



冬季保暖衣服你选对了吗？

疑问一 姓名:胡文颖 年龄 32岁

到了冬季,各种保暖内衣广告占据着屏幕。家住芝英镇的胡女士就在双十一的活动中,囤了几套紧身型保暖内衣,本想着又能塑身又能保暖过冬两不误。可万万没想到,寒潮大降温之后,塑身有没有效果不知道,身子却抖得跟筛糠一样。不禁质疑这些紧身型内衣到底有没有保暖效果？

解答

穿衣保暖并不像我们想象的那么简单,要明白以下两点。

其一:人是一个发热体,而所谓的保暖就是减少身体热量的流失。当身体温暖了贴身衣物后,热量就会继续向外传播。冬天,我们会通过穿很多件衣服来帮助保暖,是因为每一件衣服的夹层中,都有外层冷空气与内层散发出来的暖空气在不断对流。在一层层对流的过程中,保证了热量不会大量散发。但是,当我们穿着厚厚的紧身内衣时,将人体和内衣之间的第一层空隙挤压殆尽,等于人为地将一层用于保暖的对流空间给挤压掉了。

其二:良好的血液循环是人体保持恒定体温的重要手段。紧身型的内衣因为过分贴紧身体,非常容易压迫到皮下血管,阻碍血液的循环。所以,不仅没有起到保暖的作用,还会阻碍人体自身产热。

想要安然过冬,这些小知识你知道吗？

- 饮食御寒
 - 在冬天火辣的火锅能抵御寒冷。吃一些羊肉、牛肉、肉桂也能保证身体的热量补充,对提高抗寒能力很有效。
 - 除了吃火锅,也可以煲汤御寒,例如,乌鸡汤、淮山排骨汤、黄芪枸杞鸡汤在补充营养的同时,都能提高身体的抗寒能力,可以食用一些。
- 合理运动
 - 冬季由于气候寒冷,人们多不愿出外运动。其

疑问二 姓名 朱展鸿 年龄 25岁

小朱原本一直嫌弃羽绒服臃肿,认为穿上后有碍自己的日常行动。可当到了真正的冬天,小朱只能使劲裹着自己单薄的外套。看到路上行人人手一件厚实的羽绒服,小朱不禁感叹,冬天还是需要一件羽绒服来“保命”的。

现在,小朱迫不及待地想买一件羽绒服,把自己裹成一个大粽子,却在挑选羽绒服时犯了难。市场上有鹅绒和鸭绒,根据颜色又分为白绒和灰绒,款式也有轻便型的,有厚重型的。价格差别大,质量也参差不齐。那么,应该选哪种羽绒服更保暖呢？

解答

想要挑选出一件优秀的羽绒服,其含绒量是重要指标之一。一般羽绒服含绒量在90%以上较好,相同体积的羽绒服,其含绒量越高,重量越轻,保暖性越好。而充绒量则是羽绒服填充羽毛的总重量,根据衣服的大小,款式而定。

其次,要检测羽绒服蓬松度。在选购时,可以将看中的几件羽绒服放在一起,使用同样的力度分别按住衣服的表层,回弹时间越快的羽绒服质量越好,表明蓬松度高,弹不起来或回弹很慢,说明填充物质量欠佳,根本无回弹性,则填充的材料很可能是鸡毛或是别的毛而非羽绒,保暖效果就会较差。

- 实 越是寒冷,越应多多运动,因为运动是驱除寒冷的最好办法,还可增强抗病能力,减少疾病的发生。在冬天一般会进行室内运动,一方面是外面空气较为糟糕;另一方面,则是在运动过程中容易出汗,容易受凉。可以在室内进行跳绳、打乒乓球、打羽毛球等等。
- 注重保护双脚
- 脚是全身气血运行的重要部位,它是人体最接近地面的部位,很容易受寒,有句话叫“暖人先暖脚”。所以,我们要选择一双舒适保暖的鞋子,记住冬天的鞋袜最好保暖透气、吸湿性好。
- 冬天睡前泡脚,可以促进周身血液循环,使全身都暖和起来。每次泡脚20分钟,水温42℃左右最佳,同时可按摩脚掌的涌泉穴,起到调理脏腑、舒通经络的作用。天气好时,也可走路、慢跑,锻炼下肢,提高御寒抗病能力。

问君能有几多愁,恰似没穿秋裤遇寒流。上周,大伙盼啊盼,没等来今年入冬第一场大规模降雪,却迎来了第一波连绵不绝的低温。于是,身边的小伙伴们都拿出了“压箱底”的衣物准备抗寒,可没想到,明明已经穿得里三件外三件,厚厚实实的了,咋感觉还是这么冷呢？

继而网友调侃:寒冷的冬季,北方人过冬靠暖气,南方人靠一身正气!那么,是因为我们正气不足,才如此寒冷吗?其实不然,冬日里如何穿衣保暖有着大大学问。

记者 吕鹏

敲黑板划重点！冬季保暖还需戴帽

穿上了棉衣、棉鞋,在出门的时候,怎么能少得了棉帽呢？

冬天戴棉帽,胜过穿棉袄。这句谚语不是没有道理的。人在静止状态下,当环境温度为15℃,人从头部散去占人体总产热的1/3热量,4℃时为1/2,15℃时可达3/4。寒冷会使血管紧缩,全身肌肉紧张,引发头痛、偏头痛、伤风感冒、肠胃不适、失眠等症。

而冬季戴帽的好处就显而易见了。帽子除了现代生活赋予它的装饰功能外,还具有很好的保暖作用。可以避免寒冷刺激导致的头痛,体弱的人戴了帽子可以预防感冒。其次是患有高血压、高血脂、糖尿病、动脉硬化、肥胖的中老年人以及高龄老人,这类人由于疾病原因或者年龄原因,血管相对较脆,天气过冷的时候,有诱发脑中风的可能,所以在出门的时候,也应戴顶帽子。



- 使用热水,需谨防水热
- 在冬天,应该尽量减少洗脸的次数。洗脸时也不要使用过热的水,水温过高一方面会直接灼伤皮肤,另一方面也会把脸上的油脂冲洗干净,就起不到保护皮肤的作用了,容易造成皮肤干裂。另外,洗完脸后最好过半个小时再外出,这样能减少寒风对面部皮肤的伤害。
- 洗热水澡是许多人用以御寒的重要手段。然而,冬季用过烫的水洗澡会洗去皮肤表面正常分泌的皮脂,导致皮肤干燥,甚至瘙痒等。从寒冷的室外突然置身过热的环境,或者在高温潮湿的环境中停留时间过久,也会使人感觉不适应,特别是有心脑血管疾病者更应注意。因此,冬季洗澡的水温比人体体温略高就可以了,洗的时候可以从脚开始慢慢接触热水,以免身体感觉不适。洗澡的时间也要适当控制,不要过长。