

家庭节电节水

黄志平 编著

400招



● 方法简便

● 科学实用

● 一看就懂

● 一学就会

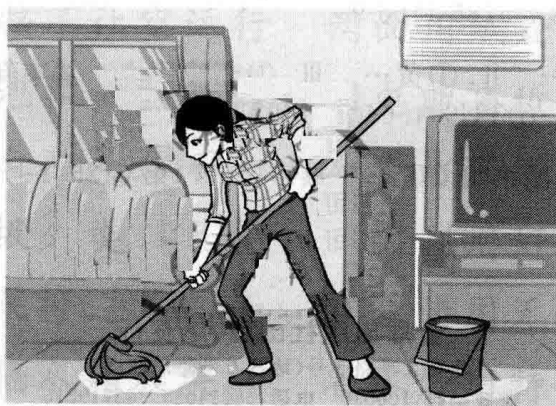


金盾出版社



家庭节电节水 400 招

黄志平 编著



金盾出版社

内 容 提 要



这是一本专门介绍家庭节约水、电方法的大众科普读物。书中依据科学的基本原理和大众的实践经验,简明而又具体地讲授了日常生活中怎样节约用水、用电的各种小窍门,既科学实用,又效果明显。本书不仅能给个人与家庭减少日常消费开支,更可为国家节省宝贵的资源,是一本利国利民、家庭必备的生活参考书。

图书在版编目(CIP)数据

家庭节电节水 400 招/黄志平编著. —北京:金盾出版社,
2017. 3

ISBN 978-7-5186-1166-9

I. ①家… II. ①黄… III. ①节约用水—基本知识②节电—
基本知识 IV. ①TU991. 64②TM92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 012591 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:北京印刷一厂

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:6. 5 字数:109 千字

2017 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~3 000 册 定价:20. 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)

节 约 歌

空调不低于 26 度	全国节电上亿度
多坐公交和地铁	既省能源又便捷
在外就餐要打包	别把节约当口号
电脑不让空运行	两面用纸处处省
灯泡换成节能灯	用电能省近八成
无人房间灯不亮	人走灯灭成习惯
垃圾分类不乱扔	回收利用好再生
买菜挎起菜篮子	重复使用无数次
马桶水箱放块砖	省水好用特合算
洗菜洗脸多用盆	废水拖地或冲厕
节能电器仔细挑	省钱才是硬指标
不用电器断电源	节电 10% 能看见
买车重选经济型	不求面子重节能
出差自备洗漱品	巾单少换省资源

多走楼梯练身体 少用电梯少用电
夏天西装应少穿 不打领带为省电
处处不让水长流 年百亿吨水不漏
岗位工作高效率 重复劳动浪费多
轿车每周停一天 缓解堵塞省能源
路见浪费勤制止 身边节约大可为

——节约,从点滴小事做起



前言

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。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!

苏小军、卢晓雪、赵爱艳、张献光、李倩、梁明侠、黄琳、李伟等担负了资料的整理工作。

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



节电篇

第一章 选购家电要考虑节能

1. 购买节能家电,认准“能效”标签 (2)
2. 什么是能效比 (3)
3. 中国节能认证标识 (3)
4. 欧洲能效等级标识 (4)
5. 买家电可以分级考虑 (5)
6. 认真巧选小家电 (5)
7. 小家电选购四要点 (5)
8. 插头插座需注意 (6)
9. 选择多孔插座节电吗 (6)

第二章 养成节电的好习惯

10. 举手之劳轻松节电 (7)
11. 使用家电少开关 (8)
12. 电器用完拔插头 (8)
13. 家用电器待机耗能一览表 (9)
14. 冬季家电应放在背风处 (9)





15. 高耗能的电器切勿使用同一插座 (10)
16. 灯具过脏也会增加耗电 (10)

