

生活百科

你了解自己的“过冬搭子”吗？一份超全羽绒服攻略请查收

面对冷空气的侵袭和断崖式降温，作为你的“过冬搭子”，了解羽绒服的穿衣法则、选购策略、洗护方式能够带你从容御寒，温暖过冬。

怎么穿，才能保暖效果最好？

出门前，爸妈常说：“多穿点，别冻着了！”

但是多穿，真的更保暖吗？还真不一定！

当衣服层数增加，层与层之间储存的空气也增加。当空气层太厚，空气层从内到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。而一旦发生了热对流，热量的流失反而会更快。

所以，衣服穿得多，可真不一定更保暖。

那么如何穿搭，才是寒冬的“正确打开方式”？

牢记这个“三明治”穿衣法则，不仅适用于羽绒服穿搭，也适用于其他保暖外衣。

1. 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温性能。

怎么选，才能实惠又保暖？

遇到一个靠谱的“过冬搭子”，必定会让你在冬日里寒冷减半，幸福加倍！

那么，一件保暖实用的羽绒服该如何挑选呢？

认准这一个标准和三个参数，便可以做到心中有数！

“一个标准”是指羽绒服合格证上的执行标准是否为新国标 GB/T 14272—2021。

“三个参数”分别是绒子含量、充绒量和蓬松度。

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。

对于充绒量，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，



▲资料图片

大于 800 即为高品质羽绒，目前最高为 1000。

怎么洗，才能延长使用寿命？

很多人为了更好保养羽绒服，常常把羽绒服送到专业的干洗店。

但是干洗对羽绒服真的好吗？

并非如此！

干洗的原理是使用有机化学溶剂对服装进行处理，目前最常用的干洗剂是四氯乙烯，它会损坏羽绒的蛋白质成分。此外它还会对羽绒产生强烈的脱脂作用，造成板结，使羽绒发硬，失去蓬松性，保暖性能会受到损坏。

相比之下，羽绒服其实更

适合水洗。

但是水洗可不是简单粗暴地扔进滚筒洗衣机来一个“无敌大搅拌”——这对羽绒服绝对是致命的，稍不注意甚至可能发生“爆炸”。

因为清洗的过程中，洗衣机高速甩干会让原本存在于羽绒服里的空气短时间内集聚，充满面料和里料间的某处空间。这些气体在狭小空间内集聚到一定程度就会冲破外层的面料而“爆炸”。

如果想要使用洗衣机清洗羽绒服，最好选择专门的羽绒服清洗模式。若洗衣机没有此模式，则可选择轻柔档位。清洗前可先浸泡打湿，让绒子相对均匀湿润，这样能减少清洗过程对绒子结构的破坏。

羽绒服一般推荐轻柔手洗。具体步骤参考如下：

1. 准备一盆温水，将羽绒服充分浸湿，放入洗涤剂后浸泡 10 分钟；

2. 进行清洗时，面料表面比较脏的部位可以使用小软毛刷轻轻刷干净（有涂层面料不建议轻刷，轻刷会破坏涂层）；

3. 清洗干净的羽绒服轻轻挤压干水分之后，悬挂在通风处晾干，避免暴晒；

4. 在晾干的过程中可以轻轻拉扯结成坨的羽绒，使其散开，达到充分晾干的目的，防止长时间处于潮湿状态而发生霉变。彻底晾干的羽绒服，可以轻轻拍打使其恢复蓬松状态。

羽绒服保暖的关键在于其中填充的羽绒，而羽绒相对“脆弱”。在长久的使用中，羽绒细小的绒毛和羽枝都会发生断裂、分解，从而导致羽绒服的保暖效果下降。

无论是鹅绒还是鸭绒，它们都有一定的使用年限。鹅绒的使用寿命相对较长，大概有 15 年，而鸭绒的使用寿命则只有 10 年左右。

因此在日常洗护中，遵循科学步骤，认真清洗保养，对于延长羽绒服的使用寿命起着重要作用。（据央视新闻）

科学健康午睡，这几点要注意



▲资料图片

很多人有午睡的习惯，但有时候一直睡一直困，总是“醒不过来”，还有人睡醒之后头昏脑涨。如何科学健康午睡？记者采访了上海中医药大学附属龙华医院睡眠医学中心主任医师尹平。

