



随着气温不断升高,进入室内的人们都想立刻感受到凉意。于是,不少人想到打开空调。怎么保养能延长空调的使用寿命?购买空调有哪些需要注意的地方?怎么预防“空调病”的发生?关于空调需要注意的地方很多。

巧用空调 对抗热袭

掌握使用时间 防止空调病

虽然空调的使用能够让人在夏季感受到凉爽,但是长时间在空调环境下工作或者生活,还是会让人体产生一些不舒适的感觉。因为空间相对密闭,而且空气不流通,致病微生物容易滋生,且室内外温差较大,机体适应不良,会出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退、四肢肌肉关节酸痛等症状,常有一些皮肤过敏的症状。这类现象就是人们口中常提到的“空调病”。

如何防止“空调病”的发生,首先要掌握开空调的时间,尽量少开空调,多利用自然风降低室内温度。室温恒定在24度左右,室内外温差不要超过7度。再有,室内空气流速应维持在每秒钟20厘米左右,避免办公桌被空调的冷风直吹。坐在办公室工作的人群,注意增添衣服。特别提醒穿裙子的女性,应在膝部盖些衣物做保护。居室开空调时,特别要关注老年人和婴幼儿,他们的温度感觉差,体温调节功能也差,易患上空调病。

结合室内面积 购买空调

不少人可能准备更换空调,关于购买空调也有不少学问。空调的匹数和房间的大小有很大的关系,一般来说,16平方米以内的房间可以购买1匹空调,20至23平方米的房间可以购买1.5匹空调,25至33平方米的房间可以使用2匹空调,35至40平方米内的房间使用2.5匹的空调。

关于购买空调的时间,虽然夏季是使用空调的旺季,但购买空调并不适合这个季节。据了解,每年的七八月份,各空调厂商往往处于超额工作状态,运输车辆、安装人员远不能满足市场需求,易导致安装不及时,售后服务跟不上等情况的发生。建议提前做准备。再有,购买空调还需要注意“3C标志”和“能效标志”。在对商家的选择中需要做些功课,选择实力雄厚的大商家,在安装、调试质量有保障,售后服务也较完善。家用空调包括变频和定速两种。同一匹数的空调调节室内气温的能力,变频空调大于定速空调。变频空调的性价比相对较高,使用更节能。

清洗要到位 延长空调寿命

在感受空调带来的凉意时,也需要了解些空调使用的知识。空调开机前一定要做一次检查,然后在结合检查的情况做维护清洗工作。这里说的维护清洗包括室外机和室内机的外壳、机体、过滤网。空调需要定期清洗。长时间不清理空调会有很多灰尘、细菌,在使用时就全部被人体吸入,容易生病。

空调机外壳和相应部件可以进行简单清洗,只要清水中加少许肥皂粉和洗洁精,或专门空调机清洗液就可以把空调机中大部分部件清洗干净。在对过滤网清洗时,可用干净过滤网刷子刷一刷,之后浸泡在空调机清洗液,或者洗洁精和肥皂粉的混合液中,浸泡时间10至20分钟,再用瓶刷轻轻刷过滤网,让每个滤孔清澈透明,到达无脏堵痕迹的状态。之后再经过特殊擦净布擦干,就可以安装到机体上。需要提示的是,空调机每年清洗2至3次最佳。通常开机前清洗一次,空调开机中间时段清洗一次,空调关机时清洗一次。(午宗)

健康贴士

夏季来到,喝上一口冰镇饮品,满身的热气立刻消退。除去冰淇淋,还有不少健康、美味的消暑饮品同样适合大家饮用。不妨在这个夏季,在家中自制这些饮品和家人一同饮用。

消暑饮品小宝典

绿豆汤

功效:每到夏季,不少人都想到喝绿豆汤。绿豆性凉,味甘,炎炎夏季多喝点绿豆汤有利于解暑。绿豆中有丰富的蛋白质、磷脂等元素,不仅能补充身体所需要的营养素,同时还可起到一个兴奋神经的作用,从而促进食欲。

制作方法:将绿豆清洗干净,用清水浸泡2小时。锅里倒入泡好的绿豆,倒入清水。大火煮开后,再改为小火,煮至绿豆开花后即可关火。之后再煮好的绿豆汤盛到干净小碗里,调入适量的白糖,放凉后即可食用。

禁忌:绿豆汤虽然消暑,但是有些人群不宜多喝。比如,体质虚寒的人不宜多喝绿豆汤;有四肢冰凉、腹胀、腹泻便稀等症状者,不适宜饮用绿豆汤;绿豆具有解毒作用,这些解毒成分也会分解药效,影响治疗,正在服用各类药物的人不宜喝绿豆汤;空腹时不宜喝绿豆汤。

