

低碳环保新视点丛书

节约用水， 你应该做的50件事

水是哺育人类的乳汁，没有水的哺育，就没有生命的繁衍；没有水的世界，将是死亡的世界。本书介绍的50件事都是我们身边的一些节约用水妙招，希望通过本书的阅读，在全社会形成一种以科学用水、节约用水为光荣的道德新风尚。

侯红霞 主编



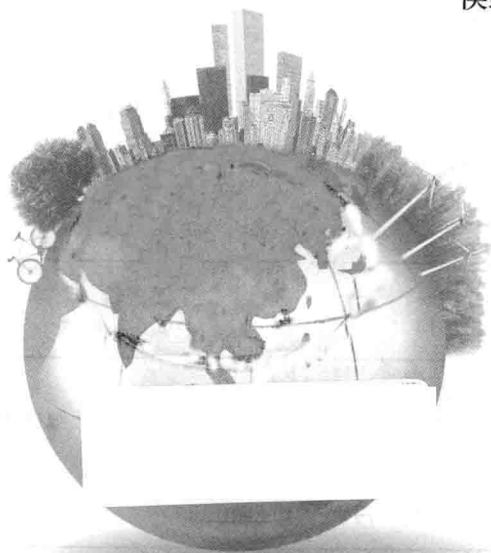
化学工业出版社



低碳环保新视点丛书

节约用水， 你应该做的50件事

侯红霞 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

水是哺育人类的乳汁，没有水的哺育，就没有生命的繁衍；没有水的世界，将是死亡的世界。本书介绍的50件事都是我们身边的一些节约用水妙招，希望通过本书的阅读，在全社会形成一种科学用水、节水、爱水、以节约用水为光荣的道德新风尚。

图书在版编目（CIP）数据

节约用水，你应该做的50件事 / 侯红霞主编. —北京：化学工业出版社，2013.8

（低碳环保新视点丛书）

ISBN 978-7-122-17888-6

I. ①节… II. ①侯… III. ①节约用水—基本知识
IV. ①TU991.64

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第150495号

责任编辑：董琳
责任校对：宋玮

文字编辑：谢蓉蓉
装帧设计：姜永飞

出版发行：化学工业出版社
（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）
印 装：北京云浩印刷有限责任公司
850mm×1168mm 1/32 印张 6 字数 144 千字
2014年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）
售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：19.80 元

版权所有 违者必究



前言

水是生命的源泉、农业的命脉、城市的灵魂、工业的血液，水是我们赖以生存发展的不可替代的根本。水既是公共资源，又是准商品；既是自然资源，又是环境要素；既是经济资源，又是战略资源。

水和电不一样，我们可以不用电，但不可以没有水喝；水资源不同于土地资源，土地资源不可再生，且不可流动，而水资源是能不断更新和可再生的，是可流动的；水不同于市场上其他商品，不能完全按市场价值规律进行交易，水是一种特殊的商品或叫准商品。

水同样是人类生存不可或缺的生命元素，是国家和地区发展的基础性产业和战略性资源，是古今中外历代治国领袖高度关注的重要内容。随着时空变迁、气候变化，水问题变得更加复杂多变，尤其是水资源紧缺、水灾害频发、水污染严重、水环境恶化以及干旱和暴雨等问题都给我们的生存与发展带来极大威胁。

正是由于水的多重特性，使得水问题格外被关注。1997年联合国水资源会议曾郑重向全世界发出警告：“水，不久将成为继石油危机之后的下一个社会危机”。

人类进入21世纪以来，全球化的进程迅速加快，全球人口持续增长，淡水资源不断减少，水资源浪费严重形成的水危机令世人担忧，水危机已成为一个关系到人类生死存亡、可持续发展的议题。节约用水则是人类拯救水危机，拯救自己命运的有效途径，爱护环境节约用水显得尤为重要。

书中汇集了许多与节约用水有关的知识，书中的50件事，都

第一章

一起低碳， 给地球降降温

人类自工业革命以来，200多年内大量使用煤、石油等化石燃料，导致大气中的温室气体浓度迅速增加，已对全球气候稳定造成极大的威胁。若全球气温上升超过 3°C ，全球三成的海岸低地将消逝、亚洲每年恐将新增700万人会因洪水而被迫迁徙、现有医疗系统也将不再能负荷新增的疾病；若全球气温上升超过 4°C ，全世界现有的谷物都将大规模减产，生态系统大规模的崩解也将发生；若全球气温上升超过 5°C ，人类现有的文明，恐将面临能否存续的考验！所以，让我们一起低碳，给地球降降温，保护身边的环境吧！



