

节约

窍门365

你我同携手 共建节约型社会

秦爽 编

中国建材工业出版社

节约

窍门

秦爽 编

365

你我同携手 共建节约型社会

中国建材工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

节约窍门 365 / 秦爽编. —北京: 中国建材工业出版社, 2005.10

ISBN 7-80159-976-4

I. 节... II. 秦... III. 节约—方法
IV. TS976.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 114661 号

节约窍门 365

秦爽 编

出版发行: **中国建材工业出版社**

地 址: 北京市西城区车公庄大街 6 号

邮 编: 100044

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫正大印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8

字 数: 150 千字

版 次: 2005 年 10 月第 1 版

印 次: 2005 年 10 月第 1 次

定 价: 15.00 元

网上书店: www.ecool100.com

本书如出现印装质量问题, 由我社发行部负责调换。联系电话: (010) 88386906

编委会

秦爽	庞海银	彭泽铎	荆长君	展新华
李敬荣	李丹	李亮	张文杰	张军
张莹	王毅	王海波	徐伟	徐福滨
杨飞	杨武龙	刘文庆	刘磊	刘长伟
邓婷婷	罗宇鹏	崔大伟	陈金荣	孙永贵
孙海燕	丁瑶	傅璐	丛自超	周利娟
许影	林里	马大鹏	米群	沈久菊
闫明				

全

民

节

约

倡

议

书

节约,是我们全社会义不容辞的责任。建设节约型社会,实现可持续发展,是总结现代化建设经验,从我国的国情出发而提出的一项重大决策。我国人口众多,资源相对不足,环境承载能力较弱,生态先天脆弱,淡水和耕地紧缺,能源短缺已成为社会经济发展的“软肋”。努力缓解资源不足的矛盾,不断改善生态环境,实现可持续发展,已经成为十分紧迫的任务。然而,人们虽然了解这个基本国情,看到资源紧缺这个现实,但许多人的工作、学习、生活还未受到明显影响。正所谓“事非经过不知难”,不到缺水地区,不知水对生活的影响是如此之重;不到关灯无电的那一刻,不知光明在黑夜里是多么美好。资源紧缺的压力不能变成个人生产生活的现实压力,节约的紧迫感就不强,节约的意识就不深。甚至,在生产、建设、流通、消费领域,浪费资源的现象依然严重;一些城市建设贪大求洋,汽车消费追求豪华型、大排量,住房消费追求大面积、高标准,一些活动讲究排场、大吃大喝。在社会生活中,浪费水、电、气、粮等现象处处可见。浪费不仅是种不智之举,甚至可以说是一种对后代的犯罪行为。

开源节流,这是人类生存发展的智慧。正是这种智慧,使我们能够趋利避害,未雨绸缪,努力让地球上的各种资源满足人们的基本需要。如果我们只顾眼前,不思长远,大量消耗各种资源;只顾个人,不想整体,贪图便利和享受而铺张消费,大自然就承受不起我们的欲望之重,子孙后代的生存发展也会变得相当艰难。真要到了那一天,即使所有人都感到了切肤之痛,都愿意厉行节约,也已为时晚矣。节约是中华民族的优良传统,也应该成为我们的生活态度,不管是什么年代,我们都应该提倡勤俭节约的良好风气。

节约之处见文明。对个人来说，节约是一种良好习惯，更是一种文明行为；对社会来说，节约则是一种文化，体现着社会的文明程度。从现在做起、从我做起、从点滴做起，节约每一度电、每一滴水、每一张纸、每一粒粮，更要形成一种健康科学的生活习惯、文明节约的消费模式。在此基础上，全社会才能形成一种“节约光荣、浪费可耻”的风尚，建立起能够持续发展的节约型社会。节约能源和各类物质资源作为一种自觉意识，其影响所及，不仅限于节约本身，还会自然地反映到生活、工作的方方面面。假如我们每一位公民都能从节约一滴水、一张纸、一度电做起，那么，我们全社会每年的节约费用将是一个很可观的数目。崇尚节约，既是对国家、社会和地球的责任，又是对绿色环保生活理念的实践。每个人浪费一点资源，就是一笔巨大财富。作为平常百姓，厉行节约首先应从与生活息息相关的水、电、气等方面做起。日常生活中，节约其实并不难，有时只需举手之劳，关键是树立节约意识、摒弃浪费恶习。生活中一些简单小窍门就是生活的智慧。大家一起行动起来，节约型生活正以不可阻挡的势头向我们走来。

在现代社会里，节约不能只是一个口号，而应该是一项工程，在全体社会成员之间开展政策性宣传教育，但最重要的是，国家有关部门应从政策、体制等各个方面去倡导和实施节约举措。建设节约型社会，需要大家同心协力、身体力行。在当今国际能源争夺日益激烈，经济发展对能源的依赖越来越强的态势下，我们决不能无动于衷，必须增强忧患意识，超前作为，用我们的意识和行动，构建起建设节约型社会的巨大网络，让社会中的每一个机构、每一个家庭、每一个公民都成为“节约网络”中的一个“点”、一个环节，如此，才能形成全社会的节约氛围，让浪费行为成为社会广为指责和纠正的对象。

新节约主义的时尚

节约,不仅是代表一个人修养的时尚行为,更是做人的一种社会责任、一种文明的生活方式。节约是永恒的时尚。

我们每个人手里都握着一份珍贵的资源,兴之或毁之,就在于我们的一举一动。加强节约修养,养成节约习惯,就是追求一种科学环保的精神品质,就是选择一种对自己、对社会负责的生活方式,就是确立一条走向未来的可持续健康发展之路。如果每个人都这样,这将形成一种令人崇敬的时尚生活态度,我们权且称之为“新节约主义”。

“新节约主义”并不是要让大家过苦行僧似的生活,而是要理性地、科学地享受生活,并且使其成为我们不可或缺的生活时尚。时至今日,我们已经逐渐感受到,节约能源以及一切不可再生物质资源,不应该再是外在的要求,而是人类自身发展的迫切需求。

节衣缩食、安步当车、每顿只吃八分饱……这些看似与提升生活品质相悖的行为,其实是我国劳动人民千百年来实践的总结,是我中华民族勤劳朴实的一种美德。我们曾经提倡消费,因为消费可促进生产,但要以不浪费为前提,而这需要转变观念,说难其实不难,把节约当成一种生活态度,在日常生活中细心留意就可以了。

勤俭节约是我们的传统美德,然而如今美德却被许多人遗忘了。就在我们的身边,追求奢靡之风的享乐主义不在少数,吃要满汉全席,穿要“世界名牌”,住要豪宅别墅,行要香车酷骑……如此奢靡之风与我们历来倡导的“厉行节约,反对浪费”实在是格格不入。奢靡之风不但带来社会财富的巨大浪费,而且败坏了社会风气,后果十分可怕。如今,燃油紧张,水资源匮乏、房价居高不下……所有这些固然有多方面的原因,但和严重的浪费现象不无关系。这些都是不可再生的资源,浪费现象多了,供需矛盾就显现出来了。因此,国家提出要建设节约型社会,没有可持续发展所必须的资源,发展将成为一句空话。因此,节约的优良传统不但不能丢,而且应该继续发扬光大。

节约的意义不仅仅在于一分一厘、一点一滴,而在于形成良好的风气,而在于它有益国家有益社会还有益个人。因此,大家都应响应“新节约



主义”这个倡导,以理性的态度来指导生活、享受生活。

我们编辑的这本书中所列举的生活节约窍门,将节约与生活细节一一联系起来,加强我们对节约的关注。本书从衣食住行的方方面面提供了大量的节约经验和技巧。这些窍门都是那些用心生活的人总结积累下来的。生活中的小窍门并无太高科技含量,当顺手可为,习惯成自然。它告诉我们如何真正地把节约一一落实到位。经过作者、策划编辑团队的努力,最终奉献出一本资料详尽、分类清晰、检索方便、简洁务实的生活节约技巧手册。它是一本具有高度可操作性的生活伴侣,它的出版也会让我们每一位读者成为节俭风尚的先行者。一册在手,不仅

