

● 全国妇联 ●  
● 国家环保总局 ●

“绿色家庭”系列宣传活动普及读物

全国妇联宣传部  
国家环保总局宣教司

# 绿色家庭 节约指南

中国妇女出版社

全国妇联

国家环保总局

“绿色家庭”系列宣传活动普及读物

全国妇联宣传部  
国家环保总局宣教司

江苏工业学院图书馆  
藏书章

# 绿色家庭 节约指南

中国妇女出版社

### 图书在版编目 (CIP) 数据

绿色家庭节约指南/全国妇联宣传部, 国家环保总局宣教司编. —北京: 中国妇女出版社, 2006. 6

ISBN 7-80203-303-9

I. 绿… II. ①全…②国… III. 家庭管理—节约—指南  
IV. TS976.11-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 041318 号

### 绿色家庭节约指南

---

作 者: 全国妇联宣传部 国家环保总局宣教司 编

执 笔: 肖 武 刘 虹

责任编辑: 李 里

责任印制: 王卫东

版式设计: 吴晓莉

封面设计: 北京 水长流

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](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 145 × 210 1/32

印 张: 6.25

字 数: 140 千字

版 次: 2006 年 6 月第 1 版

印 次: 2006 年 6 月第 1 次

印 数: 1—10000 册

书 号: ISBN 7-80203-303-9

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)

## 八 荣 八 耻

以热爱祖国为荣、以危害祖国为耻，  
以服务人民为荣、以背离人民为耻，  
以崇尚科学为荣、以愚昧无知为耻，  
以辛勤劳动为荣、以好逸恶劳为耻，  
以团结互助为荣、以损人利己为耻，  
以诚实守信为荣、以见利忘义为耻，  
以遵纪守法为荣、以违法乱纪为耻，  
以艰苦奋斗为荣、以骄奢淫逸为耻。

建设节约社会从家庭做起

顾秀莲  
二〇〇六年  
五月十六日

勤 儉  
樹 德  
三 風  
色 色  
約 約

田 耕 牛 迹

# 序 言

黄晴宜

在我国经济迅猛发展、人民生活水平大幅度提高的今天，同时面临着能源资源消耗过大、环境污染加剧等较为突出的矛盾和问题，也出现了一些奢侈享乐、挥霍浪费的社会现象，它所带来的过度消费，加剧了我国环境和资源的压力。自然资源是人类赖以生存和发展的基础，然而能源资源并不是取之不尽、用之不竭的。我国是拥有13亿人口的大国，各种常规能源资源人均占有量十分有限，如果我们不重视节约资源，合理利用能源，任凭资源枯竭，环境恶化，将直接影响全面建设小康社会、构建社会主义和谐社会宏伟目标的顺利实现。面对资源环境的严峻形势，党和政府从我国的国情出发，站在科学发展观的高度，做出了加快建设资源节约型、环境友好型社会的重大战略决策，在“十一五”规划中明确了保护环境、节约能源的战略目标，在全社会大力弘扬社会主义荣辱观，倡导资源节约的增长方式和健康文明的消费方式，为实现我国经济社

会的可持续发展进一步指明了方向。

建设资源节约型、环境友好型社会，需要全社会的共同努力，需要我们每一个家庭、每一个公民从我做起，从现在做起，树立节约观念，创造简约生活，所谓聚沙成塔，集腋成裘，不以善小而不为。节约是一种美德。我国是一个以勤俭持家为传统美德的文明古国，是始终倡导节约光荣、浪费可耻的社会主义国家。良好的道德风尚能够为国家的发展创造良好的社会环境，社会主义道德是我们治国、治家之本。作为环境文化道德的一个重要内容，勤俭节约这一传统美德值得我们去遵循、去崇尚。

节约是一种责任。节约资源，爱护环境是我们每一个公民应尽的责任和义务。浪费资源，无论是对自己、对家庭生活、对人类社会都是一种不负责任的态度。牢固树立节约意识，强化对地球家园、对社会、对家庭的责任感，有利于把节约资源变成每一个公民的自觉行动。

