

DITAN JIENENG SHENGHUO ZHINAN

# 低碳 节能

## 生活指南

徐文钦 主编



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



# 低碳 节能

## |生|活|指|南|

主 编：徐文钦

编 委：沈凤霞 张海峰 徐金红

周冰艳 代文杰 徐贤德



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 ( CIP ) 数据

低碳节能生活指南/徐文钦主编. 福州: 福建科学技术出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5335-3755-5

I. ①低… II. ①徐… III. ①节能-指南 IV.  
①TK01-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第203627号

书 名 低碳节能生活指南  
主 编 徐文钦  
出版发行 海峡出版发行集团  
福建科学技术出版社  
社 址 福州市东水路76号 ( 邮编350001 )  
网 址 www.fjstp.com  
经 销 福建新华发行 ( 集团 ) 有限责任公司  
排 版 福建科学技术出版社排版室  
印 刷 福州晚报印刷厂  
开 本 889毫米 × 1194毫米 1 / 32  
印 张 7  
字 数 180千字  
版 次 2011年1月第1版  
印 次 2011年1月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5335-3755-5  
定 价 12.50元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



# 前 言

人类的高碳消费、无视环境压力和环境恶化的生活方式正在日益导致全球变暖、环境恶化。

在现代人的消费中，煤炭、石油、天然气等化石燃料和木材占有绝对的霸主地位。它们均是由碳元素构成的自然资源。化石燃料和木材耗用得越多，导致地球变暖的二氧化碳等温室气体就制造得越多。

全球变暖、环境恶化正在严重威胁着人类的生命和财产安全，越来越多的环境问题摆在了我们的面前。马尔代夫等低地岛国正在被海水淹没，森林在大面积减少，草原日益退化，土地荒漠化日益严重，洪水、干旱等正在造成农业严重减产和绝收，一直刮到我国台湾的沙尘天气造成了严重的空气质量恶化……

地球上几无净土，无论是农村还是都市，人类已经到了非践行低碳生活不可的地步！

2009年第十五届联合国气候大会在丹麦哥本哈根举行，共同协商全球低碳大计。哥本哈根会议在争执与较量中让全世界更加关注“低碳”的重要性，“低碳”理念得到了全世界的认可，“低碳”已成为全世界的焦点。

2010年初，“低碳”成为我国两会的热点话题之一。

2010年3月27日20点30分至21点30分，全世界统一行动熄灯1小时。

……



这一系列的活动所传达的信息，就是要把节能环保的意识融入日常生活当中。当低碳意识深入每个人的思想深处，当低碳思想转化为每个人的日常行动时，节能减排的效果将是巨大的，人类才算真正进入了低碳时代。

其实，“低碳”离我们的生活并不远。它是一种将低碳意识、环保意识融入日常生活的态度，就是在日常生活中从自己做起，从小事做起，最大限度地减少一切可能的能源消耗。

通过本书，我们可以方便地学习使用并开发有效的节电、节煤、节油、节气、节水、资源回收及废物利用的方法，学习运用生活中的节能环保新技术，推广使用新能源、新材料。

低碳生活先要树立低碳意识、付诸行动，其次要学习低碳节能知识和低碳节能技能，然后就是贵在坚持、养成习惯，并鼓励他人和自己一起倡导和践行低碳生活。

真诚地呼吁每一个人都能够担负起对地球、对人类、对自己、对子孙后代的责任，节能减排，遏制气候变暖、环境恶化的趋势，为自己、为人类、为我们的子孙后代留下一个美好家园。



# 目 录

## 一、低碳节能生活

- 什么是低碳生活 1
- 为什么要选择低碳生活 1
- 如何才能实现低碳生活 2
- 节能减排应从哪些方面入手 2
- 如何计算家庭“碳”排放量 3
- 怎样建个“零碳家庭” 4

