

杨建春◎主编

家庭节约 锦囊妙计 200

节约并不是压缩必要的消费，而是提倡合理文明的消费，提倡量体裁衣，就米下锅的适度消费，是追求更高生活质量前提下的节约，这是一种追求更大幸福的积极合理的生活安排，是一种全新的健康的时尚。



中国时代经济出版社

杨建春◎主编

家庭节约 锦囊妙计 200

节约并不是压缩必要的消费，而是提倡合理文明消费，提倡量体裁衣，就米下锅，适度消费，是追求更高生活质量前提下的节约，这是一种追求更大幸福的积极合理的生活安排，是一种全新的健康时尚。



中国时代经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭节约锦囊妙计 200/杨建春主编. —北京: 中国时代经济出版社, 2006. 1

ISBN 7-80169-815-0

I. 家… II. 杨… III. 家庭—节约—方法
IV. TS976. 11

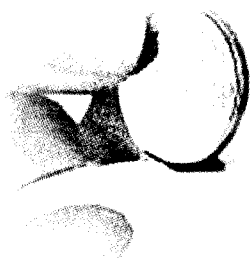
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 132536 号

家庭节约锦囊妙计 200

杨建春
主编

出版者	中国时代经济出版社
地址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦 11 层
邮编	100007
电话	(010)68320825(发行部) (010)68320498(编辑室) (010)88361317(邮购)
传真	(010)68320634
发行	各地新华书店
印刷	北京市白帆印务有限公司
开本	787×1092 1/16
版次	2006 年 1 月第 1 版
印次	2006 年 1 月第 1 次印刷
印张	7
字数	79 千字
印数	1~8000 册
定价	15.00 元
书号	ISBN 7-80169-815-0/F·377

版权所有 侵权必究



前言

您家的电器不用时总处于待机状态吗？您会在抽水马桶的水箱里放个瓶子或砖头以便节约水吗？您知道电冰箱的省电秘诀吗？您知道如何使用空调更省钱吗？——人们在快节奏的生活、高品质的生活享受中，总会遇到很多应知应会，但却一知半解的生活中的节约难题。有的人为了图一时方便，有的人缺乏节约的知识和窍门，结果不知不觉造成了生活中的极大浪费。究竟怎样生活更科学、更节约呢？我们将在本书中一一揭开谜底，教大家家庭节约的锦囊妙计。

本书分节水篇、节电篇、节气篇、节油篇、节纸篇和日常生活篇，教大家一些日常生活中常遇到的节约常识和窍门。这些窍门既是科学知识，又是一种生活习惯。如果大家平常都按照这些小窍门的方法去做，在不需要付出多少时间和精力等无形成本的情况下，就能有效地降低您生活的有形成本。本书用通俗易懂的语言，简捷易学的方法将其中的奥秘一一展示。

过去一提“节约”二字，人们马上想到的就是勒紧裤腰带过“苦日子”，就是“抠门”，也就是说只要是能维持人的基本生存需求，花钱越少越好，消费越简单越好；而现在我们所说的“节约”早已赋予了它新的内涵，它已经不是以过“苦日子”为代价



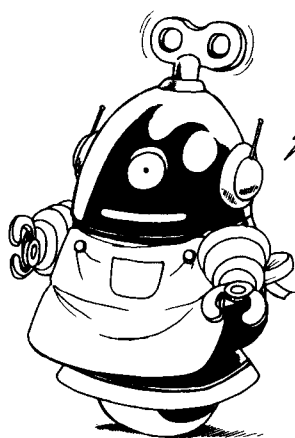
意义上的节约了，而是要培养人们更加科学合理的消费观念和行为习惯。节约并不是吝啬，也不是该花的钱不花，而是花尽可能少的钱，获取更大的效益，以达到节约能源的目的。也就是说，节约并不是压缩必要的消费，而是提倡合理文明的消费，提倡量体裁衣、就米下锅的适度消费，是追求更高生活质量前提下的节约，这是一种追求更大幸福的积极合理的生活安排，是一种全新的健康的时尚。

