

# 夏天穿长袖长裤，更凉快

高温高湿的夏天，即使穿短袖背心，出门没几分钟就是一身汗；也有人牢牢地裹在长袖长裤里，全身上下只露出眼睛……

很多人认为，冬天多穿，夏天当然要少穿。夏天真的穿得越少越凉快吗？这个观点可能并不成立。

## 短袖 VS 长袖，哪个更凉快？

回答这个问题前，首先要了解人体是怎么散热的。

人体的散热方式主要有4种：辐射散热、传导散热、对流散热和蒸发散热。

辐射散热是人体主要的散热形式，一般会受到2个因素制约：1.有效散热面积；2.体表温度和外界温度的温差。

当外界温度较低时，人体会向外散热，衣服穿得少也就意味着有效散热面积大，自然会觉得凉快。

但当外界温度较高时，人体不但很难通过热辐射的方式散热，反而会吸收周围的热量。



图片来源/千库网

此时，衣服的作用就来了：可以阻止人体吸收热辐射。

所以，在出门之前，不妨先看一下实时气温，对比“温度线”：当外界温度低于人的体表温度（36~37℃），且阳光相对温和时，穿得越少越凉快；当外界温度高于人的体表温度，且阳光较毒辣，那么露肤度少一点，穿多一点更能隔热。

## 夏季穿什么材质更凉快？

中国纺织品商业协会会长雷利民表示，夏天穿的衣服材质对散热同样重要。

1、面料材质。夏季宜穿亚麻、真丝材质的面料，薄款的棉质面料、精纺薄款羊毛面料也是不错的选择，这些材质吸湿透气性很好。

纯棉面料柔软舒适、触感干爽，缺点是易

皱、皱后不易抚平；亚麻类透气性非常好，且不易受潮，缺点是布料相对粗硬；真丝类触感清凉细腻，可以迅速散热，但保养时相对麻烦，容易褪色变形；运动的时候，建议选择速干类的面料，可加快汗液蒸发。

2、版型。推荐选择宽松的版型，面料与皮肤之间的空气层足够大，可以增加空气对流散热。

3、红色衣服防热/晒效果好。除了面料外，服装颜色也有讲究。浅色比深色穿着更凉爽，浅色衣服在反射光线的同时不易吸热，而深色特别是黑色、紫色等，会吸收光线和热量，令人感觉较热。

有实验表明：短时间暴露于户外阳光下时，穿白色衣服更凉快；长时间暴露于户外阳光下时，穿红色衣服更凉快，黑色次之。

穿红色衣服凉快且防晒，主要得益于其特殊的物理特性和颜色属性。首先，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，从而减轻紫外线对皮肤的损害。其次，反射热辐射。红色衣服还可以反射传播热辐射的红光和红外线。能帮助身体反射掉部分热量，从而使人感觉更加凉快。（生命时报）

## 清洗鸡蛋可能加速变质

很多人认为，鸡蛋经过运输等流程，表面很脏，洗一洗吃得更放心。但你可能想不到，仅仅因为存放前的一个多余动作——清洗鸡蛋外壳，就可能加速鸡蛋变质，甚至诱发中毒。

### 为什么存放鸡蛋前不能清洗？

要想让鸡蛋储存得久且安全，首先要了解它的5个基本特性：

1、**冻裂性**。当温度低于零下7℃时，蛋液容易冻结，造成体积增大，蛋壳破裂。因此，鸡蛋不要放入冷冻室保存，也不要太贴近冷藏室内壁。

2、**吸味性**。鲜蛋可通过蛋壳上的气孔和外界不断进行“呼吸”，极易吸收环境中的异味。因此，买回来的鸡蛋要先用食品袋或保鲜盒密封好，再放进冰箱内冷藏。

3、**易腐性**。鲜蛋内含丰富的营养物质，易成为细菌、微生物的天然培养基。当鸡蛋所处的环境温度、湿度过高，或蛋壳破损时，很容易造成大量微生物繁殖，进而导致鸡蛋腐败变质。

