

节约中国 · 节约先锋

大柠檬书房
1001 系列
——大做小事，小做文章——

居家节约

千方百计

生活中的

1001

招

水、电、气一个也不放过

1001书系编委会



地震出版社

双色图文版

生活中的**1001**招

居家节约 千方百计

1001书系编委会



地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

居家节约千方百计/主编 1001 书系编委会.

—北京:地震出版社, 2005.9

ISBN 7-5028-2761-7

I. 居… II. 1001… III. 家庭管理:财务管理 IV.TS976.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 108067 号

地震版 XT200500157

居家节约千方百计

1001 书系编委会

责任编辑:范静泊

责任校对:张晓梅

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:北京市小红门印刷厂

版(印)次:2005 年 10 月第一版 2005 年 10 月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:356 千字

印张:27

书号:ISBN 7-5028-2761-7/Z·367 (3392)

定价:35.90 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

节约从不浪费开始!

精彩推介:

“节约”是中华民族的传统美德。这本书是想把节约的一些新思路、新理念带给大家。生活是一门学问,节约是一种创意。节约的背后是人们对生活的兴趣和热爱。为自己、为别人,也为社会合理利用每一份资源,把我们的物力、财力、人力发挥到最大效用,这是每一个老百姓共同关注的话题。

当人人都重视节约时,当勤俭的人们得到大家的掌声时,我们的社会,我们的生活会变得很不一样。

书中1001个节约的新招妙法,让您享尽生活的乐趣,也是送给老爸老妈及亲朋好友的感恩之物,珍贵礼品。

节约的
新招妙法

生活处处皆学问
只要你留心

常回家看看
孝敬爸妈的最佳礼物



策 划：王晓宁
责任编辑：范静泊
装帧设计：xstbook2vip.sina.com 工作室

CONTENTS



目录

麻辣管家

综合篇

- 1 度电在家庭中能干些什么 / 2
- 闲置“待机”状态也耗电 / 2
- 大功率电器“晚十朝六”省电费 / 2
- 你知道“能耗等级”么 / 3
- 冬季家电节约五法 / 3
- 夏季使用家电四忌 / 4



冰箱篇

- 你会看冰箱节能标准么 / 5
- 冰箱：放在哪里和耗电量
关系很大 / 6

- 从启用新冰箱开始注意
冰箱保养 / 6
- 清洗冰箱能够延长寿命 / 6
- 冰箱门封条修理 / 7
- 冰箱里东西越少越省电 / 7
- 冰箱温度调节器怎么设定
才省电 / 8
- 频繁开启冰箱门坏处多 / 8
- 冰箱使用之忌：热的食品
不可放入冰箱 / 8
- 食品的间隔会影响耗电量么 / 8
- 冬季补偿功能，你会用么 / 8
- 冻冰块也要挑选时间 / 9
- 冰块的另类省电用途 / 9

