



中国科协科普专项资助

上海科学普及出版社

JIENENG YIBAI WEN

柯浦 编

节能  
100问

柯 浦 编

节能

100 问

JIENENG YIBAI WEN

上海科学普及出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

节能 100 问/柯浦编.—上海: 上海科学普及出版社,  
2009.4

ISBN 978-7-5427-4093-9

I. 节… II. 柯… III. 节能-问答 IV. TK01-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 174631 号

责任编辑 董宁宁

绘 图 唐旭琼

## 节能 100 问

柯 浦 编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

---

各地新华书店经销 上海叶大印务发展有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.375 字数 97 000

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-5427-4093-9 定价: 12.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换

# 前 言

节约,向来是中华民族的传统美德,而节约资源更是我国的一项基本国策。自改革开放以来,我国用近 30 年的时间走完了一些发达国家用上百年的时间才走完的工业化、城镇化道路,总体进入小康社会。然而,在经济发展取得了巨大成就的同时,也付出了较大的资源和环境的代价。为此,国家提出“十一五”期间我国节能减排的总体目标是:单位国内生产总值能耗降低 20%,主要污染物排放总量减少 10%。在全面落实科学发展观,加快创建资源节约型和环境友好型社会的今天,节能已然成为了全社会的责任。

本书以生动的语言、有趣的插图、实用的技巧,从节电篇、节水篇、节气节油篇、衣食住用篇四个部分,分别介绍 100 个如何节能的小专题,努力使之成为一本通俗易懂、饶有趣味的科普读物。

希望通过出版本书达到两个目的:一是向广大读者宣传普及节能的科学知识,培养节能意识,让

节能观念深入人心;二是通过介绍便捷实用的节能小窍门,使读者能够快速掌握生活当中的节能之道,形成一种健康文明的生活方式。

其实,巨大的浪费往往是在不起眼的小环节中慢慢积累而形成的。让我们行动起来,从我做起,从身边点滴做起,让我们的小节约形成社会的大节能。

在此,还要特别感谢中国科学技术协会科普资助项目给予本书的大力支持,使本书得以顺利出版。

编者

2008年10月

# 目 录

## 一、节电篇

- Q1: 家庭照明如何才能巧节电? / 9
- Q2: 怎样用吸尘器才节能? / 10
- Q3: 制伏熨斗“电老虎”有何招? / 11
- Q4: 小小电吹风怎样来节电? / 12
- Q5: 电扇如何巧使用? / 13
- Q6: 空调节能有什么窍门? / 14
- Q7: 使用电视机如何来节电? / 16
- Q8: 饮水机节能有何妙招? / 18
- Q9: 如何巧用冰箱来节电? / 19
- Q10: 使用电饭锅有哪些节电技法? / 22
- Q11: 怎样妙用电炒锅余热? / 24
- Q12: 使用焖烧锅能节能吗? / 24
- Q13: 电水壶的使用如何节能? / 25
- Q14: 怎样科学地使用微波炉? / 25
- Q15: 抽油烟机如何节省能耗? / 28
- Q16: 如何使用电热水器最节能? / 29
- Q17: 如何合理使用电脑和打印机? / 30
- Q18: 复合一体机为何节能又环保? / 33

- Q19: 数码相机如何节能? / 33
- Q20: MP3 怎样节能? / 35
- Q21: 手机省电如何实现? / 37
- Q22: 为何购买节能电器? / 39
- Q23: 偷电老鼠哪里跑? / 41
- Q24: 开关分色管理如何巧应用? / 42
- Q25: 节能开关怎样省电? / 42
- Q26: 电表怎样来节能? / 43
- Q27: 霓虹灯怎样节能? / 44
- Q28: 户外展示屏怎样来节电? / 45
- Q29: 智能照明奥妙何在? / 46
- Q30: 公共场所如何采取节能措施? / 47
- Q31: 怎样做到户外景观灯的节能使用? / 47
- Q32: 自动扶梯如何省电? / 48
- Q33: 为何提倡少乘电梯? / 48