## 二、利用太阳能等新能源

- 什么是“太阳能南墙采暖（降温）计划” 5
- 什么是“太阳能光伏屋顶计划” 6
- 太阳房的种类有哪些 6
- 被动式太阳房的种类 7
- 太阳能地板辐射采暖系统 8
- 太阳能纳米真空超导采暖系统 9
- 太阳能热水器更节能、更经济 9
- 太阳能热水器的维护要点 10
- 太阳能热水器要避免空晒 10
- 夏季使用太阳能热水器要注意控制水温 11
- 冬季使用太阳能热水器要注意防冻 11
- 太阳能热水器水箱吸瘪怎么办 11
- 太阳能热水器漏水怎么办 11
- 太阳能热水器溢流管一直滴水怎么办 12

- 太阳能热水器上水总是不满怎么办 12
- 太阳能热水器溢流管不出水而从楼顶流水怎么办 12
- 使用有辅助电加热的太阳能热水器应注意什么 13
- 天气晴朗而太阳能热水器中的水不热怎么办 13
- 太阳能热水器水箱中有热水放不出来怎么办 13
- 太阳灶是较成熟的太阳能产品 14
- 箱式太阳灶 14
- 平板式太阳灶 15
- 聚光太阳灶 15
- 室内太阳灶 16
- 储能太阳灶 16
- 手动跟踪和自动跟踪太阳灶 16
- 使用室外太阳灶的注意事项 16
- 太阳能烤箱 17
- 太阳能灯比普通电灯优点更多 18
- 弱风型“大风车”可满足小型家用电器的用电量 18
- 风光互补路灯可作为庭院灯、草坪灯 18
- 地源热泵采暖系统 18

### 三、沼气使用和日常管理方法

- 如何使用沼气更安全 20
- 如何排除沼气压力表常见故障 21
- 性能优良的沼气灶应具备哪些条件 21
- 目前使用的沼气灶有哪些种类 21
- 如何正确摆放沼气灶 22
- 沼气灶与锅底的距离多远合适 22
- 沼气灶火焰脱离燃烧器怎么办 22
- 使用沼气灶时如何控制灶前压力 22
- 如何检修脉冲沼气灶的故障 23
- 使用脉冲沼气灶时需注意哪些问题 24
- 使用电子点火沼气灶时需注意哪些问题 24
- 沼气灶在使用中出现火焰异常怎么办 24



- 沼气灶打火不灵或着火率低怎么办 25
- 沼气灶开关转不动怎么办 25
- 如何使用调风板来提高沼气灶的燃烧效果 25
- 沼气灶使用时火焰过猛、燃烧声音太大怎么办 26
- 沼气灶有火花却点不着火怎么办 26
- 沼气灶部分燃烧或半边燃烧怎么办 26
- 沼气灶着火不旺有哪些原因 26
- 做饭时沼气灶的热负荷应合适 27
- 沼气燃烧时灶盘边有“火焰云”而没有火焰怎么办 27
- 沼气燃烧时火焰离开灶面发生脱火熄灭现象怎么办 27
- 沼气灶使用一段时间后燃烧器回火怎么办 27
- 性能优良的沼气灯具应具备哪些条件 28
- 沼气灯的安装要求是什么 28
- 沼气灯具都有哪些用途 28
- 如何使用沼气灯具 29
- 如何调节沼气灯风门 29
- 沼气饭煲的特点是什么 29
- 如何使用沼气饭煲 29
- 使用沼气饭煲时应注意哪些问题 30
- 沼气饭煲保温功能丧失怎么办 30
- 沼气热水器怎么使用 31
- 使用沼气热水器要经常做哪些安全检查 31
- 如何对沼气输气管路进行漏气检查 31

## 四、节电的秘诀

- 户外锻炼比健身房锻炼更时尚 33
- 不着急时不妨用爬楼梯代替坐电梯 33
- 按需用电 34
- 家电也需要休息 34
- 莫让家电长时间处于待机状态 34
- 冬季为什么不能频繁开关家电 35
- 给电热水器包层隔热材料 35





