绿色生活行动低碳生活小窍门——家用电器节能

空调

如何选购节能空调？

1. 要看能效比。空调能效比共分为5级，其中1级为3.4，表示能源效率最高，5级为2.6，表示能源效率最低。同功率的空调器，能效比每提高0.1，就可节电3%-4%。

2. 要看房间大小。根据不同的房间大小，搭配不同功率的空调。12平方米左右的房间可以装1匹空调，18平方米左右的房间可以装1.5匹空调，28平方米左右的房间可以装2匹空调，40平方米左右的房间可以装2.5匹空调，50平方米左右的房间可以装3匹空调，70平方米左右的房间可以装5匹空调。

空调如何节能?

夏季空调温度设定在26°C以上，冬季设定在18°C以下。（夏季空调调高1°C，节电百分之七）；

夏季空调配合电风扇低速运转，可适当提高空调的设定温度，既有舒适感，又能节电。电风扇的耗电是空调的5%-10%，天气不太热，要尽量使用电风扇。采用窗帘遮阳也可节省空调制冷用电；

确保你的窗户密封良好。除了安装双层玻璃，一个低成本的方法是在窗框间粘贴聚乙烯膜。

在冬天不要长时间开窗，让热量从房间中流失

开窗通风一般几分钟就可以了。如果让窗户整天都开着，在寒冷的冬天(当室外温度低于10摄氏度时)制热器为了保持室内的温度，会耗费很多能源，从而会产生高达一吨的二氧化碳。

冬季取暖时，在黄昏的时候拉上窗帘防止热量从窗户散失。

在北方暖气片供热时，在暖气片和墙体之间安装反射金属箔片，通过把热量反射回房间提高室内温度；也就是说，你可以调低暖气的温度。你可以把厨房用的铝箔片贴在木板上制成反射板，或者从DIY商店购买专门设计的箔片。

定期清洗空调的过滤网。

空调使用一段时间后，过滤网上会积聚大量灰尘。这些污垢使气流循环受阻，妨碍冷空气吹出，降温效果变差。在这种情况下，要使室温下降，压缩机就要延长工作时间，就会费电。定期清洗过滤网，可以节省大约30%的电能。

采用各种遮阳措施节能降耗，利用自然通风降低空调使用时间。

关闭空调器后，要关掉插座电源。带遥控功能的空调一般有8瓦左右的待机功耗，长时间不用空调，要切断电源，防止空耗。

室外机要安装在不受阳光直射的地点，保持风口气流畅通。

要尽量使用空调的睡眠功能或经济运行功能，这样有省电的效果。出门提前几分钟关空调，空调房间的温度并不会因为空调关闭而马上升高。

不要频繁启动压缩机，停机后必须隔3分钟以后才能开机，否则易引起压缩机超载而烧毁，且电耗多。

新风开关不要常开，否则冷气大量外流，浪费电能。

电脑

台式机

别让电脑处于待机状态。长时间离开办公室时，关闭电脑。记住一切休眠模式都没有关机来得实在。在夜间和周末关闭办公室的电脑，可以使它们每年的能源消耗减少75%。如果暂时不用，可将电脑设为睡眠模式。电脑在不用时即进入低能耗模式，此时硬盘停止转动，可以将能源使用量降低到一半以下。

调低显示器的亮度

显示器的亮度增大，电子数量增加，发射电子的阴极流过更多的电流，所以能耗也有所增加。要根据实际情况调整显示器亮度。如果你实在不习惯可以设置为无人时屏幕关闭或者自动降低暗度。

选择合适的显示器

显示器是电脑耗电的"大头"，要选择适当大小的显示器。因为显示器越大，消耗的能源越多，例如，一台17寸的显示器比14寸显示器耗能多35%。

设置合适的显示器的分辨率

分辨率设置得高，能耗也会增加。如果只是用来打字上网，将显示分辨率调整到800×600就够了。

使用液晶显示器比较省电

传统显示器显然要比液晶LCD更耗电，所以如果我们有足够的钱最好还把这些硬件做一些升级换代。与传统的显示器相比，液晶显示器只耗用25-65%的能源，并且占据较少的桌面空间。同时，也产生远小于传统显示器的热量。可以降低空调的能耗。

要经常对电脑进行保养、防潮、除尘，不用电脑时记得拔掉插头。

笔记本电脑

合理选择Windows电源管理模式。将关闭监视器、关闭硬盘、系统待机时间选的越短越好，这样如果在选定的时间内不用电脑，你的笔记本电脑就会处于待机状态。

如何让电池用得更久。看到电力不足的信号时，让机器一直运行，自然放电，直至其电池电量完全耗光、电脑自动关机后再继续充电。在电脑供电稳定状态下，建议将电池取下，单独使用电源适配器。

