



■冷鋒將至，大家記得
早些準備禦寒衣物。

近日氣溫驟降，很多人已立即換上厚重大衣，不少人更穿上容易顯得身形臃腫的羽絨外套，雖然能夠保暖卻失去了時尚感。反觀日本街頭，即使氣溫降到只得幾度，街上女生的衣着仍保持時尚，甚至還有人大騷長腿，打扮得時尚又苗條，毫不臃腫。其實並非她們不怕凍，而是有其獨特的禦寒秘技，才令她們可同時兼顧時尚和保暖，快來跟日本女生學習「如何在冬季穿得時尚又保暖」的禦寒秘技吧！

或許大家都以為穿得愈多衣服就愈保暖，因此，不論打底發熱衣及褲，總會多穿兩件。但分鐘全身合共7件衣服，臃腫出門。其實，衣服件數未必與保暖程度成正比，穿得太密實反而會讓體溫急升，導致出汗，而汗水會吸熱，最終讓體溫下降，身體變冷。

其實想要保暖不一定要穿很多件衣服，只要穿得宜，4件衣服已足夠助你保暖。日本有節目中就建議了以下方法，連大樓在內4件衣服穿着保暖，就能輕鬆出門。

第一層：發熱內衣

首先，穿上一件貼身發熱衣打底。最好選購發熱效力強的，散發更多熱力。

第二層：鬆身衣物

然後，穿上一件碼數略大於貼身發熱衣的衣服，切忌穿上貼身衣物！因為鬆身衣物可以留有空間，讓熱力流通。

第三層：手袖較緊的樽領衣物

第三層同樣穿上略大於上一層衣服，但手袖較緊的樽領衣物。原理一樣，都是讓空氣在衣服之間流通。

第四層：外套大樓

最後，外出時穿上大衣就大功告成。連外套在內，只需穿上4件衣物，就可以留住熱空氣，讓身體暖和。

苗條穿搭 禦寒絕招

其他禦寒秘技

腹部貼暖貼

「暖貼」是冬天的禦寒好幫手，體積小巧，保暖性能又高。拿在手上的暖包只能短暫暖手，但貼在衣服上的暖貼則可以長期保暖。貼暖貼的最佳位置原來就在腹部，只要這位置夠暖，全身也會變得暖和。除了保暖外，聽說這樣對緩解便秘、經痛也很有效，是個非常適合女生的保暖方式！切記是貼在衣服上，千萬別直接貼在皮膚上，以免燙傷。

按手指10秒

很多女生也會有手腳冰冷的煩惱，尤其現在周圍也要測體溫，相信不少人也曾試過因手溫過低而無法量度體溫。手部經常也要外露，上堂要寫字、上班要打字，難免「硬食」寒風。原來要快速暖手，只需10秒即可。

大家最常做的保暖動作也許就是搓手，其實只能即時保暖，整體效用不大。但只要大家用力（直到感到輕微痛楚）地按壓手指頭10秒，就能立刻促進手部血液循環，令手部變暖。

聽夏日勁歌

冬天總覺得要聽旋律慢的抒情歌？但原來這樣會令身體更冷！日本神經耳科專家石井正則醫

生，曾在節目上表示在冬天聽熱辣辣勁歌，可以舒緩腦部自律神經緊張，加速血液循環，令體溫上升。節目中實驗證明，有部分人的體溫可因此上升3至4度。以後在寒冷的冬天記得要配上節奏較快的勁歌，即使不能聞歌起舞，也可以起到提高體溫的作用。

別穿襪子睡覺

手腳冰冷的人喜歡穿襪，甚至乎是毛毛襪睡覺，以為這樣便夠暖！然而，其實穿襪子入睡反而會讓人更寒冷，因為穿襪後，會讓腳出汗，弄濕襪內空間，從而帶走體溫。因此，不穿襪會較暖。

最暖蓋被大法

睡覺時絕對要提前做好保暖，否則便會難以入睡，或是睡眠質素大受影響。在寒冷的冬天，睡前一定要準備好保暖被子陣。一般人通常會先蓋薄氈，然後才蓋厚被，但原來這並非最有效的保暖方法。正確做法先把較厚的毛氈墊在床單上，然後睡在毛氈上，再蓋上棉被，最後才加上薄氈。這樣就可以把體溫傳

到棉被，然後靠薄氈把溫度鎖住，便是最暖的被子陣。

每日浸浴

日本人其實還有一個必勝的保暖方法，那就是每天浸全身浴，不但可改善血液循環，又可令體溫瞬間上升。但香港並非每家每戶也有浴缸，而且浴室的設計和日本也不太相似，未必能仿效這方法。

