

“自发热”“美肤肌底保暖”……

保暖内衣各种概念 靠不靠谱



寒潮来袭，保暖内衣成为抵御严寒的刚需。然而，市面上各种“自发热”“德绒”“美肤肌底保暖”概念层出不穷，消费者往往无从下手。保暖内衣的这些功能宣传是营销话术吗？

日前，宁波市质检院纺织品检验部选购了7款不同面料成分、不同功能宣称的热销保暖内衣，依据相关标准，通过科学实验为您揭开各类“功能性”保暖内衣的真实表现，让你找到最适合自己的保暖内衣。



部分实验过程。记者 毛雷君 摄

1 “保暖内衣”的标准是什么？

根据我国纺织行业标准，保暖内衣有明确的界定。FZ/T 73022-2019《针织保暖内衣》明确，只有经过检测，保温率（热阻性能）达到30%以上的针织产品，才可称为“保暖内衣”。而FZ/T 73036-2010《吸湿发热针织内衣》要求产品采用特殊材料，在吸湿（吸收人体水汽）过程中产生显著热能，并满足严格的升温值指标，方可宣称为吸湿发热产品。

宁波市质检院纺织品检验部以“保暖内衣”“德绒内衣”“自发热内衣”等为关键词，在主流电商平台选购了7款销量突出的不同品牌产品，依据FZ/T 73022-2019《针织保暖内衣》、FZ/T 73036-2010《吸湿发热针织内衣》，对其保暖性能、透气性能和吸湿发热性能进行检测。

2 三大指标显示保暖性能

保温率是保暖内衣锁住体温、抵御寒冷的核心能力。根据FZ/T 73022-2019《针织保暖内衣》，产品要名副其实地称为“保暖内衣”，其保温率必须不低于30%。

实验结果显示，产品保温性能与面料的厚度和成分有关。但面料厚度并非决定保暖效果的单一因素，个别较厚产品保温率仅略高于标准线。

值得注意的是，当面料过于轻薄时（如样品#5，厚度仅0.34mm），其保温率仅为16.22%，并非真正的“保暖内衣”。此外，聚酯纤维（涤纶）含量高的产品在保温表现上总体较好，这与其纤维结构能有效储存静止空气、减少热量散失的特性相符。

透气率关系到保暖内衣的舒适度，透气性差的内衣容易在活动后积存湿气，让人感到闷热甚至着凉。

实验结果显示，聚酯纤维含量高的保暖内衣透气性普遍偏低。这类面料虽保温效果较好，但不利于湿气散发，长时间室内活动或易出汗人群穿着易感闷热，需要谨慎选择。

吸湿发热性能是“德绒”等面料的核心宣传点，指面料吸收人体散发的水蒸气产生热量的能力。FZ/T 73036-2010《吸湿发热针织内衣》规定，达标产品需满足：最高温升≥4.0℃，且30分钟内平均温升≥3.0℃。

根据实验结论，仅样品名称中标注“德绒发热”“德绒自发热”（样品#3、#4）两款产品符合FZ/T 73036-2010《吸湿发热针织内衣》的指标要求。真正具备吸湿发热效果的产品，需依赖于“再生纤维素纤维（如粘纤、莫代尔）”与“腈纶”的科学配比，并非所有宣称“发热”的产品均具备该性能。

序号	样品编号	实测成分	厚度 (mm)	保温率 (%)
1	#2	面层:聚酯纤维100% 连接层:氨纶100% 里层:聚酯纤维91.1% 氨纶2.4% 羽绒绒+山羊绒2.3% 莱赛尔2.0% 醋纤1.1% 桑蚕丝1.1%(含微量其他纤维)	1.31	40.29
2	#1	聚酯纤维90.3% 氨纶9.7%	1.30	37.04
3	#3	再生纤维素纤维67.6% 棉12.7% 腈纶12.3% 氨纶7.4%	1.29	31.35
4	#7	棉95.2% 氨纶4.8%	0.60	30.46
5	#4	粘纤42.8% 腈纶26.4% 莫代尔18.5% 氨纶12.3%	0.72	30.07
6	#6	复合面层: 表层:聚酯纤维95% 氨纶5% 里层:聚酯纤维93% 腈纶4% 桑蚕丝1.5% 羽绒绒1.5% 复合里层:聚酯纤维95% 氨纶5%	2.16	30.01
7	#5	锦纶82.6% 氨纶17.4%	0.34	16.22

3 给出三点购买提醒

综合以上实验结论，宁波市质检院提醒，选购保暖内衣时，消费者要注意以下三点：

1.看标识，认准标准。检查吊牌是否规范，重点查看“执行标准”。若追求基础保暖，应认准FZ/T 73022-2019；若看重吸湿发热功能，则需认准FZ/T 73036-2010。若仅标注GB/T 8878，则为普通针织内衣，保暖性能可能有限。同时，留意产品名称是否玩“文字游戏”（如“绒德”非“德绒”）。

2.看成分，理性选择。根据自身需求关注面料成分。聚酯纤维（涤纶）含量高，则保暖性好，但透气通常一般；再生纤维

素纤维（如粘纤、莫代尔）与腈纶组合，往往具备真实吸湿发热效果；棉、羊毛等天然纤维亲肤舒适，适合敏感肌肤。理性看待“高科技”宣传，优先选择信誉良好的品牌。

3.凭手感，分辨优劣。优质保暖内衣手感柔软、贴合不紧绷、无异物感。可轻轻揉搓面料，若听到明显“沙沙”声，通常表明化纤含量高、摩擦感强，穿着舒适度可能较差。建议根据实际体感挑选，尤其为儿童、老人或皮肤敏感者选购时，应以亲肤、透气为首要考虑。

记者 毛雷君
通讯员 钱微君



实验样品展示。记者 毛雷君 摄