热天穿浅色衣服更凉快？

在炎热的夏季，很多人认为穿浅色系衣服比穿深色系衣服更凉爽，因为白色不吸热，而黑色吸热。听上去非常有道理，但这究竟是不是真的呢？

根据环境温度选择衣服颜色

夏天穿什么衣服最凉快，这不仅与衣服的颜色有关，还和我们所处的环境等有关。当物体的温度比周围环境的温度低时，物体就要从周围吸收热量，如果是直接暴露在烈日下，室外的温度比人体高，热量就会从空气传到人体，这时穿浅色衣服受到的热辐射程度就相对较少，在这种情形下，穿浅色衣服会感觉比较凉快；但是，当周围环境温度低于物体时，物体会向外辐射热量，如果周围的温度比人体的温度低，热传递方向是由人体传向空气，那么这时穿深色衣服会比较凉快。

紫外线是造成皮肤老化的主要原因，夏季也是紫外线最强的时候，这时穿浅色衣服时间一长，就会觉得更热，这是因为白色衣服吸收紫外线的能力较差。那什么颜色吸收紫外线能力好呢？研究发现，红色衣服可大量吸收日光中的紫外线，因此要抵抗紫外线的话，穿红色衣服是个不错的选择，同时也会觉得更凉快。

穿得少不一定就凉快

很多人认为夏天穿无袖、吊带衫会更凉爽。其实，夏天不一定穿得越少就越凉快，只有在体表温度高于环境温度时，皮肤才能传导散热。当气温接近或超过人体温度时，皮肤不但不能通过传导散热，还会从外界环境中吸收热量，更容易导致中暑。

衣服应具有“吸风”和“鼓风”作用

天气炎热，人们恨不能每天都待在空调房里，然而总免不了外出。那么，夏天到底穿什么衣服才最凉快呢？雪纺裙、雪纺衫、快干衣，这些看似轻便清凉的料子却一点也不“凉”。化纤布料虽然比较轻薄，但吸水性、透气性差，皮肤上的汗液很难蒸发散热。相比之下，棉、麻、丝等天然纤维是高温天的首选。丝绸亲肤性好，更加轻薄，穿上通体凉快；棉质衣物吸汗，透气性好；亚麻材质孔隙大，透气性和吸水性好。衣服的款式颜色也大有讲究。要想穿着舒适凉爽，还要考虑衣服的“吸风”和“鼓风”作用，如果夏天穿紧身服饰，尤其是胸部、腰部、袖口等处有松紧带的款式，极易造成闷热、影响呼吸、阻碍正常发育。衣着要宽松，尤其领、袖、裤腿等开口处最好敞开些。

总之，在炎热的夏季，不管你是穿深色衣服还是浅色衣服，都不会有多大的不同，重点在于要穿着宽松的衣服，如果是紧身的，那什么色的都会觉得更热。

丁向阳

高温酷热 你知道空调的正确打开方式吗？

天气一热，空调便成为必不可少的一样电器，不少人恨不得每天都呆在空调房里避暑，但你知道空调如何使用才能既省电又健康吗？

先开空调后关窗

室内降温通风时，应该先打开空调，后关窗户，等空调里面的污染物释放以后再关闭门窗，可以避免哮喘等很多疾病。

26度最合适

夏天室内外温差不应该太大，一般在8-10度左右为宜。夏天高温天气一般在37度左右，所以26度左右的室内温度是最合适的，人不易生病，而且也比较省电。

风口朝上更制冷

一般来说，冷空气向下走，而热空气反之。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。这样可以充分利用冷热空气自身的物理特性，自然交流。

“桑拿天”开除湿功能

碰到闷热难受的“桑拿天”，要善用“除湿”功能，让室内湿度降低，不用调低空调温度，也会让人感觉舒适凉爽。“除湿”模式比“制冷”更省电，在“除湿”模式下，室内吹风机保持低速运行，压缩机间断运作，如此不断循环，使室内保持在设定的温度附近；“制冷”模式工作时，空调压缩机和吹风机会持续运作，直到室内温度达到低温后才会停机。

先开高风档降温 再改中低风节能

空调也需要正确的打开方式。正确的做法是在开机时将空调设置为高风档，使室温快速接近设定温度，达到降温目的，当温度适宜后，改为中、低风档，以减少能耗。

短暂外出别关空调

如果只出门一会儿，不必关掉空调。空调启动时会产生500-1000瓦的高额电压，频繁开关空调不仅更费电，还容易对空调造成伤害，影响空调寿命。

开空调3小时要开窗

空调开3小时就一定要开窗通一会风。如果感觉有呼吸压力或感冒增多、嗜睡、反应力迟钝等现象，很可能与在封闭空间待太久、氧气供应不足有关。

睡前打开定时功能

晚上睡觉可以不用整夜开空调，一般“定时”2-3小时即可，如果实在怕热，还可以将空调设为“睡眠”状态，可以节约20%的电。

夏天空调一个月洗一次

如果空调常年不清洗，会积攒多种危害健康的病菌和螨虫，一旦人体吸入，会造成不同程度的呼吸道感染，还可能导致“空调肺”。

夏天每一两个月清洗一次空调十分有必要，除清洗空调面板和过滤网外，还要使用专业空调消毒剂，进行彻底清洗消毒。

梳头，你梳对了吗？

生活中，很多人不在意梳头这件小事。其实，正确梳头对健康和美发都很有帮助。那么，到底应该怎样梳头呢？我们一起来看看。

不要一梳到底。有些女性头发比较长，通常都是从上到下一梳到底，这种方式很容易导致头发被拉扯断或者掉发。正确做法是先用手握住一截头发，然后从头发的中间部位慢慢梳向发尾，梳顺以后再从发根开始梳，依此慢慢进行。

