

建设社会主义新农村书系

家庭 节能妙招

小康家园建设篇

Xiaokang jiayuan jianshepian

毛毅敏 著



农村读物出版社
中国农业出版社

建设社会主义新农村书系

小康家园建设篇

家庭节能妙招

毛毅敏 著

农村读物出版社
中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭节能妙招 / 毛毅敏著. —北京: 农村读物出版社,
2006. 6

(建设社会主义新农村书系)

ISBN 7-5048-4927-8

I. 家... II. 毛... III. 家庭—节能—基本知识
IV. TS976.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 046926 号

作 者: 毛毅敏

文字润饰: 安 蕾

封面设计: 李 倩

美术总监: 王 婧

内页设计: 李 倩

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 钟海梅

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
中国农业出版社

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 2.625

字 数 52 千

版 次 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月北京第 1 次印刷

定 价 3.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

出版说明

党的十六届五中全会明确提出了建设社会主义新农村的重大历史任务，2006年中央1号文件又把推进社会主义新农村建设作为当前和今后一个时期党和政府的中心工作。按照生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主的要求，中国农业出版社本着为“三农”服务的办社宗旨，及时策划推出了《建设社会主义新农村书系》。

中宣部、新闻出版总署、农业部和中国版协十分重视本套书系的出版工作，给予了大力支持和精心指导。本书系旨在服务“三农”上有所创新，以促进农民增收为出发点，以促进农村和谐社会建设为落脚点，真正做到贴近农业生产实际、贴近农村工作实际、贴近农民需求实际，让广大农民、农技人员和乡村干部看得懂、学得会、买得起、用得上。

本套书系紧紧围绕建设社会主义新农村的内涵，在内容上，分农业生产新技术、新型农民培训、乡村民主管理、农村政策法律、农村能源环境、农业基础设施建设、小康家园建设、乡村文化生活、农村卫生保健、

乡村幼儿教育等板块；在出版形式上，将手册式、问答式、图说式与挂图、光盘相结合；在运作方式上，按社会主义新农村发展的阶段性，分期分批实施；在读者对象上，依据广大农村读者的文化水平和阅读习惯，分别推出适合广大农民、农技人员和乡村干部三个层次的读本。整套书系内容通俗易懂，图文并茂，突出科学性、针对性、实用性和趣味性，力求用新技术、新内容、新形式，开拓服务的新境界。

我们希望该套书系的出版，能够提高广大农民的科技素质，加快农业科技的推广普及，提高农业科技的到位率和入户率，为农业发展、农民增收、农村社会进步提供有力的智力支持和精神动力，为社会主义新农村建设注入新的生机与活力。

中国农业出版社

2006年5月

前言

时代的发展让我们步入了一个消费的社会，丰衣足食，生活变得更加舒适与绚丽多姿，于是，我们的日常注意力大多都投向如何才能让需求得到满足，“节约”这个词仿佛已经离我们渐行渐远。生活的富足是社会进步的一个重要标志，然而，我们日益提升的购买能力就意味着我们能够随心所欲地消费了吗？

资源的有效利用是我们以往常常忽略的问题。事实上，衡量社会文明程度的标准，不是看人们所消耗的资源数量，而是看资源的有效利用率。有一位著名的管理学家讲到他在英国留学的经历，一次他在洗手的时候被一位英国老太太教育了一番，原因就是他在涂肥皂的时候没有把水龙头关上。文明的程度越高，对于节约的认识也就越深，人们往往会从很小的事做起，因为环保节约的理念已经融入了生活的每个部分。

当然，对于普通百姓来说，我们更加关心的是节约与自己日常生活的关系。节约能给我们带来的最直接好处就是——省钱。在我们的日常生活中，电费、自来水费、煤气费、燃油费等占据了每月开销的很大

一部分，这也许是一个长期困扰您的难题，每个月交付账单时，总会觉得非常心痛，怪自己为什么平时不节约一点，但自己却又找不到省钱的好方法。其实，水、电、煤等开销往往是平常日积月累的，千万不要小看许多家庭的琐事，如果从小处下手，每个月能节约的钱还是相当可观的。

在本书中，我们从家电、燃气灶等耗能用品的挑选诀窍、使用秘籍、保养法则等方面入手，深入浅出，让大家在使用这些“能耗大户”时能够更加科学、合理，真正达到省钱的目的。

本书的宗旨就是以实用为主，贴近生活，从举手之劳做起。这往往不需要很多繁琐的步骤，但却能收到很好的效果，愿它能够成为您家庭省钱的好帮手。

目 录

出版说明

前言

一、节电妙招大全	1
(一) 省电高手的入门必修 5 招	1
(二) 照明节能	5
家庭照明节能的 4 种武器	5
灯具大比拼, 节能要选合适的灯	7
使用节能灯每天能省多少钱?	7
节能灯的六大注意事项	8
(三) 冰箱节能	9
搜索“节能冰箱”关键词	9
为节能冰箱算一笔账	11
使用冰箱的八大口诀	13
(四) 空调节能	14
选购节能空调, 两大看点与一大误区	14
使用空调六要六不要	16
(五) 电视机节能大法	18
从家庭影院想到电视节能	18
你知道如何关电视最节能吗?	19
(六) 洗衣机节能	20

