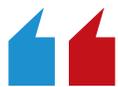


盛夏睡觉开窗好还是开空调好? 夜晚睡觉建议空调设置在28℃



炎炎夏日夜,很多年轻人喜欢整晚开着空调睡觉,然而很多老年人却觉得,开窗比吹空调睡觉更健康。夏天晚上到底是开窗睡觉好,还是开空调睡觉好?空调是否要开整宿?

A 【众说纷纭】

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的。因此,更建议开空调睡觉,最适宜的温度是22℃~26℃。有些人会说:开空调后,寒气和湿气就会顺着打开的毛孔钻进身体里。其实大家

常说的“空调病”是由于不当使用空调而造成的。当气温过高,特别是超过人体正常适应环境的时候,要及时果断开空调,尤其是老年人、有基础疾病的人群等更要及时开空调。

吹风扇比空调更健康吗?

还有一些人倾向于吹风扇,认为风扇比空调更健康,真的是这样吗?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,风扇是通过空气流

动加快,借助水分蒸发带走热量从而降低温度,可能导致体液的丢失。如果不能及时补水,血液黏稠度会升高,对于心脑血管疾病患者,会增加疾病加重的风险。

B 【专家建议】

晚上睡觉这样开空调,舒服又省电!

夏天空调到底应该开多少度?怎么用空调才最节能舒适?专家建议,夏天白天将空调温度设置在26℃,晚上可以设置在28℃,既省电环保,体感也舒适。

晚上开空调睡觉,记得做好5点:

■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,既利用了室内余温保持凉爽,还能节省不少的电费支出。

■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

样利用冷热空气自身的物理特性,会达到均匀舒适的室温。

■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。

■空调的出风口前放盆水

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放盆水,能有效缓解干眼症状。

■每天也要适当开窗通风

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。

据央视新闻

洗头暗藏玄机 你的发际线有救了

当镜子里的发际线悄悄后移,头顶发量日渐稀疏,你是否第一时间把希望寄托在一瓶新的洗发水上?其实,养发护发的第一步应从“正确洗头”开始。头皮就像土壤,毛囊是种子,科学护发不是“魔法变发”,而是给头发创造营养健康的生长环境。

从今天开始正确洗头、选对成分,让每根头发都有“逆袭”的机会!

A 让洗发水多停留一会儿

洗发水的有效成分需要充分接触头皮才能起效。刚起沫就冲掉,看似洗干净了头发,却可能使洗发

效果大打折扣。特别是一些含有功效性成分的洗发水,如咖啡因、锯棕榈提取物等有着特定的最低起效时

间,通常为3~5分钟,过短时间的停留、快速的冲洗都将降低有效成分作用。

B 洗发频率因人而异

北方地区、夏季时段,多风沙、粉尘(如PM2.5),污染物附着头皮会刺激毛囊,引发炎症或瘙痒;同时,阳光直射损伤头皮屏障,加速油脂氧化,产生异

味或头屑。因此,建议1~3天清洁一次以平衡卫生与头皮健康。由于油性头皮出油较多,皮脂分泌量随温度每升高1℃增加约10%,可隔日清洗。干

性头皮可延长清洗间隔为3~5天,避免过度脱脂导致屏障受损。爱运动的人士出汗后可每天清洗,但不必每次都使用洗发产品,清水冲洗,依然有效。

C 洗发别忘清洁头皮

洗发的关键是确保泡沫充分接触头皮而非仅停留在毛发上。步骤一:用38℃左右的温水充分打湿头发和头皮,帮助打开毛鳞片、软化皮脂。取约硬币大小的洗发水于掌心,双手揉搓

至丰富泡沫,避免高浓度洗发水直接接触头皮,减少化学刺激。步骤二:指腹分区按摩头皮,重点按摩前额发际线、头顶漩涡处,避免指甲刮伤。研究表明,指腹按摩可提升毛囊血流量达

20%,而指甲刮擦会破坏头皮角质层。油性头皮可二次清洗,第一遍去油,第二遍深层清洁。长发人群应先涂抹护发素于发梢,再洗头皮,避免打结拉扯。

D 功效性洗发水是生发神器?

