



天气越来越冷,是不是穿得越多越暖和?真相是——

羽绒服里穿薄点才暖和

近期,多地气温创今年下半年新低,怕冷的人恨不得把家里的所有衣服都套身上。不光要穿羽绒服,里面还要穿毛衣、秋衣、打底衣层层套。

但是,这么穿,舒服程度直接跌破一颗星,不仅束缚得难受,而且没暖和到哪里去。

不是说冷了就加衣服吗,那为什么羽绒服多穿点反而不如少穿来得暖和?



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

保暖的关键是适度蓬松

我们的身体时刻都在产生热量,由于人体和外部环境的温差,我们也在时刻发生着散热。如果散热太快,产热速度跟不上,我们就会感到很冷。如果几乎不散热或者散热速度慢,我们产生的热量都能积蓄在身体周围,自然就能暖暖的。

因此保暖的本质,就是减少人体本身热量向环境的散失。而最好的方法,就是往身上包裹一些传导热量速度比较慢的东西。那怎么看物质传递热量的速度呢?

我们可以看热导率(又叫导热系数)这个指标。热导率是单位面积、长度的材料在单位温差下和单位时间内直接传导的热量。简单来说,一种物质的热导率越低,它传递热量的速度就越慢,而保温效果就越好。反过来,热导率高,传递热量速度快,保温效果就不好。

不同材料导热系数不同

我们目前常用在保暖衣服中的羽绒、羊毛、棉等天然纤维,以及腈纶、粘纤、涤纶等,都是热导率相对比较低的材料。但如果要说目前世界上热导率最低的物质,还得是静止的空气。

因此,对于一件既定的衣服而言,除了它本身的热导率要够低,它还需要能在面料表面制造适当厚度且稳定的空气层,强强联合保温效果更佳。

现在流行的保暖材料,基本上都是制造稳定空气层的好手。

比如羽绒,绒朵呈现稳定的、立体的朵状结构,比表面积很大,能黏附非常多的空气;绒朵上的绒丝呈现中空结构,能存储空气。一朵一朵的绒朵结合起来,就成了一整个能大量存储空气的立体结构。也难怪目前在保暖这块,日常材料中还谁比得上羽绒。

放进衣柜压了一年的羽绒服没有上一年穿着暖和或水洗后不暖和了,就是因为绒朵的立体结构被破坏无法储存空气了。用洗衣机的空气洗功能或让洗衣店处理一下,就能恢复保暖性能了。

人造纤维也通过优化纤维结构来存储更多空气。比如棉服填充中常用的聚酯纤维(涤纶),就可以通过把纤维制成中空结构再制成絮片等方式来制造存储空气的立体结构,从而提高衣物的保暖性。近年很火的德绒,有特殊的双T型

纤维结构能存储更多空气,因此德绒的保温性能也就比普通腈纶好。

总之,无论是哪种保温材料,保温的关键都在于制造适当厚度并且足够稳定的空气层。

穿着舒服又温暖真不难

我们穿衣服的时候,除了衣服材料本身的纤维间可以存储空气,层与层之间的空间也可以存储空气。那是不是层数越多,衣服里存的空气就越多,整体的保暖性也就越强了呢?

事实上是空气层太厚,空气层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。而一旦发生了热对流,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。

所以,除了别穿太多层,冬天也别穿太紧,尤其是外套要稍微宽松一些。可以在内层制造额外的空气层,获得更好的保暖效果。穿着舒适感提高了,温度也提高了。

当然,外套太大了也不好,毕竟太大了容易灌风,那呼啸的寒风从领口、衣服下面吹进来,任你穿再好的装备那热气都是捂不住的。所以除了衣服本身要给力,别忘了领口上塞个围巾挡风,外套的版型也尽量选择下部微收口的,可以避免灌风。

怎样穿搭才保暖

外层:选择羽绒服、棉服、羊绒大衣、冲锋衣等有一定抗风能力的衣服,如果本身可制造较厚空气层更佳。

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,迅速透湿透气,避免人体新陈代谢产生的湿气在衣物内积攒,影响外层的蓬松度降低保温性能。

几个具体穿搭方式

①超级抗冻版(应对-15℃的暴雪日)
男士:厚款外套(毛外套或羽绒服)+

羊毛毛衣+打底衣

女士:长羽绒服+轻薄羽绒内胆+长袖瑜伽服/皮草+羊毛针织衫+打底衣

②基础抗冻版(应对-5℃左右的温度)

男士:羊毛大衣+羊绒毛衣+打底衣

女士:长款羊毛大衣+超薄款羽绒服(充绒量30g左右)+长袖春装(只要材质合适,什么都行)

③要风度也要温度版(应对零上温度)

