



## 盘点衣食住行用 掌握科学节能 24 技

### 衣

#### 1. 少买不必要的衣服

服装在生产、加工和运输过程中,要消耗大量的能源,同时产生废气、废水等污染物。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能约 25 千克标准煤,相应减排二氧化碳 64 千克。如果全国每年有 2500 万人做到这一点,就可以节能约 6.25 万吨标准煤,减排二氧化碳 16 万吨。

#### 2. 减少住宿宾馆时的床单换洗次数

床单、被罩等的洗涤要消耗水、电和洗衣粉,而少换洗一次,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。如果全国 8880 家星级宾馆(2002 年数据)采纳“绿色客房”标准的建议(3 天更换一次床单),每年可综合节能约 1.6 万吨标准煤,减排二氧化碳 4 万吨。

#### 3. 采用节能方式洗衣

★每月手洗一次衣服。随着人们生活水平的提高,洗衣机已经走进千家万户。虽然洗衣机给生活带来很大的帮助,



但只有两三件衣物就用机洗,会造成水和电的浪费。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。如果全国 1.9 亿台洗衣机都因此每月少用一

次,那么每年可节能约 26 万吨标准煤,减排二氧化碳 68.4 万吨。

★每年少用 1 千克洗衣粉。洗衣粉是生活必需品,但在使用中经常出现浪费;合理使用,就可以节能减排。比如,少用 1 千克洗衣粉,可节能约 0.28 千克标准煤,相应减排二氧化碳 0.72 千克。如果全国 3.9 亿个家庭平均每户每年少用 1 千克洗衣粉,1 年可节能约 10.9 万吨标准煤,减排二氧化碳 28.1 万吨。

### 食

#### 4. 减少粮食浪费

“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”,可是现在浪费粮食的现象全国每年可减排 CO<sub>2</sub> 61.2 万吨象仍比较严重。而少浪费 0.5 千克粮食(以水稻为例),可节能约 0.18 千克标准煤,相应减排二氧化碳 0.47 千克。如果全国平均每人每年减少粮食浪费 0.5 千克,每年可节能约 24.1 万吨标准煤,减排二氧化碳 61.2 万吨。

#### 5. 减少畜产品浪费

每人每年少浪费 0.5 千克猪肉,可节能约 0.28 千克标准煤,相应减排二氧化碳 0.7 千克。如果全国平均每人每年减少猪肉浪费 0.5 千克,每年可节能约 35.3 万吨标准煤,减排二氧化碳 91.1 万吨。

#### 6. 饮酒适量

★夏季每月少喝一瓶啤酒。酷暑难耐,啤酒成了颇受欢迎的饮料,但“喝高了”的事情时有发生。在夏季的 3 个月里平均每月少喝 1 瓶,1 人 1 年可节能约 0.23 千克标准煤,相应减排二氧化碳 0.6 千克。从全国范围来看,每年可节能约

### 教 读 者

6 月 12—18 日,国家发展改革委等 14 个部门联合举办 2010 年全国节能宣传周活动。本次节能宣传周的主题是“节能攻坚、全民行动”。依据中国科学院科发办函字【2010】30 号文件要求,我所也同时开展 2010 年节能宣传周活动。

为宣传普及科学节能的知识和方法,在全国节能宣传周活动到来之际,我所综合管理处编辑整理了相关材料,以所报专刊形式与大家进行交流,希望大家能够提高节能意识,在今后的工作生活中,能有意识地在处理一些生活小细节时融入节能理念,养成节能环保的良好习惯。



耗能 77g 标煤,  
排放 200g CO<sub>2</sub>

29.7 万吨标准煤,减排二氧化碳 78 万吨。

★每年少喝 0.5 千克白酒。白酒,丰富了生活,更成就了中华民族灿烂的酒文化。不过,醉酒却容易酿成事故。如果 1 个人 1 年少喝 0.5 千克,可节能约 0.4 千克标准煤,相应减排二氧化碳 1 千克。如果全国 2 亿“酒民”平均每年少喝 0.5 千克,每年可节能约 8 万吨标准煤,减排二氧化碳 20 万吨。

#### 7. 减少吸烟

吸烟有害健康,香烟生产还消耗能源。1 天少抽 1 支烟,每人每年可节能约 0.14 千克标准煤,相应减排二氧化碳 0.37 千克。如果全国 3.5 亿烟民都这么做,那么每年可节能约 5 万吨标准煤,减排二氧化碳 13 万吨。



住

8. 合理使用空调

★夏季空调温度在国家提倡的基础上调高1℃。炎热的夏季,空调能带给人清凉的感觉。不过,空调是耗电量较大的电器,设定的温度越低,消耗能源越多。其实,通过改穿长袖为穿短袖、改穿西服为穿便装、改扎领带为扎松领,适当调高空



