

# 空调使用前可用消毒液清洗滤网

天气越来越热,但防疫依旧不可松懈。那么,如何正确使用空调,才能既防疫又防暑降温?

## 消毒液清洗需注意安全

一般来说,影响人的舒适度主要有两个方面——温度和湿度,因此空调的作用主要是除湿和降温。现在的空调,无论室外是什么温度,都能开启工作,而是否开空调与房间室内的温度和湿度有关。通常来说,湿度范围在40%~65%,温度在24℃至28℃之间,人体会感觉比较舒适。

一般的家用壁挂式空调和柜机在使用之前打开盖板,用清水清洗过滤网,就可清除掉上面的灰尘及细菌。如果空调使用时间较长,超过了5年,灰尘可能积攒在换热器上,这时建议请专

业人士来清洗一次。

当然,在防疫期间,可使用稀释后的84消毒液清洗过滤网,晾干后使用。但是,切记不能用酒精清洗空调内部。因为医用酒精虽然可以消毒杀菌,但同时挥发较快,挥发的蒸汽和空气混合,容易形成易燃易爆气体。由于空调内部空气流通不畅,这些气体就会在空调中积攒,如果达到一定的浓度,通电后,极易被启动的电流点燃。

另外,如果在密闭房间内长时间开启空调,建议每2至3小时开窗通风一次。

## 使用空调也需开窗透气

正确使用空调,不会造成室内空气交叉污染。但使用空调时要注意开窗通风。

日常生活中最常见的空调是分体空调,也就是一室一机。这种空调使用时,空气通过空调器在单独的室内自行循环,不存在各居室的交叉污染,所以非常安全。使用分体空调时,要注意开窗通风;如果关闭窗户,最好打开室内的排风扇,保证室内空气流通;此外要定期对分体空调进行清洗,并保持开窗通风。

对于商场、写字楼、医院以及大型宾馆使用的中央空调,这种风机盘管加新风系统的中央空调,使用时最核心的一点就是保持全新风运行,并且要关闭回风系统。有些空调自带空气净化消毒装置,这种空调系统一定要严格的按照产品使用说明来进行操作。

(王健平)

## 生活新知

### 这种病都是铜惹的祸

铜是人体内一种重要的微量元素,人体内的铜经过代谢最终会排出体外,但当代谢过程出现问题时,便会导致疾病发生,其中一种典型疾病就是肝豆状核变性。

这种病的患病率一般在0.5/10万-3/10万,发病年龄多见于5岁至35岁,男性稍多于女性。70%的患者多以肝脏症状起病,可以表现为食欲减退、无力、肝区不适、腹水、消化道出血等。对于处于青春期的患者,因肝损害致体内激素代谢异常,内分泌紊乱,可出现青春期延迟、月经不调等症状。少数患者会面部表情不自然、肢体不自主的颤动等。

(任艳)

### 家里摆放有讲究

空间小、家具多,且样式颜色不一,随意摆放会让家里显得凌乱不堪。对此,收纳专家撰文,提出几点建议。

统一高度。家具高度各不同,可以在稍矮的家具上摆放盆栽、收纳箱等,尽量与高家具平行。上方物品最好与家具统一色系。

对齐正面。对于深度不一的家具,若相差不大,可以将正面对齐,避免凹凸不平。

改变排列顺序。如摆放三件高度相差大的家具,最好把最矮的放在中间,还要注意把最高的家具放在离房间门口最近的地方,避免一进门给人视觉上的压迫感。

(赵可佳)

## 探索发现

### 丁香易引起气喘

实际上,不少商家在卖花时,经常会鼓吹夸大花香的作用。比如水仙和荷花的香味能让人感觉温馨;玫瑰和罗兰的香味可使人身心爽朗、愉快;茉莉的香味可使人变得轻松、宁静,并能唤起人们美好的回忆;桂花的香味可镇静人的神经,消除疲劳,促进睡眠;菊花、薄荷的香味可使人思维清晰,精力充沛。

花香虽然美好,但并不适合所有人。例如,丁香的香味就容易引起气喘,或使人心慌意乱,记忆减退;百合花、夜来香的香味能导致亢奋状态,使人失眠;还有些花的香味,容易使一部分人过敏。因此,不可以长时间嗅花香。

(据中新社)

### 学生台灯色温不宜超过4000K

购买台灯前稍作功课的父母都知道,孩子读书学习的台灯色温不宜超过4000K(开尔文,色温单位)。

我国《建筑照明设计标准》规定:当选用发光二极管光源时,长期工作或停留的房间或场所色温不宜高于4000K。

这是因为现有的光源中,烛光的色温大约是2000K,白炽灯是2700-3000K,日出后一小时的阳光大约4000K,中午就上升到了5600K。不同色温带给人的感受也是不同的。4000K左右的色温让人在清醒中又有着温暖的感觉,这种色温下读书学习心境平和效率高。

(谢灵)

## 养生保健

### 贪睡嗜睡

#### 也许是“甲减”在作怪

甲减是甲状腺功能减退症的简称,男女都可患病,但有“重女轻男”的倾向。甲减比甲亢更为常见,但因症状隐蔽,近98%的患者不知道自己患病。“懒、胖、弱”是其典型表现:“懒”是无精打采、懒洋洋、容易困倦、不愿意活动;“胖”是指出现体重增加、颜面四肢水肿;“弱”就是乏力、体力不支、畏寒怕冷。

如果确诊后,在服用药物的同时,还要在指导下改变饮食习惯,以免对治疗造成干扰。只要正确诊断,规范治疗,绝大多数患者可恢复正常生活与工作。乒乓球手王楠、明星汪明荃都曾受到甲减的困扰,但经过治疗后,现在已正常工作。

(徐波)

### 小儿打鼾,可能是患病

“鼾声响起来,他已进入甜甜的梦乡...”在文学作品中常常看到这样的描写。事实上,如果经常听到孩子鼾声,就应该带孩子去看医生了。小儿打鼾,究竟是怎么回事?

