

天气转冷,羽绒服市场迎来销售旺季。各大电商平台上,羽绒服的价格低至几十元,高至上千元,内中的填充物却良莠不齐、暗藏陷阱。不少读者反映,网购羽绒服时遭遇以次充好、虚假宣传、退换索赔难等问题。

不含“绒子”只含“丝”,不能称为羽绒服

“摸着不蓬松,穿着不暖和,还经常钻绒跑毛。”上海市长宁区的陈先生去年冬天在某电商平台花费 206 元购买了一件“90%鸭绒填充”的羽绒服,剪开后却发现里面全是以次充好的单根羽丝、绒丝。

类似情况并非个例。黑龙江省哈尔滨市的董女士在某电商平台直播间购买了一件宣称“90%白鹅绒”填充的羽绒服,她回忆,“主播当时在镜头前特意展示了填充物,看上去确实是饱满的绒朵。”然而衣服到手后钻毛严重,一次清洗过程中面料破裂,她才看清内部填充的并非宣传所说的绒,而是大量单薄的丝状物。

“以丝代绒”是目前羽绒服市场上最常见的填充物造假手段之一。那么,“丝”与“绒”究竟有何区别?

广检集团广纺院技术总监罗胜利向记者介绍:“羽绒是贴近鹅、鸭等水禽胸腹部皮肤的绒毛,理想状态下呈立体朵状,也就是绒子。由于空气的导热性能低,蓬开的绒朵可以固定更多静止空气,所以羽绒服绒子含量越高,蓬松度

与保暖性就越强。而绒丝、羽丝是在加工过程中从绒朵上脱落下来的单丝,作为填充物没有绒子保暖效果好,而且容易从面料缝隙里钻出,可能带来呼吸道健康风险。”

2022 年,我国实施新国标《羽绒服装》,不再以包含绒丝、羽丝的“含绒量”作为羽绒服装的核心指标,而要求羽绒服明确标注“绒子含量”,且不得低于50%。尽管如此,仍有部分商家利用消费者对新旧标准的信息差,以低价的“丝”冒充高价的“绒”,损害消费者权益。

还有消费者买到不含羽绒的“假羽绒服”。北京市海淀区的杨先生反映,他在某电商平台花费 1315 元,购入一件商品名标注为“羽绒服”的外套。但在穿着过程中,杨先生发现这件衣服不仅不保暖还钻毛,“钻出的不是羽绒,而是丝状物。我一查水洗标,才发现填充物是100%聚酰胺纤维,压根不含羽绒。”

中国羽绒工业协会名誉理事长、国际羽绒羽毛局副局长姚小蔓介绍,国际羽绒羽毛局 2025 年 6 月新修订的测试规则规定,“羽绒”仅指绒子,只有绒子

含量大于等于 10% 的产品,才能在其包装、广告、标签、线上页面详情等产品信息中使用“羽绒”一词。

记者在调查中发现,仍有不少商家通过使用“羽绒棉”“生态羽绒”等似是而非的名称混淆视听,让消费者误以为其产品是羽绒制品。

在某电商平台,一写有“2025 年新款女装羽绒服”的商品详情页未明确标注填充物,记者咨询客服商品是否为羽绒填充,对方表示商品是“羽绒棉服”,填充物为中空棉和丝绵,并非“羽绒”。

除了“以丝代绒”,还有商家“鱼目混珠”,用价格相对较低的鸭绒冒充鹅绒。四川省泸州市的罗女士向记者反映,她在某电商平台自营店购买了一件鹅绒服,到货后却发现水洗标标注填充物是鸭绒。“我就是冲着鹅绒填充才花了五六百元买的,客服推脱说是发错货。但店铺内根本没有同款鸭绒服,我收到的衣服商标编号也和平台展示的