男女通用:薄款外套+长袖春装

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。

内层材质如何选择

内层材质上是否适合选择纯棉的,还是需要看使用场景。如果只是日常穿着,没有较大运动量,纯棉内层不失为一个很好的选择;如果有较大量的运动,出汗量较大,则不推荐纯棉的内层。

纯羊绒或羊毛的很推荐,就是价格不太友好。

如果考虑性价比和打理简单,将保暖材料和吸湿材料混纺的材质也很好。比如将腈纶、涤纶等有保暖性能的材料和莫代尔、棉、粘纤、竹纤维等有吸湿性能的混纺材质,就能兼具保暖和吸湿性,而且价格也很友好。

除了这些,还要尽量避免内侧有长绒毛的那种内衣。虽然长绒毛看起来暖乎乎的,长长的绒毛把水汽捂在皮肤表面,一点也不舒服。

下装同理类推,因为冬季衣物一般比较厚,下装两层足矣:外层抗风、内层吸收透气兼之保暖即可。

总之,想保暖真不是靠堆层数,掌握好空气穿衣大法,才能舒服服从从暖暖到脚。 据人民日报微信公众号

一站式畅享两江万州好货 发放满50减10消费券

10月22日,两江新区发布消息,本周五起,一场融合万州风味与两江潮流的秋日市集即将盛大开幕!10月24日至26日,每日10:00至20:00,2025两江万州好货便民市集将在金科中心·悦Fun外广场隆重举行。届时,市民可一站式体验集消费帮扶、生活美学与趣味互动于一体的逛吃乐趣。

据了解,这次活动作为两江新区消费帮扶的重要举措,已连续举办两年的“万两好货市集”今年全面升级,精心划分出万两好货展示区、游戏互动区、美味制作区及美陈打卡点四大区域,打造沉浸式消费新场景。

为了让市民畅享实惠,现场将面向所有逛集市民发放购物消费券。券面设置为“满50元减10元”,只需在活动现场扫码即可轻松领取,每位市民每天限领1张。

上游财经-重庆晨报记者 郑三波

莫扎特经典乐章音乐会 预约通道 10:00 正式开启



“重庆之夜”音乐会演奏现场

当“音乐天才”的经典乐章划破两江夜空,与重庆的璀璨灯火相拥,一场“声”入人心的感官盛宴已蓄势待发。继《海顿专场》刷屏朋友圈后,“重庆之夜”交响音乐会将于10月24日19:30,在重庆国际会客厅迎来“世界经典名曲”主题月的第二场演出《莫扎特专场》。

作为古典主义时期的奥地利作曲家,莫扎特的一生如流星般璀璨而短暂,在35年的生命旅程中,以惊人的创造力留下了600余部作品,几乎涵盖了歌剧、交响曲、协奏曲、奏鸣曲等当时所有的音乐体裁。作为维也纳古典乐派的奠基者之一,他与海顿共同确立的古典主义音乐范式,不仅定义了一个时代,更对后世作曲家产生了深远影响:它既是贝多芬笔下革新的基石,也是勃拉姆斯心中古典精神的归宿。

本场音乐会是在市委宣传部指导下,由重庆市对外文化交流协会主办,精选莫扎特两部传世之作《D大调第一圆号协奏曲》和《C大调第四十一交响曲“朱庇特”》,由重庆交响乐团著名指挥家郭修武执棒,以音符为媒介,展开一场古典音乐与城市气质的精神对话。

作为重庆市重点打造的城市文化新品牌,“重庆之夜”交响音乐会始终致力于为中外友人提供高品质的艺术体验,丰富市民文化生活。本次《莫扎特专场》将面向公众免费开放40个观演席位,预约通道将于10月23日上午10:00正式开启。关注“重庆国际会客厅”或“重庆市对外文化交流协会”官方微信公众号,完成实名认证即可参与。 上游财经-重庆晨报记者 杨新宇 摄影报道

工信部通报20款智能终端 存在侵害用户权益行为

根据中央网信办、工业和信息化部、公安部、市场监管总局等四部门联合发布的《关于开展2025年个人信息保护系列专项行动的公告》,按有关法律法规要求,工业和信息化部对智能终端违法违规收集使用个人信息等问题开展治理。

近期,经组织第三方检测机构进行抽查,共发现20款智能终端存在侵害用户权益行为,并予以通报。这20款智能终端应按有关规定进行整改,整改落实不到位的,将依法依规组织开展相关处置工作。 据人民日报

相关新闻

珍惜秋日暖阳 明日阴雨又来

昨日,重庆大部分地区以多云转晴的天气为主,气温在15℃~22℃。

据市气象台预计,到明天白天,重庆以阴天到多云的天气为主;明晚起,重庆大部分地区有间断小雨或零星小雨。

中心城区天气预报

今天:多云,气温15℃~22℃。

明天:阴天间多云,气温16℃~20℃。

后天:间断小雨或零星小雨,气温15℃~18℃。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨

