

创建节约型社会必读书

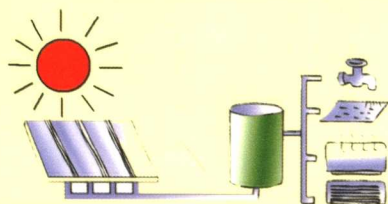
帮国家节能

为自己省钱

节约总动员

刘荣奇
杨振新

主编



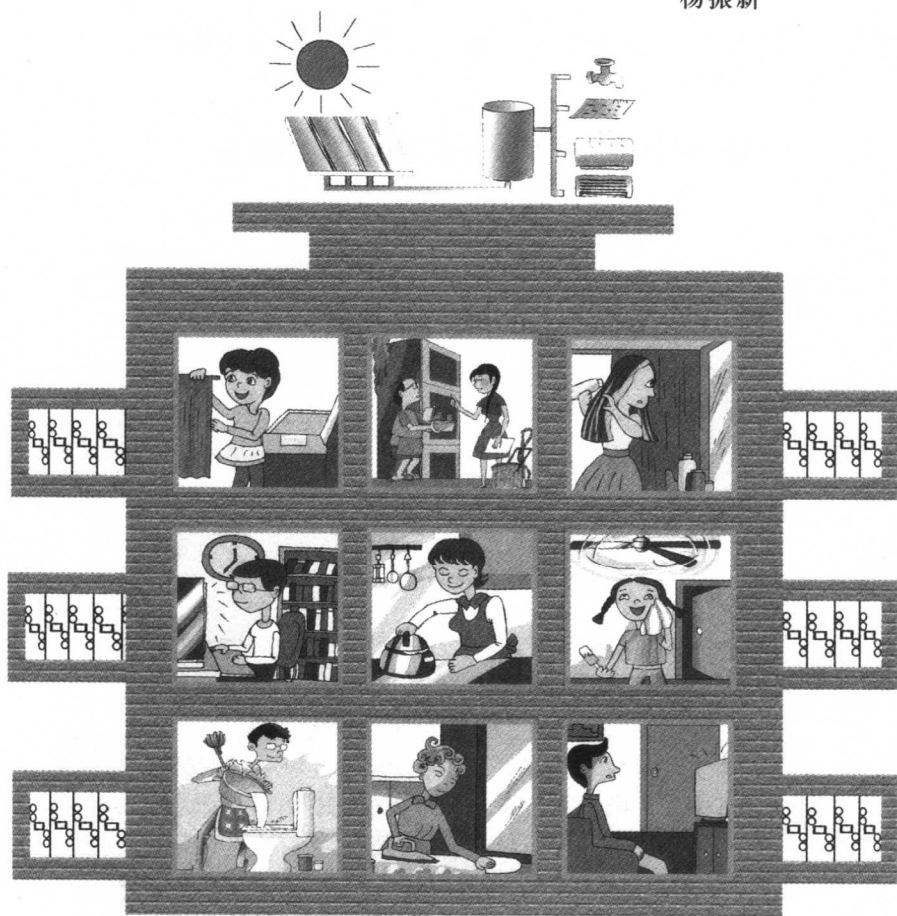
海潮出版社

帮国家节能

为自己省钱

节约总动员

刘荣奇 主编
杨振新



海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

节约总动员/刘荣奇,杨振新编.—北京:海潮出版社,
2005

(生活中来)

ISBN 7-80213-043-3

I.节... II.①刘...②杨... III.节能-基本知识
IV.TK01

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 101825 号

节约总动员

刘荣奇 杨振新 主编

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)
北京市荣海印刷厂印刷

开本:880×1230 毫米 1/32 印张:5 字数:100 千字

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-80213-043-3

定价:13.80 元

序 言

节约,从细节做起

我们一直以祖国的地大物博感到骄傲和自豪,然而,面对庞大的人口和快速发展的需求,资源紧张的状况再次向我们敲响了警钟。

资料显示,我国的能源消耗占世界总消耗的比重相对较大,石油为 7.4%,原煤为 31%,钢铁为 27%,氧化铝为 25%,水泥为 40%,33 种主要产品的单位资源消耗,比国际平均水平高出 46%。我国虽然消耗了大量的资源,但创造的 GDP 不到世界总量的 4%。

目前,中国终端资源支出占 GDP 的 13%,比美国高出 1 倍;万元 GDP 资源消耗是日本的 9.7 倍,是世界平均水平的 3.4 倍。

在这种情况下,到 2030 年,我国人均水资源拥有量将减少 20% 以上。从目前探明储量看,我国可采石油资源只能用到 2020 年。我国煤炭资源现有储量最多还能使用不到 100 年。铜、铁、锰、铬等 45 种主要矿产,只有 6 种能够保证 2020 以前的需求。

