

冬天怎么穿最保暖?

最近,较强冷空气影响我国大部地区。面对降温,保暖穿搭自然不能少。最近“羽绒服里穿短袖更暖和”的话题引发许多网友关注,不少人直呼学到了“冷知识”。究竟怎么穿才更暖和?

其实,“穿得越多越暖”是一个误区。穿衣保暖的关键在于有一定的厚度,并且有足够的空气层。

空气层是指衣服和人体之间有空气间隙。由于人体不断散热,会把空气慢慢加热,此时,空气便

起到保暖层的效果。

那么,是不是层数越多,衣服里存的空气就越多,整体的保暖性也就越强了呢?

我们可以把人体想象成一个圆柱体,衣服件数越多时,每件之间会出现新间隙,新间隙又能容纳空气——最终就会造出一个很厚重的空气层。

事实上,当空气层太厚时,从内至外就会产生比较明显的温差,而这就将导致空气流动产生“热对

流”。一旦发生“热对流”,热量的流失反而会更快。

除了温差导致“热对流”,层数太多还会把空气层挤薄。当层数超过某个值后,衣服层与层之间的空气存量反而会随着衣服层数的增加而减少。

特别是在户外走动时,衣服随着身体动作出现相互摩擦、挤压,这会加速衣服间空气层流动,加剧热量散失。

根据这个原理,在寒冷的冬天可以参考“三明治”穿搭公式:

●外层选择羽绒服、棉服、羊绒大衣、冲锋衣等有一定抗风能力的衣服,如果衣物本身可制造空气层更佳。

●中层采用柔软、蓬松的摇粒绒、抓绒、薄羊绒、羽绒内胆等再制造空气层。如果外套本身就比较保暖,且比较抗冻,可以直接去掉中层。

●内层选择吸湿透气的贴身保暖内衣、速干衣、瑜伽衣等,可以迅速透湿透气,避免湿气在衣物内积攒,影响外层的蓬松度降低保温性能。

(据央视报道)

滑雪当心“雪盲症”!

光性眼炎是由于受到紫外线过度照射所引起的眼结膜、角膜的损伤。其主要临床表现包括眼睑、结膜红肿,剧烈的异物感和疼痛,怕光、流泪和睁眼困难,发病期间还会有视物模糊的情况。

众所周知,进行电焊或气焊时,会产生大量紫外线,如不戴防护镜或防护面罩,会引起眼部损伤。“相比于电焊,自然环境中的紫外线强度要低很多,但是在高山、

冰川、雪地、海面或沙漠等地区,由于反射光的紫外线含量增高,眼睛长时间大剂量地暴露在紫外线下也会受到损伤。”黄映湘说。

首都医科大学附属北京友谊医院眼科主治医师孟博说:“紫外线可能会导致角膜上皮脱落,上皮间的神经末梢暴露,这是眼睛出现剧烈疼痛的原因。一般疼痛症状可持续6~8小时,而后逐渐减轻,约2到3天可完全恢复。”

专家介绍,电光性眼炎的主要

治疗措施包括减少用眼,最好闭眼休息,或应用促进角膜上皮修复的药物、抗生素眼药水及眼药膏。

黄映湘提示,不要为了止痛就滥用表麻药,表麻药有刺激性,会妨碍角膜上皮的生长。因此如果眼睛疼痛,能忍受就尽量不要频繁使用。眼部症状一般1天后就会明显好转,损伤的角膜上皮2到3天也可完全愈合,因此不必过度担心。

(据新华社报道)

入冬以来,医院眼科急诊经常会遇到一批特殊的患者。他们的眼睛出现疼痛难忍、泪水不断、睁眼困难等症状。当医生询问病情时,多数患者都有近期滑雪的经历,且未佩戴防护镜。专家提示,这可能是患上电光性眼炎,也就是常说的“雪盲症”。建议在滑雪时一定要佩戴好防护镜,保护好眼睛,避免电光性眼炎的发生。

