



季节悄然更替,又到了换季衣物收纳时间。正确收纳不仅能延长衣物使用寿命,还能节省空间。衣物收纳包括清洁、防蛀、存储等多个环节,有哪些常见误区?不同衣物收纳方法有什么区别?本期《求证》为您解答。

# 衣物收纳,走出五个误区

本报记者 徐慕旗

## 本期专家

马庆瑞 高级服装设计师,副教授,吉林省十佳服装设计师,中国纺织工程学会会员。现任长春工业大学艺术设计学院服装专业教师。

### 误区一:使用真空压缩袋收纳羽绒服

马庆瑞:网上的真空压缩收纳袋多种多样,很多人为了节省收纳空间,会用它来收纳羽绒服,但这样做是不妥的。真空压缩收纳袋的工作原理,是利用抽气工具抽出袋内空气,使袋内形成负压,在外界大气压作用下,将收纳物品压缩,从而减少所占空间。

但是,长时间的强力压缩会让羽绒服内的绒毛一直处于弯折状态,甚至导致整个绒毛断裂,再难恢复如初,这将直接影响羽绒服的蓬松度,进而使保温性能大打折扣。

因此,收纳羽绒服时,保持蓬松很关键,可以挂在宽敞的衣柜中;如果需要折叠存放,也不要重压,以免破坏羽绒结构,降低保暖性能。

### 误区二:不分衣物材质,随意悬挂或折叠存放

马庆瑞:衣物无论是悬挂还是折叠,既要考虑收纳空间,又要考虑衣物材质,不能一概而论。例如,羊毛衫、厚重的毛衣等不推荐悬挂收纳,因为重力作用会导致其变形,衣架也容易在肩部撑出鼓包,推荐在宽松空间内折叠存放;而皮衣则建议悬挂存储,避免出现折痕。

需要注意的是,折叠收纳衣物时,无论材质如何,都应尽量避免叠得过于紧或重压,这样容易导致衣物变形褶皱,影响品质。



### 误区三:将樟脑丸放在衣物口袋里防蛀

马庆瑞:很多人认为樟脑丸是万能的防蛀神器,会将其放在衣物口袋里防蛀。但这样的使用方法是错误的,而且也并非所有材质的衣物都适合使用樟脑丸防蛀。

樟脑丸分为天然樟脑丸和合成樟脑丸,其主要成分不同。天然樟脑丸主要成分是樟脑,它是从樟树枝叶中提炼出的有芳香味的有机化合物,具有一定的防虫、防蛀、防霉作用,相对安全环保;合成樟脑丸大多以对二氯苯为主要成分,有较强的刺激性气味,能起到驱虫、防蛀的效果,但具有一定毒性,长期接触对健康不利。

我们在选购时应看清成分,尽量选择天然樟脑丸。

在使用天然樟脑丸时,要用纸将其包裹好,放在衣柜角落,不要直接接触衣物,防止腐蚀材质,尤其是丝绸、羊毛、羊绒等蛋白质纤维材质的衣物,樟脑丸容易导致材质变色、脆化,应避免使用。可以使用成分天然的防虫剂,例如薰衣草、迷迭香等。

### 误区四:衣物可以来年穿时再清洗

马庆瑞:换季收纳前,应将衣物进行清洗晾晒。衣物穿着后会残留汗渍、油脂、灰尘等,若不及时清洗,时间久了污渍会渗入纤维,滋生细菌,导致发霉、产生异味,还可能使衣物纤维受损,增加清洗难度,有些污渍甚至无法彻底洗净。此外,衣物上残留的人体皮屑、食物残渣等,会吸引蚊虫、衣蛾等害虫,这些害虫会在衣物上产卵、蛀蚀,尤其是羊毛、丝绸等天然纤维材质的衣物,更容易受到侵害。

不同衣物在清洗前要仔细阅读洗涤标签,避免操作不当造成材质损坏。例如,皮革、羊绒大衣等服装应送往洗衣店进行专业护理,之后套上防尘袋,悬挂收纳。

### 误区五:羊毛衫不能机洗

马庆瑞:有人认为羊毛衫必须干洗或手洗。实际上,如果操作得当,机洗羊毛衫也是不错的选择。

首先,我们要明确,那些机洗羊毛衫后严重缩水的案例,是因为大力的揉搓摩擦,让羊毛纤维表面的鳞片层像倒刺一样互相勾连,从而缩水、变硬。因此,清洗羊毛衫时动作必须轻柔。

