



人与环境知识丛书

Environmental Protection

刘芳◎主编



绿色未来与生活习惯



LÜSE WEILAI YU
SHENGHUO XIGUAN



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

人与环境知识丛书

Environmental Protection

刘芳◎主编



绿色未来与生活习惯

LÜSE WEILAI YU
SHENGHUO XIGUAN



APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

绿色未来与生活习惯 / 刘芳主编. — 合肥: 安徽
文艺出版社, 2012. 2

(时代馆书系·人与环境知识丛书)

ISBN 978-7-5396-4002-0

I. ①绿… II. ①刘… III. ①节能—青年读物②节能—
少年读物③环境保护—青年读物④环境保护—少年读物
IV. ①TK01-49②X-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 248061 号

出 版 人: 朱寒冬

责任编辑: 姚爱云

装帧设计: 三棵树 文艺

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地 址: 合肥市翡翠路 1118 号 邮政编码: 230071

营 销 部: (0551) 3533889

印 制: 北京富达印刷厂 电话: (010) 89581565

开本: 700×1000 1/16 印张: 10 字数: 180 千字

版次: 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

定价: 16.90 元

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换)

版权所有, 侵权必究

前言

一说到节约，同学们可能会联想到什么字眼呢？抠门？小气？如果是这样的话，说明你们的想法已经不符合现代社会的潮流了。

人类在现代化的进程上走得越来越快，物质生活也越来越丰富，但是，你可知道，这些都是建立在对地球资源消耗的基础上的？而其中很多资源，如水、石油、煤炭等都是非再生资源。就拿我们国家来说，我国的国情是人多而物不博。我国的资源总储量居世界第3位，但人均占有量只排在第53位，仅为世界人均占有量的1/2。如水资源，我国的人均占有量仅仅是世界平均水平的1/4。据专家估计，到2030年，中国的人均水资源占有量为1700立方米，可能要被列为严重缺水的国家。而目前我国已经是缺水国家，2009年年初我们遭遇了五十年来一遇的旱情，据农业部统计，全国有43%的冬小麦遭受严重影响！另外，在45种重要的战略性资源中，到2020年，我国将会有9种严重短缺，有10种短缺。但是，与资源短缺现象同时存在的，是资源利用效率低，浪费现象普遍存在，环境污染严重。

比我们国家发展得早、发展得快的西方国家，比较早地意识到资源短缺的危害，他们从政府到每个公民，都有比较强的节约意识，采取了很多办法来节约资源。2005年，我国政府提出了加快建设节约型社会的方针，并从很多方面采取措施，减少对资源的浪费。2007年召开的中国共产党第十七次全国代表大会，更是提出要建设资源节约型、环境友好型社会。

建设节约型社会是我们每个人的责任。在这新的世纪里，我们更是要继承和发扬中华民族勤俭节约的传统美德，从自己做起，从身边的小事做起，



节约一张纸、一度电、一滴水、一滴油、一粒米、一块煤……聚沙成塔，集腋成裘。节约并不难，只是需要我们多留点心，多动下手而已。让我们养成节约的好习惯，为建设节约型社会作出自己的一份贡献！

本书将为大家介绍普通生活中最常见的节约方法。这些方法通俗易懂，简单易行。希望同学们看了以后，可以和爸爸妈妈以及亲戚朋友一起分享，大家互相鼓励，坚持下去，节约型社会就在大家的行动中到来！

人
与

环
境

知
识
丛
书

目 录

客厅、书房篇	1
1 举手投足轻松节电	1
2 灯具节电小窍门	2
3 节能灯的使用	4
4 日光灯的使用	4
5 不要让电器处于待机状态	5
6 电风扇的使用与节电	6
7 如何选购空调更节电	7
8 空调的安装与节电	9
9 怎样使用空调更省电	10
10 空调安装房间的选择与节电	13
11 巧用空调冷凝水	13
12 冬季家电节电五法	14
13 电视机的节电方法	15
14 科学地开关电视机与节电	16
15 收录机的节电方法	17
16 台式电脑的使用与节电	17
17 笔记本电脑省电窍门	20
18 如何让笔记本电脑电池省电	24
19 上网节电有妙招	25
20 电子手表和闹钟的选购、保养	26
21 眼镜的保养	29