调温度,并不影响舒适度,还可以节能减排。如果每台空调在国家提倡的26℃基础上调高1℃,每年可节电22度,相应减排二氧化碳21千克。如果对全国1.5亿台空调都采取这一措施,那么每年可节约约33亿度,减排二氧化碳317万吨。

★选用节能空调。一台节能空调比普通空调每小时少耗电0.24度,按全年使用100小时的保守估计,可节电24度,相应减排二氧化碳23千克。如果全国每年10%的空调更新为节能空调,那么可节约约36亿度,减排二氧化碳35万吨。

★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。出门前3分钟关空调,按每台每年可节约约5度的保守估计,相应减排二氧化碳48千克。如果对全国1.5亿台空调都采取这一措施,那么每年可节约约7.5亿度,减排二氧化碳72万吨。

9. 合理使用电风扇

虽然空调在我国家庭中逐渐普及,但电风扇的使用数量仍然巨大。电扇的耗电量与扇叶的转速成正比,同一台电风扇的快档与慢档的耗电量相差约40%。在大部分的时间里,中、低档风速足以满足纳凉的需要。

以一台60瓦的电风扇为例,如果使用中、低档转速,全年可节约约24度,相应减排二氧化碳23千克。如果对全国约47亿台电风扇都采取这一措施,那么每年可节约约11.3亿度,减排二氧化碳108万吨。

盘点衣食住行用  
掌握科学节能 24 技

行

10. 每月少开一天车

每月少开一天,每车每年可节约油44升,相应减排二氧化碳98千克。如果全国1248万辆私人轿车的车主都做到,每年可节约约5.54亿升,减排二氧化碳122万吨。

11. 以节能方式出行 200 公里

骑自行车或步行代替驾车出行100公里,可以节约约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,每人可以减少汽油消耗16.7升,相应减排二氧化碳36.8千克。如果全国1248万辆私人轿车



的车主都这么做,那么每年可以节约21亿升,减排二氧化碳46万吨。

12. 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、及时熄火等措施,每辆车每年可减少油耗约180升,相应减排二氧化碳400千克。如果全国1248万辆私人轿车每天减少发动机空转3-5分钟,并有10%的车况得以改善,那么每年可节约6.0亿升,减排二氧化碳130万吨。

用

13. 用布袋取代塑料袋

尽管少生产1个塑料袋只能节能约0.04克标准煤,相应减排二氧化碳0.1克,但由于塑料袋日常用量极大,如果全国减少10%的塑料袋使用量,那么每年可以节能约1.2万吨标准煤,减排二氧化碳3.1万吨。



14. 减少一次性筷子使用

我国是人口大国,广泛使用一次性筷子会大量消耗林业资源。如果全国减少10%的一次性筷子使用量,那么每年可相当于减少二氧化碳排放约103万吨。

15. 尽量少用电梯

目前全国电梯年耗电量约300亿度。通过较低楼层改走楼梯、多台电梯在休息时间只部分开启等行动,大约可减少10%的电梯用电。这样一来,每台电梯每年可节电5000度,相应减排二氧化碳48吨。全国60万台左右的电梯采取此类措施每年可节电30亿度,相当于减排二氧化碳288万吨。

16. 使用冰箱注意节能

★选用节能冰箱。1台节能冰箱比普通冰箱每年可以省电约100度,相应减少二氧化碳排放100千克。如果每年新售出的1427万台冰箱都达到节能冰箱标准,那么全国每年可节电147亿度,减排二氧化碳141万吨。

★合理使用冰箱。每天减少3分钟的冰箱开启时间,1年可省下30度电,相应减少二氧化碳排放30千克;及时给冰箱除霜,每年可以节电184度,相应减少二氧化碳排放177千克。如果对全国1.5亿台冰箱普遍采取这些措施,每年可节电73.8亿度,减少二氧化碳排放708万吨。

17. 合理使用电脑

★不用电脑时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。如果

措施,那么每年可省电 4.5 亿度,减排二氧化碳 43 万吨。

★用液晶电脑屏幕代替 CRT 屏幕。液晶屏幕与传统 CRT 屏幕相比,大约节能 50%,每台每年可节电约 20 度,相应减排二氧化碳 192 千克。如果全国保有的约 4000 万台 CRT 屏幕都被液晶屏幕代替,每年可节电约 8 亿度,减排二氧化碳 76.9 万吨。

★调低电脑屏幕亮度。调低电脑屏幕亮度,每台式电脑每年可省电约 30 度,相应减排二氧化碳 29 千克;每台笔记本电脑每年可省电约 15 度,相应减排二氧化碳 14.6 千克。如果全国保有的约 7700 万台电脑屏幕都采取这一措施,那么每年可省电约 23 亿度,减排二氧化碳 220 万吨。

