

你的冬天我的冬天好像不一样！同样是冷，为啥南北方感受天差地别？



一到冬天，中国人就自动分成了两个阵营。南方人一边盯着天气预报盼雪，一边抱着暖宝宝围在空调出风口和小太阳周围“蹭点取暖”。而北方人则前一秒还在零下几十度的院子里扫雪，下一秒就在暖气房里穿着短袖吃冰激凌。然而随着冰雪运动、异地旅游过年越来越流行，南北方有了更多“交换冬天”的经验，很多人第一次发现原来冷，也会“水土不服”。南方人到了北方，立刻会遭到强烈的物理攻击，被刺骨寒风吹得怀疑人生；而北方人到了南方，则会发现湿冷的空气仿佛能穿透骨头，如同魔法攻击一般，怎么加衣都于事无补。

为什么同样是冬天，南方和北方的寒冷完全不是一回事呢？在不同环境中，又应该如何科学应对和保暖呢？

你的冬天和我的冬天好像不一样

为什么同样是冬天，南方和北方的寒冷完全不是一回事呢？首先，中国幅员辽阔，纬度跨度大，又有复杂地形导致的局部小气候，而为了适应不同的环境气候，不同地区的民居建筑设计思路大有不同。

在北方(华北、东北和西北)等高纬度内陆地区，冬季受强冷空气和西伯利亚寒流影响明显，气温低、空气干燥、昼夜温差大。为了长期适应这种严寒环境，北方的建筑设计高度重视保温性能，因此居所墙体厚、增设保温层、窗户密封性好(例如安装双层玻璃)，并普遍配有集中供暖系统(暖气)，使得室内可以长期维持在舒适的二十多摄氏度。因此屋外虽然寒风凛冽、大雪纷飞，北方人却可以在房间里“过得像夏天一样”。而南方夏天的持续高温，导致房屋的设计长期以通风和散热为核心，很多住宅墙体较薄，没有专门的保温层，也缺乏集中供暖设施。再加上由于南方江河湖泊众多、水汽充沛，且丘陵盆地不利于冷空气扩散，导致空气湿度高、冬日阴冷绵长。这就造成室内比室外还冷的体感错觉。正因为南北方的寒冷来自完全不同的环境机制，才会导致这样一个反常现象：同样是怕冷，有人多穿几件就能缓过来，有人却穿成“粽子”也无济于事。这就引出了一个看似简单却很关键的问题——我们常听到的那句“怕冷你就多穿点”，真的有用吗？

其实，寒冷并不是温度计上的绝对数字，而是身体和环境之间的“热量战争”。人依靠新陈代谢，维持大约37摄氏度的核心体温，一旦身体向外丢失的热量速度超过了自身产热量的速度，我们就会感受到冷。

解读寒冷密码，灵活高效穿衣

要回答“多穿是否有用”这个问题，需要先搞清楚人到底是怎么感受到冷的？

其实，寒冷并不是温度计上的绝对数字，而是身体和环境之间的“热量战争”。人依靠新陈代谢，维持大约37摄氏度的核心体温，一旦身体向外丢失的热量速度超过了自身产热量的速度，我们就会感受到冷。

但是热量并不会凭空消失，它们主要通过四种方式被带走：

1. 热传导——衣服与人体直接接触时，人体热量从皮肤传递到衣服上；
2. 热对流——风把人周围已经加热的空气带走；
3. 热辐射——身体持续向外释放红外热量；
4. 蒸发——皮肤和呼吸中的水分带走热量。当这些通道加速工作时，人就会感到不同程度的寒意。既然寒冷的本质是“身体热量被不断带走”，那冬天穿衣的真正目的，就不是简单地多加几层布，而是要有针对性地阻断热量流失通道。穿衣保温时，真正发挥作用的是衣服里夹层

