

关机不断电,电表也会走! 须防待机能耗浪费

◎新华社记者 马晓媛 李紫薇 马晓洁

没有运行使用却仍连着电源,由此带来的电耗被称为待机能耗。与电器在使用中产生的有效能耗不同,待机能耗基本是一种能源浪费,而且往往是一种不易被发现的“隐藏的浪费”。

记者随机走访了十余户家庭,发现待机能耗浪费的情况较为普遍。除一两户老年家庭

外,多数家庭的电视机、机顶盒都只用遥控器关掉,并没有关掉开关或切断电源;空调、油烟机、洗衣机这些常用家电都是全年通电待机状态。记者还发现,过半家庭的电热水器、小厨宝都是24小时运行,即便人不在家时也不会关掉。

国网山西省电力公司太原供电公司客户经理杨佳伟告诉记者,以一部待机功率12W的路由器为例,如果按每日待机时间15小时计算,那么一个路由器一天的待机能耗是0.18度电,看起来好像不多,但一年下来就要耗费

65.7度电。“两三年的待机耗电算下来,就够再买一部路由器了。”

国网山西省电力公司电力科学研究院高级工程师张敏为记者做了简单测算。将城镇家庭常见的电视机、机顶盒、路由器等12种电器计算在内,一户家庭每天的待机能耗约0.86度电。如果将一直运行却未使用的电热水器、小厨宝加入,一户家庭每日浪费的能耗可达到1.52度电。

受访专家指出,在当前电力供需形势持续

偏紧的情况下,遏制待机能耗浪费有着现实性和紧迫性。减少不必要的待机能耗浪费,能够减少煤炭消费,降低碳排放,还可以降低基础负荷,缓解用电高峰期的负荷压力。

“待机能耗带来的电费花销不大,容易被用户忽视。”张敏表示,但对无意义、不必要、不产生价值的待机能耗浪费要坚决遏制。

多位受访者还提出,应进一步强化群众节能知识和节约意识,同时也为培养节能习惯创造条件,引导群众养成节能生活方式。

家长注意了,孩子腿疼不一定是生长痛

小儿“科”

◎本报记者 代小佩

最近,许多医院的生长发育门诊接诊量迎来高峰。其中,不少患儿及家长是来咨询身高问题的。孩子的长高问题,是很多父母的“心头大事”。趁着暑假,那些希望孩子能“更高一筹”的家长,便带着娃去就诊,希望他们可以长得更高。

前不久,12岁的林林被妈妈带去看病,起因也是身高问题。林林妈妈担心儿子长不高,便让林林每天做摸高跳600个。坚持半个多月后,林林

腿痛异常,家长窃喜,认为是“生长痛”,便没将此事放在心上。结果,林林的关节疼痛加重以致不能下蹲,就医后被诊断出胫骨结节骨骺炎。

无独有偶,不久前,湖北武汉一儿童经常在夜间喊脚痛,去医院做足部X光和CT检查,也未发现存在骨折的情况,家长就以为孩子是生长痛,没太在意。结果孩子还是经常在夜间被疼醒。直到再次去医院检查才发现,引起孩子足部疼痛的,并非生长痛而是胫骨骨瘤,必须要经过手术治疗。

那么,什么是生长痛?哪些疾病容易和生长痛相混淆?我们又该如何将其与生长痛进行区分?科技日报就此采访了相关专家。

生长痛是身高猛长期出现的现象

“顾名思义,生长痛是孩子生长发育过程中会出现的一种疼痛现象。”北京儿童医院骨科副主任医师曹隽在接受科技日报记者采访时表示。

那么,什么年龄段会出现生长痛呢?曹隽称:“生长痛主要跟生长速度有关,因此生长痛会出现在两个生长发育的高峰期:5岁以前和青春期。临床上,5岁以内的幼儿比较常出现生长痛,青春期的生长速度没有5岁以前快,再加上青春期的孩子对疼痛的耐受能力较好,所以生长痛不是很明显。”

一般来说,生长痛主要表现为下肢疼痛,这是因为下肢负责负重,而且下肢生长速度较快。在孩子的生长发育高峰期,生长痛可能反复发作,一般可以持续几周,几个月甚至几年。

曹隽介绍,生长痛主要有三个特点:一是双侧疼痛;二是疼痛位置不固定;三是以夜间痛为主。

“与其他一些下肢疼痛不同,生长痛是双侧下肢疼痛。与一般疾病不同,生长痛并没有特别明确的疼痛位置。由于下肢的生长发育是以膝关节为中心,因此生长痛通常集中在膝关节附近,但是如果问孩子具体是膝盖哪疼,孩子很难说清楚具体部位。至于为什么生长痛发生的时间以夜间

