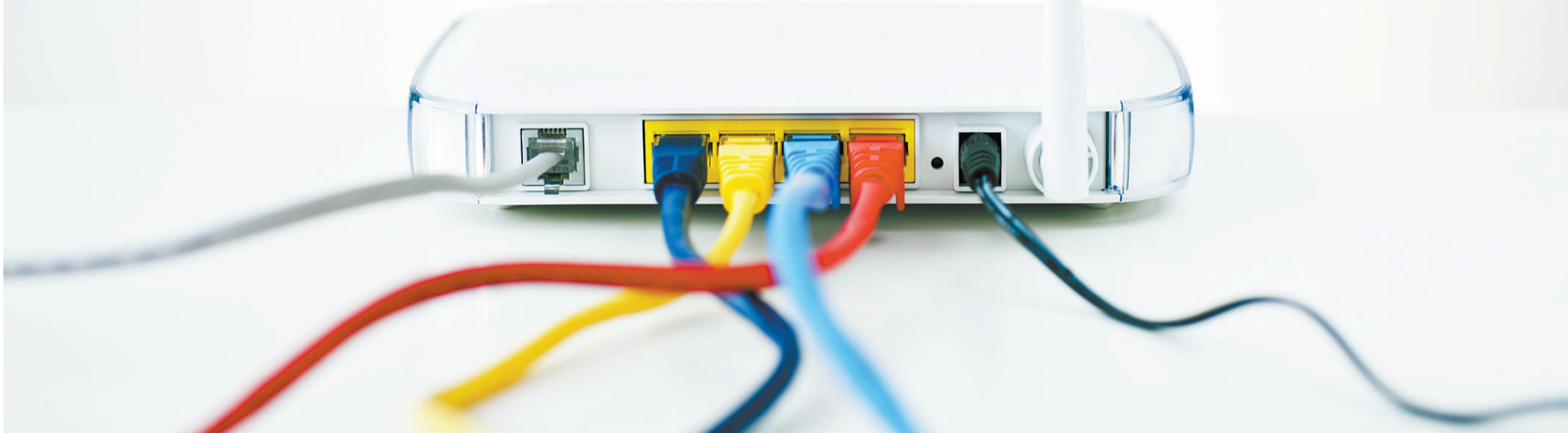


视觉中国供图

改装易拉罐、把路由器放远、一横一竖摆天线……

# 想让Wi-Fi快点？这些歪招儿都不行



本报记者 唐芳

如今,网络已成为人们生活中必不可少的一部分,而Wi-Fi路由器更是我们连接网络的重要帮手。只要进入室内,就把手机连上Wi-Fi,成了很多人下意识的动作。

正因如此,Wi-Fi网速太慢,堪称“人生第一大折磨”。明明信号满格,但朋友圈照片点不开、想看的视频总在加载中、聊天的内容发

不出去……

于是,为了能增强Wi-Fi信号,网友们开动脑筋,想出了各种招数。最近一则有关提升Wi-Fi网速的推文,在朋友圈十分火爆。文中介绍了很多增强Wi-Fi信号的方法,如将路由器摆放在位置偏远的地方、一条天线直立另一条横摆……那么,这些方法奏效吗?对此,科技日报记者采访了相关专家,一探究竟。

## 一根天线直立另一根横摆,网速更快?

**真相:利于信号合理分布,但改善效果有限**

传闻称,路由器如果有两条天线,那么一条天线直立,另外一条天线横摆,能显著提升网速。那么,事实究竟是怎样的?

“一横一竖地摆放天线,有可能使路由器接收到更多信号,确实也有人会这样摆放,但横摆的那根天线容易遮挡信号,反倒可能降低速度。”北京理工大学信息与电子学院副研究员李海在接受科技日报记者采访时说,Wi-Fi路由器的天线一般是全向的,以保证在多个方向都能接受信号,但仍然有一定的信号接收“死角”。

## 天线多的路由器信号更强?

**真相:天线数量不能决定信号强弱**

不少人购买Wi-Fi路由器时,挑天线多的买,“以天线数论英雄”,认为天线多的信号覆盖范围更广,信号肯定更强。商家顺势推出3根、6根、8根甚至16根天线的路由器。那么,天线的数量真的那么重要吗?

