

北京科普创作出版专项资金资助

节约 JIEYUE 金点子 118



本书编委会 编

“静以修心，俭以养德。”勤俭节约是我们中华民族的优秀传统。家庭是社会的细胞，建设节约型社会应该从每个家庭日常生活中的小事做起。每个公民都应当增强资源意识和节约意识，为建设节约型社会做贡献。

北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

北
北

(北京科普创作出版专项资金资助)

节约 金点子 118



本书编委会 编

 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

节约金点子 118/ 本书编委会编. —北京: 北京出版社, 2005
ISBN 7-200-06198-0

I. 节… II. 本… III. 家庭—节约—方法 IV. TS976.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 108875 号

节约金点子 118

JIEYUE JINDIANZI 118

本书编委会 编

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行
新 华 书 店 经 销
北 京 四 季 青 印 刷 厂 印 刷

*

787 × 1092 32 开本 4.5 印张

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—10000

ISBN 7-200-06198-0

TS·58 定价: 7.80 元

质量投诉电话: 010-58572393

本书编委会

策 划:	田小平	吴雨初	
顾 问:	王直华	陈芳烈	赵 萌
编 委:	李清霞	张江民	白 鹤
	袁 海	刘京京	姬道绪
	国 帅	何 华	周 健



我们的资源由我们来节约

我国目前的能源现状

全面、正确认识我国的资源状况

△ 地大物博，却又是“资源小国”

从资源总量看，我国的确是一个资源大国，但从人均资源占有量看，我国又是一个“资源小国”，看看下面的数据您就一目了然了：

能源类别	人均储量占世界平均水平百分比
石油	11%
天然气	4.5%
煤	79%
淡水资源	25%
耕地资源	不到 4%

◎按国际上的通行标准，人均拥有水资源2000立方米为严重缺水边缘，人均有水1000立方米为起码的要求线。到2030年，我国人口将达16~17亿，以16.5亿人计算，届时我国人均水量1700立方米。也就是说，从长期趋势看，我国总体上属于严重缺水的国家。

◎目前，我国干旱缺水的地区涉及20多个省市区（其中18个省市区接近或处于严重缺水边缘，有10个省市区在起码的要求线以下），其面积约500万平方公里，占我国陆地面积的52%，其耕地面积占全国的64%，其人口占全国的45%。

◎在全国600多座建制市中，有近400座城市缺水，其中缺水严重的城市达130多个；全国城市每年缺水60亿立方米，日缺水量已超过1600万立方米。缺水给城市工业产值造成的损失在1200亿元以上，且呈增长之势。不少城市定时供水，居民与职工不得不半夜起床接水；有的城市甚至出现“理发不洗头，麻雀喝柴油”的奇特现象。

◎我国每天消费的石油近580万桶，已一跃成为世界上仅次于美国的第二大石油消费国。

◎我国今后新增的石油需求量几乎要全部依靠进口，到2020年前后，我国的石油进口量有可能超过3亿吨，一跃成为世界第一大油品进口国。因为我国石油产量不可能大幅增长，2020年预计为1.8~2.0亿吨，然后将逐渐下降。





⚠ 能源结构不合理，环境污染、破坏严重

我国是世界上少数以煤为主要能源的国家，也是最大的煤炭消费国。以煤为主的能源结构和巨大的能源消费规模导致二氧化硫、二氧化碳的高排放。

中国是世界上二氧化硫第一排放国，其中约85%是由燃煤排放的。近几年机动车的快速增长加剧了二氧化硫造成的城市空气污染。全国63.5%的城市二氧化硫年平均浓度超过国家二级标准，人体呼吸道疾病增加，流经城市的河段有70%受到不同程度污染。目前全国酸雨区面积占国土总面积的30%以上，造成土壤和水体酸化，森林植被损伤，材料加速腐蚀。

中国还是世界二氧化碳第二排放大国，其中约85%是由燃煤排放的。国际社会要求中国减少二氧化碳排放的压力越来越大。

有关部门预计，到2020年，中国的能源需求总量将达到近25亿吨标准煤，比2000年高出了90%。如果在能源的使用过程中，大气环境得不到有效的治理，到2020年，城市中受到污染的人口将达到4.9亿人，占同期全国总人口的1/3，因污染而早亡的人口将达到55万人，相应的经济损失为410亿元。

除了在煤炭消费过程中造成的污染之外，在煤炭的开采、洗选、运输过程中对土地资源、水资源和环境造成的破坏也非常严重。据不完全统计，我国因煤炭井工开采引起的地表塌陷面积达40万公顷，塌陷造成我国东部平原矿区大面积积水、受淹和盐碱化，损坏了大量耕地。而露天采矿对土地资源的破坏更是毁灭性的，其形成的凹坑会在地表、地下水的作用下诱发滑坡、塌陷和水土流失的地下灾害。

