

省钱王

省钱又体面 1000 招

牛博士◎著

在金融危机下如何过低成本的生活？

如何使你的家庭每年节省一万元？生活品质不打折！

亿万勤俭中国人的省钱大智慧，每一个精明家庭的必备工具书！



King of Thrift

The Most Honorable 1000 Ways of Saving Money



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

牛博士◎著

省钱又体面
1000招

省钱王



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

省钱王: 省钱又体面1000招 / 牛博士著. —广州: 南方日报出版社, 2009.3
ISBN 978-7-80652-838-9

I. 省… II. 牛… III. 家庭理财: 财务管理—通俗读物
IV. TS976.15-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 014835 号

省钱王——省钱又体面 1000 招

牛博士 著

出版发行: 南方日报出版社

地 址: 广州市广州大道中 289 号

电 话: (020) 87373998-8502

经 销: 全国新华书店

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/16

印 张: 16.75

字 数: 280 千字

印 数: 1-6000 册

版 次: 2009 年 4 月第 1 版

印 次: 2009 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

投稿热线: (020) 87373998-8503 读者热线: (020) 87373998-8502

网址: <http://www.nanfangdaily.com.cn/press> <http://www.southcn.com/ebook>

发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

现在最流行的一句话就是：“你可以跑不赢刘翔，但一定要跑赢CPI！”可是工资不涨，我们拿什么跑赢CPI？金融海啸愈演愈烈，裁员、减薪也成为近期关注的热点词语，金融风暴渐渐影响到了中国老百姓的生活。

股市暴跌，企业关门，收入缩水严重……大家遭受全球金融危机的影响已无可避免，可再怎么样也得活下去。

那么，如何应对通胀的压力？如何在经济下行的环境下，既维持我们的生活水准，又可以留有一定的节余为将来作储备？也许省钱并不是唯一的一招，然而不可否认的是，它是十分管用的一招。

在这种局面下，对于普通家庭来说，节约开支是最重要的。

美国经济学家乔治·泰勒曾提出一个观点：经济增长时，女人会穿短裙，因为要炫耀里面的丝袜；而当经济不景气时，女人买不起丝袜，只好把裙边加长。这个著名的“裙边”理论每到经济危机时都会被人拿出来反复强调。

受经济形势恶化影响，美国消费者对节俭生活方式表现出近年来少有的热情。他们不仅购物时注意控制开支，还把节俭作为一种“文化”加以推崇。如今在美国，打开电视，翻看杂志，总能看到某个呆头呆脑的所谓经济专家在传授着省钱大法。有位叫Suze Orman的理财顾问在金融危机爆发后大红大紫，常常骂人败家，建议大家不要发短信、自制蜡烛过圣诞或者改用不那么高档的厕所手纸云云。

金融危机，人人有份。如今也轮到我们要节俭了。从这一步起，步入新节俭主义殿堂。

新节俭主义是近年来渐渐流行起来的一种生活方式，就是收入虽然不菲，却精打细算，该奢侈时奢侈，该节省时节省，将日子过得五彩缤纷，健康舒适。

俗话说：赚钱不如省钱快。用心生活的你，一定会找到更多省钱的妙招。日常生活中，我们一定要坚持的原则是：能免就免，该省则省；若非实在需要，再便宜也不得浪费。

打开生活的盒子，透过智慧之光，我们便会发现只要调整一些生活习惯，学习少许省钱技巧，当好家里的“省长”，对抗危机并不难。而且，这个“省长”人人可当。

在“省长”的职责中，在一定的范围内对下一阶段工作作出规划和安排，制定并控制预算，是一项基本内容；当家庭“省长”，也是如此。对财务进行规划，有节制地合理开支，是家庭理财的一项基本准则。而在CPI不断升温，财富呈现负效应以后，“省”便显得更加重要。

我们不仅要努力赚钱，还要努力省钱。省钱，本来就是理财的一种大智慧。好的理财像魔术，不同的是，魔术用纸变钱，理财用钱变钱。省钱就是给自己制造变魔术的工具。

生活中许多人将注意力放在收入这个源头上，总认为钱挣得越多就越富有。其实节流也很重要。一个家庭的理财就像给水池蓄水一样，水龙头的水量大小固然重要，但是下水管道的管理也非常关键。如果水龙头大，但是下水漏斗任水流失，那水池子里很快就会没有水；反之，池子里的水就会越蓄越多。