节约是一种先进的生活方式。科学的、良好的生活习惯是实现节约最有效的途径。通过随手关灯、循环用水、将剩饭打包、不用一次性物品等日常行为，使家庭生活更加井然有序，更加殷实和谐，也更增加了人与自然的亲和力，促进了社会的可持续发展。而灯红酒绿、无端挥霍、过度消费体现的是落后、腐朽生活方式，既背离中国国情，也背离人类文明发展的趋向。

节约是一种健康的时尚。到2003年，我国人均GDP已超过了1000美元，经济社会的发展使人民群众日益增长的物

质和精神文化需求不断得到满足，然而，这并不意味着我们可以抛弃节约的原则。节约是站在人类可持续发展的高度而体现的现代生活的一种崇高的境界，是一种面向现代、面向未来的生活追求，因而它是健康的、时尚的。目前，节约已成为一种全球性的时尚潮流，即使是一些发达国家，也热衷于实施由消费型社会向节约型社会转型。节约作为一种新的时尚已成为现代生活的重要元素。

家庭是社会的细胞，中国有3.7亿个家庭，创建节约型家庭是建设节约型社会的基础。长期以来，全国妇联将促进妇女和家庭参与环境事业纳入重要工作日程，开展了积极有效的工作，产生了广泛的社会影响。1999年，全国妇联获得联合国“全球500佳”荣誉称号；2005年，全国妇联宣传部荣获中华环保基金会颁发的“中华环境奖”。为响应党中央建设资源节约型、环境友好型社会的号召，全国妇联、国家环保总局进一步深化“绿色家庭”系列宣传活动，于2005年10月，启动了“绿色家庭资源节约行动”，同时向全国亿万家庭发出了“建设资源节约型、环境友好型社会从家庭做起”的倡议。《绿色家庭节约指南》一书，是活动组委会向广大家庭推出的活动用书，它立足家庭，从节水、节电、节油以及合理理财等家庭生活的许多方面向大家推荐家庭节约的方法，并列举了“节约型家庭”应具备的十多个方面的行为，是创建节约型家庭的生活指南。该书通俗易懂，贴近家庭，贴近生活。希望该书的出版发行，能更加有助于家庭成员树立起节约意识，用智慧和爱心创造简约生

活，创建节约型的和谐家庭，为建设资源节约型、环境友好型社会，构建社会主义和谐社会作出应有的贡献。

2006年5月

(作者为全国妇联党组书记、副主席、书记处第一书记)

## 目 录

|     |     |
|-----|-----|
| 序 言 | 001 |
|-----|-----|

## 家庭节水新境界

## 一、精明选择：硬件更换益处大

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 1. 节水型水龙头          | 003 |
| 2. 节水型便器           | 003 |
| 3. 在马桶内放置可乐瓶或砖块可取吗 | 004 |
| 4. 节水型淋浴器          | 004 |
| 5. 其他节水配件          | 005 |

## 二、节水窍门：点滴经验杜绝细水长流

|               |     |
|---------------|-----|
| 1. 选择节水马桶小贴士  | 006 |
| 2. 自检水箱漏水小窍门  | 006 |
| 3. 如何解决马桶漏水问题 | 006 |
| 4. 吱吱沙沙听漏水    | 007 |

## 三、良好习惯：不积小流无以成江河

|             |     |
|-------------|-----|
| 1. 树立惜水意识   | 008 |
| 2. 做好家庭用水记录 | 009 |
| 3. 一水多用     | 009 |
| 4. 厨房节水     | 011 |

|            |     |
|------------|-----|
| 5. 卫生间节水   | 013 |
| 6. 洗衣节水    | 015 |
| 7. 洗澡节水    | 017 |
| 8. 洗车节水    | 018 |
| 9. 家庭绿化节水  | 020 |
| 10. 防止跑冒滴漏 | 020 |

