

节能小常识

一、10个节约好习惯

(一) 充电后及时拔掉充电器，减少对电的浪费。

(二) 用自备的菜篮子或布袋买菜购物，一个一次性塑料袋需要 600 年才能腐烂。

(三) 自制果汁，不仅健康还能减少工业用水和用电。

(四) 少用一次性餐具，外出就餐时，自备筷子和勺子。少用快餐盒、纸杯、纸盘等，尤其要少用一次性筷子。

(五) 在刷牙时把水龙头关上，即使是漏滴，10 天就能漏掉一吨水。

(六) 多用微波炉加热和烹调食物，用电比煤气污染少也更省钱，对健康和环保都好。

(七) 纸张双面使用，多用手绢少用面巾纸，减少树木砍伐，造福子孙。

(八) 采用节能灯，夏天将空调调到 26 摄氏度，这样可以大大节约能源。

(九) 使用可降解、用量少的洗涤用品，减少对江河和海洋的污染。

(十) 拒食野生动物、拒用野生动物制品。

二、办公室节能小常识

（一）科学合理使用电脑。办公电脑配置要合适，以待机代替屏幕保护，不用电脑时以待机代替屏幕保护，每台台式机每年可省电 6.3 度，相应减排二氧化碳 6 千克；每台笔记本电脑每年可省电 1.5 度，相应减排二氧化碳 1.4 千克。调低电脑屏幕亮度，关机拔插头。

（二）科学合理使用打印机、复印机。及时断电，下班时或长时间不用，应关闭打印机及其服务器的电源，减少能耗，同时将插头拔出；打印机共享，办公室内共用一部打印机，可以减少设备闲置，提高效率，节约能源；运用草稿模式，打印机省墨又节电；打印尽量使用小号字；复印打印用双面，边角余料巧利用。

（三）科学合理利用纸制品。推行电子政务，尽量使用电子邮件代替纸类公文；重复利用信封、公文袋，信封、公文袋可以多次重复使用，应将可重复使用的信封、公文袋回收再利用；用电子书刊代替印刷书刊；用电子邮件代替纸质信函；减少使用纸杯，员工尽量使用自己的水杯，纸杯是给来客准备的。

（四）科学合理利用其他办公用品。减少使用一次性用品，使用可更换笔芯的原子笔、钢笔，替换一次性书写笔；减少使用木杆铅笔，少用木杆铅笔，多用自动铅笔；减少使用含苯溶剂产品，多使用回形针、订书钉，少用含苯的溶剂产品，如胶水、修正液等。

三、家庭生活节能小常识

(一) 冰箱内食物宜放 80%，食物四周留 1 厘米左右的空隙，留下空间有利于冷气循环，从而减少压缩机的耗电。冰箱里的霜太厚，会产生很大的热阻，不仅影响制冷效果，而且会让冰箱更耗电。有些冰箱有排水孔，如果堵上了会很耗电。定期除霜、捅一捅排水孔，也是省电小妙招。

(二) 电饭锅用温水煮饭，可省电 30%。电饭锅的内锅与电热盘要及时清洗，使之充分吻合，中间无杂物。电饭锅发热盘上的污垢或者锈渍太多会导致传热性能变差，消耗的电能也会随之增加，所以要记得定期清洗发热盘上的污垢。

(三) 家中所有电器用毕要随手关掉电源，不要让电器长时间处于待机状态。比如：电视机不看时应拔掉电源插头，有些电视机关闭后，显像管仍有灯丝预热，整机处在待用状态仍在耗电。

(四) 淘米水切勿随意倒掉，可用来浇花、洗脸或洗碗，肥力、去污力温和，又不污染水质。喝不了的面条汤、水饺汤也有一定的去油污作用，可用来洗刷碗筷，可减少洗洁精对水质的污染和在人体内的蓄积。

(五) 拒绝含磷洗涤剂，只用无磷洗涤剂。若时间允许、体力允许，尽量手洗衣服，既节电又节水。

(六) 空调的设置温度不宜过低，过低会导致耗电量增加。空调温度设置夏季不低于 26℃，冬季不高于 20℃。

四、车辆节能

(一) 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。

(二) 以节能方式出行 200 公里。骑自行车或步行代替自驾车出行 100 公里，可以节油约 9 升；坐公交车代替自驾车出行 100 公里，可省油六分之五。按以上方式节能出行 200 公里，每辆车可以减少汽油消耗 16.7 升，相应减排二氧化碳 36.8 千克。

(三) 科学用车，注意保养。汽车车况不良会导致油耗大大增加，而发动机的空转也很耗油。通过及时更换空气滤清器、保持合适胎压等措施，每辆车每年可减少油耗约 180 升，相应减排二氧化碳 400 千克。

(四) 使用经济车速。一般轿车的经济时速处在 60Km/h ~ 80Km/h 之间。当汽车运行在经济时速时是最省油的，无论车速过高或过低对节油都不利。

(五) 避免不必要的怠速运转。一般汽车全速运转一分钟以上所消耗的燃油要比重新启动所消耗燃油多，所以，如果停车时间较长时，可以将发动机熄火。

(六) 正确使用空调制冷系统。当车速高于 85km/h 时，开窗后的空气阻力风阻所消耗的燃油要比空调系统消耗的燃油更多。

五、垃圾分类小常识

(一) 可回收垃圾。可回收物主要包括废纸、塑料、玻璃、金属和布料五大类。这些垃圾通过综合处理回收利用，可以减少污染，节省资源。



(二) 厨余垃圾。厨余垃圾包括剩菜剩饭、骨头、菜根菜叶、果皮等食品类废物。经生物技术就地处理堆肥，每吨可生产 0.6~0.7 吨有机肥料。



(三) 有害垃圾。有害垃圾含有对人体健康有害的重金属、有毒的物质或者对环境造成现实危害或者潜在危害的废弃物。包括电池、荧光灯管、灯泡、水银温度计、油漆桶、部分家电、过期药品及其容器、过期化妆品等。这些垃圾一般使用单独回收或填埋处理。



(四) 其他垃圾。其他垃圾包括除上述几类垃圾之外的砖瓦陶瓷、渣土、卫生间废纸、纸巾等难以回收的废弃物及尘土、食

品袋（盒）。采取卫生填埋可有效减少对地下水、地表水、土壤及空气的污染。



（五）垃圾分类的好处

1.变废为宝。垃圾分类能够提高垃圾利用率，变废为宝，如食品、草木和织物可以堆肥，生产有机肥料。

2.减少环境污染。垃圾分类可以减少土地资源的消耗，减少垃圾处理的水、土壤、大气污染风险。

3.提高经济价值。垃圾分类可以减少垃圾处理量和处理设备，降低处理成本。提高了废品回收利用比例，减少了原材料的需求。