酸梅汤

功效:酸梅汤具有消食合中,行气散淤,生津止渴,收敛肺气的作用。

制作方法:准备乌梅100克,山楂100克,甘草10克,糖桂花5克,冰糖适量。制作时,在盆中加入一大勺清水,把乌梅,山楂,还有甘草放入清水中浸泡30分钟。之后在砂锅中加入1000克的清水,再把泡好的乌梅,山楂和甘草一起放入砂锅中,然后用大火烧开。烧开之后,再改用小火煮30分钟。往锅中加入适量冰糖,然后再盖上锅盖,煮10分钟左右的时间。开锅以后,可以用



小勺搅拌几下,就可以盛入小碗里了。再加入一小勺糖桂花搅拌均匀。

禁忌:酸梅汤易导致腹泻,所以不要过度饮用。此外,儿童也需要少吃酸梅类食品。因为儿童的胃黏膜结构薄弱,抵抗不了酸性物质的持续侵蚀,时间久了,易引发胃和十二指肠溃疡的发生。

凉茶

功效:凉茶是传统中草药植物性饮料的通称。凉茶是将药性寒凉和能消解人体内热的中草药煎水做饮料喝,以消除夏季人体内的暑气。具有清热解毒、生津止渴、祛火除湿等功效。

制作方法:不同凉茶有不同制作方法。这里介绍一款防暑凉茶荷叶凉茶的制作方法。将半张荷叶撕成碎块,与中药滑石、白术各10克,甘草6克,放入水中,共煮20分钟左右,去渣取汁,放入少量白糖搅匀,冷却后饮用。

禁忌:不要喝隔夜的凉茶。再有,凉茶也是药,要因人制宜,不能滥服,更不能作为保健药长期服用。脾胃虚寒、老人、小孩、孕妇和哺乳期的妇女要慎服。即使是健康人,过度引用凉茶轻者脾胃不适,重者会诱发胃肠道疾病。(小萌)

【健康红绿灯】

绿灯

红豆薏米水健脾利湿



夏天吹空调,吃冰镇食物,这些做法都会导致寒气进入身体。如果不注重脾胃保养,脾化湿不利,身体湿气更重。除湿有款不错的饮品——红豆薏米水。薏米可以治湿痹,利肠胃,消水肿,健脾益胃。红豆,利水、消肿,健脾胃。

发海参需泡洗结合



发海参有学问,需要泡洗结合。先用冷水泡6小时,将海参泡软后处理内脏,剪开海参的肚子去掉杂质。再用冷水漂洗2小时,将食用碱放入水中,烧开后关火,放入海参泡2小时,反复两次,捞出后用清水把碱味漂洗干净,投入冰水。

红灯

带鱼烹调前去鳞



带鱼表面的一层银白色物质,人们常常误认为是带鱼的鳞,会在烹调前将它洗掉。这层银白色的物质并不是鳞,而是一种无腥味的脂肪,具有一定营养价值。其中含有不饱和脂肪酸、卵磷脂和6-硫代鸟嘌呤。洗带鱼时不应去“鳞”。

“暴走”锻炼身体



健步走是一项不多的有氧运动方式,建议一天适宜走5000至6000步。过度的、过量的、不正确的运动方式会影响局部软组织,还会加重软骨磨损,如导致急性滑膜炎。此外,微磨损在关节液中改变局部微环境,不利于软骨的修复,甚至导致了骨关节炎的发生。

丰台工商分局 开展儿童玩具抽检

近日,为进一步净化儿童玩具市场的经济秩序,保障儿童的消费安全,丰台工商分局执法人员联合第三方检测机构工作人员,对辖区内的永辉超市、家乐福超市等商家销售的儿童玩具进行了抽检。

在抽检过程中,执法人员首先检查了商户的经营资质,看其是否存在无照经营、超范围经营等违法情况;其次,执法人员查验了商家所售儿童玩具的进货渠道、商家的进销货台账,以及留存的儿童玩具的检验报告和合格证;最后,执法人员依照相关抽检程序,对商家销售的儿童玩具进行了抽检,由工商执法人员现场填写了抽检记录,并将抽检玩具进行了封存,由第三方检测机构带回进行专业检测。

针对儿童玩具的检测,主要包括机械与物理性能、易燃性能、化学性能、电性能、卫生要求、玩具使用说明共6个指标,

涉及玩具边缘、玩具突出部件、折叠机构铰链间隙等多个方面,丰台工商分局截至目前共抽检儿童玩具33组,这些样品已送往第三方检测机构进行检测,等具体检测结果反馈回来后,丰台工商分局会将检测结果向社会进行公示,对销售不合格儿童玩具的商家将依法进行严厉处罚。

渠忠涛

