

家中“当前用电处于第二档”，这是什么意思？

气温“热力十足”，省电小妙招来了

近日，家住新城的张先生收到了浙江电力的通知短信，家中“当前用电处于第二档”，这是什么意思呢？

目前浙江省对不满1千伏“一户一表”的居民用户实行阶梯电价制，居民阶梯电价一般分三个阶梯，按“年”为周期执行，收到用电处于第二档的短信提醒，意味着接下来电费将按第二档电价执行。

据浙江电力介绍，如果您家晚上用电更多（比如上班族，白天家里没人，主要是晚上开空调），很适合开通居民生活用电“分时电价”，也就是峰谷电。浙江省的峰谷电时段是这样的：每天峰时段是8:00到22:00，谷时段是22:00到次日的8:00。谷电价格只有峰电价格的50%~68%。

而且，现在居民在手机上点点，就可以开通峰

谷电：下载“网上国网”APP，在首页点击【更多】-【办理】-【峰谷电变更】，根据提示上传资料并提交，到时候就会有工作人员跟您联系。

为了保证夏季高峰用电，也为了让居民省心省钱，浙江电力还陆续向家庭用电超过第二档的市民手机发出了节约用电的短信提醒。

那么，为什么要提醒空调不要低于26℃呢？

据浙江电力相关专家介绍，当空调开启制冷时，设定温度如果比26℃的推荐设定值低，每往上调高1℃，至少能省4%~15%的电量。理论上推算，如果全省空调同步调高1℃，全网空调负荷将下降200万千瓦左右。

简单来说就是如果全省的空调都调高1℃，一天能省电约5000万千瓦·时，一个夏天能省电至少20亿千瓦·时！

家电省电妙招

空调篇

1. 空调温度设置在26至28度之间能达到最佳节能省电效果，空调每调高1度，能节约用电6%~8%。
2. 夏天的空调出风口叶片应选择向上吹。
3. 采用深色窗帘和百叶窗等为窗户进行遮阳处理，减少阳光直射。
4. 适时使用定时、睡眠和除湿功能。
5. 减少重新启动次数，持续运行更省电，长时间不用空调时，要及时拔掉电源插头。
6. 每2~3周清洗一次隔尘网，不仅会使空调整冷效果更好，也能省下2%~5%的用电。

冰箱篇

1. 尽量将冰箱放置在背阴的地方，避免阳光直射。
2. 尽量减少和缩短开门时间与次数。
3. 冰箱内东西不要太多也不要太满，三分之二左右即可。
4. 调档位，夏天冰箱温控调至2档或3档，冬天调至4档或5档是节能省电的。

电热水器篇

1. 夏季将热水器温度设置在30~45摄氏度之间更节能。
2. 用水量多时可保持常开，用水量少且集中时则选择随用随开。

3. 定期检查和清洗热水器里的加热棒，提高加热效率。

洗衣机篇

1. 洗涤前，先将衣物在水中浸泡15分钟，缩短洗衣时间。
2. 将衣物进行分类，厚薄分开洗比混在一起洗更有效地缩短洗衣机的运转时间。
3. 根据每次洗涤衣物的数量来选择适合的水位。
4. 使用预约功能，避开峰电时间使用谷电进行洗涤，既省电又省时间。
5. 同等洗涤时间下，洗衣机的强档模式比弱档模式更省电。

微波炉篇

1. 大块食物可先切成小块、摆放整齐，再放进微波炉中加热。
2. 对于外壳较硬的食物，应将其外皮剥掉，再放到微波炉中烹饪。
3. 水分较少的食物加热时，可盖上保鲜膜扎小孔加热，能避免延长加热时间。
4. 长时间不使用微波炉的情况下，记得要将微波炉的电源拔掉。

排球少年集结！

市运会(青少年部)沙滩排球比赛开赛



昨天，舟山市第十二届运动会（青少年部）沙滩排球比赛在南海实验学校沙滩排球场比赛。

比赛设甲、乙组，共有10支队伍的30名运动员参加比赛。

赛场上，运动员们默契配合，赛出最佳

状态。

为尽量减少酷暑天气对比赛带来的不利影响，原定于下午1点半开始的比赛延迟至下午4点开始。组委会还采取了一系列防暑降温措施，制定了应急方案，保障赛事顺利进行。（内容来源竞舟客户端）

天气太“火”受不了？

过度贪凉易伤身，这些吃冰误区需避开

舟山这两天的“火”气丝毫未减，昨天下午4:40全市仍有不少地区气温在30℃以上。高温何时会减弱？9日起副热带高压减弱，高温强度将有所缓解。10日开始，我市将出现连续多日的阵雨或雷阵雨天气，请各位市民朋友做好防范。

下周逐日天气：

7月8日多云；27~33℃；偏南风7级阵风8~9级，下午起6~7级阵风8级，半夜起南到西南风7级阵风8~9级。

这些吃冰误区需避开

小暑节气后，多地开启高温桑拿模式，各种冷饮和冰镇食品成了许多人的心头好，一口冰凉下肚，身体瞬间就可感受到一丝清凉。

但吃冰并非人人适合，过度贪凉还会引起身体不适，一起来看看这些误区你中招了吗？

误区一 冰水更消暑

喝冰水的确可以短暂体验到凉爽，但为了维持体内温度，身体会释放更多热来平衡喝冰水而降低的体温，不能达到真正的消暑目的。建议少量多次补充温水，更利于身体吸收水分。

误区二 人人都可吃冰

一到夏天，果茶、奶茶、冰淇淋和冰镇西瓜等冰爽美食深受大家的喜爱，但这些并非适合所有人。例如，心脑血管疾病患者的血管自我调节能力相对较差，吃冰会导致血管遇冷骤然收缩，可能出现不适症状。患有肠胃方面疾病的人如果吃冰会刺激肠胃黏膜，可能导致病情加重。

7月9日多云；26~33℃；偏南风7级阵风8~9级，中午减弱到6~7级阵风8级，夜里增强到7级阵风8~9级。

7月10日多云，午后到夜里有时有阵雨或雷雨；26~34℃；西南到南风6级阵风7~8级减弱到5~6级阵风7级。

7月11日多云到阴，有时有阵雨或雷雨；25~32℃；南到西南风5~6级阵风7级，半夜增强到6~7级阵风8级。

7月12日多云到阴，有时有阵雨或雷雨；25~32℃；南到西南风6~7级阵风8级。

误区三 冰镇水果当正餐

天气炎热胃口下降，有些人认为用冰镇水果代替正餐，既补充维生素又能减肥。然而水果营养成分单一，且含有大量果糖，无法满足人体需求，长期以水果当正餐，反而可能引发血糖升高、体重增加等情况。建议冰镇水果先放在室温下“出出汗”，放在两餐之间吃为宜。

误区四 大汗淋漓可吃冰降温

大汗淋漓时体温较高、血液循环快，吃冰会导致血管突然收缩，引发头痛、腹痛、腹泻等不适症状。建议此时先在通风阴凉处补充温水，待身体自然降温后再适当吃冰。



(内容来源竞舟新闻微信公众号)



(内容来源竞舟客户端)