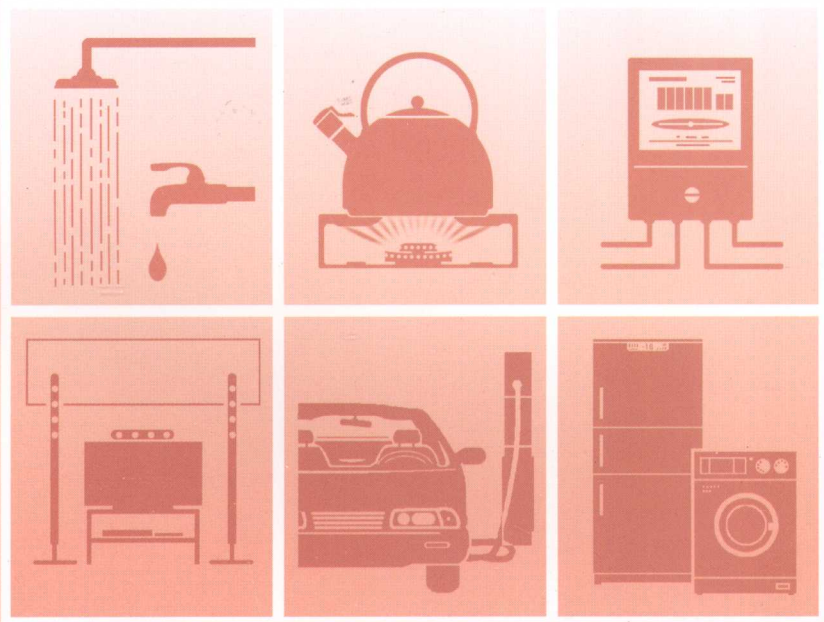


家庭节约

小窍门

JIATING JIEYUE XIAO QIAOMEN

郝畅义 编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

家庭节约小窍门

郝畅义 编

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门传授家庭节约小窍门的大众科普读物。书中紧密结合现代家庭的日常生活实际,针对家家户户普遍存在的许多视而不见、习以为常的浪费现象,简明而又具体地介绍了平时如何节约水电、燃气、汽车燃油等,以及如何修旧利废和一物多用的500多个实用小窍门。本书内容丰富,科学实用,通俗易懂,一学就会,是指导帮助广大读者节约生活开支的好顾问,现代家庭必备的生活参考书。

图书在版编目(CIP)数据

家庭节约小窍门/郝畅义编. —北京:金盾出版社,2008. 1
ISBN 978-7-5082-4873-8

I. 家… II. 郝… III. 家庭管理-节约-基本知识 IV. TS976.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 203536 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京大天乐印刷有限公司

装订:大亚装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.125 字数:131千字

2008年1月第1版第1次印刷

印数:1—8000册 定价:11.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

聚沙成塔，集腋成裘，涓涓细流，汇成大河。节约既是中华民族的传统美德，也是当今中国的重要课题。节约一滴水、一度电、一张纸，看上去微不足道，但 13 亿多人汇集起来，就是一笔相当可观的财富。

今天，我们之所以要大力提倡节约，原因就在于：在现代社会，节约是我们每个人义不容辞的责任；创建节约型社会，实现可持续发展，是我们在现代化过程中总结出来的经验，是从我国国情出发的一项重大决策。而对于普通老百姓来说，节约能带来的最直接好处就是省钱。在我们的日常生活中，每个月的电费、水费、燃气费等占据了家庭日常开支的很大一部分，每当你交纳这些费用时，也许总会责怪自己平时为什么不节省一点，但又苦于找不到简便易行的节约好方法。

本书就是从现代家庭生活的方方面面出发，针对家家户户天天存在的许多视而不见、习以为常的浪费现象，教你如何节约生活中的点滴用水，如何举手投足轻松省电，如何巧用妙法节省燃气，如何节省汽车燃油，如何对废旧物品进行维修翻新再次利用等等。本书内容丰富，科学实用，通俗易懂，一学就会，非常适合广大家庭阅读使用。通过本书，大家不仅能够达到节省日常开支的目的，而且还能从中享受到生活的许多乐趣。

