

空调24小时不关更省电？ 电力部门：这样开空调才更省电

进入8月，高温持续，空调依旧是很多人的“降温神器”。但关于空调怎么开最省电，每年夏天都要吵上热搜。

最近，“空调24小时不关反而更省电”的说法火了，不少人跃跃欲试。今天，就把关于空调的那些疑问，一次说清楚。看完你会发现，太多人一直在用错误的方式开空调，不仅多花了不少电费，还悄悄搭上了健康。



空调24小时不关更省电？电力部门回应

最近，“空调24小时不关反而更省电”的说法在网上传得沸沸扬扬。不少网友信以为真，纷纷加入“不关空调挑战”，结果电费账单一出，直接傻眼。怎么电费反而大幅增加？

于是，有较真的网友干脆自己做了个对比实验：一组空调全天24小时不间断运行，另一组只在夜间开13小时，白天关机。结果很直白——全天24小时运行的耗电量，明显大于只开13小时。即便算上峰谷电价的差价，电费差距也不可能抹平。

对此，电力部门也给出了明确回应：不能一概而论，要看具体情况。

情况一：家中长时间无人

如果白天上班一走就是八九个小时，果断把空调关掉。回家重新开机，比让它空转一整天划算得多。

情况二：短暂外出1小时~2小时

比如下楼取个快递、出门买个菜，这种短时间离开，不需要关空调。把温度调高1℃~2℃，比频繁开关更省电，还能避免压缩机反复启动带来的损耗。

简单总结一下：出门小于1小时~2小时，调高温度不关机；出门时间长，果断关掉空调别犹豫，不存在开24小时更省电的情况。

这4个开空调的误区 很多人都中招了

误区一：风扇空调一起开更费电？

有人觉得风扇和空调一起开是“双倍费电”，所以开空调就不开风扇，开风扇就关上空调。其实这是一种“用电”误区。

风扇本身并不制冷，但空调+风扇的组合方式可以让室内空气流动起来，促进冷气循环，让体感温度降2℃~3℃。比如：空调设28℃+风扇≈体感26℃效果。可以把风扇摆放于空调下方，选择柔风或自然风。

误区二：开了空调就不开窗户？

很多人一开空调就赶紧把门窗关得严严实实，生怕冷气“跑掉”。但空调在工作时只是不断让室内的空气循环流动，并不引入新鲜空气。房门一关就是一整天，室内二氧化碳浓度会持续攀升。二氧化碳积聚易引发头晕、胸闷。

专家提示，每天使用空调前先开窗通风20分钟~30分钟，再开启空调，空调运行2小时~3小时开窗通风10分钟~15分钟，保持室内空气流通。

误区三：只关注温度不看湿度？

很多人开空调只关注温度够不够低，却完全忽略了湿度。中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所副研究员叶丹介绍，空调制冷时会带走空气中的大量水分，室内湿度往往会降到30%以下。干燥的空气会让鼻腔、咽喉黏膜变干变脆，屏障功能下降，病毒和细菌更容易乘虚而入。

专家建议，在房间里放一盆水，或者使用加湿器，让室内相对湿度保持在40%~80%。

误区四：夜间凉快了不开空调？

白天热得受不了，很多人都会乖乖开空调。可一到晚上该睡觉了，就开始纠结——空调开一整晚会不会吹出病来？天津医科大学总医院全科医学科副主任医师刘沛表示，夜间是人体休整、修复日间热应激损伤的核心时段，相比日间高温，夜间高温对人体健康的影响往往更为关键。

白天空调开25℃~26℃体感舒适，夜间可将温度调至27℃~28℃，同时开启睡眠模式。

空调吹久了浑身难受？ 5个方法让你凉爽又健康

1.善用除湿模式

长期开制冷模式可能因为冷风直吹、温差过大，导致头疼、关节酸痛、受凉感冒。可以试试用“除湿模式”，它不会吹出刺骨冷风，室内温度波动极小，体感更柔和。当室内湿度降到40%~60%，汗液可以正常蒸发，体感温度会直接降低2℃~4℃，这也是为什么潮湿天气开除湿不觉得冷，却浑身干爽通透的原因。一般来说，使用空调除湿模式建议不要超过2小时，以免因空气过度干燥而危害健康。

