

昼夜温差大 “洋葱式”穿衣

气温波动大 建议洋葱式穿衣

气温上蹿下跳,老人穿衣不是“多穿几件”那么简单。穿少了易受寒,穿多了又易闷汗着凉,甚至增加跌倒与心脑血管风险。杭州市红十字会医院老年医学科副主任何飞表示,真正有效的保暖在于“控温差”“防漏风”,建议遵循“洋葱式穿衣法”增减衣物。它的核心是分层穿衣,就像洋葱一样一层一层地叠加衣物。

“洋葱式穿衣法”主要分为3层。第一层是基础排汗层,也叫贴身层。贴身衣物应选择透气、吸汗的材质,如纯棉或速干面料。这一层的主要作用是保持皮肤干爽,避免因出汗而着凉;中间层是核心保暖层,主要作用是保持体温,防止热量流失。衣服蓬松度越高,可以存储的空气量越大,保暖性越强。建议选择羊毛衫或抓绒衣。最外层是户外防护层,建议选择防风防水的外套来抵御外界风寒和湿气。

清晨出门时,大家可以穿上内层和中层的衣物,再套上外层的外套。随着气温的升高,您可以逐层脱掉衣物,中午时分只需保留内层衣物即可。

何飞提醒,外出时,一顶羊绒帽能减少30%的热量流失。做好了颈部、腹部和腰部保暖,可以降低急性心脑血管事件发生率,外出时建议搭配围巾、腹围和护腰。此外,脚踝和小腿也是需要重点保暖的区域,要注意穿着厚袜和长筒保暖裤,避免“上暖下凉”诱发循环障碍。



皮肤敏感人群注意 多穿纯棉或蚕丝

作为贴身之物,衣服的质量和皮肤的健康状态紧密相连。杭州市第三人民医院全科医学科主任李鹏建议,除了纯棉材质外,大家还可以选择蚕丝材质的衣物。蚕丝制成的丝绸更加细腻,能极大减少衣物对人体皮肤的摩擦。

皮肤病患者常伴有脱屑、干燥及瘙痒等症状。穿着紧身衣物会影响皮肤的血液循环,加剧皮疹部位的干燥与瘙痒,妨碍皮肤正常补充营养及排出毒素。领口、袖口设计应较为宽松,避免高领、紧口衣物。尽量选择浅色系衣物,避免过于鲜艳或复杂的图案,以减少染料和化学物质对皮肤的潜在刺激。

部分衣物上常装饰有金属元素,虽增添时尚感,但皮肤病患者应警惕金属过敏。如皮带扣及衣物上的金属部分,应避免与皮肤直接接触,以减少潜在的过敏反应风险。

除污染防静电 衣物护理小妙招

春节期间,大家通常都会购置新衣。新衣在生产、运输、仓储过程中可能残留甲醛、染料助剂、防皱处理剂等化学物质,直接穿着易引发皮肤瘙痒、红疹或过敏反应。李鹏建议新衣在穿着前要充分洗涤。棉、麻、粘胶等天然纤维可机洗,推荐中性洗涤剂,水温不高于30℃;羊毛、羊绒、真丝等衣物必须手洗或专业干洗,禁用碱性肥皂、含酶洗衣粉及高温浸泡。易掉色单品,首次洗涤宜单独进行,先用冷水短时浸泡10分钟后快速漂净,添加1到2勺白醋辅助固色。

秋冬衣物静电多,触碰容易刺痛皮肤。如何减少静电?第一个小妙招是增加衣服湿度,可以使用加湿器增加空气中的水分,带走衣服上的静电,准备一支小喷雾,把水喷在衣服上,直接减少静电。第二招,减少身体与衣物的摩擦,建议涂抹润肤乳,做好皮肤保湿。洗衣服的时候加入衣物柔顺剂,有效成分可以中和静电,使得静电快速逸散。

图据AI生成

本报记者 林乐雨
通讯员 邵汉语 徐思鹏

最近一周,随着寒潮影响散去,浙江各地气温回升。根据浙江省气象台消息,这波升温从2月9日开始,一直持续到14日。2月14日将是近期最暖和的一天,尤其是浙中南地区,最高气温有望超过25℃。2月15日起,天气将迎来转折。15-17日,受冷空气和暖湿气流共同影响,浙江有一次降温、降水和大风天气。浙江省气候中心高级工程师毛燕军提醒,气温波动剧烈,昼夜温差大仍是春节期间浙江天气的主旋律。大家假期走亲访友要注意防寒保暖。



万马奔腾
健康启程