

霞光红、长城灰、天霁蓝、瑞雪白、水墨意象、冰雪元素、高科技面料……

# 国风+科技，冬奥制服引领运动服饰新风尚

智玩时尚



中国妇女报全媒体记者 何蒙

2022北京冬奥会的脚步越来越近了，从去年夏季的冬奥特许商品发布，到前不久的冬奥制服发布，冬奥之风已隆重登场，也给一直流行的运动时尚进一步打上国货和科技的烙印，让融合了中华传统文化精神和前沿科技的运动服装及装备走入百姓生活。

## 冬奥制服：将中国传统水墨山水与冰雪运动完美融合

冬奥制服装备供北京冬奥会和冬残奥会工作人员、技术官员及志愿者们穿着使用，包含服装、鞋品、配件三大类。设计师贺阳在接受媒体采访时解释了制服的“冬奥”传承，比如冬奥制服上衣的灰色水墨意象，源自冬奥色彩中的长城灰，而长城灰正是从2008年北京奥运会色彩延展而来，连接了北京夏奥与冬奥，体现“双奥之城”的风采。

冬奥制服装备的外观设计，灵感来源于中国传统山水画与冬奥会核心图形的雪山图景。其核心图形设计展现了中国传统“道法自然、天人合一”的思想，融合了京张赛区山形、长城形态以及《千里江山图》的青绿山水。其运用具有中国水墨画韵味的笔触、浓厚淡薄的线条、远近虚实的层次，将传统美学和冰雪运动巧妙融合在一起。

在色彩选择上，霞光红、长城灰、天霁蓝、瑞雪白，这些冬奥色彩系中的主色勾勒出冬奥会的恢弘场景与空间意境，以及冬季运动的节奏感和韵律感。其中，沉稳的墨色和跃动的霞光红展现了工作人员的实干和



长城灰体现“双奥”传承

天霁蓝展现志愿者的朝气蓬勃

热情，同时黑与红也代表中国古代祭祀天地的服装色彩，是最高等级的礼仪色彩，也表达了中国作为衣冠大国的礼仪与文明。中性的长城灰则彰显技术官员的客观公正。

志愿者制服中的“天霁蓝”，是中国传统陶瓷珍品——霁蓝釉的颜色，发色沉稳有宝石般的光泽，而蓝色让志愿者们穿上更加朝气蓬勃。“瑞雪白”作为制服的调和色，象征在白雪覆盖下的世界纯净高洁，同时“瑞雪白”的吉语也契合了北京冬奥会的举办时间——春节。

工作人员和技术官员服装以不同的山水位置和颜色变化来区分；志愿者服装既有山水的图形，也放大了核心图形中的长城元素，对角线的动态构图，形成持续流动、跳跃、进取向上的视觉意象。这种将中国水墨山水的神韵与运动相结合，塑造出的与众不同的冬奥之美，让许多人纷纷留言：“真想拥



2022北京冬奥会制服



有！”

## 国货“真香”：品质提升、价格亲民，买的更是一种自豪感

有数据显示，近年来，安踏、李宁等国货运动服饰的销售额已占据网购平台前三甲，超越阿迪达斯、耐克等老牌国际品牌。记者打开天猫安踏旗舰店，首页上“国旗款运动服装”“炽热科技冰雪羽绒服”“KT1 氮科技运动鞋”……这些带着浓郁冬奥气息、充满科技感的商品让店面与众不同。自2017年起安踏成为北京2022年冬奥会和冬残奥会官方体育服装合作伙伴，既服务“巅峰运动表现”，还推出国旗款运动服装等时尚产品，已受到越来越多年轻人的青睐。

过去人们选择安踏、李宁等国货运动服饰，图的是性价比——质量较好、价格亲民，如今借着奥运东风，国货品牌已将更多高科

技融入产品中，再次拉高了其性价比。许多人在购买时，买的更是一种国货品牌的自豪感。同时，由于疫情影响，海淘物流时间被无限延长，许多海淘爱好者也纷纷将目光转向国货，国货运动服饰潮流已势不可挡。

## 快护暖美：冬奥会加速运动服饰科技化

科技与服装相结合，在运动和户外服装中运用的最早最多，而“快、护、暖、美”也是我国运动员参加2022冬奥会“战衣”的功能设计核心。

记者想为家中老人买一款具有挡风、保暖、图标反光、多衣兜等特点的羽绒服，结果商场导购问：“请问您要抗几级风的？”我们的抗风型羽绒服有两款，一款是冬季登山穿的，能抗7级以上大风；另一款适合在城市穿着，可抗2-3级风。”记者盲目选择了可抗7级风的羽绒服，结果老人穿不了，因为太热了。科技的力量就是这么强大。