DDR内存比SDRAM省电。

将暂时不用的设备和软件关闭。

拔去多余的外设，比如PC卡、USB、IEEE1394等接口的任何设备，将有利于省电。

电冰箱

开门关门须谨慎。在平时存取食物时，尽量减少开门次数和开门时间，因为开一次门冷空气散开，压缩机就要多运转数十分钟，才能恢复冷藏温度。正确的存取食物方法是：在存取食物时，要尽量减少开门次数和开门时间，开门和关门动作要快，开门角度应尽量小，并尽量有计划地一次将食物取出或放入，而避免过多热气进入冰箱内。停电时，更要减少开关次数，以减少冷气散失。

食品应冷却至室温后再放进电冰箱。因为热食品含热量较高，会使电冰箱内温度快速上升，还会增加蒸发器表面结霜厚度，导致压缩机工作时间增长，增加耗电量。

水果入袋免除霜。水果、蔬菜等水分较多的食品，应在洗净沥干后，用塑料袋包好放入电冰箱，以免水分蒸发加厚霜层，缩短除霜时间，节约电能。

食物存放要适量。食品存放不要过多过紧，这样会影响电冰箱内空气的对流，食物散热困难，影响保鲜效果，增加压缩机工作时间，使耗电增加。冷冻库内只存放近1-2个星期要吃的食物。另外，不要把食物挡在冷气出风口处，以免影响电冰箱内温度。

冬季夏季勤换位。调整电冰箱调温器旋钮使节电的关键，冬季调温旋钮转至"1"的位置，夏季调至"4"的位置，这样可以减少电冰箱的启动次数，有利于节电。另外，冷藏室的温度定为8°C比定为5°C每月会少耗电10多度，而且保温效果好，一般食物保鲜8°C至10°C为最佳。

制作冰块趁夜间。夏季制作冰块和冷饮应安排在晚间。晚间气温较低，有利于冷凝器散热；而且夜间较少开门存取食物，压缩机工作时间较短，节约电能。

清洁除霜是关键。经常清洗电冰箱保持内部清洁，防止通风不畅和冷凝器、压缩机的表面出现灰尘影响电冰箱散热，缩短压缩机工作时间，节约电能。电冰箱内蒸发器表面霜层达5毫米以上时就应除霜。如果冰箱结霜的速度很快，检查冰箱门是否密封良好。

当冰箱封条老化变形的时候，只要用电吹风将封条吹热，重新鼓起，冰箱门自然就关严实了，也省电多了。

通风散热要良好。电冰箱最好摆放在环境温度低，而且通风良好的位置，要远离热源，避免阳光直射；另外，电冰箱的顶部、左右两侧及背部都要留有适当的空间，以利于散热。

洗衣机

集中洗涤衣物，少量小件衣物可手洗；使用适量优质低泡洗粉，可减少漂洗次数；

洗涤前将脏衣物浸泡20分钟；按衣物的种类、质地和重量设定水位，按脏污程度洗涤时间和漂洗次数，既省电又节水；

尽量不使用转筒式烘干机，而是让衣服自然晾干。在使用转筒式烘干机时，不要把很湿的衣服放进去，应当把衣服拧干或甩干后在放进去，这样衣服会干得更快，而且会节约开支。

洗涤时间要合理。一般化纤类衣物洗涤时间为3分钟为宜，棉织品和床上用品类以7分钟为宜。洗衣机的定时满刻度一般不少于15分钟，而实际上只需转10分钟便能获得同样的洗涤效果，再多转就是浪费。

恰当掌握脱水时间。由衣物种类脱水时间、脱水率曲线可知，各类衣物在转速1680转/分情况下脱水1分多钟，脱水率就可达55%，此后脱水率提高很少，故洗衣脱水1分多钟就可以了。

巧用"强洗"与"弱洗"功能。一般对易清洗的衣物而言，"弱洗"较为省电。但一般情况下，"强洗"比"弱洗"更加省电，因为在同样长的洗涤周期内，"弱洗"比"强洗"改换叶轮旋转方向的次数要多，开开停停次数多，电机重新启动的电流是额定电流的5-7倍，所以"弱洗"反而费电，"强洗"不但省电，还可延长电机寿命。

洗衣机使用一段时间后(约3年左右)，带动洗衣机的皮带往往会打滑，可将其收紧一些，即可恢复原来的转动功能，达到节电的目的。

照明

灯具灯管要定期擦拭，这样能提高已有灯具的照明效率，避免污染物降低灯具的反射效率。

灯罩要经常打扫，明亮、干净的灯罩也能更加省电。

如何选用合适的节能灯具？

1、白炽灯一般适合在开、闭频繁，面积小，照明要求低的情况下使用。白炽灯分为双螺旋灯丝型和单螺旋灯丝型两种，在一般情况下，双螺旋灯丝型白炽灯比单螺旋灯丝型白炽灯光通量增加10%，所以可根据需要优先选用。