目 录

第一章

不要让地球“渴望” / 001

1. 水与人类息息相关 / 002

温馨关注：生命之源——水圈 / 002

绿色行动：认识我们的“血液” / 003

2. 水危机给我们敲响了警钟 / 006

温馨关注：水危机敲响了警钟！ / 006

绿色行动：我们如何应对水危机 / 008

3. 不要让河流再哭泣 / 010

温馨关注：河流、湖泊生病了 / 010

绿色行动：保护河水从我做起 / 012

4. 让我们的海水更蓝 / 014

温馨关注：海洋污染 / 014

绿色行动：保护海水从小事做起 / 015

5. 拯救水资源，废水处理 / 018

温馨关注：废水分类处理 / 018

绿色行动：废水处理办法 / 019

6. 把每一天都当作3月22日 / 022

温馨关注：世界节水日 / 022

绿色行动：把每一天都当作3月22日 / 023

7. 公众参与，共建节水型社会 / 026

温馨关注：为什么说公众参与是节水型社会建设的重要方面 / 026

绿色行动：全民参与，你也可以 / 027

8. 海水淡化，海水再利用 / 029

温馨关注：为什么海水不能喝 / 029

绿色行动：海水再利用 / 030

9. 利用“天水尊”，雨水巧利用 / 034

温馨关注：雨水利用现状 / 034

绿色行动：雨水巧利用 / 035

10. 一起使用再生水 / 038

温馨关注：认识再生水 / 038

绿色行动：一起使用再生水 / 039

第二章

生活节水大行动 / 041

11. 生活节水大行动 / 042

温馨关注：人类像海绵一样吸水 / 042

绿色行动：节水大行动 / 043

12. “洗菜”节水学问大 / 046

温馨关注：节水势在必行 / 046

绿色行动：洗菜节水 / 047

13. 洗刷怎样节水 / 049

温馨关注：刷牙洗脸只用一杯水 / 049

绿色行动：洗刷刷中的节水习惯 / 049

14. 怎样洗澡才能节水 / 052

温馨关注：洗澡浪费水的现象 / 052

绿色行动：洗澡节水 / 052

15. 家庭冲厕有妙招 / 055

温馨关注：马桶水箱里，漂个瓶子 / 055

绿色行动：冲厕节水 / 056

16. 新年大扫除怎样节水 / 058

温馨关注：节水新年来临了 / 058

绿色行动：大扫除节水 / 058

17. 智能浇花，节约用水 / 061

温馨关注：节水智能浇水器 / 061

绿色行动：浇花节水 / 062

18. 洗碗省水，滴滴计较 / 065

温馨关注：洗碗机有利节水 / 065

绿色行动：洗碗节水 / 065

19. 不要随意倒掉剩茶水 / 068

温馨关注：剩茶水的医疗作用 / 068

绿色行动：剩茶水再利用 / 069

20. 不要随便倒掉淘米水 / 072

温馨关注：淘米水好处多 / 072

绿色行动：淘米水再利用 / 072

第三章

家庭节水妙招 / 075

21. 低碳烧水，节约优先 / 076

温馨关注：烧水与低碳 / 076

绿色行动：低碳烧水，节约优先 / 077

22. 电热水器的选购 / 079

温馨关注：什么是节能热水器 / 079

绿色行动：热水器合理选购与使用 / 080

23. 使用太阳能热水器 / 082

温馨关注：太阳能热水器 / 082

绿色行动：太阳能热水器巧选择 / 083

24. 洗衣怎样节水 / 085

温馨关注：洗衣中的浪费水现象 / 085

绿色行动：洗衣节水 / 086

25. 洗衣机节水节能的窍门 / 088

温馨关注：一杯水完成洗涤过程 / 088

绿色行动：洗衣节水 / 089

26. 选用节能的洗衣机 / 093

温馨关注：节能洗衣机 / 093

绿色行动：节能洗衣机巧选择 / 094

27. 合理选用水龙头 / 096

温馨关注：了解水龙头 / 096

绿色行动：选择优质水龙头 / 098

28. 优先使用节水龙头 / 099

温馨关注：自动节水龙头 / 099

绿色行动：如何挑选节水龙头 / 100

29. 使用节水马桶 / 102