如果消费的速度大于收入的速度，就如英国历史学家巴金森提出过的巴金森定律所描述的那样——赚越多，花越多，最后财富还是无法增加，更谈不上理财了。

事实上，在我们身边，同样有很多人，为了过所谓的品质生活，陷入“拼命挣钱——奢侈消费——再拼命挣钱维持奢侈消费”的怪圈，在外人羡慕的光鲜外表下，有说不出的烦恼。

因为名牌，因为时尚，因为品位，把自己拖进了物欲的怪圈——收入越来越高，生活压力却越来越大，离快乐也越来越远。

最近在网络上盛行的《做低成本女人》的帖子，感叹在中国做女人成本太高，整天都因讲究外表的完美放弃精神的飘逸。

不是不可以消费。但消费的目的，是精神的愉悦。如果消费压迫了快乐，

不是花钱买痛苦吗？

生活中，有些人对于“省钱”有着天生的排斥，觉得省钱是一件“放不上台面”的事情。实际上，省钱并不是吝啬和小气，而是通过各种资源的巧妙运用，减少支出与成本，对个人而言可以加速财富的积累；对于社会而言，则是减少了对资源的浪费，又何乐而不为呢？

省钱并不是“抠门儿”的代名词，它是对消费行为的理性规划。会省钱的人，才会更好地赚钱。真正意义上的富人，他们用更多的时间理财，他们的钱也是省出来的。

每年选出的台湾前十大富豪中，“台湾经营之神”王永庆生前始终位居前三名。虽然拥有世人称羡的财富，王永庆却是台湾真正少见的“刻苦耐劳、超级勤俭”的大老板，一生以工作为重、鲜少玩乐，节省出了名，直到后来退居二线，才在三娘李宝珠的“怂恿”下参观中国内地、越南、吴哥窟等地，犒赏一生的辛劳。

王永庆早年曾上电视接受访问，亲自讲他节省的小秘方，例如家中肥皂用到最后时，只要加点水还可贴在新肥皂上一起使用，完全不浪费。

王永庆擦澡的毛巾破烂了仍舍不得更换，他还有利用纸张背面甚至四边留白处写作的小习惯。一次，有人见他沏咖啡时，竟然用水涮残留的咖啡，以免浪费那点残留物。他有一句名言：省一元钱就是多赚一元钱。但是，他绝对不吝啬。汶川大地震后，他一下捐了一亿元。

所以学习投资理财应该从学会省钱开始。我们要时刻提醒自己：“会赚钱的是徒弟，会省钱的是师傅，而会理财的是掌门。”万丈高楼从地起，赚钱的本领人人不同，不过省钱的方法却有很多共同之处，让我们从现在起学会省钱，因为这是在保护我们的财产。

好莱坞女星朱丽娅·罗伯茨有次在一家二手店里看上一件有点贵的套装，竟然跟店员商量说：“既然你们是二手衣店，那我拿身上穿的这件牛仔外套，跟你们交换好不好？”歌坛天后麦当娜也爱买二手衣服，话说有一天这位歌坛大姐大到伦敦城里逛街，她一家家店逛下来，结果最后只买了一件5美元的旧衣。

如此节俭，这的确不太好受。表面上明星赚钱容易，花钱豪爽，事实上，不少明星虽然家有豪宅、身价不菲，但是仍然保持着省钱习惯。

在我们身边，也不乏崇尚低成本生活的女性。当我们感慨潮流的脚步总是匆匆难追时，她们却气定神闲，享受别人难以体会的幸福。低成本生活，并不是拒绝物质，而是有智慧地选择生活方式和消费行为。

所以说，省钱不抠门，节俭又时尚，这就是我们提倡的新节俭主义。所谓

新节俭主义，不再是过去“新三年，旧三年，缝缝补补又三年”的对付物质贫乏的口号，而是对过度奢华过度繁琐的摒弃，过一种简洁通畅、追求自然的世俗生活。简言之，就是——理性消费、简约生活。