中的静止空气。空气的导热性很差，是天然的保温材料——这也就是为什么羽绒服比同样厚度的棉衣更加保暖，因为蓬松的羽绒能固定住大量静止的空气，并且高品质的羽绒经过防水处理后，相比于棉衣更能抵抗水分、保持蓬松。因此，构建我们身上的整个保暖系统，关键在于如何科学地“管理空气层”。最直接有效的策略，就是分层穿衣。首先，贴身的一层衣物要时刻保持干燥，最好选择具有排汗功能的内衣或速干材质的内衣，以避免汗水长时间滞留在皮肤表面，导致汗液蒸发感受到凉意。其次，中间层可以选择抓绒或羊毛材质的衣物，它们可以在纤维之间储存大量空气，形成天然的隔热层。最后，外层的衣物则要注重防风、防水功能，从而阻断冷风和湿气带来的热对流和热传导，让身体产生的热量不被轻易带走。无论在干冷的北方还是湿冷的南方，这种“干燥—保温—防护”的穿衣结构都非常有效，大家不妨学习起来。

此外，在一些衣服内侧，有银白色、镜面般的涂层。这通常是采用了蓄热后整理工艺，蓄热材料被复合在织物表面，形成了一层轻薄的衬里。其原理和保温毯相似，能够将大部分人体散发的红外线反射回来，阻隔辐射散热。因此，普通的衣服是“阻挡外部的风”，而高科技面料衣服是在“留住内部的热量”。然而值得注意的是，科技面料并不是保暖的根基，它们只是对衣着空气层系统的强化，把人体热量最大程度地保持和利用。合理正确的多层穿衣方法，仍然是保温的第一要义。

防寒细节冷知识，带来温暖和舒适

对防寒细节的关注与完善，往往是决定体感和舒适度的最后一步。

冬天尤其要注意手、脚、口、鼻、脸颊、耳朵等末梢部位。想要这些部位温暖起来，首先要给身体增强保暖、减少热量散失，不要长期暴露在寒冷中。其次就是用手套、加绒的鞋、帽子、围巾、口罩等装备保护它们。此外，促进全身循环也很重要，冬季的鞋子一定要宽松有余裕，否则被压紧的脚部血液循环变差，反而更冷。有必要的话袜子可以穿两层——内薄外厚，内部排汗透气，外部保暖隔热，留存更多的静止空气。另外，在寒冷风大的北方，最好选择帽子边缘和衣领处有毛绒边的服装，它们会形成一道“暖帘”，更有利于保暖。当寒风冲击头部时，这圈毛绒能够有效打乱并减缓风的速度，形成一个相对静止的空气缓冲区，减少热对流，从而有效保护头部。

除了衣帽之外，还可以根据环境采取一些辅助取暖手段。比如南方湿冷环境中，空调能够起到制热除湿的作用，而热水袋、暖宝宝、电热毯都可以有效提高局部温度，但要注意避免低温烫伤，睡觉时尤其不要长时间贴在皮肤上。此外，“靠抖取暖”看似是一句玩笑话，实际上大有作用。原地拉伸、快走、做几组深蹲，都能明显提升身体产热，让你迅速暖起来——这对在有些短期中无法找到庇护所和取暖资源的极端环境下，是非常重要的避险知识。而在进行户外长时间剧烈运动(如滑雪、滑冰等)后要及时排汗和更换衣服，否则汗湿的衣物会成为新的“散热器”。

(据科普中国)



车内“萌物”变“凶器”？这个小习惯，其实有安全隐患！

打开车门，除了方向盘和座椅，你的车里还放着些什么？毛绒玩偶、卡通手办、或是一瓶精致的香水……这些承载着个性与情感的“车内小物”，是许多车主装扮私人空间的常见选择。

然而，一个不容忽视的事实是：在行车安全面前，这些看似无害的装饰品，很可能在瞬间从“陪伴者”转变为潜伏的风

险源，甚至成为事故中加重伤害的元凶。

一、视野遮挡 玩偶背后的“隐形墙”

