

晋城市节能减排低碳绿色丛书

全民参与 “十个一”

低碳生活伴我行

王家俊 主编

晋城市关心下一代工作委员会
晋城市节能协会



首篇：全民参与《十个一》

低碳生活伴我行

捐赠：

晋城市图书馆

2014.9.9

张文和



晋城市关心下一代工作委员会
晋城市节能协会

序

发展低碳经济、建设美丽晋城，是国家和省委省政府赋予晋城的重大战略任务，也是事关晋城科学发展的一件大事。2013年8月24日，国家发改委应对气候变化司司长苏伟为我市授牌，标志着晋城市国家低碳城市试点工作正式启动。

按照国家发改委关于同意晋城市低碳城市试点工作实施方案的通知要求，我市将重点开展四大温室气体控制行动和四大低碳城市塑造行动。温室气体控制工程包括低碳产业体系构建工程、重点节能提效改造工程、能源结构优化调整工程、生态城市森林增汇工程。低碳城市塑造工程包括低碳试点示范推进工程、低碳基础能力保障工程、低碳科技能力支撑工程、公众参与社会动员工程。2013年将重点开展编制温室气体排放清单，确定首批城镇、社区、园区、企业等低碳试点范围，开展低碳知识普及、信息发布、政策宣传等工作。

为了立足晋城未来发展全局，坚定不移地走绿色发展、循环发展、低碳发展之路。根据市

委、市政府要求，市节能协会把节能减排和低碳试点工作作为晋城转型综改试验的重要内容、重要途径和重要抓手，积极倡导绿色低碳理念，提高全体市民的低碳意识和自觉行动能力。不断总结节能减排“个、十、百、千、万”工程经验，拟编辑出版低碳城市试点全民节能“十个一”——《低碳生活伴我行》绿色丛书，以图文并茂的形式，集中反映了全市机关、厂矿、学校和市民中十个不同类型的节能典型。他（她）们从大处着眼，从小处着手，自觉厉行节约，从“一度电、一滴水、一张纸、一粒粮、一寸土、一滴油、一块煤、一方气、一分钱、一双筷子”做起，成为节能减排，试点低碳城市的晋城样本。希望此书的发行，能起到宣传群众，引领市民，特别是全市青少年从我做起，从小事做起，从现在做起，人人成为低碳环保，美丽晋城的参与者和实践者。

晋城市关工委主任 王家俊
晋城市节能协会会长

目录

	节约一度电	01
---	-------------	----

	节约一滴水	10
---	-------------	----

	节约一张纸	20
---	-------------	----

	节约一粒粮	30
---	-------------	----

	节约一寸土	36
---	-------------	----

	节约一滴油	45
--	-------------	----

	节约一块煤	55
---	-------------	----

	节约一方气	60
---	-------------	----

	节约一分钱	69
---	-------------	----

	节约一双筷	77
---	-------------	----

科学用电少花钱

——城区钟家庄办事处妇联主任 王月荣

作为一名基层妇会干部，更应该带头从我做起，做家庭节能减排的排头兵。下面就谈谈我家是如何从节约一度电做起的：

第一招：冰箱使用如何节电

不论安置何种型号的冰箱时，冰箱都应置于凉爽通风处，它的背面与墙之间都要留出空隙，这比起紧贴墙面来每天可以节能20%左右。

电冰箱开门次数要少，开门动作要快，另外冰箱内的温度调节档应适中，不宜放置强冷，以免冰箱内制冷循环系统加大工作量而增加耗电量。一般食物保鲜效果在8至10℃最佳。贮存食物不宜过满，食品与箱体之间应留有10毫米以上的空隙，以利箱内冷空气对流。存放热的食品，要待食品凉后再放入冰箱，分小块贮存，避免重复冷冻。鸡、鱼等挖去内脏，先冷藏后再冷冻，从而减少用电量。一般冰箱内蒸发器表面霜层达5毫米以上时就应除霜，如挂霜太厚会产生很大的热阻，耗电量会增多。要常保持冰箱背部清洁，因为冷凝器和压缩机的表面灰尘会影响散热效果。

