

在还房贷的时候，等额本金和等额本息适合不同的人群，要根据自身的情况进行选择。

等额本金法适合在还款期的前段时期还款能力强的贷款人，因为第一个月的还款额最多，之后逐月减少，越还越少。所支出的总利息比等额本息法少。

等额本息法比较适合年青人，因为所支出的总利息比等额本金法多，而且贷款期限越长，利息相差越大。但由于该方式还款额每月相同，可以采用用本息法，因为随着年龄增大或职位升迁，收入会增加。