积跬步方能致千里，积小流方能成江河。让我们在享受丰富的物质生活的同时，也养成勤俭的习惯，更新观念、改变习惯、适度消费，拒绝浪费、倡导节约，承担起节约资源、杜绝浪费的社会责任，摒弃讲排场、摆阔气、爱面子、相互攀比的陈旧观念，从身边的小事做起，节约每一张纸、一度电、一滴水、一滴油、一粒米、一块煤……不要小看我们身边这些不起眼的小事，如果人人都把节约意识渗透到生活中的每一个细节，13亿人将会创造出惊人的数字，对社会将会做出巨大贡献。

节约从现在做起！

节约从家庭做起！

节约从我做起！



大家好，我叫节约。
从今天起，我将
和大家一起分享
家庭节约锦囊妙计。





一、节水篇

1. 节水最重要的是要养成一个良好的节水习惯噢/3
2. 洗衣机洗衣服的省水窍门/4
3. 大小洗衣机混用既能节水衣服又洗得干净/5
4. 手洗衣物怎样节水呢/5
5. 洗澡节水有高招啊/6
6. 充分利用浴前冷水也能省不少钱噢/6
7. 厨卫装修时一定要考虑节水噢/7
8. 蒸汽浴房经济实惠还时尚噢/8
9. 厕所水箱节水有妙招/8
10. 怎样知道抽水马桶漏水/9
11. 抽水马桶漏水怎么办/9
12. 凉席用洗澡水擦不易坏/9
13. 淘米水洗青菜、洗碗去污又环保/10
14. 用桶接水洗涮墩布好呀/10
15. 洗碗多个比单个洗更省水省劲哟/11
16. 空调冷凝水不能白流/11

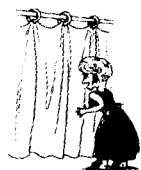


17. 家庭节水四条系统链接/12
18. 节水的误区/13
19. 洗手的正确步骤/13
20. 怎样知道室内地下水管漏水/13
21. 水压高的地方用户如何节水/14

二、节电篇

1. 电器“待机”也耗电/17
2. 电冰箱节电的 N 个窍门/18
3. 电冰箱节电要巧用冰块哦/20
4. 电冰箱节电要巧用塑料薄膜/21
5. 不要让电视机长时间处于待机状态/22
6. 电视机的 N 个节电方法/23
7. 空调省电的 N 个高招/23
8. 电风扇与空调一起用省电哟/27
9. 空调开一会儿关一会儿省电吗/27
10. 把空调在习惯温度的基础上调高 1℃ 节电/28
11. 电风扇节电窍门/29
12. 热水器省电秘招/29
13. 洗衣机省电节水高招/30
14. 电饭锅节电 N 个窍门/32
15. 电炒锅的妙用/33
16. 微波炉节电妙法/34
17. 健康生活中微波炉的妙用/35
18. 微波炉做米饭省电省时哦/35





19. 排气扇节电增效窍门/37
20. 饮水机不宜反复加热/37
21. 电水壶节电窍门/37
22. 电热取暖器节电窍门/37
23. 消毒柜节电窍门/38
24. 饮水机节电窍门/38
25. 录音机节电窍门/39
26. 电熨斗的节电窍门/39
27. 吸尘器巧节电/41
28. 电炒锅妙用/42
29. 抽油烟机清洗得法可省电/42
30. 电磁炉的节电窍门/43
31. 吹风机的节电窍门/43
32. 电热毯如何延长使用寿命/43
33. 夏季节电生活巧安排/45
34. 用电五大误区/46
35. 电脑省钱节电窍门/48
36. 笔记本电脑如何延长电池的使用时间/49
37. 上网节电妙招/50
38. MP3 播放器节能 7 招/51
39. 高耗电量的电器不要使用同一插座噢/53
40. 灯具的功率决定省电与否/53
41. 灯罩与灯一样必不可少/54
42. 用白炽灯要多掏 6 倍电费/54
43. 日光灯管延寿法/56