① 污水排放没有得到有效控制，治理速度远远落后于污水的增长速度。在20世纪80年代初期，全国年度污水排放量达260亿吨。1997年水利部门的调查表明，污水排放量比80年代初翻了一番以上，其中80%以上的污水未经处理直接排入水域，90%以上的城市水域污染严重，对居民生活用水和当地经济发展带来严重影响。目前，我国以水库作为供水水源的能力为每年5400亿吨，虽然多数供水水源的水质良好，但已有1/3的水库水质受到不同程度的污染。

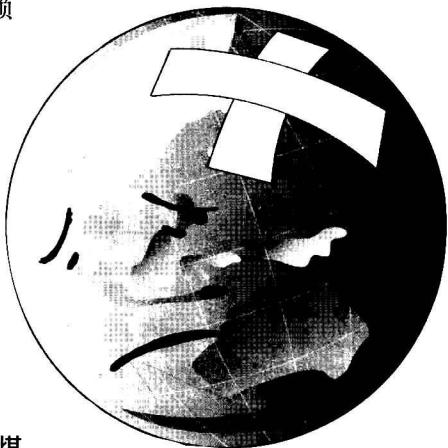
② 目前我国因污染而不能饮用的地表水占全部监测水体的40%，流经城市的河段中78%不适合作为饮用水源，50%的地下水受到污染，64%的人正在使用不合格的水源。

能源浪费触目惊心

面对着经济和社会的迅猛发展，如何应对资源短缺的挑战已经成为一个全球性的课题。今天在中国重提节约的理念，打造节约型社会，是因为发生在我们身边的浪费正在撼动着人们生存的根基。当然，在中国这样一个13亿人口的大国，如果倡导节约资源真正成为一种风尚，那么它所汇集的能量也将是无可比拟的。有人算过这样一笔账：如果13亿人每人少用一双一次性木筷，意味着成千上万亩森林免遭砍伐厄运；假若采用节能光源，照明用电量将下降60%，一年可节约740亿千瓦时电能，相当于节约2989万吨标准煤。可见，珍惜和节约资源，成之毁之，爱之损之都在于每个人的行动之中。

节约是促进可持续发展的重要保障

资源和环境，是人类赖以生存的基本条件。在当今世界，新的资源环境危机使得经济社会的可持续发展受到严重制约，中国同样也不例外。改革开放 20 多年来，中国的工业化进程突飞猛进，资源耗用量也急剧攀升。伴随着经济的高速发展，电荒、水荒、油荒接踵而至，拉闸限电、煤



炭紧缺、油价上涨，一个接着一个，让人无可奈何。“能源危机”已成为人们心头抹之不去的阴霾。现有资源的匮乏与穷绝，未来发展的需求与压力，让国人初尝资源短缺的苦涩。因此，要切实缓解“能源饥荒”，就必须在生活和生产领域倡导“节约”。

也许有人会说，节约是生产力低下的产物，在物质日益丰富的今天，重提节约似乎不太合时宜；还有人会说，消费是刺激生产的牵引机，是现代化列车不可缺少的火车头，倡导向节约型社会转型将会造成生产停滞不前、市场不旺。事实上这些认识都是错误的。从 2004 年开始的席卷全国的能源紧张态势，让越来越多的人明显感受到中国经济正饱受着资源短缺的约束之痛，这是一个非常危险的信号。资源不足将成为制约中国经济发展的最大瓶颈，其后果不堪设想，因为到关键时候，资源是用金钱买不到的。

自古以来，国人一直以崇尚节俭作为值得弘扬的美德。当我们知道今天的发展是靠过度耗用资源来实现的，是用子孙后代生存的权利所换取时，重温节约必然会倍感亲切。应该说，建设节约型社会，选择节俭，不仅是选择一种生活方式，追寻一种精神境界，更主要的是确立了一种走向未来可持续发展的道路。对于每一个中国人来说，我们手中都紧握着珍贵的“资源”，肩负着实现可持续发展的重任。“勿以恶小而为之，勿以善小而不为。”现实生活中，能够节约资源杜绝浪费的事人人皆可为之，可以再次利用的物质更是俯拾即是。反对浪费，崇尚节俭，厉行节约，需要13亿国人同心协力，身体力行。

目 录

节电篇

明暗适度更省电	2	勤给风扇“洗个澡”	21
电视待机也耗电	3	风扇降温最环保	22
灰尘虽小害处多	4	风扇摆放讲究多	23
频繁开关危害大	5	巧设温度来省电	24
小小灯罩学问大	6	睡眠功能好处多	25
节能灯具好处多	7	定期清洗过滤网	26
合理使用感应灯	8	房间密闭很重要	27
人走莫让灯长明	9	交换通畅降温快	28
及时除霜巧省电	10	出风角度巧设置	29
巧用冷藏来解冻	11	空调不要频繁开	30
频繁开门耗电多	12	空调选择要合适	31
冰箱摆放有讲究	13	阳光直射害处多	32
预先降温好处多	14	搭配使用更相宜	33
食物摆放有技巧	15	洗涤时间巧安排	34
存放食物先控水	16	不要迷信“弱洗”好	35
趁着夜色做冰块	17	手机充电勿过度	36
补偿开关巧设置	18	预先处理效果好	37
风扇慢挡最节约	19	热水温度巧设置	38
随手断电好习惯	20	保温设置巧利用	39

