

# 如何预防“冬季空调病”

夏天很容易患上“空调病”，这是大多数人都知道的，但很多人却不知道，在寒冷的冬季长期“蜗居”在空调屋里也容易得“空调病”。“冬季空调病”大多数是因为室内外温差大导致，特别是现在的一些写字楼多处于封闭的状态，如果空调温度过高，就会拉大室内外温差，人们出门就会感觉不舒适，容易感冒。一般情况下，室内温度与室外温度差距不宜超过 5℃~7℃，否则人体一段时间会难以适应。另外，有些人怕冷，会把室内空调温度调得很高，这样会造成室内空气闷热，细菌、病毒、霉菌等都会借此机会大量繁殖，进而侵害人体健康。具体来说，预防“冬季空调病”要做到以下 5 点：

**1. 空调温度要适中。**从人体舒适角度来说，在冬季室内环境中， 如果将室内温度控制在 15℃~18℃之间，人就感觉舒适了。因为在冬季人们穿的衣服本来就多，如果室内温度高于 18℃，便会感觉有点热。过暖的室内容易使人昏昏欲睡，不仅降低办公效率而且不利于身体健康。

**2. 保持室内定期通风。**在空调房里，每天开窗通风换气至少两三次，每次半小时，这样室内才能及时进行新鲜空气的交换，降低室内病菌滋生的机会。此外，在空调房中待时间过长可以出去透透气，如此一来，可以避免因长期处于封闭性环境下诱发大脑缺氧或供氧量不足的情况。

**3. 控制室内湿度。**由于使用空调制热，室内通常会比较干燥，为了控制室内湿度，大部分人喜欢用加湿器，这里需要注意的是，加湿器里不要直接加自来水，因为自来水里含有的矿物质，例如镁离子、钙离子等容易产生白色粉末，不但污染室内空气，还有可能诱发哮喘、支气管炎、肺炎等疾病，最好加纯净水或者把自来水烧开，等凉到 30℃左右再加入。除了使用加湿器加湿外，最好多养些绿色植物，如仙人掌类的植物，它可以在白天呼出氧气，在清新空气的同时，可使室内感觉湿润温和，不过，室内植物不宜太多，一般一个房间一两盆即可。

**4. 注意身体补水。**一个人每天需要饮用 1.5~2 升水，才能在温暖的室内不缺水。现在很多人平时饮水较少，如果不改掉这个坏习惯，身体机能就会受影响。每天除喝水外，选择一些果蔬和不咸的汤粥，补水效果都不错。此外，为了预防“冬季空调病”， 可以多吃一些湿润并具有温热性质的食品，如芝麻、萝卜、蕃茄、豆腐、银耳等，不吃或少吃辛辣食品，不饮或少饮酒。

**5. 定期清洗空调。**清洗空调也许许多消费者容易忽略的问题。如果空调脏了，特别是过滤网上会滋生大量的细菌，开启空调后细菌就会被吹到空气中，从而进入人的身体，引发各种疾病，因此一定要定期清洗保养空调。（中消）



## 这五大概念洗衣机你知道吗

随着春节的临近，许多家庭都会在这个时刻添置或者更换一些家用电器。随着技术的革新与进步，许多家用电器除了常规的功能外，还有很多“新奇特”的附加功能。但很多时候，卖场的销售人员都会大肆夸张这些功能，从而误导你的选购意向。那么就洗衣机而言，都有哪些概念容易被导购员利用呢？今天就为大家公开五大概念洗衣机。



**1. 无洗衣粉的洗衣机**

超声波洗衣机是超声波产生的一种功能应用，在超声波产生振动时，振动和泡沫相遇，在衣物上产生了很强的水压，促使织物随之振动，从而使污渍与织物剥离达到洁净衣物的目的。超声波洗衣机结构简单、噪音小、价格低、洗净度也相对较低。

臭氧洗衣机是电极电解空气产生的臭氧，由于臭氧易溶于水并且有很强的氧化功能，将衣物中的污渍氧化从而达到洁净衣物的目的。臭氧洗衣机噪音小、结构简单、价格低、洗涤时有臭氧味。

离子洗衣机是电极将水或水中的盐电解产生的负氧离子、氢氧根离子，经由过程离子水的高渗透性及离子独占的对污渍、尘埃的分化感化和吸附感化，完成衣物的洁净。它的特点是噪音小、技能含量高、价格也高。

目前，这 3 种无洗衣粉洗衣机完全代替洗衣粉洗衣机还有待时日。按照目前的检测成果来看，这 3 种洗衣机的洗涤效果还无法和使用洗衣粉洗衣机比拟，还有较大的差距，但是非常适合洗涤毛巾、内衣、睡衣等衣物。