本书在编写过程中，参考了国内外的大量资料，可以说，这是人民群众日常生活经验的结晶。在此，我们表示衷心的感谢！

卢晓雪、赵爱艳、张献光、苏小军、查菁敏、黄琳、李伟等担负了资料的整理、录入、排版工作。

我们欢迎广大读者朋友对本书提出宝贵的意见和建议，让我们为创建节约型社会、创造美好的生活而共同努力！

编 者



目 录

节 水 篇

节水尽在生活点滴 / 2

一水多用有妙招 / 2

厨房 / 3

餐具先擦后洗最省水 / 3

焯青菜水用来刷碗好 / 3

如此洗菜更省水 / 4

用盐浸法洗瓜果更干净 / 4

洗碗多个比单个洗更省水 / 4

洗碗少用洗涤剂 / 5

收拾碗盘不叠放 / 5

烧水时间不宜过长 / 5

废纸代替垃圾盘 / 5

炒菜顺序巧安排 / 5

卫生间 / 6

节水马桶巧选择 / 6

双键马桶究竟能省多少水 / 6

更新马桶更省水 / 7

水箱漏水巧检测 / 7

抽水马桶漏水巧处理 / 8

马桶水箱偏大怎样省水 / 8

调整水箱浮球可节水 / 9

收集废水冲马桶 / 9

用桶涮拖布省水 / 9

马桶不是垃圾桶 / 10

浴室 / 10

水龙头选购有窍门 / 10

更换 1/4 转水龙头 / 11

更换柔化龙头或感应水龙头
/ 11

重新采用盆洗方式 / 12

用杯子接水刷牙 / 12

刮脸别用流动水 / 12

水压高如何节水 / 12

室内地下水管应定期查看
/ 13

水龙头要及时查 / 13

滴漏水龙头及时修 / 13

使用节水型浴缸 / 13



家庭节约小窍门

洗澡最好用淋浴 / 14
用淘米水洗脸既美容又不浪
费 / 14
洗澡切勿太频繁 / 14
不要长时间冲淋 / 15
软管越短越省水 / 15
洗澡水巧收集 / 15
洗澡时不要洗衣服 / 16

用洗澡水擦凉席不易坏 / 16

室外用水 / 16

空调冷凝水不可白流 / 16
草坪浇水学问大 / 17
浇花省水小窍门 / 17
不玩费水的玩具 / 18
洗车只用两壶水 / 18

节 电 篇

电器“待机”也耗电 / 20
购买家电切勿受赠品左右
/ 21
选家电一定要考虑售后服务
/ 21
选家电不要只盯价位 / 22
购买节能家电，认准“能效”标
签 / 22
买家电可以分级考虑 / 22
认真巧选小家电 / 23
冬季不要频繁开关家用电器
/ 23
冬季家电应放在背风处 / 24
使用家电也应讲劳逸结合
/ 24
举手投足轻松节电 / 24
高耗电量的电器切勿使用同

一插座 / 25

照明 / 25

日光灯管选细的好 / 25
日光灯管如何延长寿命 / 25
灯具过脏也会增加耗电 / 26
居家善用日光灯 / 26
节能灯切忌频繁开关 / 26
如何选择节能灯 / 27
灯具安装高度要合适 / 27
节能灯选配筒灯要留空间
/ 27
巧用花型吊灯可节电 / 28
充分利用反射光 / 28
根据面积选瓦数 / 29
节能灯替代白炽灯 / 29
使用节能灯每天能省多少钱
/ 30



