



舍不得开空调——热了才开，刚凉快就关

# 奥运冠军吐槽孩子姥姥 网友：我们家老人也这样

夏天家里的空调应该怎样开才能省电又舒服

26°C

民生  
关注重庆晨报  
民生在线  
扫码关注

难事、烦事、委屈事、不平事、新鲜事告诉我们，记者帮你办

7月14日，体操奥运冠军杨威发视频吐槽孩子姥姥的“省电模式”：高温天用空调——热了才开，刚凉快就关掉。无奈之下，他找到了高温天中暑、得热射病的新闻视频，劝说孩子姥姥：钱是小事，身体是大事，空调该开还得开。最后，孩子们也使出绝招“撒娇”让姥姥开空调。

此前，7月10日，知名男演员陈龙也曾发布视频称，天气炎热，有很多老人却不愿意开空调，他准备去爸妈家突击检查，看看他们有没有开空调。陈龙到爸妈家后发现，家里几个空调都没打开，妈妈打开窗户在厨房做饭。老人解释说，没开空调是因为在厨房做事，做完再去开空调享受一下。一边说着“暂时不用开空调”，一边擦汗，见争辩不过，妈妈使出一招“我愿意”，吐槽陈龙每次来都要找茬，并赶忙催促他回家。

陈龙表示，其实他知道母亲是舍不得开空调的，自己也不是一定要去改变她。看空调开没开只是借口，他主要是去看父母过得好不好。

对此，不少网友表示有共鸣：“我们家老人也这样开空调。”

那么空调要怎么开才省电又舒服呢？

## 帮你支一招

### 记住这5点 空调既省电又舒服

近期多地持续高温，加上即将到来的三伏天，一些地方气温突破40°C。如何使用空调，成为热门话题。

提醒！别舍不得开空调，记住这5点，空调既省电又舒服。

#### 一、空调黄金温度 白天25~26°C、夜间27~28°C

日常空调温度建议设置在26°C~28°C的“黄金区间”，这个区间不会因为温度太低导致空调病，体感最舒适，而且也相对省电。白天25°C~26°C体感舒适，夜间睡眠可升至27°C~28°C，避免后半夜过冷。

刚刚回家打开空调，可先开23°C快速降温，30分钟后调回26°C，避免长时间低温运行。

#### 二、模式选择技巧 睡眠模式、除湿模式、节能模式

1.睡眠模式：有些品牌空调会有专门的“睡眠模式”，夜间开启后，空调自动逐步升温并降低风速，省电且能避免感冒。

2.除湿模式：除湿模式是潮湿地区首选，当湿度>60%时(如南方梅雨季)，除湿模式比制冷省电30%，同时体感温度下降2°C~3°C。干燥的北方地区则不建议，避免呼吸道太干不适。

3.节能模式：有些品牌的空调可选择“省电模式”，也能减少晚上长时间开空调的耗电量。

#### 三、搭配风扇降温 “空调+风扇”组合既省电又凉快

“空调+风扇”组合：日常屋里可搭配空气循环扇/风扇，让屋内空气流动起来，风扇促进冷气循环，体感温度降2°C~3°C。比如：空调设28°C+风扇≈体感26°C效果。

建议风扇摆放位置：置于空调下方，将冷风吹向房间深处，可选择柔风/自然风。

#### 四、空调风向应朝上吹 冷空气会自然地向下沉降

很多人不开空调还有一个原因，觉得空调的风吹在身上不舒服，其实空调风向可以设置成朝上吹，或上下摆风。这是因为冷空气比热空气密度高，会像水一样自然向下沉降。当空调冷风向上吹时：冷风先抵达天花板→缓慢向下沉降→均匀扩散至整个房间。

这样避免冷风直吹人体，减少“头痛/关节痛”，同时实现全屋温度均衡。

#### 五、短暂外出不关机 外出<1小时不建议关空调

重启空调的耗电相当于持续运行20~30分钟。外出<1小时的情况，建议不要关闭空调，空调温度调高1°C~2°C即可。

专家介绍，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；建议使用变频空调。



杨威发视频吐槽老人的“省电模式”

## 帮你提个醒

### 健康使用空调 记住“三不”原则

7月16日，上海市卫生健康委推出“上海健康播报”健康提示，教大家夏日“善用”空调，让凉爽与健康兼得。

#### 一、空调使用，记住“三不”原则

不要一直对着吹：冷风直吹，会导致肌肉痉挛(如“落枕”)、关节疼痛，甚至引发面瘫。因此，建议调整空调出风口方向，避免直吹头部、颈部和腰部；使用空调挡风板，或设置为“摇摆模式”。