在节俭风潮席卷全球的大环境下，学着做个低成本女人，是理性的主张。做女人，要懂得用智慧把传统的节俭和现代时尚思维结合，使生活变得如鱼得水。

为此，我们为你收集了日常生活省钱技巧，或许你可以从中得到一些启发。这些生活中的点点滴滴，积攒起来也能够汇聚成财富的河流。

现在来和你的亲朋好友一起分享这个省钱宝典吧，它将帮你做个会过日子的好女人、好男人。

让我们来实践这些省钱方法吧，把省钱进行到底！

目 录

前 言 / 1

第一章 购物省钱

——一分钱买两分货

- 1 提前预算不立危墙 / 2
- 2 制订一个全年购物计划表 / 2
- 3 设定好最佳购物时段 / 3
- 4 将购物时间缩减一半 / 4
- 5 抑制购物冲动 / 6
- 6 省钱是“拼”出来的 / 7
- 7 小件商品团购省钱又流行 / 8
- 8 做“抢抢族”，试用品走潮流前端 / 9
- 9 做“抠抠族”，网购更省钱 / 11
- 10 尝试手机购物便捷又实惠 / 11
- 11 批发市场逛一逛 / 12
- 12 只购买打折商品，优惠实惠多 / 13
- 13 积攒折扣券，打折送礼 / 13
- 14 注重实惠至上，等待特卖 / 14
- 15 多方掌握促销信息 / 15
- 16 尽量少刷信用卡，坚持现金购物 / 16
- 17 网上购物省钱路径大搜索 / 17
- 18 精明购物省钱的小绝招 / 18
- 19 购物砍价有诀窍 / 19

第二章 饮食养生省钱

——花得少，吃得好

- 1 巧买菜可以更省钱 / 22
- 2 学会饮食DIY，把自己培养成厨师 / 23
- 3 多吃天然彩色食物既省钱又健康 / 24
- 4 养成素食主义的习惯 / 25
- 5 实用素食养生守则 / 26
- 6 素食族补充营养备忘录 / 27
- 7 秋季养生多吃排毒素食类食物 / 28
- 8 省钱又减肥的豆腐餐 / 29
- 9 巧用西瓜皮制作养生餐 / 30
- 10 绿豆芽做菜，便宜又减肥 / 31
- 11 苦瓜可以做成长寿菜 / 31
- 12 抗衰养颜的蜂蜜番茄 / 32
- 13 南瓜养生法 / 33
- 14 养血健脾的胡萝卜 / 34
- 15 黄瓜——清热养生菜 / 35
- 16 含碘冠军海带 / 36
- 17 芹菜养生美食 / 37
- 18 茄子是心血管病人的食疗佳品 / 38
- 19 保健美颜吃大枣 / 39
- 20 初春吃韭菜可提高免疫力 / 40
- 21 夏季养生粥 / 41
- 22 秋天健身粥 / 42
- 23 冬季巧食汤粥滋阴补肾 / 43
- 24 有抗癌功效的药粥 / 43
- 25 经济易制又具有排毒功效的蔬菜汁 / 44
- 26 两汤一粥可以“吃掉”黑眼圈 / 45
- 27 特效养生保健药茶 / 46

第三章 健康保养省钱

——省钱保养两不误

- 1 厨房取材美容省钱又省时 / 49

- 2 巧用茶美丽简单还省钱 / 49
- 3 美丽又省钱的自制眼膜 / 50
- 4 省钱又高效的橄榄油时尚美容大法 / 51
- 5 既省钱又简单的美白秘方 / 52
- 6 最抠门、最省钱的瘦腹方法 / 53
- 7 最省钱又有效果的除皱美容品 / 54
- 8 最省钱的全套环保护肤法 / 55
- 9 减肥省钱不须节食的自制茶 / 56
- 10 经济省钱的天然沐浴法 / 56
- 11 自制的柚子皮沐浴露 / 57
- 12 当前十分流行的啤酒护肤法 / 58
- 13 巧用柠檬美容 / 60
- 14 时尚的细盐美容法 / 61
- 15 粗盐美腿法 / 62
- 16 三种超简单去角质法 / 62
- 17 超简单去黑头方法 / 63
- 18 涂抹柠檬汁去斑 / 63
- 19 快速除掉黑眼圈 / 64
- 20 简单便捷除去眼部细纹 / 64
- 21 食醋泡脚睡得香 / 65
- 22 番茄做面膜天然又去油 / 65
- 23 砂糖可以去死皮 / 66
- 24 柚子茶加蜂蜜是最强去斑组合 / 66
- 25 超简易方法消灭恼人痘印 / 67
- 26 美容“神豆”—— 红豆 / 68
- 27 新鲜蔬果护发秘方 / 69
- 28 苹果美味又美容 / 70
- 29 橙子美颜新招式 / 71
- 30 神奇美肤的洗米水 / 72
- 31 超级洗脸水配方洗得更美丽 / 74
- 32 五种超级秘方让你拥有迷人体香 / 75
- 33 简便易行的室内减肥运动法 / 76
- 34 实用四招保护好男人的“面子” / 77

- 35 男性干性肌肤过冬经济简单五法 / 79
- 36 男性抗衰老经济又实惠的方法 / 80
- 37 男性自我按摩保健省钱法 / 81
- 38 简单有效留住男人的肌肉 / 81
- 39 看病找准窍门可以省钱 / 82
- 40 这样看病能省钱 / 83
- 41 看病省钱防宰五大法则 / 85
- 42 医改后省钱的四大要诀 / 86
- 43 走出体检的误区，做到有病早治早省钱 / 87

