



教你穿得

科学健康

丰小强 编著



金盾出版社

教你穿得科学健康

丰小强 编著



金盾出版社

内容提要

本书强调了服装作为人体第二皮肤的意义,提出服装贴身穿着的八大健康法则,论述了服装安全、服装材质及洗衣知识。重点阐述每种服装如:胸罩、内裤、卫生巾、家纺产品、鞋帽、围巾等的来源、形成、科学使用方法、健康穿着要点及注意事项,并介绍了相关文化渊源。文笔流畅、清晰完整,内容科学实用。适合广大群众,特别是女性阅读,也可供基层服装从业人员学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

教你穿得科学健康/丰小强编著. -- 北京:金盾出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5082-7186-6

I. ①教… II. ①丰… III. ①服装卫生学—基本知识
IV. ①TS941.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 198592 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.25 字数:171 千字

2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:21.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

提升全民族科学素养，普及科学知识，从而更好地为我们的健康生活服务，无疑是一件有益的事情。

健康地生活，离不开“衣食住行”，从我们熟悉的身边小事、生活细节普及科学常识，也更容易引起大家的兴趣和共鸣。

穿衣是“衣食住行”的第一件大事，它实际上有三重境界：①满足生理需要：冬要穿得暖，夏要穿得凉快。②讲究感官体验和审美需求：要讲究质地、色彩、款式。③升华健康认知：怎么穿才更有利于健康。

尽管“穿得要健康”逐渐会成为潮流，但是“穿得健康”理念目前还是未受到整个社会，包括生产企业、科研机构应有的足够重视。他们更愿意停留在第二个层次，绞尽脑汁去讲究质地、色彩、款式设计等，以及网上平台、媒体广告、T台模特走秀等市场推广工作。

对于消费者而言，由于缺乏阐述“穿衣与健康”的科普读物，故存在不同程度的误解：缺乏分辨力，盲目

跟风，被动购物。一些漂亮服装，甚至进口名牌，在广告的疲劳轰炸下，违反人体工程学、牺牲人体舒适性，不卫生、不科学、不安全，导致人们花钱买罪受。

随着科技的进步、社会的发展、生活水平的提高，人们希望穿得更美丽、更科学、更健康。通过这本书，我们向读者介绍了穿着与健康的关系，介绍了服装材质，包括各种衣、裤、胸罩、鞋帽、床上用品，以及洗衣方法等科学知识。

我们欣喜地看到，怎样穿得更科学、健康、安全，逐渐成为人们关注的焦点，这既需要科研机构、生产厂家的努力，也需要广大消费者提升科学认知能力。

欢迎广大读者和各界朋友阅读本书后，不吝赐教，提出宝贵意见，以便再版时修正！谢谢！

丰小强





目 录

第一章 健康由“衣”	(1)
一、我们为什么要穿衣服	(2)
二、了解我们的皮肤	(3)
1. 人的皮肤会呼吸	(4)
2. 皮肤何以产生舒适感	(4)
3. 熟悉皮肤的类型	(8)
三、营建理想“肤表小气候”	(9)
1. 热带雨林气候	(9)
2. 热带沙漠气候	(10)
3. 极端天气气候	(10)
4. 温带海洋性气候	(10)
四、健康多彩的服装世界	(11)
1. 潇洒外衣	(12)
2. 亲密内衣	(13)
3. 鞋、帽、巾、袜	(14)
4. 卫浴毛巾	(15)
5. 床单被罩	(15)
五、贴身着装的八项健康法则	(16)
1. 心理平衡	(17)
2. 水分平衡	(17)





