

Jiating Jienengjianpai 100 Wen

全国妇联宣传部◎编

家庭 节能减排 100问



选择什么样的电脑显示器更节电？空调的功率和房间的大小怎样匹配较为合适？为什么手机在长途移动途中使用比较费电？北京地球村等民间环保组织提倡夏季把室内空调的温度调整到多少度……

建设资源节约型、环境友好型社会



实施节能减排是深入贯彻落实科学发展观，建设资源节约型、环境友好型社会的重大战略举措，是缓解能源约束、减轻环境压力、保障经济安全的得力之举。

中国妇女出版社

Jiating Jienengjianpai
100 Wen

家庭 节能减排 100问

全国妇联宣传部◎编



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭节能减排 100 问/全国妇联宣传部编. —北京:中国妇女出版社, 2007. 11

ISBN 978 - 7 - 80203 - 475 - 4

I. 家… II. 全… III. 家庭—节能—问答
IV. TS976. 11 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 165836 号

家庭节能减排 100 问

作 者: 全国妇联宣传部 编

责任编辑: 李 里

插 图: 尚亚萍 传 戈

装帧设计: 大象设计

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 **邮政编码:** 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 145 × 210 1/32

印 张: 3.75

字 数: 51 千字

插 图: 72 幅

版 次: 2007 年 11 月第 1 版

印 次: 2007 年 11 月第 1 次

印 数: 1—10000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 475 - 4

定 价: 10.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

序言

党的十七大报告明确指出：“坚持节约资源和保护环境的基本国策，关系人民群众切身利益和中华民族生存发展。必须把建设资源节约型、环境友好型社会放在工业化、现代化发展战略的突出位置，落实到每个单位、每个家庭。”我国是一个人口众多的发展中社会主义大国，资源相对不足，人均资源的拥有量远低于世界平均水平。目前，能源紧张与环境污染，已经成为无法回避的现实。实施节能减排是深入贯彻落实科学发展观，建设资源节约型、环境友好型社会的重大战略举措，是缓解能源约束、减轻环境压力、保障经济安全的得力之举。

今年，国务院相继发布了《节能减排综合性工作方案》和《节能减排全民行动实施方案》等文件，在全国范围内推动实施节能减排全民行动。按照国务院统一部署，全国妇联联合中央文明办、国家发改委共同启动了“节能减排家庭社区行动”，旨在通过广泛深入地开展宣传教育和丰富多彩的实践活动，着力改变当前家庭生活中存在的与节能减排要求不相适应的观念和行为方式，在广大妇女和家庭中树立节能减排的

科学观念,倡导文明健康、简约环保的生活方式,弘扬节约光荣、浪费可耻的社会风尚。通过家庭影响社区,通过社区推动全社会节能减排工作的良性发展,为全面建设小康社会、构建社会主义和谐社会贡献力量。

家庭是社会的细胞,社区是社会的基层组织,家庭和社区是推动节能减排的重要依靠力量。我国有6.5亿妇女、3.7亿个家庭,如果每一位妇女、每一个家庭都能自觉地节约一滴水、节约一度电、节约一张纸,不仅能减少家庭开支,更能为促进经济社会的全面协调可持续发展做出应有的贡献,带来巨大的效益。

为了推动广大妇女和家庭提高节能减排意识,掌握在家庭生活中节能减排的知识和技能,我们编写了这本《家庭节能减排100问》,从节电、节水、节油、节约燃气等方面,回答了广大家庭非常关心的100个问题。我们力求贴近生活,注重实用,方便读者操作。希望这本小册子能成为广大家庭生活节能的好帮手,帮助更多的家庭从点滴入手,科学生活,成为现代节能家庭。

编者
2007年10月

目录 [CONTENTS]

