

低碳生活中不可或缺的窍门

窍门一：选用节能空调 省电每天做到

同样的制冷效果，更少的耗电需求，这就是节能空调的妙处。

如果全国的家庭都用它，每年可以节约用电33亿度，相当于少建一个60万千瓦的火力发电厂，还能减排温室气体330万吨。

窍门二：空调调高一度 节电百分之七

夏天空调温度过低，不但浪费能源，还削弱了人体自动调节体温的能力。

只要把空调调高一摄氏度，全国每年节电33亿度。另外，降低室内外温差，也减少了患感冒的几率。

窍门三：点亮节能灯 省电看得清

一只11W节能灯的照明效果，顶得上60W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。

窍门四：屏幕暗一点 节能又护眼

屏幕太亮，不但缩短电视机的寿命而且费电。调成中等亮度，则既能省电又能保护视力，尤其是对眼睛正在发育的孩子来说。

中国目前有3亿台电视，仅调暗亮度这个小动作，每年就可以省电50亿度。

窍门五：用完电器拔插头 省电又安全

看完了电视和DVD，摁下遥控器并不是彻底关机，其实它还在耗电。只有将电源拔下，它才彻底不耗电。

别小看这个小动作，如果人人坚持，全国每年省电180亿度，相当于三座大亚湾核电站年发电量的总和呢！

窍门六：科学用电脑 节电效果好

暂时不用电脑时，可以缩短显示器进入睡眠模式的时间设定；当彻底不用电脑时，记得拔掉插头。

坚持这样做，每天至少可以节约1度电，还能适当延长电脑和显示器的寿命。

窍门七：节能型冰箱 省电又省钱

保温性能更强，所以消耗的电更少，这就是节能冰箱的优越之处。

一台268L的节能型冰箱，在寿命期内可节省电费2000元左右。

窍门八：巧用电冰箱 省电效果强

即使还在用普通冰箱，只要坚持做到下面三点，每台冰箱每年也能省20多度电：

- 1、及时除霜；
- 2、尽量减少开门次数；

3、将冷冻室内需解冻的食品提前取出，放入冷藏室解冻，还能降低冷藏室温度哦！

窍门九：煮饭提前淘米，并浸泡十分钟

提前淘米并浸泡10分钟，然后再用电饭锅煮，可大大缩短米熟的事件，节约约10%。每户每年可因此省电4.5度，减少二氧化碳排放4.3千克。如果全国1.8亿户城镇家庭都这么做，那么每年可省电8亿度，减排二氧化碳78万吨。

窍门十：双键马桶 节水好用

与传统单键马桶相比，用双键马桶每家每天至少节水一半。9升单键马桶每月用水约为3240升；如用3/6升马桶则为每月1350升，不仅能节省1890升自来水，还能减少污水的排放。生产自来水和处理污水都需要耗费大量能源，所以节水也可以节能。

窍门十一：选用节能洗衣机 省水省电有奇迹

买洗衣机一定要认清能效等级标识，选择高等级、节能型的洗衣机，每月至少能节省一半的水和电。也就是说，相同的用水、电量，节能型洗衣机可以多洗一倍的衣物。

窍门十二：日常省水有妙招 家里处处要留意

洗脸之后的水可以用来洗脚；洗衣、洗菜的生活废水可以收集起来冲厕所等。别小看这些，平日里养成节水习惯，积累下来，仅一个三口之家每月就能节水1吨以上。

窍门十三：无纸办公效果好 节能环保双丰收

多用电子邮件、MSN等即时通讯工具，少用打印机和传真机。

如果全国的机关、学校、企业都采用电子办公，每年减少的纸张消耗在100万吨以上，节省造纸所消耗的能源达100多万吨标准煤。

窍门十四：节能门窗 保温超强

整个建筑的能量损失中，约50%是在门窗上的能量损失。

中空玻璃不仅把热浪、寒潮挡在外面，还能隔绝噪音，大大降低建筑保温所需的能耗。它已经被欧美国家普遍采用，你家也要用哦！

窍门十五：太阳能热水器 省电又省气

每个家庭安装2平方米的太阳能热水器，就可以满足全年70%的生活热水需要。

窍门十六：汽车排量小 节能效果高

没有跑车的华而不实，没有SUV永远填不饱的油箱，低价格、低油耗、低污染，同时安全系数不断提高的小排量车才是新的时尚。

还有不能不提的一点是，在停车位紧张的大都市，小巧灵活的小型车更是占尽优势。

窍门十七：多乘公车出行 减少地球负担

车越多，路越堵。多乘坐公交车、地铁出行，不但能避开拥堵，而且节能效果相当明显。

按照在市区同样运送100名乘客计算，使用公共汽车与使用小轿车相比，道路占用长度仅为后者的1/10，油耗约为后者的1/6，排放的有害气体更可低至后者的1/16。

窍门十八：巧驾车 多省油

- 1、保持合理车速；
- 2、避免冷车启动；
- 3、减少怠速时间；
- 4、尽量避免突然变速；
- 5、选择合适档位，避免低档跑高速；
- 6、用黏度最低的润滑油；
- 7、定期更换机油；
- 8、高速驾驶时不要开窗；
- 9、轮胎气压要适当。