仅给我们实现物质节约的最大可能,同时也在精神上赋予我们更多的自豪和慰藉。它可成为我们日常生活的好帮手,也必将成为每一位读者的朋友。它从生活中来,也必须回到生活去,我们期待它能够在更多的读者手中成长并发挥它应该具有的作用。从某种意义上说,方法只是表面的,它还是作为对人们生活中形成节约意识的一个引导。

它让更多人主动地意识到生活原来可以这样来面对,并且积极参与到节约的行动中来,而且不断地

提出新的更富有价值的建议,从而最终通过这些技巧中所蕴含的精神让节约的生活方式深入人心。最后达到在厉行节约的基础上,保证社会、经济的稳步和可持续发展,同时也赋予我们以更加积极、时尚和健康的全新理念面对现代生活。

这本《节约窍门 365》立足最基本的生活认识,提供了最简单的节约知识和技能,帮助我们自己以更加积极的姿态面对这个资源紧缺、环境恶化的世界。我们也期望它能够起到抛砖引玉的作用,让更多优秀的出版人参与进来,打造更多的优秀出版物,协助政府部门提供更多制度保证,为企业生产提供更多思路,更好地宣传节约精神、激励每一个人把节约落实到生活细节上去。让更多人来关心、参与、推动节约,为建设节约型社会提供更好的配合工作。从而让我们的生活沿着更加健康的方向前行,也更期望它能为成就一个真正的全民节约时代起到积极推动的作用。

“勿以善小而不为”。不要因为节约是小事而不去做,节约是一种崭新的生活理念与健康的生活方式,但愿“节约”能够成为我们今天的新时尚。



高度重视加强领导，建设节约型社会。

——温家宝

中国建设节约型社会潜力很大，任重道远。

——曾培炎

侈，恶之大也。

——《左传》

目录

节约用电篇

照明

- 001 尽量选择节能灯·····002
- 002 节能灯不要频繁开关·····003
- 003 根据面积选瓦数·····003
- 004 白天多用自然光·····004
- 005 只图美观不可取·····005
- 006 安装高度要合适·····005
- 007 安装多个照明器具·····006
- 008 灯上串接二极管·····007
- 009 铝箔纸反光节电法·····007
- 010 注意检查零火线·····008
- 011 及时更换新灯·····008
- 012 特殊用灯巧控制·····009
- 013 点蜡省电又时尚·····009

空调

- 014 节电空调巧选择·····010
- 015 安装高度要注意·····013
- 016 安装空调选朝向·····013
- 017 室内机安装莫对门·····014
- 018 缩短内外机间的距离·····014
- 019 不要与墙离太近·····015
- 020 通风口附近无阻碍·····015
- 021 别给空调穿“雨衣”·····016
- 022 出风角度要选好·····016
- 023 空调房选择要合理·····017
- 024 窗户保温好,用电用得少·····018
- 025 提前换气少开窗·····019

- 026 发热器具宜少用·····019
- 027 定期清洗过滤网·····020
- 028 状态设定有窍门·····021
- 029 通风开关要少开·····021
- 030 开关频繁最费电·····022
- 031 电扇空调巧搭伴·····023
- 032 睡眠功能合理用·····023
- 033 定时功能省电多·····024
- 034 不要一味贪低温·····025
- 035 调整湿度可节电·····025
- 036 多过“群居”生活·····026
- 037 用完及时拔插头·····026
- 038 出门提前关空调·····027
- 039 试试物理降温法·····027
- 040 不宜从早开到晚·····028
- 041 保养空调有妙招·····029