余热能量别浪费	40	休眠省电又安全	52
预先处理省能源	41	音响设备用时开	53
电源插头随时拔	42	听收音机也快乐	54
清洁干燥很重要	43	水垢最好及时除	55
巧用毛巾省能源	44	人量适中省水电	56
解冻之后再烹调	45	选用自动电热壶	57
食品要盖保鲜膜	46	适合自己是关键	58
“因物制宜”巧安排	47	取暖要把门关严	59
饮水机不长期开	48	选择恒温巧节电	60
熨衣也要有先后	49	行前莫忘先断电	61
集中熨烫最节能	50	关掉屏幕更省电	62
科学选购电熨斗	51	充电电池巧使用	63

节水篇

集中洗涤节能多	66	口杯接水好习惯	76
控制水量也节约	67	洗澡莫要长时间	77
每次洗涤都脱水	68	盆浴洗澡更省水	78
洗涤衣物不偷懒	69	节水喷头效果好	79
马桶配件巧安装	70	顽固污渍巧去除	80
老式马桶也省水	71	巧用剩水来洗车	81
马桶不是垃圾桶	72	洗菜节水有讲究	82
控制水量随时关	73	洗碗节水很简单	83
脸盆洗脸更省水	74	节水拖把好处多	84
节水龙头最省水	75		

节气篇

养成洗澡好习惯	86	“勾兑”温水浪费多	93
灶具也需常保养	87	开锅别忘限压阀	94
蓝色火焰最节约	88	先关总阀后关灶	95
早做准备晚开火	89	管路漏气事非小	96
火苗也分高、中、低	90	气瓶摆放要合理	97
炊具用前先擦干	91	节气也要“高科技”	98
注意防风火力强	92		

节油篇

起步停车要平稳	100	机油黏度要适当	109
适度热车很重要	101	轮胎大小很重要	110
高挡低速省油多	102	方向跑偏费油多	111
选择车速要经济	103	高号汽油慎重用	112
避免发动机空转	104	经常关注水温表	113
频繁制动害处多	105	猛踩油门不可取	114
使用节能润滑油	106	胎压高低很重要	115
换挡也要有技巧	107	减少风阻可省油	116
三滤要适时更换	108	爱车也要勤“减负”	117

其他篇

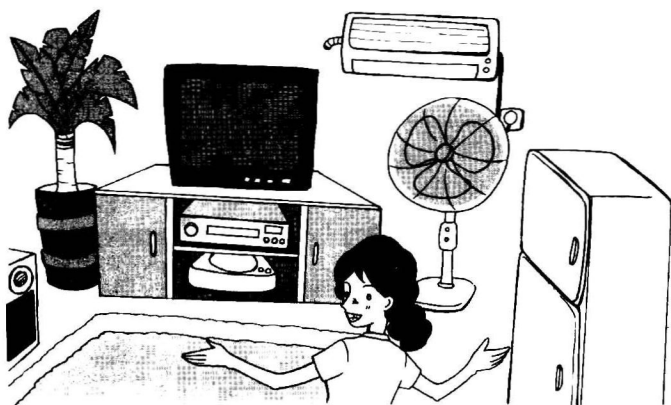
家中暖气不要包	120	南北通透好选择	123
色彩淡雅方可取	121	淘汰衣服巧利用	124
风格简约是主流	122	废旧瓶子也实用	125

办公室篇

节约 jieyue
金点子
jindianzi

节电篇

jiedianpian



明暗适度更省电

节约是一种美德

节约

高招



把电视机亮度调暗一点,收看效果好而且不易使眼睛疲劳。另外,音量越大,电视机的耗电量也就越大,因此适度降低音量的大小,就可以做到既不影响别人,又可以节省电力,一举两得。



说

一般情况下,彩色电视机屏幕最亮与最暗时的功耗能相差30~50瓦,这相当于一盏低瓦数日光灯的耗电量。另外,电视机的音量越大,它的功耗也就越高,一般每增加1瓦的音频功率要增加3~4瓦的功耗,所以电视机的音量不宜过大。

小贴士

通常电视机的亮度开关应处于中小挡位置,图像应保持明暗适度为宜。若太亮,不但会缩短显像管的使用寿命,增加耗电量、影响图像质量,还不利于人体健康。

