

# 怎样开空调舒服又省电？ 学会这几招，健康又节能



【回忆录】

## 江抗伤病员与阳澄湖 群众的生死情谊

文 王者梁

一九三九年二月，吴志勤参加了新四军六团。五月，我部东进，改名为江南抗日义勇军（简称“江抗”），我担任文化教员。五月二十九日，我部在无锡黄土塘首战日寇告捷；六月二十四日夜袭沪宁铁路，全歼守敌；随后又火烧上海虹桥飞机场。江抗部队对日伪军和国民党顽军连续作战二十余次，连战皆捷，威名远扬。这引起了国民党顽固派的忌惮，竟下令要江抗撤出苏南东进地区。

为顾全抗日大局，维护团结，江抗主力奉命于九月西撤转移。部队留下了刘飞、夏光、黄峰等一批伤员，吴志勤也在其中，年仅16岁，是年纪最小的。部队撤走时，群众围聚道旁，挥泪相送，战士们频频回首招手，高呼：“我们一定会回来的！”

常熟县委书记李建模和常熟“民抗”司令任天石，将这些伤病员安置在阳澄湖芦荡医院。这一带群众基础好，熟悉地形，且热情拥护江抗子弟兵，便在此建立了芦荡医院。医院由原江抗卫生队长林震担任院长，指导员叶森，检查主任张贤。医护人员包括从上海参军的同仁医院医生、红十字会医生等十余人。他们不为名利，精心治疗，与伤病员共患难、同生死，堪称白求恩式的大夫。

医院条件极其简陋，以茅屋、牛棚和小船为病房。药品奇缺，连红药水、碘酒和阿司匹林都很少，只能用猪油调制膏药敷伤口，用竹签消毒后代替镊子清除腐肉。芦荡医院处于日、伪、顽军的四面包围之中，险情不断。有一次，伤病员被困在湖荡里，情况危急。为迷惑敌人，保护自己，当地老百姓机智地潜入船底隐蔽；夏光同志则将轻伤员组织起来开会动员，轮流放哨警戒。36位伤病员分成六组，日夜坚守岗位，度过了难关。

(上海长宁)

温保持凉爽，还能节省不少的电费支出。

2. 将空调的风口尽量朝上吹

开空调制冷时，最好把空调风向调为朝上。冷空气一般会向下走，热空气向上走，这样利用冷空气自身的物理特性，会达到均匀舒适的室温。

3. 闷热天气多用除湿模式

有时碰到天气闷热难受，要善用空调的“除湿”功能。这个功能模式不仅可以使室内湿度降下来，还省电。

4. 在空调出风口附近放盆水

长时间开空调，空气会变干燥。尤其是相对干燥的北方，人长时间待在空调屋里，口鼻、眼睛很容易变得干涩、酸胀。不妨在空调的出风口附近放盆水，能有效缓解干眼症状。

5. 每天要适当开窗通风

每天早晚开窗通风半小时以上，有助于保持室内空气新鲜，补充氧气，排出二氧化碳和其他有害物质。

6. 定期清洗空调

长期不清理的空调，其过滤网、散热片等部件容易堆积灰尘和微生物，这些污染物可能引发军团病、哮喘等健康问题。尤其当空调长期停用后再次启用时，必须进行彻底清洗。

滤网清洗时，水温不要超过50度，尽量不要使用洗衣粉、洗洁精等，以免滤尘网变形。清洗干净后，可用软布擦干或放阴凉处吹干，避免阳光暴晒或烘烤。

7. 避免骤冷和骤热

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，因此要尽量避免。

● 小心中招“空调病”

“空调病”并不是某种具体的疾病名称，而是一种通俗的说法，是指那些长时间待在空调房间里出现的头晕、乏力、嗜睡、眼睛干涩、呼吸道感染等不适症状。

这些症状可能跟空调的过滤网、风道里的污染物、微生物有关。另外，很多空调房间里空气相对封闭，导致空气中氧气含量下降、二氧化碳浓度提高、湿度下降，这些都容易引起不适。

● 食物滋补，预防“空调病”

多吃利水除湿的食物，像薏仁粥、红豆汤都是不错的选择；还要多吃能增强脾胃功能的食物，比如西红柿；同时，多摄入蔬菜水果以补充维生素，保障身体免疫力。

值得一提的是，食醋是“空调族”的首选调味品。醋酸能促进新陈代谢，帮助人们恢复精力，还可预防动脉硬化、高血压。此外，醋的抑菌能力很强，对因吹空调过度引发的肠道疾病有很好的预防作用。

另外，生姜茶具有温中散寒、发汗解表的功效，能有效预防和治疗空调病，且几乎没有禁忌，适合绝大多数体质的人群。冲泡生姜茶时，取3—5片生姜（约5克），用沸水冲泡即可。需要注意的是，姜茶要趁热喝，才能更好地发挥作用。

