

<<中小学科普读本-节约型社会的生活习>>

图书基本信息

书名：<<中小学科普读本-节约型社会的生活习惯>>

13位ISBN编号：9787501572854

10位ISBN编号：7501572852

出版时间：2013-1

出版时间：知识出版社

作者：王晖龙 编

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

说到节约，同学们会联想到什么字眼呢，抠门，小气？

如果是这样的话，说明你们的想法已经不符合现代社会的潮流了。

人类在现代化的进程中走得越来越快，物质生活也越来越丰富。

但是，你可知道，这些都是建立在对地球资源消耗的基础上的，而其中很多资源，如石油、煤炭等都是非再生资源。

就拿我们国家来说，我国的国情是人多而物不博。

我国的资源总量居世界第3位，但人均占有量只排在第53位，仅为世界人均占有量的1/2。

如水资源，我国的人均占有量仅仅是世界平均水平的1/4。

据专家估计，到2030年，中国的人均水资源占有量为1700立方米，可能要被列为严重缺水的国家。

我国已经是缺水国家，2009年年初的旱情是五十年一遇的，据农业部统计，全国有43%的冬小麦遭受严重影响。

另外，在45种重要的战略性资源中，到2020年，我国将会有9种严重短缺，有10种短缺。

但是，与资源短缺现象同时存在的是，资源利用率低，浪费现象普遍存在，环境污染严重。

比我们国家发展得早、发展得快的西方国家，较早意识到资源短缺的危害，从政府到每个公民，都有比较强的节约意识，采取了很多办法来节约资源。

在2005年，我国政府提出了加快建设节约型社会的方针，并从很多方面采取措施，减少对资源的浪费。

2007年，我国提出要建设资源节约型、环境友好型社会。

建设节约型社会是我们每个人的责任。

在这新的世纪里，我们更是要继承和发扬中华民族勤俭节约的传统美德，从自己做起，从身边的小事做起，节约一张纸、一度电、一滴水、一滴油、一粒米、一块煤……聚沙成塔，集腋成裘。

节约并不难，只是需要我们多留点心，多动下手而已。

让我们养成节约的好习惯，为建设节约型社会做出自己的一份贡献！

本书将为大家介绍日常生活中最常见的节约方法。

这些方法通俗易懂，简单易行，希望同学们看了以后，可以和爸爸妈妈以及亲戚朋友一起分享，大家互相鼓励，坚持下去，节约型社会就会在大家的行动中到来！

内容概要

书籍目录

前言 节约从校园开始 1学校里处处可节约 2学会保护自己的课本 3如何做到节约用纸 4校园饮食须节约 5节约时间的好方法 6出国留学如何省钱 生活节省有妙招 1省钱从菜篮子开始 2洗菜节水的好方法 3怎样洗餐具更节水 4洗脸刷牙怎样节水 5怎样洗澡更省水 6厕所节水有办法 7浇花也有省水法 8怎样大扫除更省水 9淘米水的用处多 10厨房用水的循环利用 11洗衣机的省水好办法 12饮水机的节约用法 13如何使用太阳能热水器 14合理使用灶具 15省气需改变做饭习惯 16巧煮绿豆汤的方法 17怎样烧开水省时又省气 节约用电讲方法 1培养节约用电的观念 2家庭灯具的节电 3节能灯的正确使用 4日光灯的使用注意事项 5电视机的节电方法 6开关电视机与节电 7收录机的节电方法 8电冰箱的节电方法 9电饭锅的节电方法 10微波炉的节电方法 11电磁炉的节电方法 12利用电炊具的余热 13电风扇如何节电 14选购节电的空调 15空调安装与节电的关系 16空调使用中的节电方法 17怎样选择空调房 18电热水器如何节电 19台式电脑的节电方法 20笔记本电脑怎样省电 21笔记本电脑电池使用注意事项 22冬季家电节约五法 23不要让电器总是待机 消费购物须讲究 1如何花钱也是一门学问 2使用信用卡的注意事项 3家庭购物省钱的秘诀 4逛超市商场如何省钱 5通过网上购物来省钱 6怎样送礼合适又省钱 7数码相机的使用注意事项 8数码摄像机的购买与养护 9使用手机的注意事项 10保养手机的小常识 小物品有大用处 1冰块妙用 2鸡蛋壳的妙用 3盐的妙用 4酒的妙用 5醋的妙用 6小苏打的妙用 7生姜的妙用 8茶的妙用 9橘子皮的妙用 10牙膏的妙用 11肥皂的妙用 12洗发水的妙用 13电吹风的妙用 14电熨斗的妙用 15樟脑丸的妙用 16蚊香灰的妙用 17香烟丝的妙用 18保鲜膜内筒的再利用 19废旧筷子的再利用 20废瓶子的妙用 21过期护肤品的妙用 22旧丝袜的再利用 23空调冷凝水的利用 行在路上的节约要诀 1怎样保养自行车 2如何选购电动自行车 3电动自行车的正确使用 4保护电动自行车的电池 5怎样选购家用小汽车 6何时买车最省钱 7如何降低养车开支 8汽车省油的驾驶指南 9保养汽车的省钱窍门 10冬季家用汽车的保养 11外出旅游的节约之道 12节俭旅游的小窍门 13人住宾馆时要注意节约 14怎样买机票更省钱 15吃住玩行购的省钱攻略 其他节约好习惯 1处处留心皆可节约 2电子手表的选购和保养 3闹钟的选购和保养 4怎样保养眼镜 5延长MP3的使用时间 6使用干电池的注意事项 7巧妙去除衣服上的污渍 8布鞋的保养和清洗 9运动鞋的保养和清洗 10皮鞋的保养方法 11擦皮鞋的小窍门 12靴子的收藏与保养 13塑料雨衣和晴雨伞的保养 14少用一次性生活用品 15少喝饮料多喝白开水 16外出就餐时不要浪费 17剩菜打包中的科学知识 18办公室的节能习惯 19过健康节约的生活

