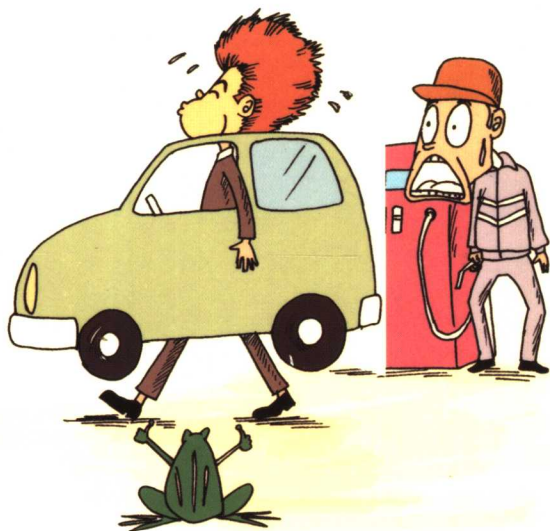


节能：细节出神奇，一生有计划

环保：时尚新理念，健康好生活

日常节能环保 必读

张照青◎编著



人民出版社

日常

节能环保
必读

张照青●编著



人民出版社

责任编辑:洪 琼 李之美

装帧设计:晓 雯

图书在版编目(CIP)数据

日常节能环保必读/张照青 编著-北京:人民出版社,2005.9

ISBN 7-01-005119-4

I. 日… II. 张… III. ①能—普及读物②环境保护—普及读物 IV. ①TK01-49②X-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 096333 号

日常节能环保必读

RICHANG JIENENG HUANBAO BIDU

张照青 编著

 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京瑞古冠中印刷厂印刷 新华书店经销

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月北京第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:10

字数:485 千字 印数:0,001-5,000 册

ISBN 7-01-005119-4 定价:19.00 元

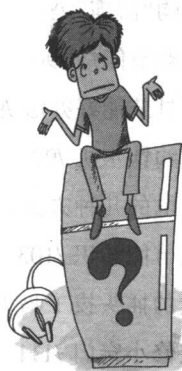
邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话(010)65250042 65289539

一、节能:

细节出神奇,一生有计划

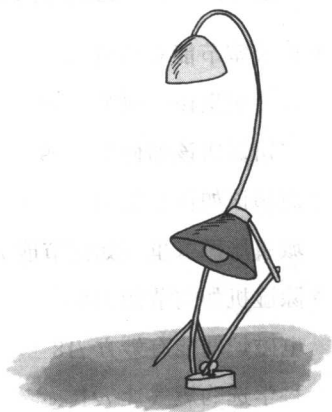
- 办公室节能总动员 /2
- 办公室里该如何节能 /5
- 宾馆饭店该如何节能 /9
- 商场该如何节能 /12
- 城镇居民家里该如何节能 /14
- 除湿机如何节能 /16
- 电磁炉节能有妙方 /18
- 科学选购燃气灶 /21
- 电脑节能有窍门 /25
- 笔记本电脑省电十大法 /28
- 家用汽车如何节能 /36
- 要节约家庭用电 /43



- 如何选购节能电器 /45
- 如何让冰箱省电 /48
- 如何选购节能电冰箱 /51
- 如何让打印机节能 /54
- 如何让电饭煲省电 /57
- 如何让电视机省电 /59
- 如何让空调省电 /62
- 如何选购节能空调 /65
- 微波炉使用小贴士 /68
- 如何让洗衣机省水省电 /71
- 如何选购电热水器 /75
- 如何选购燃气热水器 /82
- 如何选购太阳能热水器/86

目录

- 如何选购“浴霸” /88
- 如何选购节能灯 /90
- 照明灯具节能好办法 /94
- 如何选购饮水机 /97
- 手机省电的几种方法 /101
- 小家电节能知识 /103
- 你身边的插头拔了吗 /109
- 节能装修小窍门 /111
- 节约用水小窍门 /114
- 让雨水变废为宝 /121
- 节水新概念 /124



- 科学利用中水 /127
- 节水洁具到底能省多少水 /130
- 用水器具和设备的节水方法 /133
- 超声波冲污渍的节水新技术 /147
- 节约用水须从点滴做起 /151
- 日本应对缺水危机的策略 /154
- 分质供水可行吗 /160
- 干电池节能窍门 /165
- 揭秘某超级节能示范楼设计 /167
- 建筑节能新技术 /172

二、环保:

时尚新理念,健康好生活

- 室内主要污染源有哪些 /178
- 树立装修环保理念 /185
- 环保材料≠环保装修 /189
- 如何预防装修污染 /192
- 正确认识石材的放射性 /195
- 环保从地板开始 /198
- 买地板识木材 /201
- 实木地板如何保养 /206
- 小心地板有“猫腻” /210
- 选择地板砖不能贪图便宜 /213