人与环境

知识丛书

22	如何延长 MP3 的使用寿命	32
23	怎样使用干电池更节约	33
24	饮水机的节电节水使用方法	34
25	浇花怎样节水	36
26	大扫除怎样节水	37
厨房餐桌篇		39
27	菜篮子里的省钱之道	39
28	怎样洗菜更节水	40
29	不随便倒掉淘米水	41
30	洗餐具节水法	42
31	厨房用水循环利用	43
32	电冰箱的节电方法	44
33	电饭锅的节电方法	47
34	微波炉的节电窍门	48
35	电磁炉的节电方法	50
36	巧用电炊具的余热来节电	51
37	节气从合理使用灶具开始	52
38	改变做饭习惯来节气	53
39	怎样烧开水节气又省时	55
40	巧煮绿豆汤	56
41	冰块의妙用	57
42	鸡蛋壳的妙用	58
43	盐、酒、醋、小苏打的妙用	60
44	生姜、茶、橘子皮的妙用	63
45	保鲜膜内筒、废旧筷子的再利用	66
46	用白开水代替其他饮料	67
47	外出就餐要节约	69
48	剩菜打包的窍门	70

浴室盥洗篇	72
49 洗脸刷牙怎样节水	72
50 怎样洗澡才能节水	74
51 电热水器节电的方法	76
52 太阳能热水器的选购与保养	78
53 电吹风、电熨斗的妙用	82
54 牙膏、肥皂、洗发精的妙用	83
55 过期护肤品的妙用	85
56 洗衣机节水节能的窍门	87
57 巧妙洗去衣服上的污渍	90
58 皮鞋、靴子的收藏与保养	91
59 布鞋、球鞋的保养和清洗	95
60 旧丝袜的再利用	97
61 怎样保养塑料雨衣和晴雨伞	97
62 家庭冲厕怎样节水	99
63 樟脑丸的妙用	101
64 蚊香灰、香烟丝的妙用	102
65 废瓶子的妙用	102
消费、出行篇	104
66 培养不乱花钱的意识和习惯	104
67 合理利用信用卡	105
68 怎样购物最省钱	107
69 逛超市、商场省钱的窍门	108
70 网上购物的十大省钱窍门	109
71 怎样送礼物省钱又合适	112
72 数码相机(DC)的节电妙法	113
73 数码摄像机(DV)的购买与养护	114



74	手机保养常识	117
75	手机的使用与节电妙招	118
76	如何节省手机话费	120
77	自行车的保养	123
78	电动自行车的选购	124
79	电动自行车的使用与保养	126
80	怎样延长电动自行车电池的使用寿命	128
81	如何选购家用轿车	129
82	买省钱家用轿车需挑时	130
83	怎样降低养车开支	132
84	养成省油的驾驶习惯	134
85	怎样用家庭用品保养家用汽车	137
86	外出旅游巧节约	138
87	节俭旅游的窍门	140
88	住在宾馆也要注意节约	141
89	尽量不用一次性生活用品	142
90	旅游省钱攻略	144
校园篇		147
91	校园里的节约小细节	147
92	爱惜自己的课本	148
93	养成节约用纸的好习惯	149
94	老师办公室的节能妙招	150
95	改变生活方式, 节约能源	151

客厅、书房篇

除了外出上班、上学、旅游、办事之外，我们大部分时间都是在家里度过的。家庭是消耗资源最多的场所之一，我们的吃喝拉撒睡，无一不在消耗着资源。就从电力资源来说，据国家的权威部门统计，家庭用电已经占全社会用电的12%左右。其中，我们家里的冰箱、空调、电视、电热水器就占了家庭用电总量的80%以上。家庭是社会的细胞，只有每个家庭都有节约意识和节约措施，才能使建设节约型社会落到实处。我们要肩负起对社会的责任，多留心、多动脑、多动手，让节约从家庭开始。客厅、书房是我们在家时停留活动最多的地方，因此，我们的节约就从客厅、书房说起。

