

人/类/只/有/一/个/地/球



举手之劳——

节约型社会的 101 种生活习惯

昔日的家乡山川秀美，江水清澈，林海雪原，风和日丽。我们眼中现实的家乡是黄土高坡，是长江浊浪，是荒山秃岭，是尘土飞扬。而我们憧憬、追求的未来，是绿色的未来，是绿色的家园。

本丛书编委会 编

田华丽 李子都 刘仲谦 编著



中国出版集团



举手之劳

节约型社会的 101 种生活习惯

本丛书编委会 编
田华丽 李子都 刘仲谦 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

举手之劳：节约型社会的 101 种生活习惯/《绿色未来丛书》编委会编. —广州：广东世界图书出版公司，2009.9

(绿色未来丛书)

ISBN 978 - 7 - 5100 - 0721 - 7

I. 举… II. 绿… III. 节约—生活—习惯 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 146657 号

举手之劳：节约型社会的 101 种生活习惯

责任编辑：吴怡颖

责任技编：刘上锦 余坤泽

出版发行：广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编：510300)

电 话：(020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@gdst. com. cn, edksy@sina. com

经 销：各地新华书店

印 刷：北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编：102200)

版 次：2009 年 9 月第 1 版

印 次：2009 年 9 月第 1 次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：13

书 号：ISBN 978 - 7 - 5100 - 0721 - 7/X · 0001

定 价：25.80 元

若因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系退换。

目 录

contents

1 引 言

3 客厅书房篇

1 举手投足轻松节电	3
2 灯具节电小窍门	4
3 节能灯的使用	6
4 日光灯的使用	7
5 不要让电器处于待机状态	8
6 电风扇的使用与节电	9
7 如何选购空调更节电	11
8 空调的安装与节电	12
9 怎样使用空调更省电	14
10 空调房的选择与节电	17
11 巧用空调冷凝水	18
12 冬季家电节约五法	19
13 电视机的节电方法	20
14 科学地开关电视与节电	21
15 收录机的节电方法	22
16 台式电脑的使用与节电	23
17 笔记本电脑省电窍门	27
18 如何让笔记本电脑电池省电	31
19 上网节电有妙招	33
20 电子手表和闹钟的选购保养	34
21 眼镜的保养	37

如何延长 MP3 的使用时间 40
怎样使用干电池更节约 42
饮水机的节电节水使用方法 44
浇花怎样节水 46
大扫除怎样节水 47

49 厨房餐桌篇

27 菜篮子里的省钱之道 49
28 怎样洗菜更节水 50
29 不随便倒掉淘米水 52
30 洗餐具节水法 53
31 厨房用水循环利用 54
32 电冰箱的节电方法 55
33 电饭锅的节电方法 58
34 微波炉的节电窍门 60
35 电磁炉的节电方法 62
36 巧用电炊具的余热来节电 64
37 节气从合理使用灶具开始 65
38 改变做饭习惯来节气 67
39 怎样烧开水节气又省时 69
40 巧煮绿豆汤 70
41 冰块的妙用 71
42 鸡蛋壳的妙用 72
43 盐、酒、醋、小苏打的妙用 74
44 生姜、茶、桔子皮的妙用 78
45 保鲜膜内筒、废旧筷子的再利用 81
46 用白开水代替饮料 83
47 外出就餐要节约 84
48 打包剩菜的窍门 86

88 浴室盥洗篇

49 洗脸刷牙怎样节水 88

目录
CONTENTS
第一章 生活常识 1
第二章 居家生活 15
第三章 出行指南 35
第四章 消费出行篇 128
第五章 健康养生 155
第六章 职场礼仪 175
第七章 社交礼仪 195
第八章 商务礼仪 215
第九章 面试技巧 235
第十章 求职技巧 255
第十一章 创业指南 275
第十二章 投资理财 295
第十三章 法律常识 315
第十四章 保险知识 335
第十五章 税务知识 355
第十六章 知识产权 375
第十七章 消费者权益 395
第十八章 环境保护 415
第十九章 社会公德 435
第二十章 文明出行 455
附录 475
参考文献 495
后记 515

50	怎样洗澡才能节水	90
51	电热水器节电的方法	93
52	太阳能热水器的选购与保养	95
53	电吹风、电熨斗的妙用	100
54	牙膏、肥皂、洗发精的妙用	102
55	过期护肤品的妙用	105
56	洗衣机节水节能的窍门	107
57	巧妙洗去衣服上的污渍	111
58	皮鞋、靴子的收藏与保养	112
59	布鞋、球鞋的保养和清洗	116
60	旧丝袜的再利用	119
61	怎样保养塑料雨衣和晴雨伞	120
62	家庭厕所怎样节水	122
63	樟脑丸的妙用	125
64	蚊香灰、香烟丝的妙用	125
65	废瓶子的妙用	126