“Wi-Fi路由器的优劣取决于多方面的因素,并非天线数量越多越好,也并非天线越多的路由器信号覆盖越广。”闫怀志解释,这是因为Wi-Fi覆盖范围与其发射功率直接正相关,发射功率越大,覆盖范围越广、传输距离越远。若发射功率已定,一味增加天线数量,可提升的传输距离十分有限。“室内家居环境下,通常两根天线就能覆盖大部分的空间。”他说。

李海介绍,现在的多天线路由器通常使用了MIMO技术(多人多出技术),这一技术通过改善

Wi-Fi路由器接收信号的能力,来提升传输速度。

“家中的墙壁、家具等物体会来回反射无线信号,这在一定程度上影响了Wi-Fi信号的传输效果。MIMO技术解决了这个问题,在多天线的支持下,Wi-Fi路由器可以将数据分成多份,用不同天线发出,在接收端再进行整合。MIMO技术有很多规格,如果采用2×2MIMO模式,那使用2根天线就够了;如果采用3×3MIMO模式甚至4×4MIMO模式,就需要更多天线。有些厂商推出天线数量较多的路由器,是为了支持多频段环境,比如一半天线用于2.4GHz(吉赫)频段,另一半用于5GHz频段。不过,家庭环境下,空间狭小,MIMO技术的‘本事’很难施展出来,多天线的未见得能提升多少网速,反而可能会产生不必要的信号干扰。”李海说。

## 藜麦、牛油果和鹰嘴豆备受追捧

# 高价≠高营养,别迷信网红食物

本报记者 唐芳

近年来,藜麦、牛油果和鹰嘴豆,这3种食物因被贴上“超级食物”的标签,迅速走红网络,有不少博主和大V都在安利,说它们营养价值高,吃了有助于减肥、增肌,特别适合健身人士。于是,这3种网红食物的售价逐年看涨,远高于同类产品。

那么,上述备受健身人士追捧的网红食物,真比普通食物更有营养吗?能起到减肥、增肌的效果

吗?对此,科技日报记者采访了相关专家。

**不适合长期大量吃,非主流减肥增肌食物**

对于藜麦、牛油果和鹰嘴豆是否适合健身人士,从业14年的资深健身教练潘甫在接受科技日报记者采访时表示,健身人士的饮食搭配取决于他们的健身目标,通常包括减肥、增肌。



视觉中国供图

## 摆放在偏远位置网速反而更快?

**真相:应置于空旷无遮挡的居中房间**

很多人觉得,在Wi-Fi路由器附近上网,速度更快,于是把路由器安装在电脑旁。不过,也有传闻称,把Wi-Fi路由器摆在家中偏远的位置,能提升网速。事实果真如此吗?

“Wi-Fi路由器的摆放位置非常重要,放置在较空旷的地方,可尽量避免或减少遮挡、屏蔽或干扰等现象的发生,但这并不意味着,网速就会因此变快。”闫怀志说。

“无线信号会随着距离变远而减弱,所以离

Wi-Fi路由器越远,通常信号越弱。”李海说,最好把Wi-Fi路由器摆放在空旷无遮挡的位置,要想改善无线信号的传播效果,首先要避免遮挡,而混凝土墙、金属制品等物质都会特别影响无线信号的传播。某些能发射较强电磁波的电器,如微波炉,在其工作时也可能干扰Wi-Fi路由器工作。若家中有多个房间,最好把Wi-Fi路由器放在居中的房间,以保证每个房间到路由器之间的墙体不超过一个。

## 易拉罐可充当信号放大器?

**真相:难以准确改装,摆放位置需精心调整**

在众多“偏方”中,易拉罐是时下网上最流行的增强信号“神器”。方法是剪开罐身,保留罐顶部分,将其倒放在套在Wi-Fi路由器天线上。有网友称,如此改造后,Wi-Fi信号满格可能成为日常。

对此,李海解释,用易拉罐充当Wi-Fi信号放大器,从原理上说是希望用定向天线取代

Wi-Fi所提供的全向天线,有一定的科学性,但是一般用户无法准确地加工易拉罐,使其满足要求,所以实际应用效果不佳。

“若使用自制易拉罐充当信号放大器,需要精心调整摆放位置,否则会适得其反。位置放得不对,反而会使信号变弱。”闫怀志说。

## 延伸阅读

### 增强Wi-Fi信号还真有小妙招

那么,Wi-Fi信号能否被增强?又该如何正确操作?