不要把温度开得太低：室内外温差过大，易引发头痛、血压波动，且增加耗电量。因此，建议空调温度设定在26°C~28°C(人体最舒适范围)；夜间睡眠时可启用“睡眠模式”，温度自动升高1°C~2°C，避免着凉。

不要全天紧闭门窗：密闭空间内二氧化碳浓度升高，容易滋生病菌，可能引发头晕、呼吸道感染。因此，建议每开2~3小时空调，开窗通风15分钟；清晨或傍晚室外温度较低时，可关闭空调，开窗通风，使用风扇。

#### 二、守护健康，收好“注意”事项

从户外进入空调房：注意给身体一个“缓冲期”。因为突然的冷刺激会导致血管收缩，可能诱发心血管疾病等。进门后先擦汗，在非直吹区域休息5分钟，再逐步调低温度。

老年人使用空调：注意降温的同时别忘了“保暖”。老年人的代谢慢，建议空调设定温度不低于28°C，穿薄长袖衣裤；夜间盖薄毯，避免腹部受凉而导致腹泻。

空调房里有“隐形杀手”：注意预防干燥与病菌。注意做好加湿，开空调时可放一盆水或使用加湿器(湿度保持在50%~60%)；同时别忘了清洁，每月清洗滤网1次，避免霉菌、尘螨等引发过敏。

#### 三、健康“贴士”，空调房内必备

一条披肩：可以保护肩颈。  
一双薄袜子：“寒从脚下起”，穿薄袜子有助于预防感冒。  
一杯温水：空调房可预防脱水。  
一盆绿植：如虎尾兰等，可辅助净化空气。

最后提醒大家，夏季不要过度依赖空调，适当出汗有助健康。傍晚时分，可关闭空调，外出散步，促进新陈代谢。

## 帮你算笔账

### 出门就关空调 悄悄花掉更多钱

你躺在家里，舒服地吹着空调，突然得出门一会儿。掐指一算：就出门两三个小时，这空调，关还是不关？

#### 先算算电费吧

以下结论建立在这些前提下：离家时间为两三个小时，房间保温效果较好，室内外温差不太大。

空调可以分为定频空调和变频空调。

定频空调，它的压缩机一会儿开、一会儿关，所以运行功率是一会儿低到可以忽略，一会儿稳定地高，一段时间内的耗电量是恒定的，功率曲线像城墙垛子。

所以，你离家开着定频空调，它运行模式不变；你出门关了定频空调、回家后又打开，它运行模式还是一排城墙垛子，额外耗电不会增加太多。

一句话，为了省电费，定频空调，出门就关。

变频空调，压缩机的功率是可以改变的，是一根曲线：刚启动时耗电多，是一根陡峭向上的曲线；运行一会儿后耗电变少，是一条又低又平缓的小波浪线。所以，离家时候让空调继续运行，耗费的电也不多；出门关了、回家再开，反而在启动阶段会消耗更多电。

一句话，为了省电费，变频空调，短时间出门不用关。

#### 再算算空调寿命

用空调，不能只看电费，也得伺候着空调别让它坏吧？买新空调的钱，都够你吹好几个夏天的冷气了！

空调的核心是压缩机，压缩机的寿命通常等于空调的寿命。对于这种精密的机械设备，运行时长、启停冲击，是影响寿命的主要因素。

定频空调只要在工作，压缩机就一直处于起起停停的状态，不停耗着“阳寿”。想要定频空调活得久，最好的办法就是——非必要不使用。

变频空调工作时，通常都处于低功率状态，而影响压缩机寿命的因素，主要是启动时的高功率冲击，以及刚启动时的高功率状态——给变频空调延年益寿的方法，是不要频繁开关。

#### 还要算算安全账

咱们的格局再大一点：离家保持空调运行，会不会有安全隐患？烧了房子那更不值当啊！

空调烧房子，要凑齐很多要素：空调老旧、安装不当导致散热效果差、阳光直射、环境温度高、连续开机十几个小时甚至好几天……听起来是小概率事件，其实空调故障导致的火灾每年都有。

在房子前面，电费和买新空调的钱都不算啥。如果你的空调(不管是定频还是变频)有以上高危因素，又要离家较长时间的话，还是关掉吧。