CONTENTS

冰箱也能灭蚊 / 9

电冰箱如何“过冬” / 9

巧妙清洁冰箱门 / 9

电饭锅篇

多大功率的电饭锅省时又省电 / 10

如何让电饭锅更耐用 / 10

电饭锅“披”毛巾, 省电又省钱 / 10

电饭锅“自己做饭”太浪费 / 11

电饭锅使用之忌 —— 不干净的

电热盘会增加电耗 / 11

巧修电饭煲开关早跳 / 11



电磁炉篇

选购电磁炉 / 11

电磁炉使用之忌

—— 摆放不当也费电 / 12

电磁炉做饭更节约 / 12



微波炉篇

微波炉功率到底有多大 / 12

保鲜膜帮助微波炉省电 / 13

轻松清除微波炉顽垢妙法 / 13

灶具篇

定期清洁灶具能节约燃气 / 13

避免烧“空灶” —— 节能又省钱 / 13

先拧紧气瓶阀门再关煤气炉,

可减少煤气浪费 / 14

灶面与炉底距离有讲究 / 14

火苗多大最省气 / 14

如何判断天然气是否充分燃烧 / 14

煤气炉定期检修, 省气又安全 / 14

煤气瓶放在干燥处 / 15

肥皂水可检漏 / 15

抽油烟机的保养 / 15

为省电清洗油烟机 / 16

CONTENTS

油盒先放水, 清洁很省力 / 16

巧妙清洁台面的顽固渍 / 16

厨房壁面和地面污渍巧清洁 / 17

厨房玻璃和纱窗油污巧清洁 / 17

厨房家具油污巧清洁 / 17

水槽污垢巧清洁 / 17

砧板经久耐用小技巧 / 18



炊具篇

砂锅的保养指南 / 18

锅底干燥有利节省煤气 / 19

巧妙清洁铝锅 / 19

巧妙清洁铁锅 / 19

巧妙清洁砂锅 / 19

巧妙清洁不锈钢锅 / 20

巧妙清洁茶杯或咖啡杯

中的污渍 / 20

洗碗水+橘子皮, 餐具

自然变光亮 / 20

水壶改造能省气 / 20

消毒柜的耗电量与摆放关系大 / 20

消毒柜保养指南/20

高压锅胶圈学问多

——耐用就靠它 / 21

警惕砧板成为细菌乐园: 砧板

清洁妙法 / 21

龙头篇

如何挑选节水龙头 / 21

餐具洗涤做准备

——省水第一步 / 22

成打洗盘子更省水 / 22

水龙头光洁如新的窍门 / 22

一水多用节约多 / 22



卫浴篇

马桶水箱省水改造 / 23

如何进行废水利用 / 24

CONTENTS

用桶接水洗拖把,不要让

水哗哗流 / 25

洗澡不要让水白流 / 25

擦香皂就把水关了吧 / 25

使用固定器皿洗漱更省水 / 25

电热水器节能也疯狂 / 25



洗衣机篇

你知道洗衣机评级和省水

省电的关系么 / 26

如何摆放洗衣机更耐用 / 27

调好洗衣机的皮带洗衣更省时 / 27

洗衣机预洗省水又省力的窍门 / 27

根据衣物种类选择

洗衣粉才节约 / 27

洗衣粉用量和洗衣量搭配

有讲究 / 27

充分利用漂洗

——多快好省就是它 / 28

分色洗涤干净又快捷 / 28

有效缩短洗衣时间妙法 / 28

一次洗多少衣服最省电 / 28

强洗,弱洗;哪个更省电 / 28

用水量也会影响电耗 / 29

不同洗衣机怎么控制用水量 / 29

电源篇

插头、插座怎样用 / 29

拔掉插头更省电 / 30

切忌选择多孔插座图方便 / 30

三线插头不可改两线插头 / 30

橡皮巧除开关的电火花 / 30

稳压器:效果也看如何用 / 31

如何保存电池 / 31



小电器篇

电子表放在电热毯上易损坏 / 31

如何挑选省电电熨斗 / 32

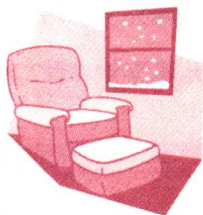
CONTENTS

- 怎样用电熨斗省电 / 32
- 摆放电风扇, 白天晚上不一样 / 32
- 风扇吹冰块, 效果赛空调 / 32
- 电扇多大的风合适 / 32
- 往外吹风, 空气新鲜又凉快 / 32
- 从小做起——门铃也节电 / 33
- 怎样选择省电吹风机 / 33
- 怎样使用吹风机更省电 / 33
- 荧光灯节能先锋 / 33
- 自己动手改造启辉器 / 34
- 怎样延长日光灯的寿命 / 34
- 点烛熏香, 时尚又明亮 / 35
- 电动自行车——新设备新保养 / 35