## 二、节水篇

- Q34: 如何培养良好节水观? / 55
- Q35: 浇花如何来节水? / 55
- Q36: 一水如何多用? / 56
- Q37: 家庭节水器具知多少? / 56
- Q38: 怎样掌握洗衣节能经? / 58
- Q39: 坐便器如何巧节水? / 59
- Q40: 洗澡有何节水招? / 60
- Q41: 巧用盐水也能节水吗? / 60

- Q42: 餐具清洗有何节水窍门? / 61  
Q43: 老式卫生器具怎么办? / 61  
Q44: 怎样避免小滴水的大浪费? / 62  
Q45: 游戏也会耗水吗? / 63

### 三、节气节油篇

- Q46: 燃气灶具怎样节能? / 71  
Q47: 调节火苗如何节气? / 72  
Q48: 如何正确选择炊具与炉眼? / 72  
Q49: 如何合理使用燃气热水器? / 73  
Q50: 出行如何节能? / 74  
Q51: 选购汽车怎样节能? / 75  
Q52: 汽车轮胎与节能有关吗? / 76  
Q53: 良好驾驶习惯可以省油吗? / 76  
Q54: 汽车怎样起步比较省油? / 77  
Q55: 油门该如何正确使用? / 78  
Q56: 汽车保养有利于省油吗? / 79  
Q57: 如何正确选用汽油? / 80  
Q58: 什么是混合动力汽车? / 81  
Q59: 为何要发展新能源汽车? / 82  
Q60: 少开一天车好处有几多? / 84  
Q61: 如何降低车辆空驶率? / 84  
Q62: 为何要优先发展公共交通? / 85  
Q63: 为何要优化轨道交通网络? / 86  
Q64: 车站如何实现节能设计? / 87



## 四、衣食住用篇

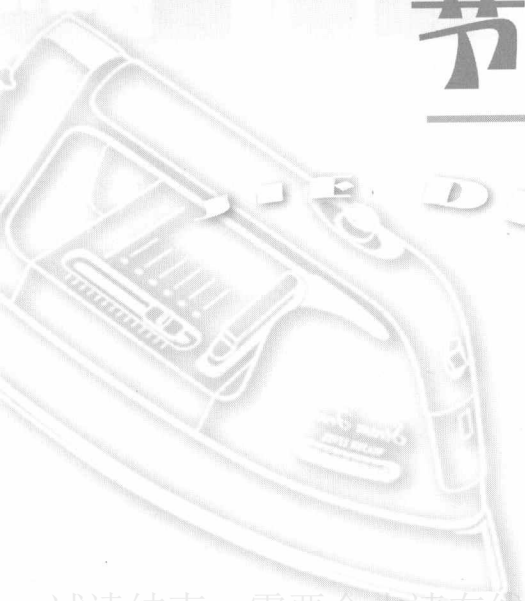
- Q65: 穿衣如何巧节能? / 97
- Q66: 如何节省油盐酱醋? / 97
- Q67: 做饭就餐如何节能? / 99
- Q68: 减少吸烟有何重要意义? / 100
- Q69: 怎样饮酒才合适? / 101
- Q70: 节能房如何节能? / 102
- Q71: 节能砖怎样节能? / 104
- Q72: 装修木材如何合理使用? / 104
- Q73: 装修钢材如何节约使用? / 105
- Q74: 减少铝材有何节能之道? / 105
- Q75: 使用建筑陶瓷耗能吗? / 106
- Q76: 新技术如何打造节能建筑? / 106
- Q77: 节能建筑使用了哪些新材料? / 107
- Q78: 绿色屋顶怎样节能? / 108
- Q79: 旧门窗应如何改造实现节能? / 109
- Q80: 太阳能如何创造阳光生活? / 110
- Q81: 如何发展生物质能源? / 111
- Q82: 推广沼气有何好处? / 112
- Q83: 为何重拎布袋菜篮子? / 112
- Q84: 购物袋如何重复使用? / 113
- Q85: 商品包装如何节能? / 114
- Q86: 一次性用品危害知多少? / 115
- Q87: 再生纸有哪些优势? / 116