常清理梳子。长期使用的梳子会积累头发、灰尘、油脂、污垢以及造型产品，尤其是鬃毛梳、气垫按摩梳和卷梳，使用时，这些污垢又会转移到干净的头发上。清理时，塑料梳子可以用水泡一下，再用牙刷、肥皂刷洗。木质、牛角等做成的梳子不宜水洗，可以用线进行清理：先剪下一段线，一端缠在一只手的食指上，另一端用另一只手拉住，在梳齿中上下移动，弄干净一处再换下一处，慢慢就能把梳子清理干净了。多排齿的梳子最难清理，可先找一只用旧的弹力丝袜，剪下和梳子底部大小差不多的一块，盖在梳子上，之后用力拉到梳子齿的底部。需要清理梳子时，把这块弹力丝袜扯下来就行了。

短发也要梳。有人认为只有长头发的人才需要梳头，而头发比较短的人就不用梳头，尤其是许多男性基本上不会刻意梳头。其实，短发也要常梳，以促进头部血液循环。

梳梳头皮。头部汇聚了人体十二经脉和奇经八脉，有近50个穴位，因此，梳头皮能起到按摩的作用，可使头部经络气血通畅，加强头皮经络系统与全身各脏器间的沟通。梳头皮还能去除浮皮、皮脂上的汗腺分泌物、微生物，对于保持头部清洁以及促进皮脂分泌有很好的作用。

头发干了再梳。洗头时，发丝膨胀，变大变软，平时附着在毛鳞片上起润滑保护作用的油脂也都被洗去了。这个时候梳头，发丝间摩擦增大，毛鳞片就容易张开、翘起，继而受损。因此，一定要在彻底晾干后再梳头。

少用塑料梳子。塑料梳子摩擦力大，易起静电，刺激头皮，不适合长期梳头。木质梳子也要慎选，劣质的摩擦力很大。角质梳子是最理想的选择，比如牛角梳、羊角梳，对人体刺激很小，角质本身也比较光滑，不会让发质变差。

别只用一把梳子。宽齿梳子可以打开头发，平梳可以梳理发型，牛角梳可以按摩头皮。不同的梳子可以发挥不同的作用，使用起来更得心应手。

不要不分前后随手梳。梳头应当从前额梳起，不论梳中间还是两侧，都应当经过前发际线，一直梳到颈后的发根处，这样才能有效疏通经络。

董晓秋

五招轻松除掉冰箱异味

冰箱是每个家庭都必不可少的家用电器，大部分家庭都遇到过冰箱里出现异味的情况，这些异味从何而来？

虽然冰箱里温度很低，但低温环境却不能杀死细菌，它只能通过降低细菌活力来延缓食物的氧化，所以，长期保存在冰箱中的食物也会腐败变质，造成细菌大量繁殖，细菌代谢产生的气体，比如甲基胺、硫化氢等就是异味的来源。

那么，该怎样防止冰箱产生异味呢？

1.**食物用保鲜盒或保鲜袋密闭存放。**为了避免食物串味，在存放不同种类的食物时，最好将其放入保鲜袋或保鲜盒中。

2.**果蔬食物储存前要筛选、处理。**蔬菜放进冰箱前应摘去老叶、坏叶并清洗干净，以免污染冰箱环境。

3.**肉类食品要提前清洗血渍。**肉类食品中的血渍极易滋生细菌产生异味，因此，肉类食品应先清洗干净血渍，再用保鲜袋裹紧存放在冷冻室中。

4.**分区管理冰箱空间。**要想冰箱长时间保持清洁无异味，建议遵循熟食在上，生食在下的原则，将各类食物进行分区管理。

5.**定期清理清洗冰箱。**定期清理冰箱内的食品和清洗冰箱，可有效减少细菌滋生。清洁冰箱时应先断电取出所有食物，再用湿的软毛巾配合专用的冰箱清洁剂进行擦拭；清洗后可以在冰箱内放一小盒苏打粉，它能保持冰箱内气味清爽。