电风扇

- 042 节电风扇巧选择·····029
- 043 风扇摆放有窍门·····030
- 044 使用中挡或慢挡·····030
- 045 使用过后要断电·····031
- 046 保护电扇小窍门·····031

除湿机

- 047 节电除湿机巧选择·····032
- 048 摆放位置很重要·····033
- 049 关好门窗再使用·····033
- 050 发现问题及时修·····034
- 051 定期清洗有必要·····034

电取暖器

- 052 节电使用要注意·····035

电冰箱

- 053 节电冰箱巧选择·····035
- 054 选择容积要适当·····037
- 055 减少开门次数和时间·····038
- 056 电冰箱摆放有技巧·····040

057 开门时间要选择·····	041
058 加张塑料膜可省电·····	041
059 电冰箱门要密闭·····	042
060 存放数量要合理·····	043
061 合理使用温控器·····	044
062 重视冬季补偿开关·····	045
063 及时除霜省电多·····	046
064 经常清洁电冰箱·····	047
065 热食品不要放冰箱·····	047
066 保鲜袋节电法·····	048
067 食品要切小块放·····	049
068 不必放的不放·····	049
069 冷藏室解冻节电法·····	050
070 夜间停机节电法·····	051
071 储冰盒节电法·····	051
072 自制冷饮有窍门·····	052
073 拧下冷藏室灯泡·····	053
074 滴水管上堵棉花·····	053

电饭锅

075 巧选节电电饭锅·····	054
076 注意维护与保养·····	055
077 小毛巾有大用处·····	055
078 先泡米煮得快·····	056
079 开水煮饭好节电·····	056
080 煮饭用水有标准·····	057
081 节电好吃两不误·····	057
082 饭熟及时拔插头·····	058
083 煮面煮粥小窍门·····	058
084 忌把电饭锅当电水壶·····	059
085 定时器节电很方便·····	059

电炒锅

086 余热炒菜营养好·····	059
------------------	-----

电磁炉

087 节电电磁炉巧选择·····	060
088 选锅大小很重要·····	060

089 使用通风散热快·····	061
090 空烧费电又危险·····	061

电烤箱

091 连续烘烤减损耗·····	062
092 利用余热烤花生·····	063

电水壶

093 水垢定要及时除·····	063
094 水壶烧水别灌多·····	064

微波炉

095 节电微波炉巧选择·····	064
096 放置要远离磁场·····	065
097 不可空转微波炉·····	065
098 加热食物要盖膜·····	066
099 适当加水热得快·····	066
100 开关门不要太频繁·····	067
101 烹调数量不宜多·····	067
102 根据食物选火力·····	068
103 余热烹调省电多·····	068
104 金属器皿不要用·····	069
105 微波炉也爱清洁·····	069
106 插座接触要良好·····	070

抽油烟机

107 选好机型是关键·····	071
108 小灯照明省电多·····	072
109 别拿油烟机当排风扇·····	072
110 清洗风叶要谨慎·····	073

消毒柜

111 擦干放入消毒柜·····	073
112 放置消毒柜有诀窍·····	074

电热水器

113 节电热水器巧选择·····	074
114 设定温度有窍门·····	075
115 烧水时间要掌握·····	075

116 常通电方便又省电·····	076
117 淋浴省电特别多·····	077
118 不用水时要关闭·····	077
119 太阳能式省电又环保·····	078

洗衣机

120 额定容量来洗涤·····	078
121 集中洗涤方法好·····	079
122 根据衣物定时间·····	079
123 合理选择强弱挡·····	080
124 用水量要适当·····	081
125 多用低泡洗衣粉·····	081
126 先浸泡后洗涤·····	082
127 根据颜色分类洗·····	082
128 厚薄衣物分开洗·····	083
129 挤尽脏水再漂洗·····	084
130 脱水时间要掌握·····	084
131 调紧皮带洗得好·····	085
132 定期清洁洗衣机·····	085
133 干燥放置省电多·····	086