● 常待空调房，勤做五件事：

1. 搓搓鼻梁

改善鼻粘膜的血液循环，有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

2. 按按脖子

按揉后脖颈的风池穴，有助缓解鼻塞流涕、头痛眩晕、颈项疼痛等病症。

3. 揉揉肋间

按揉肋间的期门穴，有疏肝理气、保健肠胃的作用。

4. 捏捏肩膀

可以和同伴互相按摩，做有节律的捏肩动作；也可以用空心拳捶捶后背，效果会更好。

5. 踮踮脚尖

不仅缓解疲乏症状，有益心血管健康，还能防止静脉曲张。



炎炎夏日，空调成了必不可少的纳凉“神器”。如何健康又节能地使用空调？有哪些办法可以改善和预防“空调病”呢？

● 开窗睡觉还是开空调睡觉好？

开空调的房间，温度和湿度都是可以调节控制的。因此，夏季天气炎热时更建议开空调睡觉，最适宜的温度是22℃—26℃。

● 夏季吹风扇比空调更健康吗？

天气十分炎热时，风扇吹出来的是热风，可能会影响睡眠深度，降低睡眠质量。此外，风扇降温的原理是通过加快空气流动，借助水分蒸发来带走热量，这一过程可能会导致人体体液流失。要是不能及时补充水分，血液黏稠度就会上升，对于患有心脑血管疾病的人来说，会增加病情加重的风险。

● 怎样开空调舒服又省电？

专家建议，夏季白天将空调温度设定在26℃，夜晚调至28℃，这样既能实现省电环保，又能带来舒适的体感。

● 晚上开空调睡觉，记得做好这几点！

1. 夜晚调成睡眠模式

睡觉时可以将空调设定为睡眠模式。睡眠模式会在睡眠期间逐步调高温度，既能避免睡眠时人体着凉感冒，又可节省电能。

再搭配定时关机，如早上6点起床，则5点左右即可关机，既利用了室内余

## 高钙、高钾、高纤维！夏天餐桌上的“三高蔬菜”，你吃了吗？

俗话说“夏吃豆，胜吃肉”。盛夏吃点毛豆、豇豆（长豆角）、白不老等豆类菜，还能预防因出汗导致的电解质流失。

豆类菜在蔬菜圈有3个优势

豆类菜堪称餐桌上的“全能蔬菜”，经常吃可以收获多个好处。

1. 高膳食纤维

多吃膳食纤维含量高的食物，有助保护肠道，控体重，降血压。健康成人膳食纤维推荐摄入量，为每天25~30克。

蔬菜中，鲜豆的膳食纤维含量表现最为出色，比如：每100克荷兰豆，含6.8克膳食纤维；每100克鲜毛豆，含4克膳食纤维；每100克鲜豌豆，含3克膳食纤维。

2. 高钾

香蕉的钾含量为256毫克/100克，相较而言，各种豆类菜的钾含量如下表：

其中，四季豆的钾含量达196毫克/100克，热量只有24千卡/100克。钾营养素密度（钾含量除以热量的值，越大说明同等热量下提供的钾元素越多）为8.17，远高于香蕉的2.75。

3. 高钙

比如，鲜豆中的毛豆（尚未成熟的嫩黄豆），其钙含量比牛奶还高，这对促进肠道健康、维持电解质平衡、保护骨骼健康均有重要作用。

此外，毛豆的蛋白质含量高达13.1%，接近猪肉，远高于其他蔬菜，并且氨基酸种类齐全，是可媲美肉类的优质蛋白质。

吃豆必须“做熟”

豆类菜营养价值高，但有一个弱点——容易中毒，尤其是四季豆。

有些鲜豆含有皂苷、红细胞凝集素等天然毒素，容易造成食物中毒，表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。

加热可以破坏这些天然毒素，只要将豆子彻底做熟，就能避免中毒。

东北油豆角“五大三粗”，里面的豆子特别耐煮，需要炖煮15分钟以上；一般豆角像四季豆，至少炖煮10分钟。

烹调时要少放油，不要油炸，如果要炒着吃，最好提前沸水焯一下，焯完可以过一遍凉水，避免其颜色变暗。

引起中毒的潜伏期为几十分钟，一般不超过5小时。若出现中毒症状，应及时就医。

这些人夏天尤其适合吃嫩豆

有些人尤其适合在盛夏时节吃一些嫩豆，比如以下几类人。

01 出汗多的人

夏天人体出汗多，容易导致钾离子流失，严重时甚至引起“低钾血症”，出现心慌、肌肉酸软无力、呼吸困难等。

嫩豆类比如毛豆、嫩蚕豆、嫩豌豆、油豆角等，正是高钾食物。适量吃一些，有助及时纠正因出汗多导致的电解质异常。

需要提醒的是，肾病患者出现高血压时需要限制食用，对豆角过敏的人群应避免食用。

02 吃肉少的人

炎炎夏日，人容易没有食欲，往往选择吃凉拌菜、凉粉凉皮或清粥小菜等，这些食物没法提供足够的蛋白质。

蛋白质是机体免疫功能的物质基础，摄入不足会影响组织修复，使皮肤和黏膜的局部免疫力下降。

而毛豆、蚕豆、鲜豌豆等蛋白质含量丰富，氨基酸比例接近人体需要，生物利用率高，是素食人群的优质蛋白质来源。

03 容易便秘的人

北京食品学会老年食品与健康专委

主任委员王国义表示，鲜豆类食材兼有大豆和蔬菜两方面的营养价值，尤其富含膳食纤维，对于促进胃肠蠕动、预防便秘等有益。

比起成熟的干豆子，鲜豆的纤维更柔软、低聚糖（胀气因子）较少，对消化系统较弱的人也比较友好。

《中国居民膳食指南（2022）》建议，成年人每天应摄入300~500克蔬菜。像豇豆、白不老等，每天摄入上限控制在这个量即可。而毛豆、鲜豌豆等纤维含量高，需酌情减量。

