



上厢遇 找搭子

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

扔掉棉睡的衣吧

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，只能吸收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