(七) 电热水器节能	22
电热水器节能关键词解析	22
电热水器使用窍门	25
认识太阳能热水器	25
(八) IT 类产品节能妙招	27
电脑节能有高招	27
笔记本电脑省电六法	28
合理节省地使用打印机	31
数码相机如何才能省电	32
如何让手机电池用得久	34
(九) 其他家电节能	39
电饭锅节能秘籍	39
微波炉节能秘籍	40
电熨斗节能秘籍	41
经济节能的电磁炉	42
电风扇节能秘籍	42
除湿机节能秘籍	43
节约使用干电池	44
二、节水妙招大全	47
(一) 生活节水手册	47
4 招办法一水多用	47
使用节水龙头	48
节水洁具好处多	49
厨房节水细节	50
浴室节水心得	50
卫生间聪明节水	51

(二) 洗衣机节水攻略	51
三、节约燃气从我做起	53
(一) 烧菜做饭, 节约煤气有高招	53
(二) 合理使用燃气灶	55
如何合理使用燃气灶	55
四、交通节能妙招大全	57
(一) 节油驾驶高手秘籍大曝光	57
(二) 何为节能轿车	62
(三) 汽车省油三大误区	64
(四) 摩托车经济节油妙招	65
五、生活——我节约我快乐	67
(一) 生活——我节约我快乐	67
自己制作清洁剂	67
生活垃圾巧利用	70
(二) 节能生活小妙招	72

一、节电妙招大全

(一) 省电高手的入门必修 5 招

生活中，有两种情况堪称“金钱杀手”：一为花前月下、佳人为伴；二为衣食住行、水电煤油。前者如沐春风，恨不能多花上个千八百块以图痛快，后者扭扭捏捏，悔当初为何不稍加节制导致如今囊中羞涩。

本书的目的就是帮助那些“水电煤油恐惧症”患者去除病根，顺便还能捞个节省能源的好名声，赶一下“绿色消费”的时髦，岂不一举多得？

在“水电煤油”中，电无疑占据了开销的很大部分，所以，在成为省电高手之前，先口授几招此道的人门招式。



第 1 招 “神算子”——神机妙算能效比

家用电器个个是“大胃王”，当然有的像牛，吃的是草挤的是奶；有的像猪，吃的是饲料，吃完却不干活。判断“牛电器”与“猪电器”有一个重要的指标，那就是电器的“能效比”。

能效比，顾名思义，就是电器的性能与有效输入功率之比。能效比数值越大，说明该电器使用时所需要消耗的电功

率就越小，则在单位时间内，该产品的耗电量也就越少，所以，在选择家电产品（尤其是空调）时，一定要关注能效比。

能效比共分为 5 级，最低级（5 级）为 2.6，每增加 0.2 减小一个级别。目前，市场上销售的大部分制冷类家电产品的机身和外包装上都贴有能效标示，所以，心里打好算盘，尽可能选择能效比高的产品是为入门第一招。



第 2 招 “千里眼”——只认标签不认人

一般，去购买电器的时候，营业员总会千方百计介绍该商品是如何节能、如何省钱，但是，这里要教你的第二招不是“顺风耳”，而是“千里眼”。

空口无凭，节能不是说出来的，节能的电器自有它的标记，就像你购买纯羊毛制品需要认准的“纯羊毛标志”一样。

目前，在国内市场上有 2 种标识可以借你一双“火眼金睛”，一种是中国节能产品认证中心（China Certification Center for Energy Conservation Product，简称 CECP）认定公布的中国节能认证标识，另一个是欧洲能效等级标识。

中国节能认证标识

如果电器商品带有蓝色的“节”字，表明该产品已经通过中国节能认证。从 1999 年 4 月开始，CECP 首先拿家用电冰箱开刀，正式开展了节能认证工作。目前，CECP 受理家用电冰箱、微波炉、电热水器、电饭煲、坐便器、电视机、电力省电装置等近 20 类产品的节能产品认证工作。CECP 的评判标准是：当时市场上 20%~30% 产品能达到的能效指标视为节能指标，把 90% 能达到的指标作为能效

指标的限定值，于是，剩下 10% 就只能说再见，被淘汰掉了，并且它引导 60%~70% 的产品向更高要求靠拢。

几年努力下来，目前大多数家电都能够达到这个指标，由于我国原有的节能标识只有节能与不节能之分，对产品的节能性能没有细致的划分，新的能耗标签又尚未出台，一些企业于是借用了欧洲能效等级标识。

