

局地40℃以上！ 出门穿什么颜色衣服更凉快？



AI制作

连日来，在副热带高压天气系统的控制下，我国正经历今年以来最强高温过程，新疆、山东、河南、浙江、江苏、安徽局地达40℃以上。

这样的天气穿什么衣服出门能既凉快又防晒呢？很多人会毫不犹豫地选择浅色系衣服，觉得比穿深色系衣服更凉爽。事实真的是这样吗？

夏日穿什么颜色的衣服更凉快、更防晒

首先，要知道人体内的新陈代谢会产生热量，人体需要将多余的热量散发到周围环境中，才能维持体温的稳定。通常有四种不同的散热途径来调节人体的体温：辐射、传导、对流和蒸发，这四种方式的共同作用，使我们拥有了稳定的体温。

热传递过程中，由于温度差的存在，热能会从高温向低温处传递。也就是说，当我们的体温比周围环境的温度低时，人体就会从周围吸收热量；当周围环境温度低于体温时，人体会向外辐射热量。所以夏天穿什么衣服更凉爽，不仅和衣服的颜色有关，更和当时所处的环境有关。

炎热室外穿红色衣服

在烈日当头的室外，环境温度比人体高，热量就会从空气传到人体，穿浅色衣服受到的热辐射程度相对较小，会感觉比较凉快，但浅色衣服吸收紫外线的能力不好，如长时间暴露在户外，反而容易晒伤。

相较之下，红色衣服可以大量吸收日光中的紫外线，因此长时间户外活动时，穿红色衣服不但更凉快，而且还防晒。

为何红色衣服凉快且防晒

吸收紫外线：红色光波长较长，能够大量吸收日光中的紫外线。紫外线是位于太阳七色光谱中最远离红色光谱的波长最短的射线，它易被波长最长的红色可见光接纳吸收。因此，穿红色衣服可以吸收、过滤掉更多的太阳紫外线，从而减轻紫外线对皮肤的损害。

反射热辐射：除了吸收紫外线，红色衣服还可以反射传播热辐射的红光和红外线。这意味着红色衣服不仅能够有效减少紫外线对皮肤的伤害，还能帮助身体反射掉部分热量，从而使人感觉更加凉快。

凉爽室内穿深色衣服

如果是在室内空调房里或者夏季的阴天、晚上，这个时候的阳光少，环境温度比人体的温度低，选择穿深色衣服，吸热快的同时散热也快，而且吸收的热量会在体表形成热冷空气对流，带走体表汗液。而汗液蒸发会吸热，能够快速排走皮肤表面的热量，从而让人感到更凉快。

色衣服，吸热快的同时散热也快，而且吸收的热量会在体表形成热冷空气对流，带走体表汗液。而汗液蒸发会吸热，能够快速排走皮肤表面的热量，从而让人感到更凉快。

衣服并不是越薄越凉快

很多人认为，使人体产生凉爽舒适感觉的雪纺衫、速干衣等看似轻便清凉的料子更凉快。

其实，相比之下，棉、麻、丝等天然纤维才是高温天气的首选。棉质衣服吸汗，透气性好；亚麻材质孔隙大，透气性和吸水性好；丝绸亲肤性好，更加轻薄，穿上通体凉快。

此外，夏日不一定穿得越少就越能防暑。只有在皮肤温度高于环境温度时，皮肤才能传导散热，而当外界气温达到或超过人的体表温度时，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，使人更易中暑。

同时，考虑到对流散热，穿宽松一些的衣服会更凉爽，领子、袖口、裤腿等开口部分，也不宜过瘦过紧，以利于通风散热。

央视财经



晨光中的江西南昌滕王阁景区。



夜间游览的游客在江西南昌滕王阁景区内排队等待登阁。



一位来自广东东莞的母亲拿出打印好的《滕王阁序》，帮助女儿温习巩固，期待背诵通关。



游客在江西南昌滕王阁景区附近的半步街打卡留影。

这座名楼 从大唐开始就是顶流“网红”

倘若时光倒流千年，大唐“文化热搜榜”上，滕王阁必然占据一席之地。“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”，《滕王阁序》横空出世，彻底刷爆“大唐朋友圈”，也把赣江之滨的这座楼阁彻底“点亮”。

1300多年间，滕王阁经历多次毁灭与重生，如凤凰涅槃，每一次浴火，都引来更炽热的书写。

今年伊始，滕王阁景区北扩工程竣工。景区扩大至约700亩，约九成区域免费开放，吸引大批游客前来打卡。景区还将楼阁、岸边、江面连通，“还江于民、还岸于民、还景于民”。

白天登阁远眺，赣江两岸尽收眼底；入夜寻梦古楼，近距离观赏“滕王宴乐”。滕王阁这座千古名楼，在现代都市的繁华灯火中，展现出活力中国的万千气象。

新华社

本期推荐特色商家



电话：13940701931
地址：站前区市府路八一小区外门市



电话：15104178057
地址：西市区五矿铂海湾东北角



正宗德式汉堡，亲子欢乐餐厅。



电话：13604176566
地址：老边区居然之家营口店五层



好门好窗，格瑞邦。

节目介绍

《玩转营口》播出频率：FM95.1营口交通文艺广播
《玩转营口》播出时段：12:00—13:00
主持人小峰、嘉叙、肖肖
每天都会准时准点和各位分享快乐
记得关注我们哦



抖音扫码搜索