手洗时不要大力揉搓,洗净后避免拧绞,可以用干毛巾吸干多余水分,之后平铺晾干;机洗时,套上洗衣袋,选择洗衣机自带的“轻柔”或“羊毛”模式,这样就可以最大程度地避免摩擦了。

洗涤剂的选择也很重要。避免使用含酶或碱性的洗衣液,应使用专业的丝毛洗涤剂,其成分是中性或弱酸性的,可以减少静电,防止缩水,让羊毛保持柔软蓬松。

收纳羊毛衫时,尽量减少折叠次数,可以在折叠处垫上一层薄纸,防止出现折痕;避免被其他衣物挤压,影响蓬松度。

## 新闻链接:

### 洗衣前,洗涤说明要细看

衣物上的洗涤标签会注明适合的洗涤方式、水温、是否可机洗等信息,但很多人容易忽略这些信息,随意清洗。例如,水盆中有手的图案,表示衣物需手洗;正方形中有竖线,表示衣物要悬挂晾干;圆圈上有叉表示不可干洗,三角形上有叉表示不能漂白等等。不按洗涤说明清洗,可能会使衣物变形受损。还有一些容易忽略的错误清洗方式,例如,洗后衣服不能立即暴晒,一些标签会有相应提示,因为衣物洗完后直接暴晒,容易因紫外线的作用而褪色,尤其是深色衣物和一些天然纤维材质的衣物,应尽量在通风良好的阴凉处晾干,避免阳光直射;再如,长时间浸泡衣物也不妥,会使衣物纤维膨胀,变得脆弱,容易破损,污渍还可能重新附着在衣物上,滋生细菌,产生异味,一些衣物标签上会有“勿浸泡”的提示。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

# 『六大工程』构建育人新范式

本报讯(肖楠 记者张鹤) 2025年春季开学以来,吉林师范大学新闻与传播学院深入贯彻《新时代教育评价改革总体方案》,以价值塑造为引领、以制度创新为引擎、以技术赋能为突破,系统性推进学风建设“六大工程”系列活动,形成了具有传媒学科特色的育人新范式。

实施“榜样引领”工程,为青春确定正确坐标。新闻与传播学院积极探索,多管齐下,全力支持学生的考研考公之路。学院举行了“榜样的力量”经验分享会,邀请优秀学生代表,面向全体大一学生开展专题经验交流,建起了高低年级传帮带平台,为培育优良学风注入持续动能。

推进“AI赋能”工程,为文化传承注入科技动力。为了将人工智能技术与非物质文化遗产深度融合,激发学院师生对传统文化的创新表达与保护意识,AI吉希工作室开展“非遗+AI”主题创作策划研讨,师生们围绕AI叙事传播、艺术创作规律及技术应用展开深度研讨,通过AI实践创作继续推动传统文化焕发新生机。

开展“创新驱动”工程,为实践教学开辟新路径。新闻与传播学院组织各工作室纷纷开展主题创新活动。融媒体中心中厨房工作室为学院学生提供实践锻炼平台;吉师传媒电视台作为校企合作与实训实训平台,持续推出了《校园新闻周刊》《宿舍男女》《吉师说电影》等原创栏目。

打造“教室育人”工程,为学习环境提供专业保障。今年3月,学院提出“走出寝室,进驻教室”的口号,打造了先进的专业教室和传媒实验室等学习场所,为学生提供多样化、专业化的学习环境,形成“教室即课堂、工位即岗位”的浓厚专业研习氛围。

深化“地方服务”工程,为区域发展贡献智慧力量。学院以学风建设成果转化地方治理能力提升为目标,制作了吉林元素系列表情包,并在微信等社交软件上线,展现了学院深度融入地方发展需求,形成“政产学研用”一体化模式,在文化传播等领域发挥了作用,充分践行“扎根吉林、服务吉林”的使命担当。

落实“高效课堂”工程,为学风建设夯实基础。为加强学风建设,提高教学效能,学院实行“课堂五项规范”制度:必须有教材或相关参考资料,必须有笔记或其他形式的记录,必须有笔、无食品带入、无手机干扰。



近日,“服务吉林省地方经济发展”长春大学特殊教育学院2025届毕业生专场招聘会在校实训馆举行,共有83家企事业单位参会,为毕业生提供岗位170个,职位991个。招聘会为残障大学生提供了就业机会,帮助他们更好地融入社会,实现自我价值。(本组图片由长春大学提供)

