

网友大开脑洞，“消暑教程”频出，记者体验—— 这些“空调平替”管用吗？

“抱冬瓜降温”“风扇变空调”……盛夏时节，社交平台上的消暑“妙招”一茬接一茬。网友大开脑洞，将寻常的生活用品改造一番，便有了“空调平替”的新名头。

这些操作简单、成本不高的方法，究竟能带来多少凉意，效果又能持续多久？记者选取多种较有代表性的网传降温方法逐一复刻，对其实际体感、持续时间和使用中的问题进行了体验。

冰水瓶、空水瓶轮番上阵►风扇真能变“空调”？

在各类网传降温方法中，风扇成了最常被“改造”的家电。无论是给风扇加装冰冻矿泉水瓶，还是在网罩上倒扣空塑料瓶，不少网文都声称能让普通风扇摇身一变成为“自制空调”。

这些方法真有奇效吗？记者首先测试了风扇加装冰水瓶的方法——将两瓶冰冻好的500毫升矿泉水摆在风扇正前方。风扇启动后，记者分别在瓶体前约10厘米、50厘米和1米处体验，均未感到明显凉意。或许是瓶子太

小？记者随后又加了两瓶1.5升的矿泉水。此时，贴近瓶体约10厘米处能感到些许凉风，但向后退一步，凉意便明显减弱；退后两步，凉意已经难以察觉。

把冰水瓶移到风扇后面，效果会更好吗？记者按照另一种网传教程将冰水瓶从风扇正前方移至斜后方，这次体感出现了较为明显的变化。在距离风扇约50厘米处，能感到吹来的风带有凉意。不过，这种效果仍集中在风扇附近，随着距离增加

迅速减弱。凉风之外，麻烦也随之而来。冰水瓶接触室内空气后，瓶身很快布满水珠，冷凝水沿着放置瓶子的支架不断滴落。

另一种常见方法是用空塑料瓶“改造”风扇，记者按照教程剪开多个矿泉水瓶，并将其固定在风扇网罩上。风扇开启后，正前方的风感确实有所增强，吹风的范围也更加集中，但记者并未感到吹出的风出现明显降温。安装空瓶后，风扇运转时的噪声倒是增大不少。

冬瓜手上抱、阳伞进冰箱►凉意各能撑多久？

除了改造电器，部分网友的降温思路更为直接。遮阳伞提前冷藏，出门时撑在头顶；冬瓜抱在怀中，让低温表面贴近身体。少了风扇的持续送风，这些物品自身携带的凉意又能维持多久？

下午5点左右，记者从冰箱里取出预先打湿且冷藏了20分钟的遮阳伞。此时，伞面温度由室温下的31.3℃降至27.5℃。冷藏遮阳伞撑开的瞬间，伞下确实有一丝凉爽。然而，从室内出发约5分钟后，记者来到室外再次测量伞面温度，内侧已经升至31.1℃，基本回到冷藏前的水平。

此时日照虽已较一天中最强时段有所减弱，但室外地

表温度仍达到40℃。记者继续撑伞行走约5分钟，伞面内侧温度直逼36.4℃。从冰箱取出到走上街头，实际使用时还没等人抵达户外，遮阳伞可能就已基本回温。

“抱冬瓜睡觉”思路更是“清奇”，却并非新招。早在2012年夏天，“抱冬瓜睡觉”就曾在微博上引发讨论，十余年间，这个老办法几度翻红，今年又在持续高温中成为热门话题。

记者购买了一个约4斤重的冬瓜，清理表面后，将其放在空调房内静置。晚上8点左右，冬瓜表面温度为28℃。抱入怀中后，与冬瓜直接接触的部位能感到较明显的凉意，记者抱着它在家中活动了约30分钟。30分

钟后，冬瓜表面温度升至31.2℃，与人体及周围环境的温差逐渐缩小，但接触处仍能感觉到凉意。与迅速回温的遮阳伞相比，冬瓜体积更大、重量也更重，吸热后升温相对缓慢，凉感维持得更久。不过，它的局限同样明显：约4斤的重量抱久了颇为费力，如果给孩童在床上使用，还有滚动压伤身体的风险。所谓“降温”，也只发生在身体与冬瓜接触的局部位置。

