

告诉你节约

招

QUAN MIN JIE YUE SHOU CE

主编：罗霄

全民节约手册

300



中国环境出版社

全民节约手册

告诉你日常节约 300 招

主编 罗霄

经济日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

全民节约手册:告诉你日常节约 300 招/罗霄主编

北京:经济日报出版社,2005.9

- ISBN 7-80180-496-1

I. 全... II. 罗... III. 节约-资源-基本知识

IV. F205

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 106239 号

全民节约手册:告诉你日常节约 300 招

主 编	罗 霄
责任编辑	王 含
责任校对	罗卫国
出版发行	经济日报出版社
地 址	北京市宣武区白纸坊东街 2 号(邮政编码:100054)
销售电话	0731-5114555 5151100
网 址	edp. ced. com. cn
E-mail	edp@ced. com. cn
经 销	全国新华书店
印 刷	湖南华商文化商务有限公司
开 本	787 × 1092mm 1/32
印 张	2.5
字 数	50 千字
版 次	2005 年 9 月第一版
印 次	2005 年 9 月第一次印刷
书 号	ISBN 7-80180-496-1/F · 203
定 价	8.00 元

版权所有 盗印必究 印装有误 负责调换

《全民节约手册》编辑委员会

顾 问：

徐如俊(经济日报社社长)

主 编：

罗 霄

副 主 编：

罗卫国

编 委：

罗卫东 禹爱民 周 鑫 赖廖辉 蔡小丰
陈秋伶 房玲轩 李 倩 彭 瑾

前 言

值此全国上下共创节约型社会之际，经济日报出版社以最快的速度编辑出版了《全民节约手册》一书。

本书以方便广大群众为成书宗旨，从家庭生活、公共场所、机关单位及其他生产生活中的电、水、油、气、煤、热等资源的节约利用出发，深刻阐述节约理念，全面介绍节约技巧和总结推介国内外经验。全书内容详实、体例规范、实用性强、携带方便、操作可行、价廉物美，不失为一本值得向全国人民推广的及时、高效、便民的好手册。

中国是个人口众多的国家，如同温家宝总理所言，中国有13亿人口，不管多么小的问题，只要乘以13亿，那就成为很大很大的问题。天下大事必做于细。总理的话给我们的深刻启示就是：节约在于细节。假如每一个单位都从细节抓起，每一位公民都从小事做起，节约一度电、一滴水、一颗螺丝钉，就会收到很大的成效。反之，就成为很大的问题。

可以说，节约是一种态度，是一种习惯，同时更是一种智慧，一种美德，是对子孙后代负责的身体力行，是事关中华民族长远发展的战略选择。

建立节约型社会已成全民共识。

然而，经过我们的市场调查得知，我国目前仍特别缺少帮助全民树立节约意识、提高节约技巧的工具书。可以说，我们此次成书将填补这一市场空白。

总之，经济日报出版社出版的这一本小手册将给广大人民群众提供一种节约的行动指南，是为我国正在进行的建设节约型社会所尽的绵薄之力。

目 录

一 节约视点

视点一:节约在于细节	1
视点二:节约,靠理念培养,也靠制度建设	2
视点三:节约理应成为现代人的生活态度	2
视点四:节约资源必须依靠技术进步	3

二 节约技巧大全

1. 家庭篇	4
节电	4
节水	14
节气	22
节油	25
节钱	30
2. 办公篇	32
节电	32
节水	33
节材	33
3. 公共场所篇	37
4. 其他节约技巧篇	38

三 实例鉴赏

国内节约经典实例	46
国外节约典型实例	51
附录一 全国大中学生共建节约型社会日常行为公约	
附录二 算一算节约账	
附录三 全民节约行为准则	

一 节约视点

※视点一：节约在于细节

节约在于细节，关键在于人人都要增强节约的意识，养成节约的习惯。早在战争年代，毛泽东同志就号召，节约每一个铜板，为了战争和革命事业。全国解放后，作为党和国家的领袖，毛泽东同志的睡衣都是补钉压补钉，衬衣缝补多次也舍不得扔。一个泱泱大国难道不能保证领袖的生活吗？不是！这是我们党、我们领袖崇高精神品质的体现。老一辈革命家的节约意识、艰苦奋斗的精神影响了全党、全国人民，增产节约曾经是深入人心、深入人心的口号。这些都是我们巨大的精神财富。