#### 四、相关链接

|               |     |
|---------------|-----|
| 1. 滴水有多少      | 022 |
| 2. 家庭合理用水参数   | 022 |
| 3. 我国节水的潜力有多大 | 022 |
| 4. 如何测定自来水的流量 | 023 |
| 5. 中水是什么水     | 023 |
| 6. 节水新技术      | 024 |
| 7. 水污染警钟长鸣    | 024 |
| 8. 世界各国的节水日   | 025 |

## 家庭节能潜力无限

### 一、精明选择：节能家电深入人心

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. 选用节能型灯具          | 029 |
| 2. 少用乳白色玻璃罩和磨砂玻璃罩灯具 | 030 |
| 3. 选择节能开关           | 030 |
| 4. 几种节电照明灯具         | 031 |
| 5. 选择灯具时注意性能        | 033 |
| 6. 选用能效比高的空调        | 034 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 7. 选用变频空调            | 034 |
| 8. 根据房间大小选择适当匹数的空调器  | 035 |
| 9. 选择节能冰箱            | 035 |
| 10. 使用太阳能热水器         | 036 |
| 11. 抽油烟机选好机型         | 036 |
| 12. 适当选用功率较大的电饭锅     | 037 |
| 13. 选择有绿色节电功能的电脑     | 037 |
| 14. 合理放置灶具           | 037 |
| 15. 习惯使用焖烧锅、高压锅等节能炊具 | 037 |
| 16. 选用直径较大的平底锅       | 038 |

## 二、节能窍门：小处着眼 大处体现

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. 灯上串接二极管          | 039 |
| 2. 利用自然采光和室内受光面反射性能 | 039 |
| 3. 在电冰箱内设置塑料薄膜门帘    | 039 |
| 4. 在电冰箱冷藏室内填满泡沫塑料块  | 040 |
| 5. 离家前提前关掉空调        | 040 |
| 6. 用电吹风对冰箱的门封条整形    | 040 |
| 7. 冬季在冰箱里放置冰冻的东西    | 041 |
| 8. 蓄冷断电10小时         | 041 |
| 9. 电池电压回升法          | 041 |
| 10. 电池使用可梯度进行       | 042 |
| 11. 巧用电饭锅           | 042 |
| 12. 抽油烟机上可用小瓦数的照明灯  | 042 |
| 13. 电熨斗熨衣服分清先后      | 043 |
| 14. 吸尘器注意养护         | 043 |
| 15. 整理空调所处的室内环境     | 044 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 16. 保持空调室外机的清洁   | 044 |
| 17. 开空调的同时打开电风扇  | 044 |
| 18. 提高洗衣效率以节电    | 044 |
| 19. 插铝纸提高暖气散热效果  | 045 |
| 20. 使用手机避开长途移动   | 045 |
| 21. 几种烹调省气窍门     | 045 |
| 22. 分户燃气取暖启用定时装置 | 046 |

### 三、良好习惯：让节能成为一种生活方式

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 1. 培养随手关灯的习惯      | 047 |
| 2. 看电视时用低瓦数灯      | 047 |
| 3. 将空调温度调至26℃~28℃ | 047 |
| 4. 及时拔掉插头         | 048 |
| 5. 避免频繁开关空调       | 049 |
| 6. 冰箱及时除霜         | 049 |
| 7. 把食品放入保鲜袋       | 050 |
| 8. 定期清理空调过滤网      | 050 |
| 9. 手机避免整夜充电       | 051 |
| 10. 电水壶节电法        | 051 |
| 11. 电风扇尽量用慢档      | 051 |
| 12. 电视机避免频繁开关     | 051 |
| 13. 养成焖饭的习惯       | 052 |
| 14. 及时清理水垢        | 052 |