此外，由于食物在冰箱中的保存时间有限，放入冰箱中的食品应尽快食用。

蒋建华

东西放得多，浴室爱长霉

凳子、脸盆、海绵、浴液瓶都是霉菌滋生地

夏季，浴室往往难逃霉菌的侵袭，尤其是湿热的南方。霉菌从何而来，什么样的浴室最爱长霉菌？

霉菌有数万种，其中有30种左右寄居在家里，最主要的有3种：常见于浴室的“黑色霉菌”（枝孢菌）、喜欢聚集在水边的“红色霉菌”（酵母菌）、发出臭味的“蓝色霉菌”（青霉菌）。水滴、湿气会把脏污带到下部，所以霉菌最爱长在地板和墙的接缝处，应该把除霉重点放在这里。很多家庭洗澡后会把浴室墙壁用喷头冲一遍，这样也无法抵抗霉菌的侵袭，最好能用毛巾擦干墙壁，每周定期用清洁剂清洁。

除了气候影响，爱长霉的浴室还有几个特点：1.洗澡人数多，湿气也多；2.浴室东西越多越容易藏匿脏污，霉菌可藏身在小凳子、脸盆、毛巾、海绵、肥皂、浴液瓶等多个角落；3.用海绵清洁浴室，如果不晾干，其自身就会成为“霉菌窝”，推荐用抹布清洁更卫生；4.浴室用途越多，霉菌越多，如果洗衣服、洗尿布、刷鞋、给宠物洗澡等事情都在浴室完成，脏污也会更多，最好两天就清洁一次；5.爱用排气扇，一些家庭为了掩盖浴室的臭味，甚至24小时开着排气扇，从而忽视了浴室脏污的事实。

刘 洋

餐具沸水煮15分钟才灭菌

热水烫、湿巾擦都作用不大

外出聚餐，拿热水烫烫餐具已成了必备“仪式”，人们普遍认为这样能消毒。但事实真的是这样吗？这样的消毒方式真的有效吗？怎么做效果最好呢？

开水烫餐具消不了毒。餐厅茶水为避免烫伤，一般都不到100摄氏度，倒进凉餐具后水温进一步下降。另外，烫餐具的时间也只有几十秒钟，没有达到热力消毒所需的时间和温度。大肠杆菌、沙门氏菌、霍乱弧菌等多数病菌要经100摄氏度作用5分钟，或80摄氏度作用10分钟才能死亡；乙肝病毒在100摄氏度中至少10分钟才能被灭活。一些不怕“烫”的细菌芽胞需煮沸更长时间，如破伤风杆菌芽胞需60分钟，肉毒杆菌芽胞则需3小时。不过，烫餐具可以冲走一些肉眼可见的脏东西和少量细菌。

一次性餐具最好别用开水烫。一次性筷子上的硫磺，一次性纸杯内壁的石蜡，一次性塑料碗杯中的塑化剂遇热都容易融化释放，长期使用对身体健康不利。塑化剂会干扰人体的内分泌系统，尤其对男性生殖系统有很大的影响。有PET标识的塑料容器，加热超过70摄氏度就可能析出塑化剂；不符合PET标准的材质，析出的温度点可能更低。

不要用湿纸巾消毒餐具。市面上的湿纸巾按用途分为三类：第一类是只有清洁作用不能消毒的普通湿纸巾，主要用于皮肤清洁湿润；第二类是带有抑菌功能的卫生湿纸巾，能抑制细菌生长，但不能达到消毒水平，多用于皮肤清洁；第三类是消毒湿纸巾，能够达到消毒水平，用于皮肤或物体表面的消毒。前两类不能起到消毒餐具的作用，第三类虽然有消毒功能，但其中的化学成分不能入口，用来擦碗反而会增加安全隐患。

虽然外出就餐难以保证餐具洁净，但在家中，我们可以给餐具做好消毒，避免交叉传染。家庭餐具消毒首选煮沸，简单方便、经济适用、效果可靠。让清洗后的碗、筷、碟、勺等浸泡在水中，然后加盖，从沸腾后开始计时，一般15分钟能杀灭多数细菌芽胞。还可以“隔水蒸”，即把餐具放到锅里的蒸格上，将水烧开，隔水蒸10分钟，靠蒸气杀灭细菌。

近年来，洗碗机、消毒柜越来越多地走进了市民家中。部分洗碗机除具有热力消毒功能，还具有机械冲刷作用，有的还使用消毒剂，三者协同工作。使用洗碗机一般水温应控制在85摄氏度以上，冲洗消毒时间应在40秒以上，才能保证效果。用消毒柜前，餐具必须先洗干净，将水擦干或晾干后再放入。紫外线消毒不适合餐具，购买消毒柜时应尽量选择有臭氧、红外线等多组合功能的。

餐具消毒后要注意避免二次污染，不可乱堆乱放，最好放进专门的橱柜或其他清洁容器。同时，餐具应干燥存放，若没有擦干，放在碗柜中易滋生细菌。

徐 敏

遗失启事

▲钟渝志遗失北碚区河嘉村299号10—3重庆市公有房屋住宅租约，租约编号：000299，声明作废。

本报地址：北碚区南京路6号 邮编：400700 发行投诉：89865970 综合部：89865827（传真） 承印：华商数码信息股份有限公司重庆分公司 地址：重庆市九龙坡区九龙园区剑龙路1号