**2. 环保型洗衣机**

目前的环保型洗衣机都使用了几种环保材料或增添了某种环保功能，而这些功能也是各种各样。由于在这方面国家没有出台统一的规范，任凭商家宣传。

在选择这类洗衣机时，消费者需要考虑洗衣机采取的都是哪些环保功能或材质，并仔细想想这些功能作用是不是适合家庭所需。

**3. 健康型洗衣机**

目前的健康型洗衣机只是采取了几种除菌方法而已，比如银离子除菌、臭氧除菌、高温除菌等，其中高温除菌最为安全可靠。

在选择这类洗衣机时，消费者还是要考虑洗衣机采用的是哪些除菌方法，还应有国家权威机构出具的检测报告，并考虑是不是适合自己。

**4. 纳米洗衣机**

目前的纳米洗衣机只是某一两个部件采用了纳米材质而已，而这些材质也是不尽相同。

在选择这类洗衣机时，消费者需要考虑的就是性价比，是不是因为增加了纳米材质才导致价格的虚高。（万维）

## 省电有一套 冰箱压缩机是节能的关键

省电一直是人们家居用电的一个目标，毕竟现在电费也是很高的。冬季到了，用电量也在不停地增长。总结日常生活中省电的小窍门，发现冰箱压缩机才是节能的关键，举手之劳就可实现。

冰箱是不停工作的家电，所以冰箱的耗电量在家庭用电中占有较大的比例。但是，只要我们合理地使用，注意方法，就能降低电冰箱压缩机的磨损，延长它的使用寿命，同时又可以减少耗电量，节省家庭的电费开支。

1. 电冰箱应放在室内温度较低并且通风较好的地方，这样有利于电冰箱的散热，可以减少电冰箱压缩机的开启次数和开启时间。

2. 食品一定要凉至室温后才放进冰箱，同时尽量减少电冰箱开门的次数，缩短开门的时间。

3. 电冰箱内的食品与食品之间，食品与冰箱内壁之间都应留有一定的空隙，使电冰箱内的空气流通，提高制冷效果，减少压缩

机的启动次数和时间。

4. 定期除霜。当冷冻室的霜厚度超过 5mm 时，制冷效果就会变差，压缩机相对工作的时间就会延长，因而耗电量就相对增大。

5. 当天气转暖，室温达到 15℃ 以上时，应将冰箱的“节电化霜”开关拨到“关”的位置，这样也可减少耗电量。

6. 正确调整电冰箱的温度控制器，以减少耗电。电冰箱温度控制旋钮上都分别标有数字，它代表着对冰箱内温度的控制范围。所标的数字越小则控制温度越高。不同季节温控器的指示范围为：夏季 3~4；春秋季节 2~3；冬季 4~5，当室温低于 10℃ 时，温控器应拨到“6”的位置。

7. 定期清除冷凝器上的灰尘。若冷凝器长期积有灰尘，就会影响电冰箱的散热，不能有效蒸发而影响制冷效果。冰箱要达到预定温度，就需要延长压缩机的工作时间，增加耗电。所以冷凝器最好两年清扫一次。（人民）

## 热水器怎样用最省电

全国都进入了最冷的季节，到了热水器热卖的季节，要热度还要省电，怎样才能同时满足呢？对于功率较大的电热水器，到底是不用的时候就断开电源还是一直插着电源省电呢？在使用的时候，做到以下几点就能帮你省电。

1. 将恒温器度数调至 65 摄氏度左右，这时电热水器的省电效果是最佳的。

2. 使用电热水器应尽量避免用电高峰时间。

3. 洗澡最好使用淋浴，因为淋浴比盆浴更节约水量及电量，可降低三分之二的费用。

4. 热水器温度设定要合理，开停时间要根据实际需要确定，如果您家里每天需要经常使用热水、并且热水器保温效果比较好，那么您应该让热水器始终通电，并设置在保温状态，这样不仅用起热水来很方便，而且还能达到省电的目的。

5. 对于不经常使用热水的家庭，建议在洗澡前 1 个小时开始通电加热，洗完澡后关闭，这样能使电能消耗处于最小的状态，因此也是电热水器省电的状态，可最大程度地节省电费。

6. 对于使用热水器仅仅是用来洗澡的用户，且热水的使用量不大的家庭，建议也是在洗澡前 1 个小时左右打开热水器加热。如果每天相对固定的时间洗澡的话，可以购买电脑控制的水器产品，利用其定时加热功能来完成。

7. 对于经常使用的情况（一般是厨房和卫生间同时使用一台热水器，煮饭、洗碗、洗澡都用热水）建议把热水器调到一直开启的状态。可以根据使用的频率和热水的使用量来调节热水温度，使用量不大的情况，可以把温度调低一点，使用量大的情况下可以调高一点，这样能使电热水器省电。（新华）