

1 2 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20

节能20行动手册

Saving energy is child's play,



节能有多重要？台风、干旱、洪水、冰川融化、物种灭绝，都是气候变暖带来的灾难，而化石能源消耗产生的二氧化碳正是导致气候变暖的罪魁祸首。

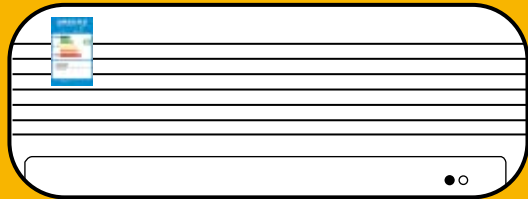
在“十一五”计划中，我们设定了单位GDP能耗降低20%的目标，看看这本手册中的20个小窍门，你也能为实现节能目标做贡献哦！

“每节约**1**度电，  
就相当于节省了**0.4**千克煤的能耗  
和**4**升净水，  
同时还减少了**1**千克二氧化碳和  
**0.03**千克二氧化硫的排放。”

为什么要了解这些略显枯燥的数字？因为我们面临的是日益恶化的环境、行将枯竭的化石能源、居高不下的生活成本……其实，只需举手之劳，就能让世界变得更美好。

节能从**↓**做起

20个节能窍门，小举动带来大改观



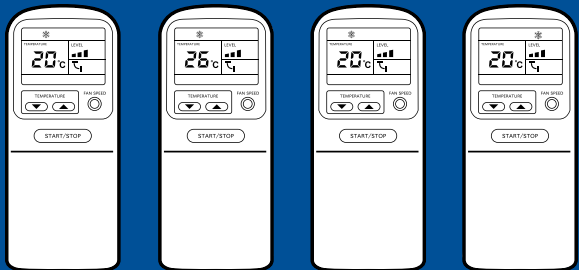
提问：节能空调耗电量（ ）于普通空调。

- ① 大于      ② 小于

## 窍门 1

# 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60万千瓦的火电厂，还能减排温室气体330万吨。



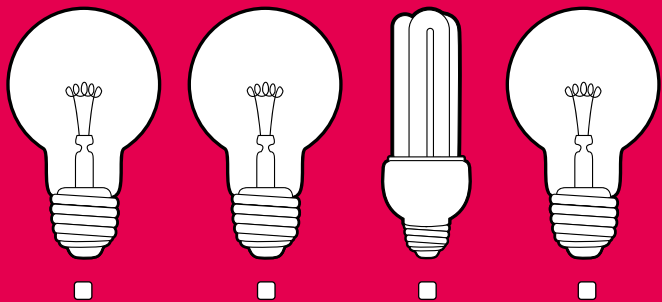
提问：夏天空调温度调高一点，用电量就（ ）一点。

- ① 多                      ② 少

## 窍门 2

# 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。

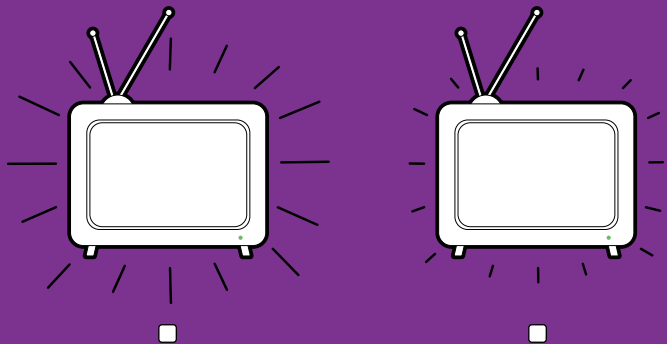


提问：哪个更省电？

### 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。



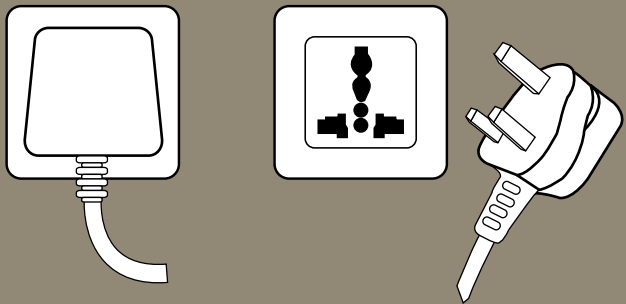
提问：高亮度的屏幕和中等亮度的屏幕，哪个更省电？

- ① 高亮度的    ② 中等亮度的

#### 窍门 4

## 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。



提问：彻底切断电源，是否能够节电？

① 能

② 不能

## 窍门 5

# 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！





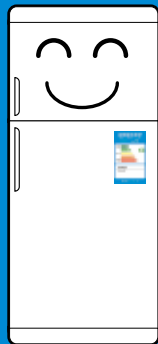
提问：暂时不用电脑时，哪种模式更省电？

- ① 普通模式    ② 睡眠模式