### 18. 合理使用打印机

不使用打印机时将其断电。不使用打印机时将其断电,每台每年可省电 10 度,相应减排二氧化碳 9.6 千克。如果全国保有的约 3000 万台打印机都采取这一措施,那么全国每年可节电约 3 亿度,减排二氧化碳 28.8 万吨。

### 19. 合理使用电视机

★每天少开半小时电视。每天少开半小时,每台电视机每年可节电约 20 度,相应减排二氧化碳 19.2 千克。如果全国有十分之一的电视机每天减少半小时可有可无的开机时间,那么全国每年可节电约 7 亿度,减排二氧化碳 6.7 万吨。

★调低电视屏幕亮度。将电视屏幕设置为中等亮度,既能达到舒适的视觉效果,还能省电,每台电视机每年的节电量约为 5.5 度,相应减排二氧化碳 5.3 千克。如果全国保有的约 3.5 亿台电视机都采取这一措施,那么全国每年可节电约 19 亿度,减排二氧化碳 18.4 万吨。

### 20. 饮水机不用时断电

据统计,饮水机每天真正使用的时间约 9 个小时,其他时间基本闲置,近三分之二的用电量因此被白白浪费掉。在饮水



## 盘点衣食住行用 掌握科学节能 24 技

机闲置时关掉电源,每台每年节电约 366 度,相应减排二氧化碳 351 千克。如果全国保有的约 4000 万台饮水机都采取这一措施,那么全国每年可节电约 14.5 亿度,减排二氧化碳 140.5 万吨。

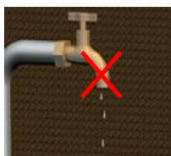
### 21. 及时拔下家用电器插头

电视机、洗衣机、微波炉、空调等家用电器,在待机状态下仍在耗电。如果全国 3.9 亿户家庭都在用电后拔下插头,每年可节电约 20.3 亿度,相应减排二氧化碳 19.7 万吨。

### 22. 合理用水

★适当调低淋浴温度。适当将淋浴温度调低 1℃,每人每次淋浴可相应减排二氧化碳 35 克。如果全国 13 亿人有 20% 这么做,每年可节能 64.4 万吨标准煤,减排二氧化碳 16.5 万吨。

★洗澡用水及时关闭。洗澡时应该及时关闭来水开关,以减少不必要的浪费。这样,每人每次可相应减排二氧化碳 98 克。如全国有 3 亿人这么做,每年可节能 210 万吨标准煤,减排二氧化碳 53.6 万



吨。

★使用节水龙头。使用感应节水龙头可比手动水龙头节水 30% 左右,每户每年可因此节能 9.6 千克标准煤,相应减排二氧化碳 24.8 千克。如果全国每年 200 万户家庭更换水龙头时都选用节水龙头,那么可节能 2 万吨标准煤,减排二氧化碳 5 万吨。

★避免家庭用水跑、冒、滴、漏一个没关紧的水龙头,在一个月就能漏掉约 2 吨水,一年就漏掉 24 吨水,同时产生等量的污水排放。如果全国 3.9 亿户家庭用水时能杜绝这一现象,那么每年可节能 340 万吨标准煤,相应减排二氧化碳 86.8 万吨。

★用盆接水洗菜。用盆接水洗菜代替直接冲洗,每户每年约可节水 1.64 吨,同时减少等量污水排放,相应减排二氧化碳 0.74 千克。如果全国 1.8 亿户城镇家庭都这么做,那么每年可节能 5.1 万吨标准煤,减少二氧化碳排放 13.4 万吨。

### 23. 采用节能方式做饭

★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%。每户每年可因此省电 4.5 度,相应减少二氧化碳排放 4.3 千克。如果全国 1.8 亿户城镇家庭都这么做,那么每年可省电 8 亿度,减排二氧化碳 7.8 万吨。

★尽量避免抽油烟机空转。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 9.36 万吨。

★用微波炉代替煤气灶加热食物。微波炉比煤气灶的能源利用效率高。如果我国 5% 的烹饪工作用微波炉进行,那么与用煤气炉相比,每年可节能约 60 万吨标准煤,相应减排二氧化碳 15.4 万吨。

★选用节能电饭锅。对同等重量的食品进行加热,节能电饭锅要比普通电饭锅省电约 20%,每台每年省电约 9 度,相应减排二氧化碳 8.65 千克。如果全国每年有 10% 的城镇家庭更换电饭锅时选择节能电饭锅,那么可节电 0.9 亿度,减排二氧化碳 8.65 万吨。

### 24. 合理利用纸张

★重复使用教科书。重复使用教科书,是大势所趋。减少一本新教科书的使用,可以减少耗纸约 0.2 千克,节能 0.26 千克标准煤,相应减排二氧化碳 0.66 千克。如果全国每年有三分之一的教科书得到循环使用,那么可减少耗纸约 20 万吨,节能 2.6 万吨标准煤,减排二氧化碳



