

# 夏季空调如何省电

夏季使用空调肯定少不了,被称为“电老虎”的空调,用起电来相当厉害。下面向大家介绍一些夏季空调省电小窍门。大家不妨试试,真的可以省钱哦!

## □空调配合电扇

一般大家买了空调就直接把风扇给扔掉或封存起来。其实风扇配合空调降温是一个非常好的办法!在开

启空调的同时打开风扇,不仅可以获得比空调设定温度低1℃~2℃的感觉,同时还可以帮助室内空气流通,预防“空调病”的发生。

## □较高温度启动

一般大家在开启空调时习惯一下子把温度降到很低,以为先把温度降到最低再慢慢调高会省电。错!这种做法不仅对身体不好反而更

加耗电,正确做法应当是:打开空调后,前5分钟~10分钟先调高温度,维持送风然后再降至更低温度,这样可以更加省电。

## □调高1℃省电10%

不要贪图空调的低温度,温度设定适当即可。室内空调的最佳温度应该设定在25℃~28℃。对于静坐或正在进行轻度劳动的人来说可以

将空调温度稍微调高一点,因为每调高1℃,大约可以省电10%左右。

## □空调长时间运转

有人为了省电,经常将空调时开时关,其实空调频繁开关最耗电,而且压缩机很容易损耗。在空调运行当中,如果觉得太凉,不用关闭空调,只要将设定温度调高即可。(小新)

# 夏天喝茶讲究多

夏天喝茶解暑,是众所周知的,但对于怎么喝茶却不一定人人了解,夏天喝茶也是有很多讲究的。

## 不同的茶特点不同

记者在茶叶市场走访发现,有红茶、绿茶、花茶、普洱茶等很多品种。这些茶特点各异,适宜人群也不同,比如红茶适合运动量大的人;绿茶适合运动量小的人,常喝还可减肥、降血脂等;而用脑过度、脾胃虚寒者则适合饮用花茶;喜食肉类的人可选择乌龙茶;便秘者则饮用蜂蜜茶较好;现在流行的普洱

茶适合脾胃虚寒者。

## 夏天宜喝绿茶和苦丁茶

夏天喝什么茶好呢?普遍说法是喝绿茶好,因为绿茶氨基酸含量比较丰富,夏日喝后可以消暑降温。需要提醒的是,茶不易过浓喝,不宜空腹饮。另外,苦丁茶的凉性比较大,金银花茶清热解暑,这些都适合夏日饮用。

## 不宜喝隔夜茶和头遍茶

喝茶最好是现泡现喝,

在30分钟~60分钟内饮用。隔夜茶最好不要喝,茶水放久了,便会流失原有的营养成分,还可能伤肠胃,引发疾病。

头遍茶也不宜喝,头遍茶应该倒掉,俗称洗茶。日常生活中,总有人觉得头遍茶弃之可惜,殊不知,由于茶叶在栽培与加工过程中受到农药等有害物的污染,茶叶表面总有一定残留,所以头遍茶最好弃之不要。

## 这些人群不宜饮茶

因为影响健康及睡觉等原因,以下人群不宜饮茶:

哺乳期及怀孕妇女、易失眠的人、婴幼儿、发热病人、胃溃疡患者、心脏病病人等。

## 选购绿茶要“三看”

许多人想了解夏天怎么选购绿茶,可以通过“三看”来确定:“外形齐整为好、汤色明亮为宜、叶底主绿色为主调。”当然,购买前能品尝一下就更好了,现在许多茶叶销售处都可以免费品尝泡好的茶叶,喝过之后,便会对茶叶的味道、质量好坏有个直观的感觉,不妨试试再买。(据《新文化报》)

# 家中拖把藏污纳垢隐患大

与我们的饮食生活息息相关的拖把,也是家中藏污纳垢最多的地方。专家提醒,家庭使用的拖把若不注意消毒,不但达不到清洁地面的目的,反而会造成更大范围的污染,尤其是在密闭的空调室内,更易造成细菌的扩散。

霉菌真菌念珠菌等微生物。这些微生物能在温暖潮湿环境中迅速繁殖,其中一些会引起恶心、呕吐、腹痛等,严重时会导致呼吸道及肠道疾病。

尘螨。尘螨是引起过敏性疾病的罪魁祸首之一。如果用这样的拖把拖地,这些细菌和微生物随着拖布四处活动,到处传播细菌。身体皮肤接触到这些细菌,很容易引起湿疹等过敏性皮炎。还有人为了把地拖得干净一些,就用手把拖把拧干,殊不知这样正好感染了细菌,很容易得皮肤病。