### 四、相关链接

|                |     |
|----------------|-----|
| 1. 1度电在家中意味着什么 | 053 |
| 2. “绿色照明”      | 054 |
| 3. 中国能效标识      | 054 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 4. “26℃空调节能行动” | 056 |
| 5. “中国照明工程”    | 057 |
| 6. 1瓦计划        | 057 |

## 绿色家居巧安排

### 一、精明选择：房间节能最重要

|                |     |
|----------------|-----|
| 1. 供暖效果好       | 062 |
| 2. 户型科学合理      | 063 |
| 3. 使用节能型门窗     | 064 |
| 4. 墙窗比例大小适中    | 064 |
| 5. 室内新风系统      | 065 |
| 6. 使用太阳能作为供热能源 | 065 |
| 7. 采用中水回用技术    | 065 |
| 8. 小区绿地面积大     | 066 |
| 9. 购房小心垃圾户型    | 066 |

### 二、装修窍门：小成本的简单居住时尚

|                |     |
|----------------|-----|
| 1. 多学善问 巧妙安排   | 067 |
| 2. 参与设计 厉行节约   | 068 |
| 3. 提升品位 风格简约   | 068 |
| 4. 适时购买 抓大放小   | 069 |
| 5. 为房间“穿衣戴帽”   | 069 |
| 6. 更换玻璃        | 070 |
| 7. 封遮门窗        | 070 |
| 8. 对热水管道进行保温处理 | 071 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 9. 安装遮阳装置          | 071 |
| 10. 不包暖气罩          | 071 |
| 11. 减少木工的使用比例      | 072 |
| 12. 使用灯饰营造效果       | 072 |
| 13. 眼光独到 就地取材      | 073 |
| 14. 节省材料 少做表面文章    | 073 |
| 15. 少装修多装饰         | 074 |
| 16. 家具巧出新          | 074 |
| 17. 用绿色植物布置家居      | 075 |
| 18. 省与不省有学问        | 075 |
| 19. 购买涂料四原则        | 076 |
| 20. 提防家装报价的五大陷阱    | 078 |
| 21. 杜绝家庭装修施工中的浪费现象 | 079 |

### 三、相关链接

|                |     |
|----------------|-----|
| 1. 中国节能产品的认证机构 | 080 |
| 2. 形形色色的节能建筑材料 | 080 |
| 3. 家装用料知识库     | 081 |

## 建设节约型汽车社会从我做起

### 一、精明选择：节能环保新概念

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 1. 放弃购车或选择小排量汽车 | 089 |
| 2. 关注节能车型       | 090 |
| 3. 尽量选择手动挡的汽车   | 091 |
| 4. 注意每款车的耗油量    | 091 |

**二、节油窍门：人为节油天地宽**

|              |     |
|--------------|-----|
| 1. 发挥发动机的效率  | 093 |
| 2. 合理运用滑行    | 094 |
| 3. 适度热车      | 095 |
| 4. 正确调整胎压    | 095 |
| 5. 减少风阻系数    | 095 |
| 6. 选择经济车速    | 095 |
| 7. 采用汽车隔热措施  | 096 |
| 8. 长时等待关掉发动机 | 096 |
| 9. 加装燃油回路节油器 | 097 |
| 10. 利用惯性冲坡   | 097 |

**三、良好习惯：日积月累 降耗显著**

|                  |     |
|------------------|-----|
| 1. 使用高级润滑油       | 098 |
| 2. 选择节能机油        | 098 |
| 3. 选用好的防冻液       | 099 |
| 4. 新型轿车尽可能用高清洁汽油 | 099 |
| 5. 按时保养          | 099 |
| 6. 自己动手养护        | 100 |
| 7. 减轻车载          | 101 |
| 8. 注意四轮准确定位      | 101 |
| 9. 起步停车有讲究       | 101 |
| 10. 尽量少用空调制冷系统   | 102 |
| 11. 尽量避免跑短途      | 102 |
| 12. 循规蹈矩不违章      | 103 |
| 13. 油门和制动不要频繁踩踏  | 103 |