鹅绒服一模一样。”鸭绒与鹅绒很难通过肉眼辨别,且由于羽绒属于制品的内在填充物,其质量优劣难以凭外观直接判断,消费者往往在穿着一段时间后才能察觉问题。待到维权时,又面临检测费用高、举证难、索赔难等多重障碍。这一困境在电商渠道尤为突出,商家失联、平台推诿,消费

者常常陷入投诉无果的窘境。

陈先生告诉记者,他通过平台投诉商家后,平台当天就关闭了涉事旗舰店,但也仅作退款处理,未履行当初“假一赔十”的承诺。他又多次索赔,平台才补偿了他

100 元优惠券。

董女士的遭遇则更为典型,“联系平台售后,对方回复店铺已关闭,无法退货或赔偿,只能不了了之。”罗女士要求平台退款,但商家只愿补偿 50 元购物券,并表示“不然就无

法解决”,而该商品仍在店铺中继续销售。

针对此种消费维权之困,广东华商(苏州)律师事务所律师王岚认为,维权的关键在于证据的保存和路径的选择“消费者要保留好购物订单、商品详情页截图、客服聊天记录等证据。一旦遭遇侵权,可以优先通过电商平台投诉,要求平台履行‘先行赔付’义务,然后再向商家追偿。”

此外,如果商家存在欺诈行为,消费者可以向市场监管部门或消费者协会举报,依法主张“退一赔三”。“如果金额较小,可以选择小额诉讼程序,成本低、周期短,适合个人消费者维权。在投诉或起诉时,应特别强调‘商家存在虚假宣传、欺诈构成要件已成立。’”王岚表示。

(据《人民日报》)

生活提示

泡脚泡到出汗才算养生吗?

近日,在国家卫生健康委新闻发布会上,针对“霜降后每天泡脚需泡到出汗才到位”的热门说法,中国中医科学院西苑医院主任医师孙林娟给出了科学解答,明确说法“只对一半”,不当泡脚反而可能暗藏健康风险。

孙林娟表示,泡脚确实是广受认可的养生方式,通过刺激足部经络、促进局部血液循环,能为体质虚寒、手足发凉人群带来明显温暖感。但“泡到大汗淋漓”的标准,对中老年人等群体并不适用,反而存在健康隐患。

“秋冬季节阳气本应内敛,强行泡出大汗会导致毛孔开泄、阳气外散。”孙林娟解释,不少人泡到大汗后出现疲乏、心悸、头晕,甚至更容易感冒,根源就在于此。她强调,正确的泡脚状态是“身暖微潮”——全身温暖舒适,背部、头部仅微微出汗,无汗珠流下;水温建议控制在 37℃~40℃,时间以 15~20 分钟为宜,以身体舒适为度。

此外,孙林娟特别提醒,并非所有人都适合泡脚,部分人群需格外注意方式和方法。

糖尿病患者:因常合并下肢周围神经、血管病变,对温度感知迟钝,易因水温不当引发烫伤,进而导致感染、坏疽等难以

愈合的问题。建议用温度计精准测量水温(37℃~40℃),避免用手感知,且泡脚时间不超过 10 分钟。

下肢静脉曲张患者:热水会使曲张血管进一步扩张,加重血液淤滞,影响病情控制。若确需泡脚,需用温度计确认水温(37℃~40℃),泡后可抬高患肢,促进血液回流。

严重高血压、冠心病、脑血管狭窄患者:热水会导致下肢血管扩张、血液淤滞,减少回心血量,造成心、脑等重要脏器供血不足,可能诱发心绞痛、心肌缺血、缺血性脑血管病。建议水温严格控制在 40℃以内,泡脚时间不超过 10 分钟,且水位不宜过小腿。