最重要的安全准则之一，就是保持清晰的无阻挡视野。

许多车主喜欢在中控台、仪表盘上方或后挡风玻璃处摆放玩偶。这些高于前机盖的位置，恰恰是驾驶员视线的关键区域。

前方盲区：中控台中央的玩偶会遮挡你观察右侧路况的视线，在右转弯或并线时，增加盲区导致无法及时发现行人、非机动车。

后方“失明”：后挡风玻璃被玩偶堆满，意味着你的车内后视镜基本失效。无法通过它快速判断后方车流情况，在刹车、变道

时风险骤增。

侧方干扰：悬挂在后视镜或侧窗的挂件，则会晃动并干扰你观察侧后方的视线。

安全底线：法规明确要求，驾驶员两侧及后窗范围内不得放置、悬挂遮挡视线的物品。这绝非小题大做，而是无数事故教训的总结。

二、惯性抛射 急刹时，它“重如炮弹”

这是最容易被忽视，也最危险的物理法则——惯性。

当车辆匀速行驶时，车内所有物体都以相同的速度前进。一旦车辆突然减速或发生碰撞，这些未被固定的物体，会按照原有的速度，继续向前喷射。

我们来算一笔不起眼的惊吓“账”：后排的一个仅重0.5公斤(约一斤)的毛绒玩偶，当汽车以50公里/小时的速度行驶中与前车发生碰撞时，它向前方产生的瞬间冲击力可达其重量的数十倍，轻松超过20公斤。这相当于在碰撞的瞬间，一个沉重的哑铃砸向你的头部，就算你有头枕，也免不了受伤害。而仪表台上的毛绒布偶，会在被后方车辆以同样速度追尾时，有同样的结果，且更加直接。

这还只是一个柔软玩偶。如果是硬质材质的香水瓶、玻璃摆件、金属模型呢？在严重事故中，它们就是高速飞行的“弹片”，对车内人员造成可怕的二次伤害。安全气

囊在弹出时，也会将气囊前方的所有物品以爆炸般的速度抛向驾乘者。

三、方向盘装饰 气囊弹出的“致命子弹”

在方向盘中央贴水钻、亮片或加装硬质装饰物，是极其危险的行为！方向盘中央正是主驾驶安全气囊的弹出位置。

一旦发生碰撞，气囊会以巨大冲击力瞬间弹出。此时，所有粘在表面的硬物都会如同被高速射出的子弹或弹片，直冲驾驶员的面部与胸口。这非但不能保护你，反而会放大伤害，可能导致严重的划伤、眼部损伤甚至生命危险。

请记住：方向盘中心是绝对的安全禁区。任何额外的装饰，都会让安全气囊把它变成实实在在的“伤害源”。

四、注意力干扰 晃动的“催眠符”

驾驶需要高度集中的注意力。色彩鲜艳、造型奇特、特别是会晃动或发光的装饰物，会无形中分散驾驶员的视觉焦点。

人的大脑在处理动态、新奇物体会时会自动分配认知资源。可能只是0.5秒的走神，但车速60公里/小时，车辆在这0.5秒内已直行超过8米。这足以错过一个突然出现的障碍物，或无法对前车的急刹做出及时反应。

五、让爱车回归安全 你可以这样做

装饰爱车无可厚非，但安全永远是第一前提。只需稍作调整，就能兼顾美观与安全：

清空核心视野区：

坚决保持中控台前端、后挡风玻璃的绝对空旷。当你平视的时候，所有物品高度不能超过前机盖的前边缘，且避开气囊弹出的位置。仪表盘必须一目了然。

安全位置固定法：

如果实在想摆放，请选择：

位置：粘在副驾驶侧的中控台下方、前排座椅背后等非气囊弹出区域，且绝不遮挡任何视线。

方式：使用汽车专用的防滑垫、强力粘扣或魔术贴将其牢牢固定，确保不会滑动或倾侧。

材质：首选柔软、轻质的布艺玩偶，避免任何硬质、尖锐或沉重的物品。

利用储物空间：手套箱、车门储物格、中央扶手箱，才是这些小物件最安全的“家”。下车时摆放出来，上车时收进去，养成习惯。

检查并清理：现在就下车看看，你的车里有“潜伏”的危险装饰吗？果断清理掉那些遮挡视线、未被固定的物品。

汽车的本质是安全地将我们送达目的地。车厢内的每一份温馨，都不应以牺牲安全为代价。摒弃那些看似美好实则存在隐患的“小习惯”，是对自己、对家人、对路上所有交通参与者最根本的责任。