- 电热水器保养要点 35
- 电热水器温度设定有技巧 36
- 衣服少时不妨手洗 36
- 洗衣前估计好洗衣的量 36
- 洗衣用水量适中才省电 37
- 洗衣粉适量即可 37
- 先浸泡后洗涤更省电 37
- 合理选择洗衣机的强、中、弱挡 37
- 设定合适的洗衣时间 38
- 减少漂洗次数的窍门 39
- 脱水只要 1 分钟 39
- 衣服没必要都烘干 39
- 调好洗衣机的皮带可省电 39
- 冰箱应摆放在环境温度低且通风条件好的地方 39
- 尽量减少开冰箱门的次数 40
- 巧修冰箱门封条 41
- 冰箱放东西不能多也不能少 41
- 放进冰箱的食物最好用袋装 42
- 食物冷却后再放进冰箱 42
- 冰箱内食物摆放有学问 43
- 根据存放的食物设置冰箱调温器按钮 43
- 冰箱冷冻室温度设定有技巧 43
- 晚上冻冰块更节电 44
- 肉类避免反复解冻 44
- 冰箱食物巧解冻 44
- 冰箱除霜 45
- 适当调低电视机的亮度和音量可省电 45
- 每天少开半小时电视 46
- 给电视机盖防尘罩并及时除尘可省电 46
- 不用空调也能使人感觉凉爽 46
- 选购制冷功率适中的空调 47
- 不要给空调加装稳压器 47
- 改善房屋密闭性, 空调更省电 48



- 夏季善用窗帘，空调可省电 48
- 巧用空调多节能 48
- 空调温度设定要合适 49
- 选择好空调的出风角度 49
- 定期清洗空调可省电 50
- 冬天用空调比用取暖器更省电 50
- 出门提前几分钟关空调 51
- 空调与电风扇配合制冷更省电 51
- 选购电风扇有讲究 51
- 电风扇正确摆放吹风效果更好 52
- 电风扇吹冰块效果赛空调 52
- 电风扇的维护要点 53
- 电饭煲选购要点 53
- 正确使用电饭煲可节电 53
- 用电煲煮饭省电的窍门 54
- 选择微波炉加工食品更省电 54
- 微波炉加热的省电方法 54
- 控制好微波加热时间更节电 55
- 尽量不要用微波炉解冻食物 56
- 电磁炉省电方法 56
- 消毒柜节电方法 57
- 使用饮水机的节电法 57
- 抽油烟机并非功率越大越好 58
- 尽量避免抽油烟机空转 58
- 正确清洗抽油烟机可节电 59
- 电脑配置合理可节电 60
- 电脑使用节电要点 60
- 定期对电脑清理保养可节电 61
- 笔记本电脑的省电窍门 62
- 笔记本电脑散热节能窍门 62
- 打印机节电要点 62
- 数码相机节电窍门 63
- 数码相机电池的维护 64



- 手机不要过度充电 64
- 手机节电窍门 65
- 根据功能选择功率大小适宜的吸尘器 66
- 吸尘器使用的节电要点 66
- 如何选购省电电熨斗 67
- 如何熨衣更节电 67
- 及时清除电熨斗上的污垢可节电 67
- 巧用花型吊灯可省电 68
- 巧用铝箔纸可使灯具节电 68
- 手电筒节电窍门 68
- 电动车省电窍门 68
- 延长电动车电池使用寿命的窍门 69
- 如何选购省电吹风机 70
- 使用吹风机的节电方法 70

## 五、厨房节能与低碳饮食

- 做饭尽可能多用电能 71
- 购置高效节能的燃气灶具 71
- 如何安置灶具更省气 71
- 给液化气装上节能罩 72
- 选择节能锅具的要点 72
- 尽可能使用底面积较大的锅或壶 73
- 压力锅余气可煮熟食物 73
- 电压力锅更节能 74
- 锅底与灶头保持适当距离 74
- 最好几个炉眼同时使用 74
- 低碳的烹饪方式 74
- 改蒸为焖更低碳 75
- 锅擦干净再做饭更省气 75
- 保持厨房通风可节约燃气 75
- 如何判断天然气是否充分燃烧 75
- 确保燃气能充分燃烧 76



