

## 节能减排宣传资料

6月12日至18日由国家发展改革委员会等14部门联合举办2010年全国节能宣传周活动。为积极开展节能宣传，提高工作人员节能环保意识，我们特别精选了日常工作、生活中一些可能被忽视，但是极具有节能减排潜力的生活、工作习惯，与大家进行交流。

### 一、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2.5千克标准煤，相应减排二氧化碳6.4千克。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

#### (1) 每月手洗一次衣服

随着人们物质生活水平的提高，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。



#### (2) 每年少用 1千克洗衣粉

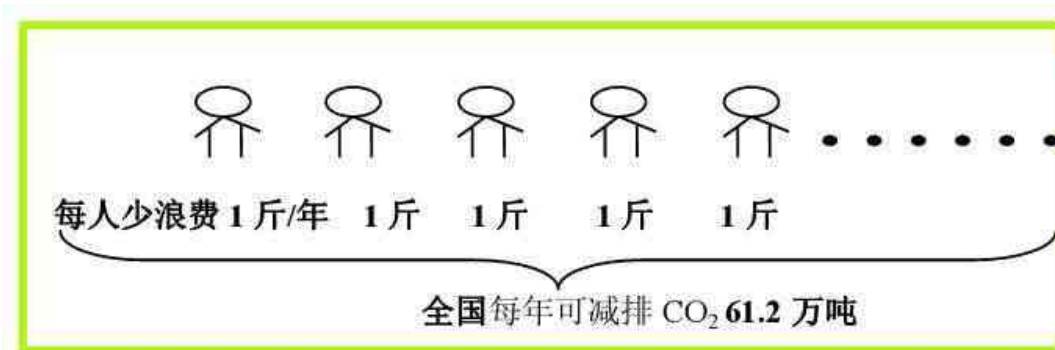
洗衣粉是生活必需品，但在使用中经常出现浪费；合理使用，就可以节能减排。比如，少用 1千克洗衣粉，可节能约 0.28千克标准煤，相应减排二氧化碳 0.72千克。如果全国 3.9亿个家庭平均每户每年少用 1千克洗衣粉，1年可节能约 10.9万吨标准煤，减排二氧化碳 28.1万吨。

## 二、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，可节约约 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，每年可节约约 35.3 万吨标准煤，减排二氧化碳 91.1 万吨。

### 6. 饮酒适量

#### (1) 夏季每月少喝一瓶啤酒



耗能 77g 标煤，  
排放 200g CO<sub>2</sub>

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 年可节约约 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，每年可节约约 29.7 万吨标准煤，减排二氧化碳 78 万吨。

#### (2) 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，可节约约 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

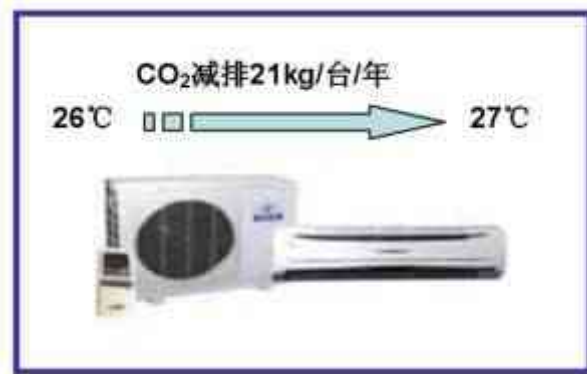
吸烟有害健康，香烟生产还消耗能源。1 天少抽 1 支烟，每人每年可节能约 0.14 千克标准煤，相应减排二氧化碳 0.37 千克。如果全国 3.5 亿烟民都这么做，那么每年可节能约 5 万吨标准煤，减排二氧化碳 13 万吨。

## 三、住

### 8. 合理使用空调

#### (1) 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。如果在全国 1.5 亿台空调都采取这一措施，那么每年可节电约 33 亿度，减排二氧化碳 317 万吨。



#### (2) 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，那么可节电约 3.6 亿度，减排二氧化碳 35 万吨。

#### (3) 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，按每台每年可节电约 5 度的保守估计，相应减排二氧化碳 4.8 千克。如果对全国 1.5 亿台空调都采取这一措施，那么每年可节电约 7.5 亿度，减排二氧化碳 72 万吨。

### 9. 合理使用电风扇

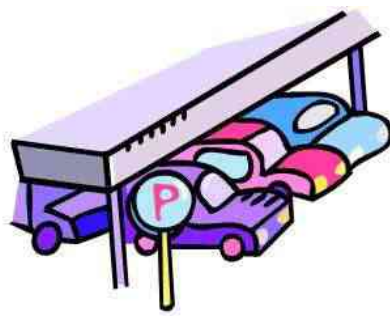
虽然空调在我国家庭中逐渐普及，但电风扇的使用数量仍然巨大。电扇的耗电量与扇叶的转速成正比，同一台电风扇的快档与慢档的耗电量相差约 40%。在大部分的时间里，中、低档风速足以满足纳凉的需要。