温馨关注：节水马桶 / 102

绿色行动：节水马桶巧选择 / 103

30. 使用节水淋浴 / 105

温馨关注：节水设施 / 105

绿色行动：节水设施大观 / 106

第四章

你应该知道的公共节水 / 109

31. 全民节水总动员 / 110

温馨关注：联合国秘书长的致辞 / 110

绿色行动：全民节水总动员 / 111

32. 共建节水型社区 / 115

温馨关注：节水小区 / 115

绿色行动：共建节水型小区 / 116

33. 让节水走入校园 / 119

温馨关注：校园节水 / 119

绿色行动：校园节水措施 / 120

34. 洗车房节水 / 121

温馨关注：洗车行业浪费严重 / 121

绿色行动：洗车节水 / 122

35. 办公节水的方法 / 124

温馨关注：办公中浪费水现象 / 124

绿色行动：办公室节水方法 / 125

36. 你知道景观绿化节水吗 / 127

温馨关注：水和植物的关系 / 127

绿色行动：绿化节水 / 129

37. 公厕怎样节水 / 132

温馨关注：一个弹簧让公厕节水25吨 / 132

绿色行动：公厕节水措施 / 133

38. 你知道农业灌溉节水吗 / 135

温馨关注：农田灌溉用水 / 135

绿色行动：灌溉节水 / 136

39. 你知道工业怎样节水吗 / 140

温馨关注：工业用水不容忽视 / 140

绿色行动：工业节水新措施 / 142

40. 洗浴中心节水方法 / 144

温馨关注：洗浴业浪费水严重 / 144

绿色行动：洗浴业的节水方法 / 145

第五章

走出国门，学习节水方法 / 147

41. 美国：水价低廉仍节约用水 / 148

温馨关注：美国的水环境 / 148

绿色行动：学习美国的节水方法 / 149

42. 德国：对水特别“抠门儿” / 151

温馨关注：德国的水环境 / 151

绿色行动：学习德国节水方法 / 151

43. 新加坡：为“水”而战 / 154

温馨关注：新加坡的水环境 / 154

绿色行动：学习新加坡的节水方法 / 154

44. 加拿大：“水富”不忘节水 / 157

温馨关注：加拿大的水环境 / 157

绿色行动：学习加拿大的节水方法 / 158

45. 法国：“节水警察”上街头 / 159

温馨关注：法国水环境 / 159

绿色行动：借鉴法国节水措施 / 159

46. 澳大利亚：节水的“神话” / 162

温馨关注：澳大利亚人与水文化 / 162

绿色行动：学习澳大利亚的节水经验 / 163

47. 英国：开展节水运动 / 166

温馨关注：20升水挑战一天 / 166

绿色行动：学习英国节水方法 / 167

48. 印度：印度节水独具特色 / 170

温馨关注：印度“水危机” / 170

绿色行动：学习印度的节水经验 / 171

49. 中东：水比石油还要珍贵 / 173

温馨关注：水贵如油 / 173

绿色行动：学习以色列的节水经验 / 174

50. 日本：节水从点滴做起 / 176

温馨关注：日本的水环境 / 176

绿色行动：学习日本家庭节水方法 / 177

第一章

不要让地球 “渴望”

生命离不开水，大部分植物离开水都无法生存。人没有食物可以活一周或更长时间，但没有水，都不一定能活三天。所以水是地球赋予人类最宝贵的财富。可是现如今我们最宝贵的财富正在悄悄远离我们。所以，保护水资源迫在眉睫！



1.

水与人类息息相关

我们知道水对我们很重要，可是现如今我们最宝贵的水资源正在悄悄远离我们。保护水资源从认识它开始吧！

温馨关注 生命之源——水圈

大气圈、水圈、岩石圈和生物圈组成地球的表层系统，水圈为该系统的重要组成部分。

地球表层的水体以气态、液态或固态的形式存在，主要由海洋、河流、湖泊、沼泽、冰川、土壤水、地下水及大气水等水体组成覆盖地球表层的水圈。地球的表面面积约为5.1亿平方千米，其中海水覆盖面积约占71%，陆地面积约占29%。分布在大陆上的水包括地表水和地下水，各占余下的一半左右。在全球水的总储量中，淡水仅占2.53%，其余均为咸水。