如今，我们要建设节约型社会，仍然需要提倡“节约每一个铜板”的精神，特别是对年轻一代，节约的意识要从小养成，节约的教育应经常讲，形成一种节约光荣、浪费可耻的氛围。但是，在我们的日常工作和生活中，还存在许多浪费的现象。君不见，在一些单位和部门人走后灯常明、水横流；电脑、打印、传真设备 24 小时不关机；君不见，有的人整桌的饭菜吃不完，甩手就走，白白浪费掉。这些看似小事，但积少成多，天长日久，浪费就是巨大的。从经济学的角度讲，节省成本就是提高效益。节约就是增效，浪费就是减收。我们要算成本账，算节约账，这些账算明白了，就能促使大家逐渐养成节约的习惯，一点一滴，从细节做起，从小事做起，早日实现建设

节约无异于增产。/马克思

节约型社会的目标。

《人民日报》张广生

※视点二:节约,靠理念培养,也靠制度建设

有句老话:“天下兴亡,匹夫有责”。在今天,我们是不是可以说,节约资源,人人有责?因为能不能节约资源,关系到我们国家和民族的未来。这种理念的培养,也就是公民的责任心的形成,一方面靠教育,另一方面也要靠一整套的制度。在物质匮乏时期,人们在生活当中创造了许多许多节约的窍门,也培养了老一辈人“捂着腰包过日子”的节俭习惯。为什么那时候的人们能够为了节约放弃所谓的“脸面”,放弃对“便利舒适”的追求呢?道理很简单,那个时候,国家物质匮乏的压力,很大程度上分解到了每一个家庭的肩上。

现在的情况却大不一样。以水资源为例,全国 600 多座城市,400 多座缺水,这些城市的地下水位在不断下降,生态用水被严重破坏,可是这些城市的市民打开家里的水龙头就有哗哗的流水,几乎很少感受缺水的压力。在这种情况下,怎么能够把缺水的压力传导到居民肩上?我们需要建立一种这样的制度,它能让人们明白:节约,不仅是为了省钱,更是为了最大限度地减少资源的消耗来保护我们的环境,保护我们的明天。

《经济日报》万建民

※视点三:节约理应成为现代人的生活态度

现代人追求现代化的生活,高效节能的现代工业产品便自然成为流行趋势,亦成为社会生活时尚。然而,由于其科技含量比一般产品高,市面上其价格也亦比一般产品高些。比如:节能灯泡就比一般白炽灯贵,其他高档耐用家电也只要与节能沾边价格也就高出许多,一些人便舍“高”就低,以为

社会一旦有技术上的需要,则这种需要就会比十所大学更能把科学推向前进。/恩格斯

这样划算了。其实不然，我们算算节约账就会明白这个道理。同时，我们更应该算算全社会的效益账。我国资源消耗大、再生能力差的现实无法回避。如果大家都不加节制地使用和浪费能源，到头来物以稀为贵，天价能源还是要摊到自己身上！如果今天我们有能力节约一点，为了子孙后代的福祉，就是多花些钱买个节能型产品，也是值得的。

节约是一种品质，更应成为现代人的生活态度。

《中国经济网》罗霄

※视点四：节约资源必须依靠技术进步

节约不仅在于减少消费，更在于提高使用效率。我们看到，最近全社会正在进行节能总动员：国家政策严格限制高能耗产业；中石油等6户中央企业自我挑战，制定了目标明确的资源节约规划；温家宝总理强调要建设节约型机关，政府部门要在节能行动中率先垂范。这些积极行动多体现为节能降耗，固然十分有效，却只是解决问题的一个方面，且作用有限。因为，随着经济和社会的发展进步，我们的生活质量已然得到提高，对于能源的消耗势必翻着筋斗上升，这是个不争的事实。即使是节能降耗，也不可能降低生活质量倒退至停用大量的耗能设备。所以，节约的最大潜力还在于依靠技术进步，加快节能技术的开发和利用，以提高能源的使用效率。例如，在建筑上采用低成本、高节能建筑技术，加快节能电器产品的推广应用，大力开发研制低能耗汽车等等。相比之下，这才是更为主动的、可持续发展意义上的节能。从长计议，节约资源还须着眼于发展教育和科技事业，加速用高新技术手段解决开发新资源的问题。