两相比较，它们提供的都是低温物体与人体接触或靠近时产生的局部凉意，无法改变周围的温度。想靠一把冷藏遮阳伞或一个冰镇冬瓜抵挡暑热，趣味有余，实用性却受到明显限制。

室内降温、饮料快速冰镇►“湿敷”能帮多少忙？

在网络讨论中，有网友声称可以用湿毛巾覆盖冰水瓶为室内降温。记者将湿毛巾覆盖在冰水瓶上，刚布置好时用手触摸毛巾表面，能够感觉到明显的凉意。但这份凉意基本停留在毛巾和冰水瓶表面，即使蹲在装置旁边，也没有感到周围空气变凉。

为了观察室内物体表面温度是否发生变化，记者在放置冰水瓶15分钟和30分钟后，分别进入房间，测量窗帘同一位置的表面温度。两次测得的结果分别为33.9℃和33.6℃。而这0.3℃的差异还可能受到仪器误差、测量角度和室内环境波动等因素影响，不能据此认定房间温

度有所下降。想要靠它给整个房间降温，效果恐怕十分有限。

冰镇饮料是不少人的消暑选择，网上流传着一种“快速冰镇”方法：在饮料瓶外包上一层湿面巾纸，再放进冰箱。不过，究竟该放入冷藏室还是冷冻室，需要等待多长时间，网帖中的说法并不一致。记者分别进行了两轮测试。

第一轮模拟日常冷藏，记者准备了两瓶相同的500毫升瓶装水，初始瓶身表面温度均为30.2℃。其中一瓶包上打湿的面巾纸，另一瓶不作处理，两瓶水同时放入冰箱冷藏室的相近位置。30分钟后，包有湿面巾纸的一

瓶降至24.7℃，未包的一瓶为26℃，相差1.3℃。从测温结果看，包裹湿面巾纸的一瓶冷却得略快；但分别饮用时，记者没有感觉到明显的温度差别。

另一种说法更为“速成”：饮料裹上湿面巾纸，放入冷冻室10分钟，就能迅速降温。第二轮测试中，两瓶水的初始瓶身表面温度均为32.9℃。冷冻10分钟后，包有湿面巾纸的一瓶降至24.5℃，未包的一瓶为25.3℃，相差0.8℃。两轮测试中，湿面巾纸组的瓶身表面温度都略低，但差距均不足1.5℃。而且红外测温枪测得的只是瓶身表面，并不能直接代表瓶内水温。

抱冬瓜过夏天 仅供诸君一乐



风扇+冰水瓶

效果► 近距离有凉意，远处效果减弱

优点► 成本低、操作简单

局限► 冷凝水多，难给全屋降温



冰水瓶裹湿毛巾

效果► 接触时有明显凉意，周围体感不明显

优点► 局部降温直接

局限► 易滴水，室内降温效果有限



冷藏湿遮阳伞

效果► 刚从冰箱取出有凉意，约5分钟后明显回温

优点► 仅有“娱乐效果”

局限► 持续时间短，存放需注意卫生



抱冰镇冬瓜

效果► 接触凉感较明显，半小时后仍有一些凉感

优点► 不用电，持续较久

局限► 小冬瓜效果差，大冬瓜难移动还有压伤身体的风险

提醒

“妙招”虽可一笑 安全才更重要

降温“妙招”效果不佳，却能给网友们带来些许快乐。不过快乐之余，操作安全不应忘记。

近期走红的“抱冬瓜”度夏，并非人人适用。有媒体援引医生提醒，腹部直接接触温度较低的冬瓜，可能引起腹痛、腹泻；睡眠时若被较重的冬瓜长时间压住肢体，还可能影响血液循环。冬瓜表面可能带有白色毛刺，使用前应清洗干净，不宜紧贴胸腹部或整夜抱着入睡。

使用冰水瓶、湿毛巾等物品时，水电安全更需注意。冰水瓶表面会不断产生冷凝水，湿毛巾也可能滴水，一旦流向风扇电机、插座或接线板，容易造成电器受潮、短路。放置时应与电器和电源保持距离，下方设置接水托盘，并及时擦干积水。把空塑料瓶固定在风扇上，也不能破坏原有网罩或影响扇叶运转；塑料瓶切口锋利，装置一旦松动、摩擦或出现异常噪声，应立即断电停机。

尤其需要注意的是，若将饮料放入冷冻室，应控制冷冻时间。碳酸饮料、玻璃瓶装饮料及装得过满的密封容器不宜冷冻，以免内部压力增大，发生容器破裂等情况。

(北京晚报)