夏天，冰箱冷冻室的东西一般较少，这时可以



用几个塑料盒或微波炉盒等容器盛满水后放入冷冻室，待水结成冰块后，将冰块转移到冷藏室，放在温控器的下面或旁边，这样当冷气朝上散发时，就会降低温控器周围的温度，从而减少温控器的启动次数，达到节电的目的。同时，冰块融化时会吸收大量的热量，这样对冷藏室内存放的食物也会起到降温保鲜的作用。

第二招：看电视如何节电

电视机不看时应拔掉电源插头，不要让电视处于待机状态。电视色彩、音量及亮度调至人感觉最佳状态，可以节电50%，也能延长电视机的使用寿命。另外，在开启电视机时，音量不宜过大。因为每增加1瓦音频功率，要增加3—4瓦电功耗。亮度高也比较费电。

第三招：家用电脑如何节电

- 1、短时间不用电脑，启用电脑的“待机”模式。
- 2、电脑关机后，一定要将电源插头拔下。
- 3、显示器的选择要适当，因为显示器越大，耗电越多。
- 4、可在听音乐的时候将显示器关闭。

第四招：使用电熨斗如何节电

家用电熨斗通常有调温型和普通型。前者比较利于节约用电。普通型电熨斗也最好选择手柄上有

开关的，可随时控制温度，降低电耗。应根据不同衣料所需要的温度随时掌握电熨斗的通电时间。充分利用电熨斗的余热，也是节约用电的一个途径。如在熨烫毛料服装正面时，需要较高的温度，当熨烫反面时，则需要较低温度。

第五招：使用电饭锅如何节电

- 1、用电饭锅煮饭前，米最好浸泡30分钟左右，用温水或热水煮饭，这样可以节电30%。煮饭时，电饭锅上盖一条毛巾，可以减少热量散失。
- 2、电热盘是电饭锅的主要发热部件，所以保持电热盘清洁可以提高功效节省用电。每次用后要用干净软布擦净，焦膜可用木片、塑料片刮除。

第六招：使用洗衣机如何节电

- 1、洗衣机的耗电量取决于使用时间的长短。应根据衣物的种类和脏污程度确定洗衣时间。一般合成纤维和毛丝织物洗涤3到4分钟；棉麻织物6到8分钟；极脏的衣物10到12分钟。
- 2、同样长的洗涤周期，“弱洗”比“强洗”的叶轮换向次数多，电机就会增加反复启动。电机启动电流是额定电流的5—7倍，因此“弱洗”反而费电；“强洗”还可延长电机寿命。

3、洗衣后脱水2分钟就可以了。衣物在转速1680转/分情况下脱水1分钟，脱水率就可达55

%，延长时间提高脱水率很少。

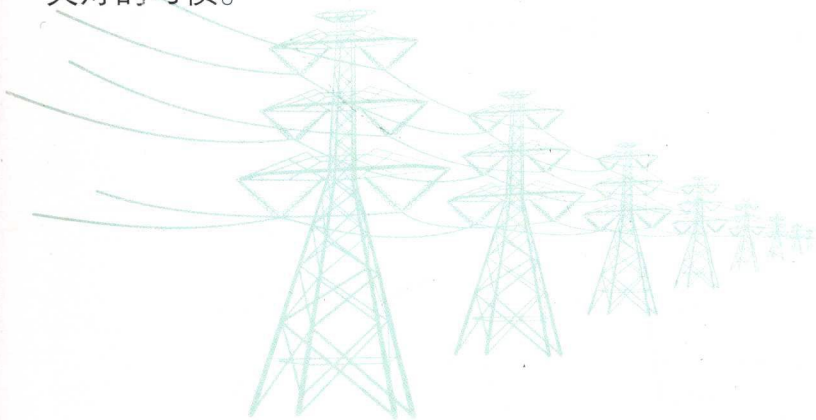
4、先浸后洗。洗涤前，先将衣物在流体皂或洗衣粉溶液中浸泡10至14分钟，让洗涤剂与衣服上的污垢脏物起作用，然后再洗涤。这样，可使洗衣机的运转时间缩短一半左右，电耗也就相应减少了一半。

