

穿得越多可能越冷,羽绒服该怎么穿?



热点
聚焦

最近“羽绒服里面穿短袖更暖和”的话题引发许多网友关注。究竟怎么穿才更暖和?羽绒服里是不是穿得越少越好?我们又该如何挑选羽绒服?



网络配图

穿得越多就越暖?

其实,“穿得越多越暖”是一个误区。穿衣保暖的关键在于有一定的厚度,并且有足够的空气层。

空气层是指衣服和人体之间有空气间隙。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?

我们可以把人体想象成一个圆柱体,衣服件数越多时,每件之间会出现新闻隙,新闻隙又能容纳空气——最终就会造出一个很厚重的空气层。

事实上,当空气层太厚时,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”。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。

特别是在户外走动时,衣服随着

身体动作出现相互摩擦、挤压,这会加速衣服间空气层流动,加剧热量散失。

羽绒服里穿短袖更暖和?

既然不主张在羽绒服里穿太多,那是不是穿得越少越好?

实际生活中,冬季不仅温度低,还经常出现大风天气,再加上羽绒服本身相对宽大的设计,领口、下摆处都容易灌风。羽绒服里穿短袖,适合本身“火力足”的人,且更适用于冬季温度不是很低的地区。

在绝对低温面前,如果只在羽绒服里穿短袖,内层有再多的热量都是捂不住的。

如果本身习惯了冬季“秋衣+毛衫+羽绒服”的穿搭,不建议突然尝试“羽绒服+短袖”。

掌握“三明治”穿衣法

根据这个原理,在寒冷的冬天可以参考“三明治”穿搭公式:

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,如果衣物本身可制造空气层更佳。

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,可以迅速透湿透气,避免湿气在衣物内积攒,影响外层的蓬松度降低保温性能。

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。

(来源:综合国家应急广播、科普中国等)

自然科学

遇到地震怎么办? 牢记四个动作

遇到地震,我们该怎么办?地震发生后,有四个动作我们需要牢记。

☆就近躲避 寻找坚固家具或墙壁作掩护,减少被掉落物砸伤的风险。

☆扶稳抓牢 如桌子下面,一定要抓住桌腿或其他坚固的物体,避免因移动造成二次伤害。

☆单手遮挡 向空旷地带逃生时,可使用书本、背包等作为遮挡物保护头部、后颈等重要部位。

☆小步快走 从人员密集场所撤离时,千万不要乱跑,尽量小步快走,防止引发混乱,造成踩踏事故。

如何设置地震预警?首先,可以通过手机下载地震预警App,还可以通过微信客户端设置地震预警,可以在微信内搜索“中国地震台网”或“地震预警”,进入“中国地震台网”小程序;点击“开启地震预警”并允许“地震预警通知”与“获取位置”;成功添加关注地后即可开启地震预警服务。另外,一些地区的用户还可以通过地震预警终端、电视机顶盒等方式获取地震预警信息。不同影响程度的地震,对应不同的预警颜色和提示语,用户收到预警信息后,不要惊慌失措,根据预警提示和所在环境采取避险措施。(来源:央视新闻)

新 知 科 普

生物育种有新解 未来甘蔗会更“甜”

广西大学研究团队近日宣布成功破解了现代甘蔗栽培种——新台糖22号的基因组密码,揭示了甘蔗高度复杂的异源同源非整倍体基因组及其演化机制,该研究成果于1月初发表在国际学术期刊《自然·遗传学》上。中国工程院院士张献龙说,该基因组的解析进一步奠定了我国在甘蔗前沿基础研究领域的国际领先地位,有助于推动我国甘蔗生物育种研究快速发展,从而实现甘蔗育种升级。

专家介绍,甘蔗基因组中既有“高贵种”基因,也有“细茎野生种”基因,而且经过了多轮杂交培育,它的基因组堪称一部复杂的“天书”。中国科学院院士韩斌说,过去发布的一些甘蔗基因组草图存在大量嵌合组装以及染色体不完整、序列高度片段化等问题,导致现代甘蔗栽培种基因组的真实全貌仍未揭开。

“这项研究就像是甘蔗基因组绘制了一张详尽的‘地图’。过去,因为‘地图’模糊,我们只能大致确定方向;而现在,这张‘地图’上的每条街道,甚至每个房间都清晰可见。”广西大学亚热带农业生物资源保护与利用国家重点实验室主任张积森说。

在此之前,甘蔗育种主要依赖传统的杂交育种方法,凭借经验选择亲本进行杂交,并观察后代的表现,这种方法周期长、效率低。如今有了基因组学的加持,科学家们可以根据基因组“地图”,精确地找到与甘蔗产量和糖度紧密相关的基因,并对其进行改良和优化。(来源:新华网)



生活
解密

保温杯泡枸杞,竟成“定时炸弹”?!

常言道:保温杯里泡枸杞,疾病来了绕过你。殊不知,保温杯泡枸杞、红枣等养生食材也会引发爆炸。据报道,四川的杨女士前不久在家准备用餐时,桌上的保温杯突然炸裂,直接将天花板炸出一个洞,当时保温杯中泡的正是枸杞。

保温杯爆炸并不是偶发事件。此前,福建一名女孩用保温杯泡红枣后忘了喝,直到10多天后才想起要清洗保温杯。当她用力拧开杯盖的一瞬间,杯盖突然崩开砸中了女孩的眼睛,导致其右眼球破裂,血肉模糊。

实际上,保温杯泡红枣、枸杞发生爆炸是由于微生物发酵产生过多气体所致。保温杯的内胆、瓶盖缝隙等处可能藏匿大量细菌,而红枣、枸杞等食材营养较为丰富,经水浸泡后其中的糖类等成分被

溶解出来,更利于微生物繁殖。

在温度适宜、养分充足的环境下,这些微生物会发酵产生大量二氧化碳等气体,且时间越长产生的气体越多。密闭的保温杯内部气压不断增大,一旦杯盖被突然拧开,就可能导致液体喷涌而出,发生爆炸伤人事件。

提醒

这些食物别放保温杯

牛奶、豆浆等高蛋白饮品最好在灭菌或低温环境下保存。如加热后长时间放置保温杯中,其中的微生物容易迅速繁殖,导致牛奶、豆浆酸败,甚至出现絮状物,饮用后可能引起腹痛、腹泻等肠胃不适症状。

茶叶富含茶多酚、茶多糖、咖啡因等

营养物质,具有较强的保健养生功效。当用茶壶或普通玻璃杯泡茶时,茶叶里的活性及芳香物质会迅速溶出,使得茶香四溢、茶水甘甜。但用保温杯泡茶相当于持续高温煎煮茶叶,会破坏茶叶中的活性和芳香物质,导致营养流失、茶汤色浓发暗、味道苦涩。

中药,有些人习惯煎好中药后用保温杯装着,一天分几次喝完。但保温杯中温度较高,中药长时间放置容易发生变质,建议放凉后放入冰箱中冷藏保存,等下次要喝时再加热即可。

碳酸饮料、果汁等饮料大多呈酸性,若长时间存放在保温杯内,可能会对不锈钢材质产生腐蚀,导致重金属迁移到饮品中。

(来源:新闻晨报)