

为何高铁没有安全带?

很多人在乘坐高铁时,不禁会问:时速超过300公里的高铁上,为什么没有配备安全带呢?是单单我国高铁如此吗?答案当然是否定的——全世界的高铁都没有安全带。那么,速度如此之快、体积如此之大的高铁,为什么不配备安全带呢?

首先,我国高铁对列车的稳定性有着极其严格的要求和控制。从实际体验看,高铁启动的动静非常小,如果乘客在聊天、闭目养神,没有留意到窗外风景的变化,有很大概率是不会感受到高铁的启动。此外,列车在高速行驶中,同样也是非常稳定的。有不少乘客都曾在时速超过350公里每小时的高铁上做过立硬币、搭积木等稳定性测试。

之所以能做到这一点,首先一个重要原因是因为高铁的运转和行驶靠的是无砟式轨道。无砟式轨道背后是当今世界最先进的轨道技术。无砟式轨道采用混凝土、沥青混合料作为整体基础,能在最大程度上避免飞溅道砟,且平顺性好,稳定性高,使用寿命长,能支持速度高达350公里每小时的列车行驶。同

时,无砟轨道本身较为平直,弯道半径很大,基本没有小弯道,这就能够保障列车能基本沿着直线前行,没有大的横向或是纵向震动。另外,由于高铁速度快,设计者会在时间和区间上进行科学精准的计划和控制,保证高铁列车不会出现紧急制动。因此,即便是在短时加速或是高速行驶中,乘客们也能在车厢里来回走动,不必采用安全带进行固定。

其次,高铁的稳定还得益于我国高铁的车身及座椅设计。与传统的火车相比,高铁车身设计更加现代化,更加富有科技感,这因为其采用的是流线型设计。将车头和车身从过去方方正正的大块头变成修长帅气的“子弹头”,这不仅让高铁列车的颜值更高,更主要的是考虑到了不同的气动效应。因为在高速列车的运行当中,第一点要考虑的是阻力问题,当它的速度达到350、380公里每小时的时候,普通的机械阻力是次要的,最主要的是气动阻力,必须要考虑如何降低阻力。另外,与头型的设计和车辆安全性相关的指标,就是尾车的升

力如果设计不好,会使列车漂浮,成为导致不安全的因素。

另外,高铁列车上的座椅普遍采用的是“防撞”安全座椅,运用了人体工程学等原理,能够保证在发生碰撞时,座椅能迅速及时溃缩变形,有效保障乘客头部、腿部等重要部位不被卡住。这就能使乘客在事故发生后,可以第一时间进行逃生。普通安全带的一个重要作用是将乘客固定,防止其被甩出车厢。而对于车厢较大、车身和车窗坚固的高铁来讲,乘客被甩出车厢的概率非常之低。因此,在“防撞”安全座椅的保护下,让乘客在碰撞发生后,能够第一时间撤离才是高铁设计者的第一选择。欧洲铁路安全与标准委员会通过大量调查发现,在动车发生重大事故时,乘客被束缚在座椅上受伤的几率更大,主要是因为被安全带束缚在座椅上的乘客,更容易受到车厢结构坍塌所造成的伤害,因为他们无法进行有效躲避。从这一角度看,高铁列车上使用安全带,已经是弊大于利。

吴海燕

健康

“肩周炎”锻炼要当心

很多人都认为,肩部疼痛,活动不利就是肩周炎。然而事实上,临床中有很多肩关节损伤跟肩周炎相差甚远,比如,肩袖损伤、盂唇损伤等疾病,越锻炼,也许就会越严重。

冻结肩是可以锻炼好的狭义肩周炎。当气候变化或劳累后疼痛加重,且昼轻夜重,不能向患侧侧卧;肩关节向各个方向的活动均可受限,尤其以外展、上举、内外旋更为明显,梳头、穿衣、洗脸、叉腰等动作均难以完成。这种情况可能就是冻结肩,可以用推拿配上理疗,并且做操锻炼。

而不能锻炼好的“肩周炎”,可能就是肩袖损伤。肩袖损伤是肩关节最常见的软组织损伤。肩袖一旦损伤,就需要制动,严禁锻炼了。因为肩袖有一定张力,如果肩袖损伤导致一个小裂口,由于持续的张力,这个小裂口很难自愈,而在这种情况下,仍然坚持肩关节的拉伸锻炼,势必造成撕裂口越来越大,最终会导致巨大或难修复性肩袖撕裂。

不过,肩关节疾病也远不止这两种,所以对于非冻结肩的患者,建议到医院请医生检查来确诊。肩关节疼痛或功能受限,超过1个月没有好转,或反而加重者,应及时去医院检查。

付国兵

膳食

三款汤解油腻

芦根粉葛猪肉汤

材料:新鲜芦根100克,鲜粉葛250克,绿豆100克,瘦猪肉100克,陈皮1块,盐适量。

方法:瓦煲内加入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后放入以上全部材料,候水再滚起,改用中火继续煲2小时,加盐即可。