66万吨。

★纸张双面打印、复印。纸张双面打印、复印,既可以减少费用,又可以节能减排。如果全国10%的打印、复印做到这一点,那么每年可减少耗纸约5.1万吨,节能



6.4万吨标准煤,相应减排二氧化碳16.4万吨。

★用电子书刊代替印刷书刊。如果将全国5%的出版图书、期刊、报纸用电子书刊代替,每年可减少耗纸约26万吨,节能33.1万吨标准煤,相应减排二氧化碳85.2万吨。

★用电子邮件代替纸质信函。在互联网

## 盘点衣食住行用 掌握科学节能24技

网日益普及的形势下,用1封电子邮件代替1封纸质信函,可相应减排二氧化碳526克。如果全国三分之一的纸质信函用电子邮件代替,那么每年可减少耗纸约3.9万吨,节能5万吨标准煤,减排二氧化碳12.9万吨。

★使用再生纸。用原木为原料生产1吨纸,比生产1吨再生纸多耗能40%。使用1张再生纸可以节能约1.8克标准煤,相应减排二氧化碳47克。如果将全国2%的纸张使用改为再生纸,那么每年可节能约45.2万吨标准煤,减排二氧化碳116.4万吨。

★用手帕代替纸巾。用手帕代替纸巾,每人每年可减少耗纸约0.17千克,节

能0.2吨标准煤,相应减排二氧化碳0.57千克。如果全国每年有10%的纸巾使用改为用手帕代替,那么可减少耗纸约2.2万吨,节能2.8万吨标准煤,减排二氧化碳7.4万吨。

在工作和生活中,科学节能的技巧还有很多。个人生活点滴中的节能潜力巨大,如果大家都积极参与,日常生活行为的年节能总量不可小视,经济、社会和环境效益十分显著。让我们行动起来,从我做起,从点滴着手、从现在做起、从身边做起,积极参与节能环保活动,共同创造更加节约、更加洁净、更加文明的可持续发展的美好生活。

## 全国节能宣传周由来

全国节能宣传周活动是在1990年国务院第六次节能办公会议上确定的。从1991年开始,全国节能宣传周活动每年举办。鉴于全国性的缺电状况,2004年全国节能宣传周活动由原来的11月改为6月举行,目的是在夏季用电高峰到来之前,形成强大的宣传声势,唤起人们的节能意识。

全国节能宣传周经历十几年的发展与完善,已经发展为由国家发展与改革委员会、教育部、科学技术部、国家环境保护部、国家广播电影电视总局、中华全国总工会、共青团中央七部委联合主办,在社会上形成强大的影响力。每届全国节能宣传周都会有其特有的宣传主题与宣传口号,并且结合该主题在全国各地开展各项不同的活动,旨在不断地增强全国人民的“资源意识”、“节能意识”和“环境意识”。

## 2010年全国节能宣传周活动主题确定

2010年是“十一五”规划的最后一年,也是实现“十一五”节能减排目标的决战之年。为了营造良好的社会氛围,打好节能减排攻坚战,推动建设资源节约型、环境友好型社会,发展改革委、教育部、科学技术部、工业和信息化部、环境保护部、住房和城乡建设部、交通运输部、农业部、商务部、国务院国有资产监督管理委员会、国家广播电影电视总局、国务院机关事务管理局、中华全国总工会、共青团中央委员会等14部门联合发出通知,于今年6月12日至18日举办2010年全国节能宣传周活动。

今年全国节能宣传周活动的主题是“节能攻坚、全民行动”。

《通知》要求,节能宣传周期间,企业、机关、学校、社区等要把倡导节能的生产、生活方式和消费模式作为重点,围绕“节能攻坚、全民行动”主题,举办政府行动、企业行动、社区行动等针对不同群体的宣传活动,充分运用广播、电视、报纸等媒体及网络、手机等信息平台,广泛宣传节约能源、提高能效的重要性,形成更加浓厚

的节能减排社会氛围。各地发展改革委会同联合主办单位搞好本地区的节能宣传周活动,加强组织协调,制定公众参与度高、有社会影响力的宣传实施方案,并安排专项经费支持节能宣传。国家节能中心、各级节能监察机构、节能技术服务中心要积极配合开展宣传活动,组织节能减排网络行动,发送节能减排公益短信,推行节能环保驾驶,开展能源紧缺体验活动,倡导公众绿色出行。通过举办展览展示会、研讨会、技术交流会、现场体验活动,建立节能科普基地,印制宣传画、宣传手册,播放公益广告,倡导全社会进一步把节能理念转化为全民行动。要积极推行绿色消费,贯彻执行“限塑令”,组织好节能产品惠民工程,利用宣传周大力推广高效照明产品、节能空调、节能汽车、高效节能电机等。

本期专刊文字和图片由  
综合管理处 段锦霞  
提供