

正值盛夏，随着气温的升高，空调成了人们的生活必需品，但很多人对空调的使用存在误区，要么过度依赖导致健康问题，要么因担心耗电而强忍高温。如何正确使用空调，兼顾健康和节能？

空调开到26℃有股酸臭味？

Q

空调开26℃最好？

🔍

从节能角度，如何让空调省电与高效制冷？中南大学湘雅医院全科医学科医生徐霞介绍了一些技巧。在省电方面，需要给空调设置合理温度。每调高 1℃，空调耗电量可减少 6%—8%。26℃比 24℃每天可省电约 15%，且体感差异不大。此外，需要避免频繁启停。空调启动时压缩机需要较大电流，频繁开关反而更耗电。短时间离开（如 1 小时内）无需关空调，可将温度调高 2℃至 3℃；离开超过 2 小时则建议关闭。

业内人士表示，很多人听说过“开 26℃最好”的说法，这也正是我国住房和城乡建设部《公共建筑室内温度控制管理办法》中所提到的标准。然而，“26”并非是一个放之四海而皆准的“魔法数字”。实际上，关于空调设定多少温度合适，很多国家和地区的相关部门或组织给出了不一样的建议。低的有 24℃（美国采暖、制冷和空调工程师学会）、24.5°

C（加拿大职业健康与安全中心），高的有 28℃（日本环境省）等。具体数字五花八门，但都是基于节省能耗和保持舒适两方面的考虑，尽量在两者之间取得平衡的建议值。仅从节能的角度考虑，在空调设定温度不高于室温的情况下，开得越高越节能。

业内人士指出，26℃并非任何时候都是最合适的温度，还在于一些用户发现，空调按照这个设定温度工作了一段时间后，会散发出让人无法忍受的酸臭味。这可能是因为空调亲水铝箔（用于制造换热片）的涂层工艺不佳，残留了少量气味难闻的丙烯酸类单体。在空调从制冷模式转向送风模式之后，混合了这一物质的冷凝水被蒸发，气味就被释放出来并随着空调的风进入了室内。即便是新空调，也有一定的“中招”概率。要想避免这一问题，用户可将设定温度适当调低一些，让空调处于更长时间的制冷状态。

Q

如何科学使用空调,远离“空调病”？

🔍

中南大学湘雅医院全科医学科医生张卫茹介绍，空调使用不当，易得空调病。呼吸道症状为鼻塞、流涕、干咳、咽喉干痛，严重时可能诱发哮喘或支气管炎；肌肉关节症状为颈肩酸痛、关节僵硬、腰背不适；皮肤与黏膜症状表现为皮肤干燥、眼睛干涩、鼻黏膜出血；全身症状表现为乏力、头晕、注意力不集中，儿童可能出现腹痛、腹泻。

如何科学使用空调，远离“空调病”？张卫茹从健康角度介绍，夏日吹空调，要对温度、时长与通风进行合理控制。温度设置方面，

最适宜的室内温度为 24℃至 26℃，过低的温度会导致血管收缩、关节受凉，老人和儿童尤其需要注意。

使用时长方面，连续开空调不宜超过 4 小时，长时间密闭环境会导致空气浑浊、湿度降低，容易引发呼吸道不适。睡眠使用方面，夜间睡眠时建议开启“睡眠模式”，温度可上调至 26℃至 28℃。如需整夜开空调，需在卧室放置一盆水或使用加湿器，保持湿度在 40%—60%。此外，颈部、腰部、膝关节及足部是易受凉的部位，开空调时可穿薄长袖衣物，膝盖盖薄毯，脚下穿棉袜，避免冷风直吹身体（尤

其避免空调出风口对着头部或背部）。

为了预防“空调病”，应该采取哪些措施？张卫茹表示，一是要定期清洁空调滤网（建议每两周清洗一次），避免滤网积尘滋生霉菌、螨虫，随风吹出后引发过敏；二是避免大汗淋漓时直接进入空调房，应先擦干汗水、稍作休息，再进入空调环境；三是开空调时不要让冷风直吹身体，可调整出风口方向向上，让冷空气自然下沉；四是长期在空调房活动时，每隔 1 小时起身活动 5 分钟，促进血液循环，多喝水保持黏膜湿润。