第三章 家庭装修勿忘节能

17. 什么样的房子更节能 (11)
18. 住宅装修防寒保暖小窍门 (13)
19. 顶层住户可考虑绿色节能办法 (13)
20. 家装不宜乱拆墙和暖气 (13)
21. 巧安暖气也可节能 (14)
22. 家庭新装可多采用节能型建筑 (14)
23. 家庭装修简单为美 (14)
24. 充分利用墙壁反射光 (14)
25. 家用照明根据面积选瓦数 (15)
26. 灯具安装高度要合适 (15)
27. 安装多个照明器具 (15)
28. 巧用花型吊灯可节电 (16)
29. 节能灯选配筒灯要留空间 (16)
30. 巧用铝箔纸使灯具节能 (16)
31. 居家善用日光灯 (16)
32. 日光灯管选细的好 (17)
33. 日光灯管如何延长寿命 (17)
34. 节能灯替代白炽灯 (18)
35. 如何选择节能灯 (18)
36. 节能灯切忌频繁开关 (19)
37. 特殊用灯巧控制 (19)
38. 注意检查零火线 (20)

第四章 电视机

39. 要选就选节能电视 (21)
40. 电视种类多,按需巧选择 (21)
41. 怎样选择平板电视 (22)





42. 根据观看距离选择电视机尺寸	(22)
43. 选择数字电视注意“机卡分离”	(23)
44. 购买液晶电视要留意显示尺寸	(23)
45. 购买液晶电视不要一味求大	(23)
46. 根据客厅大小选择背投尺寸	(24)
47. 看屏选择液晶电视	(24)
48. 购液晶电视应看清分辨率	(24)
49. 选液晶要细挑响应时间	(25)
50. 选液晶最好有 HDMI 接口	(25)
51. 仔细检查液晶屏幕,防“坏点”	(25)
52. 选液晶要注意可视角度	(26)
53. 低功耗液晶更节能	(26)
54. 选电视要边看边听	(26)
55. 最好带着熟悉影片测电视	(27)
56. 适当控制电视机的亮度和音量	(27)
57. 不要频繁开关电视机	(27)
58. 科学开关电视机	(28)
59. 电视机加盖防尘罩	(28)
60. 电视机不宜长看	(28)
61. 看电视也讲科学健康	(28)

第五章 冰箱

62. 选择节能冰箱	(30)
63. 尽量选购品牌节能冰箱	(31)
64. 选择节能冰箱要“四看”	(31)
65. 看清制冷方式再选冰箱	(32)
66. 为节能冰箱算一笔账	(32)
67. 电冰箱的“气候类型”	(33)
68. 冰箱大小要适当	(34)
69. 冰箱要选大冷藏室小冷冻室的	(34)



70. 放置冰箱有学问	(35)
71. 如何为冰箱调温	(35)
72. 冷藏室的温度如何调节	(36)
73. 冷冻室温度设定有技巧	(36)
74. 冰箱节电有秘诀	(36)
75. 冰箱可利用夜间暂时停机节电	(37)
76. 冰箱内照明灯可拧下不用	(37)
77. 冰箱突然停电时的应急措施	(37)
78. 不必放的就不放	(38)
79. 冷藏室放入多少食物最省电	(38)
80. 大块食物应分装冷冻	(38)
81. 冷冻食物巧解冻	(39)
82. 少开冰箱门、快速取东西	(39)
83. 食物冷却后再放进冰箱	(40)
84. 利用储冰盒调节温控器节电	(40)
85. 冰箱应定期除霜	(40)
86. 冰箱除霜的妙法	(41)
87. 为冰箱加层“面纱”	(41)
88. 自制冷饮巧节电	(41)
89. 经常清洁电冰箱	(42)
90. 巧用电吹风密封冰箱门封条	(42)
91. 垫高冰箱可以减少噪音	(42)
92. 加固箱体连接和压缩机也可降低噪音	(43)
93. 白胶皮垫缝法修复冰箱门封条	(43)
94. 扫除冰箱门封处的铁屑	(43)

第六章 空调

95. 选择空调,首先应明确“匹数”	(44)
96. 按照房间大小选择空调功率	(44)
97. 看能效比选节能空调	(45)