## 阿尔茨海默病LVA手术联盟在长成立

本报讯(记者毕雪)近日,阿尔茨海默病LVA手术治疗联盟在吉林大学中日联谊医院成立。当天,省首届阿尔茨海默病LVA手术治疗培训班同时开班。

开幕式上,来自吉林大学中日联谊医院、中国医学科学院深圳先进技术研究院、北部战区总医院整形外科修复重建中心等医疗机构的相关人员和专家共同为阿尔茨海默病LVA手术治疗联盟成立揭幕。长春市中心医院、吉林市中心医院、吉林大学附属医院、四平市中心医院、松原吉林油田医院、松原市中心医院等来自省内和内蒙古东蒙地区的75家医疗机构、96个相关专业学科共同参与联盟建设。

学术培训环节由来自吉林大学中日联谊医院、中国医学科学院深圳先进技术研究院、北部战区总医院整形外科修复重建中心、上海交通大学附属第九医院等医疗机构的专家学者围绕诊疗评估、精准诊断、手术示范等内容进行分享交流。

据悉,吉林大学中日联谊医院血管外科作为全国最早成立的血管外科之一,多年来,团队深耕“淋巴-静脉吻合术”,在我省率先将此项技术应用于多种严重疾病的临床治疗,完成相关手术3000余例。从2024年8月起将该项技术应用于阿尔茨海默症治疗,目前已经成功完成入组手术24台,术后效果令人惊喜,为东北地区饱受阿尔茨海默症折磨的患者提供了全新的治疗思路。

## 走进智趣生活

### 心脏超声主要检查什么

1. 结构:比如心脏大小、室壁厚度、瓣膜形态,如瓣狭窄,反流等。
2. 功能:心脏收缩/舒张能力(如EF值)。
3. 异常血流:先天性心脏病的异常分流,各瓣膜的反流或狭窄等。
4. 其他:如心包积液、心腔内血栓或肿瘤等。

### 何时需要做心脏超声

1. 出现症状:如胸闷、气短、下肢水肿、晕厥等。
2. 体征异常:听诊发现心脏杂音、心律不齐。

### 心脏超声检查有哪些注意事项

1. 常规经胸超声无需特殊准备。无需空腹,可正常饮食、服药。
2. 左侧胸前检查区域皮肤有创伤或破损感染者不宜检查。
3. 进行经食道超声检查前需禁食4-6小时,因为探头需插入食管甚至胃底,检查过程中呕吐物会导致误吸入呼吸道,有窒息风险,检查后2小时需要禁食水。
4. 婴幼儿不能配合时可适量使用镇静剂。

### 心脏超声能发现哪些心脏疾病

1. 先天性心脏病:如房、室间隔缺损、动脉导管未闭,法洛四联症等。
2. 心脏瓣膜病:各瓣膜狭窄或关闭不全等。
3. 心肌病:如扩张型心肌病、肥厚型心肌病和限制型心肌病等。
4. 心功能异常:如心衰(EF值降低)、心梗后并发症(如室壁瘤)等。
5. 其他如:心内血栓、心脏肿瘤(如黏液瘤)、心包炎、心包积液等。

### 能否确诊或排除心脏病

心脏超声并不能发现所有的心脏疾病,正如上面所说,超声检查可以排查心脏这间房子的房间,墙壁,通道和门的结构和功能,如瓣膜病、先天性心脏病及心包疾病

心脏被誉为人体的“发动机”。随着医学技术的不断进步,我们有了更多保护心脏健康的手段。其中,心脏超声就是其中一项重要的检查方法。那么,心脏超声是什么?它能检查出哪些心脏疾病呢?检查时又该注意哪些事项?中国超声心动图委员会理事、吉林大学第二医院超声医学科副主任吴慧颖进行了详细讲解。

### 什么是心脏超声

心脏超声,专业的叫法称之为超声心动图,是唯一一个可以动态观察心脏结构和功能的检查手段,主要包含经胸超声心动图、经食道超声心动图、负荷超声心动图等。利用超声波技术,通过探头向心脏发射超声波,接收反射回来的声波信号,生成心脏结构和功能的实时图像,类似“实时摄像机”观察心脏跳动。整个检查过程安全无辐射,对人体无害,因此适用于各个年龄阶段、各种生理状态的人群。