目 录

3. 温度平衡.....	(18)
4. 气体平衡.....	(18)
5. 绿色平衡.....	(19)
6. 物理平衡.....	(20)
7. 生态平衡.....	(20)
8. 生活平衡.....	(21)
六、国家规范强化了健康指向	(21)
1. 远红外类.....	(22)
2. 磁保健类.....	(22)
3. 抗菌类.....	(22)
第二章 都是服装惹的祸	(24)
一、从健康大师的重大遗漏说起	(24)
二、静电后果很严重	(25)
三、化工是福也是祸	(27)
1. 有害化学物质在服装中广泛存在.....	(28)
2. 化学物质怎样渗透到服装中.....	(29)
3. 癌症找你不商量.....	(30)
4. 慢性中毒浑不知.....	(31)
5. 不孕不育谁之罪.....	(32)
6. 防虫防出疾病来.....	(33)
7. 损胃伤肝的二甲基甲酰胺.....	(34)
8. 棉麻种植时的高农药残留.....	(34)
四、病菌感染不留情	(35)
1. 衣服上的细菌、病毒感染风险	(35)





2. 想不到的真菌感染	(37)
3. 华佗无奈“小虫”何	(39)
五、尺寸限制可能留下恶果	(41)
1. 婴幼儿和儿童	(41)
2. 成年人	(41)
3. 老年人	(42)
六、沉重的废弃衣物问题	(42)
第三章 服装材质的健康奥秘	(45)
一、中国人的骄傲——蚕丝纤维	(47)
1. 蚕丝	(47)
2. 丝绸	(49)
二、古代布衣的真正材质——麻纤维	(50)
三、元代兴起至今不衰的大众纤维——棉纤维	(52)
四、被视为高档的纤维——毛纤维	(55)
五、现代工业的杰作——化学纤维	(57)
1. 涤纶	(57)
2. 锦纶	(58)
3. 腈纶	(58)
4. 丙纶	(58)
5. 粘胶纤维	(58)
六、从文化到科技的转化——竹纤维	(59)
1. 竹文化	(59)
2. 用途	(60)
3. 竹源	(60)





目 录

4. 分类	(61)
5. 优越性	(62)
七、纳米时代的“黑钻石”——竹炭纤维	(65)
八、风靡业界的绿色纤维——莫代尔	(66)
1. 原料—山毛榉	(66)
2. 榉木纤维—莫代尔	(67)
3. 松木纤维	(68)
九、内衣设计师的看家法宝——莱卡	(69)
1. 优点	(69)
2. 混纺	(69)
十、其他新型服装材质	(70)
十一、区分面料的工艺因素	(71)
1. 机织布	(71)
2. 针织布	(71)
3. 纱线的细度	(72)
4. 服装的做工	(73)
十二、学会看懂服装标牌的面料成分	(74)
第四章 内裤的尴尬与健康	(76)
一、内裤的前世今生	(76)
1. 古代的裤子	(76)
2. 明代开裆裤依然多	(77)
3. 清代后期大裤管变小	(78)
二、内裤的特点与变化	(79)
1. 东亚传承中华服饰	(79)



目 录

2. 欧洲人内裤的变化	(80)
3. 近代中国的内裤与世界合流	(81)
4. 内裤的结构	(81)
三、男性内裤健康实用指南	(82)
1. 男性生殖器特点	(82)
2. 不穿内裤不行吗	(83)
3. 内裤的温度,男人的生命	(84)
4. 化纤内裤,不如不穿	(86)
5. 内裤的清洁,健康的保证	(86)
6. 内裤卫生,预防前列腺炎	(87)
四、女性内裤的健康实用指南	(88)
1. 女性生殖器特点	(89)
2. 紧身内裤和牛仔裤,请小心卵巢癌	(90)
3. 卫生巾——女性内裤的小跟班	(92)
4. 内裤内的生态平衡	(96)
5. 孕妇内裤的注意事项	(98)
五、卫生巾、纸尿裤的结构分层	(102)
1. 卫生巾	(102)
2. 纸尿裤	(107)
六、不育不孕是内裤的责任吗	(109)
1. 男性的责任	(109)
2. 环境的危害	(110)
3. 警惕内裤隐患	(110)
七、其他健康注意事项	(111)