2、用节能灯、LED等新型照明产品替代白炽灯，优点是：节能灯用普通白炽灯40%的能源就能达到相同的亮

度，寿命是白炽灯的8-10倍，有多种光色可选择，替换也方便。使用节能灯，每年能避免136千克二氧化碳被排放到大气中。

3、选择紧凑型荧光灯，就是我们通常称的"节能灯"。它具有光效高、节能效果明显、寿命长、体积小、使用方便等优点，紧凑型荧光灯的发光效率比普通荧光灯高5%；而细管型荧光灯比紧凑型荧光灯更加省电，它要比普通荧光灯节电10%左右，因此，紧凑型和细管型荧光灯是最为"绿色"的，是省电的高效节能电光源。

如何使用节能灯？

1、在挑选时需要认准品牌，选用劣质的节能灯反而会造成不必要的浪费。

2、尽量减少灯的开关次数。开关使其启动电流增大，另外，还会影响灯的寿命，平均每开关一次，灯的使用寿命大约降低3小时。

3、节能灯不要长期在潮湿、高温或低温条件下使用，这些恶劣的环境条件都会使灯的部件受到损坏，从而使灯的寿命受到影响。

4、节能灯在使用很长时间以后，光通量就会大幅度下降，灯会越来越暗，这时要注意及时更换新灯。

5、根据使用地点选择正确的使用功率，使节能灯节能的最重要环节。

热水器

热水器：热水当然应当是热的，但不必滚烫。对于大多数人，用60°C的水洗澡和洗衣服就够了。将洗涤温度从65°C调到55°C，你可以节省1/3的能源。

在热水管外加上保温层可以提高管内水温，预制的泡沫管道可以从DIY商店购买到。同样，为热水箱加上一个薄薄的保温层，可以减少因保持水温而耗费的能源。

电热水器使用窍门

1. 如果家里每天都经常需要使用热水，并且热水器保温效果比较好，应该让热水器始终通电，并设置在保温状态。因为保温一天所消耗的电，比把一箱凉水加热到相同温度所用的电要少。这样不仅用起热水很方便，而且还能达到省电的目的。

2. 还可以给电热水器包裹隔热材料。有些电热水器缺少隔热层，如果家用电热水器的外表面温度很高，不妨自己动手"修理"一下——包裹上一层隔热材料减少热量的损失。

3.
另外，最好定期清洗热水器的内胆水垢，不仅能提高热效率，节省电能，同时还可延长电热水器的使用寿命。

相较电热水器和燃气热水器，太阳能热水器在节能省电方面具有哪些优势？

1. 利用来自太阳的热量大约可以满足全年对热水需求的50%。太阳能热水器是目前最实用、最具成本效益的家用可再生能源设备。虽然购买太阳能热水器的一次性投入相对其他热水器要高很多，但是使用以后就不用为此再花什么钱了，还是很划算的。

2. 一台太阳能热水器占据2-3平方米的空间，而每平方米太阳能热水器每年大概能够节约150千克标准煤和450度电。现在，有一种光电互补式智能化太阳能热水器，能够在阳光不足的天气自动使用电加热，使用这样的热水器，一个夏天能比电热水器节约95%的电。

★ 特别提示：在我国，屋顶和南向阳台上最适合安装太阳能热水器。

手机

正确充电。手机充电指示灯变绿后要停止充电。手机充电器本身就是一个小型变压器，内部自成回路，及时在不连接手机充电的情况下，也一样耗电，一般一小时耗电一瓦，所以我们应该及时拔掉手机充电器。

手机待机时也要费电，所以快速充电前要关闭手机。

打电话需要好环境。恶劣的天气、密封的空间，在各种信号不好的环境中，手机需要加大功率跟通信基地台保持联系，从而确保信号的正常传输，在这个过程中会导致耗电量的增加，而与此同时，不仅流失了不必要的电量，手机使用时间也会相应缩短。