(据科普中国)

吃完“垃圾食品”有“解药”？专家解读来了

最近，“垃圾食品解药”成为社交平台上的热议话题。

炸鸡、薯条等油炸食品的“解药”是绿茶、豆浆、橙子、玉米；烧烤食品的“解药”是香蕉和红薯；火锅和麻辣烫的“解药”是柚子和酸奶；甜品和奶茶的“解药”是黑咖啡和猕猴桃；腌制食品的“解药”是绿茶和猕猴桃等。

在一些短视频中，这样的饮食搭配被形容成“垃圾食品解药”，像是在不改变饮食习惯的情况下，给身体健康找到了一条“捷径”。吃完“垃圾食品”后，真的存在这样的“解药”吗？一起看专家解读！

食物里的不健康成分能靠其他食物抵消吗？

北京友谊医院营养科副主任营养师葛智文用网上流传的内容举例说，所谓“解药”的效果可能只是简单套用了实验室条件下的数据，一些口感上的舒缓也不等于身体负担减轻。

她分析，吃火锅“上火”，解药是酸奶。所谓的“上火”反应，其实可能往往是因为火锅高盐导致的口干，或是高温引起的组织损伤，或是本身身体的炎症反应引起的看似“上火”的症状。而酸奶中的酪蛋白可能有助于包裹辣椒素，缓解辣的痛感

但是口感舒服了，并不代表身体上轻松了，它并不能够抵消高盐高脂饮食对于代谢、心血管产生的压力。不可能指望吃完一油锅的火锅之后，马上来一杯酸奶就能够调节肠道菌群。而且很多酸奶也有不少的添加糖，实际上反而也是增加了代谢的负担。

健康的饮食习惯包括食物多样化和合理搭配，但是这样的营养搭配和所谓“垃圾食品”与“解药”之间的组合有本质区别。

像“解药”的说法，可能更倾向于“事后补救”的思路，希望看到“1-1=0”的效果，属于“正负相抵”的想法，往往忽略了剂量问题，或高估了食物的即时性效果。而营养搭配其实更倾向于“1+1>2”的作用，是长期去建立合理的膳食结构，通过系统性的合作来促进整体健康的思路。

“垃圾食品”并不是营养学上的概念，而是公众对高油、高盐、高糖，营养价值相对单一的食物形容。

大量摄入所谓“解药”或对身体造成二次伤害

葛智文表示，一顿炸鸡的脂肪含量可达几十克，靠喝茶消解这些脂肪可谓杯水车薪，同理，吃一顿油腻食物后，仅靠一个橙子提供的几克膳食纤维，也基本无法彻

底消解脂肪。

北京友谊医院内分泌科副主任医师刘冰指出，临床上任何一种物质要达到相应效果，都与剂量或浓度相关，并非吃一两口、一两个就能实现。

调整饮食方式、适量运动才是健康生活“解药”

专家表示，“垃圾食品”一旦长期大量摄入，会增加健康风险。调整饮食方式，适量的运动才是健康生活的正确“解药”。

高油、高糖、高盐和深加工食物的健康危害主要是长期、过量摄入，如果偶尔吃一次，身体可以正常代谢，就无需刻意“解毒”；但长期食用则会造一系列负面影响。

刘冰指出长期保持这类饮食习惯，会造成糖毒、脂毒性和氧化应激反应，对胰腺、肝脏等器官产生慢性非特异性反应。长此以往，至少会出现胰岛素抵抗，而胰岛素抵抗是糖尿病的发病基础，再叠加高脂饮食和肥胖问题，最终还可能累及心血管，引发冠心病。

