

COPIED FROM
SARAFI QAFI
COPIED FROM

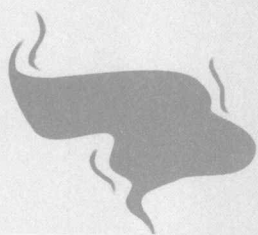
聪明省钱 好过活

田东宇 编著

省钱并不意味着就要当“苦行僧”，
降低生活品质，
如果能把钱省在刀刃上，
可以让生活中的省钱行为也变得很时尚。



京华出版社



聪明省钱好过活

田东宇 编著

COPIED BY
SHEPHERD QQQQ
BOOKS

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明省钱好过活/田东宇编著. —北京: 京华出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-80724-493-6

I. 聪… II. 田… III. 家庭管理: 财务管理 IV. TS976. 15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 006656 号

聪明省钱好过活

作 者 田东宇

责任编辑 陈红梅

策 划 郑春蕾

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010) 64243832 84241642 (发行部) 64258473 (传真)

(010) 64255036 (邮购、零售)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 北京科普瑞印刷有限公司

开 本 730mm × 1000mm 1/16

字 数 180 千字

印 张 13

版 次 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 5 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80724-493-6

定 价 25.00 元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系, 电话: 010-62239845



前言

现在流行“新抠门主义”

经济危机席卷全球后，开始流行一个新名词：新抠门主义。紧随之来的是在都市中涌现出一群人，名曰“新抠门男女”。奉行这个主义的人，可能已经跻身“中产阶级”，有着体面的工作，可观的收入，但在消费上却精打细算。他们绝不是舍不得花钱，而是更明白怎样把钱用在该用的地方。他们带来了新的花钱观念，新的省钱绝招，新的抠门理由……

抠门不再是那种“节约一度电，节省一分钱”的概念，而是对过度奢侈和繁琐的摒弃，对简单生活的崇尚。不是刻板的少消费或不消费，而是在正确的理财理念下用尽量少的钱获取尽可能多的享受，满足尽量多的需求。新抠门男女不是月光族，也不是守财奴，他们只是对未来有着更长远的考虑，通过转移消费重点优化配置自己的货币收入罢了。

名牌包再漂亮，手机、电脑再先进，提高的只是面子，不见得

是生活的质量，把钱花在这上面才冤呢。“新贫”早已经成为过去式，“饮食男女”也不再吃香，到了而立之年，再没有计划的大手大脚那叫做不负责任。

适度“抠门”，减少了浪费，追求的是一种生活的品质，一种人生的格调。成功理财的标志是从只会花钱到学会怎样更好地花钱。尝试做个新抠门男女，受益无穷。只要是生活，没有什么不可以。

作者

2009年2月

前言

现在流行“新抠门主义” 001

家居生活

——又经济实惠又舒适健康

- 记账可以帮你省钱 002
- 金融危机下如何省钱 004
- 节水、节电、节气有窍门 005
- 固定电话省钱妙招 007
- 上网省钱的 10 个办法 009
- 超市购物如何省钱 010
- 商场购物如何物超所值 012
- 讨价还价要有技巧 016
- 买电器如何省钱 017
- 怎么买到又新鲜又便宜的菜 018
- 夏季如何省钱 019
- 家用电器使用巧省钱 020
- 学做营养美味又省钱的菜 023
- 看病如何又省时又省钱 024
- 治疗糖尿病的省钱办法 026
- 治疗肾病的省钱办法 027
- 看牙如何又省钱又省时 029
- 夫妻如何分摊家用最合适 030



目录



人际交往

——又省钱又体面

- 请客吃饭省钱的学问 034
- 送礼如何省钱 040
- 春节开销巧计划 044
- 春节购买年货的省钱方法 049
- 春节购机票如何省钱 052
- 谈恋爱如何省钱 053
- 买衣服省钱的小诀窍 054
- 白领 MM 如何买衣服才能又省钱又有品位 056
- 男士买衣服怎样省钱 057
- 男士体面省钱之 10 大绝招 057
- 买手机省钱有妙招 059
- 手机这么打更省钱 060
- 午餐这样吃又营养又省钱 062
- 上班坐车怎么省钱 063
- 怎么才能买到特价机票 063
- 大学生如何省钱 066
- 找工作如何省钱 068
- 职场新人薪水需要巧分配 070
- 月光族省钱的 10 大秘籍 071
- 租房如何省钱 073
- 网络购物的省钱妙招 076
- 坐飞机如何省钱 080
- 明星也省钱 081