Q

老年人需破除认知误区

🔍

日常生活中，一些老年人因担心受凉或耗电而拒绝开空调，其实过度闷热对健康的危害更大——高温会导致心率加快、血压升高，增加心脑血管疾病风险，甚至诱发中暑。医学专家为老年人提供了一些使用空调的建议。

一是破除认知误区，高温对老年人的风险远高于适当使用空调，夏季因热射病去世的人群中，老年人占比超过 60%，不必因担心“受凉”而硬扛。

二是渐进式适应，初次开空调时可将温度设为 28℃，让身体慢慢适应，后续再根据舒适度微调，避免一开始就用过低温度。

三是掌握分段使用法，每天分时段开空调（如上午 10 点至下午 4 点高温时段开启），其他时间开窗通风，既保证凉爽又减少依赖。

四是结合其他降温方式，开空调时可搭配风扇（摇头模式），让冷空气循环更均匀，既能降低空调负荷，又能避免局部过冷。

五是请子女多关注，帮助老人设置好空调温度和定时功能，讲解过度闷热的健康风险，同时定期帮老人清洁空调，消除使用顾虑。

徐霞表示，正确使用空调，记住“温度适宜、定时通风、清洁到位、灵活调节”这十六字诀，让空调成为夏季健康生活的好帮手。如果出现持续的“空调病”症状，建议及时到全科医学科就诊，避免小问题拖成慢性病。

（来源：央视网、三联生活周刊）

一周辟谣

养鱼可防蚊？ 回应：投放的非入侵物种

日前，为防蚊灭蚊防控基孔肯雅热疫情，广东省佛山市禅城区在当地公园投放数千条“灭蚊鱼”。“灭蚊鱼”是什么鱼？是不是入侵物种“食蚊鱼”？

佛山市禅城区城市管理和综合执法局副局长张华斌说，7 月 23 日、24 日，该局工作人员在禅城区的亚洲艺术公园人工湖部分水域累计投放 4200 尾鱼苗，其中鲢鱼 4000 尾、拉利毛足鲈 200 尾。另外，24 日当天还在佛山中山公园的人工湖投放了 1000 尾土鲮鱼的鱼苗。

“养鱼防蚊”是一种蚊虫生物防治方式，鱼类中不乏食蚊“能手”。资料显示，全世界可以吞食蚊子幼虫的鱼类不下 100 种。张华斌告诉记者，此次是当地第一次尝试这种防蚊方式，旨在降低蚊虫孳生密度，从源头切断蚊媒传染病的传播链条。

“不过需要注意，有一种鱼叫‘食蚊鱼’，跟我们投放的鱼不是同一个物种，坚决不能投放在水体中。”张华斌说。当地农业农村部门资料显示，“食蚊鱼”是原产于墨西哥和美国的一种小型鱼类，可以捕食蚊子幼虫，控制蚊子的数量和疟疾的传播，但性情凶猛、繁殖力强，造成与其侵入水域生态位相似的鱼类濒临灭绝，对入侵地的生态系统平衡带来极大威胁，已成为全球危害最为严重的 100 种入侵物种之一。

（来源：新华社）

用它电费省一半？

专家：勿买勿用！

最近，一种“省电神器”爆火，号称“即用即省”“电费月省一半”不少人争相购买！真的有用吗？“把控制器插在插座上，真的能够省电。”直播间里，主播把“省电”原理讲得头头是道，甚至还做起了小实验：“它里面有一个八核的智能芯片和一个铜铝丝的线圈，能够把浪费掉的电回收再利用，每个月交电费少一半费用。”

市民王先生一口气下单了四个，“商家宣传得很诱惑，多买几个家里分分，这么高温，空调天天开，如果省一半皆大欢喜。”记者在购物平台上搜索“节电器”，此类商品比比皆是，有些甚至销量破万。但在社交平台，不少网友发帖吐槽：“大忽悠”“千万别买”！

上海电力大学副教授、高级工程师、电力科技园实验室技术负责人赵文彬拆解后发现，所谓“节电器”的铝型材盒里，竟然只在零线和火线之间并接了背光指示灯和无标识“芯片”。“里面没有任何功率元件，所以没有电流从它系统里流过，说明宣传的功率循环是不存在的，这种装置肯定没有节电功能。”

赵文彬特别提醒消费者，目前并不存在家用节电器，这种三无产品有风险，别买别用。

（来源：光明网等）