为主,可能是因为白天有很多分散注意力的事情,到了晚上这些事相对减少,孩子就容易感觉到身体上不舒服。”曹隽解释道。

谈及生长痛发生的原因,曹隽表示:“生长痛之所以发生,是由于孩子骨骼在迅速生长,导致骨骼周围的软组织(肌肉、神经、皮肤等)受到牵拉,从而引起疼痛感。确切地说,这种疼痛是一种‘刺激’,因身体发育产生的刺激,目的是促进原组织继续生长,让孩子下肢长得更长,这个过程的确会有一些不舒服。”

出现生长痛并不是什么坏事,这种现象意味着孩子的身体在生长。“所有儿童在生长发育过程中都会出现生长痛,它是身高猛长期必然会出现的现象。”曹隽称。

“虽然生长痛不可避免,但生长痛只是生长发育过程中的一种暂时现象。而且生长痛跟换牙疼一样,是一种生理性反应,并不是生病,对孩子的生长发育不会有任何影响。一旦过了快速生长发育的阶段,随着孩子的骨骼发育成熟,生长痛便会自然消失。”曹隽表示,“总体来说,生长痛并不可怕,这种疼痛本身不剧烈,疼痛部位也没有任何外伤史,局部组织没有红肿、压痛,也不会影响孩子的正常活动。”

三大类疾病早期症状与生长痛类似

专家表示,从理论上讲,如果孩子出现生长痛,一般不需要进行特别处理,因为这种疼痛会自动消失。

“但是在现实生活中,也有一些家长对此不放心,非去医院检查。这时,我们医生一般会建议家长给孩子适当补钙,在孩子出现疼痛时,让孩子多休息,对孩子加以安慰或对疼痛部位进行按摩、热敷。”曹隽介绍。

“要注意的是,生长痛不会影响孩子的正常活动。所以,在出现生长痛时,没必要限制孩子的日常活动。当然,如果孩子不是生长痛,而是由外伤或其他一些疾病引起的疼痛,孩子自己肯定也不愿意走或跑跳。”曹隽称。

还有不少家长听到孩子夜间喊腿脚疼,就默认孩子出现了生长痛,认为休息就能好转。

对此,曹隽提醒家长多一个心眼。“孩子的下

肢疼并非都是生长痛,实际上,其他很多疾病的早期症状跟生长痛的症状比较类似。”他说。

那么,有哪些疾病的早期症状和生长痛的症状类似呢?

曹隽介绍称,第一类是创伤类疾病。这包括软组织、肌肉、韧带创伤,以及骨骼创伤(骨折、骨损伤)等。“这类比较好区分,因为创伤一般会有明确的外伤病史,比如摔倒过或磕碰过。”他说。

第二类是感染类疾病。这指的是细菌或病原菌进入人体后造成的局部疼痛,这类病一般会有红肿热痛、发烧之类的表现。

第三类是骨头良性或恶性病变。“一些良性或恶性肿瘤在早期也会表现为局部疼痛,比如骨样骨瘤、骨纤维皮质缺损等良性肿瘤可能会导致疼痛。还有一些恶性肿瘤也会导致类似生长痛的疼



视觉中国供图

痛,比如尤文氏肉瘤、骨肉瘤等。不过,恶性肿瘤进展较快,相对而言容易鉴别。”曹隽说。

除此之外,孩子在发育过程中出现的其他一些异常也会引起局部疼痛,比如儿童股骨头坏死、先天性畸形异常、膝关节半月板异常等。

曹隽告诉记者,临床医生一般可以通过询问

对下肢不明原因疼痛家长可进行初步判断

不过,对普通家长而言,要进行上述的排除工作并非易事。那么,面对孩子下肢不明原因疼痛,家长应该怎么做呢?