《中国信息报》钟蓝

节约则昌，浪费则亡。/霍子

二 节约技巧大全

1. 家庭篇

【节 电】

● 冰箱

⊕技巧一

冰箱冷冻室中冻好的冰块放在冷藏室温控器附近,可以减少冰箱启动次数。

⊕技巧二

用电吹风将老化变形的冰箱封条吹热,使之受热后重新鼓起,冰箱门关严实后当然比露风时省电了。

⊕技巧三

消费者应将电冰箱摆放在环境温度低且通风良好的位置,要远离热源,避免阳光直射。摆放冰箱时顶部左右两侧及背部都要留有适当的空间,以利于散热。

⊕技巧四

在平时存取食物时,尽量减少开门次数和开门时间。因为开一次门冷空气散开,压缩机就要多运转数十分钟,才能恢复冷藏温度。

⊕技巧五

热食品要冷却到接近室温后,才能放进电冰箱内。因为热食品含热量较高,会使冰箱内温度快速上升,还会增加蒸发器

苦难对于天才是一块垫脚石,对能干的人是一笔财富,对弱者是一个万丈深渊。/巴尔扎克

表面结霜厚度,导致压缩机工作时间增长,增加耗电量。

❖技巧六

水果、蔬菜等水分较多的食品,应洗净沥干后,用塑料袋包好放入冰箱,以免水分蒸发加厚霜层,缩短除霜时间,节约电能。

❖技巧七

冰箱存放食物要适量。不要过多过紧,影响冰箱内空气的对流,食物散热困难,影响保鲜效果,增加压缩机工作时间,使耗电增加。

❖技巧八

夏季制作冰块和冷饮应安排在晚间。晚间气温较低,有利于冷凝器散热,而且夜间较少开门存取食物,压缩机工作时间较短,节约电能。

❖技巧九

非自动除霜的冰箱,当蒸发器上的霜层达4~6毫米时,应及时除霜。冷凝器、散热管上的灰尘要及时清除。

❖技巧十

冷冻的食品食用前可预先放在冷藏室内慢慢解冻,这样可以把解冻的冷能利用起来。

❖技巧十一

食品放置量约为冰箱容积的80%为宜。同类食品应分成小包装存放。

❖技巧十二

食品过少时,可用几只塑料盒盛水放进冷冻室内冻成冰块,然后定期放入冷藏室内。因为冰箱内贮存食品过少时,由于热容量变小,压缩机开停时间缩短,造成冰箱累计耗电量

金钱这种东西,只要能解决个人的生活就行,若是过多了,就成了妨碍人类才能的祸害。 / 诺贝尔

增加。

●电饭煲

⊕技巧一

如果是三口之家,选用 500 瓦的电饭煲比 700 瓦的电饭煲更省时省电。

⊕技巧二

煮饭时,把经淘洗的米浸泡 10 分钟后再煮,可以省电。

⊕技巧三

尽量避开用电高峰,因为用电高峰时电压一般会有所下降,当电压低于电饭锅的额定值 10% 时,会延长用电时间。

⊕技巧四

煮米饭时,当煮开一段时间后,用手轻抬按键,使其跳开,充分利用电热盘的余热,过一段时间再按下按键,饭熟后就会自动跳开。

⊕技巧五

电饭煲忌当电水壶使用,同样功率的电饭锅烧一壶开水的耗电量是电水壶的 4 倍左右。

⊕技巧六

注意维护与保养,经常保持内锅、外锅和电热盘的清洁,内锅底应避免碰撞变形,不煮酸、碱类食物。

⊕技巧七

不使用时,不能放在有腐蚀性气体或潮湿的地方,以免内锅底或外锅表面产生氧化物而不能保持最佳接触状态,影响电饭锅的热效率。使用电饭锅时,务必将内锅外表面的水擦干,再放入外锅内。