安装多个照明器具/ 30

注意检查零火线/ 31

特殊用灯巧控制/ 31

电视机/ 32

电视种类多,按需巧选择/ 32

怎样选择平板电视/ 32

根据观看距离选择电视机尺寸/ 33

选择数字电视注意“机卡分离”/ 33

购买液晶电视要留意显示尺寸/ 33

购买液晶电视不要一味求大/ 34

根据客厅大小选择背投尺寸/ 34

看屏选择液晶电视/ 34

购液晶电视应看清分辨率/ 35

选液晶要细挑响应时间/ 35

选液晶最好有 HDMI 接口/ 35

仔细检查液晶屏幕,防“坏点”/ 36

选液晶要注意可视角度/ 36

低功耗液晶更节能/ 36

选电视要边看边听/ 37

适当控制电视机的亮度和音

量/ 37

不要频繁开关电视机/ 37

科学开关电视机/ 38

电视机加盖防尘罩/ 38

看电视也讲科学健康/ 39

空调/ 39

选择空调,首先应明确“匹数”/ 39

按照房间大小选择空调功率/ 39

选择空调功率也要考虑制冷(热)量/ 40

按照户型挑选空调类型/ 40

选择有送风模式的空调更省电/ 40

巧辨真假一拖二空调/ 41

购买中央空调,首选变频多联机/ 41

看能效比选节能空调/ 41

变频空调与普通空调哪个更省电/ 42

清洗过滤网为空调节能/ 43

空调频繁开关并不省电/ 43

调整除湿功能可节电/ 44

空调不宜装得过高/ 44

勿给空调室外机穿“雨衣”/ 44

空调不宜装在窗台上/ 45

空调别装稳压器/ 45

空调安装应避免阳光照射
/ 45

风扇空调巧搭伴,提高制冷效果/ 45

空调应选择适宜的出风角度
/ 46

空调温度设定要合理/ 46

空调巧用可节能/ 46

善用空调睡眠功能/ 47

定时功能省电多/ 47

家庭夏季应善用窗帘/ 47

分体空调如何安装/ 48

空调房内少用发热器具/ 48

控制压缩机的启动次数/ 48

开空调就不要开门窗/ 49

注意空调的保温层和胶带是否严密/ 49

空调应单独用一个插座/ 50

缩短内外机间的距离/ 50

空调房选择要合理/ 50

窗户保温效果好可省电/ 51

通风开关尽量少开/ 51

用完及时拔插头/ 52

出门提前关空调/ 52

应科学健康的使用空调/ 52

电风扇/ 53

如何选购风扇/ 53

风扇怎么吹更凉快/ 53

风扇多用慢速挡/ 53

风扇如何摆放更节能/ 54

风扇比空调更省电/ 54

风扇时常维护可省电/ 54

使用过后要断电/ 54

冰箱/ 55

选择省电冰箱要“四看”/ 55

看清制冷方式再选冰箱/ 56

尽量选购品牌节能冰箱/ 56

冰箱大小要适当/ 57

冰箱要选大冷藏室小冷冻室的/ 57

冰箱节电有秘诀/ 57

冰箱可利用夜间暂时停机节电/ 58

冰箱内照明灯可拧下不用/ 59

堵住冰箱滴水管可省电/ 59

冰箱突然停电时的应急措施/ 59

冷藏室放入多少食物最省电/ 60

大块食物应分装冷冻/ 60

冷冻食物巧解冻/ 60

少开冰箱门、快速取东西/ 61

食物冷却后再放进冰箱/ 61

利用储冰盒调节温控器节电



- / 62
- 冷冻食品切忌用开水解冻 / 62
- 冷藏室的最佳温度如何调节 / 62
- 冷冻室温度设定有技巧 / 63
- 冰箱应定期除霜 / 63
- 冰箱除霜的妙法 / 63
- 为冰箱加层“面纱” / 64
- 冰箱门要密闭 / 64
- 经常清洁电冰箱 / 64
- 解冻不要用水冲 / 65
- 不必放的不放 / 65
- 自制冷饮巧节电 / 65
- 如何为冰箱调温 / 65
- 洗衣机 / 66**
- 节水洗衣机巧选择 / 66
- 选洗衣机要看洗净度 / 66
- 选择不锈钢滚筒式洗衣机 / 67
- 选购洗衣机要注意密封性 / 67
- 小件衣物用手洗 / 68
- 手洗机洗相互配合 / 68
- 大小洗衣机混用可节水 / 68
- 先泡后洗减水耗 / 69
- 集中洗涤可省水 / 69
- 水位不要定太高 / 69
- 洗衣粉投放要适量 / 70
- 洗衣时间如何确定 / 70
- 脱水时间多久适宜 / 71
- 使用低泡洗衣粉可节能 / 71
- 干燥放置省电多 / 71
- 巧用“强洗”与“弱洗” / 71
- 洗前估计好额定容量 / 72
- 建议使用半自动洗衣机 / 72
- 漂洗前先脱水 / 72
- 洗衣机提前接好水,洗得更干净 / 73
- 根据颜色分类洗 / 73
- 循环利用洗衣水 / 73
- 电热水器 / 74**
- 如何选购电热水器 / 74
- 按需选购热水器 / 74
- 选购燃气热水器要看重量 / 74
- 燃气热水器容量要合适 / 75
- 电热水器应合理设定温度 / 75
- 用太阳能热水器省电又环保 / 76
- 太阳能热水器应保证“冬天也好用” / 76
- 热水器不用时是否要断电 / 76
- 热水器冬夏温度巧设定 / 77