### 心脏超声与心电图、冠脉CT的区别

心脏超声主要是实时动态观察心脏结构、瓣膜功能、血流情况,没有辐射。相当于我们看一间房子的结构和户型图。

心电图,利用心电图机记录心脏的电活动。用来诊断心律失常、心肌缺血等,仅能反映电信号,无法显示结构。相当于检查一间房子的电路,有没有短路漏电及异常的电路。

冠脉CT检查时需要用造影剂,是利用X射线断层扫描加三维重建来显示冠状血管内的情况,可以明确冠状动脉内有无狭窄、狭窄程度以及狭窄的具体位置。有辐射。

所以这三种检查是判断心脏疾病的不同方面,三者互补,侧重不同(结构、电活动、血管),需三者结合使用。

# “心脏超声”知多少

本报记者 张添怡

3. 疾病监测:如高血压、心衰、心肌病、瓣膜病患者定期复查。
4. 存在高危因素:如高血压、糖尿病、肥胖等。
5. 术前评估、术中监测,术后复查:心脏各类手术或介入治疗前需要通过心脏超声对是否需要手术以及手术方式进行评估;先天性心脏病,心脏换瓣手术以及安装左心辅助装置等心脏手术术后的规律复查。
6. 体检异常或有家族史:心电图、X线胸片、胸部CT等显示异常,如心律失常、心影大等;此外还有高风险人群的筛查,如心脏病家族史或先天性心脏病筛查。

等。而冠状动脉是这间房子的水管分布,需要利用冠脉造影进行检查,心电图则是检查房子的电路。心脏超声、冠脉造影、心电图三个检查项目相互独立、又相互补充。对心脏的检查需要根据多种检查结果综合分析。

### 快速看懂报告的三个技巧

1. 看EF值(即射血分数):是反映左心室收缩功能的指标,表示左心室每分钟泵入全身的血流量占左心室最大容积的百分比。EF值减低需考虑存在不同程度的心力衰竭。正常:50%-70%,<40%提示心功能显著下降。
2. 判断心脏结构有无异常:如房室大小、室壁厚度、室壁运动有无异常、瓣膜结构和功能、有无心包积液等。
3. 印象诊断的提示
  - (1)反流/狭窄:如果没有器质性病变,轻度无需治疗,中重度需进行干预。
  - (2)室壁运动异常:可能提示心肌缺血。
  - (3)心包积液:正常心包腔内有10至15mL心包积液起到润滑的作用,所以微量且无明显症状的心包积液只需复查,中大量则需全面检查明确病因并进行相应治疗。
  - (4)左室舒张功能减退:对于老年人,早期的左室松弛受损是老年人常见的生理表现,一般不需过度焦虑。

心脏超声是评估心脏结构和功能的核心检查,但应与其他手段(如心电图、冠脉CT)联合使用才能全面诊断心脏病。检查无创安全,报告中的关键指标(EF值、房室大小、瓣膜描述)可帮助初步了解心脏健康状况,但专业解读仍需咨询医生。

## 健康·新视野

## 简讯

### 中医药文化馆开馆

本报讯(记者张添怡)近日,长春中医药大学附属第三临床医院举办了“杏林春暖·五载传承”中医药文化主题活动。中医药文化馆同步揭牌。

活动现场设置了名医义诊区、中医适宜技术体验区、人参药膳体验区、中医药文化体验区、科普宣教等多个区域,为市民们带来一场全方位、沉浸式的中医药文化体验。

作为本次活动的重头戏——中医药文化馆迎来众多市民前来参观。馆内分为中医药简史、中医特色疗法、吉林省道地药材、人参的辨识、中医药文创、药膳体验等6个区域,展列了我省道地药材标本、中医药书籍,还有中医药文创和市民日常生活息息相关的中医科普互动墙。

### 给学生上法治课

本报讯(王鑫)日前,长岭县人民法院利发盛人民法庭庭长、长岭县第五小学法治副校长王丽佳带领干警倪伟豪、赵金鸽走进校园,以“与法同行 守护青春”为主题,为100余名师生带来别开生面的“开学第一课”。

为鼓励同学们积极学习法律知识,王丽佳还向学生们赠送了《民法典》《宪法》等法律书籍。本次普法活动,通过法官与师生面对面的交流,切实提高了师生们的法治观念和素养。