尽量减少手机翻盖频率，最好为手机配上耳麦。

限制SIM卡的存储量。手机在读取SIM卡的时候，耗电量等同于正常通话的时候，所以尽量不要在SIM卡中保存太多信息。

选用手机节电模式，将手机声音调低一点。

关闭显示屏或按键的照明，无关功能尽量少用，关掉背景灯或对其限时。

慎用后台运行软件。不要将频繁读取的数据放在MMC卡上。

电饭煲和灶具

煮饭时，经淘洗的米浸泡10分钟后再煮，可以省电；

保持电饭锅电热盘的清洁。电热盘附着油渍污物，时间长了会炭化成膜，影响导热性能，增加耗电；

电饭煲煮同量的米饭，使用700瓦的电饭煲比500瓦的电饭煲更省时、省电。煮饭时可用热水或温水，这样煮饭可节约电能30%。

煮米饭时，当煮开一段时间后，用手轻轻抬按键，使其跳开，利用余热让米将水吸干，再按下按键，饭熟后按键会自动跳开。

电饭锅用完后要及时拔下插头，否则锅内温度降到70°C以下时会自动通电。

去除电水壶口电热管的水垢，可提高加热效率，延长使用寿命。

微波炉

选购微波炉时，功率应视家庭人口而定，一般3人选用500瓦，5人以上选用800瓦。

一次烹调的菜肴数量不要太多，以不超过500克为好。

根据不同食品选用不同档位。

加热食物前，可先在食物表面加少许水以提高微波炉的效率，达到节电的效果。

使用微波炉应掌握菜肴的烹调时间，减少停机查看的次数，做到一次启动就烹调完毕。

在用微波炉加热的时候，最好在食物上加保鲜膜或盖子，这样不但食物的水分不会蒸发，加热快，节省电能，而且味道好。

具有烤箱功能的微波炉在烤制食品时应一气呵成，不要在烤完很久后再烤第二箱。

有电子数字显示的微波炉在使用后应切断微波炉的电源，这样可以节约待机时的功耗。

冷冻食品尽量不用微波炉解冻，可预先放入电冰箱冷藏室内慢慢解冻。

吸尘器

使用吸尘器时根据不同情况选择适当功率档；清除过滤袋中的灰尘。可减少气流阻力，提高洗尘效率，减少电耗；

使用吸尘器前，认真检查吸尘器的风道、吸嘴、软管及进风口有无杂物堵塞，发现堵塞应立即清除；

电熨斗

使用蒸汽电熨斗时，先加热水，这样既省电又省时。

熨衣物时，应根据衣物的质地不同，使用合适的温度。先熨比较容易熨的，且需要温度较低的织物如尼龙、涤纶类等，后熨需要温度较高的织物如棉、麻、毛类等。

每次熨衣服时，不宜熨过长时间，以去除织物皱痕为准。绢物或化学纤维类衣服，一经受热，皱痕即消失，所以最佳方法是拔出插头，切断电源，利用余热熨烫。

选购电熨斗最好买能够调温的。功率宁可大一些，而不宜选功率较小的，如购买500瓦或700瓦的调温电熨斗，这种电熨斗升温快，达到使用要求后能自动断电，不仅能节约用电，而且能保证熨烫质量，节约时间。

抽油烟机

在厨房做饭时，应合理安排抽油烟机的使用时间，以避免长时间空转而浪费电。如果每台抽油烟机每天减少空转10分钟，1年可省电12.2度，相应减少二氧化碳排放11.7千克。如果对全国保有的8000万台抽油烟机都采取这一措施，那么每年可省电9.8亿度，减排二氧化碳93.6万吨。

抽油烟机使用一段时间后会附着很多油垢，这时如果清洗方法不得当，频繁拆洗抽油烟机会导致零件变形，从而增加阻力，增加电能消耗。其实油烟一般是不会进入电机的，建议擦洗表面就可以了。专家提醒：清洗抽油烟机时，不要擦拭风叶，可在风叶上喷洒清洁剂，让风叶旋转甩干，以免风叶变形增加阻力。不要用抽油烟机当换风设备，在有油烟产生时才开启抽油烟机机。

做饭时尽量使用抽油烟机上的小功率照明，关闭房间其它光源。

其他电器

许多家用电器设备停机时，其遥控开关、持续数字显示、唤醒等功能电路会保持通电，开成待机能耗，这约占家庭用电量的10%，如同昼夜常开一盏15-30瓦的电灯；因此，应选购待机能耗低的电器，电器不使用时要切断电源；

洗碗机：等到洗碗机里装满餐具时再使用它。

电风扇：扇叶大的电风扇电功率也大，耗电就多；电风扇的耗电量与转速成正比，最快档与最慢档的耗电量相差约40%，在满足要求的情况下，适当选购电风扇，多享受中、慢档转速的和风或微风；

电视机：开得越亮、音量越大，耗电量也越大。在室内开一盏5瓦的节能灯，适度调整电视机亮度和音量，收看效果好且不易使眼疲劳。白天看电视拉上窗帘避光，可相应降低电视机亮度；

夜间关闭饮水机。家庭用电热饮水机，其长时间保温耗电多。建议使用传统的真空瓶胆的保温，其保温效果好；

原文地址：http://www.china-nengyuan.com/news/15877.html