孙林娟提醒,泡脚虽好,但需遵循科学方法,只有根据自身健康状况调整,才能真正收获养生益处。

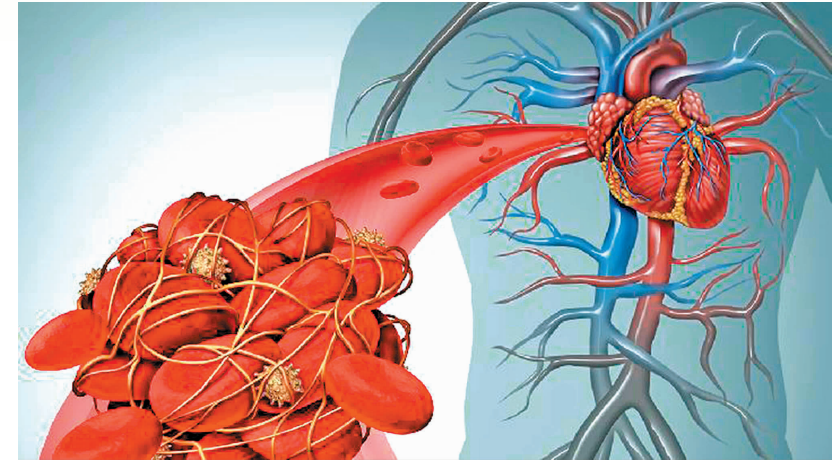
(史诗)



“过劳肥”是心肌异常增厚

曾经被忽视的“隐形杀手”——肥厚型心肌病,正被重新认识。这种疾病虽然罕见,却可能在毫无预兆中引发致命的心律失常或猝死。它并非心脏“过劳肥”,而是心肌异常增厚、收缩过度所致。中国科学院院士、复旦大学附属中山医院心内科主任葛均波形象地比喻道,心脏像一间小房子,若房间的墙壁因为心肌细胞异常而不断增厚,心脏就会长期处于过度收缩状态,最终形成肥厚型心肌病。

肥厚型心肌病的症状常与心律失常、冠心病相似,如心悸、头晕、胸闷等,因此容易被忽视。我国患病率约为 80/10 万,虽属低发病率,但其风险不可低估——部分患者可能出现猝死。根据是否存在左心室流出道梗阻,肥厚型心肌病分为梗阻型与非梗阻型,前者对心功能的损害更严重。值得注意的是,约 60% 的患者与基因突变相关。这意味着有家族史或携带致病基因的人群,即使没有症状,也建议定期做心脏检查。



影像学“揪出”隐匿危机

影像学“揪出”隐匿危机

肥厚型心肌病的特点——可能毫无症状,但也可能表现为劳力性呼吸困难、胸痛、晕厥或心悸。由于变异性强,很多患者日常感觉正常,一旦忽视,风险可能在不经意间出现。因此,如果出现反常的运动耐力下降,应及时就医。

过去医生缺乏工具,诊断困难,如今心电图、超声心动图和心脏磁共振已经成为确诊利器。当左心室壁厚度≥15 毫米,或遗传家系中出现≥13 毫米的异常,即可确诊肥厚型心肌病。

此外,若左心室流出道与主动脉压差≥30mmHg,即提示存在梗阻。但这个指标具有动态性,因此需要“激发”检测,即 Valsalva 试验。具体做法是:憋气用力呼气,以此诱发潜在的梗阻。这一

检查能揪出平时看似正常的隐匿性梗阻性肥厚型心肌病。

能治也能动无需“躺平”

确诊后,患者常常会问:还能运动吗?葛均波明确表示,正常生活没问题,尽量避免高强度竞技项目。

在治疗上,过去主要依赖药物抑制心脏收缩或外科手术,这些方式只能缓解症状,却难以从根本上改变病程。如今,心肌肌球蛋白抑制剂的出现带来突破。它能直接作用于病理机制,减少心肌过度收缩,让心脏“降挡休息”。葛均波形象地打比方,就像龙舟队从 5 个人划桨减少到 3 个人,让心脏恢复正常节奏。这一创新药物已进入医保,更多患者有望受益。

