



科技社会,手机作为人们日常生活中不可或缺的产品,电量剩余成了大问题。有些新手机电量不耐用,掉电速度比充电速度还快;有些手机用两三年,电池依然好使。原来,手机充电方式不同会一定程度上影响电池使用寿命,怎样才是手机充电的正确方式呢?记者日前采访了吉林大学物理学院新型电池物理与技术教育部重点实验室副主任高宇。

手机充电的正确方式

本报记者 景洋

量在20%到80%之间,而不是让电量在10%以下或者90%以上。此外,还应当避免过度加热和频繁充电等操作,以保证电池寿命和性能。

三、先插手机还是先插充电器

高宇:在使用非原装充电器时,先通电源,再连接手机,手机输入的是平整稳定的电流和电压,不会对手机造成伤害;在使用原装充电器给手机充电时,不用在意手机充电的顺序。

此外,将手机插入充电器之前应检查充电器和手机连接头是否干净,不要在湿润的环境中使用充电器。

四、怎样挑选充电宝

高宇:不建议购买电池容量标注比较高的充电宝。一般来说,充电宝里的电芯越多,电池容量越大,充电宝重量也越大。如果发现充电宝重量轻,但是容量却偏高,则大概率是虚标的容量。

五、这些行为影响电池寿命

高宇:1. 长时间使用应用程序或游戏软件。当持续使用应用程序或游戏软件时,手机会以较高功率运行,因此会消耗更多的电量,影响电池寿命。建议适度使用,同时关闭未使用的应用程序。

2. 高屏幕亮度。如果将屏幕亮度设置得非常高,将需要更多的电量来使屏幕变亮。减少屏幕亮度可以节省电池寿命,并在不必要的情况下延长电池使用时间。

3. 长时间开启背景应用程序。即便没有打开背景应用程序,也会持续消耗手机电量。请确保在使用完应用程序后,正确地关闭所有未使用的应用程序。

4. 过度充电。向手机过度充电会降低电池的寿命。当电池已经充满时,应断开充电器并拔掉插头。

5. 太热或太冷。温度过高或过低都会影响电池寿命,可以避免将手机放在高温或严寒环境中。

6. 损坏的充电器和电缆。使用损坏的充电器和电缆会影响电池寿命,建议使用原厂的充电器和电缆。

7. 运行新软件版本。新版本手机软件通常会消耗更多的电池寿命,因为它们可能需要更多的资源。

六、手机正确充电方式

高宇:1. 使用原装充电器:可选择原装充电器或与您的手机型号相容的充电器。

2. 避免过度充电。当手机完全充满后,应立即断开充电器,以避免损害电池。若习惯在夜晚充电,可以尝试使用具有停止充电功能的充电器或夜间充电模式。

3. 避免过度放电。不要等到手机电量全部耗尽才充电,最好在电量下降至20%至30%时就开始充电。

4. 尽量避免在手机充电时使用软件。当手机充电时,最好不要使用手机,因为这会导致充电时间变长,同时也会产生热量,对电池造成一定损伤。

5. 注意环境温度。手机电池寿命取决于环境温度。因此请勿在高温或低温环境下充电,以免影响充电效果和电池使用寿命。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

家有考生,心理调试这样做

本报记者 毕雪 实习生 张莉

中高考对很多学生来说,无疑是人生最重要的一场考试。眼下,考试已经进入倒计时,在最后的冲刺阶段,很多考生都会出现紧张、焦虑的情绪。那么,家长应该怎样做才能让孩子“轻装上阵”?考生又该如何缓解压力?对此,记者采访了长春市第六医院儿童青少年心理卫生中心医生于洋和心身疾病诊疗中心医生王雪。

于洋介绍,中高考很重要,但考生的身心健康更重要。家长要善于觉察并调节自己的情绪,保持情绪稳定,只有情绪稳定的父母才能给孩子提供恰如其分的帮助。适度的压力和焦虑会成为学习的动力,但过高的压力同样会影响考生正常水平的发挥,如果发现孩子压力过大,可以适当为孩子减压。

