



“世界环境日”
优化生活方式主题策划之
——居家篇

“济南今夏将缺水10万方”看到这样赫然的信息,真的不要觉得节能离我们的生活很远了,我们每个人都应该深刻的自我反省,在日常的生活中,建立起节约的好习惯,不仅仅是给自己的钱包省钱,更重要的,是让我们生活的地球有更长的寿命,优化生活方式,会让我们的生活变得更加美好。

点滴节能,好习惯!

□小霞

节电好习惯
人人做得到

Save

“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。”可见,节电是节约所有能源之本,在我们的日常生活中,一些好习惯就可以达到节电的目的,对我们来说的一个小动作,节电量绝对超出你的想象。

★空调调高一度

空调可以说是夏季家庭用电的最大头,在使用空调的时候,只要调高一度,就能节电7%,建议大家不要贪凉,把空调温度都调至26度左右,不仅节能,还降低了室内外温差,减少了患感冒的几率。

●节电量:只要把空调调高一摄氏度,全国每年节电33亿度。

★用完电器拔插头

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,别小看这个动作,相信不是每个人都能做到,这样做,真是节电又安全。

●节电量: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!

★电视屏幕调暗点

电视屏幕太亮,不但缩短电视机的寿命而且耗电,现在,就把你的电视调成中等亮度吧,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。

●节电量:中国目前有3亿台电视,仅调暗亮度这一个小小动作,每年就可以省电50亿度。

日常节水最关键
节水器具不可缺

Save

中国是世界上淡水最为缺乏的国家之一,尤其在城市里,据水利部统计,全国669座城市中有400座供水不足,110座严重缺水;在32个百万人口以上的特大城市中,有30个长期受缺水困扰,我们生活的大济南,今夏也将面临缺水10万方的严峻形势,所以每个家庭的节水行动都显得非常重要,从我做起,节约每一滴水吧!

★日常省水你能做到吗?

你知道吗?如果你能坚持在家中预备一个收集废水的大桶,将洗衣等生活废水收集起来,用作冲厕、拖地等,如此,一个三口之家每月可节水1吨左右。所以,别小看这些,节约用水,真心是我们每一位公民应该身体力行的事儿。

1. 定期检查抽水马桶、水池、水龙头和其他水管接头以及墙壁或地下管道是否有漏水的现象。不要用抽水马桶冲烟头和细碎废物。

2. 不要在未关水龙头的情况下开门接客人、

★巧用电冰箱

如果有可能,请选择节能型冰箱,保温性能更强,所以消耗的电更少。如果还在用普通冰箱,就要坚持做到下面三点,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!

●节电量:每台冰箱每年能省20多度电。

★微波炉做饭

很多家庭习惯用传统的加热方法做饭,如果想节能,不妨多加一个微波炉,微波只对含有水分和油脂的食品加热,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。

●节电量: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%。

★科学用电脑

电脑尤其是台式机,也是家里比较耗电的电器,所以暂时不用电脑时,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。

●节电量: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。

接电话,调节电视机频道。

3. 停水期间,要记住关水龙头。若来水时没人管,会浪费大量的水。洗手、洗脸、刷牙时,也不要让水一直流着。

4. 睡觉,出门之前检查水龙头。晚上睡觉及出门前一定要检查一下水龙头是否关严,严防滴水漏水。

5. 在你家水龙头上方写上“请注意节约用水”。久而久之,你一定会在日常生活中养成良好的节约习惯。

●节水浴缸

浴缸的选择也非常重要,过深过宽的浴缸盛水多,浪费水也多,所以在选择浴缸时要注意合适的尺寸。另外,可以选择节水浴缸,这种浴缸主要依靠循环水和容积来节约用水。

●节水坐便器

市面上的坐便器款式很多,有手绘花朵、卡通图画等,但我们不能只看外表。节水型坐便器,设置上分有3升、4.5升、6升,还有3升和4.5升、3升和6升的双控按钮,选购双控按钮的坐便器比较实惠。

●节能洗衣机

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。

节能小贴士

Save

如何巧用洗衣机省水省电?

1. 选择合理的洗衣步骤

洗衣时,可先用少量水加洗衣粉将衣物充分浸泡一段时间,用手洗去比较严重的污渍,然后再用机洗,可缩短洗衣时间,节省水电。

2. 衣物集中洗

一桶含洗涤剂的水连续洗几批衣物,洗衣粉可适当增添,全部洗完后再逐一漂洗,这样可以省电、省水,还可以省洗涤时间。

3. 洗衣机“标准洗”更省电

同样长的洗涤周期,“轻柔”模式比“标准”模式叶轮转向次数多,电机机会增加反复启动,电机启动电流是额定电流的5-7倍,“轻柔式”反而耗电。

4. 脱水时间2分钟以内

洗衣后脱水2分钟之内就可以了。衣物在转速1680转/分情况下脱水一分钟,脱水率就可达到55%,延长脱水时间提高脱水率很少。

5. 漂洗用水再利用

漂洗后的水,可以作为下次洗衣的漂洗用水,或用来擦地。

6. 分色洗涤,先浅后深

不同颜色的衣服分开用洗衣机洗,不仅洗得干净,而且也洗得快,比混在一起洗可缩短1-3分钟的时间。

7. 需洗物额定容量

若洗涤量过少,缸内衣物过少或水位过高会减少衣服之间的摩擦,反而会延长洗涤时间。洗衣机白白消耗电能;反之,一次洗得太多,不仅会增加洗涤时间,而且会造成电机超负荷运转,既增加了电耗,又容易使电机损坏。

8. 尽量选用无磷洗衣粉

洗衣时添加洗衣粉应适当,并且选择无磷洗衣粉,减少含磷清洁剂的排放。

怎样洗澡最不浪费水?

1. 洗澡最好用淋浴。

因为淋浴只是盆浴用水量的20%,也就是说盆浴1次用的水,可以淋浴5次。

2. 避免长时间冲淋。

淋浴时间一般别超过15分钟。因此洗澡要抓紧时间,等淋湿全身后随即关闭喷头,用肥皂或浴液搓洗,一次冲洗干净。

3. 间断放水淋浴。

淋浴时不要让水自始至终地开着,沐浴液时,搓洗时不要怕麻烦,把水关掉,每次至少可节约30升的水。

4. 盆浴节水有窍门。

如果十分喜欢盆浴,要注意水不要放满,有1/3~1/4就足够了。还可以使用节水浴缸,因为它不仅容积小还可使用循环水。

5. 连续洗澡可省电。

家中多人需要淋浴,可几个人接连洗澡,能节省热水流出前的冷水流失量。不但省电,而且省电或煤气。

6. 洗澡时别洗衣

最好不要在洗澡时“顺便”洗衣服、袜子。因为用洗澡时流动的水洗这些东西,会比平时用盆洗浪费3~4倍的水。