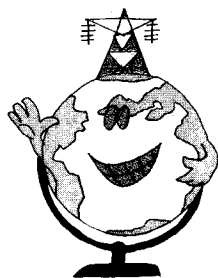
第一部分 节电

- 1. 消费者怎样判断家用电器的节能水平? /003
- 2. 中国能效等级共分几级? /004
- 3. 在“中国能效标识”中, 各种颜色代表什么? /004
- 4. 目前我国首批实行能效标识的家用电器有哪些? /004
- 5. 消费者根据能效标识购买哪一级的家用电器为好? /006
- 6. 空调、电视机等电器关闭后, 未拔掉插销, 还会耗电吗? /007
- 7. 我国城市家庭仅待机能耗会浪费多少电? /008
- 8. 为什么厨房、走廊开关频繁的场所, 不宜使用节能灯? /009
- 9. 电冰箱的门封条变形了怎么办? /010
- 10. 电冰箱冷冻室何时除霜更省电? /010
- 11. 节能灯的节电效果如何? /012
- 12. 为什么要少用乳白色玻璃罩和磨砂玻璃罩灯具? /013



目录 [CONTENTS]

- 13. 洗衣机有强洗和弱洗功能，使用弱洗功能和强洗功能哪种更省电？ /014
- 14. 节约一度电能使匹的空调器运行多长时间？ /015
- 15. 选择什么样的电脑显示器更节电？ /015
- 16. 空调的功率和房间的大小怎样匹配较为合适？ /015
- 17. 为什么手机在长途移动途中使用比较费电？ /017
- 18. 北京地球村等民间环保组织提倡夏季把室内空调的温度调整到多少度？ /018
- 19. 准备食用的冰冻食物何时从冰箱冰冻层拿出，放在哪里有利于节电？ /019
- 20. 怎样提高暖气片的散热效果？ /020
- 21. 开空调时是否应该打开电风扇？ /021
- 22. 为什么不宜用电饭锅烧开水？ /022
- 23. 怎样放置灶具更合理？ /022
- 24. 用手电筒时怎样注意节电？ /023

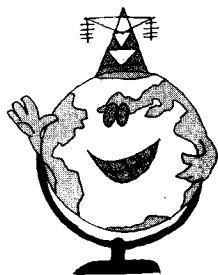


目录 [CONTENTS]

- 25. 选择哪种抽油烟机较省电? /023
- 26. 控制电视机屏幕的亮度节电效果如何? /024
- 27. “减排”和家庭有关系吗? /025

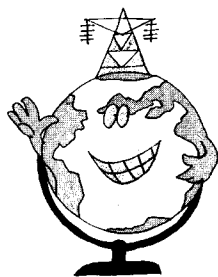
第二部分 节水

- 1. 地球可供给陆地上生命的淡水占总水量的比例是多少? /029
- 2. 我国是缺水国家吗? /030
- 3. 我国城市缺水的状况如何? /031
- 4. 节水型水龙头的作用表现在哪里? /032
- 5. 用什么样的座便器更节水? /032
- 6. 使用节水型座便器能省多少水? /033
- 7. 中水是什么水? /033



目录 [CONTENTS]

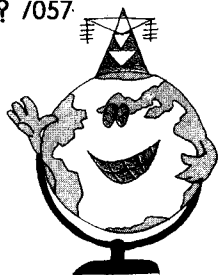
- 8. 怎样做到一水多用? /034
- 9. 刷牙洗脸时怎样正确用水? /036
- 10. 空调废水也有用吗? /036
- 11. 用流动水洗碗与节水有矛盾吗? /037
- 12. 座便器漏水怎么办? /038
- 13. 碗碟上有油怎样清洗? /039
- 14. 怎样判定草坪是否需要浇水? /040
- 15. 一天中应选择什么时候给植物浇水? /040
- 16. 老式座便器怎样节水? /041
- 17. 怎样洗车更节水? /041
- 18. 在缺水地区的农村怎样集水? /043
- 19. 怎样自检水箱漏水? /043
- 20. 付得起水费就可不注意节水吗? /044



目录 [CONTENTS]

第三部分 节油

- 1. 石油是可再生能源, 对吗? /049
- 2. 我国汽车要用去多少石油? /049
- 3. 汽车尾气的污染主要是什么? /051
- 4. 购节油车要注意哪些方面? /052
- 5. 采用汽车隔热措施有什么好处? /053
- 6. 在解除对小排量汽车限制问题上, 我国是怎样规定的? /053
- 7. 购车时轿车出厂手册上标注的耗油量与实际耗油量是一回事吗? /054
- 8. 手动挡汽车比自动挡汽车有哪些好处? /054
- 9. 一般情况下汽车的经济车速为多少? /055
- 10. 起步与停车有什么样的讲究? /056
- 11. 为什么说驾车节油要控制好脚的操作? /057
- 12. 汽车怎样保养有利于节省汽油? /059



