



家庭 节能

上海市精神文明建设委员会办公室 编
上海东方社区学校服务指导中心



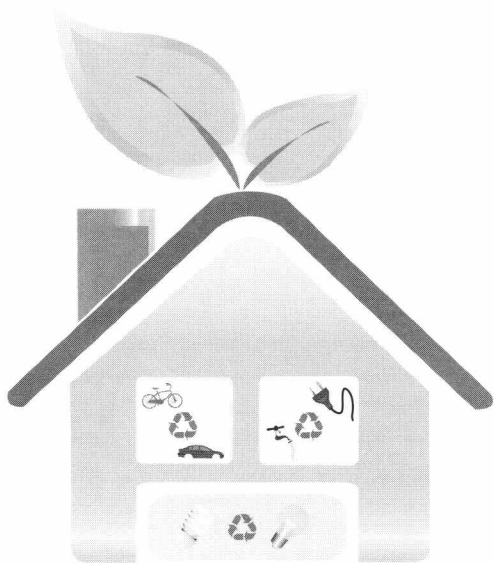
上海科学普及出版社



社区学校通用教材

家庭 节能

上海市精神文明建设委员会办公室 编
上海东方社区学校服务指导中心



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭节能/上海市精神文明建设委员会办公室,上海东方社区
学校服务指导中心编. —上海:上海科学普及出版社,2009.9
ISBN 978-7-5427-4132-5

I. 家… II. ①上…②上… III. 节能—问答 IV. TK01-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 176375 号

责任编辑 董宁宁

绘 图 葛 怡 唐旭琼

家庭节能

上海市精神文明建设委员会办公室 编
上海东方社区学校服务指导中心

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 苏州望电印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.5 插页 2 字数 74 000

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-4132-5 定价: 10.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题

请向出版社联系调换

内 容 简 介

节约是中华民族的传统美德,节约资源更是我国的一项基本国策。在创建资源节约型和环境友好型社会的今天,节能已然成为了全社会的责任。本书以生动的语言、有趣的插图,从节电篇、节水篇、节气节油篇、节约篇四个部分分别介绍了 70 多个如何节能的小专题,向公众宣传普及节能的科学知识和使用技巧,培养公众的节能意识,提倡健康文明的生活方式,让节能观念深入人心。巨大的浪费往往是在不起眼的小环节中慢慢积累形成的。让我们行动起来,从我做起,从身边点滴做起,让我们的小节约形成社会的大节能。

序

作为公共文化服务体系的重要组成部分，上海市社区学校目前已发展到 220 所，近 5 000 所分校及教学点已遍布全市 18 个区县各街道、乡镇，为 1 800 万上海市民提供讲座、培训、娱乐、活动等四大类形式、八大类内容的近千门课程。其自觉、自愿、自主的学习方式深受广大社区居民的欢迎，成为了构建上海和谐社会、和谐文化、和谐社区的重要载体。

为满足广大人民群众多层次、多样化的精神文明需求，建立、健全公共文化服务体系内容配送系统，加强社区学校的规范化、系统化和集约化建设，丰富社区学校的内容资源，由上海市精神文明建设委员会办公室、上海东方社区学校服务指导中心组织编写的“社区学校通用教材”内容涉及文化、艺术、科普、健康、体育、卫生、法律、生活常识等门类。这既是上海市社区学校的统一指定教材，使社会公众丰富知识、提高素质、陶冶情操，同时也可以为兄弟省市社区学校日常教学、培训所借鉴。

相信通过“社区学校通用教材”系列的不断编辑出版,将对公共文化服务体系建设、上海精神文明建设、社会主义和谐社会的构建起到积极作用。

编 者

2009 年 5 月

目录

目 录

一、节电篇	(1)
1. 家庭照明巧节电	(1)
2. 电视机节电大学问	(4)
3. 制伏熨斗电老虎	(7)
4. 吸尘器节能法	(9)
5. 小小电吹风也节电	(11)
6. 空调节能有窍门	(13)
7. 电扇合理巧使用	(16)
8. 饮水机节能有妙招	(18)
9. 巧用冰箱来节电	(20)
10. 电饭锅节电技法	(24)
11. 使用焖烧锅节能	(26)
12. 电炒锅余热妙用	(27)
13. 电水壶需常清洁	(28)
14. 科学使用微波炉	(29)
15. 抽油烟机省能耗	(33)
16. 电热水器节能使用法	(35)
17. 合理使用电脑和打印机	(37)
18. 手机省电使用法	(40)
19. 数码相机如何节能	(44)

