执行主编:刘琳佳 责任编辑:刘雪娇 电话:(0451)84612187 E-mail:lnliuxuejiao@163.com

穿得蓬松 暖得从容

冬天穿羽绒服,里层越蓬松越暖,秘密不在衣服本身发热,而在锁住静止空气。人体是热源,衣物只是把热量困在身体周围。蓬松结构留出稳定空气层,导热变慢,冷风难进、热气难出。懂了这个道理,再谈怎么穿,才不会越裹越僵。



蓬松为什么能保暖

很多人以为羽绒服暖是因为绒朵会发热,其实衣服自己不产生热量。真正起作用的是绒朵撑开后困住的那层不流动的空气。空气导热系数极低,差不多是天然材料里最不擅长传热的,静止空气层一形成,就像给身体罩了层恒温膜。

羽绒的朵状结构像小伞骨,一根绒枝挂满细丝,互相支棱着不塌。同样克数,蓬得越高,占的体积越大,锁的空气越多。反过来说,如果把羽绒压成薄饼,空气被挤跑,保暖力可能只剩原来一半。所以蓬松不是虚胖,是有效储能。

但蓬松也不是无限好。空气层太厚,内外温差会逼着空气自己流动,变成对流,热气反而被卷走。最好的是适度蓬松:每层都松,层与层之间留点缝,又不至于灌风。

为什么里层穿太厚反而冷

常见误区是:外面羽绒服,里面秋衣加保暖衣加毛衣加马甲,裹成粽子。结果一出门还是冷,还勒得慌。

原因有两层。一是厚内搭把羽绒服内部的空间吃掉了,绒被压扁,空气层消失;二是多层紧贴,出汗后湿气排不出去,湿衣服导热比干衣服快好几倍,体感直接掉十度。再加上活动摩擦让残余空气乱窜,等于自己给自己吹冷风。

正确思路是:别硬堆厚度,要让每一层都保持自己的蓬松呼吸感。

冬天怎么穿才舒服又暖

可以用三明治穿法,但只讲穿着逻辑,不扯买衣细节。

内层贴身吸湿。选薄、软、不紧绷的打底,美利奴羊毛或速干混纺都行。日常慢走可以穿棉混,但要是赶路出汗,别用纯棉闷着。这一层目的是把汗气往外送,别让皮肤潮乎乎。

中层负责储热。抓绒、轻薄羊绒衫、薄羽绒内胆都行,关键是有蓬松度,别选死沉死沉的粗棒针厚毛衣。中层和身子之间留一指松量,别勒胸别勒腋。气温没到极寒,中层甚至可以省,单靠外层羽绒就够。

外层防风锁气。羽绒服也好,棉服也好,版型要微微宽松,下摆和袖口能收口但不掐肉。领口立起来,配条薄围巾堵脖子缝,风不从领子灌,比多加一件毛衣管用。

几个生活里容易忽略的点

久坐别塌着穿。坐办公室、坐车,羽绒被椅背压久会扁,起来拍一拍,让绒回弹。回家把外套挂起来,别团在椅子上,蓬松度靠养不靠堆。

动静要切换。出门走路时中层够用;进屋静坐,可以披件开衫补空气层,别一味脱光。运动后汗湿的内层及时换,湿冷是冬天最隐蔽的散热口。

老人小孩另算。小孩好动出汗多,内层更要速干;老人代谢慢,中层可以稍厚,但外层一定别紧,腋下胸口留点松风,血液循环才顺。

冬天保暖,说到底是一门留白的艺术。衣服不是铠甲,越厚越安全;它更像一层会呼吸的静止空气,懂蓬松、懂留缝、懂排湿,人才能又轻又暖。下次穿羽绒服前,先想想:我是在锁空气,还是在挤空气。把蓬松留出来,寒风就进不来。

读懂吊牌选对羽绒

买羽绒服不是看厚不厚、贵不贵,而是看吊牌上那几个关键数。先翻水洗标,执行标准认准GB/T14272-2021新国标;旧标或信息模糊的,谨慎买。

第一看绒子含量 新国标把过去的含绒量改成了绒子含量,只算真正锁温的绒朵,不含碎绒丝。50%是合格线,日常穿选80%左右性价比最高,北方严寒可看90%以上。不用盲目追100%,绒子含量超过70%后,保暖提升会明显变缓。绒子含量越高,绒朵越完整,锁住的静止空气越多,同等充绒量下保暖效果越好。

第二看充绒量 这是整件衣服填了多少克羽绒。短款一120克-300克,长款200-420克。南方初冬100克-150克够用,长江沿线深冬150克-200克,北方户外选250克以上。同绒子含量下,充绒越多越暖,但别贪多,太厚会压扁蓬松层,反而笨重不透气。充绒量还和衣服长短、版型有关,长款覆盖面积大,需要的克数自然更多。

