



一则“穿衣温度表”在网上流传，“厚羽绒服9℃，薄款羽绒服6℃，稍厚弹力絮棉衣5℃……温度控制在26℃最合适。”也就是说，根据不同材质衣服的温度，加上当天天气温度，穿衣控制在26℃最合适。记者通过实验证实该说法不靠谱，穿多少衣服还要看自身感受。

穿衣搭配参照 26 穿衣法则 ？

《瑞报实验室》证实：不靠谱！穿多少衣服看自身感受

记者 欧苗苗

近段时间，一则“穿衣温度表”在网上流传，“厚羽绒服9℃，薄款羽绒服6℃，稍厚弹力絮棉衣5℃，厚羊毛衫4℃，棉背心4℃，抓绒衣服3℃，厚棉毛衫2℃，薄棉毛衫是1℃……温度控制在26℃最合适。”

据网上说法，如果气温为22℃，穿一件薄棉毛衫加一件薄外套就是22℃+1℃+3℃=26℃，按照这样，穿衣控制在26℃就温暖啦。

那么，“穿衣温度表”究竟是否靠谱呢？对此，记者进行了调查实验。

随机调查

不少市民参照 穿衣温度表

记者在虹桥路随机采访了数位市民，许多年轻的妈妈表示会根据网上的“穿衣温度表”给孩子穿衣服。

“早上起床有时真不知道如何给孩子搭配衣服，穿得太少会冷，穿得太多又会热。”30岁的张洁告诉记者，有时候就

会按照“26℃穿衣法则”给孩子穿衣服，如果今天温度是13℃，我便给孩子穿一件厚羽绒服再加厚羊毛衫，“按照‘26℃穿衣法则’，13+9+4=26，刚好合适。”

采访中，很多年轻妈妈会和张洁一样按照“26℃穿衣法

则”给孩子穿衣服。5岁孩子的妈妈林女士告诉记者，她基本会按照“穿衣温度表”来给孩子穿衣服，“每天早上查一下天气，就知道该怎样搭配，只要控制在26℃左右就行，不再担心宝宝穿多还是穿少了。”

记者实验

不同材质衣服保温效果有差异

“26℃穿衣法则”虽然引起一些市民和网友的认可，但也有网友提出质疑。网友“天使的宝宝”就说：“当山区温度在0℃的时候，意味着需要穿厚羽绒服+两件羊毛衫+抓绒卫衣+三件厚棉毛衫才能达到26℃，那不是要把自己裹得像个粽子了吗？”

记者就“26℃穿衣法则”中提到的羽绒服、抓绒衣、毛衣做了实验。实验材料还有温度计和热水袋。

做实验时室内温度为15℃，记者把热水袋的温度设定为人体温度的36℃，然后分别用温度计对羽绒服、抓绒衣、毛衣进行试验。

羽绒服：记者将温度计包裹进羽绒服中，半个小时后发现温度计上的温度比室内温度有所上升，约为15.5℃。随后，记者将36℃的热水袋放入羽绒服中，模拟人体穿上羽绒服。10分钟后，记者取出热水袋再次测量，温度为33.2℃。

抓绒衣：按照以上方法，记者将温度计放进抓绒衣中，半个小时后，温度计的温度为15.1℃，并没有明显的变化。记者又将36℃的热水袋放入抓绒衣中，10分钟后，和羽绒服相比，抓绒衣的温度有所下降，取出后的热水袋温度为34℃。

毛衣：记者最后将温度计放

到毛衣中，结果显示，半小时后毛衣中的温度计没有发生变化，依然为15℃。记者又将36℃的热水袋放入毛衣中，10分钟后，热水袋温度为29.6℃。

通过实验，记者发现，在室内且身体不接触的情况下，用各种材料的衣服包裹温度计，并没有明显升温，仅仅是羽绒服高了0.5℃。而另一方面也证明，不同厚度的衣服保温过程中确实起到一定作用，其中羽绒服的保温效果更好一些，抓绒衣相对于毛衣来说，也更能保温，但“26℃穿衣法则”中每件衣服的温度说法，在这次实验中并没有得到证实。

得出今天可以这么穿



医生建议

穿多少衣服还看自身感受

究竟怎样穿衣才靠谱呢？对此，市人民医院体检中心健康管理部副主任谢海波医师认为，“26℃穿衣法则”没有科学依据，每个人体质、需求和习惯不同，穿衣标准因人而异。“任何布料都有一定的保温效果，但每个人的体质和需求不一样，市民可根据自己的切身感受来选择合适的衣服，以保暖舒适为好。”谢海波说。

谢海波建议，冬天寒冷风大，一般情况下，里面最好贴身穿柔软、舒适的棉质衣物，或厚实一些的羊绒或羊毛衫，外面则最

好穿较为挡风的大衣，不建议穿毛衣。另外，小孩子不要穿得太多，不受冻就可以了，早上出门前可以检查一下孩子的颈部和手部，温和不出汗则表示衣服合适。建议孩子可以穿马甲、开衫类的衣服，这样能脱能穿，对于爱动的小孩来说最合适。

对于老人，贴身的内衣可以多穿一件，不贴身的不要穿得过多，否则不仅行动不便，保暖效果也不好。另外，老人早上出门锻炼时，头、脚要注意保暖，鞋子也要穿得舒适、柔软，以免打滑摔倒。



2015媒体推荐品牌

咨询热线：13867795200 13967768617

家具沙发厂家直销 (可定做)

TOTO

联结福国际家居广场

地址：安阳陈虬路20号(东山小学东首50米) 电话：82663589 13736919995

欣雅建材 瑞安总代理

0577-8169 9999 www.ljfmall.com

旗舰店：瑞安市罗阳大道1155号 65810322 门市部：虹北陶瓷市场 65856155

温州大道690号(上江路口处)

富鹏红木

梦天木门

华丽园装饰

国家建筑装饰专项工程设计证书编号：A233011560
国家建筑装饰装修工程专业承包证书编号：B2034033030118
国家建筑装饰安全生产许可证证书编号：(浙)J2安许证字[2010]030194

地址：瑞安市仲容路239号 电话：66813555

高档装修，用梦天木门

地址：安阳罗阳大道1411号梦天木门专卖店 电话：13221129888

瑞安热线：65882802 塘下热线：65357715 全国装饰装修行业百强企业