

空调使用前可用消毒液清洗滤网吗？

天气越来越热，但防疫依旧不可松懈。那么，如何正确使用空调，才能既防疫又防暑降温？家用空调使用前可用消毒液清洗滤网吗？

上海理工大学建筑环境与能源工程系主任陈剑波教授表示，一般来说，影响人的舒适度主要有两个方面——温度和湿度，因此空调的作用主要是除湿和降温。现在的空调，无论室外是什么温度，都能开启工作，而是否开空调与房间室内的温度和湿度有关。通常来说，湿度范围在40%—65%，温度在24℃至28℃之间，人体会感觉比较舒适。

一般的家用挂壁式空调和柜机在使用之前打开盖板，用清水清洗过滤网，就可清除掉上面的灰尘及细菌。如果空调使用时间较长，超过了5年，灰尘可能积攒在换热器上，这时建议请专业人士来清洗一次。

当然，在防疫期间，可使用稀释后的84消毒液清洗过滤网，晾干后使用。但是，切记不能用酒精清洗空调内部。因为医用酒精虽然可以消毒杀菌，但同时挥发较快，挥发的蒸汽和空气混合，容易形成易燃易爆气体。由于空调内部空气流通不畅，这些气体就会在空调中积攒，如果达到一定的浓度，通电后，极易被启动的电流点燃。

另外，如果在密闭房间内长时间开启空调，建议每2至3小时开窗通风一次。（人民网）

自我调节应对负面情绪

过度的压力会带来负面反应，出现消极情绪。如何来应对生活中的压力呢？近日，天津市精神卫生中心临床心理科主任兼司法鉴定中心主任陈清刚表示，不论是职场人，还是面临各种考试的学生等，都需要找到自我调节的好方法，用积极的角度看问题，调整情绪，一定会变得越来越好。

如何来应对生活中的压力呢？陈清刚总结了6方面内容。陈清刚表示，**第一，情绪的早期识别。**有压力时，并不是所有人都了解自己的情绪状态，有时家人和朋友往往会看的更明白，最近一段时间不怎么爱笑，愁眉苦脸等表现。所以，情绪的早期识别需要为自己找面镜子，通过身边人的反应或评价，来反思自己。

第二，接纳情绪。如面对一场突如其来的考试，你问学生紧张吗？很多学生都会说紧张，这是很正常的情绪反应。遇到事情之后有情绪反应是正常的，没有反而不正常，接纳情绪是体验到并且承认这些情绪的存在，当自己接纳了情绪后，不为自己的负面情绪感到羞耻、自责或担忧，这样会对之后生活影响较小，反之则更会为情绪所困扰。

第三，转移情绪。如果我们有负面情绪，可以采

用转移的方式，如通过瑜伽、打球等体育锻炼的方式，让我们的大脑产生更多的多巴胺，从而使心情愉悦而减轻压力。

第四，排解情绪、宣泄情绪。我们鼓励用心理表达，把情绪表达出来，减少对身体的影响。用语言表达负面情绪也起到了宣泄作用。

第五，放松情绪。放松情绪的方式有很多种，如把自己融入大自然中，感受阳光的温暖、空气的清新等也可以通过呼吸或肌肉放松训练，让自己处于放松的状态以减轻压力。

第六，调整情绪。用积极乐观的思维看待问题，寻找可以让自己接受的角度，远离消极的情绪。如现今职场压力越来越大，摆脱职场压力首先要学会换个角度看问题，就会有不一样的感受。

陈清刚指出，情绪像是一座火山，随时可以爆发，如果一直在内心压抑着，不把这些负面情绪发泄出来，它会以另一种形式存在，如过分压抑情绪的人可能存在胃肠不适、心脏不适、头部不适等现象，但经过检查，可能也不会检查出什么问题，这就是躯体化的症状，是一种心理防御机制。

（新华网）

运动是万能的健康处方

运动对于人体而言是非常重要的，而在临床上，如果有一个万能处方能降低血压、血糖、体重和血脂，改善睡眠质量和心脏健康，甚至可以预防和治疗40余种慢性疾病，已有大量的科学研究证实了这个处方的存在，那就是“运动”。所以，大家在日常生活中，如果能够适当的进行体育锻炼，这对于身体的健康是极为有利的。因为，运动是万能的健康处方。