2.调整合适风向

开空调制冷时，最好把空调风向朝上，让冷空气由上而下循环。制热时，则让空调风向朝下。一般来说，冷空气向下走，而热空气向上，这样可充分利用冷热空气自身的物理特性，实现空气自然交换。

3.适度起身活动

宁夏回族自治区中医医院(中医研究院)心内科主任冯丽丽建议，在空调房里，每隔1小时尽量起身活动，伸展肢体，促进气血流通，比如双手叉腰，缓缓做颈部“米”字操。傍晚气温稍降时，外出散步，打太极、八段锦皆宜，微微出汗，助排寒湿。

4.少量多次饮水

长期开空调，空气会变得越来越干燥。所以如果长时间待在空调房里，一定要多喝水补充水分。喝水要少量多次，不要等渴了再喝；首选温水(35℃~40℃)，避免冰水刺激。

5.做好冷热过渡

建议不要从40℃的户外直接冲进空调房里，可以先在大厅或者楼道里站一两分钟，让身体慢慢适应。离开空调房去室外前，可以先在门口缓一缓再走。如果办公室空调温度开得很低，可以随身带一件薄外套或者披肩，到了室内就穿上，出来时再脱掉。这个小小的“缓冲”动作，能让你的体温调节中枢少受很多罪。

据新华社微信公众号综合人民日报健康客户端微信公众号

女子吃酒席意外发现 秋葵黏液能去污！

网友：这效果堪比美白广告

近日，浙江宁波。屠女士在吃酒席时意外发现秋葵黏液的神奇去污能力。当时桌上有一道葱油秋葵，她夹菜时黏液滴落在沾有酱油的白色桌布上，没想到酱油渍竟瞬间变淡、变白，像被“洗掉”了一样。

事后屠女士查阅资料得知，秋葵黏液富含果胶和多糖，能形成胶体网状结构，通过物理吸附将酱油中的色素微粒从布料纤维中剥离带走，对新鲜轻度的酱油渍去除效果尤为明显。网友看后纷纷感叹，这效果堪比美白广告。

另据媒体报道，科学家还发现，秋葵萃取物可去除水中微塑料。科学团队通过实验证实，从秋葵黏液提取的多糖，与来自葫芦巴的多糖配对后，对海水中的微塑料去除效果最佳；而同样取自秋葵黏液的多糖，搭配罗望子提取物，则在淡水中表现最为出色。

这种基于物理作用的“绿色吸附”机制，不引入化学试剂，对环境友好，也为日常清洁提供了灵感。以下小妙招，也可以帮助你轻松减轻各种污渍。

油渍 将洗涤剂直接涂抹在油渍上，用温水轻轻搓洗。如有需要，可以用牙刷或洗衣刷进行更彻底的清洁。

咖啡渍 立即用冷水冲洗，然后用淡盐水或醋水浸泡并清洗。

茶渍 用冷水冲洗茶渍，然后在渍点上倒适量的醋，再倒一些盐，让其吸收渍液，最后用温水和洗涤剂清洗。

口红渍 将受渍部位朝下放在纸巾上，用清洁剂轻轻拍打或擦拭，然后使用温肥皂水进行正常清洗。

墨水渍 将受渍部位放在纸巾上，轻轻拍打或擦拭渍点，然后使用清洁剂或酒精进行轻擦，最后进行正常清洗。

汗渍 在温水中加入少量盐，浸泡30分钟后清洗。

铁锈渍 将受渍部位浸泡在柠檬汁或白醋中，然后轻轻搓洗。如果是较大的物品，可以将柠檬汁或白醋倒在渍点上，然后用盐搓洗。最后，用清水冲洗。

口香糖 将受渍部位用冰块冷冻，然后用刮刀或铲子轻轻刮除口香糖残留。如果还有残留，可以用清洁剂轻轻擦拭。

污垢渍 对于污垢或泥渍，首先等待它们干燥，然后用刷子或牙刷轻轻刷掉干燥的渍点。接下来，用洗涤剂和温水进行正常清洗。

咖喱渍 将受渍部位放在温水中浸泡，加入少量洗涤剂和白醋，浸泡片刻后进行正常清洗。

血渍 将血渍部位浸泡在冷水中，轻轻搓洗血渍，以帮助血液溶解和分散。如果血渍仍然存在，可以考虑将血渍部位浸泡在稀释的氧化漂白剂溶液中，按照产品说明进行操作。

据新华社微信公众号综合羊城晚报