第四章 水电气省钱

——省钱从省小钱开始

- 1 一水多用省水省钱 / 90
- 2 洗澡节水 / 90
- 3 厕所节水 / 90
- 4 厨房节水 / 91
- 5 其他方面洗涤时节水小窍门 / 91
- 6 洗衣机省电节水诀窍 / 92
- 7 如何让家用空调更省电 / 93
- 8 如何使电冰箱更省电 / 95
- 9 电脑省电技巧 / 97
- 10 电视机省电窍门 / 98
- 11 如何使照明灯更省电 / 99
- 12 如何使电热水器更省电 / 100
- 13 常用小家电省电技巧 / 101
- 14 家庭日常用电的误区 / 103
- 15 如何省气省钱 / 103

第五章 买房房贷省钱

——买楼省钱按揭有妙招

- 1 买房须先多考量 / 106
- 2 买房先掂掂钱袋 / 107
- 3 利用楼盘打折信息以及推介会 / 109

- 4 团购房更省钱 / 109
- 5 选准好时机, 买房得实惠 / 111
- 6 观望期买房, 获得意想不到的优惠 / 112
- 7 岁末购房便宜多 / 112
- 8 挑个尾房捡个便宜 / 113
- 9 淘二手房实惠多多 / 114
- 10 买拍卖房, 享受优惠价 / 117
- 11 一次性付款, 得付款折扣 / 118
- 12 用足政策上限, 购买普通住房优惠多多 / 119
- 13 公积金贷款买房, 享受低利息 / 120
- 14 购房砍价有绝招 / 123
- 15 慎选还款方式, 省贷款利息 / 124
- 16 提前还贷, 省钱有秘诀 / 125

第六章 家装省钱

——明明白白装修, 轻轻松松省钱

- 1 合理安排是装修省钱的前提 / 128
- 2 预防装修预算超支有秘方 / 129
- 3 装修省钱要把好设计关 / 131
- 4 装修省钱, 量房也是十分重要的 / 132
- 5 节能装修, 花小钱省大钱 / 132
- 6 装修省钱是从选购材料开始的 / 133
- 7 装修省钱, 不该省的地方不能省 / 135
- 8 装修过程中省钱的几个窍门 / 137
- 9 装修别浪费, 省钱有良方 / 138

第七章 开车修车省钱

——有车族也要算经济账

- 1 买车省钱的方案 / 142
- 2 汽车保险省钱的招数 / 143
- 3 开车省油的招数 / 145
- 4 加油省钱的小窍门 / 148
- 5 养车也要精打细算 / 149

- 6 简单实用的汽车保养技巧 / 150
- 7 养护汽车利用生活用品省钱的小窍门 / 151
- 8 修车省钱的绝招 / 152
- 9 如何避免维修陷阱 / 154

第八章 教育留学省钱

——精打细算、巧用留学资金进行理财

- 1 提早规划教育资金 / 157
- 2 为教育勿盲目投资 / 157
- 3 让子女的学习成绩好，家长省钱省力 / 158
- 4 针对孩子的特长培养是最省钱的教育 / 159
- 5 巧用教育助学贷款省钱 / 160
- 6 留学成本如何核算最划算 / 160
- 7 巧用留学金融进行理财 / 161
- 8 留学如何选择中介省心又省钱 / 162
- 9 金融危机下，到哪国留学最省钱 / 163
- 10 办留学护照怎样最简单 / 166
- 11 留学费用节省的法则 / 166
- 12 留学换汇省钱的技巧 / 168
- 13 办理留学汇款怎样更划算 / 170
- 14 留学托运行李省钱方法 / 171
- 15 留学要注意的事项及其省钱方略 / 172

第九章 上网省钱

——网络是最省钱利器

- 1 网上冲浪省钱的秘诀 / 178
- 2 无线上网省钱提速的窍门 / 179
- 3 网上购物省钱的绝招 / 180
- 4 省钱购物网站推荐 / 182
- 5 网上拼车省时省钱 / 185
- 6 网上“拼婚”省钱法 / 186
- 7 网上购书省钱技巧 / 187
- 8 网上理财省心又省钱 / 188