父母该怎样做才能帮助孩子减压?于洋说,父母可以倾听孩子的感受,不做过多评判,可以选择散步、运动、深呼吸、肌肉放松等方法帮助他们减轻压力。父母要表达对孩子的爱意,降低对他们的期待,告诉他们无论是否取得好成绩,都会一如既往地支持他们、爱他们。相对于结果,父母要更关注孩子努力的过程,及时鼓励和表扬孩子。照顾好孩子的饮食和睡眠,做到营养均衡,保持孩子健康的身体状态。要营造和谐稳定的家庭氛围,尽量保持往常的生活状态,无需全家人为此紧绷神经,徒增孩子的压力。另外,在孩子提出需要帮助的时候,及时给予帮助,不要忽略孩子的求助。每个孩子都是独一无二的,分数并不是评价他们的唯一标准,也不能够决定他们的未来在哪里。家长要相信自己的孩子拥有成长的能力,不断为他们加油鼓励。

王雪介绍,中高考是考生和家长的一场压力战。所谓压力,就是心身对外界刺激和既定目标的自发心理准备,适当的压力可以提高完成任务的效率,但过大的压力则会造成心身的不良影响。压力是人和环境之间的一种特殊关系,在这种关系下,人感受到的环境需求已经超出了自身能够应付的能力或者已经威胁到自身的心理健康,这个时候就有必要为自己减压。

那考生应如何减压?王雪说,考生可以从主观上保持热爱学习的心态,排除对学习的抵触情绪。停止消极的想法,重新去审视事物的变化,变消极为积极。坚持运动,让身心得到进一步放松。注意合理饮食,这样才会有精神去应对沉重的压力。此外,还可以选择听音乐、看自己喜欢的书或视频、找朋友吐槽等方式缓解压力。

电子化用药指导服务上线

本报讯(记者张添怡)为进一步做好药学服务、保障患者用药安全,吉林大学白求恩第二医院电子化用药指导服务日前正式上线,这是我省首家开启电子化用药指导的医院。以往患者经常遇到在医院就诊取药后,一离开医院就忘记该怎么服药,有的时候对于医生手写的诊断还经常判断不准,对用药有疑惑却不知该问谁。如今,“吉林大学第二医院”公众号上添加的这项服务,即可体验专业药学团队为您献上的电子化“用药指导”服务,随时随地查阅用药指导单,药品的用法用量、注意事项、贮藏条件等信息一目了然。

关于电子化用药指导的详细使用方法,可在“吉林大学第二医院”公众号进行查询和使用。如果患者一直在吉大二院进行诊疗,还可以通过该功能对既往用药指导单查询,极大方便了患者及家属。另外,如果用药指导单中的信息无法完全解答您的用药疑惑,患者还可以在公众号上发起线上咨询,药师会在24小时内为患者提供一对一的个性化药学服务。

同时为了辅助线上,吉大二院的亚泰院区还在1号楼1楼门诊药房旁设立了药物咨询室,由专业临床药师提供免费药学门诊服务,包括用药咨询、用药教育、用药方案调整建议等一系列专业化药学知识。

简讯

省农科院一项研究成果刊发

本报讯(记者景洋)记者从省农科院了解到,日前,省农科院生物所植物生物反应器工程团队在SCI专业期刊在线发表了关于叶绿体转化领域新成果“人成纤维生长因子21(hFGF21)”的文章,为后续研究奠定了理论基础。

人成纤维生长因子21(hFGF21)是一种肝源蛋白,在治疗新陈代谢疾病领域具有广泛的应用前景。本研究中,通过基因枪法将携带此因子的融合表达载体导入烟草叶绿体基因组中并高效表达,该GFP-hFGF21融合表达蛋白在叶绿体中的表达量可以达到总可溶性蛋白的12.44±0.45%,生物学实验表明,hFGF21融合蛋白对细胞增殖有明显的生物活性。