专家表示，人体本身是有一定自我调节能力的，所以偶尔摄入一些不太健康的食物，人体是有能力进行清除和代谢的，但是一定要源头上控制量的摄入。如果偶



尔想吃，其实也可以从餐前、餐中、餐后做一些调整，减少对健康的危害。

专家建议——

餐前可适当选择小份的不健康食物；进餐时可调整进餐顺序，先吃一些蔬菜打底，帮助自然减少后续高热食物的摄入；餐后的几顿或几天里，则可适当减少油、糖、盐的摄入，增加蔬菜食用量，选择清淡少盐的烹调方式，并增加运动，以此在一段时间内维持热量平衡。

(据科普中国)

2025年，中国经济顶压前行、向新向优发展，主要预期目标圆满实现。

一些领域的数据格外亮眼，增长的秘密隐藏在一个个微观主体的故事里：在工业机器人研发实验室，感受制造业向新；在人工智能技术赋能的生产线，感受软件服务向优；在火热的家电卖场，感受消费场景升级；在奋力开拓国际市场的企业，感受外贸韧性……今起，本版推出“全年数据微视角”系列报道，与读者一起感知中国经济强劲脉动。

2025年，我国规模以上高技术制造业增加值同比增长9.4%。一批竞争力强的优势产业脱颖而出，工业机器人产量同比增长28.0%。

“有微微异响，手臂也有抖动！”实验室里，一名戴着眼镜的年轻人熟练操作自研的声音检测系统后，得出结论——机器人有低频声音出现，存在抖动情况。众人纷纷围上前，分析问题原因。

近日，一场技术攻关讨论正在成都卡诺普机器人技术股份有限公司具身智能实验室进行。这是四川成都一家从事焊接机器人、搬运机器人研发生产的工业机器人企业。

说话的人叫庞恺，是具身智能实验室的负责人。机器人叫“灵烁”，是公司2025年8月发布的新产品，应用于焊接、巡检、分拣等工业细分领域，正在进行升级换代。

“抖动幅度微小，肉眼难以观测，应该不是机械设计的原因。”一番讨论后，机械工程师王鸿森率先抛出观点，“会不会是机械手臂运动轨迹的算法规划有问题？”

一旁，算法工程师高源分析后给出回答：“出现异响的是右臂，左臂也是同样的算法，但运动时并没有出现问题。”庞恺将目光投向负责电机模块的工程师项勤建：“可以收集一下电机模组数据，看看出了什么问题。”

“确实有可能是电机模组的参数不匹配。”排除其他可能原因，项勤建迅速行动，采集电机数据，展开分析……

自打“灵烁”开始升级换代，这样的技术攻关讨论，几乎天天有。

“过去的工业机器人，是根据预先输入的程序，执行相应操作指令。”谈及为何研发“灵烁”机器人，庞恺坦言，近年来，工业领域出现大量非流水线生产模式，研发可自主识别、自主决策、自主行动的新型机器人成为摆在整个行业面前的新课题。

应对新形势，卡诺普公司开始应用人工智能技术，启动研发新型工业机器人。

问题随之而来。“工业领域细分庞杂，仅靠一套算法很难应对不同工业场景。”高源介绍，发展更智能的工业机器人，算法是核心问题，这也是整个行业面临的发展瓶颈。

“经过多轮讨论，我们最终选择应用通用的技术底座，根据机器人焊接、分拣等应用场景，训练垂类模型。”庞恺介绍，“公司希望新型机器人具备视觉、力觉、语义融合等多模态感知能力，可以协助‘管理’智能工厂，就像工厂的‘车间主任’。”

