

上海科普创作出版专项基金
树立科学发展观 创建和谐社会
系列科普丛书

节约篇

JIEYUEPIAN

上海市科学技术协会

上海科学普及出版社

树立科学发展观 创建和谐社会
系列科普丛书

节约篇



上海市科学技术协会

图书在版编目 (CIP) 数据

《树立科学发展观 创建和谐社会》系列科普丛书. 节约篇/孙正心. —上海: 上海科学普及出版社, 2006. 5

ISBN 7-5427-3476-8

I. 树... II. 孙... III. ①科学知识—普及读物②节约—普及读物 IV. N49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 040312 号

编 创	上海科普事业中心
策 划	张 玮
责任编辑	李向荣 史炎均
编 辑	王卫国 肖遐明 杨先碧
	王 剑 龚 俊
绘 画	雷 文 孙丽莉 陆 洋

《树立科学发展观 创建和谐社会》系列科普丛书
节 约 篇

上海市科学技术协会

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 江苏海信印务有限公司印刷

开本 889×1194 1/64 印张 1.6875

2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—10 000

ISBN 7-5427-3476-8/TS.212 定价: 26.00 元 (共 4 册)

贯彻实施《全民科学素质行动计划纲要》
特别推出

节约
物②节
号

主编单位

上海市科学技术协会

支持单位

上海市科普工作联席会议办公室

上海市教育委员会

上海市安全生产监督管理局

上海市应急管理委员会办公室

上海市社会科学界联合会

编委会名单

主 任：孙正心

常务副主任：陈积芳

副 主 任：施志健 赵卫建 杨毅国

委 员（按姓氏笔画为序）：

王静波 吕文斌 刘亚东

朱向平 朱 翥 杨利军

张 玮 张国平 何 畏

张海涛 张惠滨 郁增荣

柳百建 赵荣善 顾希峰

高 勘 梁建敏

主 编：陈积芳

副 主 编：杨毅国 赵卫建



奶妈

主要人物全家福

母亲 阿芳

父亲 大伟



卷首语

建设节约型社会，就是要在社会生产、建设、流通、消费的各个领域，在经济和社会发展的各个方面，切实保护和合理利用各种资源，提高资源利用效率。这是关系到我国经济社会发展和中华民族兴衰，具有全局性和战略性的重大决策。

“兴家好似针挑土，败家犹如水推沙。”兴国与兴家一样，都需要厉行节约，量入为出。对社会来说，节约是一种文化，体现着社会的发展程度。对于个人来说，节约是一种良好习惯，更是一种文明行为。我们应当从我做起，从现在做起，从小事做起，节约每一度电，每一滴水，每一粒粮食，进而形成一种健康科学的生活习惯和文明节约的消费模式。如果13亿中国人都能做到这一点，就能够创建可持续发展的节约型社会。

目录

节约新方法

选购节能房	1
抓住家里的“偷电老鼠”	2
选购适“肚”冰箱	3
适当放置冰箱物品可节电	4
冰箱背部也要清洁	5
家电加防尘罩可节电	6
正确安装空调可省电	7
空调温度要适宜	8
变频空调更省电	9
优质洗衣粉省水省电	10
食品湿润利于微波炉节电	11
利用电炒锅余热节电	12
煮前泡米可省电	13
充分利用电饭锅的热能	14
合理使用电热水器	15
清除电水壶内的水垢	16
电吹风节电方法	17
吸尘节能有讲究	18
火车上打手机耗电快	19
居室选择合适的灯具	20
充分利用反射与反光	21
省电的声控开关	22

设、流
个方面，
效率。
，具有
国与兴
来说，
于个人
为。我
节约每
种健康
13亿
展的节

家庭少用流水洗漱.....	23
大“肚皮”座便器如何节水.....	24
一水多用节水效果好.....	25
空调冷凝水可利用.....	26
微波炉解冻节约水.....	27
做好家庭用水记录.....	28
合理使用焖烧锅可节气.....	29
火焰不超过锅底可省煤气.....	30
经常清洁和检修灶具.....	31
巧用灶具节气.....	32
蓝色火苗最节气.....	33
提高燃气的利用率.....	34
汽车起步省油法.....	35
熟悉路线可省油.....	36
汽车水温要适度.....	37
行驶应选择合适档位.....	38
不要猛刹车和盲目开空调.....	39
汽车常保养可省油.....	40
养成良好的电脑节能意识.....	41
酒店客房节电法.....	42
旅行自带“六小件”.....	43
智能光源自动调节亮度.....	44
变被动拉电为主动控电.....	45
灯具城节电.....	46
公共厕所的节约.....	47
预防水管变“喷泉”.....	48
改进工艺可节水.....	49
科学利用设备可节水.....	50

严格控制工业用水量.....	51
改进灌溉方法和蓄水能力.....	52
定期检查用水设备.....	53
工厂冲洗水可再用.....	54
加强建设城市污水处理厂.....	55
节约从身边的小事做起.....	56

