



炎热的盛夏已然悄悄来临，搭配穿衣大概是夏天最让人犯愁的事了，要如何搭配才既好看又凉爽呢？而大家普遍认为的夏日穿白色或是浅色衣服最凉爽又是否有科学依据呢？今天就让我们来看一看夏日穿衣的学问。

# 夏天难道不是穿白衣服更凉快？

## 夏日穿衣有学问

### 夏天穿浅色衣服更凉快吗？

首先我们要知道，当物体的温度比周围环境的温度低时，物体就要从周围吸收热量，相较之下，浅色衣服确实吸热较少；但是，当周围环境温度低于物体时，物体会向外辐射热量。

夏天穿什么衣服最凉快，不仅跟衣服的颜色有关，还跟穿衣者所处的环境等有关。如果直接暴露在炎炎烈日下，如果室外的温度比人体高，热量就会从空气传对人体，穿浅色的衣服受到的热辐射程度就相对较少，在这种情形下穿浅色的衣服比较凉快。

而相反的，在夏天晚上或是在室内空调房里，周围的温度一般比人体的温度低，这时热传递方向是由人体向空气，那么应该选择穿深色衣服，如黑色比较凉快。

我们知道紫外线是造成皮肤光老化和各种色斑最重要的诱因，研究发现，穿白色衣服短暂的暴露在夏日阳光下，会很凉快，但由于白色衣服吸收紫外线的能力较差，因此，时间一长，



温度更高。

相较之下，红色衣服可大量吸收日光中的紫外线，因此当长期暴露在阳光下时，穿红色衣服不但更凉快还防晒。

### 夏天穿得越少越能防暑吗？

很多人认为夏天穿得少才凉快，比如吊带衫可能会更凉爽。

但是，正如上文所说，夏日不一定穿得越少就越能防暑，只有在人体表温度高于外界时，皮肤才能向外散热。

如果气温达到或超过人的体

温时，由于体温—气温的温差小甚至为负，皮肤就不能主动散热，相反皮肤还会从外界吸收热量，让体温上升，变得更易中暑。

所以，少穿衣服并不一定会更凉快。想想热带地区的服饰，很多人并不是赤膊上阵或是短袖短裤，很多人穿的反而是宽松长袖的大袍，遮盖住全身，就是为了防止皮肤从外界吸收更多热量。

### 夏天该穿什么材质的衣服？

盛夏时节，我们人体在不断向外排汗，以达到散热和调节体温的作用。为了便于汗水的蒸发，夏天应该穿吸湿性和透气性较好的衣服，而不同质料的衣物吸湿能力和透气性是不一样的。下面我们来具体看看：

在众多衣料材质中，丝绸亲肤性最好，最轻薄，能迅速散热，是适合所有人选用的夏季避暑衣料。不仅如此，蚕丝可以吸收阳光中的紫外线，保护人的皮肤免受紫外线的伤害。

棉质衣物吸湿性和透气性能也很好，夏日穿着可以让肌肤变

得清爽。

亚麻材质衣物孔隙大，透气性和吸水性也比较好。

但夏季很多漂亮的衣服是用化纤面料合成的，他们样式多变，绚丽多彩，很受年轻一族，尤其是爱美女生们的喜爱。但化纤布料吸水性和透气性都不太好，夏日穿着难以让人体的汗液通过衣物蒸发散热，因此穿着会很闷热。

加之合成纤维在生产过程中可能会混入单体氨、甲醇等对皮肤刺激较大的化学成分，容易诱发过敏和多种皮炎。

所以，从衣服材质上看，丝、棉、麻等天然纤维是夏季穿衣的最好选择。

最后，要想夏季穿着凉爽，还不得不考虑到衣服内的“吸风”和“鼓风”作用，穿宽松一些的衣服才会凉爽。衣服尤其是领、袖、裤腿等开口处要做得敞开些。

牛仔裤和紧身衣不适合夏天穿，喇叭裙、连衣裙等宽松衣服可以穿起来，这些衣物在走动时能产生较大的鼓风作用，更容易让人感觉凉爽。（刘畅）

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 油性头发少梳多按



油性发质的人皮脂腺分泌旺盛，如果梳头次数过多，就会使头发更油，头皮屑较多，而且易出现掉发等问题。建议改为对头部进行轻轻按摩，手指动作要轻柔，局部位置可以稍稍用力，能避免和减少皮脂腺分泌。但按摩时要注意用指腹而不是指甲。

#### 凹糟深的桃子更甜



眼下正是桃子上市的季节，教你挑桃子的小秘诀：1.看果梗，绿色果梗的更新鲜，凹糟越深越甜。2.掂分量，大小差不多的情况下，重一点的更甜。3.看果皮，选无斑、无虫蛀、表皮无伤的。4.试软硬，捏起来紧实的更好。5.闻味道，香味浓的更甜，尤其是油桃。

### 红灯

#### 防晒衣洗多了不防晒



6月到了，你处在晒黑进阶表的哪一级了？穿上防晒衣了吗？市场上的防晒皮肤衣大多质地轻薄、颜色明亮、部分呈透明或半透明。理论上，这样的衣服防紫外线性能要差些，紫外线防护指数大于40的才能起到防晒作用，但这种布料经多次洗涤后，防晒效果会有所降低。

#### “猛回头”伤害心脑血管



夏季，人体容易出现血容量不足和血液粘稠度高的情况。一旦颈动脉内不稳定的斑块“受刺激”脱落，会给心脑血管带来重创，引发心梗、脑梗。患有心脑血管疾病的人，生活中不要有“猛回头”的动作，以免意外发生；避免需要突然发力的动作，比如打羽毛球、篮球、突然起床等。

## 生活资讯

# 遭遇租房物业乱象 可拨打12345举报

□本报记者 盛丽

近日，市住建委开展扫黑除恶专项斗争，主要针对房屋租赁、物业管理乱象。记者了解到，如果遇到中介用隐瞒、欺诈等手段强制租房，可拨打12345进行举报。

据了解，遇到以下情况时可以举报：涉及房屋租赁方面，主要包括以隐瞒、欺诈、胁迫、贿赂等不正当手段招揽业务，诱骗消费者交易或者强制交易；泄露或者不当使用委托人的个人信息或者商业秘密，谋取不正当利益；改变房屋内部结构分割出租；侵占、挪用房地产交易资金；为不符合交易条件的保障性住房和禁止交易的房屋提供经纪服

务等。

涉及物业管理方面，围绕物业服务企业是否存在滋扰业主、欺行霸市，采用暴力手段干扰业主维权、阻碍物业项目正常交接的行为进行整治。如果居民遇到物业项目存在24小时服务热线未设立、无人接听、业主不知晓的问题，或出现物业客服场所位置指示不清晰、环境脏乱、配套便民设施缺失、基础信息公示不完善的，有可能“涉黑涉恶”的，也可以拨打电话举报。

市住建委提醒，在电话举报时，为方便开展核查、及时反馈信息，居民需如实申报举报线索内容，留下真实姓名及



有效联络方式。相关部门将为线索举报人实行严格的保密措施。为提高信息处理质量和效能，居民无需重复申报相同的举报线索。

### 公告

北京市通州区翰林华馨幼儿园办学许可证（副本）遗失，证书编号：111011261000240，发证机关：通州区教育委员会，现声明作废。  
北京翔实培训学校办学许可证（副本）遗失，证书编号：111011271000510，发证机关：通州区教育委员会，现声明作废。  
2019年6月11日