- 燃气灶出现红火怎么办 76
- 燃气灶出现黄色火焰怎么办 76
- 脱火时怎么办 76
- 回火时怎么办 77
- 燃气灶冒黑烟怎么办 77
- 调整合理的火焰大小 77
- 火焰大小宜根据锅的大小来调整 78
- 烧水的时间不要过长 78
- 夏季烧水提前接水可省气 79
- 用水壶烧水加水量要适当 79
- 及时清除水壶内的水垢 79
- 直接把水烧到适宜的温度 79
- 烧热水尽量利用热水器 79
- 做饭时要统筹安排 80
- 炒菜顺序巧安排 80
- 先泡后煮熟得快 81
- 蒸锅加热水别太多 81
- 巧用多层蒸锅 81
- 煮绿豆汤的节能办法 81
- 炖海带省火的窍门 82
- 油炸花生米省火秘笈 82
- 炖牛肉快速熟烂秘方 82
- 怎样炒牛肉省火又不韧 83
- 炒猪肉片省时省火的窍门 683
- 怎样炖老母鸡省气 83
- 煮面条省火窍门 83
- 用完气后先拧紧阀门再拧开关 83
- 如何清洁灶具台 84
- 放置液化气瓶注意事项 84
- 定期检修灶具防漏气 84
- 什么是低碳饮食 85
- 为什么少荤多素才算是低碳饮食 85
- 低碳饮食应选择哪些食物种类 86



- 尽可能购买本地的蔬菜和水果 86
- 尽可能购买当季的蔬菜和水果 86
- 少吃加工类食品 87
- 少喝或不喝果汁等饮料 87
- 节约粮食资源 87
- 减少畜产品浪费 88
- 饮酒适量 88

## 六、出行的节油技巧

- 选择不需消耗燃油的出行方式 89
- 尽量选择公共交通出行 90
- 拼车出行 90
- 长途时以火车代替飞机 91
- 乘坐飞机时如何节能环保 91
- 汽车节油与哪些因素有关 92
- 买一辆省油的车 92
- 选购混合动力汽车 93
- 选择低碳燃料 93
- 选择适合自己车的汽油型号 94
- 如何选用润滑油可省油 95
- 选用好的防冻液 95
- 给汽车加油时应注意哪些问题 96
- 关掉车上不必要的电器 97
- 经常清理行李箱 97
- 不同的驾驶操作方法对于油耗的影响 97
- 节油驾驶的基本要求 98
- 开车出门购物办事做好计划 98
- 早出门几分钟 99
- 道路性质及路面条件对节油的影响 99
- 计划好行驶路线,不走冤枉路 99
- 避免冷车启动 100
- 不要“热身”过度 101



- 低挡起步柔和开始 101
- 选择合适挡位可省油 101
- 自动挡汽车不要一直用 D 挡 102
- 手动型车不要频繁换挡 103
- 什么情况下应及时换挡 103
- 换挡要脚轻手快、准确利索 103
- 保持经济时速匀速行驶 104
- 不要超速行驶 105
- 与前车保持车距 105
- 会车处理得当 105
- 尽可能直线行驶来节油 106
- 起步、停车稳稳当当 106
- 减少无故停车 107
- 滞留时间超 1 分钟就熄火 107
- 不要频繁刹车 108
- 预见性制动如何操作可节油 108
- 巧选挡位巧刹车 108
- 提前正确估计交通信号可节油 109
- 什么场合下采用减速滑行可节油 109
- 什么场合下采用加速滑行可节油 110
- 哪些场合可以采用下坡滑行节油 110
- 汽车在坡道行驶时如何节油 110
- 倒车时尽量一次通过 111
- 夏季如何驾车可节油 111
- 恶劣气候怎样降低汽车油耗 112
- 控制好发动机油门能省油 112
- 正确使用车上空调可省油 113
- 在高速状态下车窗少开才省油 115
- 开车时要常看水温表 115
- 及时保养车辆可省油 116
- 好好保养发动机可省油 117
- 调整和保养汽车行驶系对节油的影响 118
- 怎样检查和调整前轮轮毂轴承的松紧度 118