节约新理念

包装不要过度.....	57
送电子贺卡一举两得.....	58
闲置物品巧处理.....	59
适合的才是最好的.....	60
提倡适度消费.....	61
购买小排量车节能又环保.....	62
让展览回归平实.....	63
礼品书也要瘦身.....	64
电脑配置够用就好.....	65
将无纸化办公进行到底.....	66
开会也能无纸化.....	67
会议饮水改用小瓶装.....	68
莫浪费网络资源.....	69
开水尤其要节约.....	70
小小拉环要回收.....	71
出门旅游 计划为先.....	72
居家要充分利用自然光.....	73
包装回收不容忽视.....	74
少用一次性用品.....	75
合理使用道路资源.....	76

不以面积论面子	77
购车放下攀比心	78
过度医疗浪费大	79
先祖勿与子孙争地	80
节约不是过苦日子	81
让节约成为一种生活态度	82
节约从一度电开始	83
大家搭车利节约	84
夏天上班宜穿便装	85
提倡使用再生纸	86
重复使用购物袋	87
液晶屏幕保护并不节电	88
提高课本的利用率	89
不可忽视隐形浪费	90
健康也是节约	91
重视利用中水	92
科学理财 节约有道	93

窗外



节能
同时



选购节能房

窗外雪花纷飞，

刚买的新房好吗？

新房真漂亮，
真暖和啊！



汪！汪！
新房的保温性
怎么这么好？



是啊，大冷天连空
调都不需要用！



这是节能的新型
环保房屋嘛。



节能住宅标准：传热系数小于 $1.5\text{W}/(\text{平方米}\cdot\text{K})$ ，
同时采用节能型的采暖设备。

知识卡

抓住家里的“偷电老鼠”



一个月后...

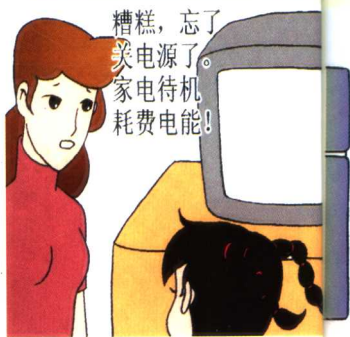


特价区

原来电视
机箱里有
只偷电
的“大
老鼠”



糟糕，忘了
关电源了。
家电待机
耗电电能！

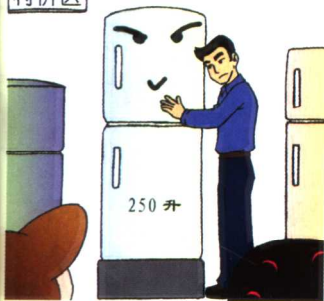


每个家

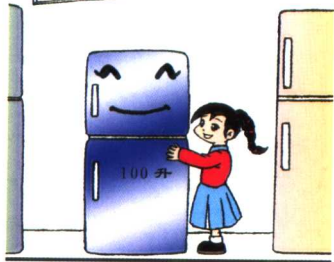


选购适“肚”冰箱

特价区



特价区



在家
电费?!



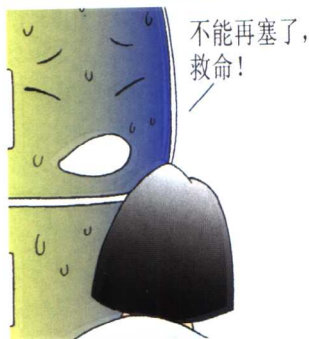
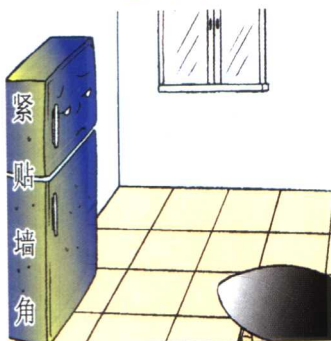
我们家究竟该买多大的冰箱?



每个家庭成员平均需要冰箱容积35升左右。

知识卡

适当放置冰箱物品可节电

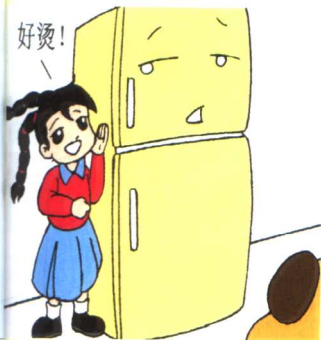


好烫！

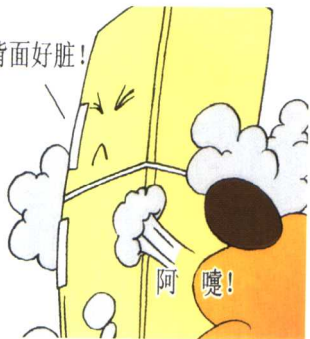


冰箱背部也要清洁

好烫!



背面好脏!



嘻嘻，冰
箱不烫
了，

还可以
节电!

吸尘

