

街头上演“秋如四季”

不要一味追求秋冻,试一试“洋葱式穿衣法”

记者 徐佩 通讯员 毛慧颖

有人还穿着短袖清凉出行,有人却穿上了长款的风衣,还有人已经把羽绒服裹到了身上……随着猝不及防的降温,又到了“乱穿衣”的秋季。10月21日,记者看到衢州街头正在上演“秋如四季”,大街上出现了“短袖与羽绒服同框”的场景。

这个季节,有人穿短袖有人穿羽绒服

“周五还在开冷空调,周日就得盖棉被,这是直接跳过了秋天吗?”上周末,许多市民都在做一件事:翻箱倒柜找衣服。

周一一大早,打开天气预报,不到20℃的气温,很多市民陷入了纠结:“这样的季节,到底该穿什么?”

在新元路上,赶着送孩子上学的王女士,已经套上了一件薄的羽绒服。她停下等红灯时,一边整理着衣领一边说:“骑电动车风一吹,脖子缝里飕飕进凉气,不加件‘硬货’真扛不住。你看我儿子,我今天也给他加了件薄毛衣。”而在另一所幼儿园门口,穿着运动长袖的张女士却显得很轻松,她笑着说:“走几步就热了,连外套都不用穿。”

气温骤降,家长也迎来“穿衣大考”

比起成人穿搭,更让人拿捏不准的,是孩子的穿衣问题。“穿多了怕在教室热出汗,风一吹就感冒;穿少了又怕户外做操冻得流鼻涕。更头疼的是,孩子一玩起来,根本记不得穿脱衣服。”市民陈女士道出不少家长的共同困扰。

在上学路上,有的孩子把“四季”都穿在了身上:内搭夏季短袖,中层一件长袖,外面套着冲锋衣。这种穿衣方式,已成为许多家长的日常操作,通过多层叠穿

荷花公园里老人们聚在一起晨练、下棋,正在打太极拳的赵大爷一身薄款运动衣已经微微汗湿,“动起来就不冷,这个天活动筋骨最舒服。”他指着旁边穿着薄棉袄、静静看人下棋的老伴说,“她不爱运动,就得穿棉袄了。”而那位穿着棉袄的刘奶奶则慢悠悠地补充:“年纪大了,宁可捂热点,也不能受凉。”

写字楼里,周女士依然穿着一件黑色短袖,从容地说:“我真没觉得今天有多冷。”与周女士形成鲜明对比的,是同事陈女士,她不仅穿上了厚针织开衫,膝盖上还搭着一条小毯子。“我体寒,最怕这种突然降温,感觉寒气往骨头里钻,不穿暖点根本坐不住。”陈女士搓着手解释道。

灵活应对温差变化。“今天气温比昨天低,就在一件长袖加针织背心的基础上,又添了件棒球服,方便孩子在学校根据温度一件件穿脱。”陈女士解释道。

相比中小学生家长,更没把握的是幼儿园的新手妈妈。好在妈妈群里总有热心家长分享经验:“室内其实不会太冷,孩子一直跑跑跳跳,不宜穿多。像今天这样,长袖+外套+长裤就够了。当然也要看孩子体质,爱出汗、运动量大的千万别捂太厚。”

如何穿衣,听听医生的建议

衢州入秋后,随之而来的是明显的气温波动,夜间最低温已降至14℃左右,昼夜温差显著。多变的天气,也考验着大家的穿衣智慧。

为帮助大家更好地应对降温天气,记者咨询了衢江区妇幼保健院特聘省级儿科专家刘涛,分享一点穿衣建议。

刘涛医生说,秋季穿衣最科学的方式是多件薄衣服叠加。这样可以根据温度变化随时增减,避免过热或过冷。他推荐“三层穿衣原则”,也就是“洋葱式穿衣法”:内层选择纯棉透气的秋衣,保证吸湿排汗;中层搭配薄毛衣或卫衣增强保暖;外层穿防风防水外套,方便根据室内外温差和活动量灵活穿脱。

“不少年轻人都秉持着‘春捂秋冻’的说法,认为秋天就应该冻一冻、能够提高身体抗病能力。其实并非人人适合秋冻,也不应该一味追求秋冻,特别是寒露过后,晚秋到来,此时应及时添加衣物,以防受寒。”刘涛医生说。