1、运动对于人体的健康会带来很多好处，首先便是利于疾病的康复，相关研究已经证实，合理运动可有效预防和治疗包括肥胖症、高血压、糖尿病等疾病，并且，长期坚持具有延年益寿、改善睡眠等多种好处。

2、此外，运动还能改善人体的情绪，消除压力，并且，人体一旦动起来，大脑就开始释放包括内啡肽在内的多种激素，能有效改善情绪和抑郁，缓解精神压力。因此，坚持锻炼是非常有好处的。

3、最后，人体在运动之后，大脑中的血流量便会开始增加，细胞中的警觉度会提高，所以，运动能使注意力更集中，工作更高效。此外，运动还能够加速新陈代谢、让人充满活力等。好处是非常多的。（搜狐网）

酸酸甜甜 夏季水果也养生

进入夏季，吃时令水果养生再好不过。那么，夏令特色水果谁最靓？

樱桃：樱桃富含蛋白质、胡萝卜素、糖、磷、维生素C、维生素A等丰富营养物质，每百克樱桃中含铁量多达59毫克，居水果首位，具有抗贫血、祛风胜湿、防治麻疹等养生功效。爱美女性还喜欢用樱桃美容，将樱桃汁涂抹在脸上，可使肌肤红润有光泽，还可美白祛斑。

荔枝：“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”荔枝是一种美味的岭南夏季水果，味甜如蜜。荔枝性温，有补脾益肝、生津止渴、解毒止泻等功效，还可促进细胞生成、使皮肤细嫩，是排毒养颜的理想水果。常吃荔枝可令人心旷神怡，但是食用过量会引起上火。

桑葚：初夏，那一颗颗三五成聚的紫红色桑葚，很是诱人。早在两千多年前，桑葚已是中国皇帝御用补品，又被称为“民间圣果”，不但营养成分丰富，

且具有很高的药用价值，滋阴补血、生津润燥、清肝明目、润肠通便。现代研究表明，桑葚含有丰富的糖类、有机酸、维生素、矿物质等，具有调节免疫力、抗衰老、降血糖、血脂等保健作用。

西瓜：西瓜是最具特色的夏季水果，解暑生津，自古就有“天然白虎汤”的美誉，还有“夏日吃西瓜，药物不用抓”之说。吃西瓜特别讲究时令，不仅能补足水分，更能增加营养。但也不宜一次吃太多，否则容易伤脾胃。

柠檬：富含维生素、矿物质、柠檬酸及纤维质的柠檬，是夏日消暑美容的圣品。柠檬果皮富含芳香挥发成分，可以生津解暑，健脾开胃，帮助杀菌和消化。夏季喝一杯柠檬水，清新酸爽的味道能让人精神一振，打开胃口。（中国妇女报）

档案知识问答

1、**中华人民共和国档案法的定义：**档案法是由国家制定或者认可，并以强制力保证其实施的调整档案社会关系的行为规范的总和。

2、**中华人民共和国档案法的特点：**广义上具有三方面的特点：政治性、专业性、广泛性。

3、**《档案法》颁布实施时间：**由六届全国人大常委会第22次会议于1987年9月5日通过，并于1988年1月1日起施行。1996年7月5日，经八届全国人大常委会第20次会议通过修改，并公布施行。

4、**档案法律、法规的类型：**有档案法律、行政法规、地方性法规及规章四种类型。

5、**《档案法》与《宪法》的关系：**一切法律的制定都必须以《宪法》为指导，不能与其原则精神相违背。《档案法》是在《宪法》的有关原则精神的指导下制定的。

6、**《档案法》的作用：**(1)档案法是管理我国档案事业的法律依据；(2)档案法是有效保护档案财富、开发档案资源的有效武器；(3)档案法是公民、法人及其他各种组织从事档案事务的行为准则；(4)档案法是公民维护档案权利、履行档案义务的法律保障。（未完待续）