中学生旁听帮信罪庭审

本报讯(何健)近日,汪清县人民法院邀请汪清县第二中学80余名师生到场旁听“帮信”案件庭审,深化青少年法治宣传教育,助力平安校园建设。

审判长严格按照庭审规范程序,宣读法庭纪律、核对当事人身份,公诉人就被告人涉嫌帮助信息网络犯罪活动罪的犯罪事实、法律定性及量刑情节等方面的证据进行了公开质证,为旁听的师生呈现了规范有序的“帮信”案件庭审过程。

庭审后,学生们参观了诉讼服务中心、法院羁押室等场所,详细了解了法院工作流程。

加强校园安全教育

本报讯(岳大勇)为了加强校园安全教育,提高师生预防未成年人犯罪、杜绝校园欺凌的意识和能力,构建安全、和谐、文明的校园环境,近日,柳河县人民法院执行局副局长赵连伟先后走进柳南乡中学、柳南乡中心小学进行普法宣讲。

围绕未成年人犯罪以及遇到校园暴力应该怎么做等内容,赵连伟做了一场“预防未成年人犯罪、杜绝校园欺凌”的专题讲座,为两校师生送上了丰富生动的法治教育课,增强了同学们的法律意识和自我保护意识。

争分夺秒的跨省「生命接力」

本报记者 毕雪 实习生 张莉

“真是太感谢大家了,多亏你们,救了我孩子一命!”即将准备出院回齐齐哈尔时,孩子的父亲带着锦旗再次来感谢吉大一院新生儿科的医护人员,他和家人抱着还没满月的孩子一定要和医护人员合影留念,“我们想让孩子长大后知道是你们救了他。”

黑龙江省齐齐哈尔市距离长春市约500公里,开车单程至少要5小时,这么远距离的救治,背后到底是一个怎样的故事?这还得从一个月前说起。

4月29日17时40分,吉大一院新生儿科会诊电话响起急促的铃声,这是来自齐齐哈尔市中医医院的求助电话。

“一名出生不足一日的新生儿,自出生后无自主排便,呕吐绿色液体,腹部立位片显示膈下大量游离气体,消化道穿孔,需尽早手术治疗。”

得知此情况后,吉大一院新生儿科主任武辉立即与齐齐哈尔市中医医院新生儿科主任赵丽艳进行沟通,考虑到转运往返至少需要10个小时,为了给患儿尽早手术,武辉决定与对方医护人员在患儿转运途中对接。

随即,吉大一院转运团队立刻出发,儿外科和第三手术室则立即在院内做好术前准备。在接患儿的途中,吉大一院新生儿科与对方新生儿科实时沟通,保证随时掌握患儿的最新情况。

两院急救车逐渐接近,当晚10时10分,在黑龙江省大庆市龙凤收费站完成转诊对接,两方团队争分夺秒,为后续患儿抢救增加了胜算。

4月30日1时30分,患儿安全抵达吉大一院新生儿科。

入院后,医生马上评估患儿病情,经诊断,患儿存在消化道穿孔、腹膜炎、新生儿休克等症,情况十分危急。

医护人员立即将患儿推入之前已做好术前准备的手术室,待患儿生命体征稳定后,手术于凌晨3时正式开始。

术中发现,患儿患有先天性回肠闭锁、肠穿孔、肠粘连、胎粪性腹膜炎。在各相关科室的共同努力下,为患儿进行了肠切除、肠造瘘、粘连松解、腹腔引流术等,共历时3小时,患儿于当日6时16分平安返回病房。

5月22日,在患儿准备出院的当天,记者看到了这位跨省来治病的宝宝,他偶尔张着小嘴嘟嘟囔囔地出声,好像在自己的方式感谢医护人员。武辉告诉记者:“在这近一个月的时间里,大家对患儿悉心照料,让他逐渐脱离呼吸支持,目前他已经可以完全经口喂养,肠道功能也恢复正常,生长发育一切良好。”



为进一步提高学生的法治意识和自我保护能力,日前,白城铁路运输法院政治部干警来到白城市洮北区平台镇中心校红塔小学开展“美好生活·民法典相伴”主题宣传活动,由“法治副校长”董磊给学生们上民法典法治教育课。