⊕技巧八

我一向憎恶为自己的温饱打算的人,人是高于温饱的。 / 高尔基

锅上盖一条毛巾,可减少热量损失。

⊕技巧九

电饭煲煮完饭后要及时拔下插头,不然锅内温度下降到70℃以下时会连续自动通电。

⊕技巧十

当使用电饭锅时,最好暂时关闭空调等大型的用电器具,保持电压稳定。

●洗衣机

⊕技巧一

将脏衣物先浸泡20分钟左右,再放入洗衣机内进行洗涤,可以省电,同时可以将衣物洗得更加干净。

⊕技巧二

尽量缩短洗衣时间。

⊕技巧三

洗衣机有强、中、弱3档,其耗电量逐渐减少。一般情况下,使用中、弱两档,只有洗绒毯、沙发布和帆布等时才用强档。

⊕技巧四

采用集中洗涤方法,即一桶洗涤剂连续洗几批衣物,先洗浅色,后洗深色,洗衣粉可适当增添,全部洗完后逐一漂清。

⊕技巧五

带动波轮的胶带打滑时,要及时收紧。

⊕技巧六

脱水时间最好不要超过5分钟,脱水时间过长,除了费电,没有其他作用。

⊕技巧七

洗衣机应该尽量放在平坦干燥的地方,这样更能发挥其

不良的习惯会随时阻碍你走向成名、获利和享乐的路上去。/莎士比亚

洗涤效率减少用电量。

✦技巧八

洗衣量不要太少，最好是一家人的衣服或多次换洗衣服集中洗，或分类洗。

●电视机

✦技巧一

控制亮度，一般彩色电视机最亮与最暗时的功耗能相差30瓦至50瓦。

✦技巧二

控制音量，音量大，功耗高，每增加1瓦的音频功率要增加3瓦至4瓦的功耗。

✦技巧三

加防尘罩可防止电视机吸进灰尘，灰尘多了就可能漏电，增加电耗。

✦技巧四

关闭电视后要拔下电源插头。

●空调

✦技巧一

选购空调器一般宜选用能效比较高，采用电脑控制（新风量控制、最优启停控制、自动睡眠功能等），压缩机采用变频调速等。

✦技巧二

空调安装的时候要尽量选择避阳的地方，或者在空调器上加遮阳罩，避免阳光直接照射。一般空调器应安装在没有阳光直射的地方，并处于良好的通风位置。

✦技巧三

杀了“现在”，也杀死了“将来”，将来是子孙的时代。/鲁迅

分体式空调器室内外机组之间的连接管越短越好,以减少耗电,连接管要做好隔热保温。

④技巧四

使用空调器时,不宜把温度调得太低,国家推荐夏季设定的温度为宾馆、饭店、商场、会议室 25~26 摄氏度,家用空调 26~27 摄氏度,相对湿度 30%~70%,空调终端每调高 1 摄氏度,可降低 7%~10% 的用电负荷。

④技巧五

空调器面板上的过滤网应隔一段时间检查一次,若积尘太多,则应把它放在不超过 45 摄氏度的温水中洗干净。否则,滤网眼被堵死,不仅进出风量减少,而且制冷效率低,增加耗电量。

④技巧六

在购买空调时要选用最适合房间大小匹数的空调;开启空调时,要确保门窗紧闭;如果定期清洗隔尘网,可节省 30% 的电力。

④技巧七

空调上通风管道易被污染物堵住通风口,使制冷效率降低。经清洗,可加大 10% 风量,在夏季到来前应清洗空调一次。

●冷气机

④技巧一

冷气设定温度每提高 1 摄氏度可省电 6%,温度以设定在 26~28 摄氏度为宜。

④技巧二

如在东西方向开窗,应装设百叶窗或窗帘,以减少太阳辐射热进入室内,降低冷气用电量。

每个人都知道,把语言化为行动,比把行动化为语言困难得多。/高尔基

✧技巧三

停用冷气前 5 ~ 10 分钟可先调高温度设定,维持送风比较省电。

✧技巧四

冷气房内避免使用高热负载之用具,如熨斗、火锅、炊具等。

✧技巧五

冷气运转中应关妥门窗,尽量减少进出房间的次数;对于开放式商店则应于入口处装设空气帘以减少冷气外泄,以免增加耗电。

✧技巧六

冷气房内配合电风扇使用,可使室内冷气分布较为均匀,不需降低设定温度即可达到相同的舒适感,并可降低冷气机电力消耗。

● 电脑

✧技巧一

现在电脑都具有绿色节电功能,可设置休眠等待时间(一般设在 15 分钟至 30 分钟之间)。当电脑在等待时间内没有接到键盘或鼠标的输入信号时,就会进入“休眠”状态,自动降低机器的运行速度(CPU 降低运行的频率,能耗降到 30%,硬盘停转),直到被外来信号“唤醒”。

✧技巧二

短时间使用电脑或只用来听音乐时,可以将显示器亮度调到最暗或干脆关闭。

✧技巧三

打印机在使用时再打开,用完及时关闭。

非淡泊无以明志,非宁静无以致远。/诸葛亮

◆技巧四

尽量使用硬盘，一方面硬盘速度快，不易磨损；另一方面开机后硬盘就保持高速运转，不用也一样耗能。

◆技巧五

机器要经常保养，注意防潮、防尘。机器积尘过多，将影响散热，显示器屏幕积尘会影响亮度。保持环境清洁，定期清除机内灰尘，擦拭屏幕，既可节电又能延长电脑的使用寿命。

●手机

◆技巧一

电池在 $-10\sim 50$ 摄氏度之间能正常工作，应尽量避免手机在温度高于 50 摄氏度或低于 -10 摄氏度的环境下工作，否则使用时间和寿命会大大缩短。

◆技巧二

震动功能消耗的电池电量是相当大的，欲让手机工作时间更长的话，可以尽量少用此项功能。

◆技巧三

手机在默认状态下，将自动启动“夜光照明”，该项功能最费电，平时可以关闭该功能。

◆技巧四

在网络信号不存在或极其微弱的地方使用手机时，也会大大消耗手机电池的电量，因此在这种情况下应关闭手机。

◆技巧五

手机按键时会有伴音，既有妨碍别人的“功能”，又将消耗电池电量，应尽量关闭“按键伴音”功能。

◆技巧六

使用“来电转移”功能，将来电自动转到固定电话上，也

慈故能勇，俭故能广。/老子