

夏季室内降温的十个方法(图)

【阿波罗新闻网 2016-07-13 讯】



炎炎夏日，屋里热得睡不着觉，严重影响着人们的休息。对于家里没有空调的朋友都想找些室内降温的好法子，今天生活妙招网小编就来分享十个方法，希望能帮到您。

一、室内空气流通

要清扫整个房间，让房间内的布置尽量整洁、明快，减少杂物的堆放，也帮助室内空间的流通。另外，室内外的通风也要注意时间段。由于夏季白天室外气温较高，如果室内门窗大开，外面的阳光和热量会直接“袭击”室内，使室内温度迅速飙升。因此，尽量在早晚凉爽之际开启门窗进行通风。

二、电风扇

这电风扇可不是给你吹的，而是给房间吹的。建议选择功率较小的风扇，散热量少。原理相当于卫生间的排气扇。将风扇放在窗口，至于向内吹还是向外吹就凭你自己感觉吧，我个人喜欢向内吹，外面吹进来的风比较凉快。前提是外面确实是比室内凉快的时候，建议晚上8点过后再进行此步骤。

三、凉席的选择

在床上铺凉席是传统的降温法，可选择的凉席、枕席的材质有草、亚麻、竹纤维等。夏天容易出汗，卧室寝具尽量选择那些天然、透气、环保的纺织品，例如纯棉、亚麻、竹纤维、莫代尔等材质，具有较强的吸湿性，触感舒适柔软，长时间使用也能保持清爽。

四、西晒窗贴隔热纸

一般来说，西晒的房子午后室温偏高，一到夏天就可说是闷热不已，如果从下午西晒时间就开启空调，一个夏天累积下来电费可是相当惊人!现在市面上有一种隔热纸，能够阻绝紫外线和热辐射，贴在西晒窗的窗面上，可以降低室内温度2到3度不等，加装之后，估计可以节省20%的冷气电费。

五、一盆水

水的蒸发能带走热量，水里面可以加些花露水，可以起到驱蚊的作用。如果不喜欢花露水的味道，可以滴些喜欢的精油，比如薰衣草，让你心情舒适减少燥热。白天，将水放在窗外，减少阳光照射带来的热量。晚上将水放在窗边，可结合风扇加快水的蒸发。注意保持水的充足，白天不在家的话可以用两个盆子装满水。晚上有条件的话可以放冰块。

六、浅淡色彩造清凉

要让居所看起来清爽凉快，可采用以白色为主调的布置。白色不但能增加空间感，还能营造明快宁静的气氛，让人情绪稳定。另外，有意识地增添一点冷色，也能令人在视觉上觉得畅快。入夏购置一些色调清凉的饰物摆设，是最省钱有效的一招，如为台灯换个白色灯罩、在洗手间放一套冰蓝色的沐浴用具等。

七、避免多种电器同时使用

许多电器都可以发出热量，如冰箱、电灯。如果你仍旧使用着空调，最好不要在空调机旁边放上大型的电器，如电视、电脑什么的。因为从这些电器中发出的热量会导致空调长期的运行。这些电器才是使你房子变热的关键。所以业内人士建议，除非你真的需要它们，不然的话，还是关掉吧。

八、更换低瓦数的冷光节能灯

如果室内灯光太亮，特别是一些家庭选择了暖光灯，会使人感觉室内较热和烦躁，可在保证必须的阅读亮度的前提下，使用局部照明台灯和落地灯，用低瓦数的冷光灯替换暖光灯，柔和的灯光能为夏季带来清凉的感觉，还可省电。

九、在家中摆放绿色植物

注重绿色植物和屋内水分的问题也很重要。在室内培植绿植，不仅让人赏心悦目，还能调节室内空气，同时，绿色有平定心绪的作用。炎炎夏季在家里多放置一些植物，有一定的降温作用。居住在顶楼或家有阳台、露台的居民，可尝试“垂直绿化”，将攀沿植物栽种在墙壁、阳台、窗台、屋顶、棚架等处，改善闷热的居住环境。

十、小喷壶

同样是根据蒸发吸热的原理，前面3种方法要求的时间比较长才能见效。这用小喷壶，装上兑水的医用酒精，则可以快速让房间降温。兑水的比例大家也可以自己调节，不用过于浓，本身水雾的蒸发也算是很快的。

[阿波罗网](#)责任编辑：宋云 来源：生活妙招网

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2016/0713/769431.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]