窍门十九：出门骑上自行车 健身环保一举两得

有自行车代步，油价再高也不怕。不仅免受堵车之苦，还能锻炼身体，并且绝无尾气污染。

如果有1/3的人用骑自行车替代开车出行，那么每年将节省汽油消耗约1700万吨，相当于一家超大型石化公司全年的汽油产量。

窍门二十：少买不必要的衣服

服装在生产、加工和运输过程中，要消耗大量的能源，同时产生废气、废水等污染物。在保证生活需要的前提下，每人每年少买一件不必要的衣服可节约约2.5千克标准煤，相应减排二氧化碳6.4千克。如果全国每年有2500万人做到这一点，就可以节约约6.25万吨标准煤，减排二氧化碳16万吨。

窍门二十一：减少住宿宾馆时的床单换洗次数

床单、被罩等的洗涤要消耗水、电和洗衣粉，而少换洗一次，可省电0.03度，水13升，洗衣粉22.5克，相应减排二氧化碳50克。如果全国8880、13378家星级宾馆（2002年数据）采纳“绿色客房”标准的建议（3天更换一次床单），每年可综合节约约2.4万吨标准煤，减排二氧化碳6万吨。

窍门二十二：每月手洗一次衣服

随着人们物质生活水平的提高，洗衣机已经走进千家万户。虽然洗衣机给生活带来很大的帮助，但只有两三件衣物就用机洗，会造成水和电的浪费。如果每月用手洗代替一次机洗，每台洗衣机每年可节约约1.4千克标准煤，相应减排二氧化碳3.6千克。如果全国1.9亿台洗衣机都因此每月少用一次，那么每年可节约约26万吨标准煤，减排二氧化碳68.4万吨。

窍门二十三：减少粮食浪费

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，可是现在浪费粮食的现象仍比较严重。而少浪费0.5千克粮食（以水稻为例），可节约约0.18千克标准煤，相应减排二氧化碳0.47千克。如果全国平均每人每年减少粮食浪费0.5千克，每年可节约约24.1万吨标准煤，减排二氧化碳61.2万吨。

窍门二十四：每月少开一天车

每月少开一天，每车每年可节油约44升，相应减排二氧化碳98千克。如果全国1.248万辆私人轿车的车主都做到，每年

可节油约57.3亿升，减排二氧化碳1261万吨。

窍门二十五：减少一次性塑料袋使用

尽管少生产1个塑料袋只能节能约0.04克标准煤，相应减排二氧化碳0.1克，但由于塑料袋日常用量极大，如果全国减少10%的塑料袋使用量，那么每年可以节能约1.2万吨标准煤，减排二氧化碳3.1万吨。

窍门二十六：减少一次性木筷子使用

我国是人口大国，广泛使用一次性木筷子会大量消耗林业资源。如果全国减少10%的一次性筷子使用量，那么每年可相当于减少二氧化碳排放约10.3万吨。

窍门二十七：低层少用电梯

目前全国电梯年耗电量约300亿度。通过较低楼层改走楼梯，多台电梯在休息时间只部分开启等行动，大约可减少10%的电梯用电。这样一来，每台电梯每年可节电5000度，相应减排二氧化碳4.8吨。全国60万台左右的电梯采取此类措施每年可节电30亿度，相当于减排二氧化碳288万吨。

窍门二十八：饮水机不用时断电

据统计，饮水机每天真正使用的时间约9个小时，其他时间基本闲置，近三分之二的用电量因此被白白浪费掉。在饮水机闲置时关掉电源，每台每年节电约366度，相应减排二氧化碳351千克。如果在全国保有的约4000万台饮水机都采取这一措施，那么全国每年可节电约145亿度，减排二氧化碳1405万吨。

窍门二十九：纸张双面打印，复印

纸张双面打印，复印，既可以减少费用，又可以节能减排。如果全国10%的打印，复印做到这一点，那么每年可减少耗纸约5.1万吨，节能6.4万吨标准煤，相应减排二氧

原文地址：<http://www.china-nengyuan.com/news/10319.html>