

高温天气 穿什么颜色 衣服出门更凉快

不少人有个共识:天气越来越热了,连家里从前只开电扇的老人、长辈,现在也忙不迭开启了空调,家家都一样。不过,在“外出时如何防晒”这个话题上,大家却很难达成一致。大多数人会自然而然地随季节和气温增减衣服:冷天多穿,热天当然少穿;有人则把自己牢牢地包裹在防晒衣中,全身上下只露个眼睛。而疑问也就来了:穿这么多不热吗?实际上,人们惯性意识里的“穿得越少越凉快”可能并不成立。

穿得越少越凉快是真的吗

先说结论:天热时穿得少不一定更凉快。虽然穿得少可以减少衣物对身体的包裹,从而增加皮肤与空气的接触面积,有助于散热,但有一些其他因素需要考虑。

当外界温度低于人的体表温度(36°C至37°C之间),且阳光相对温和,的确会穿得越少越凉快;而当外界温度高于人的体表温度,且阳光比较毒辣时,穿得少的人可能比穿得多的人还容易中暑。

这里要引出一个知识点——人体的散热方式主要有四种:辐射散热、传导散热、对流散热和蒸发散热。

许多人小时候曾在炎炎夏日时打开冰箱门,接着靠近冰箱内侧,来获取一些凉意。这其实就是辐射散热,指人体以热射线的形式将体热传给外界的较冷物体。辐射散热是人体主要的散热形式,一般会受到两个因素的制约:一是有效散热面积,二是体表和外界温度的温差。

当外界温度较低时,人会向外散热,衣服穿得少也就意味着有效散热面积大,自然会觉得凉快。但当外界温度较高时,人体不但很难通过热射线的形式散热,反而会吸收周围的热量。

此时,衣服的作用就来了:可以帮助人体吸收辐射。曾有一项实验,人偶穿着衣服时吸收的辐射最多会降低到60%,若

是专业性衣服,隔热的比例会提高到80%。

不止如此,高温场合下衣服的作用在许多研究中都得到了论证:有人对比了两组参与实验的工作者,高温天气下,不穿衣服的人会因为体温太高导致劳动能力下降,而穿着衣服的人劳动能力则相对较高。

在出门之前,不如先看一下实时气温,再决定是要增添还是删减衣物。虽然我们已明白,在天气炎热时,为了隔热,要注意气温高于体表温度时多穿衣,反之则少穿衣,但怎样穿衣服、穿什么样的衣服同样很重要。

高温天气 如何选择穿着

上面我们提到过,人体还有三个重要的散热方式:传导散热、对流散热和蒸发散热。衣服材质的选择,会极大地影响散热效果。

传导散热,指人体的热量直接传给与它接触的温度较低的物体,像是平时敷的冷贴,就是这个原理。

对流散热,指通过气体流动进行热量交换。人们扇扇子或者站在对流风的风口处感受凉意,就是对流散热。

蒸发散热,指液体变为气体,从而带走热量。人的皮肤上分布着几百万个毛孔,它们以排汗的方式调节人体的温度,当汗液蒸发,体表温度自然也就降下来了。很多人会用湿巾给发烫的手机降温,湿巾变干了,手机也变凉了,这两者是相似的逻辑。

以上三种散热方式,共同决定了亚麻、真丝和棉制品等吸湿性好、透气程度高的天然纤维制品是最适合高温天气的衣服材质。

这几种材料的密度较低,可以帮助皮肤快速散热,如果纺织品的密度比较高,不但是热的不良导体,还会影响汗液的蒸发。同时,亚麻、真丝和棉在夏装中很常见,尤其是亚麻、真丝制品通常都较为轻薄,还有利于加快对流散热。

天气炎热时,穿衣可参考以下几点:

在面料材质上,宜穿亚麻、真丝材质的面料,薄款的棉质面料、精纺薄款羊毛面料也是不错的选择,吸湿性和

透气性都很好;在运动的时候,建议选择速干类的面料,加快汗液蒸发。

在面料结构上,建议选择针织面料。针织面料的空隙比梭织面料更大,透气性更好。

在服装版型上,推荐宽松的版型,面料与皮肤之间的空气层足够大,可以增加对流散热。

除此之外,衣物的颜色同样极为重要。

大家都知道,黑色的吸热效果最好,但怎样选择颜色,也要看外界的具体温度和外出时的具体时长。

如果是短期在高温天气下暴露,建议穿着浅色的衣服,它受到的热辐射相对较少。

如果是长时间在外,则最好穿红色的衣服。浅色衣服吸收紫外线的能力较弱,容易让人晒伤。

如果是在阴凉的天气,最好穿深色的衣服,吸热快散热也快。

关于防晒 这几点要注意

做好防晒

外出时,除了穿透气性和吸湿性较好的衣服,最好也同时打伞或佩戴遮阳帽,防晒太阳镜也不能忘。人的眼睛与眼周十分脆弱,若遭到紫外线的长期照射,会引起一系列疾病。

不要拿起冰水一饮而尽

即使又热又渴,也不要拿起冰水一饮而尽。喝水太猛可能造成人体电解质紊乱,引发头痛、血压升高等症状;过量的冷饮会给肠胃带来刺激。建议先喝一两杯,缓和半小时再继续补充水分。