首都医科大学附属北京友谊医院眼科主任医师黄映湘介绍,电

分类广告

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651
地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求支付押金或预付款项时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

内蒙古交科路桥建设有限公司 2024年12月16日

序号 债权人名单 序号 债权人名单

1 呼和浩特市回民区铺途安全器材经销部 10 天津市津艺圆重型机械制造有限公司

2 呼伦贝尔市弘盛建筑安装工程有限公司 11 乌兰察布市嘉裕劳务分包有限公司

3 兴安盟信诺公路工程试验检测咨询有限责任公司 12 乌兰察布市致嘉和科技有限公司

4 陕西力鼎筑养路机械设备租赁有限公司 13 中海瑞福祥石油(大连)有限公司

5 陕西中大机械集团湖南中大机械制造有限责任公司 14 赛罕区弘图仪器设备经销部

6 远鹃煤炭经销处 15 衡水建硕工程橡胶有限公司

7 鞍山鸿泰工程机械有限公司 16 金桥开发区勃盛工程施工队

8 呼和浩特市回民区海利鑫建筑器材租赁站 17 内蒙古俊腾汽贸有限公司

9 内蒙古沙谷丰林环境科技有限公司 18 内蒙古泰可建筑工程有限公司

关于集中清理有关债务事宜的公告

原呼和浩特市公路工程局有限责任公司(现内蒙古交科路桥建设有限公司)欠的所列债权人存在部分尚未偿还的债务,内蒙古交科路桥建设有限公司拟予以集中清理,现敬告附件所列债权人:请于公告发布之日起30个自然日内联系内蒙古交科路桥建设有限公司(联系人:【褚子良】;联系电话:【1874199971,0471-3390868】)办理有关债务清理事宜,超过该期限者,内蒙古交科路桥建设有限公司将不再办理此事,由此导致的不利后果均由债权人自负。

内蒙古交科路桥建设有限公司 2024年12月16日

解除劳动合同通知

谢钧,身份证号:150125199310262134

系我单位职工,本人于2024年8月至今未到单位上班,在此期间我单位多次与本人联系一直未果。给其本人下达返岗通知书也未来源单报道,一直处于持续旷工状态,严重违反《劳动法》、《劳动合同法》及公司相关管理制度。现正式通知:自2024年12月31日解除与你的劳动关系。

请于2025年1月15日前到公司办理相关手续,如未按期前来我公司办理相关手续,视为你自动离职放弃相关权益,所产生的一切不利后果均由你本人承担,特此通知。

内蒙古呼运(集团)有限责任公司 2024年12月16日

声明人:杨清军 2024年12月16日

声明书

声明人:杨清军。身份证号:150421196912310030

声明人系阿鲁科尔沁旗鑫天水泥有限公司(下称鑫天水泥公司)法定代表人。

2024年度,鑫天水泥公司在办理企业法人营业执照延续时,由于原法定代表人被采取执行措施,延续不予通过。为了解决营业执照延续,鑫天水泥公司召开股东会会议表决,并经工商部门备案,将法定代表人变更到声明人名下。

为此,我声明如下:一、我是鑫天水泥公司股东的请求,为了解决企业营业执照延续,才担任此职务。在我任职之前,或者任职期间,鑫天水泥公司所有的债权、债务均与声明人无关。

鑫天水泥公司应确保声明人不被人民法院采取执行措施,包括:限制高消费令、纳入失信被执行人名单等。特此声明

声明人:杨清军 2024年12月16日

公告

内蒙古路成会计师事务所(普通合伙)公章及印鉴均在内蒙古注册会计师协会备案,出现其他公章均无效,办理任何事项均无效,并负法律责任。特此公告。

关于召开股东会的函

内蒙古路成会计师事务所(普通合伙)公章及印鉴均在内蒙古注册会计师协会备案,出现其他公章均无效,办理任何事项均无效,并负法律责任