家用拖把最好能做到定期消毒。如果房子比较通风,气候又比较干燥,用过的拖把,只要把它用清水洗干净,然后把它放在阳光下暴晒一段时间,保持干燥。其次,用普通的消毒水消毒,如来苏水,高锰酸钾液和漂白粉等。使用1%~5%来苏水溶液,浸泡消毒30分钟左右;使用5%~10%漂白粉澄清液,浸泡30分钟~60分钟,就可以达到消毒的效果。

# 哪种遮阳伞最防晒?

夏天女性外出一般都会带上遮阳伞,但你知道到底什么样的遮阳伞最防晒吗?

夏季强烈的紫外线很容易导致皮肤衰老,出现皱纹和色斑,过度日晒还能引发红斑、热疹、疖肿等皮肤疾病。选择一把具有防紫外线功能的太阳伞,可对皮肤起到很好的保护作用。紫外线穿透防晒织物的时候会发生4种情况:一部分透过织物产生透射;一部分在织物表面发生反射;穿透织物纤维的过程中会被吸收一部分;穿透织物后有一部分散射。正规厂家生产的防晒伞在商标中都标明了面料和抗紫外线指数。

你手中的伞能遮挡紫外线吗?下面两

个方法可以粗略检测。方法一:用一张新版一百元人民币放在伞内侧,如果100字样的紫外线防伪标志模糊不清,说明此伞能阻隔一定波段的紫外线,反之则说明防紫外线效果差。方法二:将几把不同材料的伞撑开放在室外,每把伞的里外各放一个同型号的温度计,暴晒10分钟后,观察伞内外温度计的相差度,如果伞内外温差大,说明伞的隔热、防紫外线功能好,反之则质量不好。

银胶涂层面料银胶布面料不仅防紫外线效果好,而且价格相对便宜。使用时要注意银胶涂层不要淋雨,雨水会损伤伞的涂层,降低防晒效果。使用时间长的伞,银胶涂层会老化发黑,这是因

为涂层收缩了,要更换新伞才能保证防晒效果。

两种新型面料 TC 色织布面料是一种新型面料,可以水洗,不影响防晒效果。还有一种镭射冲面料,面料表面压附了许多折光颗粒,每个小点都会随着光位置的转动而改变颜色,起到对紫外线的散射作用。这两种面料防紫外线效果最佳,但是价格较贵。

另外,同质地颜色不同的面料对紫外线透过率也不同。黑色面料紫外线透过率为5%;藏青、红、深绿、紫色面料紫外线透过率为5%~10%;绿、淡红、淡绿、白色面料紫外线透过率为15%。因此,同等面料,颜色深的比颜色浅的防晒效果好。(李晶)

# 五种方法鉴别新鲜鸡蛋

一看:新鲜鸡蛋的蛋壳较毛糙,并附有一层霜状粉末,色泽鲜亮洁净;陈蛋的蛋壳比较光滑,臭蛋的外壳发乌,壳上有油渍。

二听:用手指夹稳鸡蛋在耳边轻轻摇晃,鲜蛋音实;臭蛋有瓦碴声;空头蛋有空洞声;裂纹蛋有“啪啪”声。

三照:双手握蛋如筒形,对着日光或灯光透视,好蛋呈微红色、半透明、蛋黄较

廓清晰。

四转:将鸡蛋放置平面上,用手指轻轻一转,新鲜鸡蛋转动时,蛋壳里有阻力,转两三周便停下;陈蛋则转得长且快;如蛋转得不快不慢,则证明已不够新鲜。

五漂:把鸡蛋放在15%左右的盐水中,沉入水底的是新鲜鸡蛋;大头朝上、小头朝下、半沉半浮的是陈蛋;臭蛋浮于水面。(秦海)

# 一次性纸杯要慎用

目前市场上销售的一次性纸杯主要分为三种:一种是用白卡纸做的,主要用来装干东西,不能盛水和油;第二种是涂蜡纸杯,这种杯子因为用蜡浸泡过,所以较为防水、厚实,但只要杯子里所装水的温度超过40℃,蜡就会融化,而蜡含有致癌物质多环芳烃;第三种是现在人们普遍使用的纸塑杯,外面是一层纸,里面则是一层淋膜纸,如果制作时所

选用的材质不好或加工工艺不过关,会产生有害物质。此外,有的纸杯生产厂家为了使杯子看上去更白,加入了大量的荧光增白剂,这些有害物质一旦进入人体,会成为潜在的致癌因素。