休闲娱乐

——用最少的钱获得最大的愉悦

- 旅游省钱——自助游 086
- 旅游省钱——团体游 089
- 如何识破旅游中的骗术 090
- 自助游省钱 30 招 092
- 租车旅游如何省钱 094
- K 歌如何省钱 096
- 泡吧如何省钱 097
- 看电影省钱的小窍门 098
- 买书如何省钱 099
- 大学生参加体育休闲活动如何省钱 102
- 到健身房健身如何省钱 105

储蓄理财

——你不理财,财是不会理你的

- 怎样存钱收益更高 112
- 有贷一族如何省钱 114
- 如何提前还房贷 115
- 用信用卡分期付款的省钱妙招 116
- 信用卡分期付款费率全攻略 119
- 开店创业省钱有讲究 122
- 个人创业怎样融资最省钱 124
- 建行借款如何省钱 126



都市“负翁”理财巧建议 128

家庭理财方法大全 130

主要理财产品比较 132

人生大事

——花小钱,办大事

婚礼怎么办得又省钱又热闹 136

买房如何省钱 136

公积金贷款买房省钱全攻略 138

这样装修最省钱 141

准妈妈怀孕期间的省钱秘籍 143

超实用低成本的育儿方案 145

买车省钱攻略 149

开车、养车如何省钱 153

修车不花冤枉钱 155

省油大比拼 161

老外也省钱

——节俭已经成为一种时尚

美国人 164

英国人 165

日本人 166

德国人 168

犹太人 168

全球低成本生活调查:各国家庭如何省钱 169

网友省钱经

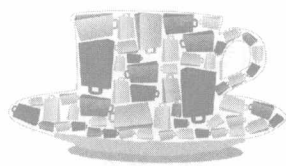
在星巴克省钱的妙招	174
金融危机下的 28 个省钱绝招	174
购物有比较, 小主妇巧省钱	180
附录 1 家庭账本	184
附录 2 爆笑狂汗省钱狠招	188
世上最牛的 K 歌省钱法	188
次贷危机下的省钱狠招	190
都市一族的“变态”省钱 10 大招	191
附录 3 看看哪个星座最省钱	193

记账可以帮你省钱 金融危机下如何省钱 节水、节电技巧 买电器如何省钱 怎么买到又新鲜又便宜的蔬菜 治疗肾病的省钱办法 看牙如何又省钱又省时 大

固定电话省钱妙招 上网省钱的10个办法 超市购物如何省钱 商场购物如何物超所值 讨价还价要有 家用电器使用巧省钱 学做营养美味又省钱的菜 看病如何又省时又省钱 治疗糖尿病的省钱办法 治

家居生活 ——又经济实惠又 舒适健康

COQIG M9FIQ
S4IFFIQ Q9FIQ
440 940 440





记账可以帮你省钱

许多人拿到工资后，就开始无节制地乱花，成为“月光族”中的一员，而钱到底花哪儿了自己又不明白。此时就需要记账的帮助了，它不仅能帮助你了解每个月的资金流向，还可借此检视自己是否有不必要的花费，以更好地规划下个月的生活。记账还可以让你检讨自己的“言行不一”，进而改善行为。例如，你本以为自己是个不交际应酬的人，却在记账后惊异地发现在交际应酬上的支出实在不少，从而加以节制。

1. 准备

准备一个小小的笔记本，作为你的账本，或者采用更先进的方法——利用网上账本。现在很多网站都免费提供记账功能，其设计的电子账本也非常实用。这些记账网站包括：钱包网（<http://www.qian8ao.com/>）、中国账客网（<http://www.jizhangla.com/>）、蘑菇网（<http://www.gmogu.com/>）等。