曹隽表示:“家长可以先问问孩子,近期有没有摔过、碰过、被撞过。如果有明确的外伤病史,当然就比较容易判断;如果没有明确的外伤病史,家长可以根据孩子的疼痛程度、疼痛发生的频率以及相关伴随症状进行简单判断。”

“从疼痛程度上看,如果疼痛影响到了孩子正常的活动、跑跳,那就比较严重,大概率不是生长痛;从疼痛发生频率上看,如果疼痛剧烈且频繁,最好带孩子去医院做检查;从伴随症状上看,如果孩子下肢疼且伴有发烧、关节肿胀、皮疹、跛行等症状,最好请医生诊断。”曹隽解释道。

所以,如果疼痛程度较轻、发生频率低而且没有伴随症状,并且满足疼痛位置不固定、双侧下肢疼痛,且以夜间疼为主,基本上可以判断为生长痛,一般不需要去医院。但如果疼痛持续时间超过一两个月,最好带孩子去医院进行检查。

病史,给孩子查体或结合X光片、B超等一些影像检查结果发现这些疾病,如果通过临床诊断排除了这些疾病,会再考虑孩子是不是出现生长痛。”也就是说,对生长痛没有专门的检查方法,只能把一些常见的疾病排除之后,再考虑生长痛。”他说。

用添加剂也不会对人体造成危害。

存在一定程度的营养流失

先高温烹饪,后低温速冻,经过“冰火两重天”的考验后,预制菜的营养还能剩下多少呢?

“客观来说,相比于自制的菜品,预制菜肯定是存在一定程度的营养流失的。”阮光锋表示,预制菜的营养流失主要源于生产加工过程中的正常损耗和消费者购买预制菜后烹饪时对菜品的二次加热。

对于前者,为了减少营养流失,预制菜生产企业往往对预制菜的生产原料和制成后的预制菜,采取低温保存的方法。这样的保存方法不仅安全、卫生,而且能够更好地保留菜品的营养。

对于后者,二次加热对菜品营养的影响,其实并没有人们想象的那么大。二次加热后,主要是

给您提个醒

错了好多年

原来眼镜布根本不能擦眼镜

在镜片上哈一口气,然后用眼镜布或纸巾擦眼镜片……这一串动作相信戴眼镜的朋友再熟悉不过了,然而我们习以为常的这个操作真的是正确的吗?

用眼镜布擦眼镜容易磨损镜片

很多人都以为,买眼镜时送的那块布就是擦眼镜的布。其实不然,它的作用只是为了保护眼镜,避免眼镜与眼镜盒发生磕碰。除此之外,如今市面上大部分眼镜布材质都不够细腻,并且布上和镜片上容易存留灰尘和细小的异物,如果直接用眼镜布干擦,就相当于在用小颗粒摩擦镜片。

镜片的灰尘或油污,其实大部分是我们睫毛上的油脂、脸上的角质、空气中的细小沙砾等。尤其是沙砾,虽然它们看起来很小,但实际上对于镜片及镀膜来说是非常坚硬的。若用眼镜布在留有沙砾的眼镜上干擦,就会越擦磨损越严重,最终会让镜片“伤痕累累”。

既然眼镜布并不是用来擦镜片的,那么在日常生活中怎么做好眼镜的清洁保养呢?最简单和最常见的做法就是用水清洗眼镜,正确的步骤如下:

第一步,收折镜臂,用较小的水流去冲洗眼镜各个部位的灰尘和污垢,尤其不要忘记转角处,此处更容易藏污纳垢。

第二步,将清洗液(最好是中性清洗液)均匀覆盖在眼镜的正反面,如使用清洁剂,请直接喷上;若是用洗涤剂,请先在手上用水稀释,搓出泡沫后再涂抹在镜片表面,随后用清水冲洗掉。

第三步,使用较柔软的纸巾吸干镜片上的水滴,最后放入眼镜盒即可。

需要注意的是,在洗涤过程中,不要用水洗,因为镜片表面的膜层在接触到温度过高的热水时(如40至60摄氏度),有可能会被烫爆,因此也不建议将眼镜放在强烈的日光下暴晒。用纸巾吸镜片上的水时,记得不要用力地来回摩擦,否则久而久之,会出现横向或竖向的划痕。

我们看着镜片表面虽然是透明的,但其表面其实分布着多层不同用途的镀膜,有增加透光度的,有增加抗磨性的,还有增加防污能力的。所以擦拭眼镜并非擦拭眼镜片本体,而是擦拭镜面上附着的镀膜。如果镀膜或者镜片的质量不太好,再加上不正确的擦拭手法,镀膜就会破损,甚至会直接脱落。如果失去镀膜的保护,镜片就会更容易磨损。

镜片花了是否必须马上换

眼镜片磨损了该怎么办,是不是只能直接换个眼镜呢?