98. 按照户型挑选空调类型	(46)
99. 选择有送风模式的空调更省电	(46)
100. 巧辨真假一拖二空调	(46)
101. 变频电器是时尚	(47)
102. 变频空调与普通空调哪个更省电	(47)
103. 分体空调如何安装	(48)
104. 缩短内外机间的距离	(48)
105. 空调房选择要合理	(48)
106. 空调不宜安装得过高	(49)
107. 空调不宜安装在窗台上	(49)
108. 空调应单独用一个插座	(50)
109. 勿给空调室外机穿“雨衣”	(50)
110. 空调别装稳压器	(50)
111. 空调安装应避免阳光照射	(50)
112. 窗户保温效果好可省电	(51)
113. 试试物理降温法	(51)
114. 解暑降温, 误区多少	(51)
115. 应科学健康的使用空调	(52)
116. 冬季取暖应关窗	(52)
117. 双层窗节电效果佳	(53)
118. 空调频繁开关并不省电	(53)
119. 调整除湿功能可节电	(54)
120. 风扇空调巧搭伴, 提高制冷效果	(54)
121. 空调应选择适宜的出风角度	(55)
122. 空调温度设定要合理	(55)
123. 空调巧用可节能	(55)
124. 善用空调睡眠功能	(55)
125. 定时功能省电多	(56)
126. 家庭夏季应善用窗帘	(56)



127. 空调房内少用发热器具	(56)
128. 控制压缩机的启动次数	(56)
129. 开空调就不要开门窗	(57)
130. 注意空调的保温层和胶带是否严密	(57)
131. 通风开关尽量少开	(58)
132. 用完及时拔插头	(58)
133. 出门提前关空调	(58)
134. 保养空调有妙招	(58)
135. 清洗过滤网为空调节能	(59)

第七章 电风扇

136. 如何选购风扇	(60)
137. 风扇怎么吹更凉快	(61)
138. 风扇多用慢速挡	(61)
139. 风扇如何摆放更节能	(61)
140. 风扇比空调更省电	(61)
141. 风扇时常维护可省电	(62)
142. 使用过后要断电	(62)

第八章 电热水器

143. 如何选购电热水器	(63)
144. 按需选购热水器	(64)
145. 电热水器选购有标准吗	(64)
146. 选购燃气热水器要看重量	(65)
147. 燃气热水器容量重要合适	(65)
148. 电热水器的“胆”——贮水罐	(66)
149. 电热水器的“芯”——加热管	(66)
150. 什么是“双棒分离”	(66)
151. 电热水器的“脑”——温控器	(67)
152. 用太阳能热水器省电又环保	(67)
153. 太阳能热水器应保证冬天也好用	(68)



154. 燃气热水器安装在用水附近更节约	(68)
155. 电热水器应合理设定温度	(69)
156. 掌控好烧水时间	(69)
157. 淋浴省电特别多	(69)
158. 热水器不用时是否要断电	(69)
159. 热水器冬夏温度巧设定	(70)
160. 热水器应定期保养	(70)
第九章 电暖气	
161. 购买电暖器不能只看功率	(71)
162. 不同电暖器的选用及比价	(72)
163. 根据房间面积选购电暖器	(72)
164. 电暖器节电窍门	(72)
第十章 除湿机	
165. 节电除湿机巧选择	(74)
166. 摆放位置要选好	(74)
167. 使用前要关好门窗	(74)
168. 除湿机要定期清洗	(75)
169. 出现问题及时修	(75)
第十一章 浴霸	
170. 如何选择浴霸功率	(76)
171. 选购优质浴霸应看灯的品质	(77)
172. 浴霸安装和使用注意事项	(77)
第十二章 烘干机	
173. 节电烘干机巧选择	(79)
174. 少用烘干多晾干	(80)
175. 自动烘干免干燥	(80)
176. 连续烘干节约电	(80)
第十三章 饮水机	
177. 不要用饮水机保温	(82)



- 178. 时控开关帮你断电源 (82)
- 179. 饮水机不宜反复加热 (82)
- 180. 定期除垢寿命长 (82)