热水器应定期保养/ 77

如何选择浴霸功率/ 77

选购优质浴霸应看灯的品质
/ 78

掌控好烧水时间/ 78

淋浴省电特别多/ 78

不用水时要关闭/ 78

电暖气/ 79

购买电暖器不能只看功率
/ 79

不同电暖器的选用及比价
/ 79

根据房间面积选购电暖器
/ 79

电暖器节电窍门/ 80

除湿机/ 80

节电除湿机巧选择/ 80

摆放位置要选好/ 80

使用前要关好门窗/ 81

除湿机要定期清洗/ 81

出现问题及时修/ 81

饮水机/ 81

不要用饮水机保温/ 81

时控开关帮你断电源/ 82

饮水机不宜反复加热/ 82

定期除垢寿命长/ 82

电饭锅/ 82

巧选节能电饭锅/ 82

开水煮饭益处多/ 83

电饭锅省电法/ 83

电饭锅的维护与保养/ 83

盖上毛巾熟得快/ 84

大米先泡后煮可省电/ 84

节电好吃有妙法/ 84

饭熟时拔掉电源/ 84

盖焖法煮面煮粥省心省电
/ 85

电饭锅巧熬绿豆汤/ 85

煮饭用水应恰到好处/ 85

用电饭锅烧开水耗电大/ 85

定时器节电很方便/ 86

微波炉/ 86

微波炉也分功率/ 86

微波炉应选多大功率/ 87

陶瓷内胆微波炉更节电/ 87

微波炉做米饭省时省电/ 87

加热食物需用保鲜膜/ 88

微波炉经常清洗可省电/ 88

根据食物巧选火力/ 88

控制好加热时间更省电/ 89

不用微波炉解冻/ 89

要远离磁场干扰/ 89

微波炉闲置时里面放杯水



/ 89

适当洒水热得快/ 90

开门切勿太频繁/ 90

加热菜肴要适量/ 90

利用余热可省电/ 91

插座接触要良好/ 91

如何使食物快速均匀解冻
/ 91

电磁炉/ 91

选电磁炉要看面板/ 91

功率并非越大越好/ 92

选购具有控温功能的电磁炉
/ 92

如何选择电磁炉的散热风扇
/ 92

务必使用钢质锅具/ 93

电炒锅巧用余热可节能/ 93

通风良好散热快/ 93

抽油烟机/ 94

选择节能高效的抽油烟机
/ 94

抽油烟机的清洁与保养/ 94

正确清洗抽油烟机风叶/ 94

抽油烟机不要当换气扇/ 95

吸油烟机并非功率越大越好
/ 95

吸尘器/ 95

按功能选购吸尘器/ 95

根据情况换喷嘴/ 96

及时清洗过滤袋/ 96

吸尘器也要注意清理和保养
/ 96

安全使用吸尘器/ 97

消毒柜/ 97

消毒柜节电妙法/ 97

消毒柜如何放置更节能/ 97

电水壶/ 98

水壶加水量要适当/ 98

水垢要及时清除/ 98

吹风机/ 98

选择适合的吹风机/ 98

先擦头发后吹风/ 99

电熨斗/ 99

巧选节能电熨斗/ 99

用前做好准备工作更省电
/ 100

充分利用电熨斗的余热/ 100

根据衣料选温度/ 100

安装降压保温器/ 101

台式电脑/ 101

节电电脑巧选择/ 101

不用的设备先屏蔽/ 101

适当降频省电多/ 101



适当调低显示器亮度/ 102
尽量使用计算机硬盘/ 102
选择合适的电脑配置和外接设备/ 102
电脑要经常保养/ 103
充分利用省电模式/ 103
长时间不用及时关机/ 103
关机后要拔插头/ 104
装载自动关机程序/ 104
巧算时间巧省电/ 104
定期整理清洁系统/ 104
及时关闭计算机连接设备/ 105