1. 内裤尽量要吸汗、透气	(111)
2. 注意避免交叉感染	(111)
3. 洗内裤注意事项	(111)
4. 洁阴洁裤不要绝对化	(111)
5. 保持干燥	(112)
6. 合体才舒适	(112)
7. 及时换新	(112)
第五章 胸罩与乳房的健康	(113)
一、从三围说起	(113)
1. 乳房的尺码	(114)
2. 女性三围和标准胸围数据	(115)
二、乳房的生理特点	(116)
1. 乳房形态、结构	(116)
2. 乳房类型	(118)
三、胸罩的历史、结构和相关类型	(119)
1. 胸罩的历史并不长	(120)
2. 胸罩的结构与式样	(123)
3. 胸罩的作用	(126)
4. 胸罩的其他相关类型	(127)
四、胸罩的正确挑选	(131)
1. 挑选胸罩要注意材质	(131)
2. 选择合适的尺码和型号	(132)
3. 两种罩杯概念的区别联系	(134)
五、胸罩佩戴的健康指南	(135)





目 录

教你穿得科学健康

1. 不合体的胸罩可能诱发乳房疾病	(135)
2. 不能一款胸罩戴若干年	(136)
3. 带钢圈胸罩可引起乳房疼痛	(137)
4. 剧烈运动时戴隐形硅胶胸罩伤害乳房	(138)
5. 不注意清洁乳房与胸罩,易得急性乳腺炎	(139)
6. 睡觉不应戴胸罩,注意乳房的放松	(139)
7. 不要束胸,健康的大胸没什么不好	(139)
8. 性感最好要自然,不宜长期挤出乳沟	(140)
9. 女士不戴胸罩有什么危害吗?	(140)
10. 孕妇佩戴胸罩的注意事项	(141)
11. 乳房保健与营养、运动和睡眠	(142)
12. 定期乳房检查	(143)
第六章 品头论足健康行	(145)
一、戴帽子关乎健康	(146)
1. 寄语不爱戴帽子的朋友	(147)
2. 对戴帽子朋友的健康忠告	(152)
二、围巾的健康指南	(153)
1. 戴围巾可防颈椎病	(154)
2. 戴围巾有利颈部护肤	(155)
3. 护颈部有利于提高免疫力	(156)
4. 不要把围巾当口罩	(157)
三、脚的忠诚卫士——鞋	(158)
1. 鞋的历史	(158)
2. 鞋首先在保护脚掌	(160)





目 录

3. 鞋内的健康生态环境	(161)
4. 合脚与鞋码	(162)
5. 常穿高跟鞋小心付出代价	(164)
6. 孕妇穿鞋注意事项	(165)
四、不可忽视的袜子	(166)
1. 袜子的小故事	(166)
2. 袜子的健康要点	(168)
五、健康与鞋垫	(170)
1. 鞋垫的健康功能	(170)
2. 常用鞋垫的材质特点	(170)
3. 新型保健鞋垫	(171)
六、关于“脚臭”的重点分析	(171)
1. 改善足部小环境	(172)
2. 防治足部皮肤病	(173)
第七章 家纺世界之健康体验	(174)
一、家居和床的演变	(175)
1. 床和榻	(175)
2. 宋、金时期的卧具变化	(175)
3. 床的规格	(177)
二、家纺床品的分类	(178)
1. 套件类	(179)
2. 枕头类	(179)
3. 床被类	(179)
4. 相关产品类	(180)





目 录

三、被子、被罩和床单	(180)
1. “豆腐块”军被的健康透视	(180)
2. 床被文化	(182)
3. 床被材质、种类	(184)
4. 被子的规格	(191)
5. 床单被罩的常用材质和健康使用	(193)
四、枕头的健康指南	(194)
1. 枕头的传说	(194)
2. 对枕头的健康要求	(195)
3. 常见的各类枕头及其健康功效	(197)
五、毛巾与健康	(201)
1. 黏滑拉丝的毛巾是如何造成的	(201)
2. 毛巾要正确洗涤和定期消毒	(202)
3. 每两个月最好换一次毛巾	(203)
4. 掉色毛巾易致癌吗?	(203)
5. 劣质毛巾内幕	(204)
6. 新秀竹纤维毛巾	(204)
第八章 洗衣服的健康大学问	(206)
一、西施浣纱	(207)
二、正确洗衣关乎贴身健康	(208)
1. 微观状态下看“衣物污渍”	(209)
2. 不要让洗衣服成为精神负担	(210)
3. 防止洗衣服时的交叉感染	(210)
三、认识身边的洗涤剂	(211)