2. 分门别类

日常消费大致可以分为衣、食、住、行、娱乐、教育等6大类，类别下面再记消费项目。各个类别可以用不同的颜色做标记，这样到月底看账时就能清楚地知道哪个类别花了多少钱，从而做好下个月的消费预算。

3. 大小账都记

日常花销中，花得更多的似乎都是小钱，所以小花费更要记录。只

有记录了这些小花费，你才可能揪出在你个人财务中作恶的“拿铁因子”。拿铁因子是指那些不必要的“固定经常性开销”，像是交了年费却不常去的游泳馆，或者每天1包20元的烟、每周几次的跨行提现的手续费、不想挤公交时的一次打的……这些东西加起来，就是可怕的“拿铁因子”，足以掏空你的钱包。

一天1包30元的烟，1个月要花掉900元，10年就是11万元；一星期打一次车，假设平均花费40元，10年就是2万元。这些小钱或许我们平时并不在意，但日积月累，其金额足以令人瞠目。

4. 定时检查花费

经过记账，便可大致规划好每个月的预算，接下来要定期检查支出状况，从而提醒自己接下来该如何控制消费。如每周结算一次消费记录，看看哪一个类别超出了预算，在下几周时间里，就需要控制这部分的消费，或者节省其他类别的消费以填补这部分的超支。

5. 让存款看得到

记账是为了储蓄，当你看到自己存款数额在不断攀升时，会有很强的成就感，从而知道记账的价值和意义，更加坚定记账的决心。

李小姐刚刚毕业，却有着很好的理财态度。她首先把薪水分成3等分存入3个银行户头，再规划各个户头金钱的使用方式。这3个分别为“绝不动用”、“以备不时之需”和“日常开销”。这种方法非常管用，看着自己的存款逐月增加，李小姐感到十分踏实，她不是钱的奴隶，而是钱的主人，并非常肯定自己能够很好地掌控它。

马先生有着10年的记账经验，对于记账的好处他受益颇深。记账使他钱不够花，到每月都有存款进户，而且在这过程中并没有感到经济拮据，反倒收获了成功的快乐与自我认同的满足。他认为，理财就像

条河，有上游和下游。上游的起点就是记账，有了记账才能做好收支管理，从而也就有了储蓄，而有了储蓄之后，第一桶金也就来了。



金融危机下如何省钱

1. 严格控制作息时间

晚上提前两小时睡觉，这样可以节约晚上喝茶所需的茶叶、如厕所需的冲水、上网的通信费、看电视的电费、抽烟的烟钱以及可能因熬夜引起家庭战争的杂费、精神损失费等等，与上述支出相比，增加的床褥磨损费简直是不值一提。

2. 衣不在贵，能穿就行

买价格虚高的应季服装显然不合时宜，而抢购花车上的过季打折商品则是上上之选。遇到打折商品，要眼尖、手快，同时还要稳、准、狠，因为周围的同胞可能正虎视眈眈地盯着你手里的商品，随时伺机而动。你要把看中的先抢入手中，然后再慢慢地试。

3. 将搁车进行到底

有车怎么办？开着？没钱加油；卖了？赔得更多。最好的办法就是搁着。束之“高阁”自然是不太可能，但暂存在小区一个免费角落却还是难度不大。然后每天步行上下班，并在这途中回忆回忆奥运精神，顺道拣点路边小贩的便宜菜，再道听途说地收集些小道消息，写点花边新闻什么的，或许还能赚点稿费，一举数得。

4. 支持国货葱油饼，抵制比萨的诱惑

虽然吃葱油饼显得并不那么有品位，但好歹也体现了一些民族精

神，价格也公道，不像比萨饼，华而不实。大口大口撕葱油饼，大杯大杯地喝白开水，不仅能够让温饱永远无忧，而且还有健身功效，更有利于夫妻感情的升华：你擀面来我烙饼，真是和谐社会，其乐融融。

