

空调一直开着更省电？电力部门回应

热搜·热议

据央视新闻报道，烈日炎炎，又到了离不开空调的季节。最近，“空调24小时开着反而更省电”的说法在网络上引发热议。

网友争论，两派观点截然不同

有网友发视频称，自己实验了一下，24小时不关空调，一个月电费118元；晚开早关，一个月198元；频繁开关，一个月490元。

事实真的是这样吗？评论区网友们有不同意见。

有一半网友说24小时开着确实便宜，一个月电费200多元，反而是频繁开关空调一个月电费要500多元。

另一半网友遇到的情况截然不同。有人发现每天定时开更省钱，一个月电费几十元，还有人说自家空调24小时不关，一个月电费普遍都要一千多元，最高的甚至要2506元。

更有网友直接晒出账单，因为她也信了“不关更省电”的说法，这个月她家电费飙升至1204元。

两派观点基于网友自家的实际情况，很难说谁对谁错。因为影响空调省电与否的因素很多，关键的影响因素包括——

空调类型：变频空调达到设定温度后低功率运行，持续开启优势明显；定频空调靠启停控温，短时外出调温比关机

更优；

室内外温差：温差越大，维持恒温或重新降温的能耗越高，需精准把握“关机临界点”（通常在1—2小时之间）；

房屋隔热：隔热差、西晒严重的房间，关机后室温回升极快，重启降温能耗巨大，临界时间更短。

确有小妙招可以让空调省电

记者从电力部门了解到，如果是短暂外出，可以不关闭空调，而是将其温度调高1℃—2℃，这样比频繁启停更省电。但如果长时间离家，比如上班一整天，不如回家重新开机更划算。

空调到底应该怎么开才最省电？为什么同样都是夏天开空调，别人家的电费总是更少？为此，国网北京市电力公司推荐了一些夏日空调省电小妙招。

换季时，首先要对空调进行清洗，去除积尘，这样可以有效提高制冷效率，降低能耗。

巧用辅助，也能为空调“减负增效”：

使用空调的时候，如果同步开启电扇，可以使得体感温度下降2℃—3℃；

如果拉上窗帘挡住强光，同样可以让空调更“省力”；

如果只是短时间外出，比如外出时间小于1小时，也可以不关闭空调，而是将空调的温度调高1℃—2℃，这样比频繁启停更省电。

日常空调温度建议设置在



26℃—28℃的“黄金区间”。白天25℃—26℃体感舒适，夜间睡觉时可升至27℃—28℃，避免后半夜过冷。

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

需要提醒的是，通常将空调的出风口朝上，制冷效果更好。

此外，巧用空调“除湿”模式，不仅更舒适，还更省电。“除湿”模式会自动调低风速，让空气缓慢经过空调蒸发器，充分凝结空气中的水汽，降低空气湿度。它不会吹出刺骨冷风，室内温度波动极小，体感更柔和。当室内湿度降到40%—60%时，汗液可以正常蒸发，体感温度会直接降低2℃—4℃。这也是为什么潮湿天气开除湿模式，不觉得冷，却浑身干爽通透的原因。一般来说，使用空调除湿模式建议不要超过2小时，更不要彻夜开启，避免因空气过度干燥而危害健康。

老人吹空调，要格外当心

老人可能在“不觉得热”的情况下出现“隐性中暑”。随着年龄升高，老年人的皮肤温度感受器敏感性下降，对外界温度、湿度的体感变得不明显，所以即便室温偏高，他们也可能感觉不到很热。因此，不能等老人喊热再开空调，而要根据室温提前开启。长期处在高温高湿、不通风的室内环境中，老人很容易出现脱水、散热不佳、体内电解质紊乱等症状，从而中暑。

需要提醒的是，长时间开窗开空调会使空气不流通，空气质量下降，容易引起鼻塞、喉咙干、打喷嚏等呼吸道不适。要注意时常换气，家里如果没有新风系统换气，也没有空气净化器监测空气质量的，建议白天每2—3小时开一次窗，每次通风约10—15分钟，保证室内空气新鲜。

综合央视新闻等

网传深色蛋糕“添加大量色素”是真的吗

热搜·热点

“不建议大家买深色蛋糕”的话题近日登上了热搜。网传视频里，有蛋糕师现场演示：想把白奶油调成纯黑色，得倒进小半瓶色素。不少网友担心，深色蛋糕究竟是不是色素堆出来的？到底还能不能吃？