肥厚型心肌病虽属“小众”心脏病,却可能带来大风险。它提醒我们——别忽视身体的反常信号,尤其是在运动时。如果自己或身边的亲友有相关家族史,更应重视筛查。

(凌溯)



从医学角度看,伤口是正常皮肤组织在外界致伤因子作用下所形成的损害,表现为皮肤完整性破坏、正常组织缺失,并伴随一定程度的生理功能受损。根据致伤机制的不同,伤口可分为多种类型——由锋利物体(如刀刃或纸张边缘)造成的划伤,皮肤与粗糙表面摩擦导致的擦伤,由针、钉等尖锐物造成的深部刺伤,皮肤被不规则撕扯导致的撕裂伤等。

无论伤口因何而起,身体都会立刻启动“自愈程序”,该过程通常被划分为止血、炎症、增生与重塑四个阶段。这些阶段并非泾渭分明,而是相互交织,彼此重叠推进。

止血期:血小板紧急封堵。伤口刚出现时,身体的第一反应是启动“止血机制”。血液中的血小板迅速聚集到伤口

处,黏附在破损的血管壁上,形成一个临时的“补丁”,暂时堵住伤口。同时,血小板会释放凝血活酶等化学物质,使血液中的纤维蛋白原转化为纤维蛋白,就像一张细密的网,将血细胞和血小板牢牢网在一起,形成血凝块。这既能阻止更多血液流出,也可阻挡外界细菌入侵。整个过程通常在几分钟到十几分钟内完成,为后续的修复工作奠定基础。

炎症期:免疫细胞围剿病菌。止血后,由于伤口内还存在坏死组织和细菌,作为免疫系统卫士的白细胞会迅速到达受伤部位,吞噬这些有害物质。这个过程中,伤口周围开始出现红、肿、热、痛,正是免疫系统开展“细菌剿灭大战”的外在表现。该过程一般不会持续太久,通常为 3~5 天。

增生期:成纤维细胞重建组织。当

“战场”清理完毕,身体就开始了重建工作。成纤维细胞是这个阶段的“主力军”,它们就像勤劳的“建筑工人”,大量增殖并迁移到伤口处,合成和分泌胶原蛋白等细胞外基质,编织成坚韧的“钢筋骨架”,为伤口提供强度和支撑。同时,血管内皮细胞开始活跃,形成新的血管,为伤口处输送充足的营养和氧气,保证修复工作顺利进行。其间,伤口处会逐渐长出粉红色的肉芽组织,并慢慢充满创面,表皮细胞也从伤口边缘向中心迁移,逐渐覆盖伤口表面,使创面从“开放”状态转为“封闭”状态。此阶段一般为几天到几周,具体取决于伤口大小和深度。

重塑期:皮肤组织精细优化。创面封闭后,修复并未结束,反而进入了更精细的“调整阶段”。胶原蛋白会进一步重塑

和排列,变得更加有序和紧密,使伤口的强度和弹性逐渐接近正常组织。同时,多余的细胞和血管会被吸收和清除,结痂的伤口慢慢变得平整,接近正常皮肤。这个过程很漫长,可能持续数月甚至数年,直到伤口恢复到最佳状态。

为了顺利完成伤口修复工作,日常需注意如下事项:1.保持伤口清洁和干燥。可先用碘伏等为伤口消毒,并用干净的纱布覆盖,避免伤口沾水,以防细菌滋生,引起感染。2.注意饮食营养。多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如鸡蛋、牛奶、蔬菜、水果等,为伤口愈合提供充足原料。3.避免频繁触摸、挤压或撕扯伤口,以免影响伤口愈合。如果伤口较深或出现化脓等异常情况,要及时就医,避免小伤口引发大问题。

(钟财芬)

科普进行时

日常生活里,磕磕碰碰在所难免,一不小心就可能造成伤口。可过不了多久,皮肤便会慢慢恢复原样。这期间,看似平静的身体内部,实则进行了一场紧张有序的“伤口修复行动”。

伤口是怎么长好的