

## 今日天气



晴间多云

最高气温27℃

最低气温12℃

南风短时北风2~3级

## 短期天气预报

15日夜间到16日白天

16日夜间到17日



多云转阴

阴局部有小阵雨转多云

24℃ — 15℃

26℃ — 12℃

南风3~4级

南风短时北风3~4级

潍坊市气象台4月14日15时发布

## 生活气象指数

● 过敏指数: 极易发

天气条件极易诱发过敏, 易过敏人群尽量减少外出。

● 紫外线指数: 强

紫外线辐射强, 建议涂擦SPF20左右、PA++的防晒护肤品。

## 玉米品种那么多 到底该如何选择

甜玉米口感甘甜、脆嫩多汁, 而糯玉米口感软糯。这两种玉米除了口感上的差异, 还有啥不同呢?

**甜玉米** 甜玉米根据遗传特性, 可分为4种类型, 包括普甜、超甜、脆甜和加强甜。因为基因的作用, 导致甜玉米生长过程中不能正常地把可溶性糖转化为淀粉储存起来, 所以整体上淀粉含量低, 可溶性糖含量高, 虽然口感甜, 但碳水化合物含量较低, 热量也低。胚乳总含糖量是普通玉米的2倍-3倍, 可溶性糖是甜玉米甜度的主要来源, 包括蔗糖、果糖和葡萄糖。

**糯玉米** 糯玉米也叫黏玉米, 淀粉含量在70%左右, 普通玉米籽粒中支链淀粉含量为70%-85%, 而糯玉米中支链淀粉的含量几乎达到了100%。支链淀粉容易被身体消化吸收, 餐后血糖反应普遍较高。

喜欢软糯口感的可选糯玉米; 如果需要减肥和控制血糖, 那就选甜玉米。甜玉米不仅热量低, 餐后血糖相对于糯玉米也更平稳, 煮甜玉米的GI值只有55, 属于低GI食物; 而黑糯玉米水沸后再继续蒸煮10分钟的GI值高达106, 属于高GI食物。

至于很多人喜欢吃的水果玉米, 其实就是甜玉米的一种, 籽粒皮薄多汁, 没有普通生玉米的青草味, 生食和蒸煮都可以。买来的水果玉米, 在冰箱冷藏超过10天后, 虽然整体风味尚可, 但维生素C含量损失过半, 营养价值会降低。所以喜欢吃水果玉米的小伙伴, 一次别买太多, 买后最好尽快食用。

**白玉米、黄玉米、紫玉米有啥区别?**

这四种玉米最大的区别就是颜色不同, 不同的颜色也代表着它们之间存在营养差异。相比于白玉米, 黄玉米和紫玉米属于深色食材, 含有丰富的抗氧化成分。黄玉米中胡萝卜素含量更丰富, 紫玉米中花青素含量更高。

# 有防水功能的羽绒服该怎么洗

随着气温回升, 许多家庭开启换季洗衣模式。但有网友发现具有防水功能的羽绒服、冲锋衣经洗衣机洗完后“武功全废”, 不防水了。那么具有防水功能的羽绒服、冲锋衣到底能不能机洗? 应该怎么洗?

**衣物能防水, 关键依靠材料“两道岗”**

北京中纺化工研发中心副主任李翔介绍, 羽绒服、冲锋衣之所以能做到既防水又透气, 主要依赖于两种材料的共同作用。

防水“第一岗”是位于面料表层的疏水涂层, 这也是冲锋衣防水的“关键岗”。雨水落到衣服上, 会“丝滑”滑落下去, “水不沾衣”主要因为它。

防水“第二岗”是防水透气薄膜层。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, 既能阻止外部水渗透, 又能让人体产生的水蒸气排出。“防水又透气”主要说的就是它的作用。

两种材料中, 易受洗涤影响的主要是位于表面的疏水涂层。而防水透气薄膜层因在外层织物以及内衬中间层, 相比较而言有保护更“皮实”, 受洗涤影响不大。

**不当机洗会对防水衣物造成伤害**

不正确的洗涤和干燥方式会对具有防水功能的羽绒服、冲锋衣防水效果产生影响。

冲锋衣的疏水涂层“不经洗”是一个普遍现象。疏水涂层的工作原理是通过降低面料表面的张力, 在衣服表面形成一层具有“荷叶效应”的隔离层, 使得水滴无法铺开浸润, 而是团聚成水珠滚落。

这种涂层材料最怕“摩擦”。洗涤过程中, 衣物之间、衣物与洗衣机内壁的持续摩擦, 都会物理性地磨损这层超薄的疏水涂层。尤其是使用普通洗衣机的高温洗涤、强力搅拌模式, 或与有金属扣件、粗糙面料的衣物混洗, 损伤更大。