登山赏景正当时

这份安全指南请收好

记者 郑丽芬 通讯员 傅元璋



记者 刘芸 通讯员 祝雅斌 王建华 摄

秋意渐浓,近期不少市民选择登山郊游。然而,秋季特殊的气候特征与山区复杂环境,暗藏多重安全隐患。记者采访了气象、医疗、消防救援等领域专家,为登山爱好者梳理出一份涵盖保暖防护、防晒防火、路线规划的登山安全指南,助力大家安全享受秋日山野乐趣。

温差大,秋风急,别被舒适温度“迷惑”

“秋季山区昼夜温差大,部分高海拔山区昼夜温差可达15℃以上。”衢州市气象台台长王健疆介绍,除了昼夜温差,城乡温差也有3℃~5℃,甚至更高。当冷空气来袭时风力往往会加大,高山区风力比平原更大,市民登山时需提前做好防风准备。

“秋季登山容易被白天的舒适温度‘迷惑’。”柯城区人民医院急诊科赵医生介绍,医院曾接诊一例因登山保暖不当引发不适的患者,“这位市民在出发时因气温适宜,仅穿单薄衣物,却忽视了海拔升高带来的温度变化,加上秋风加速体表散热,在下山过程中身体出现不适症状前来就诊。”

赵医生介绍,一方面入秋后气温下降,人体血管收缩,容易引起血压升高;另一方面秋季气候干燥,登山会使人体水分流失较多,血液黏稠度增加,易引发心脑血管疾病。此外,秋季高低气压交替频繁,部分人群可能出现胸闷、气短等不适症状,需格外警惕。“秋季登山需时刻关注身体信号,尤其是有基础疾病的人群,登山前最好咨询医生意见,根据自身健康状况规划行程,避免盲目挑战高难度路线。”赵医生说。

针对秋季登山的保暖需求,可参考“三层穿衣原则”:内层选择速干衣,快速吸收并蒸发汗液;中层搭配透气长袖T恤或薄抓绒衣,根据出发时气温调整厚度,保证基础保暖;外层备轻便防风雨外套,遇大风或降温及时穿上。

做好防晒,也要注意防火防雷

“秋季紫外线强度可能比夏天更高。”王健疆解释,秋季空气湿度低、云层薄,紫外线穿透性更强,尤其是在高海拔山区,紫外线辐射量会大幅增加,需做好防晒。

除了防晒,秋季山林的防火与防雷安全同样关键。衢江区消防救援大队振兴中路站站长封硕超介绍,秋季降水减少、空气干燥,山林中枯木落叶堆积,一旦遇到火源极易引发山火。消防救援部门提醒广大登山者,登山时严禁携带打火机、火柴等火种,不随意丢弃烟头;禁止在山林中野炊生火,若确需取暖,需选择开阔无植被区域,生火后全程有人看守,离开前用沙土或水彻底扑灭余火;关注天气预报,遇雷雨天气坚决取消登山计划;若登山途中突遇雷雨,需远离山顶、大树、高压电塔及水面,迅速寻找低洼干燥处躲避,同时收好手机、登山杖等金属物品,双手捂耳、双脚并拢蹲下,减少雷击风险。

科学规划路线让登山有“景”无险

“在近年衢州山区登山救援案例中,迷路是主要事故诱因,并且是多项事故的直接起因。”封硕超介绍,迷路本身不会直接造成伤亡,但迷路后登山者往往会慌不择路,进而引发滑坠、失温、饥饿等次生风险,增加救援难度。

那么,在登山过程中应如何选择路线、避免迷路等安全隐患发生?封硕超给出以下建议:

一是结合季节与天气选路线。规划路线时充分考虑气候特点,秋冬季需避开有积雪、结冰的路段,防止滑倒,选择向阳路线,减少低温影响。

二是避免雾天登山或选择雾气较少的路线。高山气候多变,雾天能见度较低,山路湿滑,容易出险情,也不便于营救。登山者应关注气象部门发布的预报预警信息,携带雨具、防寒衣物等装备。

三是避开高风险区域。登山路线应远离野生动物活动区域。此外,登山时应量力而行,根据自身体力选择路线,不盲目追求速度或高度,避免单独登山,最好与3人以上团队同行。途中若出现身体不适或迷路情况,需立即停止前进,在安全区域等待救援,切勿擅自冒险行动。