“理论上而言,增强Wi-Fi信号是可行的。”闫怀志介绍,Wi-Fi是一种短距离无线网络传输标准技术,Wi-Fi信号本质上是一种波长极短的无线电波。在一般室内环境下,无线设备接收到的Wi-Fi信号,主要通过反射、绕射、漫射以及穿透这4种传播方式。因此,凡是有利于改善上述4种传播效应及其叠加效果的措施,均可提升Wi-Fi信号的传播效果。

此外,李海提醒道,定期重启、更换Wi-Fi路由器也是没有必要的。“不过Wi-Fi技术标准发展较快,如果家中的路由器是很多年以前买的,可能其不能支持最新的速率标准,可以考虑更换。”他说。

“有些Wi-Fi路由器网速较慢,是由于设备接口沾满了灰尘,造成网线接触不良导致的。可用酒精擦拭路由器接口,改善网线接触状态,从而恢复正常网速。”闫怀志说,酒精比自来水的去污能力强,而且易挥发。用水的话,残留的水容易导致设备短路。

潘甫表示,减肥人群日常饮食的总要求是低热量,只有当摄入热量少于支出热量,形成热量赤字,才能达到减肥的目的。增肌训练的饮食原则是高碳水、高蛋白和多营养素。

“按照这两类人群的健身目标,藜麦是一种非常合适减肥的主食,其膳食纤维、蛋白质和微量元素含量都比较高,可与燕麦、全麦面包等减肥主食媲美,对于有增肌需求的人士也是不错的选择。鹰嘴豆是适合减肥的一类豆制品,同时有利于补充蛋白质。而牛油果对减肥的作用不大,建议一周食用1个到2个。”潘甫认为,没有必要将藜麦、牛油果和鹰嘴豆神化,长期大量吃它们反而不利于健康。食物要搭配着吃才好,一种食物营养素再高,也不建议长期大量摄入,饮食种类应尽量丰富多样,最好经常变换摄入的食物。

“目前,这3种食物在健身界不算主流的减肥食物或增肌食物。”潘甫介绍,健身食物的营养素主要有碳水化合物、蛋白质、膳食纤维、维生素,主食类推荐燕麦片、全麦面包及其他粗粮;优质蛋白质来源于牛肉、鸡肉和深海鱼类;膳食纤维和维生素推荐新鲜蔬菜,此外还可以补充一些大豆及其制品。

**与同类食物相比,营养价值难分伯仲**

与同类其他普通食物相比,这些网红食物的营

养价值真的特别高吗?

“藜麦、牛油果和鹰嘴豆,这3种食物都是我国不常见的食物,属于新资源食品,因其价格偏高,又属于高档食材。”重庆医科大学教授张勇对科技日报记者说。

张勇表示,对食物营养价值的评判,通常将其与类似的食物比较或者和被替代食物比较。

“可以和藜麦作比较的对象是谷物和豆类,藜麦的营养价值处在二者之间,并不及豆类。牛油果属于水果类食物,相比普通水果,它含有更多的油脂、更少的糖。鹰嘴豆属于豆类,它的营养成分与普通豆类差别不大。”张勇提示道,以上3种食物与其同类食物相比,营养价值难分伯仲,没有必要分出哪个营养价值更高、哪个营养价值更低,它们都可以作为健康膳食的一部分。

此外,还有很多家长把藜麦、牛油果、鹰嘴豆作为婴幼儿辅食的原材料,真的适合吗?哪些人群不适合吃这3种食物呢?

张勇表示,对于大部分人来说,吃以上3种食物都没有问题,适量给儿童当作辅食也是可以的。“藜麦和鹰嘴豆可以部分替代传统主食,改善主食的结构单一问题,有益于健康。牛油果因为含油脂比较多,多吃容易引发能量过剩,不太适合需要控制体重的人群。”他说。

## 谣言热搜

### 输液能通血管?

**错!防卒中需控制高危因素**

很多中老年人认为,季节交替时,去医院输液可以通血管。于是,一人冬很多人就去医院输液,希望以此来预防心脑血管疾病和脑中风。那么,这种做法究竟对不对?

脑中风是急性脑血管病的俗称,又被称为脑卒中,有些人认为每年输液通血管可以预防脑血管病,这种观点是错误的。

急性脑血管病,包括缺血性脑血管病以及脑出血。头颈部血管动脉硬化、血管狭窄闭塞或房颤,都可以导致缺血性脑血管病,而脑出血是由于脑部血管破裂导致的。

那么,怎么才能预防脑血管病?

