

# 冬季科学穿衣

小妙招

冬季气温骤降,科学穿衣是做好防寒保暖工作的关键所在。为大家推荐两种冬季保暖穿搭方法:洋葱式穿衣法和三明治穿衣法。

这两种穿搭方法均是通过多层衣物的搭配,利用衣物之间形成的空气层减少热量散失,起到保暖的作用。同时,两种方法都可根据环境温度变化灵活增减衣物,以达到舒适穿着、避免受凉或出汗的目的。



## 穿得越多就越暖?

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,空气便起到了保暖层的效果。

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,而这就会导致空气流动产生“热对流”。一旦发生了“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。

## 洋葱式穿衣法

如同洋葱一样,薄衣多层叠穿。内层(排汗层)衣物选择柔软、透气、排汗效果好的材质,如纯棉衣物,贴身穿着以吸收汗水,保持身体干爽。中层(保暖层)选择柔软、保暖的衣物,如毛衣、卫衣、针织背心等,可根据温度调整厚度或叠加件数。外层(防风层)选择防风、防水的衣物,如冲锋衣、牛仔裤等,以抵御外界冷风和雨雪。

### 穿搭示例

环境温度为10~15摄氏度时,穿着纯棉T恤+灯芯绒衬衫+牛仔外套;环境温度为5~10摄氏度时,穿着衬衫+薄毛衣+风衣。

### 适用场景

洋葱式穿衣法适用于早晚温差大的天气或室内外温差大的场景,便于根据温度变化灵活增减衣物。

## 三明治穿衣法

像三明治一样,分三层穿搭衣物。此法保暖、排湿效果更好。内层(贴身层)选择吸湿、透气性好的衣物,如保暖内衣、速干衣等,以保持皮肤干爽与温暖。中层(保暖层)选择保暖性好的衣物,如抓绒衣、摇粒绒衣、羊绒毛衣或羽绒背心等,形成隔热层,增强保暖效果。外层(防护层)选择防风、防水的厚外套,如羽绒服、冲锋衣或厚大衣,阻挡冷风和雨雪,防止热量散失。

### 穿搭示例

环境温度为0~5摄氏度时,穿着保暖内衣+卫衣+冲锋衣;环境温度为0摄氏度以下时,穿着保暖内衣+羊绒毛衣+羽绒服。

### 适用场景

三明治穿衣法保暖性更好,适用于北方寒冷冬季、南方湿冷深冬,以及长时间处于低温环境的场景。

## 穿搭注意事项

1. 避免穿着紧身衣物,以免阻碍血液循环,影响保暖效果。
2. 头部、颈部、手部、足部等易散热部位需额外保暖。
3. 出汗后及时更换内层衣物,保持干爽。

## 链接

### 降温时的注意事项

1. 冬季室内外温差大,注意及时增减衣物。
2. 关注天气预报,降温时要及时增加衣物。
3. 冬季外出时,加强重点部位如头部、颈部、胸腹部、腰部、足部的保暖,注意戴帽子、围巾、口罩,加穿背心或马甲,穿厚袜子。关节炎患者应该加强关节局部保暖。老年人、婴幼儿等人群,外出时间建议在相对温暖的午后,遇到气温骤降或空气污染严重时,最好避免外出。
4. 使用暖宝宝、暖水袋等加热物品时,应避免烫伤。糖尿病周围神经病变患者对冷热刺激不敏感,用热水泡脚时要警惕水温过高引起烫伤。

### 如何选购羽绒服

羽绒服作为“过冬必备神器”,应该如何正确选购?

- 看羽绒服合格证上的执行标准是否为新国标 GB/T 14272-2021。
- 绒子含量越高越好,最高为95%,绒子含量少于50%不能称为羽绒服。绒子能有效阻止热量传导,从而达到隔绝外界冷空气的效果,其含量是决定羽绒服品质和价格的主要因素。
- 看充绒量,克数越大越保暖(但克数太大穿起来可能会太沉,影响舒适度)。
- 蓬松度650以上为较好,大于800即为高品质羽绒,目前最高为1000。

### 怎样保养羽绒服

一般情况下,羽绒服的内层会有一层防水涂层,可以增强保暖性,但也会使羽绒服的透气性能变差。

清洗羽绒服时,浸湿的羽绒会聚集成团,导致羽绒服内产生大面积空隙。高速甩干时,吸饱水的羽绒不断膨胀,羽绒服内空气受到挤压,而防水涂层又阻碍了气体排出,可能会使羽绒服不断撑大,甚至将洗衣机内筒撑满,引发爆炸。

另外,烘干时,化纤面料和羽绒不断摩擦会产生静电,而洗衣机内筒空间有限,气压累积到一定程度,也有可能产生爆炸。

洗羽绒服前应阅读羽绒服洗涤标签,有的羽绒服标签上会明确标注“不可翻转干燥”等字样,有的标注“可机洗”,有的则标注“需使用低速水流”。

洗涤完成后,在对羽绒服进行甩干时,最好用宽松的网兜将羽绒服装起来,可防止高速运转出现的瞬间膨胀。

- 减少清洗次数、用中性洗衣液  
许多朋友可能会发现,羽绒服洗一次就变得不那么暖和了,因此羽绒服应尽量减少水洗。如果局部脏了,可以使用中性洗衣液,用热毛巾擦除。
- 避免暴晒  
为了避免面料和羽绒的老化,洗完的羽绒服放在通风处晾干即可。
- 不宜挤压  
收纳羽绒服时不要折叠,避免羽绒挤压成团,最好将羽绒服悬挂存放。
- 防潮防霉  
换季收纳羽绒服时,最好用透气的整理袋套在羽绒服外面,然后放在通风干燥处,阴雨天时一定要检查一下以防受潮。若发现羽绒服受潮出现霉点,可以用棉球蘸酒精擦拭,再用干净的湿毛巾擦干净晾干收好。