



围巾绝对是冬天必不可少的搭配，尽管不是每个人都喜欢系围巾，但就算是作为辅助搭配，围巾的重要性也是不容忽视的。但可不是随便扯一条围巾就可以搭配，还是要讲究款式颜色的选择。今天，我们就请到服装搭配专家李志芳，请她来介绍冬天围巾如何搭配才能更时髦，围巾流行趋势以及养护打理方法。



材质有别 羊绒围巾保暖性最佳

李志芳介绍说，今年冬天，围巾界刮起了一阵纯色唯美风，精炼的单色、精选的面料，精细的做工，在满足保暖需要的同时，也能展现自己的时尚气息。最重要的是，从搭配角度来说，素色围巾不挑人，比较百搭，不容易出错。

从材质上来说，今年比较“火”的围巾是羊绒围巾、羊毛围巾以及聚酯纤维的针织款围巾。羊绒本身就是山羊在严冬时为抵御寒冷而在山羊毛根处生长的一层细密、丰厚的绒毛，天气愈寒冷，细绒愈丰厚，纤维生长愈长，所以用羊绒纤维加工的羊绒围巾具有很强的保暖性。手感柔软、绒面丰满。羊绒的取材决定了其柔软、轻滑、糯、暖、爽的特性。羊绒在加工过程中经过特殊的缩绒整理，表面露出一层细绒，用手感觉柔软、细腻、滑糯、绒面丰满，羊绒如果贴身穿，与人体皮肤接触时，不但没有刺痒的感觉，还可使人体产生“柔、轻、滑、暖”的舒适感。但是羊绒也有缺点，尤其是对于身处北方的人们。“北方空气干燥，羊绒容易起静电，而且容易刮。”

相对于羊绒围巾，羊毛围巾中的羊毛一般来自绵羊。羊毛围巾分为粗纺和精纺，一般的羊毛围巾戴起来会有扎的感觉，但是如果羊毛围巾超过100支纱，剔除了羊毛里的粗纤维，佩戴起来

围巾当道 冬日刮起唯美风

□本报记者 陈曦

就会舒服很多，扎的感觉就不太明显了。

但是羊毛围巾洗涤后容易缩水，而且保暖性没有羊绒围巾好。另外就是聚酯纤维围巾，此类围巾一般都是粗棒针织就，花色款式比较多，适合跟休闲服装搭配，价格相对于羊绒和羊毛围巾，也比较便宜，但缺点就是表面容易起球，保暖性能差。

围巾不仅是女士们的“专利”，男士一样可以用围巾装扮自己，有型又保暖。李志芳介绍说，男士围巾的常规规格是30cm×180cm或者30cm×160cm。除了羊绒、羊毛材质的围巾，真丝拉绒的男士款也很受好评。这种材质的围巾手感好，接近于羊绒，而且花色丰富，挑选余地比较大。

洗涤保养 围巾熨烫不可斜向用力

后期洗涤打理方面，李志芳表示，不管是羊绒还是羊毛围巾，都不建议机洗，但是可以手洗。洗涤剂，如果不太讲究可以

用洗发水，讲究的可以用柔性洗涤液或羊毛专用洗涤剂。具体的操作方法是先将羊绒或者羊毛围巾放在冷水中浸泡三分钟左右，水温最好在35摄氏度左右，注意要将水漫过围巾。然后用手轻轻拍打，不能搓洗。清洗干净后用手拧干，不要使太大的力，然后将围巾放在通风处摊开晾干，不可吊挂晾晒。提花或多色羊绒、羊毛围巾不宜长时间浸泡，不同颜色的围巾最好不要放在一起洗涤，以免染色。

其次，将熨斗温度调至中温或羊绒、羊毛位置，熨前将晾干的围巾均匀地喷上水，将其铺在软质地的白色布上。熨时要沿经纱纬纱方向，绝对不可以斜向用力，以免围巾变形，并根据洗涤后变形度和质地薄厚，适当用力熨压。

由于羊绒、羊毛围巾组织结构较松，因此在洗涤和使用时要注意避免指甲、尖锐的物品勾拉。如果只勾出一条纱线，可以顺着经、纬方向拉平整或用细针挑整。存放时，羊绒、羊毛围巾最好不要与其他衣物放在一起，