- 如何正确使用大芯板 /217
- 如何选购环保家具 /219
- 橱柜的环保 /223
- 如何识别涂料 /226
- 怎样选择环保漆 /231
- 婴儿房怎样装修才环保 /235
- 如何选择家装公司 /238
- 办公室也要注意环保 /242
- 如何健康地使用电脑 /247
- 手机辐射应重视 /254

目录

- 室内光色污染要注意 /259
- 如何让室内空气更环保 /263
- 恰当选用花草进行环保 /267
- 环保清洁法让家更健康 /272
- 清洁小秘方 /276
- 身边的时尚环保 /280
- 你喝的水环保吗 /285
- 如何减轻车内污染 /288
- 穿衣戴帽也要环保 /292
- 盛夏家庭食物如何环保 /295
- 驱蚊要注意防“毒” /302
- 废物利用做花器 /305

后记



一、节能





办公室节能总动员

中国大约有 30% 的能源消耗在建筑中。在各个大城市的办公写字楼里，浪费掉的宝贵能源太多太多了。

自从 20 世纪 70 年代初爆发世界能源危机以后，欧美等发达国家迅速推进了节能意识和措施，要求所有办公楼宇、饭店、学校和医院建筑、居民住宅都有保温隔热措施，并且一再提出新的更严格的标准。30 年过去了，他们的能源消耗已经大幅度

降低。

理想的办公楼应当是：建筑外墙“包裹”了保温隔热材料，窗户全部采用双层中空填充惰性气体、有金属镀膜的玻璃，楼顶铺上太阳能光板，窗外有可调控的卷帘……在这样的环境中工作，既让人感到十分舒适，又非常节能。这种玻璃透光性能很好，冬天室内的热气很难出去，可以减少供暖量；窗外卷帘把夏天强烈的阳光挡在外面，可以少开空调。

办公室的节能，不仅对国家有利，对在其中工作的人员也是极为重要的。经常在过冷或过热的屋子里工作，不知不觉中使自己长期处于疲劳状态，抵抗力会逐渐降低，易患感冒，精力不易集中，工作效率当然会受影响。专家提醒说，关注节能也要注意办公室里的通风换气，一般1小时开窗10分钟，室内的新鲜空气就够了，边开窗边开空调没有必要。

在国内许多单位的办公室里，特别是一些网络公司，人下班了不关闭计算机，一些复印机、打印机也在停用时长久地开着，很多楼里的卫生间白天也开灯……对节能这样不在意，一台电脑每4小时大约消耗一度电，如果下班后几十台电脑不关机，众多的单位都这样，那浪费的能源就太多了！因能源危机的“干预”，国外已唾弃办公楼昼夜通明、计算机整日开机等不良习惯，自觉节省一度电、一杯水、一张纸的习惯正在养成。例如，日本、荷兰、德国都在推行屋顶能源计划，把太阳能板与楼顶设计为一体，自己用不完的电还可以送到网上，卖给别

人。

如何敦促所有机关公务员和公司职员参与节能，政府还没有很具体的政策措施。实际上，政府可以鼓励各单位购买或租用节能写字楼和节能电器产品，从而拉动节能建筑和节能产品市场，实现办公室节能与工作效能并进的良性循环。请各位想一想，如果每个办公室一起来一次空调、照明、办公设备节能的总动员，一座北京城、一个上海市……将能省出多少能源？



办公室里该如何节能

为了节能，日本人的工作习惯悄然发生了变化，上班时候会看到很多人穿西装而不打领带，或上身只穿短袖衬衫。在工作单位，空调一般都调高到 28°C 。有的办公室由于通风隔热效果好，干脆不用空调。日本节能中心的预计结果显示，如果工作人员都穿便装，仅此一项就能让办公室节能 17%，如果换算成石油，每年 7—9 月可通过上述方式节约 155 万桶原油。

节能是个社会性的活动，需要我们在任何时间、任何地点都把节能化为行动。家庭的节能固然重要，但办公室的节能也不例外，为办公室节能并不是为老板节约，而是为整个社会着想。一天有8个小时是在办公室里度过的，如何让这一天中1/3的时间是在节能，我们能做的是：

1.夏季办公楼空调温度设置于27℃—28℃，使用空调时关好

窗户，下班后关闭办公室空调、风机；



2.电脑主机、显示器、打印机、饮水机、复印机、碎纸机等办公设备减少待机能耗，长时间不使用时关闭电源；

3.随手关灯，杜绝白昼灯、长明灯；

4.减少使用一次性文具，纸

张正反面打印，开展无纸化办公；

5.采购节能产品和设备。

我国政府机构（包括国防及教育等公共部门）的能源消费约占全国能源消费总量的5%，政府机构每年仅能源费用就超过800亿元，在财政支出中占有很大的比重。经有关部门测算，我国政府机构节能潜力为15%—20%，政府机构节能不仅可以减少公共财政支出，而且可以有效推动节能新技术、新设备、新