“首先，午睡不是睡得越久越好，最好保证在 30 分钟内。”尹平告诉记者，有研究表明，30 分钟内的午睡时间可以有效提升注意力。而超过 30 分钟，人们更易进入深睡眠阶段，此时若被“强制开机”就会出现睡不醒、还想睡的情况。此外，下午 3 时以后午睡，也会影响夜间睡眠质量，造成午睡不醒、晚上不睡的恶性循环。

午睡最好采用平躺的姿势。午睡时如果坐着趴在办公桌上午睡，颈椎承受的压力将增加 2—4 倍，严重时可达 27 千克，相当于头顶一袋水泥，并且面部朝下，呼吸受阻，睡醒可能出现头晕、胸闷等不适。

因此，如有条件，平躺是最佳选择。若只能趴在桌上睡，可以用手臂垫高额头，减少颈椎压力，但午睡时间不宜超过 15 分钟。（杨彦帆）

外卖送得安心也要吃得放心

当“今天吃什么”的选项从家庭菜单转移到平台商家列表，外卖从一种补充性就餐方案变成不少城市居民的一般性选择。市场监管总局组织起草的《外卖平台服务管理基本要求（征求意见稿）》（以下简称“新国标”）近日向社会公开征求意见，聚焦行业面临的诸多问题，响应了消费者的实际需求。

“新国标”聚焦当前外卖平台服务管理中存在的突出矛盾和关键短板，针对社会广泛关注的“内卷式”竞争、平台收费不透明不合理、“幽灵外卖”、配送员权益保障不足等热点问题形成标准条款。这些热点问题共同指向一个内涵——外卖员要送得安心，消费者要吃得放心。“安心”关乎交易时效可预期、交易链条可追踪，“放心”则聚焦于食品本

身的安全属性，要让过程透明，保障外卖员的劳动权益，维护消费者的食安诉求。

长期以来，平台用品类越来越多，时效越来越快，外卖行业的争议也越来越多。市场监管总局组织起草的《外卖平台服务管理基本要求（征求意见稿）》（以下简称“新国标”）近日向社会公开征求意见，聚焦行业面临的诸多问题，响应了消费者的实际需求。

“新国标”聚焦当前外卖平台服务管理中存在的突出矛盾和关键短板，针对社会广泛关注的“内卷式”竞争、平台收费不透明不合理、“幽灵外卖”、配送员权益保障不足等热点问题形成标准条款。这些热点问题共同指向一个内涵——外卖员要送得安心，消费者要吃得放心。“安心”关乎交易时效可预期、交易链条可追踪，“放心”则聚焦于食品本

针对外卖平台服务的“新国标”，有望扭转

行业中存在的“内卷式”竞争。不论是商家准入门槛的提高或是技术手段的介入，都有效压缩了“幽灵外卖”的生存空间；“新国标”提出要求平台规范用工关系，保障配送员合理收入与劳动时间，减少了外卖员的后顾之忧。食品安全从道德自律升级为制度他律，商业竞争的导向也有望从“谁更便宜”转向“谁服务更优”。“新国标”的意义，是要让服务速度服从安全，让平台、商户、外卖员、消费者在同一个透明规则下各得其所。

可以说，“新国标”既聚焦现实问题，又具备可操作性，从不同主体出发，参照不同维度，对外卖服务形成了有效指引。期待“新国标”带来行业新气象，在规范有序的经营框架下，不断提升消费者信任度和行业整体形象。

（据《经济日报》）