目前,我国已经成为原油进口国,大约 40% 的石油



依靠进口。科学家预测,50年后中国除了煤炭外,几乎所有的矿产资源将出现严重短缺,其中50%左右的资源面临枯竭。

以上沉甸甸的数字无异于一个非常危险的信号:我国的资源利用状况是紧张的,我们的经济增长,在相当大的程度上是靠拼资源换来的,资源的高消耗,已成为制约我国经济快速增长的一大瓶颈。

鉴于此,节约能源已经被专家认为是和煤炭、石油、天然气、电力同等重要的第五种能源。节约资源不仅是个经济问题,它关系到国家和民族的生存、发展和兴旺,关系子孙后代的幸福安康。为此,国务院最近明确要求,开展资源节约活动,努力建设资源节约型社会。

节约型社会的建立,其实是对传统节约观的继承和延续。如果说,过去节约是建立在物质短缺的一种被迫选择的话,在今天,节约应赋予新的含义,这就是尽可能地少消耗资源。

任何人都没有权利浪费全社会共有的资源。我们提倡建设一个节约型社会,是为了让今天的美好生活能够持久下去,而只有让节约的意识转化成为人们日常工作、生活中的良好习惯,建设节约型社会才能够成为现实。

建设节约型社会,不仅是政府的事情,每个公民都有义不容辞的责任,都应当增强资源意识和节约意识,从身边的细节做起。

现实生活中,很多举手之劳就能节约资源,减少浪



费。用水刷牙时，水龙头不要一直开着；洗澡使用浴液时，把淋浴喷头关掉，需要冲洗时再开；洗少量衣服时，洗衣机水位不要定得太高，等等。

据专家估算，一个家庭只要养成良好的用水习惯，就能节水 70%。这样的节约，既堵住了资源浪费的口子，又不会影响人们的生活质量。

注重细节是节约之道，节约一滴水，节约一张纸，节约一度电，节约一滴油，节约一粒米，节约一块煤……不要小看身边这些不起眼的“一”，如果 13 亿人都能做到，将会节约出一个多么惊人的数字！

从另一个方面说，节约还意味着环保。日本森林覆盖率达到 65%，但他们禁止砍伐树木生产一次性筷子，日本国内使用的木筷大都是从中国进口的，他们再把用过的筷子回收加工，生产成纸浆出口中国赚取外汇。如果全国 13 亿人每人少用一双一次性木筷，那就意味着成千上万亩森林免遭砍伐厄运，而这些林木可以调节气候，防止水土流失，其产生的价值和效益，决非出口木筷创造区区利润所能相比！

再则，全国几亿个家庭每天少用一个塑料袋，就能节省大量的石油消耗，减少对环境的污染。因为生产塑料袋所使用的材料是从石油中提取的。

节约从细节做起，并不是要限制人们的正常消费，要求大家节衣缩食地过穷日子，而是要剔除人们生活中存在的浪费现象和行为。这样的细节化的节约，决不是什么小气，而是一种大气！它推崇的不仅仅是一种全新



的生活理念和生活时尚，更是资源国情和全面实现小康社会对我们提出的必然要求。

全民动员起来，节约，从身边的细节做起！

CONTENTS

目录

节约总动员

序言:节约,从细节做起 1

第一章 家庭节能

☐家庭节电/2

1. 充分利用大自然能源 2
2. 选购保温性好的节能房 2
3. 尽量避开高峰用电时间 3
4. 抓住家里的偷电老鼠 4
5. 购买容量适宜的电冰箱 5
6. 冰箱正确放置可节电 6
7. 减少冰箱开门次数和时间 6
8. 合理选择冰箱的调温挡位 6
9. 冰箱应及时除霜 7
10. 冰箱内的物品要合理放置 7
11. 食品应冷却后放入冰箱 8
12. 将体积大的食物改用小包装 8
13. 制作冷冻食品应使用凉开水 8
14. 合理利用冷冻室与冷藏室 8
15. 少用冰箱照明灯可节电 9
16. 保持冰箱背部的清洁 9
17. 夜间暂停冰箱使用 9
18. 控制电视机亮度降低电耗 10
19. 控制电视机的音量 11
20. 在 AV 状态下播放影碟 11
21. 给电视机加防尘罩 11
22. 电视机暂停使用应及时关机 11