此外, 在洗涤过程中如使用含有消毒剂、漂白剂、碱性的洗涤产品等, 会加速疏水涂层的破损。如果漂洗不充分, 残留在表面, 在衣物干燥后也会对涂层产生影响。

**手洗洗不动, 究竟该怎么机洗**

专家介绍, 疏水涂层的破坏主要是错误的洗涤和干燥方式, 手洗还是机洗并非主要原因。

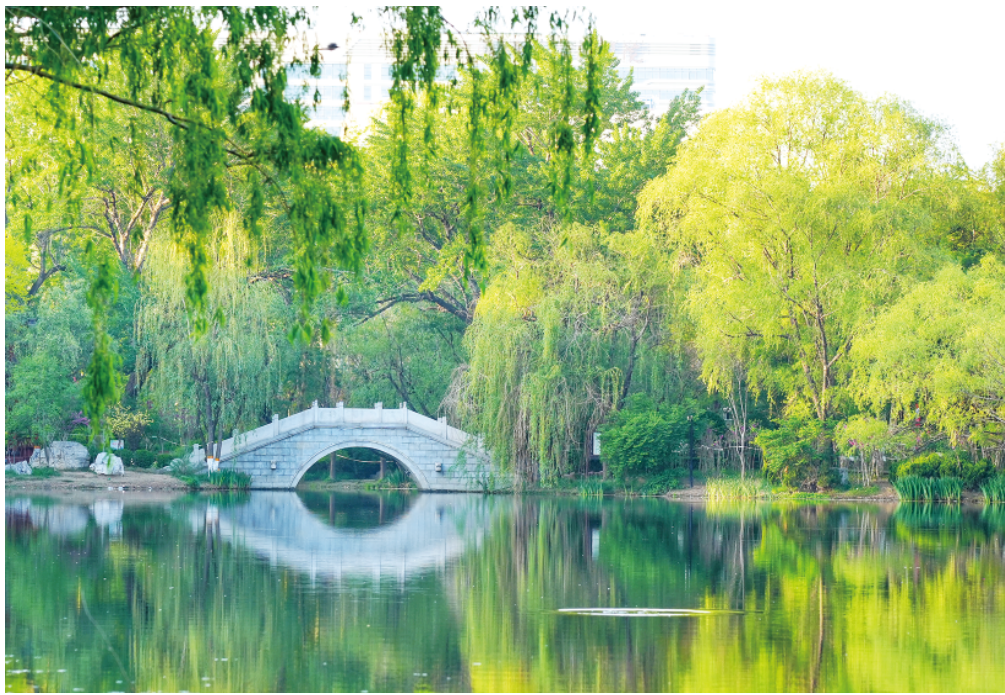
如选择机洗, 最好使用“温和模式”淘洗, 能最大程度保护防水层不被破坏。有重污渍, 建议在机洗前先用软毛刷将附着在衣物表面的污渍轻刷掉, 除渍关键靠这一步。

建议使用中性洗涤剂, 避免使用含有消毒剂、漂白剂、碱性的洗涤产品等。

具有防水功能的衣服洗完后, 用60℃热风滚筒烘干最好。疏水涂层在防水衣物表面会形成一层“防水小绒毛”, 浸水后易被冲进衣物纤维里, 高温能给这层“小绒毛”蓄力, 让它能重新“站立”到衣服表面。

避免将湿的衣物长期置于烈日下暴晒, 或直接在太阳、电吹风等固定热源上烘烤。强烈的紫外线会加速涂层和面料的氧化、脆化; 而局部过热则可能导致面料表层和接缝处压胶条融化或变形, 造成永久性的功能性损坏。

据新华社



## 春水如镜 倒影成诗

水如明镜, 桥影横波, 柳色含烟。虞河畔藏着最治愈的城市春景。 本报记者 石风华 通讯员 王艾君

## 洗牙会把牙缝洗大? 这是一种错觉

**本报综合消息** 很多人认为洗牙会把牙缝洗大, 让牙齿变松、损伤牙釉质, 所以不能经常洗牙。其实, 正规的洗牙有利于口腔健康, 并不会对牙齿造成损伤。

实际上, 牙缝本来就存在, 只是被牙结石“填满”了而已。很多人洗完牙后觉得牙缝变大, 是因为牙结石长期堆积在牙龈和牙齿之间, 把缝隙“撑满”了。一旦结石被清除, 原本被挤占的空间就暴露出来, 给人一种“牙缝变大”的错觉。

有些人洗牙后感觉牙齿“松了”。事实上, 牙结石长期压迫牙龈和牙槽骨, 导致牙周组织被破坏, 牙齿本来就摇摇欲坠, 只是被结石“固定”住了。洗牙后, 牙结石被清除, 牙齿暂时失去支撑, 才会感觉松动。研究显示, 6个月至12个月洗一次牙, 可显著降低牙齿松动的风险。

正规操作下, 洗牙不会伤害牙釉质。牙釉质是人体最坚硬的物质, 硬度堪比钻石。超声波洁牙机的振动频率虽然高, 但只针对牙结石, 不会对牙釉质造成损伤。临床表明, 超声波洁牙机对牙釉质的磨损, 可以忽略不计。但错误的洗牙方式, 如使用劣质设备或暴力操作, 可能导致牙齿损伤, 因此洗牙要选择正规口腔医疗机构。

## 汽车车身轻量化 不等于安全性下降

**本报综合消息** 不少人在选购汽车时听到这样的说法: “车身越重越结实, 轻了就是偷工减料, 安全性也会下降很多。”

其实在汽车安全领域, 重量和安全性并不能简单画等号。发生碰撞时, 真正需要保护的是车内乘员, 而不是车辆本身。安全性的关键, 在于车辆如何吸收和分散碰撞能量。如果把车辆简单分为车头、车身和车尾, 现代汽车通常会在车前和车尾使用强度相对较低的材料, 这样是为了能够吸收冲击力, 从而减少传递到乘员舱的冲击。相比之下, “硬得像铁块”却不易变形的结构, 反而可能把更多冲击力直接传给乘客。

确实, 在同等条件下, 质量更大的车辆在碰撞中加速度变化可能更小, 但安全性不仅取决于质量, 更取决于材料性能和结构设计。如今的高强度钢、铝镁合金甚至碳纤维等复合材料, 在减轻重量的同时, 强度、刚度和韧性并未降低, 反而更有利于精准控制变形路径。

因此, 车身轻量化本身并不意味着安全性下降。关键要看结构是否合理、材料是否可靠, 以及整车是否通过严格的碰撞测试。安全与否, 不能只看重不重。