我们应该观察眼镜的磨损位置以及程度。如果只是镜片周边出现磨损,并不影响镜片中心,眼镜还可以继续佩戴一段时间,等到度数发生改变时,再去更换镜片;如果磨损非常明显或位于镜片的中心,这种情况则需要尽快更换镜片。

长期佩戴有划痕的眼镜更容易导致度数的增加,尤其对于青少年更是如此。光线通过这些划痕会变得杂乱无章,不仅影响清晰度,对眼睛的伤害也很大。我们戴眼镜就是为了看得更清晰和保护眼睛,如果眼镜已经损坏,继续佩戴则会适得其反。

除此之外,镜片损伤可能会导致镜片防护功能降低,比如防紫外线的功能减弱,不能阻挡有害光线进入眼睛等。不过,有些眼镜的镜片本身就是防紫外线的,那么表面的划痕就不一定会破坏此功能。

综上所述,对于眼镜族来说,更应好好地保护眼镜,平时做好眼镜的清洁护理,减少对眼镜的伤害,以延长眼镜的使用佩戴寿命。当镜片花了,应该及时检查,询问专业的医生,以决定是否需要更换镜片。对于不戴眼镜的朋友,应该学会保护好自己眼睛,避免过度用眼造成近视。

(来源:数字北京科学中心)

长知识

全球持续变暖

更能应对气候变化的竟是它们

全球气候持续变暖,极端天气增多,动物们能否应对气候变化带来的威胁?一项针对陆生哺乳动物的新研究发现,与老鼠等一些寿命短、后代多的动物相比,美洲驼、非洲象等寿命长、后代少的动物更不易受到气候变化的伤害。

丹麦和挪威研究人员近期在美国生物学期刊《电子生命》上介绍,他们分析了全球157种陆生哺乳动物至少10年的种群波动数据,并将它们与收集动物数据时的天气和气候数据进行了比较,借此了解动物如何应对极端天气。

结果发现,当极端天气来袭时,非洲象、东北虎、黑猩猩、美洲驼、灰熊、美洲野牛等寿命长、后代少的动物更不易受到气候变化影响,而一些老鼠、北极狐、北极地松鼠等寿命短、后代多的小型动物受极端天气影响较大。

研究人员指出,大型长寿动物能够更好地应对长期干旱等条件,其生存、繁殖和养育后代的能力受气候变化影响相对更小。例如,它们可将精力投入到一个后代身上,或在条件具有挑战性时等待更好的时机繁殖。相比之下,小型且短命的动物在长期干旱等极端情况下,可能会因食物迅速减少等因素出现种群急剧下降。不过,当条件改善时,这些繁殖能力强的小型哺乳动物的种群数量可能会快速反弹。

研究人员特别指出,动物抵御气候变化的能力并不等于灭绝风险。在评估物种灭绝风险时,栖息地破坏、偷猎、污染、入侵物种等因素也需考虑在内,这些因素对物种灭绝的影响有时甚至超过气候变化。

研究人员说,这项研究有助于人们更好地了解地球上的动物正在以及将如何应对持续的气候变化,进而有助于预测整个生态系统将因此发生何种改变。

(据新华社)

预制菜做起来很快,吃起来“真香”?

◎实习记者 李诏宇

最近,预制菜相关话题非常热。“预制菜正在占领外卖和堂食”“广州超八成连锁餐饮使用预制菜比例超80%”等新闻冲上热搜……

对于平时不怎么做饭的“厨房小白”来说,预制菜确实能帮上不少忙,将其买回家后只需简单加工,就可以享用一顿大餐。

预制菜方便是方便,但不少人担心这样做出来的饭菜营养严重流失,而且怀疑预制菜会加入过多的防腐剂……针对上述问题科技日报记者采访了相关专家,为您解答疑惑。

制作过程中无需额外添加防腐剂

“预制菜,是指以农、畜、禽、水产品为原料,配

以各种辅料,经预加工(如分切、搅拌、腌制、滚揉、成型、调味)而成的成品或半成品。”科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任阮光锋在接受科技日报记者采访时表示,一般来说,正规预制菜生产企业在制作预制菜产品时,会运用现代标准化流水作业,对菜品原料完成前期准备和加工制作,然后将其进行密封包装、投入市场。消费者把预制菜买回家后,仅需经过简单加热或蒸炒等方式,就能直接享用菜品。平时,人们吃的罐头等食物,都属于预制菜的范畴。

方便是有了,但预制菜安全吗?会不会过量添加防腐剂?

“本质上,预制菜是商家提前把食物做熟,而高温烹饪本身就是杀菌的过程,然后商家再使用液氮等速冻技术将其冷冻保存,这能大幅度抑制微生物繁殖,因此整个过程中无需额外添加防腐剂。”阮光锋表示,此外只要符合国家标准,合理使