烘干机

134 节电烘干机巧选择·····	086
135 少用烘干多晾干·····	087
136 自动烘干免干燥·····	087
137 连续烘干节约电·····	087

电视机

138 节电电视巧选择·····	088
139 电视机摆放有窍门·····	089
140 不看时要断电·····	089
141 关机仍要拔插头·····	090
142 关电视要科学·····	090
143 观看亮度要适宜·····	091
144 音量过大用电多·····	092
145 电视加盖防尘罩·····	093
146 避免长时间看电视·····	093

台式电脑

147 节电电脑巧选择·····	094
148 外设节电有窍门·····	094
149 经常保养好处多·····	095
150 设置省电模式·····	095
151 不用的设备先屏蔽·····	096
152 移动存储及时拔·····	096
153 适当降频省电多·····	097
154 显示器亮度应调低·····	097
155 整理清洁系统·····	098
156 光盘备份硬盘中·····	098
157 少超频稳定又安全·····	099
158 关机后要拔插头·····	099

笔记本电脑

159 挑选省电型 CPU(中央 处理器)·····	100
160 选择配有 DDR 内存的 笔记本·····	101
161 调低屏幕的亮度·····	102
162 减少光驱的使用次数·····	103
163 尽量少启动硬盘·····	104
164 不用无线接收装置时 要关掉·····	105
165 尽量少接外部设备·····	106
166 根据工作调整系统性能·····	107
167 增加内存可省电·····	108
168 温度过高耗电多·····	109
169 善用电源管理软件·····	110
170 选择合适的软件·····	111

掌上电脑

171 屏幕背光是耗电大户·····	112
172 适当降频可省电·····	113
173 寒冷环境耗电快·····	113
174 适时关闭不用功能·····	114

手机

- 175 睡觉时要关手机·····114
- 176 安静场合用短铃·····115
- 177 无关功能要少用·····115
- 178 冬春最好用振动·····116
- 179 照明不用最省电·····117
- 180 恶劣天气少使用·····117
- 181 没有网络应关机·····118
- 182 移动途中不使用·····119
- 183 修改电话号码也费电·····119
- 184 手机也需要保养·····120
- 185 天线不要握手中·····121
- 186 数字手机优选省电模式·····121
- 187 不要整夜来充电·····122
- 188 待机画面费电多·····122
- 189 尽量不设按键音·····123

DV(数码摄像机)

& DC(数码相机)

- 190 节电数码相机巧选择·····123
- 191 不用时关闭液晶屏·····124
- 192 使用光学取景器最省电·····124

MP3

- 193 调整背光灯时间·····125
- 194 压缩率低耗电多·····125
- 195 善用播放列表功能·····126
- 196 锁定播放键防止误操作·····126
- 197 EQ 模式也耗电·····127

吸尘器

- 198 尽量少用吸尘器·····127
- 199 及时清洗过滤袋·····128
- 200 使用之前要检查·····129
- 201 根据情况换吸嘴·····129

吹风机

- 202 选择适当吹风机·····130

- 203 先擦头发后吹风·····130
- 204 别在空调屋内吹·····131
- 205 定期清理省电多·····131

电熨斗

- 206 节电电熨斗巧选择·····132
- 207 用前做好准备工作·····133
- 208 根据布料选温度·····133
- 209 熨斗余热运用好·····134
- 210 安装降压保温器·····135
- 211 熨衣服时要专心·····135