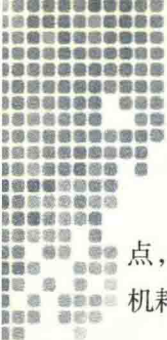


1 举手投足轻松节电

首先，节约用电的观念必须从家庭生活中开始培养，只要有节电意识，比如随手关灯、关电器等，就能在举手投足之间轻松节电。

夏天气候炎热，家家都要开空调，但如果把空调温度提高1℃，将空调温度设定为26℃，这样既节约用电，又不影响人体感觉的舒适度。专家算了一笔账：按夏季空调每天运行10小时计算，一户家庭每天可节电0.5度，每个月即能节电15度。此外，空调每清洗一次，可节能4%~5%。

室内照明如使用节能灯，不仅可节能75%，其效率和使用寿命更是白炽灯的5~8倍。如果每个家庭都能做到随手关灯、关电器，相当于节省了一盏30瓦的长明灯的电能，1个月能节电18度。



彩电的最亮状态比最暗状态多耗电 50% ~ 60%，若将电视机亮度调低一点，一般可节电 10%。用遥控器关闭电视机后，机器处于待机状态，一般待机耗电量为 6 ~ 8 瓦，看完电视关掉电源就能避免待机状态时的耗电。

洗衣机有“强洗”和“弱洗”的功能，“弱洗”反而费电，“强洗”不但省电，还可延长洗衣机的使用寿命。

使用电风扇时，扇叶越大的功率越大，耗电越多。同一台电风扇的最快挡与最慢挡的耗电量相差约 40%，在快挡上使用 1 小时的耗电量可在慢挡上使用将近 2 小时。因此在风扇满足使用要求的情况下，尽量使用中挡或慢挡。使用冰箱时，减少打开冰箱门的时间和次数也能节电。

2

灯具节电小窍门

猜猜家里最多的耗电设备是什么？对，是灯具。家里每个房间至少有一盏灯，有的房间还不止一盏。而且灯具因不同的用途而名目繁多，吊灯、壁灯、吸顶灯、射灯，还有专门用于室内装饰的艺术造型灯。有的人家里的灯价格不菲，亮起来那真是富丽堂皇，你可知道，这样的灯耗电量也是相当惊人的，因此，灯具的选择也是节约用电的一项重要内容。

家中使用的照明灯具应该尽可能选用亮度高、功率小的节能灯具。

家中现有的白炽灯（包括吊灯、壁灯、长明灯等），如果不需要高亮度，可以在电路中串入一个整流二极管，这样可以省电 40% 左右。

为夜间使用方便，卫生间灯具往往保持开启状态。卫生间安装感应照明灯具，可有效节电。

装修时尽量不要选择太繁杂的吊灯，在居室设计中不要布置过多的射灯，而且最好不要购买纯粹装饰用的艺术灯，用盆景或艺术品替代艺术灯同样可以获得美的享受。

尽量为每盏灯设置开关，以便灯具可以单开单关，避免不必要的用电浪费。

合理设置照明灯具的高度和位置，将一般照明和局部照明结合起来。保

持灯泡及照明器具的清洁以免影响亮度。如 20 瓦的日光灯，若装在 1 米高处，照明度是 60 勒克斯，0.8 米高处则是 93.75 勒克斯，高度适当降低可节约用电。

充分利用室内受光面的反射性能，能有效地提高光的利用率，因此，家里主要起居室的天花板和墙壁应该尽可能选用乳白色等浅色、高反光率的装修色调（比如白色墙面的反射系数可达 70% ~ 80%），通过这样来增加光线的漫反射效果，使房间更明亮。