空调篇

- 空调每年清洗一次节能 5% / 36
- 空调不要放在窗口附近 / 36
- 不要给空调加装稳压器 / 36



- 选择合适电源助省电 / 36
- 如何设置温度最节能 / 37
- 开空调, 该不该开窗 / 37
- 小心出风口, 提高制冷效率 / 37
- 用空调, 室内外温差不宜过大 / 37
- 风速怎样选择可以减少能耗 / 38
- 如何安装室外机增强制冷效果 / 38
- 如何选择空调制冷量 / 38
- 开着空调过夜——费电损健康 / 39
- 冬天: 取暖器还是空调 / 39
- 变频空调“省”在哪里 / 39
- 清凉之夏不用空调也能降温 / 40

电视篇

- 亮度调低, 音量调小 / 41
- 电视机和电冰箱分开放
可“长寿” / 41
- 延长遥控器寿命 / 42

CONTENTS

彩色电视机保养有诀窍 / 42

美丽的花儿不喜欢“看”电视 / 43

电子产品篇

电脑节电 cool 起来 / 43

电脑休眠知多少 / 43

电脑升级中应注意的节电问题 / 44

笔记本：散热也节能 / 44

笔记本特制 CPU 帮助省电 / 44

小技巧延长笔记本电池

使用时间 / 45

延长 mp3 使用时间 / 45

数码相机省电模式 / 46

不要忘记维护数码相机电池 / 47

使用数字手机省电模式通话 / 47

手机电池巧充电 / 47

注意手机的使用温度 / 48

信号不好，不如关机 / 48

你用过短电话铃声提醒功能么 / 48

冬季，别忘了开震动 / 48

2 物有所思

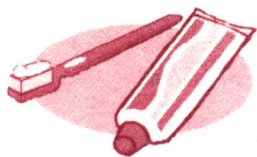
清洁篇

妙用牙膏：清洁样样通 / 50

妙用酒精：厨房小家电的

表面去污 / 50

妙用湿布：墙壁油污轻松洗 / 50



妙用面粉：去除地板油污 / 51

妙用洗发精：地毯去污 / 51

妙用洗发精：马桶的清洁 / 51

妙用橡皮擦：开关的清洁 / 51

妙用除尘纸拖把：纱窗清洁法 / 52

妙用一次性筷与除尘纸：

沟槽的清洁 / 52

CONTENTS

妙用抹布：高效扫除法 / 52

妙用盐水洗家具：耐用又美观 / 52

用盐清洁厨房妙法：省水省力 / 53



脏灯泡用盐擦：省时省力 / 53

清洁鱼缸别忘盐 / 53

醋的清洁妙用 / 53

菜刀铁锅生锈：用醋巧清除 / 54

清除书上污迹小技法 / 54

如何擦除电视荧屏灰尘 / 54

水壶除垢妙法 / 54

水壶煮山芋防垢 / 55

剩米汤、面汤可去水垢 / 55

妙用蛋壳：果汁机清洁法 / 55

妙用蛋壳：奶瓶、细口瓶的清洗 / 56

妙用柠檬皮洗菜盆 / 56

妙用果皮、菜叶去油 / 56

妙用票卡：抽油烟机

除油垢的方法 / 57

妙用喝剩的茶包去污 / 57

妙用剩锡箔纸：脏污水槽

清洁法 / 57

妙用剩啤酒：厨房去油污 / 57

妙用洗米水：天然木地板

亮光剂 / 58

妙用橘子皮：清洁光亮有一手 / 58

妙用旧牙刷：门把的清洁 / 58

妙用海绵与网袋：浴缸的清洁 / 58

妙用传真纸轴与旧丝袜：

吸灰除尘 / 59

妙用旧丝袜：水龙头狭缝

的清洁 / 59

