

羽绒服里穿薄点才暖和

□ 海德拉



近期，多地气温将创今年下半年新低。虽然从节气上说还未入冬，但体感已经有冬天的感觉了。突然入冬，怕冷的人就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，生怕一个没穿够，寒气就从缝隙直入五脏六腑。

但……这么穿舒服程度直接跌破一星，手脚锢得险些不过血也就算了，好像也没暖和到哪里去！相比那些羽绒服里套件短袖就能火速出门，雪地里都能冒热气的人，真的是白受罪了。

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得暖和？

保暖的关键，是适度的蓬松！

我们的身体时刻都在产热，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，而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。

材料类型 导热系数/(W·(m·K)-1)

铁	80.2
水	0.599
锦纶	0.244~0.337
聚酯纤维（涤纶）	0.084
棉	0.071
粘胶纤维（简称“粘纤”）	0.055~0.071
羊毛	0.055
聚丙烯腈纤维（德绒、腈纶）	0.051
羽绒	0.048
静止空气	0.026

不同材料的导热系数不同

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，日常材料中还没谁能比得上羽绒。

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存储空气了。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。

人造纤维也在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型纤维结构能存下更多空气，因此德绒的保温性能也就比普通腈纶好。

此前刊登在《科学》（Science）的仿北极熊毛纤维就更厉害了，这种新纤维模仿了北极熊皮毛的中空多孔结构和致密外壳，在纤维内部制造了超过90%的孔隙，从而达成了和羽绒类似的保暖性能，但所需要的材料厚度却只有羽绒的1/5。

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。

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储存空气。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。

这个其实很好理解，如果你秋衣外面套保暖衣，保暖衣外面再套毛衣，就算你买的衣服尺码再大，衣服和衣服之间都难免挤得紧紧的，而这么一挤留给空气待的位置就不多了。而且我们活动时，层与层之间的挤压、摩擦还会进一步加剧空气的流动。不光空气层被压薄了，还流动起来了，保暖性能降低了不止一点点。

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。其实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。

如果想要穿得保暖，可以采取这个公式来穿搭：

1. 外层选择羽绒服、棉服、羊绒大衣、环保皮草、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。

2. 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。

3. 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暖性能。

如果你觉得这样比较抽象，再给大家贡献几个具体的穿搭：

超级抗冻版（应对零下15度的暴雪）

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

基础抗冻版（应对零下5度左右的温度）

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）

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

另外，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，纯棉的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，纯棉吸收大量汗液后，潮乎乎的一片不仅贴在身上不太舒服，还会影响整体保暖效果。

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材质混纺，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。

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

我的常用搭配如下：

厚牛仔裤+吸湿保暖的保暖裤（微贴身即可，不用特别紧）
长裙+毛绒打底袜+皮质长靴

总之，想保暖真不是靠硬堆层数，掌握好空气穿衣大法，才能舒服服从头暖到脚！

（来源：科普中国）

控制血压，正确用药、健康饮食与科学运动是关键。如何判断身体是否拉响高血压警报？怎样通过饮食和运动调整控制血压呢？

科学干预 控制血压

出现这些信号 警惕血压高了

高血压在初期往往症状不明显，很容易被忽视。但如果出现以下三个信号，则可能是血压升高的早期提示，需引起警惕。

睡醒时头痛、头晕 疼痛部位多位于脑后区域，起身或蹲下、站起时头晕感可能加剧。特别是在劳累后反复出现此类症状。

肢体麻木 手指、脚趾等末端部位麻木或皮肤表面有类似蚂蚁爬行的感觉。有时还会出现手指活动不灵活、协调性下降的情况。

容易疲劳 血压持续升高可影响心脏泵血功能，导致全身组织供氧不足，从而引起经常性、难以缓解的疲劳感。

这些症状，大多数是由于动脉血管硬化，血管收缩，造成大脑或肢体、肌肉的血液供应不足。如果同时出现多个症状，就要高度怀疑血压升高。

饮食调整 吃出平稳血压

低盐饮食 医生建议，每天食盐摄入量不超过5克。除了炒菜少放盐，还要警惕“隐形盐”——咸菜、酱菜、腊肉、味精、酱油、豆瓣酱等调味品，建议选择低钠盐，并多用葱、姜、蒜、柠檬汁提味。

饮食调整 少吃炖菜，建议用拌菜代替炖菜，这样能有效保留蔬菜中的钾离子，对血压产生积极的影响；少吃加工、腌制的肉类食品，增加蔬菜如洋葱、胡萝卜、芹菜的摄入量；少喝粥，粥类糖分含量较高，会增加体内血糖含量；