如果你的写字台紧贴着墙面放置，台灯与桌面的距离为 20 厘米，而墙面是白色的，利用墙面的反射，可以比深色墙面的环境更明亮。

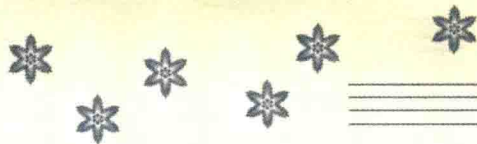
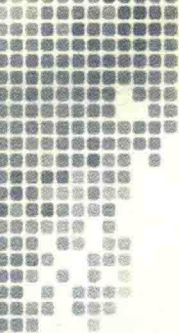
楼道照明尽量采用声控节电装置。



提示随手关灯的卡通标语

灯具过脏也会增加耗电，所以灯具应该至少每 3 个月清洗一次。灯具长时间不清洗，容易使灰尘聚积在灯管上，影响光输出效率。耗费相同的电量，照明度却明显下降，其实也是浪费，所以要定期擦拭灯具灯管。

最后，要养成良好的习惯，房内无人时应记住熄灯，出门之前检查一下灯是否都关掉了；看电视时，只亮一盏瓦数低的灯，既能节省电能又能保护视力。养成在家随手关灯的好习惯，每户每年可节电约 4.9 度，相应减排二氧化碳 4.7 千克。如果全国 3.9 亿户家庭都能做到，那么每年可节电约 19.11 亿度（节电数 $\times$ 户数 $= 4.9 \times 3.9$ 亿 $= 19.11$ 亿度， 4.7×3.9 亿 $=$ 二氧化碳 $\times$ 户数），相应减排二氧化碳 1833 万吨。



节能灯的使用

目前推广的节能灯具，一般可节电 20% ~ 30% 左右。如果把白炽灯改成节能灯，在同样的亮度下用电量可以减少到原来的 1/5，而且使用寿命是白炽灯的 6 倍以上。一盏 11 瓦的节能灯的照明效果，顶得上 60 瓦的普通灯泡，而且每分钟比普通灯泡节电 80%。如果全国使用 12 亿盏节能灯，节约的电量相当于三峡水电站的年发电量。据估计，若全国每年有 10% 的照明更新为节能灯，全国一年可减少二氧化碳排放约 254 万吨。

注意一定要使用正规厂家生产的高质量的节能灯具，不能贪图便宜，买了价格极低的灯，用不久就要换，钱也没有省下来，还搭进去不少时间，给自己造成不必要的损失。也可以用自镇流荧光灯代替白炽灯，细管径双端荧光灯代替粗管径双端荧光灯。一盏 5 瓦的自镇流荧光灯的照明度相当于 20 瓦白炽灯的亮度，16 瓦的自镇流荧光灯可相当 60 瓦的白炽灯。

尽量减少开关灯的次数，特别是节能灯。节能灯启动时是最耗电的，每开关一次，灯的使用寿命大约减少 3 小时，所以晚上开灯后，如果又要出门，2 个小时内就能回来的话，就不必关灯。而且节能灯是开后时间持续越长就越明亮越省电，所以，厨房灯具、走廊内感应式灯具，这些需要开关频繁的场合不合适使用节能灯。

如果家里的吊灯是花型的，可以把灯泡全部换成小瓦数的节能灯，并装上一个分流器，在不需要高亮度的时候，只开中间的大灯或者边上的某 1 个或者 2 个灯泡。



日光灯的使用

日光灯也是我们常用的具有节能作用的灯具，如教室里一般都是用日光灯来照明。它具有发光效率高、光线柔和、使用寿命长、耗电少的特点，一

盏 14 瓦的节能日光灯的亮度相当于 75 瓦白炽灯的亮度，所以用日光灯代替白炽灯可以使耗电量大大降低。传统的日关灯在相同功率下，灯管细的比较省电。最常用的日光灯一般为 40 瓦，细灯管的亮度约相当于粗灯管的 1.5 倍，需要 3 根粗灯管的场所用 2 根细灯管就能达到同样的亮度，相当于节省了一根灯管的用电。如果按照每个家庭每天使用 3 个小时计算，每年则可以节省 22 度电！