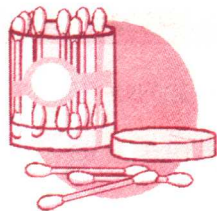
妙用旧沐浴手套：开关缝隙

的清洁 / 59

妙用化妆棉：电话的清洁 / 59

妙用旧衣或旧袜：晒衣竿

的清洁 / 59



CONTENTS

妙用长尺与破布：夹缝的除尘 / 60

如何消除旧邮票上的黄斑 / 60

石膏像除尘妙法 / 60

石蜡除锈 / 60

开罐器除锈妙法 / 60

水垢除油污 / 61

剩面包能消除地毯污迹 / 61

妙用过期土司除污 / 61

揭胶纸、胶带妙法 / 61

床上浮灰除尘法 / 61

绒面沙发除尘法 / 61

除去地毯污迹妙法 / 62

如何清洁浴室发黄石材 / 62

超黏贴纸如何去除 / 62



收纳篇

储存物品中盐的妙用 / 63

蜡笔的保养诀窍 / 63



热水袋收存法 / 63

另类衣架的作法 / 63

室内家具搬动妙法 / 64

手表简易防蚀法 / 64

塑料水管可以帮助开塑料瓶盖 / 64

单桶洗衣机改成洗碗机 / 64

自制小包面纸收纳盒，

一劳永逸 / 65

票据巧收藏，寻找不费力 / 65

药品及绷带宜存放在

密闭容器中 / 65

针类物品要用磁铁吸住收藏 / 66

小塑料挂钩用处大 / 66

自制袜子收纳盒 / 66

实用的海绵肥皂盒 / 67

天线防滑妙法 / 67

天线防锈妙法 / 67

CONTENTS

油桶改簸箕 / 67

启辉器改指示器 / 68

减少旅行的瓶瓶罐罐有妙法 / 68

传真纸当擀面棍 / 68

瓶盖妙用 / 68

肥皂头怎么处理才节约 / 69

旧毛巾摇身变拖布 / 69

自制首饰盒, 方便又快捷 / 69

自己动手, 巧做玩具箱 / 70

利用牛奶盒, 为内衣找个家 / 70

自己动手, 巧做报纸收纳架 / 70

自己动手, 巧做节省空间

的拖鞋架 / 71



百品霓裳篇

巧妙洗去墨水渍 / 71

巧妙洗去圆珠笔渍 / 71

巧妙洗去汗渍 / 72



巧妙洗去血渍 / 72

巧妙洗去油渍 / 72

巧妙洗去油漆渍 / 72

巧妙洗去复写纸渍 / 73

巧妙洗去除蜡烛油渍 / 73

巧妙洗去咖啡渍 / 73

巧妙洗去酒渍 / 73

巧妙洗去衣服上的果汁和茶渍 / 73

巧妙洗去鸡蛋渍 / 74

巧妙洗去口红渍 / 74

巧妙洗去霉斑 / 74

巧妙洗去口香糖渍 / 74

巧妙洗去衬衫衣领、腋下汗斑 / 75

衣物熨焦处理方法 / 75

如何洗被染衣服 / 75

羊毛衫洗涤保养 / 76

毛料裤子怎样去白亮 / 76

CONTENTS

妙用洗发精,衣领袜子都能行 / 76

丝袜冻过再穿更耐久 / 76

无去污剂的擦鞋法 / 76

轻松去除衣物塞在衣箱里

产生的皱折 / 76

黑衣退色不用愁 / 77

防止白色丝衬衫变黄的方法 / 77

消除裙襟、裤脚折痕的方法 / 77

长久保存皮质、丝质衣物

的方法 / 77

纸巾轴妙用 —— 靴筒保型 / 77

收存衣物的便利法 / 78

气球防止帽子变形 / 78

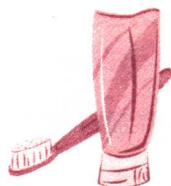


自我保健篇

牙膏治烫伤,见效快不留疤 / 78

