



重庆晚报+

2025年 11月

25日

星期二

农历乙巳年十月初六

重庆日报报业集团
主管主办



+轨道语音

+轨道视频

+轨道大平面广告

+李子坝文旅产业园

国内统一连续出版物号
CN50-0002(代号77-12)

第13496期
今日08版

南方过冬保暖第一条

夹棉睡衣 扔掉你的吧

小雪一过,寒意更深。流行于南方多地,被网友们亲切称为“南方省服”的夹棉睡衣,又在不少地方开启了让人眼前一亮又一亮的“炸街”模式。不少爱它的朋友,几乎把它“焊死”在秋衣秋裤毛衣毛裤外面,除了睡觉绝不脱下。但其实,有个建议能让南方的冬天没那么难熬:咱能不穿夹棉睡衣了吗?

吸湿性高的面料小心越穿越冷

网络上,有北方朋友发出疑问:南方冬天气温大部分都在0℃以上,怎么会冷呢?因为湿啊!

气温是一回事,体感温度是另一回事。影响体感温度的主要因素有两个,一个是风,一个是湿。

风速大,身体热量散得快,人们感受到的温度就会比气温低,这叫风寒效应。风寒效应是北方冬天冷的原因之一,所以北方冬天的穿衣奥义就是防风。

而在气温低于10℃时,身体的热量会被空气中的水汽吸走,越湿越冷,这叫湿冷效应。南方人冬天承受的就是这种攻击。

除了紧闭门窗外加全天候高功率开启除湿机,建议南方人可以从衣服面料上寻找熬过湿冷冬天的办法。因为水的导热系数比织物都要高,所以在南方,如果你冬天穿一身吸湿性特好的衣服,面料就会吸收空气中的水汽,使这身行头变成冬日“凉感”穿搭。

夹棉睡衣:“布衾多年冷似铁”

那我们平时常穿的衣服,吸湿性如何呢?总体来说,棉、麻、羊毛等天然纤维,以及黏胶这类再生纤维素纤维,含有丰富的亲水基团,吸湿性较高,在湿冷冬天容易越穿越冷。

这不禁让人想起了流行于湖南、湖北、贵州、四川等省,被网友亲切地称为“南方省服”的夹棉睡衣。

棉是一种非常能吸水的材质。把100克干棉花放在气温20℃、相对湿度65%的环境里,它能吸收8.5克的水;相比之下,涤纶在同样的环境下,只能吸0.4克水。

此外,如果你的夹棉睡衣已经穿了好几年,里面填充的被压实的棉花虽不会吸更多的水汽,但也存不了多少静止的空气了——静止的空气导热系数很低,是重要的保暖材料。这时的它,作为湿冷冬天“凉感”穿搭,配得上“布衾多年冷似铁”称号。

不穿夹棉睡衣那穿啥

1.优先选鹅绒

鹅为什么能大冬天下水玩耍?因为鹅的羽毛又防水又蓬松保暖啊!

其实相比棉花,鸟类的羽毛都更防水更保暖。之所以推荐鹅绒,是因为鸡毛鸡绒防水性一般、鸭毛鸭绒异味太大。

2.省钱选化纤

随着工艺进步,化纤实在太香啦。比如这几年大热的摇粒绒、珊瑚绒,就是化纤材料制作的,因吸水性差,任何时候摸起来都是干爽的,还柔软亲肤,足够蓬松能存住静止空气来保暖。关键是便宜。

化纤材料当填充物也很香。现在很多被称为“棉服”的外套,填充物其实是涤纶/聚酯纤维,它们不吸水、不会被压扁压实的特性,更适合湿冷的南方冬天。如果你的夹棉睡衣里填充的也是化纤,那你的冬天也会比较好过。

南方冬天穿衣新思路

■外层:防水冲锋衣

最佳选择是冲锋衣那种防水面料或者摇粒绒面料,皮质的面料也不错,最好下摆领口袖口能收紧,防止水汽大举入侵。

■中层:羽绒内胆

按照“三明治穿衣法”应该穿蓬松的衣服来锁住静止空气。放在南方冬天首选羽绒内胆,或者柔软轻便的珊瑚绒、摇粒绒、抓绒衣物,而不是越穿越湿、越穿越瘪的羊毛毛衣、薄棉衣。

■内层:吸湿排汗衣

由于和外界环境隔了外套和中层,内层得穿有点吸湿排汗能力的衣服,从而保证体表是干爽温暖的,比如短绒类的秋衣。

请把这篇文章

转给你的南方小伙伴

让我们一起**温暖过冬**

据科普中国微信公众号