实际上，正规烘焙店做黑色蛋糕另有办法：黑可可粉、墨鱼汁、植物炭黑都有类似效果，即使奶油裱花需要调色，用量也只是几滴色素。专家表示，我国对食用色素的使用范围和限量有严格规定，在正规的蛋糕店里基本不会出现做一个蛋糕倒小半瓶色素的做法，这类操作反而会拉高成本，口感发苦也会影响售卖。

热搜视频中，自称是蛋糕师的人现场演示，如果想定做黑色蛋糕需要往奶油里加入大量黑色食用色素，不仅影响口感，还容易摄入过量色素，有食品安全隐患。

还有的视频展示，添加大

量黑色食用色素后才让奶油成为亮黑色，不仅味道苦，颜色还很难洗掉。

制作黑色蛋糕真的需要添加如此多的色素吗？糕点师林先生从业20多年，他说想做黑色蛋糕有多种正常的方法，他从未见过加半瓶色素的做法，这样做的蛋糕根本没法吃。

林先生介绍，如果把蛋糕坯做成黑色，可以使用墨鱼汁、植物炭黑等方式，还有最简单的做法，就是加巧克力、可可粉。一些自然界不存在的颜色，往往要通过色素来调色，但此类颜色都是点缀，加几滴食用色素就能实现。

沈阳市烘焙行业协会会长马尚武证实，一般情况下蛋糕坯都不会用色素，最多加可可粉制作巧克力味蛋糕坯，正规蛋糕店的裱花部分即使使用色素，量也非常小。

马尚武介绍，如果客户真的要黑色蛋糕，用碱化可可粉等一般就能达到要求，无需像网络博主那样大量添加色素。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红告诉记者，《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》对蛋糕裱花中的食用色素用量有明确要求，黑色食用色素是用亮蓝、赤藓红、柠檬黄等色素调配出来的，像网络博主展示的那样倒入半瓶色素，应该已经超过了国标要求。

范志红说，每一种色素都是有使用限量的，比如亮蓝，每公斤蛋糕裱花不能超过25毫克，诱惑红、赤藓红等最多50毫克/公斤，柠檬黄、日落黄等最多100毫克/公斤。对于合成色素等食品添加剂，有一个可接受膳食摄入量的概念，就是每公斤体重可以最多摄入多少这些食品添加剂，年龄越小、体重越小，摄入量的限制越严。吃一角黑奶油的蛋糕，还不太容易超过许可量，要是每天吃大量黑奶油的蛋糕，儿童可能就会有一定的健康风险。

范志红建议，除了色素问题，还应该注意长期摄入蛋糕这类高糖高脂肪食品可能带来



的危害。日常生活中儿童应该比成年人更重视食物的营养质量。如果吃多种含有各种合成色素的食品，除了色素本身之外，可能会摄入大量的糖和脂肪，膳食的营养质量会比较低，从而影响生长发育。家长要注意，日常让孩子以新鲜天然的食物为主，少吃高度加工食品，包括添加有大量合成色素的食品。

据中央广播电视总台中国之声



福彩“双色球”(第2026090期)

红色球号码:02 04 15 23 25 27

蓝色球号码:03

奖等	中奖注数	每注金额
一等奖	3注	10000000元
二等奖	86注	332528元
三等奖	778注	3000元

福彩“15选5”(第2026208期)

中奖号码:1 6 7 10 12

奖等	中奖注数	每注金额
特别奖	0注	0元
一等奖	126注	1669元
二等奖	6124注	10元

福彩3D(第2026208期)

中奖号码:6 3 2

奖等	江苏中奖注数	每注金额
单选	1714注	1040元
组选3	0注	346元
组选6	6758注	173元
1D	1321注	10元
2D	15注	104元

本期销售额4572200元。

福彩“刮刮乐”

2026年8月5日江苏中奖注数

180507注,中奖金额6757784元。

体彩“7位数”(第26120期)

中奖号码:6 7 7 8 0 1 4

奖等	本地中奖注数	每注奖金
特等奖	0注	0元
一等奖	0注	0元
二等奖	6注	7269元

体彩“排列3”(第26208期)

中奖号码:4 7 1

奖等	本地中奖注数	每注奖金
直选	1552注	1040元
组选3	0注	346元
组选6	7333注	173元

体彩“排列5”(第26208期)

中奖号码:4 7 1 8 6

奖等	中奖注数	每注奖金
一等奖	190注	100000元

福彩“快乐8”(第2026208期)

中奖号码:8 11 12 13 14 15 16

23 25 28 34 37 38 43 45 48

58 70 73 77

(彩票开奖信息最终结果以彩票中心开奖公告为准。)