材料的推广应用。政府机构率先垂范做好自身节能工作，将为全国资源节约活动的深入全面开展发挥表率作用。

充分认识我国的能源形势及节能对促进国民经济和社会可持续发展的重要意义，增强资源忧患意识，提倡艰苦奋斗，勤俭节约，节约光荣、浪费可耻，把节能、节水、资源循环利用作为政府机构自身建设的一项重要内容，持之以恒，常抓不懈。

对政府机构自身的节能潜力，包括建筑、照明、采暖、制冷、办公设备、车辆等用能设施、设备和产品进行一次全面调查，摸清情况，制定切实可行的节能目标和措施，加强管理，提高能源利用效率。

政府采购中优先购买经国家认证的节能设备或产品，率先全部淘汰国家明令禁止使用的低能效设备和产品。

政府机关工作的每一位公务员、企事业单位从业的每一位职员，都可以从我做起、从点滴做起、从行政办公的每个细微环节做起，实践节能行为，争做全社会的节能环保示范者。不要小看小小的办公室，仅仅是在日常办公中养成节约一张纸、节约一度电、回收利用资源的习惯，就蕴藏着可观的节能潜力。

例如，自觉减少办公电器设备待机时间。在办公自动化设备相当普及的今天，公务员、职员日常工作中关闭电脑主机后不关显示器、打印机等电器设备电源开关的现象也十分普遍，殊不知由此造成了大量的待机能耗：电脑显示器的待机功率消耗为 5 瓦，打印机的待机功率消耗一般也达到 5 瓦左右，下班

后不关闭它们的电源开关，一晚上将至少待机 10 小时，造成待机耗电 0.1 度（千瓦时），全年将因此耗电 36.5 度，按照国内办公设备保有量电脑 1600 万台、打印机 1894 万台测算，若及时关闭电源减少待机，则每年可节电 12.775 亿度。

办公用 A4 打印纸如果正反面打印，平均每位公务员职员每年节约 500 张（2.2 千克），全国“坐办公室”的公务员、职员以 2500 万人测算，则可相应节电 4.25 亿度。

将办公楼空调温度设置于 27℃—28℃为宜，使用空调时关好窗户，白天可拉下遮阳设备，并注意下班后关闭办公室空调风机；实现政府采购的绿色化，尽量采购再生纸、节能灯、低排量汽车等环保产品；并且通过提高办事效率，减少社会资源的消耗，形成绿色行政、绿色办公的理念，必为推动全社会节能工作的深入开展，实施可持续发展战略做出极大贡献。



宾馆饭店该如何节能

在全国能源紧张的情况下，保护资源、减少污染是建设节约型社会的一种趋势，而作为旅游产业之一的酒店业加入绿色环保、节能行列中也是势在必行。

1. 木制衣架替代塑料衣架。酒店从环保角度考虑，将客人使用的塑料衣架换成了木制的，这是一种很好的节能措施。比如浴室内所用的塑料制品，采用可降解材料。浴室的垃圾桶外包

一层类似橡胶的材料，垃圾桶内层采用不锈钢制成，外包裹一层软材料，使用这样的垃圾桶就是为了避免传统的塑料垃圾桶在报废后造成环境污染。

2.宴会厅无人使用时灯光调到最暗。在宴会厅楼层无人使用的情况下，照明灯亮度都被调到最小档。

3.放置红白两色鞋减少浪费。为了方便入住同一房间的两个住客区分自己的拖鞋，可对拖鞋的勾边采用两种颜色，这样入住两天以上的客人，就不必为无法区分哪双是自己的拖鞋而要求服务员重新提供新拖鞋了，这样一双本来就可以反复穿上几十次的拖鞋的利用率就大大提高，减少了浪费。

4.夏季空调温度设置于 27°C — 28°C 为宜，正确使用空调设施。

5.随手关灯，杜绝白昼灯、长明灯加强员工节能培训，明确专人负责节能管理采购节能产品和服务。

6.宾馆饭店空调设置温度过低是需要引起公众关注的节电的重要方面。据统计，公建空调能耗在城市夏季用电中所占一般达到 40% 左右。以北京市为例，全市公建空调装机容量 208.3 万千瓦，盛夏天气空调电负荷约为 350 万千瓦，约占北京市最大供电负荷的 40%。公建空调耗电量按单机平均每天使用 10 小时计算，夏季用电量达到 18.7 亿度，约为全市总用电量的 5.4%。很多宾馆、