目 录

1. 肥皂和它的起源	(211)
2. 方便的“洗衣粉”	(213)
四、洗衣服的原理	(215)
1. 古老的水洗	(216)
2. 近代出现的干洗	(217)
3. 除顽渍的方法	(220)
五、洗衣服的健康指南	(221)
1. 正确处理好“洗涤”和“节水”的矛盾	(221)
2. 注意“已消毒”和“洗干净”的区别	(223)
3. 解密一个正规的干洗店	(223)
4. 干洗机类型	(226)
5. 会洗还要会晾晒	(227)
6. 学会辨别洗涤标志	(228)
7. 关于干燥环节	(229)
六、熨烫衣服有关知识	(230)
1. 熨烫原理	(230)
2. 熨烫设备	(231)
3. 熨烫整形注意事项	(232)
4. 熨烫重点和程序	(233)
5. 熨烫后晾晒、贮藏要点	(233)
附录	(235)
一、标准数据摘录	(235)
二、重要术语英汉对照	(241)
三、附表	(247)





第一章 健康由“衣”

现在,我们中国人都有了很强的健康意识,都认识到,只有健康地活着,财富、成功、地位、荣誉、美满、幸福等一切,才有其真正的意义。

于是,人们普遍开始注意药品、保健品的科学服用,以及蛋白质、维生素、微量元素等营养元素从绿色有机食品、生态蔬菜水果中的合理摄取;而太极拳、养生功、武术、瑜伽、健身操等健身运动在群众中也得到了广泛开展,针对全身、足底进行按摩针灸等穴位刺激的各类保健器材也是大行其道。

构建健康大堤,仿佛一切已经很完美,但聪明的人们还是把一样东西给忽略了,这就是我们每个人熟悉得不能再熟悉的“衣服”。

健康地活着,离不开“衣食住行”,古人就把衣服的作用放在了健康生存的第一位。然而,人类化学、物理学、生物学、工程学的进步,使人类在尽情享受的同时,也面临着更大的危险,包括穿衣!

如果您是位女性,您了解穿戴“胸罩”的正确知识吗?您了解内裤及卫生巾的科学使用吗?





第一章 健康由“衣”

如果您是位男性,您了解内裤选择与生殖能力的保持有较大关系吗?

如果您是位老人,您了解衣服面料的选择与心脏病等疾病的诱发有重大关联吗?

如果您是位准妈妈,您了解孕期服装的注意事项吗?您了解婴幼儿纸尿裤的正确使用吗?

很多疾病,我们不得不承认,都是人类自己制造出来的,这其中也包括对“穿”的无知。

忽视这“贴身”的健康,致使现代人许多不健康的生活习惯如影随形,经常毫不在意地摧残自己的身体而不自知,难道我们不该及时地为大家敲响警钟吗?

一、我们为什么要穿衣服

人为什么要穿衣服?西方人这样解释:万能的上帝,为了要赤裸的亚当和夏娃穿上衣服,煞费苦心,派蛇勾引他们吃下了一个苹果,使得二人从此有了羞耻之心,于是人类才懂得了穿衣服。

东方人,如先秦大思想家墨子却认为:“故圣人为衣服,适身体,和肌肤而足矣,非荣耳目而观愚民也。”

“适身体,和肌肤”是衣服的第一属性,它保证了人类的生命和健康。寒冷袭来,身体需要御寒。因为人类没有动物发达的皮毛,如果没有衣服穿,将难以维持自己的体温,在极度寒冷