第十四章 电饭锅

- 181. 巧选节能电饭锅 (83)
- 182. 开水煮饭益处多 (84)
- 183. 煮饭用水应恰到好处 (84)
- 184. 大米先泡后煮可省电 (84)
- 185. 节电好吃有妙法 (84)
- 186. 饭熟时拔掉电源 (85)
- 187. 盖上毛巾熟得快 (85)
- 188. 盖焖法煮面煮粥省心省电 (85)
- 189. 电饭锅巧熬绿豆汤 (85)
- 190. 定时器节电很方便 (86)
- 191. 电饭锅的维护与保养 (86)

第十五章 微波炉

- 192. 微波炉也分功率 (88)
- 193. 陶瓷内胆微波炉更节电 (88)
- 194. 有条件应选择光波杀菌微波炉 (89)
- 195. 要远离磁场干扰 (89)
- 196. 微波炉做米饭省时省电 (89)
- 197. 加热食物需用保鲜膜 (90)
- 198. 根据食物巧选火力 (90)
- 199. 控制好加热时间更省电 (90)
- 200. 适当洒水热得快 (91)
- 201. 开关切勿太频繁 (91)
- 202. 加热菜肴要适量 (91)
- 203. 利用余热可省电 (91)
- 204. 插座接触要良好 (92)



205. 如何使食物快速均匀解冻 (92)
206. 不用微波炉解冻 (92)
207. 微波炉经常清洗可省电 (92)

第十六章 电磁炉

208. 经济节能的电磁炉 (95)
209. 功率并非越大越好 (95)
210. 选电磁炉要看面板 (95)
211. 选购具有控温功能的电磁炉 (96)
212. 如何选择电磁炉的散热风扇 (96)
213. 务必使用钢质锅具 (96)
214. 电炒锅巧用余热可节能 (96)
215. 通风良好散热快 (97)

第十七章 抽油烟机

216. 选择节能高效的抽油烟机 (98)
217. 抽油烟机并非功率越大越好 (99)
218. 抽油烟机不要当换气扇 (99)
219. 抽油烟机的清洁与保养 (99)
220. 正确清洗抽油烟机风叶 (100)

第十八章 吸尘器

221. 按功能选购吸尘器 (101)
222. 安全使用吸尘器 (102)
223. 吸尘器也要注意使用方法 (102)
224. 根据情况换吸嘴 (102)
225. 尽量少用吸尘器 (102)
226. 及时清洗过滤袋 (103)
227. 巧用吸尘器当真空机 (103)
228. 巧用吸尘器保养家电 (103)
229. 巧用吸尘器找小物品 (103)
230. 吸尘器也要注意清理和保养 (104)



第十九章 消毒柜

- 231. 消毒柜节电妙法 (106)
- 232. 消毒柜如何放置更节能 (106)

第二十章 电热水壶

- 233. 水壶加水量要适当 (107)
- 234. 水垢要及时清除 (108)

第二十一章 吹风机

- 235. 选择适合的吹风机 (110)
- 236. 先擦头发后吹风 (110)
- 237. 别在空调屋内吹头发 (110)
- 238. 定期清理省电多 (111)

第二十二章 电熨斗

- 239. 巧选节能电熨斗 (113)
- 240. 用前做好准备工作更省电 (113)
- 241. 蒸汽电熨斗先加热水可省电 (113)
- 242. 充分利用电熨斗的余热 (114)
- 243. 根据衣料选温度 (114)
- 244. 衣服不宜熨过长时间 (114)
- 245. 熨衣服时要专心 (115)

第二十三章 台式电脑

- 246. 节电电脑巧选择 (116)
- 247. 不用的设备先屏蔽 (117)
- 248. 适当降频省电多 (117)
- 249. 尽量使用计算机硬盘 (117)
- 250. 选择合适的电脑配置和外接设备 (118)
- 251. 充分利用省电模式 (118)
- 252. 长时间不用及时关机 (118)
- 253. 关机后要拔插头 (119)
- 254. 装载自动关机程序 (119)

