



穿羽绒服别踩这些雷

冬天来临，羽绒服成为大家的保暖必备。但穿了这么多年羽绒服，你真的“会穿”“会洗”“会挑”吗？不少人看似对羽绒服很熟悉，却在细节上踩了坑——比如选的羽绒服看着厚实，实际却不抗冻；没穿几次就出现钻绒、变形的情况；洗过一次后，羽绒结块，保暖力大减。其实，只要摸清羽绒服的“特性”，掌握正确的方法，就能让它既保暖又耐穿。

穿得越多越暖和？

一到冬天，怕冷的人就会层层叠加衣物，打底衣、秋衣、毛衣、外套再裹上羽绒服，生怕冷风侵入。

北京服装学院教授、服装安全研究检测中心主任张天骄曾刊文提醒，衣服并非穿得越多越厚就越暖和，反而羽绒服内穿得单薄些更保暖。羽绒服内衣物过厚会压缩羽绒层，减少内部空气存量；当衣

物层数超过一定限度时，层与层之间的空气量会随层数增加而减少，进而降低隔热效果。因此，羽绒服内的正确穿法是：不叠加过多层数，不穿得过紧，保持稍宽松状态，让内层形成额外空气层，才能获得更好保暖效果。

上海市疾病预防控制中心副主任医师周德定推荐“洋葱式穿法”：

干洗能保护羽绒服？

用的干洗剂是四氯乙烯，洗净率高且残留少，但它具有强烈脱脂作用，会破坏羽绒中的蛋白质成分，还会与面料的防风、防水涂层发生反应，最终导致羽绒毡并、板结、发硬，失去蓬松性，涂层脱落或出现裂痕，严重影响保暖效果。因此，许多羽绒服的水洗标上会明确标注“不可干洗”。

需要注意的是，用洗衣机洗羽绒服可能引发“爆炸”。近些年相关新闻屡见不鲜，专家指出，易“爆炸”的羽绒服多具备防水面料透气性差、内部空气难以排出的特点，且“爆炸”几乎

都发生在脱水甩干过程中。大家在清洗前应务必仔细查看洗涤标签：若标注“不可机洗”，需严格遵循，选择手洗；若允许机洗且洗衣机有“羽绒服专用模式”，建议优先选用该模式。

若不宜机洗，手洗是更温和的清洁方式：先将羽绒服放入冷水中浸泡20分钟，再把洗涤剂溶入30℃以下温水中，放入羽绒服浸泡10分钟；避免用手揉搓，脏处用软毛刷或旧牙刷轻刷；洗净后顺着面料纹理双手对压挤水，切勿拧干，随后平铺或挂起晾干。

怎么挑选羽绒服？

苏州大学纺织与服装工程学院教授卢业虎介绍，选购羽绒服时，可重点关注标签上的关键指标，再配合简单的鉴别方法，就能选出既保暖又耐用的款式。

一看执行标准：优先选择执行《GB/T 14272-2021(羽绒服装)》新国标的产品。相比2011版旧国标，新国标产品在羽绒品质、防钻绒性、环保性能等方面均有显著提升。二看绒子含量：绒子是羽绒中最优质的部分，也是保暖的核心。市场上常见绒子含量为95%、90%、80%，通常含量越高，羽绒手感越软、蓬松度越高，同等条件下保暖性越好。需注意，充绒量较大时，不同绒子含量的保暖差异会缩小，比如80%和90%绒子含量的鸭绒，填充量达标后保暖性会非常接近。三看充绒量：指填充羽绒的总重量(以克为单位)，对保暖性影响显著，但并非充绒越多、衣服

越重越保暖——填充密度过高会增加热量传导损失。中国羽绒工业协会信息部主任祝炜建议：初冬轻薄款选40-90克；短款常规厚度选130克左右；中厚款选180克左右；北方户外穿着需选180克以上。四看蓬松度：指每单位羽绒储存空气的能力，蓬松度越高，相同充绒量下固定的空气层越大，保温隔热效果越好。五看羽绒种类：羽绒主要来自鹅和鸭，鹅绒通常保暖重量比更高、可压缩性更强，价格更贵，但并非“鹅绒就一定更好”。高品质鸭绒的绝缘和保暖性能，可能优于低品质鹅绒，需结合品质和品牌综合判断。六看外层面料：面料需细密耐磨损，防止绒丝、羽丝逸出；若经过防水或防泼水处

理，可避免雨雪渗透，保持羽绒干燥，保暖效果更持久。

另外，大家还可以按以下步骤鉴别羽绒服保暖性：轻压羽绒服后，若能快速回弹，说明蓬松度好，保暖效果佳；手感柔软、无粗硬羽毛梗，为高品质羽绒；用力拍打后无粉尘溢出，说明无粉碎毛，品质优；揉搓衣物时无绒毛钻出，说明面料防绒效果好；有明显异味的不宜购买穿着。

据央视网



新闻速读

本地新闻

1. 近日，烟台市荣获“中国最具特色会展城市”称号。

2. 近日，由中国医院协会急救中心(站)分会主办的第六届急救大会在北京召开。烟台市120急救指挥中心在会上以《国际创伤生命支持：用专业守护生命，用实践推动医学》为题进行经验交流，全面分享该中心ITLS基地建设的经验做法。

3. 日前，烟台市政养护中心集中统计前期市公共自行车办卡用户信息，并联系仍有余额的用户前来办理退卡手续，但部分用户处于无法联系状态。请办卡用户于2025年12月31日前办理押金退还手续。办理退卡退押金时间为周一至周五，上午8:30-12:00，下午1:00-4:30。办理需携带自行车诚信卡、身份证原件(代办的，外加代办者身份证)、本人银行卡，并提供银行卡开户行及行号。办理地址：芝罘区奇山街道四眼桥路付28号(烟台市市政养护中心公共自行车管理中心)，联系电话0535-6213605。

4. 近日，“警校联动共筑反诈防线暨原创反诈剧本杀发布仪式”在烟台大学承先报告厅举行，山东省首个由警、校、媒联动打造的原创反诈剧本杀《收网》重磅面世。这个由真实诈骗案件改编，烟台市公安局莱山分局、烟台大学联动打造的欢乐机制阵营沉浸式剧本杀，将面向烟台大学生群体免费开放。

5. 近日，烟台自然博物馆面向社会各界启动长期自然类藏品征集，重点征集具有自然科学价值的各类标本与实物，兼顾具有文化属性的延伸品类。

国内新闻

1. 近日，神舟二十一号载人飞船返回舱在东风着陆场成功着陆。神舟二十号乘组3名航天员在轨驻留204天，刷新了中国航天员单个乘组在轨驻留时间最长纪录。

2. 近日，保靖酉水国家湿地公园科研团队在酉水河峡谷风光带意外邂逅了一位植物界的“稀客”，列入《世界自然保护联盟濒危物种红色名录》的极危物种——红头索。这是该物种在湖南省内的首次记录，标志着这一珍稀植物成功在保靖酉水湿地“安家”。

3. 近日，西湖大学团队研发出原位膨胀成像蛋白质组学技术(iPEX)。这种技术能够帮助科学家同时看清生物组织里成百上千种蛋白质的位置，为生物医学研究、疾病机制探索提供了新工具。

4. 近日，在泰山昆虫多样性调查中，工作人员发现了一种精致的小型蛾类。经山东农业大学曲爱军副教授鉴定，确认其为螟蛾科幻斑螟属的Arivaca pulchra，系中国新记录种。该物种前翅色彩鲜明，被命名为泰山美丽幻斑螟。