4、**易碎性**。当鸡蛋遭到挤压、碰撞时，极易造成蛋壳破裂，造成腐败变质。

5、**易潮性**。鸡蛋遭到雨淋、水洗、受潮时，会破坏蛋壳表面的胶质薄膜，致使气孔外露，外界环境中的微生物极易进入蛋内繁殖，加速腐败。

用水将鸡蛋冲洗后，“白膜”脱落，会造成细菌侵入、水分蒸发，加速鸡蛋变质。

鸡蛋在出厂前大多已进行清洗、紫外线杀菌、涂油等工序处理，买回家后，可以直接存放，无需清洗。

### 鸡蛋有4种表现，就是变质了吗？

鸡蛋有裂纹、散黄等不一定是变质表现，需要分情况判断。

1、**散黄**。造成鸡蛋散黄的原因有很多：在运输过程中鸡蛋受到激烈震荡引起蛋黄膜破裂，这种称为机械性散黄，这样的鸡蛋营养价值基本不变，可以放心吃。

鸡蛋在存放的过程中，蛋白稀化后，水分向蛋黄慢慢渗透，蛋黄体积膨胀到撑破蛋黄膜时，也会发生散黄现象。这样的鸡蛋虽然不太新鲜了，但没有变质，也可以吃。

受过精的鸡蛋经过一段时间孵化，蛋黄会发散，可以正常食用。

细菌、霉菌通过蛋壳气孔侵入鸡蛋内部，造成鸡蛋散黄，甚至蛋黄和蛋清混在一起，这种鸡蛋往往带有异味，不能吃。

如果不清楚是由哪种原因引起散黄蛋，可通过气味判断能不能吃。没有异味的经高温烹调后可以食用；但若已变臭，说明细菌已在蛋体内繁殖，不能吃。

2、**散长斑**。鸡蛋长斑通常有两种情况：

存放方式不当或者存放时间过长，导致鸡蛋变质，在蛋壳上生出肉眼可见的黑色霉斑，常伴有因变质产生的腐臭味，应避免食用。

出现在褐色皮与粉色皮鸡蛋上的色素点，常常被称为“雀斑”，其主要和产蛋时母鸡的身体状况有关，比如饲料中缺乏维生素A、钙含量过多等。

此外，初次下蛋时，由于母鸡产道狭窄，产道壁被强烈挤压，造成出血，可能产下少量血斑蛋。因此，如果鸡蛋只是表面有少量“雀斑”，其他部位均无异常，说明品质不影响，可以放心吃。

3、**有裂纹**。鸡蛋营养丰富，一旦外壳出现裂缝、裂纹，很容易被细菌侵入。如果卵壳膜没破，可尽快加热后食用。如果卵壳膜破了，就不要吃了。

4、**粘壳**。储存时间过长时，鸡蛋的蛋黄膜会由韧变弱，蛋黄紧贴于蛋壳，若局部呈红色还可以吃；若蛋黄膜紧贴蛋壳不动，贴皮外呈深黑色，有异味的，就不宜再吃。

### 鸡蛋挑选、存放“安全攻略”

如果购买了没有标注日期的散装鸡蛋，可根据以下几点判断是否新鲜：

1、**摸一摸**。如果鸡蛋过于光滑，说明新鲜度明显下降。

2、**掂一掂**。同样大小的鸡蛋，手感越重说明水分蒸发越少，这样的鸡蛋就越新鲜。

3、**看一看**。透过光看看鸡蛋，气室越小，鸡蛋越新鲜。

储存一段时间后，可通过以下方法观察鸡蛋是否还新鲜：将鸡蛋在一个盘子中打开，摊开的面积越小越新鲜；如果能观察到细细的白色带子连着蛋黄，说明鸡蛋的系带尚在，也很新鲜；如果是白煮蛋，蛋黄较居中，蛋白能分离成三层，气室很小，说明是新鲜的。

存放时还要做到以下几点，以防提前变质：

1、**保存时间**。一般来说，在20℃下，鸡蛋保质期为45天；在0~4℃的环境下鸡蛋可保存60天以上。超过保质期，鸡蛋的新鲜程度和营养成分都会受到影响。鸡蛋如果放在2℃~5℃条件下冷藏，最好在40天内吃完；冬季室温下储存，尽量在15天内吃完；夏季室温下储存，尽量在10天内吃完。

2、**把鸡蛋较大的一端朝上放置**。因为水分和二氧化碳的挥发，鸡蛋内部会形成气室。气室通常在鸡蛋的大头部位，大头向上摆放能提高鸡蛋内部的稳定性，使得蛋黄不会贴近蛋壳，有利于保证蛋品的质量。

3、**随取随用**。低温鸡蛋取出后在室温下会“发汗”，小水滴中的微生物更易透过蛋壳渗入到蛋液内层而感染鸡蛋。因此，从冰箱中取出的鸡蛋不宜久放，也不适合再放回冰箱冷藏。（生命时报）

## 《“爱我中华 家风传承”十佳征文作品展播》温暖上线

五千年的文明长河里，家风是永不褪色的精神图腾。好的家风既是家族的精神不动产，更是民族的文化基因库。

经过四个月的征集评选，我们从全国投稿中精选出十个打动人心的家风故事，

现以视频形式深情呈现。近期，这部凝聚万千家庭智慧的《“爱我中华 家风传承”十佳作品展播》温暖上线，让我们共同开启这场跨越时空的文明对话，共同感受文字背后温暖而厚重的家国情怀。



爱心家务践孝行，趣言笑语显真情，家风传承乐融融。



代代相传读书声，岁岁守望父母恩，家风因运永相连。



公益传承家风美，全家上阵献爱心，中华美德共弘扬。



家风淳厚孝为先，秘方实乃孝心传，温暖细碎续血脉。



母爱织就家圆梦，星辰为引路为灯，忠孝传家永流芳。



勤俭持家百年计，言传身教树榜样，美德滋养新栋梁。



三代从军铸军魂，家国情怀代代传，红色基因永绵延。



伞下家风承古训，未雨绸缪情永传，中华大爱润心田。



战火家书抵万金，根系延伸连党史，铁血柔情铸家风。



知书达理传家风，行如春雨润华夏，知行合一永传承。



**纠错有奖**

欢迎大家来做

## “啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为2025年9月1日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并各获得纪念品一份。

2025年7月优秀“啄木鸟”：叶玲珠、唐金虎、徐鸣、邵明理、风行天下、卖火柴的、早睡早起、oldbill、Aurora、小飞（以上部分为昵称）

2025年7月最佳“啄木鸟”：张浩良



扫描二维码关注  
“上海社区发布”