不要立刻洗凉水澡

从室外高温天气回到家后,不要立刻洗凉水澡。在炎热、出汗的情况下,皮肤的毛细血管会处于扩张状态,若突然洗凉水澡,会刺激血管收缩,出现心悸、头痛等症状,高血压、心律失常人群更容易陷入危险之中。

最好等到体温恢复、汗液蒸发后再洗,并且尽量把水的温度控制在38°C至40°C,稍高于人的体表温度。

(科普中国)

炎热天气是心脏“高危期” 护心指南收好

随着气温升高、天气闷热,不少人感觉心神不宁、烦躁、气短。这不是你的错觉,炎热天气里,心脏确实在承受更大压力。

室外高温,室内空调低温,频繁进出冷热环境,会让血管反复收缩和扩张。天气炎热,人们喜欢食用冰淇淋、冰镇饮料、生冷食物等来解暑,这些过冷的食物会刺激肠胃,引起血管收缩,导致血压波动。此外,高温容易让人变得烦躁、焦虑,情绪波动大时,体内会分泌大量激素,使血压升高、心跳加快,心脏承受的压力也会增大。

6件事要常做

睡前晨起多喝水

晚上睡觉前、清晨醒后,分别饮用适量的温开水,能稀释血液,降低血液黏稠度,防止血栓发生。

小口多次饮水

别等口渴再喝水,建议小口多次饮水。过猛大量喝水会导致大量水分快速进入血液,让血液变得稀薄,也会导致身体血液循环加快。心脏像是身体里面的水泵,血流量变大,自然就会增加心脏的负担。

吃点红色果蔬

建议多吃些新鲜蔬菜、瓜果及豆类制品,保证钾的摄入。蔬菜含有大量的膳食纤维、维生素、矿物质,钾、钙、镁等多种元素,有利于预防“三高”、保护血管和心脏。适当多吃水果也有助于降低心血管疾病风险。

可以选择一些红色的食物,“红色主心”,吃红色食物可以补心气,能使气血充盈,养心护心。比如,红辣椒、红萝卜、红菜苔、西红柿、红枣、山楂、石榴、西瓜等。

中午睡一会儿

现阶段白天时间比较长,容易犯困,天气炎热也容易让人感到疲劳。中午适当小睡一会儿,不必长睡,20~30分钟就够了,以缓解身心疲劳,养护心神。

每天适当快步走

天气热,很多人懒得运动,其实可以在不炎热的时候出去走一走。《英国医学杂志》刊发的一项研究发现,每天快步走和慢跑可以降低心脏病和中风风险,并且只有能够让身体发热或呼吸加快的运动才更有益身体健康。

揉一揉内关穴

点揉两侧内关穴各1分钟能强心,调节心律,缓解胸闷憋气等不适症状。内关穴能提高心肌无氧代谢的能力,改善心肌缺血缺氧。

6件事要少做

运动后直接喝冰水

气温高时,人体血管处于扩张状态,如果在剧烈运动后,马上喝大量温度极低的冷饮,或是



即刻吹空调、洗冷水澡,在这些刺激下就可能引起全身血管立即收缩痉挛,血压突然升高,血液黏稠度增高,出现凝血,引起血管堵塞,诱发心绞痛和心肌梗死。

出汗后直接吹空调

若在室外大量出汗,回到家里应先擦干,再吹空调,且空调别直接对着人吹。从炎热的室外进入凉爽的空调房或从空调房外出时,可以先敞开门,在门口站一会儿,给身体一个缓冲的时间,让心脏有个适应的过程。避免血管受过度冷热刺激引发痉挛,防止急性冠脉综合征的发生。

出汗后冲冷水澡

从户外回到室内若大汗淋漓,建议休息10~15分钟后再用温水洗澡。一般以水温与体温接近为宜,即35°C~37°C。

在高温时人体的毛孔处于开放状态,便于汗水的排出,有效降低人体的体表温度。但当开放的毛孔突然遇到冷刺激,就会突然关闭,不仅会造成外周血管收缩,导致血压升高,甚至会导致冠状动脉严重痉挛、斑块破裂,形成血栓,危及生命。

熬夜

最好保证7个小时左右的睡眠时间,少熬夜。不少人有过这样的经历,在某个熬夜的时刻,突然感觉自己心脏“咯噔”了一下,就可能是熬夜带来的影响。

用含糖饮料代替水

很多人喝白开水总觉得没有味道,喜欢用饮料代替水。然而,2024年《美国临床营养学杂志》刊发的一项研究发现,与不喝含糖饮料的人相比,每天喝超过2份含糖饮料,与心血管疾病风险增加相关。

建议在白水中加1~2片新鲜柠檬片或3~4片薄荷叶,来增加水的色彩和味道。

总是烦躁焦虑

虽然高温容易让人烦躁,但还是建议多想一点开心的事情。中医认为心主血脉,心在志是为喜。也就是说,愉悦的心情对心脏血脉运行是非常有帮助的。

(健康北京)



北京丰台
FENGTAI BEIJING

富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善

我践行 我学习
社会主义核心价值观
人民有信仰 国家有力量
民族有希望

爱国是民族精神的核心,它建立起公民与祖国最牢固的情感纽带。中华民族有着深厚的爱国主义传统。对祖国的忠诚和热爱,是每一个公民的起码道德,也是中华民族最深沉的文化基因。

《赴戍登程口占示家人》

——林则徐

苟利国家生死以,岂因祸福避趋之。

爱国