功效:清热生津、养中健胃。适合一家大小日常饮用。

赤小豆云苓鲫鱼汤

材料:云苓50克,赤小豆50克,鲫鱼1条,陈皮1块,盐少许。

方法:鲫鱼洗净,煎香两面备用;将赤小豆、云苓、陈皮分别洗净放入瓦煲内,加入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后加入鲫鱼,改中火继续煲1.5小时,加盐即可。

功效:清热、祛湿、健脾。适用于精神困倦、口黏、身重、痰多、小便不利等。

雪梨响螺汤

材料:雪梨2个,银耳15克,响螺1只,猪展肉150克,陈皮1块,盐少许。

方法:将银耳用清水浸透发开洗净;响螺去壳取肉洗净;雪梨去核切块;陈皮、猪展肉分别洗净;瓦煲内加入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后放入上述材料,中火继续煲1.5小时,加盐即可。

功效:清热降火、滋阴生津。尤其适合经常虚火发炎,容易出现口腔溃疡、口干、口渴等人群。

张华

图吧

先有蝴蝶还是先有花



许多蝴蝶和蛾类的成虫有着能弯曲、伸长的喙,适宜伸进花朵底部吸食花蜜。研究人员通过DNA(脱氧核糖核酸)差异推演进化历程,认为鳞翅目昆虫出现的时间比开花植物早得多。原始昆虫为了适应当时炎热干燥的气候而进化出了虹吸式的喙,便于有效摄入液体、补充迅速流失的水分。它们起初可能靠吮吸水滴和破损叶片的渗出物生存。

据科普中国网

诗词中的养生之道

天人相应适四时

“杲杲冬日出,照我屋南隅。负暄闭目坐,和气生肌肤。初似饮醇醪,又如蛰者苏。外融百骸畅,中适一念无。旷然忘所在,心与虚空俱。”

——唐白居易《负冬日》

冬日暖阳之下,白居易闭目养神,心无杂念,怡然自得。白居易这首诗中体现的养生观,深合中医四时养生之道。

春生夏长、秋收冬藏,一年四季的气候和阴阳变化有特定的规律。中医认为,人顺应自然规律行事方可体态安康,是为“天人相应”。《黄帝内经》提出了顺应四时的具体养生措施:“(春三月)夜卧早起,广步于庭,被发缓行,以使志

生”;“(夏三月)夜卧早起,无厌于日,使志无怒”;“(秋三月)早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁”;“(冬三月)早卧晚起,必待日光”。

当今社会,生活节奏过于紧张,大部分人没有时间严格按照《黄帝内经》中具体的四时养生措施养生。比如冬三月“早卧晚起,必待日光”,对现代人来说简直就是一种奢求。即便如此,我们也需要“春夏养阳、秋冬养阴”,关注季节变化,注意五脏应时。方便的时候,偷得浮生半日闲,也像白居易那样,在冬日的暖阳下晒晒太阳,抛却一切杂念,感受“负暄闭目坐,和气生肌肤”的惬意,也算是一种诗意的应时养生。

黄新生

育儿

孩子吃鸡蛋不可贪多

《中国学龄儿童膳食指南(2016)》推荐,7~11岁儿童每天吃蛋类25~40克,11~14岁儿童吃40~50克,14~17岁吃50克。

有的家长每天给孩子吃3个鸡蛋,这样的话,鸡蛋的摄入量大概在120~180克,孩子通过吃鸡蛋可以摄入很多的蛋白质、维生素和矿物质,但是孩子吃别的食物量可能就会下降,这样不符合饮食多样化的原则。

此外,吃3个鸡蛋摄入的胆固醇含量在702~878毫克之间,虽然现在已经不再限制胆固醇的摄入量,但是胆固醇摄入过多确实可引起冠心病、高血脂等疾病,因此还是要注意一下胆固醇的摄入量。

推荐多用蒸、煮,少用煎炒烹炸,煎鸡蛋的吸油率在45%左右,长期吃煎鸡蛋会导致摄入油脂过多,引起肥胖及其他疾病。

马冠生

居家

被子不是越厚越暖和

盖着厚厚的棉被,被窝里的温度会升高,让机体代谢更旺盛,能量消耗大大增加,汗液也增多,使人烦躁不安、有压迫感,睡醒后更觉得浑身疲劳、困倦无力、头昏脑胀。另外,厚棉被容易积攒灰尘,刺激呼吸道黏膜,加重哮喘和慢阻肺症状或使其复发。

被子的保暖性并不取决于厚度,而是被芯的材质。如相同规格的羽绒被,其重量比棉被轻一半左右,但保暖性更好。从轻薄、保暖、透气等方面综合考虑,羽绒被和羊毛被最适合冬天盖。棉被虽然经济实惠,但需要较多棉花,重量大。羽绒被保暖性、吸湿性、透汗性更佳,重量轻,不会对人体造成压迫感,适合高血压、心脏病、血液循环差的患者,以及老人、孕妇、儿童等特殊人群。羊毛被经久耐用,保暖性能好,且重量轻,适合风湿病和行动不便的老人。现在还有一种纤维被,虽然手感好、蓬松、保暖,但吸湿性差,不适合过敏体质者使用。

张卓伯