对于这款新型机器人，公司计划采用具身智能技术。人形的工业机器人一定程度上具备人的灵活性，能有效扩大应用场景，但挑战是如何让机器人精准实现场景应用。

为此，研发团队不断为机器人赋能与测试，训练场景应对能力。“比如在测试中发现机器人手臂抖动，就要调整算法或电机模组的参数，让动作更丝滑。”庞恺说。

由于“灵烁”被设计为人形，相较传统形态的工业机器人，它的关节更多，对智能化的要求也更高。

“灵烁”有20多个关节，我们逐个测试，并针对不同应用场景进行试验。”庞恺说，智能化要求高，就不断训练垂类大模型，通过试验发现问题、优化算法。

在庞恺和同事们的努力下，“灵烁”走入市场。升级换代中的产品安装了麦克风、收音器，“大脑”也安装到机器人腹部，算力水平逐渐提升，今年上半年有望投入使用。

公司副总经理邓世海表示：“工业制造行业还在不断发展变化，作为工业机器人企业，面对新形势新挑战，我们还要继续夯实底层技术，引入更多应用场景，优化垂类模型，研发更成熟的工业机器人。”

链主企业带动，卡诺普公司所在四川成都成华经开区工业机器人行业稳步发展。“2025年以来，我们为企业拓展客户，引进配套零部件企业，推动与高校共建实训基地，扩大人才储备和客户资源。”成华经开区管委会副主任刘军说，经开区已聚集机器人相关企业120多家，规模化发展优势不断显现。

(据人民网)

冬季泡温泉，不贪热才健康

冬季，泡温泉是不少人青睐的休闲方式。专家提醒，长时间待在温泉、桑拿等高温高湿、通风不良的密闭环境中，可能导致中暑，最好注意把控水温、时间和洗浴方式，在驱寒暖身、舒缓压力的同时，规避健康隐患。

“我们最近陆续接诊因泡温泉时间过长出现头晕、乏力甚至昏迷的患者，经诊断，这些患者得了热射病。”中国医科大学附属盛京医院心血管内科主任医师孙志军说，“热射病也叫重症中暑，人体在高温高湿的环境下，身体的热量散不出去，体内内部温度短时间内如果飙升到40摄氏度以上，就可能损伤大脑等多个器官。”

孙志军提醒，泡温泉的时候水温不宜过高，最好控制在38—40摄氏度之间；单次浸泡以10—15分钟为宜，起身时应放慢动作，避免因体位变化导致头晕或跌倒；适当补充水分，避免在温泉池内饮酒、吸烟，降低意外风险。“如果觉得胸闷、心慌、头晕或者直冒冷汗，千万别硬撑，要马上离开水池，到通风的地方休息。症状如果没缓解，一定要及时就医。”孙志军说。

中国医科大学附属盛京医院皮肤科主任医师吴严提醒，冬季洗热水澡、泡温泉需注重保护皮肤，避免损伤皮肤屏障。“水温不宜过高，避免过度去除皮肤表面的天然皮脂膜；时间不宜过长，长时间处于湿热环境会导致角质层水合过度，进一步削弱皮肤屏障功能，加重干燥瘙痒。”吴严说。

吴严建议，擦干身体后需在皮肤表面尚存微量水分时立即涂抹保湿霜，宜选择含神经酰胺、角鲨烷、透明质酸等成分的产品。皮肤敏感、有湿疹等炎症性皮肤病的患者需谨慎，高温可能加重皮肤损伤，温泉中的矿物质也可能产生刺激。

中国医科大学附属盛京医院中医科主任医师汲泓介绍，科学泡澡可帮助冬藏养生，但要遵循“适度、适时、适人”原则：洗完水后立即擦干保暖，忌吹风碰冷水；泡到微微出汗即可；饭后、饥饿、疲劳、酒后不适合泡澡；老年人、婴幼儿、孕妇以及患有糖尿病或心脑血管疾病的人群，体温调节能力相对较差，风险更高；泡澡后可稍坐片刻，饮用温熟生姜红枣茶或淡盐水补充津液。

(据人民网)