- 怎样检查和调整后轮轮毂轴承的松紧度 119
- 注意轮胎使用要点可省油 119
- 轮胎大小不宜随便换 120
- 检修轴承和刹车系统 121
- 及时更换离合器片 121
- 发动机油耗较大的维修要点 122
- 对发动机及其附件各系统定期清理保养可降低油耗 122
- 怎样清洗发动机积炭 123
- 保持发动机正常工作温度 123
- 及时清洗化油器 124
- 及时更换火花塞 124
- 检查温控开关和节温器 124
- 如何通过保养“三滤”省油 125
- 如何维护汽车底盘技术状况完好 126
- 维护消声器可省油 126
- 如何对润滑系统进行日常维护 126
- 如何调整风扇皮带的松紧 127
- 化油器的调整符合哪些要求可节油 127
- 纳米添加剂让车更省油 128

## 七、节约每一滴水

- 从生活习惯开始节水 129
- 节水要选购质量好的水龙头 129
- 水压高怎样节水 130
- 水龙头用后及时关紧 130
- 定期查看室内地下水管 131
- 及时维修滴漏水龙头 131
- 用节水龙头代替普通水龙头 131
- 用感应节水龙头代替手动水龙头 132
- 及时更新节能马桶 132
- 马桶水箱漏水检测小窍门 132
- 抽水马桶漏水巧处理 132



- 马桶水箱偏大如何省水 133
- 如何调整水箱浮球来节水 133
- 用收集的家庭废水冲马桶 134
- 用喷头洗澡比用浴缸更省水 134
- 洗浴省水注意事项 135
- 秋冬不必每天都洗澡 135
- 安装燃气热水器离用水口近一些 135
- 刮脸别用流动水 136
- 用水杯接水刷牙 136
- 半自动洗衣机比全自动洗衣机省水 136
- 使用滚筒洗衣机如何省水省电 136
- 提前浸泡洗衣更省水 137
- 选择正确的洗涤程序可节水 137
- 根据衣物种类选择不同洗涤剂 138
- 选低泡洗涤剂或适当少放洗涤剂 138
- 洗涤剂用量和洗衣量要搭配 139
- 巧设洗衣水位段节水 139
- 正确地漂洗衣服可省水 139
- 巧用洗衣漂洗水 140
- 废纸代替垃圾盘可节水 140
- 收拾碗盘不叠放 141
- 老菜叶擦洗更省水 141
- 餐具最好放到盆里洗 141
- 用焯青菜等厨余热水来冲洗餐具、锅具 141
- 洗碗多个比单个洗更省水 141
- 如何洗油腻餐具更省水 142
- 洗餐具、锅具尽量少用洗涤剂 142
- 用盆接水洗菜代替直接冲洗 143
- 洗菜讲究顺序可节水 143
- 菜叶小虫怎样清除可省水 143
- 如何清洗猪肚可省水 144
- 淘米不必太多遍 144
- 如何清洗瓜果干净又节水 144





- 如何洗葡萄省水又干净 145
- 如何清洗拖把可省水 145
- 不锈钢厨具怎样去污省水 145
- 巧除地面油污 146
- 巧除灶具油污 146
- 巧除玻璃油污 146
- 巧除纱窗油污 146
- 巧除家具油污 147
- 巧除厨房瓷砖黑垢 147
- 巧擦玻璃节水省力 147
- 不使用有毒清洁用品的清洁方式 147
- 选择能节水的洗车方式 148
- 有车族洗车节水要点 148
- 洗车行节水要点 149
- 绿化灌溉如何节水 149
- 生活中利用哪些废水浇花草 150
- 有条件的可以收集雨水 151
- 建立水窖 151

## 八、低碳家居行动方案

- 节能建筑离我们还有多远 152
- 住房节能好比涨工资 152
- 什么样的房子采光好 153
- 选购利用太阳能的房屋 154
- 选购利用地热能的房屋 154
- 选购利用中水的房屋 155
- 选购墙体保温好的房屋 155
- 外墙色彩淡的房子更节能 156
- 选择对垃圾实行无公害处理的小区 156
- 购房不必追求过大 156
- 农村住宅怎样才能更好地节能 157
- 对已有住房如何进行节能改造 157