

## 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

选择能效等级高的洗衣机，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>