饮水机

- 212 不要用饮水机保温·····136
- 213 定期除垢寿命长·····137

电池

- 214 电池使用小窍门·····138

节约用水篇

洗衣节水

- 215 节水洗衣机巧选择·····140
- 216 小件衣物用手洗·····141
- 217 手洗衣物要用盆·····141
- 218 先泡后洗减水耗·····142
- 219 提前搓洗最关键·····142
- 220 集中洗涤可省水·····143
- 221 半自动使用节水法·····143
- 222 这样洗衣最费水·····144
- 223 洗衣量和用水量要适当·····144
- 224 水位不要定太高·····145
- 225 洗衣粉要放适量·····146
- 226 先甩干再漂洗·····147
- 227 循环利用洗衣水·····147

厨房节水

- 228 先擦后洗洁餐具·····148
- 229 洗碗少用洗洁灵·····148
- 230 收拾碗盘不叠放·····149
- 231 直接冲洗费水多·····149
- 232 淘米水洗菜去污又环保·····150
- 233 先择后洗节水多·····150
- 234 烧水时间莫过长·····151
- 235 废纸代替垃圾盘·····151
- 236 焯青菜水来刷碗·····152
- 237 炒菜顺序巧安排·····152
- 238 解冻不要用水冲·····153

马桶节水

- 239 节水马桶巧选择·····153
- 240 老式马桶改造方法一·····154
- 241 老式马桶改造方法二·····155
- 242 老式马桶改造方法三·····156
- 243 老式马桶改造方法四·····157
- 244 水箱漏水巧检测·····158
- 245 解决马桶漏水小窍门·····159
- 246 马桶不是垃圾桶·····159
- 247 收集废水冲马桶·····160

洗漱节水

- 248 洗澡最好用淋浴·····160
- 249 盆浴节水有窍门·····161
- 250 洗澡不要太频繁·····161
- 251 避免长时间冲淋·····162
- 252 间断放水淋浴·····162
- 253 连续洗澡可省水·····163
- 254 软管越短水越省·····163
- 255 洗澡水巧利用·····164
- 256 洗澡水收集窍门·····165
- 257 洗澡时候别洗衣·····165
- 258 洗手洗脸用脸盆·····166
- 259 用杯刷牙省水多·····167

- 260 刮脸别用流动水·····167
- 261 水龙头选购有窍门·····168
- 262 低流量水龙头最省水·····169
- 263 更换 1/4 转水龙头·····169
- 264 控制水量好方法·····170
- 265 随手关紧水龙头·····170
- 266 水龙头要及时查·····171
- 267 滴漏水龙头及时修·····171

清扫节水

- 268 干粉清洗地毯可节水·····172
- 269 尽量用桶涮拖布·····172
- 270 喝剩茶水巧利用·····173

其他节水

- 271 浇花省水小窍门·····173
- 272 不玩费水的玩具·····174
- 273 空调滴水变废为宝·····175
- 274 节水洗车法·····176

节约燃气篇

- 275 选好灶具勿图便宜·····178
- 276 使用节能炊具改进烹调·····178
- 277 炊具的选择要适中·····179
- 278 同时使用多炉眼·····179
- 279 钢瓶放置要得当·····180
- 280 炊具与灶头的距离要
适当·····180
- 281 保持良好的通风·····181
- 282 常检查防漏气·····181
- 283 保持锅底干爽·····182
- 284 保养灶具清理积炭·····182
- 285 保持锅底清洁·····183
- 286 锅上盖锅盖,饭菜熟得快·····183

287 调整风量可节气·····	184
288 火不是越大越好·····	185
289 制作“挡风罩”聚火力·····	186
290 做好准备防止空烧·····	187
291 不要着急盖壶盖·····	187
292 避免烧开兑冷水·····	188
293 根据情况烧开水·····	188
294 烧水连续烧两壶·····	189
295 及时清理水垢·····	189
296 蒸锅水不宜放太多·····	191
297 米饭宜焖不宜蒸·····	191
298 适时调节火力大小·····	192
299 小块下锅熟得快·····	192
300 热水瓶熬绿豆汤·····	193
301 提前关火节煤气·····	193
302 高压锅炖菜好方便·····	194
303 巧煮鸡蛋的好方法·····	194