日常生活需要挡风，而运动则需要抗风阻。我国此次在冬奥会上为运动员准备的“战衣”就注入了十足的“抗阻”科技。以速度滑冰比赛服为例，国家冬季运动服装装备研发中心主任、北京服装学院教授刘莉说：“（比赛服）有56个不同部件，部件上集合着各种裁剪的结构、各种研发的减阻类面料，它的安放位置以及面积大小等都做了非常多的设计，而且在风洞里进行了长时间的对比测试。”

运动服的保暖和排湿功能也是非常重要的，保暖好的运动服还能细致分类：你想要适应多少度的环境？排湿功能想要湿透后30分钟干还是2小时干？而在御寒保暖上，冬奥会“战衣”运用了两大我国自主研发的科技面料——炽热科技和防水透湿科技。炽热科技运用立体结构保暖材料聚热棉，具有蓄热性能，可将热量流失阻隔效果提升约20%，能够瞬间升温，高效蓄热；远红外石墨材料，可显著提升远红外辐射升温，超过国家标准一倍；另外，超级羽绒附着纳米级保护层，防水防潮的同时比普通羽绒增加30%蓬松度，超强保暖。这种防水透湿科技还能在防止衣服淋湿的同时，及时导出人体排出的湿气。

相信未来国货运动品牌会将更多奥运制服中的高科技运用到日常运动服饰中，无疑将给我们带来更多运动时尚潮流和科技红利。

## 记忆中的味道



青州

我一直十分迷恋腌制与发酵，冬天又到了腌制食物的最好时节了，今年我准备先腌个客家咸猪肉，慢慢再尝试别的。

我母亲那一代，到了秋冬最为忙碌，一会儿腌这个，一会儿晒那个，甚是欢乐。无论是她腌的豆腐乳、母亲的酸白菜、爸爸的红酒、孩子爱吃的果酱……早餐荷包蛋上的酱油、老汤里的金华火腿、日本料理少不了的味噌汤……凡此种种，真是古人的智慧。当大部分食物转化需要热能时，唯独发酵与腌制，以时间与微生物为柴火，帮我们把食物烹调起来，而且更为美味。

我老家习惯吃风干腊肉，做腊肉要看气温，如果温度持续保持在10°以下就可以做了，这样腊肉晾晒的时候干得快。除了温度，用盐的比例也非常重要，盐用对了，才能腌好腊肉。我老爸就很擅长做腊肉，每年都会做一些，还会热情地给亲戚朋友送去一些。

腌腊肉需要猪肉、食盐、花椒、小茴香。猪肉和盐的比例是，一斤肉放15克盐。猪肉不要沾生水，不要清洗，否则在腌制时会坏掉。先将食盐、花椒、小茴香倒进锅中，小火炒香放凉；然后将食盐抹在猪肉上，每一个部位都要抹到，并多次摩擦；抹好食盐后，用保鲜膜将装的盆或缸包起来，在上面压上重物，放在干燥阴凉通风处；每天需将猪肉翻动一下，将下面的肉翻到上面，大概腌一个星期就好了。最后将腌制好的腊肉放进清水中清洗干净，给肉钻小洞穿上绳子，挂在户外晾晒，直到腊肉内变干即可，这至少需要15天。

这种风干腊肉的做法，很适合家庭制作。腊肉，可是冬天里独有的味道，你别错过了。

# 腊肉，冬天独有的味道

## 智养花容

# 中老年人护肤应以营养为主

东南大学附属中大医院皮肤科 副主任医师 董正邦

不同年龄人群，保养时需要的成分也不同，中老年人选择护肤品建议以营养为主，最好选用含有适当的油分、防晒、延缓衰老的护肤品，尤其推荐含以下4类成分的。

**人参类。**研究表明，人参主要成分是人参皂苷、人参活素、少量挥发油和多种氨基酸和肽类、葡萄糖、维生素B族等。护肤品中加入人参提取物，可促进蛋白质合成和毛细血管的血液循环，对皮肤活化有促进作用，可起到滋润和调理皮肤的效果。

**蜂乳类。**蜂乳（蜂王浆）烟酰胺含量较高，能较好地防止皮肤粗糙。而且，蜂乳中的蛋白质、糖、脂类及多种人体需要的生物活性物质，能有效控制皱纹、护理皮肤，维护皮肤的健康、美观。

**维生素类。**一般情况下，维生素A可缓解皮肤干燥、脱屑等现象，让皮肤更光滑水润；维生素C可减少色素沉着，让皮肤更白净细腻，但此类护肤品应尽量在晚上使用；维生素E可延缓皮肤衰老，减少皱纹；也可将这些成分混合起来，填充维生素A和D、E和B或加上C，效果更好。