128 消费出行篇

66	培养不乱花钱的意识和习惯	128
67	合理利用信用卡	130
68	怎样购物最省钱	132
69	逛超市商场省钱的窍门	133
70	网上购物的十大省钱窍门	135
71	怎样送礼物省钱又合适	138
72	数码相机（DC）的节电妙法	140
73	数码摄像机（DV）的购买与养护	141
74	手机保养常识	144
75	手机的使用与节约妙招	146
76	如何节省手机话费	148
77	自行车的保养	151
78	电动自行车的选购	152

79	电动自行车的使用与保养	155
80	怎样延长电动自行车电池的“寿命” ...	157
81	如何选购家用轿车	159
82	买家用轿车省钱挑时候	160
83	怎样降低养车开支	163
84	养成省油的驾驶习惯	165
85	怎样用家庭用品保养家用汽车	169
86	冬季家用轿车的保养	170
87	外出旅游巧节约	174
88	节俭旅游的窍门	175
89	住在宾馆也要注意节约	177
90	买机票的省钱之道	178
91	尽量不用一次性生活用品	179
92	旅游省钱攻略	182
185	校园游学篇	
93	校园里的节约小细节	185
94	爱惜自己的课本	186
95	养成节约用纸的好习惯	187
96	养成节约粮食的好习惯	189
97	老师办公室的节能妙招	190
98	留学省钱的窍门	191
99	养成节约时间的好习惯	193
100	改变生活方式节约能源	195
101	处处留心皆可节约	196
198	结束语	



引 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，我们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年年初的旱情是50年来一遇的，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，我们将会有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，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。在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。





节约型社会的101种生活习惯

举手之劳

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，为建设节约型社会做出自己的一份贡献！

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！



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，才能使建设节约社会落到实处。我们要担负起对社会的责任，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。



举手投足轻松节电

首先，节约用电的观念必须从家庭开始培养，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

节约型社会的101种生活习惯

举手之劳

算了一笔账：按夏季每天运行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时，机器处于待机状态，一般待机耗电量为6~8瓦，看完电视关掉电源也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，还可延长洗衣机寿命。

使用电风扇时，扇叶越大的电功率越大，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。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

猜猜家里耗电最多的东西是什么？对，是灯具。家里每个房间至少有一个灯，有的房间还不止一个。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，灯具上的选择与节约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（100 瓦以下可选 1A 400V，100 瓦~300 瓦选 2A 400V），这样可以节省电 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。

装修户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，用一个盆景或一个艺术品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 1 米高，照明度是 60 勒克斯，0.8 米高则是 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，如果能够充分利用室内墙壁受光面的反射性能，更能有效提高光的利用率，因此，家里主要起居间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，如果墙面是白色的，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。

灯具过脏也会增加耗电，所以灯具应该至少 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，所以要定期擦拭灯管灯具。

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19.6亿度，相应减排二氧化碳188万吨。



提示随手关灯的卡通标语

3 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，而且寿命是白炽灯的6倍以上。一只11瓦节能灯的照明效果，顶得上60瓦的普通灯泡，而且每分钟都比普通灯泡节电80%。如果全国使用12亿支节能灯，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。

但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。一只 5 瓦的自镇流荧光灯相当于 20 瓦白炽灯亮度，16 瓦的自镇流荧光灯可相当 60 瓦的白炽灯亮度。

尽量减少灯的开关次数，特别是节能灯，启动时是最耗电的，每开关一次，灯的使用寿命大约降低 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。



4 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、寿命长、耗电少的特点，一盏 14 瓦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，细灯管的亮度相当于粗灯管的约 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

节约型社会的101种生活习惯

举手之劳

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度（就是把两端的两个插脚调个方向）再使用，不但能延长灯管的寿命，还能提高亮度。

减少开关次数可以有效延长日关灯管的寿命，因为每次开关时峰压和电流对灯管都是很大的损害，相当于已点亮了3~6小时，而一般灯管的寿命是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换新的启动器。



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在亮着，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，这是因为它的遥控开关、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一般为其开机功率的10%左右，即每小时约5瓦~15瓦（以下耗电量均指每小时），因此，为了节约这部分电能，大部分电器在不使用时都需要切断电源。

这里有个统计，如果平均每台电视每天待机2小时，待机耗电0.02度，我国电视机保有量就按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。空调的待机空耗目前为 5~10 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 左右。组合音响称得上是待机消耗最大的电器，仅功放的待机功率就约为 10 瓦，但 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，相当于开一只 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 亿户家庭都在用电后拔下插头，每年可节约约 20.3 亿度，相应减排二氧化碳 197 万吨。



6 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%）而且很多的爷爷奶奶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

加电压大约成正比，电机所加的电压又大约与转速成正比。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230~350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，这样有利于电机的速度启动，从而达到节电保护电机的目的。电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。如果对全国约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。

电风扇在摆放时，应放在室内相对阴凉的地方，把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，这样吹起来像开空调一样凉快。办法是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，然后放在电风扇面前，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，还不觉得闷气。

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，导致安全隐患的出现，因此，经常用抹布擦拭风叶，既能清洁环境还可以节省电能。