

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，空气层从内至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”呢？

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，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，稍不留意甚至可能发生“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积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。

这些关于羽绒服的穿搭、选购、洗护小技巧，你都记住了吗？

据央视新闻客户端

秋蟹正肥 “去寒吃法”让你乐享美味



金秋十月，正是秋蟹膏满黄肥的绝佳时节。不过，中医认为螃蟹性寒凉，若吃法不当，很容易引发肠胃不适。那么，如何搭配才能既尝得蟹的鲜醇美味，又能有效中和寒性呢？

“秋蟹不仅风味独特，营养价值也不容小觑，每100克蟹肉中就含有17.5克优质蛋白。蟹肉性寒，有利于缓解秋日干燥带来的不适感，尤其适合秋燥来袭、没胃口时食用。”广州中医药大学第一附属医院肝病科副主任医师陈煦说，不过，吃蟹的核心原则是“不踩雷”，首要一点便是“控量”——成人每次食用1只（150—200g）即可，每周食用1—2次，因蟹的寒凉之性易刺激肠胃，过量食用，可引发腹胀、腹泻等不适。

搭配是否合理，则直接决定了吃蟹能否“去寒”。陈煦建议，吃蟹时可搭配生姜、紫苏叶，这两种食材性温，能直接中和蟹的寒性；饮品方面，温黄酒、热姜茶是绝佳选择，既能解蟹的腥味，又能暖身去寒，减轻肠胃负担。“同时需避开禁忌搭配，切勿将螃蟹与柿子、梨等寒性食物同食，否则会加重体内寒气，大幅增加腹泻风险。”

除了控量和搭配，蟹的处理与烹饪方式也关乎健康与口感。陈煦说，螃蟹生长环境特殊，可能携带寄生

虫，务必彻底加热后再食用，坚决不吃生蟹、醉蟹。“最佳烹饪方式为清蒸，水开后放入螃蟹，蒸15—20分钟，关火后再焖3分钟，既能最大程度保留蟹的营养，又做到少油少盐，吃时蘸上姜醋，鲜美的同时还能进一步去寒，口感堪称一绝。”

需要注意的是，并非所有人都适合吃蟹。脾胃虚寒、痛风患者，以及孕妇等特殊人群，须谨慎食用。

若想换种吃法，陈煦推荐一款“山药松茸花蟹汤”，清润不寒，超适配秋日。

这款汤的用料简单：铁棍山药200克、松茸10根、花蟹500克，再准备适量姜葱、白酒、盐即可。做法也不复杂：山药去皮切片，松茸用竹刀轻轻切片，避免破坏营养；花蟹处理干净后斩成块，锅中热油，放入姜片爆香，加少许白酒去腥，再放入花蟹翻炒至蟹壳变红，随后加入山药片和清水，大火煮沸后转小火煮15分钟，最后放松茸片煮5分钟，撒上葱粒、加盐调味，一碗鲜醇又祛寒的汤品便完成了。

陈煦提醒，山药能补脾养胃，松茸可化痰润燥，搭配花蟹的养血功效，三者结合让汤品兼具营养与食疗价值，但脾胃虚寒者仍需慎食。

（据《科普时报》）

秋日“柚”惑暗藏风险？

秋冬之交，柚子汁水甘甜，是不少人最爱的水果。它不仅水分足、热量低、维生素C含量高，还能帮助润燥、提神。但对于慢性肾脏病患者而言，这份“秋日甜蜜”需要警惕。

柚子中“潜伏”的两大隐患不容忽视。

一是柚子含钾量中等偏上，若一次食用过多，比如吃半个甚至一个，很容易造成钾摄入超标，这对肾功能减退的人群并不友好。因此，肾功能不全者若血钾水平偏高，避免食用柚子。

二是柚子可能与部分药物“相克”，其含有的特殊成分呋喃香豆素，会抑制肝脏中负责代谢药物的CYP3A4酶，导致这类药物在体内浓

度升高，不仅可能增强药效，还可能引发中毒风险。常见受影响的药物包括氨氯地平、硝苯地平降压药，辛伐他汀、阿托伐他汀等他汀类降脂药，以及环孢素、他克莫司（肾移植患者常用）等免疫抑制剂。研究表明，同时服用他克莫司与柚子汁，会使血药浓度升高2倍以上，严重时可能导致肾功能恶化。所以，服用上述免疫抑制剂、降脂药或降压药的病人，均应避免食用柚子及饮用柚子汁。想吃水果又怕钾高的患者，可以把水果切块后用清水浸泡10—20分钟再吃，能减少部分钾含量。

（作者系广州中医药大学第一附属医院肾病二科主治医师）

据中新网