建议消费者慎用一次性纸杯。如果要用纸杯,也应选择杯壁厚实、硬挺的,且最好只装冷水,千万不要购买“三无”纸杯。(王菲)

# 正确使用“保鲜膜”

超市中的熟食大多包裹一层保鲜膜,很多消费者认为这就是层“保护膜”,直接放到冰箱里就行了。事实上,应该把保鲜膜撕掉后再储存。

超市中用来包裹食品的保鲜膜有可能使用聚氯乙烯材质。这种保鲜膜为增加附着性,含有名为乙基己基氨的增塑剂,该增塑剂对人体内分泌系统有很大破坏作用。经过长时间包裹,食物中的油脂很容易将保鲜膜中的有害物质溶解,食用后会影响到人体健康。

对此,消费者回家后就应

把保鲜膜撕掉,将食物用食品保鲜袋包装起来,再放进冰箱;若装入容器,覆盖保鲜膜时,尽量别把食物装太满,以防接触到保鲜膜。

在菜还热着时,也不要盖保鲜膜,因为那样会增加菜中维生素的损失。最好等菜完全冷却后,再盖保鲜膜。

使用微波炉保鲜膜时要注意,加热食物时应当用保鲜膜覆盖好器皿后,再用牙签在保鲜膜上扎几个小孔,以利于水分的蒸发,防止因气体膨胀而使保鲜膜爆破。(李向)

# 鲜花保鲜有妙招

## □末端击碎法

买花时,不要急于带走,应让售花人将花梗末端约一寸左右处击碎。这样一来,花梗吸水面积就会扩大,增加吸水功能,鲜花的生命就能长久些了。一般木本花枝如玉兰、绣球、丁香、牡丹、紫藤等,可使用此法。

## □深水急救法

如发现鲜花由于水分不足,花头下垂,可先剪去花枝末端一小段,然后把花枝基部放入盛有冷水的容器中,仅留花头于水面外,约一两小时后,花枝就会苏醒过来。

对于一些枝梗脆性的花木,选定了用来插瓶的花枝,要用手把它折断。这样花梗没有受到压力,导管保持正常,

容易吸收水分。

## □剖烧烫法

剖:对木本植物,可在花脚部位剖“十”字、“米”字或劈开,以扩大吸水面积。

烧:一品红等剪后切口流白浆,如不止住,花很快会枯萎,应在火中烧一下,防止营养物质倒流,月季、梅花、牡丹、丁香等也适宜此法。

烫:花枝浸泡于热水中一会儿,利于吸水杀菌、防腐。一般在80℃水中烫30秒左右。剑兰、晚香玉、大丽花、菊花、非洲菊、香石竹等适宜。鲜花从母体上剪切后,失去了营养源,可加入糖、啤酒、阿司匹林、维生素C等各类营养物质。普通花卉的保鲜温度在5℃左右,热带花卉在10℃~12℃左右。(陈丽)

## 首家中国信誉示范医疗科研单位

## 中医中药治疗银屑病有特效

银屑病俗称牛皮癣,是医学顽症,但并非不治之症。发病原因是**环境、病灶、情绪**等因素造成机体免疫力下降,使体内应代谢的内毒素积聚于皮肤而产生病变组织现象。本院专业从事中医中药治疗银屑病,具有**30年**中医中药内治银屑病的临床与实践经验,独家采用纯天然中药制剂“七仙消银丸”(发明专利号:ZL96100377.4)治疗银屑病。该药具有**温阳强肾、**

**活血化痰、解表消斑**之功效,能够提高机体免疫力,增强皮肤微循环通透性,消除病变组织,从而达到治疗的目的。院长代谢失调,皮肤微循环障碍,使体内应代谢的内毒素积聚于皮肤而产生病变组织现象。本院专业从事中医中药治疗银屑病,具有**30年**中医中药内治银屑病的临床与实践经验,独家采用纯天然中药制剂“七仙消银丸”(发明专利号:ZL96100377.4)治疗银屑病。该药具有**温阳强肾、**



中医银屑病专家 荆夏敏

愿“七仙消银丸”为您消除皮肤上的痛苦、精神上的烦恼、情绪上的抑郁,还您人生应有的风采。

山西七仙银屑病研究院运城夏敏银屑病专科医院

地址:山西省临猗县南环路80号

电话:0359-4036417 4036418

0395-4036515 4036516

http://www.qxanzy.com

E-mail:china@qxanzy.com