20. MP3 节能窍门	(47)
21. 少乘电梯好处多	(49)
22. 购买节能家用电器	(50)
23. 偷电老鼠哪里跑	(52)
24. 电表是节能好监督	(54)
25. 节能开关利省电	(56)
二、节水篇	(58)
26. 培养良好节水观	(58)
27. 一水多用效果佳	(60)
28. 浇花如何来节水	(61)
29. 家庭节水器具多	(62)
30. 洗衣也有节能经	(64)
31. 巧用盐水能节水	(66)
32. 坐便器巧节水	(67)
33. 洗澡节水招	(68)
34. 餐具清洗节水窍门	(69)
35. 小小滴水浪费大	(70)
36. 改造老式卫生器具	(71)
三、节气节油篇	(73)
37. 灶具燃气巧节能	(73)

38. 调节火苗能节气	(75)
39. 按需选锅与炉眼	(76)
40. 合理使用燃气热水器	(78)
41. 选择合适的交通工具	(80)
42. 良好驾驶习惯可省油	(81)
43. 购买小排量汽车	(83)
44. 选购混合动力汽车	(84)
45. 轮胎气压要常查	(85)
46. 汽车起步省油法	(87)
47. 轻踩油门温柔驾驶	(88)
48. 汽车保养可省油	(90)
49. 选用汽油要适当	(92)
50. 每月少开一天车	(94)

四、节约篇	(95)
51. 穿衣巧节能	(95)
52. 做饭就餐别浪费	(96)
53. 油盐酱醋节约法	(98)
54. 饮酒适量	(100)
55. 减少吸烟	(102)
56. 重拎布袋菜篮子	(104)
57. 重复使用购物袋	(106)

58. 少用一次性用品	(108)
59. 电子邮件代替纸质信函	(110)
60. 用手帕代替纸巾	(111)
61. 旅游自带六小件	(113)
62. 少换巾单少洗涤	(114)
63. 闲置物品巧处理	(115)
64. 别盲目追求高像素	(117)
65. 莫浪费网络资源	(118)
66. 提倡选购节能房	(120)
67. 节能装修减少铝材	(122)
68. 合理使用装修钢材	(123)
69. 装修木材须适量	(124)
70. 建筑陶瓷莫铺张	(125)
71. 改造旧门窗节能	(126)
72. 商品包装勿过度	(128)
73. 合理回收城市生活垃圾	(130)
74. 适度消费应提倡	(132)

后记	(133)
----------	-------

一、节 电 篇

1. 家庭照明巧节电

随着家庭收入的提高,家庭装修也变得越来越繁复,其中灯具的设置已不再仅有照明的功能,更有装饰美化的效果。如何提高照明效率,合理分配灯具照明,使居家美化与节约能源之间取得平衡是一门学问。

1

(1) 选择合适的居室空间光源

居家空间到底适用何种灯源,除依据室内的整体规划外,还应考虑用电的效率及各场所需要的照度。所谓照度是指被照体单位面积所受的光通量,其单位为勒克斯(Lux)。每一不同使用目的的场所,均有其合适的照度来配合。例如:起居间所需的照明照度为 150~300 Lux;一般书房照度为 100 Lux,但阅读时所需照明照度则为 600 Lux,所以最好再使用节能台灯作为局部照明。

(2) 提高已有灯具的照明效率

要长久维持明亮、干净的光源,从而达到节约能

源的目的,就需要做到:①定期清洗照明设备。灯具久未清洗,易使灰尘聚积于灯管,影响输出效率,所以建议至少3个月清洁一次灯具。②定期更换老旧灯管。白炽灯及日光灯管在使用寿命的80%时,输出光束约减为85%,所以宜在寿命结束前更换。③天花板、墙壁选用淡色系,可增加光的反射,提高光线漫射的效果,节省电能。