通常造成打呼噜的原因是因为鼻咽部有病变,堵塞了呼吸道,如:鼻炎、腺样体肥大、扁桃体发炎、鼻中隔偏曲等。对于儿童来说,扁桃体肥大、腺样体肥大是常见的原因。

那么,怎样预防小儿打鼾呢?首先,注意提高机体免疫力,预防各种呼吸道感染。积极治疗原发病。随着年龄的增长,到10-12岁时腺样体将有可能逐渐萎缩,病情可能得到缓解或症状完全消失。

(武明彤)

## 一句话窍门

### 居家省心小知识

▲不小心锅烧干了,锅里有了焦垢,可先倒入冷水,并加入一两勺小苏打粉,用小火滚煮10分钟,关火后静置一夜,第二天焦垢就可轻松刷掉了。

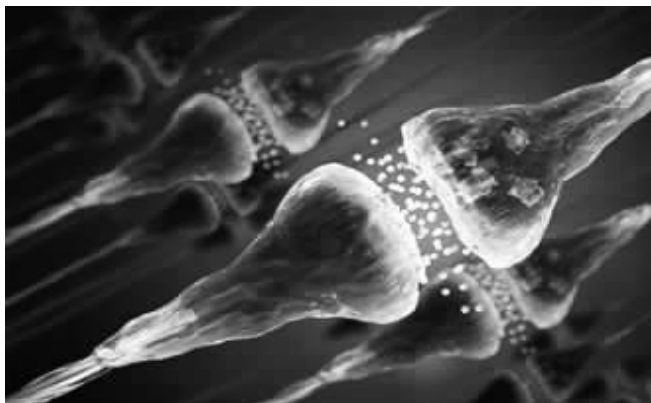
▲刀和菜板切过异味大的食材之后,可用一小块柠檬把汁液连涂带挤在刀和菜板上,静置5至10分钟清洗一下,异味就去除了。

▲蔬菜和水果先用纸巾包裹,然后在外面面包上保鲜膜,这样保鲜效果更好。

(王平)

## 微科普

### 能吃记忆的细胞



记忆虽然是无形的,但是记忆的储存是有物质基础的。科学家发现长期记忆的储存是依赖海马和内侧颞叶脑区。

为了确保大脑正常运转,小胶质细胞通常会吃掉部分无用的信息。在大脑内,SYN和PSD95就是神经元的“皮”,它们可以形成突触,传递、储存记忆。Lamp1蛋白表示的就是小胶质细胞的“胃”,小胶质细胞把神经元“吃掉”,再通过Lamp1“消化”,消除大脑内多余的冗长信息。

(彭海蓉)

## 文化菜谱

### 胡麻饼

典故:“胡麻饼样学京都,面脆油香新出炉。”这是白居易在《寄胡饼与杨万州》中的诗句。实际上,人们喜爱胡麻饼的历史由来已久。相传唐开成五年(公元840年)黠戛斯出兵10万,攻占了回鹘汗国的牙帐,回鹘汗国灭亡,回鹘人思国心切,便发明出胡麻饼,怀念故乡。

做法:1.将面粉放入盆内,加入酵母和水,拌和均匀,静置发酵至面团稍稍发起成嫩酵面。

2.将花椒、小茴香用锅炒香,加入芝麻酱、精盐、花生油搅匀,备用。

3.将面团放在案板上,放入食碱,揉匀揉透,抹上炒过的芝麻酱,卷成筒形,按扁,刷上糖色,沾上芝麻,即成烧饼生坯。

4.将烧饼生坯均匀地码入烤盘内,放进烤炉或烤箱中,烤至表面呈金黄色,内瓤柔软熟透时,即可食用。

(崔世安)



## 提了个醒

### 冷冻食品解冻后不可再次冷冻

随着气温逐渐升高,我们使用冰箱储存的食品也越来越多。冰箱延缓了食物腐败变质的速度,为我们的生活带来了许多便利,但并不是所有储存在冰箱里的食物都可以“高枕无忧”,那些被反复解冻的食物并没有想象中那么靠谱。

我们生活中常见的冷冻食品大多是通过急速低温(-18℃以下)加工

出来的食品。这种储存加工手段一方面有效地保留了食物组织中的水分、汁液,另一方面低温状态在一定程度上阻碍了微生物的繁殖,保障了食品安全。但是和新鲜食物相比,速冻食品在口感、风味上会差很多,如反复解冻食物所含脂肪会缓慢氧化,维生素也会缓慢分解,营养价值将大打折扣。

(据新华社)