功效性护发产品的真实效果取决于活性成分及其科学配比,而非营销宣传。想要护发、养发,选对成分、科学护发才有效。市面上的功效性洗发水往往包含以下成分:

水杨酸 水杨酸最初从柳树皮中提取(故又称柳酸),是天然的解热镇痛成分。现代应用多为合成制剂,其衍生物乙酰水杨酸(阿司匹林)即是最经典的解热镇痛药物之一。作为β-羟基酸(BHA),具有强效角质溶解作用,能清除头皮油脂和死皮细胞,缓解毛囊堵塞与炎症。同时兼具温和抗菌性,辅助抑制头皮细菌和真菌的感染风险。

使用建议:适合油性头皮,每周使

用1~2次,避免与二硫化硒等强效去屑剂同一天使用,以防过度干燥。

咖啡因 近年来的研究表明,咖啡因作为一种植物提取物,可以有效抑制因毛发生长期终止导致的脱发。研究显示,它通过阻断磷酸二酯酶,让毛囊细胞内的“能量信号”cAMP浓度飙升,能精准抑制睾酮导致的毛囊微小化。

使用建议:需要提醒的是,虽然含咖啡因的洗发水或生发精华等外用产品被证实对防脱生发有一定效果,但单纯靠喝咖啡生发的效果非常有限。饮用咖啡后,咖啡因会通过血液分布到大脑、心脏等,仅有极微量(400mg/天),可能升高皮质醇产生压力激素,从而加剧雄激素性脱发或休止期脱

发。此外,睡眠不足也会扰乱毛囊周期,加重脱发。

侧柏叶与何首乌 侧柏叶具有活血、凉血、祛风的作用,能促进头皮血液循环,改善毛囊营养供应。其黄酮类成分可抑制导致脱发的雄激素代谢物,延缓毛囊微小化。传统中医认为何首乌能“乌发固发”,其富含二苯乙烯苷,可抗氧化、促进毛乳头细胞增殖,延长毛发生长期。

使用建议:可选用含侧柏叶提取物的洗发水或酊剂外涂,每周2~3次。洗发产品或生发精华中含何首乌提取物时,需确保炮制得当。生何首乌可能具肝毒性,应选择制何首乌。

据《北京青年报》

用电进入高峰期,插线板要这样用才安全

随着夏季高温天气持续攀升,用电负荷逐渐进入高峰期。插线板是日常生活中必不可少的物品,但若使用不当容易出现安全隐患。为保障市民用电安全,有效预防电气火灾及安全事故发生,天津市市场监管委及市消防提示,应正确使用符合安全标准的插线板。

从外观看,经常使用或者经常拖拽,易导致插线板硬件设施的损坏,如果插线板外观出现破裂,易造成粉尘进入电路引起短路,容易发生火灾。电源线在使用时间过长之后容易出现“露铜”现象,这种现象可能引起短路,并具有一定的安全风险。此外,电器插孔内部有两个铜片,在经常插拔过程当中,铜片弹性会变弱,从而造成插线板接触不良,也就是俗称的插不紧,这样容易引起电弧或者电火花。

插线板不要放置在可燃物附近,比如沙发上或床边。因为电器元件都是发热导体,在使用过程中会产生热量,进而容易导致可燃物被引燃。

现在市场上可以买到的插线板,额定功率一般都在2500瓦左右。如果家里的插线板同时使用了两种超过1000瓦的电器,就存在超载风险。建议市民在使用插线板时,先查看一下电器功率,要确保插线板在荷载的功率范围内使用。

有的插排虽小却实用,能灵活扩展插座数量,但使用时也需警惕功率超载。选购时认准CCC认证,确保安全。

据《今晚报》