淘汰低效率的光源与灯具,以日光灯或节能灯替代白炽灯。白炽灯的耗电量是日光灯的3倍,所以对



于不需要使用白炽灯之处,建议更改为日光灯或节能灯。此外,相同功率下,细的日光灯管更省电。

以简单美观的灯具取代华丽复杂的灯具。简单的灯具有利于平时的清洗,所以针对一般居家空间,建议使用简单大方的灯具,以方便清洁。

使用电子镇流器替代传统电感镇流器。电子镇流器能提高灯和系统的光效,能瞬时启动,延长灯的寿命。与此同时,它温升小、无噪声、体积小、重量轻,耗电仅为电感镇流器的 $1/3$ 至 $1/4$ 。

2. 电视机节电大学问

一般来说,电视机的屏幕越大,它的耗电量就越大。除此以外,电视机每增加一个功能按键或者提高一定量清晰度,它的耗电量也会相应增加。

(1) 控制亮度

以一台 21 英寸(约 53 厘米)的彩色电视机为例,荧屏调到最亮时耗电 85 瓦,稍调暗些以后耗电 55 瓦,在不影响观看效果的前提下,各类电视机的“一亮一暗”电耗最大可相差 30 瓦左右。开到最亮比最暗多耗电 50%~60%。节约用电的最好方法就是正确调整电视机亮度,并关闭大功率照明灯,人为地创造比较适宜的对比度。看电视时点一盏 10 瓦以下的照明灯,既能保护视力,又不影响电视屏亮度。白天收看电视应拉上窗帘,这样就不用调高电视机亮度。

(2) 音量适中

收看电视时,音量的大小是与耗电量成正比的,音量越大,耗电量越多。音量过大,不但音质失真,还会缩短使用寿命。因此,收看电视节目时,音量调至适中即可,这样既能省电又能欣赏到最佳音质。

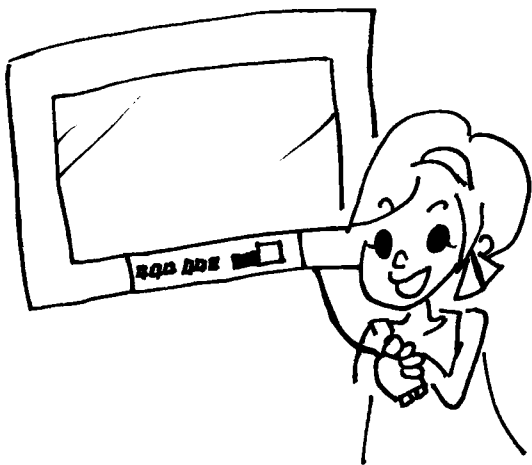
(3) 关机后拔下电源插头

具有遥控开关的电视机有 6~8 瓦的待机能耗,

应手动切断电源。关机后遥控接收部分仍带电,且指示灯亮,仍在持续地耗电,有些电视机只要插上电源插头,显像管就预热,耗电量为6~8瓦。所以电视机关闭后,应拔下电源插头。床前电视机还可设定睡眠定时开关。

(4) 插拔电源插头不可取代开关电视机

不能用直接插拔电源插头的方法代替电视机开关。因为插头插进拔出时,会使电路时断时续,引起冲击电流,既耗电能,又易损坏电视机内部零件。正



家庭节能 确的开关方法是：先插上电源插头，再打开电视机开关；看完节目后应先关掉电视机开关，再拔下电源插头。

(5) 摆放位置

电视机应放置在离开墙壁 10 厘米以上的地方，以利散热又能省电。

(6) 加防尘罩

加防尘罩可防止电视机吸进灰尘，灰尘多了就可能导致漏电，增加电耗，还会影响图像和伴音质量。

3. 制伏熨斗电老虎

电熨斗是面子工程的重要助手,家庭必备。但是电熨斗在使用过程中,耗电量。

(1) 家用电熨斗有两种型号

一种是能调节温度的,称为调温型;另一种是普通型,其结构比较简单,价格便宜,但不能调节温度。使用调温型电熨斗时,只要预先旋转调温旋钮到某一温度位置,就可使电熨斗保持在所调定的温度上。因此,家庭使用最好选购功率为 500 瓦或 700 瓦的调温电熨斗,这种熨斗升温快,达到使用温度时能自动断