C O N T E N T S

节约总动员

目 录

23. 选购适当尺寸的彩电	11
24. 正确选购空调可节电	13
25. 增强房间的隔热性	13
26. 正确安装空调可省电	14
27. 空调的温度控制应适宜	14
28. 保持空调机的出风口畅通	14
29. 合理使用空调机可节电	14
30. 避免频繁地开启空调	15
31. 利用空调的睡眠功能	15
32. 使用变频空调	16
33. 合理设置洗衣机洗涤时间	17
34. 正确选用洗衣机的功能	18
35. 正确的漂洗法可节电	18
36. 尽量减少洗衣机脱水时间	18
37. 提高洗衣机的利用率	18
38. 注意洗衣机的保养维修	19
39. 选优质低泡的洗衣粉	19
40. 调整电脑的运行速度	20
41. 调整电脑显示器的亮度	20
42. 尽量利用电脑的硬盘	50
43. 保持电脑的清洁	50
44. 电脑连接设备应及时关闭	20
45. 远离磁场可降低微波炉电耗	21
46. 避免微波炉空载运作	22
47. 保养好微波炉也能节电	22
48. 掌握好微波炉的火候	22
49. 湿润食品有利于微波炉节电	22

CONTENTS

目录

节约总动员

50. 使用电炒锅应注意火候	23
51. 利用电炒锅余热节电法	23
52. 选购经济型电饭锅	24
53. 电饭锅内锅应与电热盘吻合	24
54. 使用电饭锅前应先將米浸泡	24
55. 合理用水降低电饭锅电耗	25
56. 充分利用电饭锅的热能	25
57. 及时断开电饭锅电源	25
58. 消毒柜节电窍门	26
59. 食物搅拌机如何节电	26
60. 电风扇节电常识	26
61. 合理利用电风扇挡位	27
62. 提高电扇的工作效率	27
63. 选择合适的电热水器	27
64. 合理使用电热水器可节电	27
65. 控制电热水器温度可节电	28
66. 选购合适的电熨斗	28
67. 电熨斗节电常识	28
68. 清除电水壶内的水垢	29
69. 电热取暖器巧节电	29
70. 饮水机节电窍门	29
71. 电吹风节电窍门	29
72. 吸尘器的节电方法	30
73. 保持手机信号的畅通	30
74. 数字手机通话优选省电模式	30
75. 合理使用手机振动功能	31
76. 适时选择短铃提醒功能	31

CONTENTS

节约总动员

目 录

77. 避开移动途中使用手机	31
78. 关闭手机照明功能	31
79. 信号不佳时可关机节电	32
80. 恶劣天气尽量少用手机	32
81. 避免密封环境下使用手机	32
82. 手机音乐和游戏增加电耗	32
83. 随手关灯节能减污	33
84. 选择合适的节能灯具	34
85. 照明灯安装高度要合适	34
86. 充分利用反射与反光	34
87. 安装相应的控制开关	35
88. 选用电子镇流器更省电	35
89. 日光灯节电常识	36

☐家庭节水/38

1. 保护水源是节水的根本	38
2. 尽量用肥皂,减少水污染	39
3. 选无磷洗衣粉	41
4. 注意不要让水长流	41
5. 家庭自检有无漏水	43
6. 阻止滴漏勤节水	44
7. 防止水管冻裂	44
8. 喷头洗淋浴可节水	46
9. 淋浴时应及时关掉喷头	46
10. 提高浴室的水利用率	46
11. 厨房可选用节水的水龙头	48
12. 避免用水退冰	48

CONTENTS

目录

节约总动员

13. 提高厨房的水利用率	48
14. 谨防抽水马桶漏水	50
15. 厕所内尽量使用节水器具	50
16. 避免抽水马桶的非正常使用	51
17. 精选洗衣机清洗程序可节水	51
18. 提前浸泡衣物可减少洗衣机水耗	52
19. 适量配放洗衣粉	52
20. 提高洗衣机的利用率	52
21. 洗衣机巧漂洗可节水	53
22. 洗车如何节水	53
23. 做好家庭用水记录	55
24. 家庭的一水多用	56

☐家庭节气/58

1. 选用适当的炊具可节气	58
2. 先紧气瓶阀门熄火可节气	58
3. 煤气瓶应放在干燥处	58
4. 经常清洁和检修灶具	58
5. 安装节能罩和高压阀	59
6. 调节火焰大小节气法	59
7. 调整锅底与炉头的距离	59
8. 清洁锅底有利于节气	59
9. 调整灶具风门能节气	60
10. 提高液化气利用率	60
11. 增加节热金属圈可节气	60
12. 掌握节气的烧水方法	60

