



天气预报

今天:重庆中东部部分地区降雨,其余地区分散阵雨转阴天到多云,气温16~35℃;中心城区分散阵雨转多云,气温24~31℃。

明天:东南部偏南地区阵雨转多云,其余地区多云,气温15~35℃;中心城区多云,气温23~33℃。

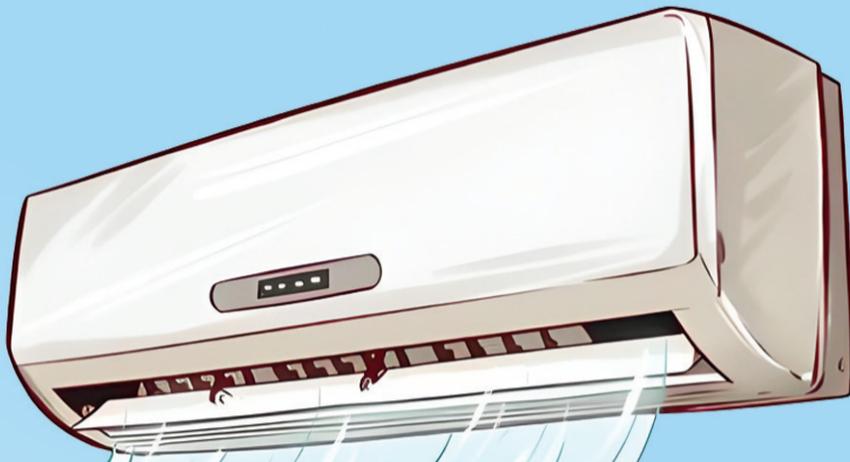
后天:各地多云到晴,气温17~35℃;中心城区多云间晴,气温23~34℃。

新重庆-上游新闻记者 石亨



6月8日白天,重庆东北部地区降雨,其余地区多云到阴天,局地有分散阵雨,气温18~35℃。

根据重庆市气象台预计,到9日白天,重庆中东部部分地区有降雨;9日夜间到11日白天,各地多云到晴为主,最高温35℃。



重庆今起三天 最高气温35℃

问题来了:空调一开一关 费电,还是一直开着费电?

高温天气来了 专家教你怎样开空调更省电

据中国气象学定义,当气温达到或超过35℃时即可称为高温天气。大热天里,空调成为消暑“利器”,许多人调侃“我这条命是空调给的”!

不过,空调好用是好用,但错误的使用方法,很有可能让它成为家里最耗电的电器。使用空调时,一开一关费电,还是一直开着费电?很多人至今没有弄明白。建议学一学,能帮你节省不少钱!

一开一关和一直开着 哪个更费电?

中国制冷学会科普部主任、高级工程师李晋灏指出,频繁开关空调反而更费电。

李晋灏介绍,空调启动阶段的能耗会很高。重启次数多了,会超过空调一直开着的能耗。而且空调工作时间越长,这种对比越明显。

此外,频繁开关空调还可能给压缩机造成较大压力,导致其使用寿命缩短。想要空调省电,更有效的做法是:尽量减少室内和室外的热交换,空调不用的时候彻底断电,合理利用睡眠模式,使用变频空调。

夏季使用空调的省电秘诀

有人说,空调开除湿模式也可以制冷,用起来还更加省电。这是真的吗?

华东师范大学物理与电子科学学院工程师崔璐分享了夏季开空调的省电秘诀。

崔璐指出,南方的三伏天又热又潮湿,可以打开空调的除湿模式,保证室内湿度在40%~60%,能提升体表的舒适度且有利于人体健康。如果室内初始温度较高,可以先开制冷模式,待房间温度下降后再改为除湿模式,这样既能省电又能达到除湿制冷的效果。

北方的大部分城市夏季室内炎热但并不潮湿,应选择制冷模式。特别是在温度较高,例如将近40℃的高温天气下,开启除湿模式不但不能省电,反而会增加耗电量,而且降温太慢会影响舒适度。

健康吹空调 注意这八点

1. 定期清洗空调

长时间不用的空调在使用前最好及时清理。建议每半个月清理一次滤网,一来是为了获得更洁净的空气;二来长期使用后滤网上面会聚集灰尘,导致进气和出气不畅,降低空调的性能,耗电量也会增加。

2. 避免骤冷骤热

我们机体的适应力是有限的,如果从很热的环境突然进入到空调房内,或从空调房内突然进入到很热的环境,机体容易出现免疫功能紊乱、免疫功能低下等问题。

3. 注意室内保湿

恰当的湿度对于呼吸道黏膜、皮肤等免疫功能的保持很有帮助,所以要保持室内有一定湿度,避免又冷又干。可以适当饮水补充水分,也可以在空调出风口下方放置一盆水来改善湿度,房间内湿度控制在40%~60%为宜。

善湿度,房间内湿度控制在40%~60%为宜。

4. 温度不宜设置太低

空调温度不宜设置太低,室内外温差也不宜过大,过大会加重体温调节中枢的负担,很容易造成头晕、皮肤干燥、口干舌燥等不适,而且还耗电。一般最适宜温度为26℃~28℃。

5. 定时开窗通风

长时间关窗开空调会使空气不流通,空气质量下降,容易引起鼻塞、喉咙干、打喷嚏等呼吸道不适。应该注意时常换气,建议2~3小时左右开一次窗,每次通风约10~15分钟,保证室内空气新鲜。

6. 避免直吹身体

避免冷风直吹身体,尤其是头部、膝盖、小腹、腰部等对温度比较敏感的部位。如果直接对着头颈部吹,头皮温度下降,容易引起脑血管收缩,对于有心脑血管疾病的老人而言,严重时可能诱发中风。

7. 风向朝上更制冷

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,而热空气反之,这样可充分利用冷热空气自身的物理特性,自然交换。

8. 老人也要及时开空调

老人可能在“不觉得热”的情况下出现“隐性中暑”。随着年龄升高,老年人的皮肤温度感受器敏感性下降,对外界的温度、湿度的体感变得不明显,所以即便室温偏高,他们也可能感觉不到很热。

实际上,由于他们的身体体温调节功能和适应能力下降,长期处高温高湿、不通风的室内环境,容易出现脱水、散热不佳、体内电解质紊乱等症状,从而中暑。因此应该及时开空调,并保持室内适当通风。

据人民日报



民生调查

广东电台主持人替听众维权 被区政府工作人员嬉笑回怼



欠134万工程款2年不还
一句“不用理”就想打发?
@湛江市坡头区

03版

深阅读

亲爱的“敌人”、亲爱的师长…… 亲爱的高考同路人



04-05版

看天下

特朗普: 与马斯克关系已结束



07版

黄葛树人文

10名重庆诗人 写高考小作文

今年高考北京卷微写作:“请以‘轻’为题目,写一首小诗或一段抒情文字。要求:感情真挚,语言生动,有感染力。”重庆晨报特约重庆10名诗人以此命题进行创作,总分10分,您给他们打多少分?

10版