

我是科普

天一冷,妈妈群里反而热闹起来,除了关心别人家孩子穿几件,更多的是关于长辈们给孩子穿衣的吐槽。“我家娃已经穿得像球,弯腰捡个东西,就可以滚走了。奶奶还整天唠叨,宝宝的手不热嘛。”“我们家也是,老人也总担心宝宝穿少了。孩子打个喷嚏都要紧张得不行。”作为过来人的80后都懂,曾经有一种冷叫“你妈觉得你冷”。而当80后成了父母后,又面临一个新问题,就是“有一种冷,叫奶奶觉得你冷。”

宝宝到底冷不冷?穿多少到底谁说了算?《生活读本》为你提供以下方法供参考。

现代快报记者 乐媛



漫画 俞晓翔

# 有一种冷,叫“奶奶觉得你冷”

## 方法1

### 参考“冬季穿衣公式”

网上曾流传过一个冬季穿衣公式:环境温度+衣服的温度=人体舒适温度(26℃)。以此作为衡量宝宝穿几件衣服的标准。

其中每件衣服的温度大致如下:

- 较厚羽绒服相当于9℃,
- 薄款羽绒服6℃,
- 稍厚弹力絮棉衣5℃,
- 厚羊毛衫4℃,
- 棉背心4℃,
- 抓绒衣服、薄外套3℃,
- 厚棉毛衫2℃,
- 薄棉毛衫是1℃。

举个例子:

如室外的温度为10℃,则穿衣温度为16℃(26-10)=6+4+4+2,可以给孩子穿一件薄款羽绒服(6℃)+厚羊毛衫(4℃)+棉背心(4℃)+厚棉毛衫(2℃)。

## 方法2

### 参考大人穿衣多少

因人体体温不同,人体散热情况也不同,仅根据穿衣公式也不一定完全准确。这里还有一个比较实用的原则,就是一岁以内的孩子比大人多穿一件(平均厚度的)衣服。

一岁以上的婴儿和儿童体温调节能力基本和大人一样了,可以参照大人一样穿衣。三岁以上的孩子很多已会表达冷暖,只要孩子不觉得冷就没必要多穿。

## 关于宝宝穿衣,你需要知道的几个问题

### 1.室内宝宝穿几件?

如果室内有空调或暖气,室温能保持在25℃左右,棉毛衫+保暖内衣的组合基本就能符合要求,如果宝宝坐着不动,可以加件马甲、卫衣或者薄外套。

如果家中没有取暖设备,室温比较低,可以根据实际温度给

宝宝加衣,除了胸和背的保暖,肚脐也是受易受凉的部位。所以,上衣最好长一点,塞在裤子里。孩子抱起来的时候,也要注意,衣服有没有掉出来。在衣服里面加个棉肚兜是个不错的选择,既可以保暖,又不会过于臃肿,影响孩子活动。

### 2.宝宝睡觉时候穿什么?

宝宝睡觉时宜穿宽大柔软的单衣裤,做一件马夹式的长背心套上能免于宝宝踢被子时胸腹部受凉。

睡袋也是不错的选择。爱动

不喜欢束缚的“熊孩子”可以选择分腿式的睡袋,既可以腿脚随意动,也不会着凉。

需要注意的是,睡袋大小要随着月龄更换。

### 3.宝宝好动怎么穿衣服?

容易穿脱是首要原则。其次,妈妈要细心,根据孩子当时的体温、出汗情况增减衣服。即使在冬

季最冷的时候,衣着总量也不要超过4层,不然不但行动不便,还有可能捂出病来。

### 4.怎么试宝宝冷不冷?

宝宝的温控神经通常还没有发育完全,加上手长时间暴露在冷,所以,仅靠手的温度来判断冷是不科学的。正确的方法应该是用手摸摸宝宝的背部,确认有

没有出汗。对于爱动的孩子,在背后放一块吸汗巾,也是不错的方法。出汗了及时换一块毛巾,省去了换衣服的烦恼,还会减少伤风感冒的可能性。

### 5.宝宝保暖要护住的五个部位

头、颈部、腹部、背部、脚。所以,这些必备的装备,妈妈们应该提前给宝宝们准备好:一顶舒适

透气的帽子,一条浅色、不会掉毛的围巾,肚兜、吸汗巾、棉袜、保暖的鞋子和棉手套。

## 南京问题

第10期

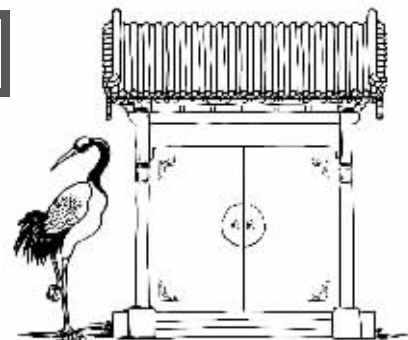


大家好,我是南京阿霖。南京通就是锅,锅就是南京通。

最近去栖霞山赏枫叶的市民很多,大家都喜欢引用那副对联“枫叶如花,掩映六朝古寺。松涛似海,深藏千佛山。”阿霖就要问你,大家都知道南京是六朝古都,那么所谓的“六朝”,不包括以下哪个选项呢?