妙用牙膏缓解蚊虫叮咬痒痛 / 78

妙用牙膏防痱子 / 78



妙用牙膏治脚气,杀菌除痒

都能行 / 79

妙用风油精,着凉腹痛不用急 / 79

小小风油精,竟能治烫伤 / 79

风油精治脚癣,快速止痒 / 79

妙用风油精

——口角溃疡不用“易可贴” / 79

风油精治咽喉肿痛

——立竿见影 / 79

妙用风油精

——肛门瘙痒不用愁 / 79

芥末治脚裂口 —— 神奇有效 / 80

妙用牛奶,巧治失眠 / 80

蛋壳巧治小儿软骨病 / 80

鸡蛋壳减轻胃痛简单可行 / 80

鸡蛋膜治烫伤见效快 / 80

盐治皮肤病 —— 小东西大效果 / 81

CONTENTS



醋蛋养生效果好 / 81
醋治失眠更健康 / 81
扭伤不用慌,找醋来帮忙 / 81
醋治鼻炎效果好 / 82
巧用醋洗脚,脚麻自然好 / 82
醋治烫伤,立竿见影 / 82
醋能止咳,勿需用药 / 82
陈醋花生,缓解动脉硬化
真是快 / 82
醋治慢性胃炎,健康不用药 / 82
喝醋治晕车,立竿见影不难受 / 82
用醋解乏,健康高效 / 82
醋止鼻血,神奇有效 / 82
熏醋防流感,简单可行效果好/82
醋能止吐、止泻 / 83
醋治关节炎 / 83
醋治腮腺炎 / 83
醋能轻松治皮炎 / 83

醋能助你消肿 / 83
用醋按摩皮肤,美容效果好 / 83
陈醋调节血脂疗效好 / 83
用醋消除头皮屑 / 83
醋蒜能治脚气 / 83
食醋巧除牙垢、牙结石 / 83
汽水也解酒降温 / 84
请来花椒驱虫出耳 / 84
洋葱头药用价值高 / 84
妙用生姜治疗小毛病 / 84
热水泡刀片,刮脸特别快 / 84
葡萄汁送服降压药效果翻番 / 84
干老玉米胡子可治高血压 / 85
芥末煮水洗脚可降压 / 85
蜂蜜和白酒,气管炎不用药 / 85
蜂蜜洁齿效果好,省去牙医忙 / 85
清晨一杯淡盐水,通便不用愁 / 85
手上辣痛巧洗去 / 85



CONTENTS

碱水治烫伤 / 85



修理篇

妙用透明指甲油

——修补就靠它 / 86

水管漏水修理妙法 / 86

盐能修菜刀 / 86

水龙头皮垫漏水轻松解决 / 87

巧用塑料薄膜除霜 / 87

巧用生猪肝补漏铁锅 / 87

皱褶身份证复原 DIY / 87

手表内水汽的消除巧法 / 87

铁环巧妙给手表消磁 / 87

玻璃杯磨刀片 / 87

如何修补破损铁纱门窗 / 88

陶器巧修补 / 88

贴墙纸出现气泡巧解决 / 88

蜡烛不“流泪”，蛋糕更漂亮 / 88

轻启玻璃罐头妙招 / 88

烧开水怎样使水壶把不烫手 / 88

剪刀的保养方法 / 89

美容篇

利用蛋白去除粉刺 / 89

蛋白美容妙法 / 89

蛋白美发妙法 / 89

燕麦面膜护肤效果好 / 90

黄瓜眼膜效果好 / 90

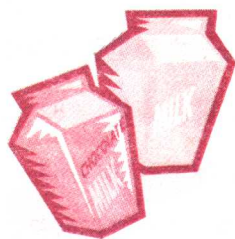
去除鼻子黑头的柠檬护理法 / 90

晒后修复找牛奶 / 91

自制牛奶滋润防皱面膜 / 91

自制牛奶漂白祛斑面膜 / 91

眼皮浮肿牛奶面膜 / 92



除臭篇

妙用锡箔纸 —— 排水孔除臭 / 92

巧用塑料袋除下水道异味 / 92

妙用咖啡渣：烤箱去异味 / 93