5. 银针代替咖啡

上班一族有许多长期依赖咖啡的“瘾君子”，现如今，为了节约开销，应将咖啡改成银针。咖啡不仅价格不菲，而且对身体有害，何况苏秦刺骨是多么悠久以来的一个传统精神，今日之国民应该拾起，用银针扎大腿提神。银针可以反复使用，性价比真是奇高。

6. 做家务要注意工具和时间的选择

扫地用抹布和扫帚，因为那样比吸尘器的费用低得多。冬天应该选择在中午洗衣服，这样就不用烧热水了。



节水、节电、节气有窍门

1. 节水

- 选用老式的旋转式水龙头，其优点在于要转几圈才能将水调到最大，可避免无意中的浪费。
- 不要贪恋沐浴的享受。许多人一进浴室，不冲得浑身发软就不罢休，殊不知这样既造成对水资源巨大浪费，也会伤害我们健康的身体。
- 随手关掉水龙头。切忌在洗脸、刷牙、洗碗、洗菜、洗衣时不接容器，而任凭水管里的水哗哗流出。
- 再次利用。水不是一次性资源，很多时候是可以重复利用的。如：洗完衣服的水可以用来擦地板；蒸东西或烫青菜后

的热水可以用来洗碗；洗菜、淘米、洗衣服的水则可用来冲厕所。

- 减少“喝水王”——洗衣机的使用频率。除非大件，坚决不用洗衣机。爱劳动是中华民族的传统美德，坚持每天手洗衣物。

小贴士 在马桶水箱里加一瓶装满水的矿泉水瓶，这样每次冲水就能省下一瓶水。长此以往，可是一个不小的量哦。

2. 节电

- 慎重选用电器。现在电器产品琳琅满目，几乎是应有尽有。但大多是费钱、费电、费空间，无太高的实用价值，所以切忌被商家忽悠，记住，不求最多，只求够用。
- 在必备家电的选择上，要尽量使用节能的。关于耗电量，一般说明书上都有介绍。
- 学会科学使用各种电器，让其在节电状态下工作。比如冰箱，温控调节器就是省电的关键，冬季调至1度，夏季调至4度。而电视如果不加防尘罩的话，在夏季极易吸附灰尘，会导致机器漏电，不仅增加用电量，更会影响电视的视听效果。
- 空调是一大耗电怪物，但省电也是有法可依的。例如让出风口向上吹，因为冷气比空气重，易下沉，因此制冷较快，从而省电。当然，在可能的情况下，还是要多吹吹自然风，又省钱又健康。

3. 节气

- 实验证明，使用中火烧水最节省煤气。
- 煮鸡蛋时不要傻傻地煮上十几分钟，水开后应立即关火，利用

水的余温也能将鸡蛋煮熟。

- 煮粥的时候也不要傻傻地让它滚开半个小时，应在煮开后关上火，一小时后再煮煮就熟了。
- 剩饭剩菜最好用微波炉加热，那样一定比用煤气节省。



固定电话省钱妙招

1. 选择一个最适合自己的服务

目前我国电信运营商，在资费方面竞争很激烈，因而老百姓可以得到不少实惠。如各地小灵通出台的优惠政策有：正常话费储存用户交够一年基本月租，即可获赠半年月租费；已有固定电话的用户再申办小灵通，先预交话费 500 元租用小灵通，在累计消费话费达 1200 元后，小灵通即归用户所有；有些运营商还将 200 卡、201 卡等按 4-5 折优惠出售。

近来电信在全国各地都在推行“我的 E 家”套餐。此套餐要求把家里的固定电话、小灵通、甚至宽带进行绑定后，就可以享受免除固话和小灵通月租、互打免费等优惠。

2. 把不常用的功能取消

固定电话有许多不常用但一不小心就可能误拨从而产生高额话费的功能，如声讯台、国际长途。青海省共和市的区号是“0974”，而如果你一不小心拨成了“00974”，那很不幸，你已经把电话挂到卡达尔这个国家了，高昂的国际通话费可能就记到了你的账上。要避免这种失误，一是在操作时要注意，二是可设置密码锁，三是要大胆瘦身，将那些不常用到的功能取消掉。