节约燃油篇

304 微型车够用就好·····	196
305 手动车更省油·····	197
306 不要“热身”过了度·····	197
307 给你的爱车减减负·····	198
308 计划好行驶路线·····	199
309 行车时要看好路面状况·····	199
310 保持合理行车速度·····	200
311 尽量避免突然变速·····	201
312 平缓加油要牢记·····	201
313 轻抬油门能省油·····	202
314 路面颠簸松油门·····	202
315 跟车不要跟太紧·····	203
316 低挡高速最费油·····	203
317 爬坡省油有窍门·····	204

318 避免发动机空转·····	205
319 尽量不要轰空油·····	205
320 空挡滑行好处多·····	206
321 不要反复踩制动踏板·····	207
322 见空就抢耗油多·····	207
323 好好保养车身·····	208
324 定期检查转向系统和 轮胎是否调整适当·····	209
325 定期检查“三清”·····	209
326 定期保养引擎·····	210
327 及时检查轴承和刹车·····	211
328 汽缸压力不足会导致 油耗增加·····	212
329 定期检查化油器·····	213
330 及时更换火花塞·····	213
331 定期检查温控系统·····	214
332 不要随意改变轮胎的大小·····	215
333 轮胎磨损及时查·····	215
334 保持胎压在正常值·····	216
335 水温表要勤看·····	217
336 磨合期要注意·····	217
337 少开空调节油多·····	218
338 高速状态莫开窗·····	219
339 采用汽车隔热措施·····	219
340 尽量不装大功率音响·····	220
341 车辆改装要谨慎·····	221
342 加适合自己车的油·····	221
343 短途尽量少出车·····	222

餐桌节约篇

344 消费肉类要适度·····	224
345 少饮白酒可节粮·····	225
346 餐厅点菜不贪多·····	225
347 莫因好奇费粮食·····	226

348 菜品装饰少为好·····	226
349 食物打包有窍门·····	227
350 居家做好饭够吃就好·····	228
351 吃八成饱最适宜·····	229
352 先喝汤后吃饭·····	229
353 喝汤节约又营养·····	230
354 现吃现买最新鲜·····	231
355 变“废”为宝营养好·····	232
356 流水淘米坏处多·····	233
357 焖米饭不扒锅窍门·····	233
358 要将面袋刷净·····	234
359 和面要“三光”·····	234
360 做饺子馅面不剩的窍门·····	235
361 用淀粉代替薄面·····	235
362 轻松让受潮饼干变脆·····	236
363 饼干末不要扔·····	236
364 庆祝不要忘节约·····	237
365 做好节约宣传员·····	237

节约用电篇

节电,要成为习惯

一度电是个什么概念? 25 瓦的灯泡能连续点亮 40 小时; 家用冰箱能运行一天; 普通电风扇能连续运行 15 小时; 电视机能开 10 小时; 能将 8 公斤的水烧开; 能使电动自行车跑上 80 公里; 可用电炒锅烧两个美味的菜; 可借助电热淋浴器洗个舒服的澡。一度电的功劳可谓大矣。

我们还算了一笔环保账, 每节约 1 度电可节约 0.4 千克标准煤与 4 升净水; 同时可减少排放 0.272 千克含碳粉尘; 0.997 千克二氧化碳; 0.03 千克二氧化硫; 0.015 千克氮氧化物等污染物。

真是不算不知道, 一算吓一跳, 也许最大的难题是改变多年养成的习惯。别说单位电脑、电视, 就是家庭电脑、电视, 又有几个做到了及时关机? 更别说拔掉插头! 要改变多年形成的陋习谈何容易。但换个角度看, 节电、节能是关乎中华民族可持续发展的大事, 养成节电的习惯不过举手之劳, 却能利家利国、造福子孙后代, 何乐而不为?