不要频繁启动计算机/ 105

笔记本电脑/ 105

挑选省电机 CPU(中央处理器)/ 105
选择配有 DDR 内存的笔记本电脑 / 106
调低屏幕的亮度/ 106
减少光驱的使用次数/ 106
尽量少启动硬盘/ 107
不用无线接收装置时要关掉 / 107
尽量少接外部设备/ 108
根据工作性能调整系统功能 / 108
增加内存可省电/ 108

善用电源管理软件/ 109
选择合适的软件/ 109
温度过高费电多/ 109
如何延长笔记本电脑电池的使用时间/ 110
上网节电妙招/ 110

掌上电脑/ 112

屏幕背光耗电大/ 112
适当降频可省电/ 112
寒冷环境耗电快/ 112
关闭闲置功能/ 112

数码音响/ 113

听听信噪比, 选择好音响 / 113
辨明频响选音响/ 113
迷你音响要注意使用温度 / 113
注意开关机, 保护好音响 / 114
注意音箱的预热保养 / 114

D C(数码相机) & DV (数码摄相机) / 114

DC 机(数码相机)的节电妙法/ 114
不用时关闭液晶屏/ 115
DV 机的节能要素/ 115
数码相机不要只看薄厚/ 115



选数码相机看 CCD / 116
镜头具备一定光学变焦能力 / 116

选数码相机不该只看高像素 / 116

数码相机怎样使用更省电 / 117

使用恰当的取景方式 / 117

有效利用闪光灯的有效距离 / 117

耗电的功能尽量少用 / 118

MP3 / 118

如何选购 MP3 / 118

选购 MP3 应注重质量和性能 / 118

不要倾心于彩屏 MP3 的视频播放功能 / 119

调整背光灯时间 / 119

压缩率低耗电多 / 119

善用播放列表功能 / 119

锁定播放键防止误操作 / 119

EQ 模式也耗电 / 120

手机 / 120

手机不应过度充电 / 120

手机电池节约窍门 / 120

恶劣天气少使用手机 / 121

密封环境下少打电话 / 121

长途旅行时少用手机 / 121

减少手机翻盖频率 / 122

正确为新手机电池充电 / 122

正确为手机充电 / 122

手机电池的最佳充电法 / 123

修改电话号码也耗电 / 123

合理设置呼叫转移 / 123

安静场合用短铃 / 124

无关功能要少用 / 124

冬春最好用振动 / 124

照明不用最省电 / 124

定期做好手机保养 / 125

天线不要握手中 / 125

数字手机优选省电模式 / 125

待机画面耗电多 / 126

电池 / 126

电池可以循环使用 / 126

使用充电电池益处多 / 126

新旧电池切勿合用 / 127

电池没电的应急妙招 / 127

如何保存干电池 / 127

轮流使用干电池 / 128

节约燃气篇

合理使用燃气灶/ 130
灶具安置有学问/ 130
怎样烧开水省气/ 131
巧煮绿豆汤/ 131
煮鸡蛋省气有窍门/ 132
煮饺子节气法/ 132
新办法蒸馒头好吃又节气
/ 132
保持锅内干爽/ 133
掌握火焰的高度/ 133
减少炉具开关次数更节约
/ 133
合理用火可节约燃气/ 133
燃气灶具并非越“猛”越好
/ 134
火苗保持蓝颜色 / 134
几个炉眼同时使用/ 135
煤气灶的清洁与保养/ 135
清理积炭, 保持锅底清洁
/ 135