9 登录网上银行省钱省事 / 190

10 网上开店最省钱 / 192

第十章 话费省钱

——节省到家，省钱一大把

1 固定电话话费省钱方案 / 194

2 如何判断哪款手机资费套餐最省钱、最实用 / 195

3 手机节省话费的方法 / 199

4 手机上网的省钱方法 / 200

5 出游话费省钱攻略 / 201

6 移动手机省钱六个小窍门 / 202

第十一章 旅游省钱

——花最少的钱，看最好的景

1 换房旅游——新潮时尚又省钱的旅游方式 / 205

2 “投奔游”既省钱又联络感情 / 206

3 互助游是最省钱的深度游 / 207

4 充分享受自助游，自助游省钱有绝招 / 208

5 “无景点游”更省钱又自在 / 211

6 自驾游省钱攻略 / 212

7 团队游省钱的秘诀 / 213

8 旅游省钱四大细节 / 214

9 出境游省钱的妙招 / 215

10 境外旅游刷银联卡更省钱 / 218

11 出境购物退税省钱方法 / 218

12 出境购物省钱的招数 / 219

第十二章 金融省钱

——赚一把同时省一把

1 巧买债券基金，选对收费模式更省钱 / 222

2 怎样买基金最省钱 / 222

3 如何节约炒股成本 / 224

4 炒股巧用银证通省佣金 / 225

- 5 购买保险的省钱招数 / 226
- 6 购买寿险的省钱招数 / 227
- 7 投保省钱，别忘了团险 / 228
- 8 如何购买医疗险省钱 / 229
- 9 买外汇省钱三大招法 / 229
- 10 怎样利用信用卡省钱 / 230
- 11 投资避免利息税的方法 / 231
- 12 对付银行的省钱小诀窍 / 233
- 13 善于向银行“借”款 / 234
- 14 灵活使用保单借款功能 / 234
- 15 借款省钱的六大招数 / 235
- 16 省钱的还款方式 / 237

第十三章 其他方面省钱

——时尚省钱大串联

- 1 名人省钱的秘诀 / 239
- 2 好莱坞明星省钱的怪招 / 240
- 3 一个富翁家庭——适当的方法等于体面加省钱 / 241
- 4 超级省钱迷希丝实现百万之路 / 242
- 5 全美最省钱家庭的省钱经 / 244
- 6 家庭新好主妇省钱圣经 / 246
- 7 时尚女人超级省钱法 / 248
- 8 白领丽人过冬省钱的招数 / 248
- 9 经济不景气的时期，主妇快乐省钱计策 / 250
- 10 六大时尚省钱招数 / 250

第一章

购物省钱

——一分钱买两分货

买东西省钱才是硬道理。一提起购物，女人们的眼睛就会发亮。的确，大多数女性是天生购物狂，并在节假日的购物消费中占据着绝对主力的地位。对于女人来说，首先要有钱，节俭又体面精致地生活同样是头等要事。节俭不是抠门，节俭也可以活得有面子。下文就告诉你，如何把钱花在刀刃上。

1 提前预算不立危墙

如果你不提前作预算，你就很可能从一个财政危机进入另一个经济困境。一旦家中经济拮据并最终导致负债，那么接下来整个生活都是一种危机了。

要弄清楚你的钱每天、每周、每月流向哪里，也就是要详细地列出预算。支出表列出须要购买物品的清单与总预算，根据清单购物，可以避免你一时兴起在购物时大大超支。

首先要做的就是弄清楚自己的财务到底是一个什么状况，对已有的资产加以盘点，同时，还要对自己的收入与支出情况加以分析，并要分清楚哪些收入是固定的，比如工资等，哪些收入是非固定的；还要分清支出情况，哪些是固定支出，哪些是不必要支出，哪些是意外支出等等。

为了使分析一目了然，并且有记录可循，最好的方式是做一个账本，以便明确收支情况。这个账本，可以是手写的，可以用电脑的Excel表格来制作的，也可以用专门的理财软件来做。

除此之外，还要对将来收支作一个预算，给自己确定一个目标，给自己花钱立一个规范，这样花起钱来才心里有谱，也就是说要给自己建立一个收支预算表。

收支预算表，也就是下个月大体会收入多少钱，允许花掉多少钱，应该余下多少钱。其中花销的部分，哪些是应当保证有钱供花费的，哪些是应该限制花费额度的，当然还有一些意外的支出，也得给个估算。

这种“先算后花”的原则不但能够保证个人或者家庭收支基本平衡，还可以防止陷入前吃后空、入不敷出的窘境，而且如此长期坚持下去，一笔价值可观的钱便省了下来，积累资本得以实现。

2 制订一个全年购物计划表

购物一定要有计划，购物无计划就等于给存款判死刑。在理性的商业社会里，冲动无计划的消费只会让你陷入财务不自由的状态。

让我们制订一份“全年购物计划表”吧！将你真正的需要以及不能抑制的欲望，统统纳入。全年购物计划表是横在源头与支流之间的水库，适当的开源节流能让水周围的土地更加肥沃。