地球上的总水量约为13.86亿立方千米，其中海洋水约为13.38亿立方千米，约占地球总水量96.54%，折合海洋水深3700米。湖泊、河流、沼泽中的总水量约为19万立方千米，占地球总水量的0.014%，是与人类最为密切的淡水资源；大陆冰川总量约为2406万立方千米，约占全球总水量1.74%，为地球上最多的淡水资源，但难以开发利用；地下水总储量为2340万立方千米，其中淡水1053万立方千米，占全球总水量的0.76%，也是淡水资源的主要来源之一；另外大气总水量约1.29万立方千米，仅占全球总水量的0.0009%，虽然数量不多，但活动能力却很强；地球生物水总量约为0.112万立方千米。由此可见，在全球13.86亿立方



千米的总水量中，可以被人类利用的水资源只占一小部分。

水圈是地球外圈中作用最为活跃的一个圈层，也是一个连续不规则的圈层。它与大气圈、生物圈和地球内圈的相互作用，直接关系到影响人类活动的地球表层系统的演化。水圈也是外动力地质作用的主要介质，是塑造地球表面最重要的角色。

水体存在方式不同，其作用方式也有比较大的差别，按照水体存在的方式可以将水圈划分为海洋、河流、地下水、冰川、湖泊5种主要类型。

液态和固态水体所覆盖的地球空间。水圈中的水上界可达大气对流层顶部，下界至深层地下水的下限。包括大气中的水汽、地表水、土壤水、地下水和生物体内的水。

各种水体参加大小水循环，不断交换水量和热量。水圈中大部分水以液态形式储存于海洋、河流、湖泊、水库、沼泽及土壤中，部分水以固态形式存在于极地的广大冰原、冰川、积雪和冻土中，水汽主要存在于大气中，三者常通过热量交换而部分相互转化。

人类大规模的活动对水圈中水的运动过程有一定的影响。大规模地砍伐森林、大面积地荒山植林、大流域地调水、大面积地排干沼泽、大量抽用地下水等，都会促使水的运动和交换过程发生相应变化，从而影响地球上水分循环的过程和水量平衡的组成。人类的经济繁荣和生产发展也都依赖于水。如水力发电、灌溉、航运、渔业、工业和城市的发展，无不与水息息相关。

绿色行动 认识我们的“血液”

水是生命之源，你知道水对我们人类有多大意义吗？下面认识一下水对人体的重要性！

（1）生命的纽带——水在人体内的分布

在人的身体中，大部分是水。具体水的比例占人体重量的多



少，这与年龄、性别和身体状况都有密切的关系。实验证明：脑组织大约含有85%的水，血液大约含有90%的水，所以，人体细胞和体液的主要组成部分是水。体内的水分主要与蛋白质、脂类或碳水化合物相结合，形成胶体状态。在人体的总体水量中，细胞体液成分大约占一半，而剩下的则是细胞外液，主要包括细胞间液、血浆，它们的存在为维持身体内环境水和电解质的平衡起到了非常重要的作用。

（2）水对人体的重要性

水是人体各种生理活动必不可少的成分，因为水可以溶解各种营养物质。人体摄入的脂肪和蛋白质等只有在胶体状态的水中才能被溶解和吸收。水在人体的细胞和血管中不断运动，最后把氧气和营养物质输送到组织细胞，再把代谢废物排出体外。总之，水是生命的纽带，人的各种代谢和生理活动都离不开水。

一般情况下，在日常生活中人喝的水与体内的水分消耗量是平衡的。据统计，人体一天所排出的尿量约有1500毫升，再加上从粪便、呼吸过程中或是从皮肤所蒸发的水，总共消耗水分大约是2500毫升，而人体每天能从食物中和体内新陈代谢中补充的水分只有1000毫升左右。因此，正常人每天至少需要喝1500毫升水，大约8杯。

喝水有什么好处呢？首先它可以促进新陈代谢、消化吸收，也可以运输营养物质。其次是排泄废物，利于通大便。再次有解热降温润滑关节、肌肉和器官的功能，保持皮肤湿润。最后，喝水对老年人有增加元气利尿的好处。

一般正常人喝太多水对健康不会有太大的影响，至多只是可能造成排尿量增多，引起生活上的不便。

但是对于患有一些病症的人，喝水量的多少必须特别注意，比如浮肿病人、心脏功能衰竭病人、肾功能衰竭病人都不宜喝水过多，因为喝水太多会加重心脏和肾脏负担，容易导致病情加剧。这些人该喝多少水，应视病情接受医生的具体建议而定。而

