

冬季
“冷知识”
③

数九寒天,每当寒潮来袭,家里长辈总会提醒“多穿点”,而你也不再“不要温度,只要风度”,恨不得把能穿的衣服都穿上。有时候,明明已经穿得里三层外三层了,可还是冻得瑟瑟发抖,这是为什么?到底怎么穿才能暖和过冬?

已经裹成粽子了,怎么还那么冷?

「穿得越多越暖」是误区

人体就是一个大热源,会随时向外散热。我们知道,热量会从热往冷的地方传,当外部环境越冷时,人体热量流失就越多,身体也就越冷。冬天,冷空气到来,人的身体会不断向外部散发热量,冷的感受就会变得更加具体。

“天冷加衣”是常识,但其实衣服并不会直接为我们提供热量,它只是通过缓冲作用,保留人体内的热量。因此,人体保暖的关键在于穿衣有一定的厚度,并且有足够的空气层。

空气层是指衣服和人体之间含着空气的间隙。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。

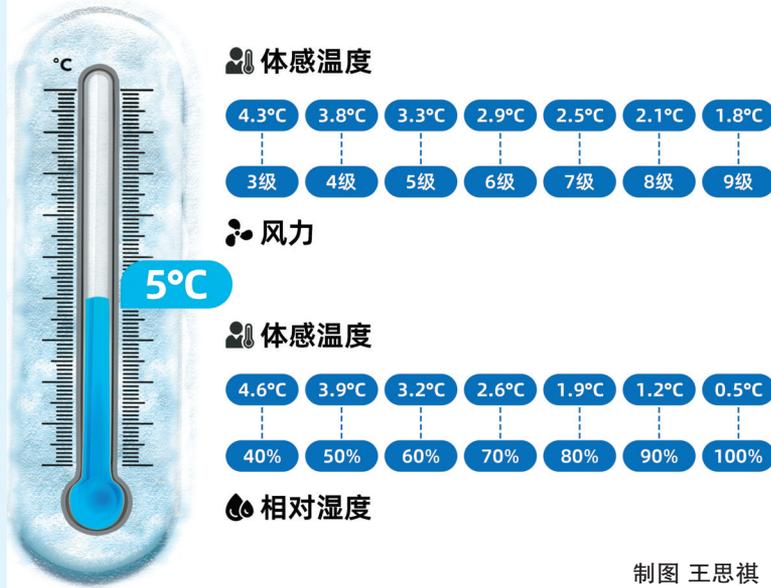
那么,是不是穿衣层数越多,衣服里存的空气就越多,整体的保暖性也就越强了呢?也不是。

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——最终就会造就一个很厚重的空气层。

而事实上,当空气层太厚时,从内至外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。

与棉花相比,羽绒材质更保暖,这是因为羽绒的气孔更多,充斥的空气也多,这样能更好地储存热量。看羽绒服的保暖性能,主要与它的充绒量、蓬松度息息相关——充绒克数大,衣服就厚;蓬松度大于650,可确保足够的空气层。

气温相同时不同风力和不同湿度对应体感温度



身着御寒衣服在黑龙江哈尔滨冰雪大世界园区内拍照的游客。新华社发

2

干冷和湿冷哪个更冷?

同样是冷,南北却有差异。北方干冷,虽然气温低,但室外太阳常在,室内暖气充足;南方不一样,气温看着在摄氏零度以上,可空气湿度高,简直“透心凉”。那么,干冷和湿冷究竟哪个冷?

人们常说的气温,是空气的温度,而人体对周围环境的冷暖感知,则要看体感温度。体感温度与气温、风力、相对湿度等密切相关。根据中央气象台体感温度公式计算可知,同样是5°C的气温,如果相对湿度达70%,那么体感温度只有2.6°C;如果相对湿度增加到90%,体感温度则只有1.2°C。5°C的气温下刮起7级大风,体感温

度仅2.5°C。如果有9级大风,体感温度则会低至2°C以下。

冬季南方空气湿度在70%以上并不罕见,但北方要持续吹7至9级大风则不那么常见。因此,在同等气温之下,确实容易出现体感温度南方相较北方更低的情况。不过,北方的气温往往比南方低很多,因此,北方的冷也不是南方人能轻易扛住的。

干风湿冷都是冷,冷的“风格”不一样,保暖的重点自然要有所区别:北方保暖需要注意防风,南方空气潮湿又没有暖气,需要借助暖宝宝、电热毯、空调等外在热源,与寒冷做“持久斗争”。

3

保暖「黑科技」真的靠谱吗?

薄如蝉翼的“面膜衣”、贴合皮肤还不闷汗的“肌底衣”、兼顾轻薄与保暖的“速热衣”……近年来,保暖内衣的“赛场”可谓竞争激烈,各种黑科技的应用,正在改变人们“保暖=笨重”的观念。

如何实现美观、轻薄又保暖?有的商家宣传,新型保暖内衣运用了“自发热”“远红外”“石墨烯”等新技术,充满“科技与狠活”。这到底是真保暖还是噱头?

专家表示,所有的“自发热”,实际上都是借助外力发热——纤维吸收穿衣者自身的水分,纤维分子中的亲水基团与水分子结合,水分子的动能降低,转换为热能释放出来。

远红外纺织品确实可以吸收阳光中的可见光、红外线、远红外线等能量以及人体发出的能量,并将其转换成远红外线再辐射回人体,从而实现给人体供热。但远红外纤维造价较高,所以市场上真正的远红外纺织品并不多。

石墨烯纺织品同样造价高,难以实现量产。因此,几十元、几百元一条的热销秋衣秋裤中添加的基本不是真正的石墨烯。

4

冬季保暖记住这4条原则

首先,内衣要柔软又贴身。内穿的衣物不宜过厚,以柔软、贴身的材质为最佳,这样可减少空气流动。内衣最好盖过腰部,避免腰腹受寒。

其次,穿衣时,中层衣服应有较好的保暖特性,不要过于紧身。羊毛、羊绒或纯棉材质的保暖衣都是不错的选择。

第三,外套既要防风还要有收口设计。在多风的冬季,要套一件有防风功能的外套。防风外套不宜过度宽松,领口、袖口、腰部、脚踝等处最好有收口设计。

另外,别忘记头颈足部的保暖。人的头颈部受寒可能引发血管收缩和颈部肌肉痉挛,不利于血管健康。此外,如果下肢保暖做得好,全身都会觉得暖和,因此可以穿上秋裤,换上高帮厚底鞋。

华西都市报·封面新闻记者 吴冰清
综合央视新闻、中国天气网、国家应急广播、科普中国