## 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。
- 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。



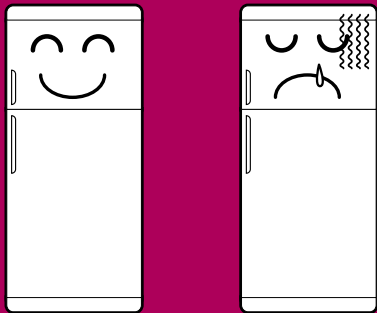
提问：节能冰箱会比普通冰箱省很多电吗？

- ① 会                      ② 不会

## 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。
- 一台268L的节能型冰箱，在寿命期内可节省电费2000元左右。



提问：有没有让普通冰箱也节能的好办法？

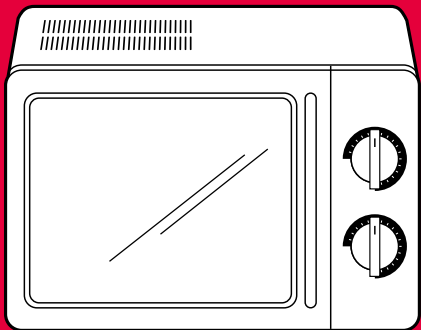
- ① 当然有      ② 没有吧

## 窍门 8

# 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！



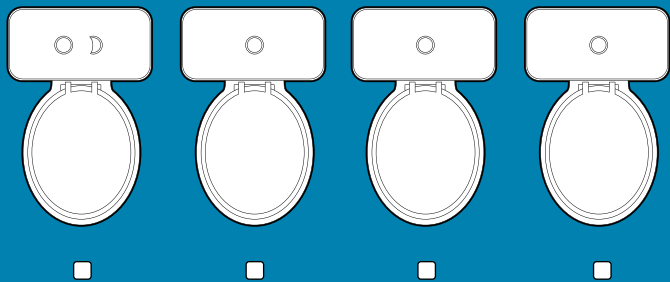
提问：微波炉的节能效果（ ）于煤气炉。

- ① 高      ② 低

## 窍门 9

# 微波炉做饭 节能又方便

- 微波只对含有水分和油脂的食品加热，而且不会加热空气和容器本身，所以和传统的加热方法相比，热量损失少，烹饪速度快。
- 对同等重量的食品进行加热对比试验，结果证明微波炉比电炉节能65%，比煤气节能40%。

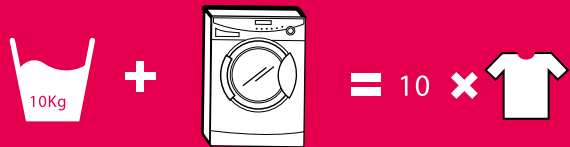
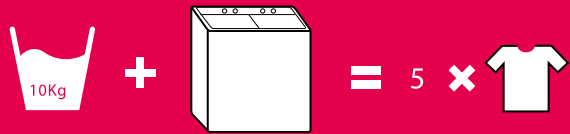


提问：哪个更省水？

## 窍门 10

# 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。



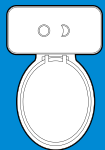
提问：用同样多的水，节能洗衣机比普通洗衣机洗的衣物（ ）。

- ① 一样多      ② 多一倍

## 窍门 11

# 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。



洗脸

洗脚

冲马桶

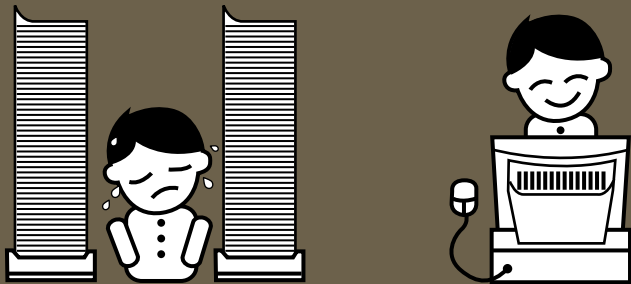
提问：净水来之不易，我们要（ ）？

- ① 一次性使用      ② 一水多用

## 窍门 12

# 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。



提问：办公不用纸，节能效果（ ）。

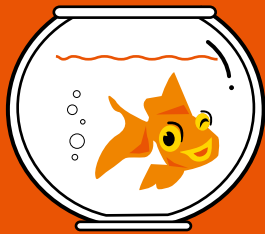
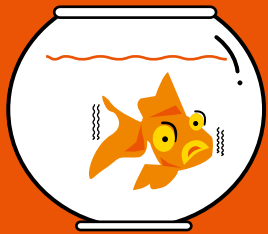
- ① 好      ② 没差别