白炽灯和日光灯管在使用到寿命的 80% 时，输出的光束约减为正常时的 85%，灯会越来越暗，但所耗费的电和原来是同样的。因此，日光灯管用过一段时间，两端发黑，亮度减弱时，只要把灯管旋转 180° （就是把两端的两个插脚调个方向）再使用，不但能延长灯管的使用寿命，还能提高亮度。

减少开关次数可以有效延长日光灯管的使用寿命，因为每次开关时峰值和电流对灯管都有很大的损害，相当于已点亮了 3~6 小时，而一般灯管的使用寿命是 5000 小时。同时要注意，发现灯管忽明忽暗、不停闪烁时就要及时更换新的启辉器。



5 不要让电器处于待机状态

不知你有没有这样的习惯，看完电视后用遥控器一关就走人。你注意到没有，电视屏幕下方的电源开关指示灯还亮着，这种状态就是待机状态。待机指的是关闭遥控器而不关闭电器开关或电源。具有遥控开关、网络唤醒、定时开关、智能开关等功能的产品都有待机功能，它的遥控开关、持续数字显示、内部微电脑等功能电路仍保持通电，形成待机耗能。一般来说，每台家电在待机状态耗电为其开机功率的 10% 左右，即每小时约 5 瓦~15 瓦（以下待机功耗均指每小时）。因此，为了节约这部分电能，大部分电器在不使用时都应该切断电源。

据统计，如果平均每台电视每天待机 2 小时，待机耗电 0.02 度，我国电视机保有量按 3.5 亿台算的话，一年的待机耗电量高达 25.55 亿度，相当于几个大型火力发电厂一年的发电总额。空调的待机功耗目前为 5 瓦~10 瓦，



按最低功耗 5 瓦计算，如果每天每台待机 20 小时，全年累计待机状态下耗电 36 度多。电脑显示屏的待机功率消耗为 5 瓦，而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，全年将因此耗电 36.5 度左右。组合音响称得上是待机功耗最大的电器，仅功放的待机功率就约为 10 瓦，CD/DVD 连接功能同时待机的功率与播放时相差无几，均为 50 瓦左右，待机一晚上（10 小时）就消耗 0.5 度电。

如果把城镇居民一般家庭拥有的电视、空调、音响、微波炉等的待机能耗加在一起，相当于开一盏 30 瓦 ~ 50 瓦的长明灯。经统计测算，家电普及率较高的城镇居民每户每月家电待机耗电达 20 度 ~ 40 度。因此，在我们不看电视、不用空调的时候，多弯一下腰，或者多抬一下手，多使用电器上的开关按钮，直接关闭电器，而不要只用遥控器一关了事。如果全国 3.9 亿户家庭都在用完电器后拔下插头，每年可节约 20.3 亿度，相应减排二氧化碳 197 万吨。



电风扇的使用与节电

虽然现在空调的价格总体下降，但空调耗电量比电风扇大，（电风扇的耗电量仅为空调的 5% ~ 10%）而且很多的老人家在天气不是很热的时候，习惯了只用电风扇。即使在高温情况下，也只是开上一会儿空调，然后关掉，搭配着用风扇吹一吹，所以电风扇仍然是很多家庭的重要家电成员。

电风扇电机的耗电量与负载大小（即电风扇的叶片大小），和电机所加电压成正比，电机所加的电压又与转速成正比。也就是说叶片直径越大，转速越高，耗电量越大。所以在基本满足风量的条件下，应尽可能选用叶片直径较小的电风扇。一般家庭用 230 毫米 ~ 350 毫米的台扇或落地扇为宜。

电风扇应该在高速挡启动，达到额定转速后再切换到中速挡或低速挡，这样有利于电机的迅速启动，从而达到节电、保护电机的目的。电风扇的耗

电量与扇叶的转速成正比，同一台电风扇的最快挡与最慢挡的耗电量相差约40%，在大部分的时间里，中、低挡风速足以满足纳凉的需要。以一台60瓦的电风扇为例，如果使用中、低挡转速，全年可节电约2.4度，相应减排二氧化碳2.3千克。如果在全国约4.7亿台电风扇都采取这一措施，那么每年可节电约11.3亿度，相应减排二氧化碳108万吨。