欧洲能效等级标识

中国的节能标志使用汉字“节”，进口的能效等级标志肯定就用英文字母了。欧盟家电能效等级一共有 A、B、C、D、E、F、G 共 7 个等级，其中最高等级 A 级的耗电量比同类产品节电 45% 以上。由于节能性能的不不断提升，欧盟将在原有基础上对电冰箱、电冰柜能源标签引入 A⁺ 和 A⁺⁺ 两个等级，对家用洗衣机的能效标签引入 A⁺ 等级。A⁺ 等级耗电量比同类产品节电 58% 以上，A⁺⁺ 等级耗电量比同类产品节电 70% 以上。欧盟政府对于销售能够达到 A 级或以上的销售商予以补贴，所以，在购买进口电器之前先要认准英文字母。



第 3 招 “釜底抽薪” —— 电器用完拔插头

“神算子”与“千里眼”属于电器购买阶段的必修绝技，而余下的几招，则是家电使用期间的“不二法门”。

据专家透露，一般的电器都有一个“待机能耗”的问题。何为“待机能耗”？就是指家电在没有使用的时候，如果插头还插在电源上，电器所消耗的电量。

有科技人员在测试中发现，关机不扯电源插头，家电的

待机能耗，占了家庭用电总量的10%。一台空调的平均待机能耗3.47瓦，电冰箱是4.09瓦，电视机是8.07瓦，而那些“杀手级”的家电如音响、DVD、VCD等，一天的待机能耗都超过了10瓦。而“待机之王”——“恐怖”PC的平均待机能耗更达到了35.07瓦。吓人吧，所以高手友情提示，电器用完了，赶快拔插头。



第4招 “二指禅”——插头插座需注意

武林中“二指禅”高手的功力全在“食”、“中”二指，在家用电器中，小小的“插头”与“插座”，同样是省电的关键部位。

高手提醒：

家用电器的插头插座一定要接触良好，否则耗电量会大幅度提升，严重的话会损坏到家用电器，到时候不要因为贪小而失大哦。



第5招 “金钟罩”——使用家电少开关

“金钟罩”讲究的是内练一口气，这口气是无论如何不

能断的，否则就有可能“走火入魔”。当然，家电“金钟罩”的情况没那么严重，但是一般如果当一个家用电器在运行的时候，尽量要让它保持原有状态而少开关，否则，家电的启动电流一般是额定电流的数倍，开开关关之间会令使用电量大大提高。

（二）照明节能

家庭照明节能的 4 种武器

电灯是家庭最基本的电器，合理使用电灯，可以让你的电费减少不少。在这里介绍家庭照明节能的 4 种暗器，所谓暗器，就是平时在使用电灯的时候你可能忽略的一些东西。也许你第一眼看的时候会捧腹大笑，这算哪门子的暗器？但只要运用得当，它们所带来的节能效果还真不错。



武器 1——手

手与电灯有什么关系？

答案是：一定要随手关灯。别笑，这是最简单的办法，也是最有效的节能办法。知道吗，你大概有 20% 的照明电是浪费在无效照明上的，所以千万不要忽视，运用好你自己身上的武器，记得：随手关灯。





武器2——开关

手是用来控制开关的，而开关可以关掉没必要打开的灯，也可以打开有必要关掉的灯。记住，要按照功能分散地来布置开关，不要一个开关管多个灯。这样的话，当你在使用某一个灯的时候，就不会同时将其他暂时不用的灯打开了。



武器3——墙壁

有没有这种感觉，在照明相同的情况下，有些房间要显得比其他房间更亮，玄机就在于墙壁的反光性能。最好充分利用室内受光面的反射性能，这样能够有效提高光的利用率，比如白色墙面的反射系数可达70%~80%，比深色的墙面更容易节电。



武器4——抹布

灯具灯管要定期擦拭，这样能提高已有灯具的照明效率，避免污染物降低灯具的反射效率；另外，灯罩也要经常打扫，明亮、干净的灯罩也能使你更加省电。



● 灯具大比拼，节能要选合适的灯



● 白炽灯与日光灯

挑选灯具首先就是要淘汰低效率灯具，在同等的照明情况下，一般白炽灯的耗电量是日光灯的 3 倍，所以我们建议家庭最好选择日光灯。



● 双螺旋灯丝型与单螺旋灯丝型

白炽灯一般适合在开、闭频繁，面积小，照明要求低的情况下使用。白炽灯分为双螺旋灯丝型和单螺旋灯丝型两种，在一般情况下，双螺旋灯丝型白炽灯比单螺旋灯丝型白炽灯光通量增加 10%，所以可根据需要优先选用。



● 紧凑型荧光灯、细管型荧光灯与普通荧光灯

所谓紧凑型荧光灯就是我们通常称的“节能灯”，它具有光效高、节能效果明显、寿命长、体积小、使用方便等优点，紧凑型荧光灯的发光效率比普通荧光灯高 5%；而细管型荧光灯比紧凑型荧光灯更加省电，它要比普通荧光灯节电 10% 左右，因此，紧凑型 and 细管型荧光灯是最为“绿色”，即省电的高效节能电光源。

使用节能灯每天能省多少钱？