## 窍门 13

# 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。





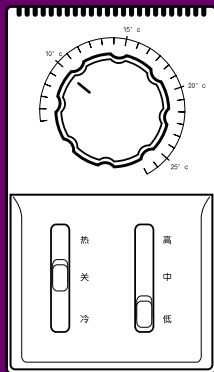
提问：哪个节能效果好？

- ① 单层玻璃    ② 双层中空玻璃

## 窍门 14

# 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！



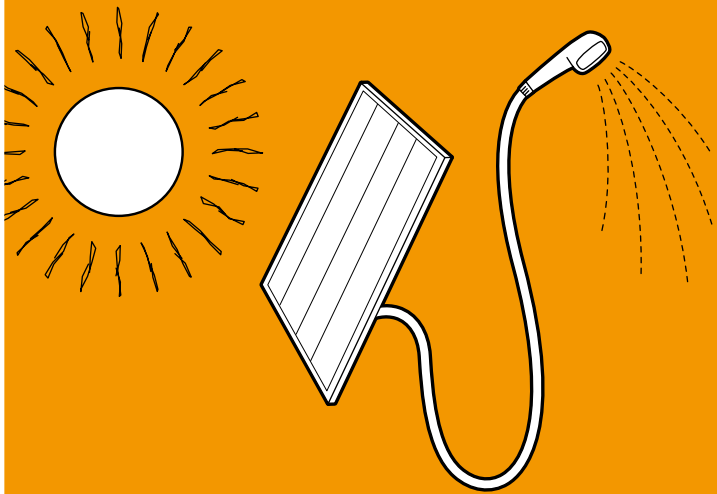
提问：供暖分户计量，省钱还是费钱？

- ① 省      ② 费

## 窍门 15

# 分户供暖 节能省钱

为家里的暖气安一个温控阀，住户就可以自行调节，随心所欲设定温度。不在家时，还可以关闭。这样比传统的集中供暖费用降低15%，比单独采暖降低30%以上。



提问：太阳能热水器和电热水器相比，哪个更节能？

- ① 太阳能热水器      ② 电热水器

## 窍门 16

# 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。



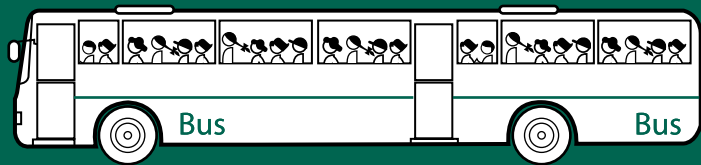
提问：和大排量汽车相比，小排量汽车油耗（ ）。

- ① 一样      ② 少

## 窍门 17

# 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。



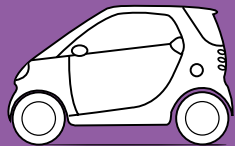
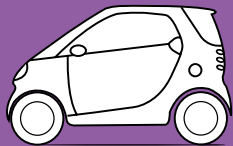
提问：公交车比小轿车运送的人更多，因此也更（ ）能源。

- ① 节约      ② 浪费

## 窍门 18

# 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。



提问：开车技术能影响油耗吗？

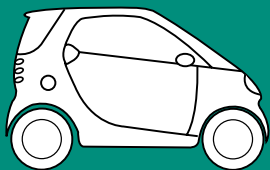
① 能

② 不能

## 窍门 19

# 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。



提问：哪个更环保？

## || 窍门 20

# 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。

## 后记

怎么样, 这些小窍门做起来不难吧? 都是举手之劳, 关键在于坚持, 我们普通人也能为“十一五”计划做贡献哦! 再说, 08年北京奥运转眼就到, 让我们共同努力, 绿色奥运要靠大家!

如果你有更多节能高招, 请快快提交到 [www.20to20.org](http://www.20to20.org), 好办法大家共享!

感谢以下机构的专家为本手册提供相关支持!

国家发改委能源所

中国标准化研究院

中国建筑科学研究院

中国汽车技术研究中心

北京理工大学

中国社会科学院城市发展与环境研究中心

建设部科技司





节能从↓做起

[www.20to20.org](http://www.20to20.org)