

卧室降温 清爽环保

夏日夜晚，高温总是让人难以入眠，开空调往往成为人们用来降温的常用方法之一。然而开空调睡觉不仅费电、不利于卧室空气流通，人睡着以后免疫力会下降，空调太凉容易引起疾病，长时间吹空调还会引起“空调病”。其实，除了开空调，还有很多自然、环保的方式让卧室变得凉快点儿，只需一点小改变，就能达到降温效果，拥有清爽的卧室空间，让你一觉睡到自然醒。

床头用 LED 阅读灯

将床头灯改换成 LED 阅读灯，相比传统白炽灯，LED 灯不仅耗电低，而其使用冷发光技术，发热量比普通照明灯具低很多，也会给卧室减少热度。并且不含铅、汞等污染元素，可以回收再利用，对环境没有任何污染。

自然透气的纺织品

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，尤其适合儿童的娇嫩皮肤，给家人在夏季睡眠时提供干爽的卧床环境。

降温凉席、枕垫

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，凉爽指数较高的选择冰凉凝胶凉感的枕垫床垫，利用冷凝垫材料的高导热性，吸收人体体表热

能达到清凉效果，节能环保又凉爽舒适。要注意保持清洁和干燥通风。

轻盈感床品提升清凉指数

减少被褥的层数和厚度也能让床铺凉爽下来，换上薄棉或亚麻床单、被罩，用毛巾被、毯子代替厚被子，减少靠包、抱枕的数量，或者将绒、毛材质的靠包套换成光滑凉爽的缎面材质等，给卧床减负，轻盈感会提升卧室的清凉指数。

冰凉材质家具或饰品

收起卧室中不必要的装饰，整洁利落的环境也给人清爽的印象，而摆一两件简单的陶瓷、玻璃或金属等触感冰凉的花瓶或饰品，它们在吸收部分室内热量的同时，也会给视觉上带来清凉感。

巧用水降温

除了将卧室的窗户打开通风，睡觉前在卧室放一盆水，或者用湿拖布擦一遍地，盆中或地面的水分蒸发时会吸热，也能起到降低室温的作用。
(新京报)



自然透气的纺织品也能为卧室提供干爽的睡眠环境。

冰凉材质的家具和饰品可以让家适度降温。

晚报家装俱乐部“装修会员”大招募

你的新房交付了，买后搁置多年的毛坯房准备开工了，儿子要娶媳妇老房要翻新了，孩子要上学得住进学区房了……

每天总是很忙的你，又要成为忙装修大军中的一员了。每个人总希望居住时是完美的、舒服的、环保的、安宁的、省心的，可真正装修时却可能是遗憾的、麻烦的、纠结的、费钱的。如果你觉得一个人、一个家庭忙装修很吃力，如果你希望忙装修的路上有人分担有人帮助，那就赶快加入本报装修大家庭。从加入这天起，周口晚报的装修读者、家居小编、装修专家都将成为您的家人！

上百家家装建材企业雾里探花怎么办？让本报带你先“竞标”再装修！预算猫腻傻傻看不懂怎么办？让本报专家教你火眼金睛！一人砍价势单力薄怎么办？让我们团结一致向商家要底价！店面光鲜看不透怎么办？让我们一起坐上大巴先看工厂再下单！

你的家装喜事，分享后会拥有更多快乐；

你的家装难事，分担后会变得更少烦恼！

晚报家装俱乐部全面招募广大读者加入，通过第三方媒体平台，众人拾柴火焰高，节省你的装修精力，

捍卫你的装修特权，解决你的装修烦恼！

周口晚报家装俱乐部四大品牌服务

晚报装修 360“竞标”服务中心：为装修读者提供家装“竞标”服务。装修业主可按照自己的装修需求，通过本报平台选择 3 家装修公司为您提供上门量房、设计、预算等服务，通过 3 方“竞标”选择你满意的公司，同时由本中心提供毛坯房验房、预算审核、工地监理、媒体监督、资金保障等六大免费装修保障。

周口晚报第一采购团：由砍价高手、行业专家、家居建材编辑部带队，带领读者去卖场、店面砍价团购，为读者

实现市场最低成交价基础上的额外优惠。

家装大课堂：每期邀请行业专家为读者进行专业讲解，关于施工、环保、冷暖、软装，各种装修疑难杂症、流行趋势，为您一一解答。

大宗主材工厂行：针对一些家装中的大宗主材如橱柜、地板等，本报将组织读者去工厂进行源头采集，一方面看到品牌工厂的真实实力，另一方面让读者也能享受工厂批发直采价。

晚报家装俱乐部报名热线：
13526257619。