目录 [CONTENTS]

- 13. 应选择什么样的汽车养护产品? /061
- 14. 驾车“兜风”有什么代价? /063
- 15. 使用汽车空调耗油吗? /064
- 16. 轮胎上的节油“点”在哪里? /064
- 17. 如何把握挡位才节油? /065
- 18. 人为降低油耗有多大空间? /067
- 19. 长时间等待为什么要关闭发动机? /067
- 20. 车载怎样影响耗油量? /068

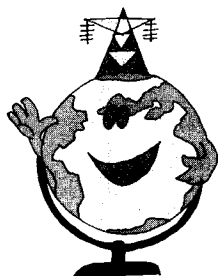
第四部分 节气

- 1. 焖饭和蒸饭哪个更节省燃气? /073
- 2. 功率大的电饭锅和功率小的电饭锅哪个更省电? /074



录 [CONTENTS]

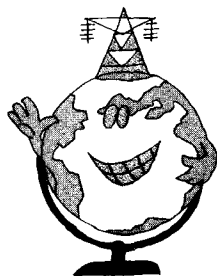
- 3. 烧水宜用大火还是小火? /075
- 4. 煮鸡蛋省气的窍门在哪里? 75
- 5. 煮绿豆汤怎样更省气? /076
- 6. 清理水垢有什么办法? /076
- 7. 分户燃气取暖需要定时装置吗? /077
- 8. 使用罐装液化气时怎样更节省? /078
- 9. 沼气可用来做什么? /078
- 10. 煮牛肉怎样才熟得快? /080
- 11. 怎样快煮面条? /081
- 12. 煮饭前为什么需要把米先泡一下? /081
- 13. 怎样巧炖银耳汤 /082



目录 [CONTENTS]

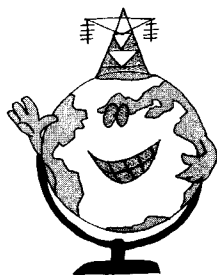
第五部分 其他

- 1. 为什么要减少使用一次性餐具? /085
- 2. 过度包装主要有哪些危害? /087
- 3. 常用洗涤用品中哪种对环境破坏更小? /088
- 4. 为什么要坚持无磷洗涤? /088
- 5. 回收废玻璃能节约多少能源, 减少多少污染? /090
- 6. 为什么提倡购物要用布袋子和菜篮子? /091
- 7. 旅游时要树立什么样的环境意识? /094
- 8. 回收1吨废纸能减少多少水污染? /095
- 9. 节能型住宅要求窗户占墙体的面积不能超过多少? /095
- 10. 什么是绿色建筑? /096
- 11. 房屋的外墙采用深色还是浅色更节能? /097
- 12. 安装防盗门怎样注意节能保温? /097
- 13. 居室玻璃节能有什么讲究? /098



目录 [CONTENTS]

- 14. 在阳台上怎样做好保温隔热? /098
- 15. 国家对月饼的包装有什么要求? /100
- 16. 减少纸张, 生活中从哪些地方做起? /100
- 17. 为什么要倡导“每月少开一天车”? /102
- 18. 为什么要“吃不了, 兜着走”? /103
- 19. 为什么说穿羊绒衫不利于保护环境? /104
- 20. 为什么要倡导电子祝福? /105



第一部分

节电



■ 1. 消费者怎样判断家用电器的节能水平？

答：依据“中国能效标识”，自2005年3月1日以后，我国生产、销售、进口的房间空气调节器和家用电冰箱均应在显著位置粘贴名称为“中国能效标识”的标签。“中国能效标识”的设立，为产品建立了明确的能源效率等级，使消费者能够很容易地判断产品的节能水平。“中国能效标识”还会向消费者提供生产企业名称、产品规格型号、依据的能源效率、国家标准号、能效比、制冷量等信息，方便消费者购买。