CONTENTS

节约总动员

目录

第二章 公用节能

☐公用节电/62

1. 办公室如何节省空调用电 62
2. 办公室分区节能法 62
3. 清洁办公室电器设备可节电 62
4. 办公室应尽量采用节能设备 62
5. 提倡穿便装上班 63
6. 养成良好的电脑节能意识 64
7. 拔插头和人走灯灭 64
8. 酒店灯具的节能妙招 65
9. 酒店客房如何节电 67
10. 大型超市节电措施 69
11. 工商业节电义不容辞 71
12. 商贸企业如何节电 73
13. 智能光源控制道路照明 75
14. 建筑节能潜力巨大 76
15. 变被动拉电为主动控电 78
16. 灯具城节电可备长杆子 79
17. 灯具城应让节能灯唱主角 79

☐公用节水/80

1. 节水应加强管理 80
2. 节水应依靠科技 80
3. 机关如何节约用水 82
4. 将饮料瓶换成小包装 83

CONTENTS

目录

节约总动员

5. 预防管道漏水	83
6. 工艺节水的内容	84
7. 发展先进的工业节水工艺	86
8. 采用节水设备和方法	86
9. 严格控制工业用水量	86
10. 定期检查用水设备	86
11. 提高水的利用率	86
12. 加强废水的回收	87
13. 建设城市污水处理厂	87
14. 提高园林的灌溉效果	88
15. 增强园林的蓄水能力	89
16. 合理利用水资源灌溉园林	89

第三章 汽车节油

☐ 驾驶节油法/92

1. 合理保持车距可节油	92
2. 减少风阻系数可省油	93
3. 热车节油 3 窍门	93
4. 选择经济车速省油	94
5. 超速行驶不利节油	95
6. 低挡高速行驶耗油	96
7. 经常注意温度表巧节油	96
8. 换挡操作动作要快	97
9. 尽量缩短带车时间	97
10. 尽量挂高档	97
11. 根据行车环境节油	97

C O N T E N T S

节约总动员

目 录

12. 空挡滑行可节油	97
13. 勤换排挡可省油	98
14. 正确起步省油法	99
15. 预见性行车可省油	99
16. 巧踩油门可节油	99
17. 不要猛踩油门和刹车	101
18. 选择智慧型路线可节油	102
19. 不猛开空调	102
20. 携带货物时要放置好	102
21. 根据路况合理驾驶	102
22. 新车磨合期节油方法	103
23. 根据路况节油法	103
24. 适时关闭发动机	104

☐保养节油法/105

1. 正确选择汽油标号	105
2. 妙用汽油牌号省油	105
3. 汽车巧保养可节油	106
4. 保养省油的6个常识	107
5. 发动机畅顺能省油	109
6. 以油节油的妙法	110
7. 勤清洗空气滤清器	110
8. 用黏度最低的润滑油	110
9. 使用汽油清净剂	111
10. 检查刹车系统巧节油	111
11. 定期检测汽车可节油	111

CONTENTS

目录

节约总动员

☐其他节油法/113

1. 巧妙挑选节油汽车 113
2. 根据轮胎气压省油 114
3. 不随意更换轮胎大小 115
4. 清理后备箱可节油 115
5. 适时关掉耗电设备 115
6. 用电脑节油器节油 116
7. 磁铁节油小窍门 116
8. 使用定速巡航节油 117
9. 排气量越小越省油 117
10. 手排车比自排车省油 117
11. 正确给车胎充气 117
12. 使用节油风扇 118

☐各类车辆节油/119

1. 进口汽车省油方法 119
2. 摩托车节油窍门 119
3. 柴油机节油窍门 121
4. 冬季使用农用车巧节油 121
5. 拖拉机堵漏巧节油 122

第四章 环保节能

1. 使用再生纸 124
2. 节约打印纸有门道 124
3. 珍惜纸张就是节能 125

C O N T E N T S

节约总动员

目 录

4. 回收废纸效益大	126
5. 少用一次性制品	127
6. 自备购物袋,少用塑料袋	128
7. 自备餐盒,减少白色污染	129
8. 少用一次性筷子和牙签	130
9. 旧物巧利用	131
10. 交换捐赠多余物品	132
11. 以乘坐公交车为荣	133
12. 当“自行车英雄”	133
13. 利用可再生能源	134
14. 替代贺年卡	135
15. 节约资源从珍惜粮食开始	136
16. 买环保电池	137
17. 回收废电池	138
18. 选绿色包装	139
19. 回收废塑料	140
20. 回收生物垃圾	141
21. 回收各种废弃物	142
结语	143