以一台 60 瓦的电风扇为例，如果使用中、低档转速，全年可节电约 2.4 度，相应减排二氧化碳 2.3 千克。如果对全国约 4.7 亿台电风扇都采取这一措施，那么每年可节电约 11.3 亿度，减排二氧化碳 108 万吨。

## 四、行

### 10. 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。如果全国 1248 万辆私人轿车的车主都做到，每年可节油约 5.54 亿升，减排二氧化碳 122 万吨。



### 11. 以节能方式出行 200 公里

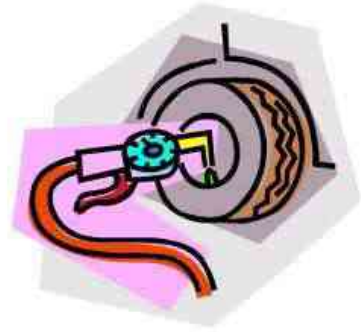


骑自行车或步行代替驾车出行 100 公里，可以节油约 9 升；坐公交车代替自驾车出行 100 公里，可省油六分之五。按以上方式节能出行 200 公里，每人可以减少汽油消耗 16.7 升，相应减排二氧化碳 36.8 千克。如果全国 1248 万辆私人轿车的车主

都这么做，那么每年可以节油 2.1 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，那么每年可节油 6.0 亿升，减排二氧化碳 130 万吨。



## 五、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 10.3 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 4.8 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

#### (1) 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 14.7亿度，减排二氧化碳 141万吨。

## (2) 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。如果在全国 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、打印机

### (1) 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。如果在全国保有的 7700万台电脑都采取这一措施，那么每年可省电 4.5亿度，减排二氧化碳 43万吨。

### (2) 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 19.2千克。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。

### (3) 调低电脑屏幕亮度

调低电脑屏幕亮度，每台台式机每年可省电约 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。如果在全国保有的约 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。

#### (4) 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。如果对全国保有的约 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。



### 18. 合理使用电视机

#### (1) 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 67 万吨。

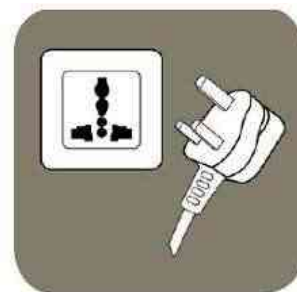
#### (2) 调低电视屏幕亮度

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。如果对全国保有的约 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 184 万吨。

### 19. 适时将电器断电

#### (1) 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。如果对全国保有的约 4000 万台饮水机都采取这一措施，那么全国每年可节电约 145 亿度，减排二氧化碳 1405 万吨。



#### (2) 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 197万吨。

## 20. 合理用水

### (1) 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 165万吨。

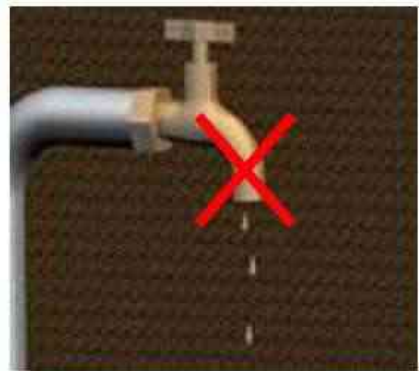
### (2) 洗澡用水及时关闭

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 536万吨。

### (3) 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。

(4) 避免家庭用水跑、冒、滴、漏一个没关紧的水龙头，在一个月內就能漏掉约 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 868万吨。



### (5) 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。

## 21. 采用节能方式做饭

### (1) 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 78万吨。

### (2) 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。如果对全国保有的 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 93.6万吨。

### (3) 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 154万吨。

### (4) 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。

## 22. 合理利用纸张

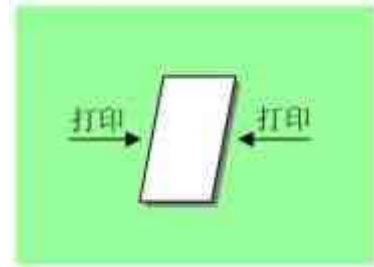
### (1) 重复使用教科书

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 26万吨标准煤，减排二氧化碳 66万吨。

#### (2) 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。



#### (3) 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。

#### (4) 用电子邮件代替纸质信函

在互联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 52.6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。

#### (5) 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 4.7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。

#### (6) 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。

以上只是我们收集到的部分关于节能减排良好生活习惯，在工作、生活中还有很多，比如选购小排量汽车、使用节能电器等等。让我们每一个公民行动起来，从我做起，从点滴着手、从现在做起、从身边做起，积极参与节能减排，为实现国家的节能减排目标作出自己的贡献，共同创造更加节约、更加洁净、更加文明的可持续的良好生活。

（综合管理处整理）