- 44. 用灯具如何省电/56
- 45. 其他日常生活中节电的 N 个窍门/56

三、节气篇

- 1. 节约用气的 N 个新招/61
- 2. 巧煮绿豆汤/64
- 3. 煮鸡蛋省燃气也有窍门/65
- 4. 煮饺子节气法/65
- 5. 巧蒸馒头/65

四、节油篇

- 1. 节油高招/69
- 2. 爱车加油小诀窍/74
- 3. 合理选标号 省油又省钱/74

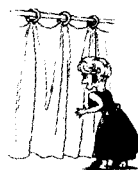
五、节纸篇

- 1. 排版节纸窍门/79
- 2. 打印节纸窍门/79
- 3. 生活中如何节约纸呢/80
- 4. 面巾纸和卫生纸换手帕/81

六、日常生活篇

- 1. 打手机省钱有窍门/85
- 2. 学会理财能省钱/86





3. 电池节电新招/88
4. 彩喷墨水节约小窍门/89
5. 塑料袋可多次利用噢/90
6. 垃圾袋收纳法/90
7. 厨房节能小窍门/91
8. 炸过鱼虾的油炸茄子好吃/92
9. 用菜汁和饺子面既营养又节约/92
10. 豆浆渣巧利用/92
11. 巧热馒头/93
12. 家庭装修勿忘节约能源/93
13. 住宅装修节约小窍门/93
14. 还是电动剃须刀好/94
15. 菜篮子其实更实惠/95
16. 让一次性用品走开/95
17. 废油巧利用/97
18. 长筒丝袜做防尘扫帚的方法/98
19. 清洗轿车前窗巧节约/98
20. 肥皂巧节约/98

附录

节约歌谣/101



一、节水篇





1 节水最重要的是要养成一个良好的节水习惯噢

您是否会在家用水未中断时，就开门迎客、接电话？是否会在洗手、洗脸、刷牙时，让水哗哗地流着？你知道这些不良习惯会造成多么惊人的浪费吗？据估算，一个家庭只要注意改掉这些不良习惯，养成良好的节水意识，就能节水 70% 左右。

节约是中华民族的传统美德，家庭中每个成员都要树立“节约是一种光荣、一种责任”的意识。先从小家做起，从我做起。在家里要做到：





● 定期检查抽水马桶、水池、水龙头和其它水管接头以及墙壁或地下管道是否有漏水的现象；

● 不要用抽水马桶冲掉烟头和细碎废物；

● 不要为了接一杯凉水，而白白放掉许多水；

● 不要先洗土豆、胡萝卜后削皮，或冲洗之后再择蔬菜；

● 不要在未关水龙头的情况下开门接客人、接电话、调节电视机频道；

● 停水期间，要记住关水龙头；

● 洗手、洗脸、刷牙时，不要让水一直流着。

久而久之，您一定会在日常生活中养成一个良好的节约习惯噢！

2 洗衣机洗衣服的省水窍门

● 洗衣机在洗少量的衣服时，水位不要定得太高，否则衣服在高水位里荡来荡去，衣服之间缺少摩擦，既洗不干净衣物，还浪费水。那我们该怎么办呢？要根据要洗的衣物种类、质地和重量设定水位，按脏污程度设定洗涤时间和漂洗次数，同时还可以将漂洗的水留下来作为下一批衣服的洗涤用水。细算一下，这样一次就可以省下 30~40 升清水呢。

● 以额定洗衣量 2 千克的洗衣机计算，低泡型洗衣粉在低水位、洗衣量少时需用约 40 克，在高水位时需用约 50 克。按用量计算，最佳的洗涤浓度为 0.1~0.3%，这样浓度的溶液表面活性较大，去污效果较佳。