5、额定容量。若洗涤量过少，电能白白消耗；反之，一次洗得太多，不仅会增加洗涤时间，而且会造成电机超负荷运转，既增加了电耗，又容易使电机损坏。

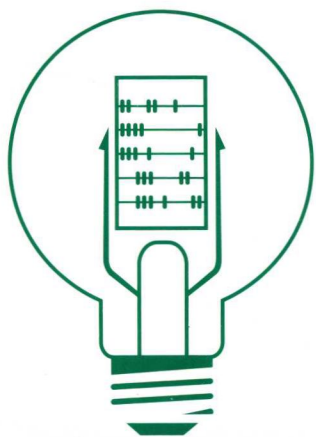
6、用水量适中。水量太多，会增加波盘的水压，加重电机的负担，增加电耗；水量太少，又会影响洗涤时衣服的上下翻动，增加洗涤时间，使电耗增加。除此之外，我家的照明灯具全都使用节能灯，家里没有安装空调，只有电风扇，并养成随手关灯的习惯。



节约
一度电



家庭用电 科学节能



电视机不看时应拔掉电源插头▼



节约一度电

空调上下调一度▼



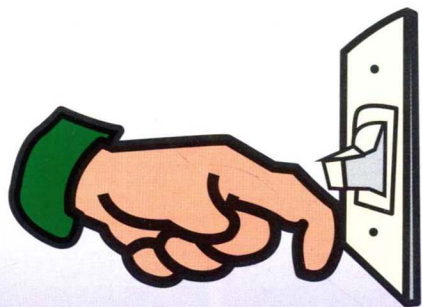
冰箱背面与墙之间留出空隙，每天可以节能20%左右



洗衣后脱水2分钟即可



随手关灯



节约一度电



节约用电 绿色生活

风力发电 ▼



使用太阳能路灯 ▼



晋城市获全国节水型 社会建设示范区称号

近日，我市等39个试点城市被水利部和全国节约用水办公室授予“第三批全国节水型社会建设示范区”，我省仅有晋城和侯马位列其中。

2008年11月，水利部正式确定晋城市为第三批全国节水型社会建设试点。通过三年多的试点建设，我市取得了阶段性的建设成效。截至2011年底，全市用水总量控制在4.48亿立方米，占2011年规划用水总量4.99亿立方米的89.8%。单位GDP用水量50.1立方米/万元，比2007年水平年下降了42.8%。农田灌溉水利用系数0.56，比2007年水平年提高了9.8%。节水灌溉面积比例占农业灌溉面积89%，万元工业增加值取水量34.5立方米/万元，工业用水重复利用率82.6%，城镇供水管网漏损率15%，城镇污水处理回用率39.8%，水功能区达标率77.8%，各项指标均已实现。

我市在节水型社会试点建设的过程中，全市用水总量得到了有效控制，水资源浪费得到了有效遏制，水资源利用效率明显提高，水生态环境得到了明显改善，产业结构得到了明显调整。我市的先进经验在全国，起到良好的示范和带动作用。下面介



绍一个市民家庭节水的典型。

点点滴滴巧节水

——凤城北区居民退休职工 王竹林

我是一名退休职工，多年来我养成了点滴节水的好习惯，对生活用水循环利用，使一家人每月用水量保持在1.5立方米到2立方米之间。家庭用水分三个方面：一是厨房用水，二是个人卫生用水，三是厕所用水。每一处用水，我家都有一套独创的循环利用程序。

厨房用水。沾了油的锅和盘子要先用用过的餐巾纸擦干净，洗起来既节水省时，又可少用洗涤剂，减少水污染；利用淘米水洗餐具后用来浇花；洗菜前，先清除泥巴，再去掉黄叶。洗菜时把菜分为两类，先洗叶子菜，然后再洗萝卜、土豆等，干净的洗菜水，还要再做清洗拖把，就连晾拖把时滴下的水，也要接在盆里，再做冲厕所用。

卫生间是家庭用水的“大头”，淋浴的时间长，一般刚开始的时候水温比较低，往往要流好几升水温度才升起来。这些水用盆接起来再做洗衣、打扫清洁用。另外在淋浴时，脚下放个大盆，将洗澡水接起来，干净水用于洗衣服，脏水洗拖把、冲