董磊从小学生学习、生活、娱乐三方面切入,用讲故事的方式为学生讲解《民法典》相关知识及如何正确运用法律知识保护自己的权利,帮助学生们进一步认识《民法典》,引导教育同学们在平时要养成自觉遵纪守法的好习惯。课堂上,同学们踊跃举手回答问题,学习氛围浓厚。 耿扬 摄

让“健康卡”走进百姓生活

本报讯(记者张添怡)日前,省卫生健康信息中心开展以“吉林省电子居民健康卡便民惠民应用助力智慧医疗”为主题的志愿宣传活动,吸引许多市民参与其中。

在现场,记者看到志愿者们耐心地向群众宣传介绍电子居民健康卡的激活和使用方法。现场还通过播放宣传片、架设展板等方式,帮助群众了解电子居民健康卡的各项惠民功能,让“健康卡”走进百姓生活。

家住明珠社区的肖铁英老两口在工作人员的帮助下激活了自己的健康卡,饶有兴致地观看工作人员演示居民健康卡小程序中的“AI医生”功能。肖阿姨感慨地说,现在有了居民健康卡的“AI医生”功能,就像医生面对面问诊一样详细,再加上自己十几年的护士经验,小病小症基本上就能对症下药了,很实用方便。

随即,记者也拿起手机,点击进入“吉林省居民

健康卡”小程序,逐个点开功能模块,看到有儿童成长曲线、肿瘤疾病风险评估、高血压评估、血压管理、糖尿病评估等多项功能。同时还涵盖我省互联网医院一键进入功能,可以登录全省所有互联网医院。

省卫生健康信息中心工作人员介绍,基于我省区域全民健康信息平台支撑小程序便民惠民服务,通过点击小程序“报告查询”功能,群众可以查询到全省67家二级及以上医疗机构的检查检验报告。同时,为解决居民“不知科、挂错号”难题,依托小程序智能导诊服务功能,根据患者描述情况进行智能分诊,自动为群众推荐合适的科室,分诊推荐科室准确率高达96%。不仅如此,患者点选小程序智能人机对话功能,“AI医生”将智能分析患者病情,在预约就诊、疾病宣教等方面提供精准医疗服务,让居民足不出户就能“寻医问诊”,进一步提高医疗健康服务的可及性。

深化产教融合 推进职普融通

本报讯(记者李开宇)日前,长春师范大学与长春汽车工业高等专科学校签署了《长春师范大学与长春汽车工业高等专科学校战略合作框架协议》。本次签约旨在深化产教融合、推进职普融通,围绕新能源汽车产业学院建设、应用型人才培养、“双师型”师资建设、资源设备共享共用等方面建立全面战略合作伙伴关系。本次战略合作框架协议的签署,将进一步提升两校专业建设质量,深化教育教学改革,提高应用型人才培养质量,增强服务区

域经济社会发展的能力。

长春师范大学负责人表示,两校战略合作框架协议的签订标志着两校进入全方位、多领域、深层次合作交流的新阶段,是两校深入贯彻党的二十大精神关于全面提高人才自主培养质量,推进职普融通、产教融合、科教融汇的重要举措,是顺应我省汽车产业集群“上台阶”工程,推进高校服务“一主六双”高质量发展战略具体表现。两校将围绕现代产业学院培养高质量人才的核心目标,以我省

汽车产业技术驱动为引领,实现资源共享与互补,加强师资交流与培训,提升教育质量,促进两校大学生留省就业,更好的服务吉林省区域经济社会高质量发展。

长春师范大学工程学院负责人介绍,这一合作协议的签订对新能源汽车产业学院建设发展具有重要的战略意义。通过建立院校联盟、校企联合关系,促进教育链、人才链与产业链、创新链深度衔接,助力长春市万亿级汽车产业集群高质量发展。下一步,工程学院将以产业学院建设为契机,主动融入区域经济社会建设,满足重点产业发展需求,在深化建设发展中获取资源,在推进产教融合中打造特色,在推动职普融通中实现弯道超车。同时,通过这种“资源共享、优势互补”院校联盟共建,学生们将有更多机会进行深入学习和实习实训,加深对行业产业的认知,切实提升解决负责工程问题能力和实践创新水平。