- Q88: 重复用纸有何益处? / 118
- Q89: 教科书为何循环使用? / 118
- Q90: 为何用电子邮件取代纸质信函? / 120
- Q91: 为何用手帕替代纸巾? / 121
- Q92: 旅游出行怎样节能? / 122
- Q93: 酒店清洁如何节能? / 122
- Q94: 垃圾如何废变宝? / 123
- Q95: 城市生活垃圾怎样合理回收? / 124
- Q96: 如何实现消费节能? / 125
- Q97: 闲置物品如何巧处理? / 126
- Q98: 网络资源会被浪费吗? / 126
- Q99: 追求高像素究竟好不好? / 127
- Q100: 全民义务植树知多少? / 128



# 节电篇

---



节电篇

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)





Q1: 家庭照明如何才能巧节电?



Q4: 小小电吹风怎样来节电?



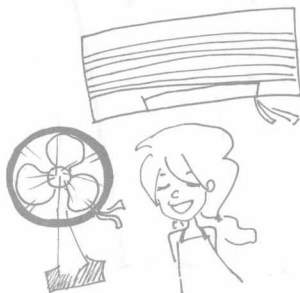
Q2: 怎样用吸尘器才节能?



Q5: 电扇如何巧使用?



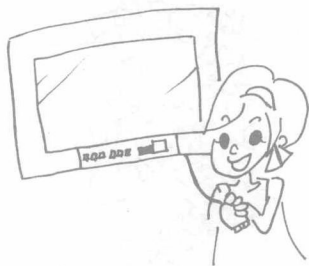
Q3: 制伏熨斗“电老虎”有何招?



Q6: 空节能有什么窍门?



Q8: 饮水机节能有何妙招?



Q7: 使用电视机如何来节电?



Q10: 使用电饭锅有哪些节电技法?



Q9: 如何巧用冰箱来节电?



Q11: 怎样妙用电炒锅余热?



Q12: 使用焖烧锅能节能吗?



Q15: 抽油烟机如何节省能耗?



Q13: 电水壶的使用如何节能?



Q16: 如何使用电热水器最节能?



Q14: 怎样科学地使用微波炉?



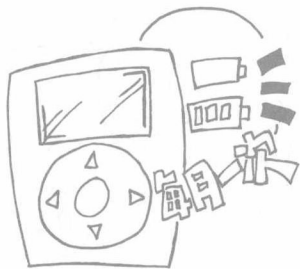
Q17: 如何合理使用电脑和打印机?



Q19: 数码相机如何节能?



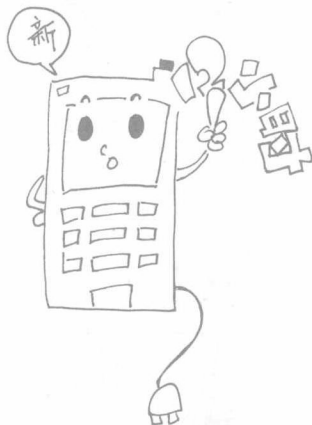
Q18: 复合一体机为何节能又环保?



Q20: MP3 怎样节能?



Q22: 为何购买节能电器?



Q21: 手机省电如何实现?





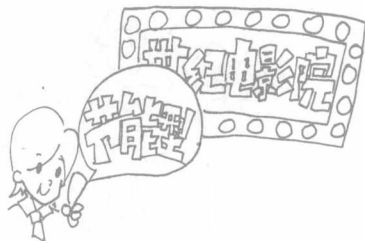
Q23: 偷电老鼠哪里跑?



Q26: 电表怎样来节能?



Q24: 开关分色管理如何巧应用?



Q27: 霓虹灯怎样节能?



Q25: 节能开关怎样省电?



Q28: 户外展示屏怎样来节能?