简化版低碳生活指南手册

节电

窍门1

选用节能空调 省电每天做到

如果全国的家庭都用节能空调，每年可以节约用电33亿度，减排温室气体330万吨。

窍门2

空调调高一度 节电百分之七

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

窍门3

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的白炽灯。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4

屏幕暗一点 节能又护眼

电视屏幕调成中等亮度，则既能省电又能保护视力，中国目前有3亿台电视，仅调暗亮度每年就可以省电50亿度。

窍门5

用完电器拔插头 省电又安全

用完电器不拔插头，耗电仍在继续。拔掉插头，人人坚持，全国每年可省电180亿度。

窍门6

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。

窍门7

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。

窍门8

巧用电冰箱 省电效果强

即使还在用普通冰箱，也有省电窍门：及时除霜；尽量减少开门次数；将冷冻室内需解冻的食品提前取出，放入冷藏室解冻。

窍门9

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，可大大缩短米熟的时间，节电约10%。

窍门10

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11

低层少用电梯 节能还能锻炼身体

目前全国电梯年耗电量约300亿度。通过较低楼层改走楼梯，多台电梯在非繁忙时间只部分开启等行动，大约可减少10%的电梯用电。

窍门12

饮水机不要一直开 闲置断电省能源

在饮水机闲置时关掉电源，每台每年节电约366度。

节水

窍门1

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。

窍门2

选用节能洗衣机 省水省电有奇迹

选择能效能级高的洗衣机，每月至少能节省一半的水和电。

窍门3

日常省水有妙招 家里处处要留意

洗脸、洗衣、洗菜水冲厕所，淘米水浇花，养成这些节水习惯，三口之家每月节水1吨以上。。

窍门4

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。

窍门5

节能门窗 保温超强

用中空玻璃和节能型材的门窗，不仅隔热保温，还能隔绝噪音，大大降低建筑保温所需的能耗。

节油

窍门1

汽车排量小 节能效果高

低价格、低油耗、低污染、方便停车，小排量车才是新的时尚。

窍门2

多乘公车出行 减少地球负担

按照在市区同样运送100名乘客计算，使用公交与使用小轿车相比，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3

巧驾车 多省油

保持合理车速，避免冷车启动，减少怠速时间，尽量避免突然变速；选择合适档位，避免低档跑高速，定期更换机油，高速不要开窗，轮胎气压要适当。

窍门4

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。

窍门5

每月少开一天车 节能省油靠自觉

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。

综合

窍门1

少买不必要的衣服 才是环保新时尚

服装在生产，加工和运输过程中，要消耗大量能源。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2.5 千克标准煤，相应减排二氧化碳 6.4 千克。

窍门2

住宿宾馆少换床单 绿色出行好习惯

床单、被罩等的清洗需要消耗水、电和洗衣粉，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。

窍门3

每月手洗一次衣服 勤劳又环保

在日常生活中，如果每月用手洗代替一次机洗，每台洗衣机每年可节能约1.4千克标准煤，相应减排二氧化碳3.6千克。

窍门4

谁知盘中餐 粒粒皆辛苦

如果全国平均每人每年减少粮食浪费1千克，每年可节约48万吨标准煤，减排二氧化碳122万吨。

窍门5

少用一次性塑料袋 绿色购物节能源

生产1个塑料袋耗能约0.04克标准煤，相应排放二氧化碳0.1克。塑料袋日常用量极大，节能量十分可观。

窍门6

少用一次性木筷 保护森林减碳排

生产一次性筷子消耗林业资源。如果全国减少使用30%的一次性木筷子，那么每年可相当于减少二氧化碳排放约31万吨。

窍门7

纸张双面来使用，打印复印都节能

纸张双面打印和复印，既可以减少费用，又可以节能。

窍门8

过度包装不可取，减少购买为环保

很多商品都存在着过度包装的情况，很浪费很不环保。在日常购物时，减少购买过度包装的商品，可大大节约能源。

原文地址：http://www.china-nengyuan.com/news/17365.html