



穿得越多可能越冷？ 羽绒服到底怎么穿合适 “三明治”穿衣法 让你全身暖烘烘

昨日中心城区的阳光，温暖又珍贵，如果你还没有晒到就太可惜了，因为它又要“跑”啦！未来几天，较强冷空气将影响我国大部地区，不少地方降温6~10℃以上。重庆也不例外，据市气象台预计，12日到14日重庆多间断小雨，高海拔地区有雨夹雪或小雪。面对这次断崖式降温，保暖穿搭自然不能少。最近羽绒服里面穿短袖更暖和的话题引发许多网友关注，不少人直呼学到了“冷知识”。究竟怎么穿才更暖和？又该如何挑选羽绒服？



内层
保暖内衣
速干运动服
吸湿透气
有舒适性



中层
羊绒、羊毛
毛衣、抓绒
增加空气含量



外层
防风羽绒服
三合一冲锋衣
增加空气含量
透气性差
防止散热

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，每件之间会出现间隙，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。

掌握“三明治”穿衣法

根据这个原理，在寒冷的冬天可以参考“三明治”穿搭公式：

■外层选择羽绒服、棉服、羊绒大衣、冲锋衣等有一定防风能力的衣服，如果衣物本身可制造空气层更佳。

■中层采用柔软、蓬松的摇粒绒、抓绒、薄羊绒、羽绒内胆等再制造空气层。如果外套本身就比较保暖，且比较抗冻，可以直接去掉中层。

■内层选择吸湿透气的贴身保暖内衣、速干衣、瑜伽衣等，可以迅速透湿透气，避免湿气在衣物内积攒，影响外层的蓬松度降低保温性能。

如何选择羽绒服？

羽绒服作为“过冬必备神器”，应该如何正确选购？

1.看羽绒服合格证上的执行标准是否为新国标GB/T 14272-2021。

2.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。

3.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）。

4.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。

羽绒服机洗会爆炸

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被撑大，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。因此，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。

怎样保养羽绒服？

怎么保养羽绒服才能一直保暖？如何延长羽绒服的使用寿命？

1.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，用热毛巾擦拭。

2.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。

3.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。

4.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。

据央视

“春运抢票开始” “最早可提前90天预约”？ 铁路12306回应： 纯属平台营销炒作



春节的脚步日益临近，归乡的期盼再次萦绕在每个人的心头。近日，某第三方平台公开宣称“春运抢票开始”“最早可提前90天预约”，这是真的吗？不少网友半信半疑，希望权威部门能证实一下，毕竟往年火车票都是提前15天才预售。

12月11日，铁路12306科创中心发布公告称，某第三方平台公开宣称的“春运抢票开始”“最早可提前90天预约”纯属平台营销炒作，与铁路12306平台无关。该行为严重误导广大旅客，扰乱火车票正常票务秩序。对此，铁路12306平台正告相关第三方平台，务必立即中止此类营销炒作行为。公告指出，铁路12306平台是中国铁路面向社会提供互联网票务服务的唯一官方渠道，从未授权任何第三方平台发售火车票和办理火车票相关业务。

此外，铁路12306平台提醒广大旅客，通过第三方平台购票，不仅会遭遇附加费、捆绑销售服务等“陷阱”，还存在个人隐私信息泄露风险、资金安全风险，直接损害广大旅客的出行权益，提示广大旅客一定要通过铁路官方渠道购票，认准铁路12306平台（包括域名为12306.cn的“中国铁路12306”网站以及“铁路12306”App等客户端），同时确认票款的收款方为“中国铁路网络有限公司”，避免后续退票、改签时无法收到应退款项。如旅客遭遇此类问题，可以向国家有关部门举报。

2025年春运将于1月14日开始，按照目前火车票提前15天开始发售的规则，2024年12月31日将开售春运第一天火车票，铁路12306平台正在进行春运前的系统优化，将正式发布若干新功能和升级功能，请广大旅客在12月下旬提前关注“中国铁路12306”官方网站、“铁路12306”App和“铁路12306”官方微信公众号，及时获取相关权威信息。 据央视

全国首个网约车 服务线下投诉点 在重庆投用

记者昨天从重庆交通执法总队直属支队了解到，为进一步畅通群众投诉维权渠道，提升中心城区网约车投诉办理质效，全市首个网约车服务线下投诉点成立，这也是全国首个网约车服务线下投诉点。

据介绍，该投诉点主要受理发生在中心城区的网约车投诉举报，涵盖网约车司机拒载、绕道、多收费、服务态度恶劣等服务质量问题投诉，对网约车（聚合）平台上处置不满等情况的投诉，以及乘客失物求助。目前，滴滴、高德、T3、曹操等4家主要网约车（聚合）平台已安排工作人员驻点，协助处理相关投诉。

新重庆-重庆日报记者 崔曜



重庆晨报
民生在线
扫码关注

难事、烦事、委屈事、不平事、新鲜事告诉我们，记者帮你办

天气预报

12月12日
白天，西部地区间断小雨，其余地区阴天转间断小雨或零星小雨，海拔1500米以上地区有雨夹雪或小雪，气温1~11℃；中心城区：阴天有间断小雨，气温8~11℃。

12月12日
夜间到13日白天，中西部地区阴天有间断小雨或零星小雨，海拔1200米以上地区有雨夹雪或小雪，东北部地区多云，其余地区阴天，气温-1~12℃；中心城区：阴天有间断小雨，气温8~11℃。

12月13日
夜间到14日白天，中西部地区间断小雨转阴天，海拔1200米以上地区有雨夹雪或小雪，其余地区阴天到多云，气温0~14℃；中心城区：间断小雨转阴天，气温7~9℃。

新重庆-上游新闻记者 石亨

江北嘴红枫美不胜收 为冬日增添一抹亮色

随着12月的到来，江北区江北嘴中央广场的红桦树纷纷由绿转红，形成了一道靓丽的风景线。江北嘴中央广场上的79棵红桦树上演了一场色彩的盛宴，从翠绿逐渐转变为火红，仿佛为寒冷的冬日增添了一抹温暖的色彩。“我几乎每天都会来这里散步，看到这些红桦树一天天变红，心情也跟着好起来。这样的景色在城市中很少见，很稀奇。”家住在附近的李女士说。

离江北嘴中央广场不远的精学街上，道路两旁一片片红枫美不胜收。一眼望去，火红的枫叶仿佛驱散了冬季的寒意，让人备感温暖。特别是天晴时，阳光照射在红枫的叶子上，反射出的光泽让人感觉沐浴在温暖的色彩之中。行人匆匆的脚步也因此放慢，有的甚至停下脚步，只为多看几眼这难得的冬日美景。新重庆-上游新闻记者 刘波 王淳 摄影 甘侠义



江北嘴中央广场上的红枫叶