咽炎属于一种常见的病症，是发生在咽部的一种非特异性炎症，可导致咽部不适，出现疼痛或是干痒等症状。尤其是冬季，更是会感到咽部又干又痒，或是伴有疼痛异物感，因此有咽炎的患者冬季一定要做好防护工作，以减轻不适症状。做好以下五件事，可很好地缓解咽炎不适症状。

冬季咽炎太难受？

做好5件事“解救”你的喉咙

注意保证空气流通

如果咽炎患者所处的环境空气质量很差，空气中有很多的灰尘和细菌等有害物质时，是很容易引发咽炎或是导致咽炎症状加重的，所以咽炎患者平时要注意保证室内的空气流通，如果室外空气质量差时，就要注意尽量地减少外出的时间。

合理饮食

咽炎患者平时的饮食要注意减少刺激性食物，应以清淡饮食为主，像一些辛辣、油腻类食物，要避免食用，还要避免饮

酒，这些饮食习惯都易诱发咽炎出现症状，所以为了防止咽炎发作，平时口味要清淡，注意均衡饮食，以保证营养充足，从而更好地缓解咽炎的症状。

不要长时间大声讲话

很多人因为职业因素而要经常不停地说话，如教师、客服人员等，这类人相对更易发生咽炎，这和不当的说话方式有关，为了更好地保持喉咙健康，建议咽炎患者不要长时间大声说话，如果因工作需要必须说较多的话时，也要注意适当休息，多喝水，同时注意说话声音不宜太

大，以防引起喉部不适。

注意保持口腔卫生

平时要注意养成刷牙的习惯，饭后要进行漱口，可用盐水漱口，保持良好的口腔卫生对于咽炎的防治也有一定的作用。

调整生活习惯

有一些不良的生活习惯也会加重咽炎症状，如抽烟喝酒，这些行为可刺激喉咙，从而加重咽炎不适，所以咽炎患者一定要注意远离烟酒，同时也要注意二手烟的吸入，这样才能更好地防止咽炎出现症状。（耀文）

【健康红绿灯】

绿灯

冬季感冒多食热粥



冬季感冒多由风寒引起，主要表现为发热、畏寒、无汗等症。多食热粥，有助于发汗散热、祛风寒。而且，感冒后人的肠胃消化系统不好，喝粥能促进吸收。而且有些药物对肠胃的刺激很大，喝粥可以起到保护胃黏膜的作用。

桂圆豆浆滋补安神



桂圆是“果中神品”，有开胃益脾、养血安神的功效。除了泡茶、炖汤、煲粥等，在打豆浆时也可以放点桂圆肉，营养更好。将泡好的桂圆肉、枸杞、黄豆一同放入豆浆机中（泡桂圆肉和枸杞的水也加入）加工即可，有滋补安神、润肤美容的作用。

红灯

感冒了别乱揉眼



感冒刚有些好转，早上醒来，却发现眼睛睁不开，又红又肿。这可能是患上了急性结膜炎。感冒、发烧等造成机体抵抗力下降，免疫力的下降给细菌“可乘之机”，也容易诱发急性结膜炎。注意手部卫生，不要用手来揉眼睛，以免发生病毒或细菌感染。

睡太久中风风险增大



一项研究发现，每晚睡眠时间超过8个小时的成年人，与每晚只睡6-8个小时的人相比，患上中风的可能性会高出46%。研究者认为，睡眠时间较长的人要对自己的生活方式、饮食和锻炼进行密切监测，这才是明智的做法。



北京九九祥和客运有限公司所属的旅客运输车辆及运营车辆在行驶过程中，发现有社会车辆驶入机动车道、非机动车道、人行道等，且有以下行为：京B15581、京B15582、京B15583、京B15584、京B15585、京B15586、京B15587、京B15589、京B15592、京B15594、京B15597、京B15598、京B15599、京B15600。望市内各界人士予以支持，并将以上车辆希望交管、运管、城管部门予以处罚并给予奖励。联系电话：张经理 13501399349 13501105370