● 脏衣物最好集中起来一起洗。洗涤前需将脏衣物浸泡约 20 分钟，使用适量优质低泡洗衣粉，这样能省水、省洗衣粉唷。

3 大小洗衣机混用既能节水衣服又洗得干净

我们生活中大都使用的是功能比较齐全的大桶带甩干功能的洗衣机，它的确好用，但太浪费水了，洗一桶衣物就要用掉大约 100 升水，而超市里卖的超小洗衣机虽功能不全，但非常省水，一桶只消耗 10 升水左右，而且价钱不贵，我们不妨也备一台。现在我给您支一招，洗衣时，特别是洗很多衣物的时候，我们不妨大小桶洗衣机混用，先挑浅颜色的后挑深颜色的衣物分批在小桶里洗涤后，将衣物放在大洗衣机甩干，然后放在盆里，接着再在小桶里逐一漂洗后放在大桶洗衣机甩干，洗涤过程中可稍微加些洗衣粉，这样大小桶混用，取长补短，可省电、省水、省洗衣粉和洗衣时间噢！

4 手洗衣物怎样节水呢

● 手洗衣物首先要使用适量优质低泡洗衣粉，洗涤前将脏衣物浸泡约 20 分钟后再洗，不要将衣物放进盆里就开洗哟，这样反而不易洗净噢！

● 第二要注意的是涮衣物时要先拧干后再涮第二次，一般衣





物涮两遍就干净了，不需要再涮了噢！

5 洗澡节水有高招啊

● 用喷头淋浴比用浴缸洗澡节省水量达 80%。最好能多用淋浴，少用或不用盆浴噢。

● 洗澡时，要学会调节冷热水比例，这样不会在调水温的过程中浪费好多水哎。

● 洗澡时，应避免长时间冲淋，正确的方法是先从头到脚淋湿一下，搓洗时要及时关掉水龙头，全身涂浴液或肥皂搓洗，最后一次冲洗干净。不要单独洗头、洗上身、洗下身和脚。

● 家中多人需要淋浴时，可一个接一个排队洗澡，尽可能地节省热水流出前的冷水流失量。

● 洗澡时不要“顺便”洗衣物或其他物件。洗澡要专心致志，抓紧时间，不要悠然自得，或边聊边洗澡哦。

● 澡盆洗澡，水不要放满， $\frac{1}{4}$ ~ $\frac{1}{3}$ 盆足够用了。

6 充分利用浴前冷水也能省不少钱噢

在用热水洗浴前要流失不少干净冷水，这样可就太浪费了，您不妨在洗澡前先预备个水桶接冷水，待热水过来后再开始洗浴。别小看这桶冷水，用它能干不少活啦！可洗衣、洗菜、做饭……





7 厨卫装修时一定要考虑节水噢

厨卫一般是“用水大户”，是节水的关键之所在，家装时更要对它有所偏爱。

● 家庭里应给男士安装男用小便器。现在居家住房卫生间都比较大，新型的男用小便器样式很多，不妨根据自己家卫生间的装修风格和档次进行选择。

男用小便器的优点是不但节水，而且还方便老人和儿童，再一个还可以防止坐便器污染，具有安全、卫生的效果喔。

● 在橱柜和浴柜的水龙头下面安装一个流量控制阀门。

目前，一般家庭厨房和卫生间水龙头都是扳把式的，往往难以控制流量，增加用水量，在橱柜和浴柜的水龙头下面安装流量控制阀门，可以根据住房的自来水压力合理控制水流，达到节约用水的目的。

● 家庭里有条件的可安装浴缸与淋浴配套使用的设备。

传统的观念认为使用淋浴可以节水，但是在追求舒适、时尚、现代生活的今天，不妨可以安装新型用水量少和功能多的浴缸，女同志还可以享受桑拿和水果浴，与淋浴配合使用，可以做到一水多用，起到节水的效果，也可多方面享受现代生活的乐趣，提高生活质量。