**水解蛋白类。**水解蛋白类的护肤品和皮肤有很好的相容性，有利于将营养物质快速渗透到皮肤中，并且在皮肤表面形成一层保护膜，从而使皮肤丰满、细腻光滑、皱纹舒展。

除了选对护肤品，掌握正确护肤方法也很重要。中老年人应在日常生活中注意以下两点。

**选对洗脸毛巾。**粗糙、干硬的毛巾会对皮肤产生强烈刺激，慢慢让皮肤产生细纹，长期如此还会刺激皮肤生成黑色素，引起色素沉着。建议3个月换一次毛巾，且洗脸毛巾需要常清洗、晾晒。

**经常按摩面部。**经常皱眉、托腮容易造成皮肤上下牵拉甚至松弛，适当按摩可缓解。使用双手的食指、中指和无名指，从额头部位中间向两侧、顺着皮肤和肌肉的纹路按摩，做30次；双手从鼻翼推至太阳穴，做30次；双手食指、中指弯曲，从下巴推至太阳穴，做30次。注意按摩前要洗净双手，力量要适中。

## 乐享美食

腌蒜不必挑日子，粥料无需放太多

# 腊八蒜腊八粥，美味很简单

科信食品与营养信息交流中心科技传播部主任 阮光锋

腊八节临近，很多人又开始准备腌腊八蒜、熬腊八粥，一同忙碌起来的，还有与之相关的各种传言：腊八蒜腌得越绿口感越好，大蒜只有在腊八腌才能变绿，吃腊八蒜能防癌、软化血管，腊八粥食材越杂越有营养……这些说法究竟是真是假？



**吃腊八蒜真能防癌、软化血管？**腊八蒜的原料就是食醋和大蒜瓣儿，醋是很多人眼中的“养生佳品”，大蒜更被誉为“杀菌利器”，于是有传言说吃腊八蒜能预防癌症、软化血管。事实究竟如何？

其实，目前没有确凿证据显示，腊八蒜具有预防癌症或者软化血管的功效。曾有一些观察性研究表明，大量食用大蒜或能降低胃癌、食管癌、结直肠癌等胃肠道恶性肿瘤的发生率，但若为这可能的益处而大量吃腊八蒜，会因摄入较多醋酸刺激损伤食道，反而得不偿失。而腊八蒜通过消化道进入人体，醋酸进入小肠被碱性消化液中和，最终被吸收入血液的醋酸非常少，而且很快就会被肝脏代谢掉，并不会与血管产生任何实质性接触，更起不到软化血管和降血脂的作用。因此，不要太迷信腊八蒜的保健功效，把它当作一种节日美食偶尔吃吃就好。

**大蒜只有在腊八腌才能变绿？**腊八这天泡蒜才能绿”是一种流行说法，大蒜变绿真的会挑日子吗？资料显示，大蒜中天然含有一些含硫化物、氨基酸和有机酸类物质，这些物

质本是无色的，但在低温和酸性条件下，大蒜中的吡咯基氨基酸类物质与丙酮酸反应生成黄色素，与含硫的烯丙基硫代亚磺酸酯反应生成蓝色素，它们叠加在一起就呈现出绿色。

不过，其中的蓝色素性质并不稳定，温度略高就容易分解，见光也能加速分解，使其在储藏过程中逐渐变成黄色。相比之下，黄色素倒是比较稳定，只要在酸性环境中，既不太怕热也不太怕光。所以，约放一个月后，腊八蒜的绿色就会从比较鲜明的蓝绿色逐渐变成黄绿色，然后再变成浅黄色。

因此，腊八这天泡蒜只是一个传统习俗。只要有低温环境，醋泡蒜可在任何时间段进行，在夏天也可用冰箱成功腌制腊八蒜。大蒜变绿，首先需要低温环境，低温是打破大蒜休眠、激活蒜酶，使大蒜变绿的必要条件；其次需要蒜酶，蒜酶对大蒜变绿起着催化作用；最后需要食醋，醋能让大蒜的细胞膜变薄，使大蒜能在细胞壁不被破坏的前提下变绿。

**腊八粥食材越杂营养越丰富？**一碗热腾腾的腊八粥，是寒冬腊月中的一道美味，各种粗粮、豆类、坚果、水果干等都可入粥，少则七八种原料，多则一二十种。很多人觉得，腊八



粥的食材越杂营养越丰富，事实果真如此吗？

其实，腊八粥食材并非越杂越好，要看食材质量和不能粥量数量。如果食材中有比较多的粗粮和杂粮，比如黑米、高粱米、红小豆、薏仁米，其维生素和矿物质含量比精白米高出几倍到十几倍，而且富含多种膳食纤维和抗氧化成分，确实会提升腊八粥的营养价值；如果往粥里加入各种水果干、糖果等，则会使粥变得很甜，反而对健康不利。

而且腊八粥里放杂粮的量，应该有个限度，还需按个人体质选择，并非越多越好。对于消化功能不是特别好的老人、小孩，一次性吃太多杂粮反而会加重消化负担。总体来说，建议按《中国居民平衡膳食宝塔（2007）》中推荐的膳食搭配去吃才更健康。