

别『忘穿秋裤』 冬季保暖



有一种思念叫做望穿秋水，有一种寒冷叫做忘穿秋裤。转眼间又到了要穿秋裤的季节了，穿还是不穿，很多俊男靓女开始纠结这个问题——穿吧，太土；不穿吧，太冷。

秋裤的发明

秋裤前身的前身，长内衣裤，早在17世纪的英国就已出现，一般称为longunderwear。在18世纪，它已经成为了流行的睡衣。它还有一种称呼叫longjohns，有一种解释是，它来自于19世纪末期的著名拳击手 John L.Sullivan，每当他走上拳击台，最爱做的事就是将他那条长形内裤外穿。

正式的秋裤最早诞生于北美大陆。这片冬季北冰洋冷空气南下无阻的土地，人们在冬天都要穿着御寒用的连体内衣。作为秋裤的前身，它们的样式是将人体上下身全部包住，手脚腕口紧收，几乎等于将秋衣和秋裤无缝结合到了一起，以便确保保暖。

外国人到底穿不穿秋裤？

实际上秋裤在其他国家并没有绝迹，但是地暖普及率高，所以一般只有老人穿秋裤，年轻人几乎不穿。在日本，虽然年轻女孩大雪中穿短裙很常见，穿秋裤的大多是老人。

如何选择秋裤

厚薄

秋裤的厚薄直接影响到秋裤的保暖效果。如果冬天秋裤穿得太薄，对腿部、腹部的保暖就会下降，会对身体造成影响。

松紧

为了看起来更美观，很多年轻人选择穿紧身秋裤，在紧身秋裤外穿裤子，认为不但能保持身材，还能保暖。但实际上，秋裤太紧身可能会增加局部温度，再不透气很容易增加患感染的风险。还有些人为了看起来更显瘦，把连体袜当秋裤穿，尤其是防治静脉曲张的袜子。但由于这种袜子把腿紧紧“捆”住，容易导致血液流通不畅，肢体和皮肤表面的血液循环减慢，不仅起不到保暖功能，只会使人体更寒冷，严重时甚至引起冻伤，出现皮肤红肿、痛痒、冻疮、寒冷性脂膜炎等皮肤病。

弹性及用材

选秋裤还有几个要特别注意的细节：弹性是否大，秋裤弹性好穿着走动才更舒服；是否纯棉料，全棉料、较宽松的秋裤在体表能形成较厚的温暖气层，减少体热散失，人也觉得暖和，而且纯棉的秋裤吸汗，不易引发红疹之类的皮肤病。

到底该不该穿秋裤？

为什么现在的年轻人越来越不喜欢穿秋裤？调查后发现，有以下几种情况：第一种，觉得秋裤十分土气，穿上后还容易露底儿，影响美观。被一些时尚人士嗤之以鼻。第二种，相较而言，不喜欢穿秋裤更喜欢秋裤的替代品。在过去几乎不会看到寒冷季节大街上穿短裙的，不过这些年来，这种穿法变得非常普遍。而与之相应的，加绒打底裤等秋裤替代品的出现，也使得秋裤越来越淡出人们的视线。第三种，与平时的生活工作环境有关，房屋供暖方式的普及以及工作性质原因不需要外出，很多人觉得没必要穿秋裤。

医生建议，有这么几种情况，最好还是选择穿着秋裤作为保暖措施。

1.关节痛更要注重关节保暖

医院门诊里，关节痛的患者越来越多，有老患者，还有不少新患者，其中年轻妹子居多，也有帅小伙。有人膝盖都肿了，也不肯穿秋裤。这分明就是冻出来的。另外，老年人、膝关节才受伤或者本身就有膝关节炎的人更要早点穿上秋裤。

2.经期孕女性

在不穿秋裤的人群中女性占了大部分，如果不注意保暖经常受到寒气入侵，对于女性来说还是挺麻烦的。可能会月经紊乱，量少、色黑、有血块、痛经。

女性在孕产期也最好穿上秋裤，因为此时抵抗力相对虚弱，若不注意下半身的保暖，一旦受了风寒，不仅会加重病情，还容易诱发其他疾病。

另外，现在有些女性会在腹部、脚底贴上暖宝宝，这样手脚、腹部暖和，人就不怕冷了。这些也是不错的御寒法子，但并不能完全取代秋裤。“暖宝宝也是有时间限制的，况且你总不能贴满全身，比如膝盖、腿部或者其他部位皮肤也可能让寒湿入侵，长期下来总会让你不自在的。”

3.腿冰凉注意腿部保暖

我们都听说过“寒从脚底起”，但有这么一类人，他们的腿比一般人还容易冷，而且会冰冷冰冷的，这样的人那更要赶紧穿秋裤保暖了，不然小心后果严重。

这种腿脚冰凉，其实是由于下肢血管病变引起的“老寒腿”现象，一般老年人居多，不过现在年轻人慢性病患者越来越多，“老寒腿”也在年轻化，那些30-40岁的人群，要是有点代谢综合征，再不注意腿部保暖，也得提防着。

这种人本身腿容易冷，也怕冷，如果再一逞强受凉，病情不仅会加重，更可能急速进展，甚至可能要截肢。