高压锅余气可继续煮熟食物
/ 136
高压锅炖菜好方便/ 136
蒸锅加热水别太多/ 136
直接把水烧到需要的温度
/ 137
巧用多层蒸锅方便又节能
/ 137
节能炊具勿图便宜/ 137
使用节能炊具改进烹调/ 137
液化气钢瓶放置要得当/ 137
保持良好的通风/ 138
常检查避免漏气更安全/ 138
调整风量可节气/ 138
制作“挡风罩”聚火力/ 139
适时调节火力大小/ 139
小块下锅熟得快/ 139
电烤箱怎样使用能省电/ 139
灶具部件的保养 / 140

节约燃油篇

家庭买车选省油/ 142
设计好行驶路线/ 142

尽量避免突然变速/ 143
直线行驶较省油/ 143



- 养成良好的驾驶习惯/ 144
- 行车时要看好路面状况/ 144
- 保持合理行车速度/ 144
- 匀速行驶, 不要猛踩油门
/ 144
- 不要反复踩制动踏板/ 145
- 尽量不要轰空油/ 145
- 路面颠簸松油门/ 145
- 高档低速不浪费/ 146
- 爬坡省油有窍门/ 146
- 空挡滑行不省油/ 146
- 见空当就抢耗油多/ 147
- 跟车太紧耗油大/ 147
- 保养好车身也省油/ 147
- 定期保养引擎/ 147
- 及时检查轴承和刹车/ 148
- 汽缸压力不足会导致油耗增
加/ 148
- 定期检查化油器/ 148
- 及时更换火花塞/ 149
- 定期检查温控系统/ 149
- 不要随意改变轮胎的大小
/ 149
- 轮胎磨损及时查/ 149
- 定期检查胎压/ 150
- 水温表要经常查看/ 150
- 新车磨合很重要/ 150
- 采用汽车隔热措施/ 151
- 尽量不装大功率音响/ 151
- 爱车不要过多装饰/ 151
- 短途尽量少出车/ 151
- 合理选标号, 节油又省钱
/ 152
- 避免发动机空转/ 152
- 少开空调节油多/ 153
- 低速开窗, 高速开空调更节油
/ 153
- 怠速状态不宜慢慢地热车
/ 154
- 定期保养, 及时更换“三滤”
/ 154
- 加机油需适量/ 155
- 维护保养发动机/ 156
- 给你的爱车减负/ 156
- 如此加油更省钱/ 157
- 早晨发动汽车抖动的简单处理
/ 158
- 改善车内空气流通及除霜效
果/ 158
- 简单防止轮胎跑偏/ 158
- 巧妙利用剩余机油/ 159
- 使用手动空调调整车内温度
/ 159
- 燃油添加剂能节省多少油
/ 159



节 纸 篇

选择合适的打印模式/ 162
草稿打印模式如何设置/ 162
尽量集中打印/ 162
正确选用兼容墨水/ 163

打印节纸有妙招/ 163
打印表格的节能妙法/ 164
学会使用墨盒保护器 / 164

维修翻新篇

旧毛巾如何变软/ 166
让湿火柴复原/ 166
黑色毛织物褪色巧处理/ 166
湿纸币如何复原/ 167
书弄湿了如何处理/ 167
修补破损的陶瓷工艺品/ 167
如何修补瓷碗的裂缝/ 168
冰箱门封条变形巧处理/ 168
拉线开关坏了怎么办/ 168
修补冰箱漆面的裂痕/ 169
废自行车内胎巧利用/ 169
换气扇转速慢如何处理/ 169

电饭锅内锅底变形巧修复
/ 170
巧补镜子漏光点/ 170
干硬油漆刷如何变软/ 170
淋浴器喷头喷水发散怎么解
决/ 170
淋浴喷头水垢多如何处理
/ 171
如何打开生锈的锁/ 171
鞋带头散了巧处理/ 171
手表受磁轻松消除/ 171
木桶漏水巧修补 / 172

一物多用篇

吸尘器的妙用/ 174
淘米水的妙用/ 174
樟脑丸有何妙用/ 175

香烟丝的妙用/ 176
护唇膏的妙用/ 176
冰箱的妙用/ 176