

开空调记住这5点 省电又舒服



近期多地持续高温,部分地方气温突破 40℃,许多人调侃“我这条命是空调给的”。然而,也有一些人不愿意或舍不得开空调,甚至还出现了在家中中暑的情况。记住这 5 点,空调既省电又舒服。

空调黄金温度

空调制冷的黄金温度是:白天 25℃~26℃、夜间 27℃~28℃。日常空调温度白天设置在 25℃~26℃体感舒适,夜间睡眠可升至 27℃~28℃,避免后半夜过冷。

刚刚回家打开空调,可先开 23℃快速降温,30 分钟后调回 26℃,避免长时间低温运行。

模式选择技巧

☆睡眠模式

有些品牌空调会有专门的“睡眠模式”,夜间开启后,空调自动逐步升温并降低风速,省电且能避免感冒。

☆除湿模式

当湿度 >60%时(如南方梅雨季),除湿模式比制冷省电 30%,同时体感温度下降 2℃~3℃。

专家表示,南方的三伏天又热又潮湿,如果室内初始温度较高,可以先开制冷模式,待房间温度下降后再改为除湿模式,这样既能省电又能达到除湿制冷的效果。

干燥的北方地区则不建议使用除湿模式,避免呼吸道太干不适。

☆节能模式

有些品牌空调可选择“省电模式”,减少晚上长时间开空调的耗电量。

搭配风扇降温

“空调 + 风扇”组合省电又凉快。日常屋里可搭配空气循环扇 / 风扇,让屋内空气流动起来,风扇促进冷气循环,体感温度降 2℃~3℃。比如:空调设 28℃+ 风扇 ≈ 体感 26℃效果。

建议风扇摆放位置:置于空调下方,将冷风吹向房间深处,可选择柔风 / 自然风。

空调风向朝上吹

很多人不开空调还有一个原因,觉得空调的风吹在身上不舒服,其实空调风向可以设置成朝上吹,或上下摆风。因为冷空气比热空气密度高,会像水一样自然向下沉降。当空调冷风向上吹时:冷风先抵达天花板 → 缓慢向下沉降 → 均匀扩散至整个房间。

这样避免冷风直吹人体,减少“头痛 / 关节痛”,同时实现全屋温度均衡。

不要频繁开关空调

外出 < 1 小时不建议关机。重启空调的耗电相当于持续运行 20~30 分钟。外出 < 1 小时的情况,建议不要关闭空调,空调温度调高 1℃~2℃即可。专家介绍,空调启动阶段的能耗会很高。重启次数多了,会超过空调一直开着的能耗。而且空调工作时间越长,这种对比越明显。

此外,频繁开关空调还可能给压缩机造成较大压力,导致其使用寿命缩短。想要空调省电,更有效的做法是:尽量减少室内和室外的热交换,空调不用的时候彻底断电,建议使用变频空调。

据央视新闻

夏天吃“三白” 一年病不来



三伏天,天气好似蒸笼,行走一会儿便觉汗如雨下。身子一热、胃一虚、心一烦,夏季的小毛病接踵而来。是不是你也发现,到了这个时候,人常常没胃口,脾气也变了?其实夏季养生有其章法,有一句老理:夏天吃“三白”,一年病不来。看似简单的几样食材,背后都有调脾化湿、清热生津的大用处。

夏天属火,阳气外浮,脾胃变得娇嫩,肠道也容易被湿气困住。此时调养,重点不在补,而在清、养、调。一些颜色浅、性味平和的食材,正适合顺应时令,扶正气、化内湿,是最天然的日常“药膳”。你若一时食欲差、不易入睡,是否想过,是食养没跟上?

节瓜蛭子粉丝汤

清热利水 润而不腻

节瓜性凉却不寒,入肺入胃,有清热、解暑、润燥的好处。蛭子本是海中之品,性寒咸,通小便、化湿气,最适合天热湿盛时享用。

做法也极简单:节瓜洗净,切薄片,蛭子用盐水吐沙,粉丝温水泡软。锅中下点姜片热油,小火炒节瓜至微透,加清水煮沸,放入蛭子、粉丝,再加盐调味,出锅撒少许葱花。

你不觉得,这一锅汤入口清爽,又带点鲜美的甘润,最是暑中好汤?喝后全身汗微微冒出,湿气仿佛被遣散了。

清蒸带鱼

健脾开胃 养血不火

带鱼肉细腻,性平味甘,虽为海鱼,却不热不燥,是补虚养人佳品。特别适合食欲差、体弱、舌干口苦之人食用。有些肉类湿热,夏天吃扰脾,而带鱼正好柔和滋补。

做法也很家常:带鱼清洗干净,切段,用姜葱腌二十分钟。上蒸锅前铺片柠檬或者姜片,再放鱼段,撒少许盐,蒸十来分钟即可。蒸鱼最忌贪重调料,原味才显其性味平和。

你是不是也觉得肉类到了夏天难以下咽?带鱼这类清香之品,倒是平稳入肠、不伤脾胃。

蒸法宜补而不腻,非常适合坐着不动出一身汗的时节。

鲜莲子蒸鸡

养心益脾 安神固气

莲子苦中带甘,入心经脾经,尤其合中老年人夏日心悸、夜不安的体质。鸡肉属温,配合莲子中和其燥,又益气生津,是夏令补虚不伤阳的搭配。

做法其实很通俗:新鲜莲子剥壳去芯,鸡块焯水后备用。将二者同置于碗中,加姜丝、米酒、枸杞调味封碗上锅蒸一小时。出锅时不妨撒些葱花,让香气引食欲。

你若近来心烦气躁、夜醒多梦,不妨试试这道菜。鸡补而不燥,莲子泻火兼安神,这才是真正的“淡中有味,温中有清”。

很多人一热就爱吃冷饮寒品,比如雪糕、冰粉、西瓜。一时爽快,过后却胃脘作沉、泄泻不止。可见食非不能凉,而是需要调。节瓜透清热,但不寒;带鱼补脾胃,而不腥热;莲子能敛虚火,亦不闭气。所谓“三白”调和五脏,才是顺应天地节律之养。

据健康养生常识

