摸上去特别柔软，一点梗都摸不到，这样的产品要谨慎购买。

因为有的厂家会将下脚料、蓬松棉、羽毛打碎之后，填充在衣服里，当作羽绒来欺骗消费者。非但达不到好的保暖效果，卫生还可能不达标。

4个小技巧判断羽绒服质量好坏

看一看

在购买羽绒服的时候，可以详细看一下衣服上面的标签，标签上面会包括有羽绒服的含绒度、羽绒种类、充绒量等等以及检验报告，大家可以根据自己的需求来购买到适合的羽绒服。

摸一摸

质量好的羽绒服与质量不好的羽绒服，其实是有很大的区别的，在选购羽绒服的时候，不妨用手去摸一下，是否有完整的毛片，有羽毛梗但不能多，同时还要保证毛梗细软。

按一按

羽绒服是一种带有蓬松度的衣服，用手去按，也能够充分说明一件羽绒服的好与坏与反映它的蓬松度怎样。

如果用手去按一下羽绒服，羽绒服马上就回弹了，就说明这件羽绒服的蓬松度很好。如果是回弹反应比较慢的，那么质量则是一般了，这也能够从另外一个角度说明，这件羽绒服的含绒量并不高，可能掺杂其他东西。

拍一拍

用力拍一拍羽绒服，如果有羽绒跑出来，或针脚处有粉尘溢出，那么说明布料防钻绒性差，或者缝纫针眼太大，这种羽绒服会越穿越薄。有的羽绒服面料不钻绒还防水，但透气性差，水汽不易散发，洗后不易晒干，羽绒受潮会产生不同程度的变质，或滋生微生物，散发出臭味。

最后一点要特别注意的就是，在同等的情况之下，体积越大，重量越轻的羽绒服质量就越好，建议优先选择这种类型的羽绒服，而且购买羽绒服最好买有固定格子状的，因为鉴于羽绒服的性质，穿久了很有可能会出现羽绒跑成一团的情况，有格子状固定的羽绒服能够相对固定羽绒的位置，不会让羽绒结成一团。



【健康红绿灯】

绿灯

做好几件事减轻泛酸



经常胃食管反流泛酸可以从以下生活细节入手：不要吃得太饱，饮食过饱容易引起胃内压力增加，胃气上逆，导致反流；饭后不要马上躺下，睡前3小时尽量不要吃东西；戒烟限酒，吸烟会引起下食管括约肌松弛，饮酒会增加食管蠕动，导致食管清除酸性物质的能力下降。

一天有两个黄金排便时间



人天生有两个排便的“黄金时间”：早上起床的“起立反射”：即早上一觉起来，由躺变坐再到站，肠道蠕动增多，帮助大便排出。饭后的“胃肠道反射”：即进餐后食物刺激胃引起胃肠道反射，继而唤醒天然的排便反射，也是排便的最佳时机之一。

红灯

不同部位水肿暗示不同疾病



水肿的位置和特点，往往代表了不同的原因：下肢水肿，留神心脏；眼睑水肿，问题多在肾；脸肿了，查查甲状腺；全身肿，可能是营养不良；眼眶肿了，皮肤炎预警；单侧下肢肿，警惕淋巴异常；特发性水肿，女性易中招；妊娠期水肿，多为生理性；服药后水肿，多由药物引发。

果蔬盒是冰箱最脏的地方



冰箱中被细菌污染最严重的部位就是果蔬盒。一项检测结果表明，脏乱果蔬盒的细菌数是干净果蔬盒的100—1000倍。很多人用抹布沾清水擦果蔬盒，但实验表明，这样只会把细菌扩散至果蔬盒的每个角落。用水擦拭后，在果蔬盒内喷一些消毒用酒精，或者直接用酒精擦拭，即可消灭有害细菌。

拿什么拯救你,我的黑眼圈?

“黑眼圈”是指眼睛下方的环形区域皮肤颜色发暗。它对美丽的杀伤力可不小，在顶着一对黑眼圈的情况下，你很容易被别人关心是不是昨晚没睡好，怎么看起来没精神。那么，黑眼圈是如何引起的？我们能摆脱它吗？

造成黑眼圈的原因是什么？

第一种是皮肤血管因素引起的黑眼圈，表现为眼圈淤血。睡眠不好、眼睑长期处于收缩状态得不到放松，会使得眼圈的血液淤滞、血氧含量减少，最终结果就是眼睛下方看起来有青黑色的阴影。这种情况在年轻人当中比较常见。

第二种是色素沉着引起的黑

眼圈，表现为眼圈黑色素沉积，这种情况多见于中老年人群。造成色素沉着的原因有很多种，有些是因为长期遭到日光紫外线辐射，眼周皮肤没有得到日常护理，引起的色素沉着；有些是眼睑经常出现的皮炎，比如神经性皮炎、特应性皮炎，反复发作，造成局部出现炎症后色素沉着；还有些是眼圈老是淤血，时间长了也容易引发皮肤的色素沉着等。

第三种是结构性因素引起的黑眼圈，比如眼周水肿或者眼袋，可以导致其下方出现阴影，造成一种“黑眼圈”的外观。

有了黑眼圈怎么治疗？

如果是血管因素引起的，可

以通过改善局部血液循环来改善症状。每天按摩眼周来促进血液循环即可，如果不知道怎么按摩，可以重新把小时候的眼保健操练起来。也可以尝试使用一些药妆类的功效性眼霜。

如果是局部黑色素异常沉积引起的，可以外用具有褪色素作用的药物，比如氢醌和熊果苷。也可以到正规医院皮肤科进行光电治疗。

解除劳动合同公告

李毅（身份证号：1101*****0034），因你于2021年9月5日主动提出离职，双方劳动关系已解除，现要求你于2021年11月26日前办理离职手续。若你未按时配合办理相关离职手续，我司将按照程序办理社保、住房公积金缴缴等相关手续。

北京歌华有线工程管理有限责任公司

刊登热线：13699137322

声 明

北京公共交通控股(集团)有限公司鸿运承物业管理中心员工李鹏程，男，身份证号码：110106198111061216，自2021年2月2日起未出勤，已造成连续旷工，根据我中心《劳动合同管理实施细则》，依规解除与李鹏程的劳动合同。

北京公共交通控股(集团)有限公司
鸿运承物业管理中心
2021年11月23日