电风扇应放在室内相对阴凉的地方，可以将凉风吹向温度高的地方；白天应该摆在屋角，让室内空气流向室外，晚上再把它移到窗口内侧，把室外相对凉爽的空气吹向室内。有的人试过在电风扇前面放点冰块，像开空调一样凉快。可以拿一个深一点的盘子，放上0.5升左右的冰块，最好是小块一点的，然后放在电风扇前面，在一个10平方米左右的房子里，这吹起来的感觉就像开了空调，还不觉得闷。

晚上睡觉前开电风扇的话，要注意调整风吹的方向，不能直接对着人吹，还要使用定时装置，以免睡觉忘记关闭，否则既费电又可能把人吹感冒了。

如果电风扇内部的灰尘积存过量，会出现电路腐蚀甚至漏电、短路的现象，有安全隐患，因此，经常用抹布擦拭扇叶，既能清洁环境还可以节省电能。



7 如何选购空调更节电

空调是夏季家中的耗电“大王”，有的同学一回到家，就马上开空调，而且把空调温度调得特别低，觉得这样才爽快。有时家里空调一开就是一整天，晚上睡觉也不关。痛快是痛快了，但是，你想过这样做的时候电表嗡嗡直转，多少电能溜走了吗？盛夏用电高峰时期，我国很多地方供电紧张，不得不拉闸限电，给我们的生活造成了很多不便，所以，与人方便，自己方便，只有树立节电节能意识，自觉改正不好的用电习惯，才能为营造节能环保的社会贡献力量。

购买节能空调。一台节能空调比普通空调每小时少耗电0.24度，按全年使用100小时保守估计，可节电24度，相应减排二氧化碳23千克。如果全国



每年 10% 的空调更新为节能空调，那么可节电约 3.6 亿度，减排二氧化碳 35 万吨。

选择有送风模式的空调更省电。现在不少空调都有立体送风功能，它可以上下、左右自动摇摆送风，使室内温度更均匀。因此，就算把空调制冷的温度调高 2℃，也会感觉同样凉快、舒服，这样的空调可以比普通空调节省两成以上的电。

最好购买变频空调。变频空调能在短时间内达到室内设定温度，而压缩机又不会频繁开启，因而能更好地达到省电、降温的目的。有专家指出，变频空调在启动时用电较一般空调要大，但过了这个阶段耗电就小了，而且现在新一代的变频空调还有降温速度快的特点，在达到设定温度后，平稳运行就可省电 30%。以一台普通的 2500 瓦定速空调为例，耗电量为 1 小时 1.3 度，如果冬夏两季共运转 180 天，按电价每度 6 角来算，每年空调用电就需要支出 702 元；如果使用变频空调，至少能省 35% 的电，即每年可节省开支 245 元！

按照房间大小、户型选择空调功率和类型。在选择空调的时候，要考虑到房屋的结构和面积，如果空调过小，房间无法达到设定温度，压缩机将一直处于高速运转中，从而造成电能的巨大损耗。一般来说，10~20 平方米的卧室选用 1000 瓦的空调即可；15~30 平方米的大房间选用 1500 瓦的空调，25~35 平方米的客厅选用 2000 瓦的空调。但是，如果房间朝阳、通风不畅或者是外墙较多，选择的空调功率也应该适当放大。那么，是不是都可以选择功率较大的空调呢？不是的，如果空调的制冷功率过大，就会使空调的恒温器过于频繁地开关，从而导致对空调压缩机的磨损加大，同时也会造成空调耗电量的增加。

空调类型的选择与家里的户型也有关。如果是四四方方的客厅，最好选择噪音较小的分体壁挂型空调；如果是长条形的房间，则应该考虑安装风力更强、送风更均匀的柜机；如果两个房间相邻而且面积相当，还可以选择一拖二型的空调。