A:东吴 B:东晋 C:南朝的宋、齐、梁、陈 D:明朝

## 看图猜南京



猜一猜 这是南京哪儿

漫画 胡晓晶

## 生活百科

# 怎样防静电,冬天必修课

近日,网上流传一段“加油时因静电起火”的视频引起大家关注,视频中女车主在加油时因静电点燃加油枪,瞬间变成“火人”的画面让人惊悚不已。冬天到了,怎样有效防范静电是大家关心的话题。下面我们就告诉你该怎样防范静电。

现代快报记者 戎丹妍 整理

### 人体产生静电原因

人体活动时,皮肤与衣服之间以及衣服与衣服之间互相摩擦都会产生静电,而我们通常都是穿着绝缘的拖鞋或运动鞋,那么羊毛衣与身体或其他衣服之间摩擦产生的静电便被大量储存了下来。而当这些静电遇到导体时,就会被瞬间释放,“啪”的声音就产生了。

### 哪里最容易被电

开门,关门,人与人接触,摸狗,都会有啪的声音。

### 疼痛指数

指尖触碰比整个手掌触碰会更疼。指尖放电的疼痛是由于高压放电产生的,由于放电时手与金属物体之间的接触面积极小,因而会产生瞬间高压。

### 怎样穿衣防静电

- 1.多穿纯棉衣物:因为棉质衣物比羊毛、化纤衣物产生的静电少很多。
- 2.穿含有细金属丝的毛料衣物:因为导电的金属丝可以和人体接通,使二者之间产生的相反电荷被中和掉。
- 3.光着脚:仅限室内活动,且室内比较暖和,否则穿着凉。
- 4.穿着鞋底导电的防静电鞋:产生的静电会源源不断地被释放掉。

### 怎样正确“排掉”静电

- 1.增大接触面积:如果电荷已经在我们身上积累了,只要让身体简单“接地”就能释放掉身上的电荷,例如说洗手、摸水管、水龙头或者其它接地的金属物品之类。但放电时切记要大面积地接触导体,如用手掌接触(前面已解释原因)。
- 2.握把钥匙接触金属:冬天开门时如果怕静电,捏着钥匙碰门就能完成放电,放电的接触点就不是手指上的某个点了。
- 3.用指关节接触金属物体:因为指关节神经末梢较少,疼痛感较低。
- 4.防静电喷雾:同样也可以帮助解决静电带来的难题。
- 5.加湿器:静电克星。

### 有车族正确下车方法

- 1.在下车时一直抓着门框:确保在下车前你的手已接触金属门框,并且在完全离开座位前你必须一直与其保持接触。
  - 2.如果下车后猛然发现自己忘记抓门框了,这时身上全是静电,怎么办?你可以用手抓住钥匙的金属部分,然后用钥匙尖去碰下车门即可。
- 特别提醒:对于有车族来说,加油时特别要注意释放静电,否则就容易酿成“视频”中的悲剧。

南京问题答案:D 看图猜南京答案:仙鹤门

有此一问

# 用动物做头像,猫多还是狗多?

很多人喜欢用动物做头像,尤其是猫、狗。有一种不靠谱的说法,喜欢狗的人,大多性格开朗,稳中带粗。喜欢猫的人,大多心思细腻,粗中有细。那么问题来了,到底是用猫做头像的人多,还是用狗做头像的人多呢?

现代快报记者 戎华



资料图片

计数据告诉大家到底是猫多,还是狗多。“我猥(xian)贱(de)业(wu)业(liao)数了一遍他们的头像,得出来的结果依然是猫最多。”在他的统计数据里,做头像的分别有43只猫、11只兔子,10只狗,5只鸟……

尽管两人用抽样统计数据证明做头像的猫比狗多,但有人提出质疑:“我们关注别人的时候,通常都是看到对方的观点是否和自己相同。换句话说,我们所关注的人,大多三观与自己类似。你喜欢猫,就会看到用猫头像的多一点;喜欢狗,就

会看到用狗头像的多一点。”

### 跟帖

帧剪带良:个人所见,在使用动物头像的人里,男的爱用狗头像,女的爱用猫头像。如果你的朋友里,用狗做头像的多,说明你认识的妹子太多了……

刘培尧:事情是这样的:养狗的男性比较多,养猫的女性比较多。所以你想啊,对自己多没信心的女人会把他的猫当头像吗?自然看起来狗头像多了一些。

网友“陈双葵”为了回答这个问题,把自己3232个关注者的头像都看了一遍,然后将所有动物头像一一进行统计,得到一组数据:“141只猫,63只狗,30只兔子,13头熊猫,12只皮卡丘,12头熊,9个不明生物(我知道应该是动物但是我愣是认不出来是什么),7只种类不明的小鸟……”从“陈双葵”统计结果看,用猫做头像比狗头像多不少。有图有数据,得到了过万点赞。

网友“Lea Liu”是个游戏原画师。他有800多个粉丝,也用一统