第三看蓬松度 标签常不标,但很好测:把衣服铺平按压,松手能快速回弹鼓起的,绒朵好;塌着起不来,多半掺了碎毛或受潮结块。日常600-700蓬够用,极寒地区看800蓬以上。蓬松度越高,同等克数占的体积越大,锁住的空气越多,保暖效率也越高。但高蓬松度往往伴随更高价格,日常通勤不必盲目追求顶级数值。

填充物方面,白鹅绒、灰鹅绒、白鸭绒、灰鸭绒四种才合规。鹅绒贵在产量少,和鸭绒保暖差距没想象中大,不必为鹅字多花冤枉钱。标科技绒、云绒、石墨烯绒的,多是聚酯纤维,不是真羽绒。

少洗轻揉 绒暖如初

冬天过去,羽绒服沾了灰、蹭了油,很多人第一反应是塞进洗衣机强洗,或者送干洗店。其实羽绒服大多不是穿坏的,是洗坏的。从生活角度讲,洗它的核心原则只有一条:少下水、轻处理、保蓬松。

先说频率。没大面积脏污,别整件洗。每次穿完挂在通风处晾一晚,用衣架轻拍浮灰,领口袖口用湿毛巾蘸中性洗衣液擦一擦就行。袖口蹭到饭菜油渍,可以局部滴一点洗洁精,用指腹轻轻打圈揉开,再拿湿毛巾反复按压吸走泡沫,不用整件下水。一冬整件水洗一到两次足够,频繁下水会把绒朵表面的天然油脂洗掉,绒枝变脆,蓬松度逐年下降。

真要洗,先看水洗标。绝大多数羽绒服忌干洗,干洗剂会抽走羽绒天然油脂,让绒朵发硬结团,面料涂层也跟着老化。有些标签会明确标注不可干洗,这类衣服送干洗店反而加速报废。

手洗最稳。30℃以下温水,加羽绒服专用中性洗涤剂,泡十分钟。领口、袖口脏处用软毛刷轻刷,其余地方在水里按压、抓捏,别猛搓别拧绞。清水漂到无泡沫,用双手顺着面料把水压出来,或者裹进干浴巾吸水。漂洗时水压过大,绒朵容易从针眼钻出,按压要轻,像揉面团一样温柔。

机洗不是不行,但要温柔。拉好拉链、扣好扣子,装洗衣袋,选羽绒服模式或轻柔模式,冷水低速。别和牛仔裤、拉链外套混洗,避免刮破面料。甩干后立刻取出,别闷在桶里,潮湿状态下的羽绒最容易滋生异味和细菌。

晾是关键一步。绝对不暴晒、不烤暖气、不熨烫。高温会破坏绒朵蛋白结构,面料涂层也会起泡脱层。挂在阴凉通风处,半干时用手把结团的绒轻轻扯散,再拿衣架从下往上拍。八成干继续拍,全干再整体抖拍几遍,绒自然重新蓬起来。急用可用吹风机冷风远距离边吹边拍,或烘干机低温档丢两个干净网球辅助打散,网球滚动能把结块拍开,让空气重新进入绒朵之间。

本报记者 刘雪娇

镜片起雾 两招防潮

冬天眼镜起雾,是镜片表面温差遇冷凝结水珠造成的。人从冷室外进屋,或戴口罩呼出热气,镜片温度低于空气露点,水汽就聚成白雾。防雾核心只有一条:让镜片表面温度贴近空气,或让水汽无法附着。

第一招,物理隔离。口罩要压紧鼻梁金属条,让呼气往上走,别直冲镜片。戴围巾时把下巴和口鼻裹住,呼出的热气被布料截留一部分,镜片起雾会轻很多。

第二招,涂防雾层。用眼镜防雾喷剂或防雾擦巾,均匀涂在镜片两面,等干透再用。原理是表面活性剂让水汽平铺成透明膜,不聚成雾珠。应急可用一滴洗洁精加少量水,涂抹后冲净擦干,能管一两个小时。 刘悦

糊锅别硬刷 泡软就干净

锅糊了,别急着拿钢丝球猛蹭。焦垢是淀粉、蛋白油脂高温碳化后死贴锅面,硬刮只会伤涂层、刮花不锈钢、毁掉铁锅油膜。

轻度糊底,比如煮粥焖饭薄薄一层黑印:等锅完全冷却,倒温水没过焦痕,加两勺洗洁精,泡20到40分钟。焦淀粉吸水膨胀,木铲轻推就整片起皮,软海绵一擦即净。

重度糊底,炖肉煎鱼结了硬黑壳:锅里加水没过焦块,放两三勺小苏打,小火煮开转小火五到十分钟,关火再泡半小时。小苏打弱碱配热力,能把碳化层泡酥。倒掉脏水,焦垢发软后用硅胶铲、木铲推刮,缝隙用旧牙刷蘸小苏打糊轻刷。

李继然