

2025年7月14日 星期一 编辑 张海 版式 罗梅 校对 汪智博

夏天穿什么颜色的衣服更凉快?



炎炎夏日，穿什么衣服出门既凉快又防晒？很多人会毫不犹豫地选择浅色系衣服，觉得比穿深色系衣服更凉爽，事实真的是这样吗？



首先，人体新陈代谢会产生热量，需要将多余热量散发出去才能维持体温稳定。人体通常有四种散热途径：辐射、传导、对流和汗液蒸发。这四种方式共同作用，使我们拥有了稳定的体温。



但在不同情况下，它们发挥的作用有所不同。例如，当人安静地处于室内时，中红外波长范围的辐射是人体热量散失的主要途径；而在剧烈运动中，身体会通过汗液蒸发散发大部分热量。



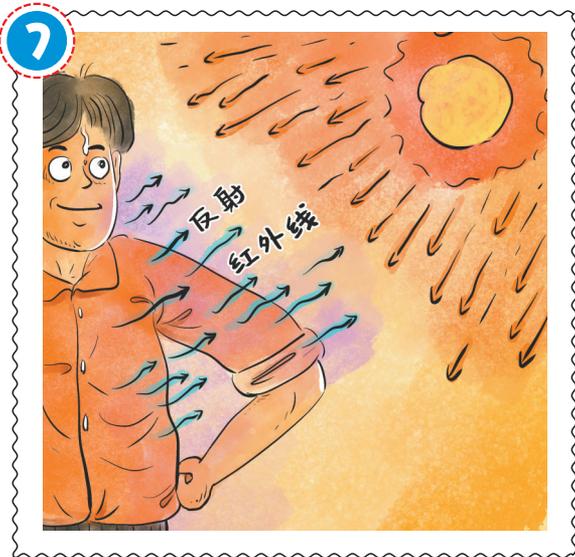
热传导过程中，由于温差的存在，热能会从高温向低温处传递。当人的体温比周围环境温度低时，人体就会从周围吸收热量；当周围环境温度低于体温时，人体会向外辐射热量。



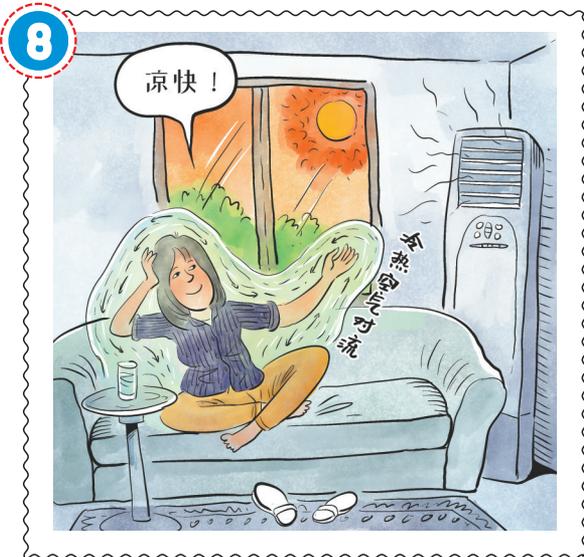
在炎热的室外首选穿红色衣服。烈日当头的室外，浅色衣服吸收紫外线的能力不强，相比之下，红色衣服可以大量吸收日光中的紫外线。因此长时间户外活动时，穿红色衣服不但更凉快而且防晒。



这是因为紫外线是太阳七色光谱中最远离红色光谱的波长最短的射线，它易被波长最长的红色可见光吸收。因此，穿红色衣服可以吸收、过滤掉更多的太阳紫外线，减轻紫外线对皮肤的损害。



除了吸收紫外线，红色衣服还可以反射传播热辐射的红光和红外线。这意味着红色衣服不仅能有效减少紫外线对皮肤的伤害，还能帮助身体反射掉部分热量，从而使人感觉更加凉快。



如果在室内空调房或者夏夜，则应选择穿深色衣服，吸热快的同时散热也快，且吸收的热量会在体表形成冷热空气对流，带走体表汗液。而汗液蒸发能快速带走体表热量，让人感到更凉快。



穿上最舒服的衣服，迎接夏天的热浪吧！

另外，穿棉、麻、丝等天然纤维制成的衣服是高温天气首选。这是因为棉质衣服吸汗，透气性好；亚麻材质孔隙大，透气性和吸水性好；丝绸则亲肤性好，更加轻薄，穿上通体凉快。

◎文/科普中国 漫画/杨仕成

◎ 华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物，设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版，每周星期一至星期五，都有精彩好看的内容呈现。
◎ 让有温度的纸质阅读，助力孩子养成良好阅读习惯，提升核心素养。

订阅热线：028-86969110
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》，即可订阅。
欢迎小朋友向我们投稿！投稿邮箱：shaonianpai@thecover.cn
你投来的每一篇文章，都有机会被大家看到！快来投稿吧！