章节摘录

版权页： 插图： 烹调数量不宜多。

用微波炉加热菜肴，数量不宜过多，否则不仅加热的时间比较长，而且还会造成菜肴的表面变色或是发焦。

每次加热菜肴时，如果容器内菜肴的数量少一些，不仅能保证菜肴加热的效果，还能节省用电量。

一般来说，烹调一个菜以不超过0.5千克为宜。

根据食物选火力。

应该根据烹调食物的类别和数量选择微波的火力。

在同样长的时间内，使用中微波挡所耗的电能只有强微波挡的一半，如烹饪肉片或蔬菜等，宜选用强微波挡烹调，而炖肉、煮粥、煮汤则可使用中挡强度的微波进行烹调。

余热烹调省电多。

微波炉关掉后，不要立即取出食物，因为此时炉内尚有余热，食物还可继续烹调，应过1分钟后再取出为好。

金属器皿不要用。

微波炉内不可使用有金属涂层或花纹的器皿。

因为微波是一种电磁波，这种电磁波的能量不仅比通常的无线电波大得多，而且一碰到金属就发生反射，金属根本没有办法吸收或传导它。

而微波可以穿过玻璃、陶瓷、塑料等绝缘材料，不会消耗能量。

微波炉要保持清洁。

如果能保持箱内清洁，尤其是风口和微波口的清洁，可以节省35%的电能。

清洁方法是：将一个装有热水的容器放入微波炉内加热两三分钟，让微波炉内充满蒸汽，这样可使顽垢因饱含水分而变得松软，容易去除。

清洁时，用中性清洁剂的稀释水先擦一遍，再分别用清水洗过的抹布和干抹布作最后的清洁。

如果仍不能将顽垢除掉，可以利用塑料卡片之类来刮除，千万不能用金属片刮，以免伤及内部。

最后，别忘了将微波炉门打开，让内部彻底风干。

还要注意的，如果你家的微波炉平时很少用，在用完后记着把电源插头拔下来，这样也可以省电。

如果能够充分利用室内墙壁受光面的反射性能，更能有效提高光的利用率，因此，家里起居间的天花板和墙壁应该尽可能选用乳白色等浅色高反光率的装修色调（比如，白色墙面的反射系数可达70%~80%），这样可以增加光线的漫反射效果，使房间更明亮。

楼道照明尽量采用声控节电装置。

灯具过脏也会增加耗电，所以灯具应该至少3个月清洗一次。

灯具长时间不清洗，容易使灰尘聚积在灯管上，影响输出效率，耗费相同的电量，照明度却明显下降，其实也是浪费，所以要定期擦拭灯管灯具。

编辑推荐

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>