首先,需要控制造成脑中风的危险因素,包括:高血压、糖尿病、高血脂症、高同型半胱氨酸血症等疾病,以及吸烟、饮酒、肥胖、不运动等不良生活习惯。只有全面控制好这些危险因素,我们才能预防脑中风,降低罹患脑中风的危险,而输液是无法起到预防作用的。

其次,中老年群体应定期进行脑中风的筛查,通过做超声检查明确是否存在颈动脉、脑部血管狭窄,通过心电图明确是否存在房颤等问题。

医生会根据病人脑中风筛查的结果,为其制定预防方案。这个方案包括建立良好的生活习惯,进行合理的膳食调整。同时,患者应按医嘱服用相应的预防药物,包括抗血小板药物及他汀类降脂药物。

普通人可以通过一个简单的口诀,来掌握快速识别脑中风的方法:言语混口角歪,胳膊不抬奔医院。

这个口诀包含3个测试:第一是语言测试,让患者重复一句话,如果说不清楚或者听不懂别人说话,那么言语测试不及格;第二是微笑测试,让患者微笑,观察他的嘴角是不是对称,如果一侧嘴角不能上抬,那么微笑测试不及格;第三是平举测试,让患者双上肢平举,坚持10秒,如果有一侧上肢无法坚持平举,那么平举测试不及格。

上述3个测试中有一个测试不及格,就要怀疑是否患有脑中风,这时应当及时拨打120急救电话,前往医院进行救治。因为目前脑梗死静脉溶栓治疗的时间窗仅为4.5小时,超过这个时间就可能错过最佳的治疗时间。



视觉中国供图

### 指甲“月牙”小=不健康?

**错!长白点、横纹须引起注意**

“月牙”代表一个人的精气神!“月牙”是一个人的健康圈!“月牙”越多越大,表示你的身体越好……与指甲上“月牙”有关的传闻,经常在朋友圈出没。但指甲上的“月牙”,真能判定身体状况的好坏吗?指甲上“月牙”小是身体出问题的表现吗?

指甲底部的半月形白色痕迹,被称为“月牙”,每个人指甲的“月牙”数量、形状都不相同。实际上,“月牙”是还未完全角质化的指甲,在指甲的生长过程中,角质蛋白的产生由中间向两侧递减。我们能否看到“月牙”,取决于指甲甲基的位置。如果甲基距离指尖较近,“月牙”则较清晰,反之,则“月牙”较小,或看不见“月牙”。

因此,“月牙”大小及多少与人体的新陈代谢有关,并不能反映人体的健康状况。不过,如果指甲发白或白点较多,则说明体内可能缺少铁等微量元素,及时补充营养就可以了。

指甲是从皮肤下的甲床上生长出来的,在生长过程中,甲床不断产生新细胞,并逐渐把旧的细胞向前推进,慢慢向外延伸,推至指甲下层的皮肤上。由于被挤出来的指甲属于死细胞,所以在指甲生长或被修剪的过程中,我们并不会感到疼痛。

人的指甲生长情况各不相同。一般来说,相对健康的指甲表面平整光滑,厚薄适中,没有明显的斑点或横纹,指甲的颜色也呈粉红色,这是人体血液供应充足所展现出来的健康色。

指甲还是身体健康的“晴雨表”,指甲的生长形态一定程度上可以反映出身体的健康状况。有的人指甲表面凹凸不平,这可能是由于真菌感染、营养不良导致的。因为不注意个人卫生而引发细菌感染会使指甲出现凹凸不平的状况,如果凹凸不平伴随着指甲发黄、增厚,则说明已经染上了灰指甲,要及时到医院进行治疗。此外,长期营养不良,身体缺乏微量元素也可能导致指甲生长缓慢,表面凹凸不平,平时可以多吃蔬菜、蛋类等食物补充营养物质。

除了指甲表面不平整,有的指甲表面会出现横纹。研究表明,如果指甲出现横向横纹,说明身体压力较大,应尽可能地调整心态,保证身心健康。如果指甲出现竖向横纹,则说明指甲开始老化。指甲老化大多是因为节俭、营养不良造成的,因此不必太过惊慌,只需要及时补充营养即可。

(以上稿件均来源于科学辟谣平台)