火锅底料注意少油、少盐。可以选择清汤火锅加上辣椒，既能满足对辣味的需求，也能避免高油、高盐。

增加碱性食物摄入 碱性食物包括：蔬菜（如西红柿、菠菜、海带、紫菜等）、豆制品、乳制品及大部分水果（如苹果、香蕉、橙子等）。这些食物富含钾、镁等矿物质元素，在体内经过复杂的代谢过程后，会使体液呈碱性。高血压患者往往存在体内酸碱失衡的情况，适当增加碱性食物摄入，可调节酸碱环境，利于身体正常代谢。

以下3个“等长运动” 更适合高血压群体

靠墙静蹲 膝盖不要超过脚尖、不要内扣；重心不要偏移、不要塌腰；下蹲幅度以不产生膝关节疼痛为最佳；下蹲时间不要过长。

循序渐进，每天3—5组，每次1—3分钟。

平板支撑 取俯卧位，双肘弯曲支撑于地面，肩膀和肘关节垂直于地面；双脚踩地，身体离开地面，躯干伸直，头部、肩部、臀部和踝部保持在同一平面；腹肌收紧，盆底肌收紧，脊椎延展，头部平视前方，保持均匀呼吸。

每次支撑坚持30秒以上，每次间歇1分钟，每次训练连续不低于5次。

站桩 屈膝松髋，左脚提起，侧方开步；脚尖先落，过渡至全脚，重心在中间，两脚与肩同宽；双手微微打开，从侧方向前旋转合抱，屈膝松髋，合抱于腹前；膝关节不能超过脚尖。

每次保持5秒，站桩时间根据个人情况循序渐进，最终延长至3—5分钟为宜。

随便停服降压药 小心伤害更大

一些高血压患者在服用药物后，看到血压暂时恢复正常，便想停药。其实，这只是药物在起作用，一旦停药，血压就会迅速反弹。还有一些高血压患者，感觉不错时就不吃药，感觉头有点晕又开始吃药。这种服药方式，比彻底停药更危险。

正常人一天当中，血压本就会有一定起伏。如果因为用药不规律让血压大起大落，是对血管的反复冲击。

多项研究表明，24小时血压变异性越大，发生心脑血管事件的风险越高。尤其是平均读数看上去不高、但波动很剧烈的人，更容易在某次突发波动中发生脑卒中或心梗。

（来源：央视一套微信公众号）



第五十三期

◎图片来自网络

甘肃洛坝有色金属集团有限公司徽县洛坝外围铅锌矿

60万t/a采矿工程环境影响评价征求意见稿公示

《甘肃洛坝有色金属集团有限公司徽县洛坝外围铅锌矿60万t/a采矿工程环境影响报告书》（征求意见稿）已完成。现根据《环境影响评价公众参与办法》有关规定，将环境影响报告书征求意见稿全文发布，征求公众对本项目环境影响评价的意见和建议。

一、网络链接
https://pan.baidu.com/s/17kax1ZS1S_chWS9WaZ_MHO提取码:kytt

二、查阅纸质版报告书的方式和

途径

咨询建设单位或环评单位。

三、征求意见的公众范围

受影响的单位和个人、相关部

门等。

四、公众意见表的网络链接

<https://www.eiacloud.com/gs/detail/3? id=50118BK06>

五、公众提出意见的方式和途径

公众可通过向指定地址发送电

邮件、电话等方式发表关于该工程建

设及环评工作的意见看法。

1项目建设单位及其联系方式

建设单位：甘肃洛坝有色金属集

团有限公司

联系人：伏总

联系方式：18089399181

2环评单位名称及联系方式

环评单位：甘肃立新绿融科技咨

询有限公司

联系人：程工

联系电话：0931-8554133

六、公众提出意见的起止时间

自本公示发布之日起10个工作日。

甘肃洛坝有色金属集团有限公司

2025年10月20日

致歉信

尊敬的陇南第一人民医院领导、医护人员及相关工作

人员：

您好！我是马瑞成，现就醉酒后损坏医院公物一事，向大家致以诚挚歉意。

此前我因个人情绪过度饮酒致失控，损坏医院公物，干扰了医院正常秩序，增加了工作人员负担，还可能影响其他患者就医。我深知错误，清醒后万分自

责，明白醉酒绝非借口。我愿承担所有损失，包括公物维修或更换费用，并接受相应处罚。今后我会决心戒