

每天节约

时时**健康** 天天**快乐**
月月**轻松** 年年**安康**

一点点

主 编 ○ 周传林

给自己、家人和朋友 **最好的礼物!**



居家**生活**
的必修课

节能管家

家庭节能，点滴做起

我爱我家

聪明理家，温馨生活

健康生活

医疗保健，省钱有方

物尽其用

资源优化，减少浪费

聪明理财

你会理财，财會理你



3 **健康之家**
Healthy Family

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

每天 节约 一点点

居家生活的必修课

主编 周传林

青 岛 出 版 社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

每天节约一点点:居家生活的必修课/周传林主编.

—青岛:青岛出版社,2010

(健康之家)

ISBN 978 - 7 - 5436 - 5821 -9

I. 每… II. 周… III. 家庭节约—基本知识—窍门

IV. TS976. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 183979 号

- 书 名 每天节约一点点——居家生活的必修课
主 编 周传林
编 委 尹双红 李恩鹏 林 严 朱玉红 黄 萍 段樟华
周 俊 林冬连 黄春芽 陈小梅 刘 平 黄丽金
周 娟 廖红玲
丛 书 名 健康之家
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532 - 80998664(兼传真) 85814750
责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com
特约编辑 谢 磊
装帧设计 青岛设计出版中心·乔峰
照 排 青岛达德印刷有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
开 本 16 开(700mm×1000mm)
印 张 18
字 数 250 千
书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 5821 - 9
定 价 25.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

本书建议陈列类别:健康生活



QIAN YAN

一提起节约,许多人都会想起“新三年、旧三年,缝缝补补又三年”等一些让人记忆犹新的话语。然而,令人遗憾的是,生活中大手大脚的浪费者依然大有人在。

有人认为,现在日子好过了,生活就图个方便,节约没什么必要。于是,屋里白天灯火通明、空调四季如春、水管长流无人管、电脑一开一整天、咫尺之远汽车代步、纸张浪费越来越严重等现象司空见惯,节约意识、节约习惯已经荡然无存。

在我国,人口众多、资源相对不足、环境承载能力较弱,能源短缺已成为社会经济发展的绊脚石,淡水和耕地紧缺更是中华民族的心腹之患。另外,经济发展离不开资源的支撑,许多资源特别是不可再生的资源,并非取之不尽、用之不竭。虽然现在日子好过了,但我们应该把眼光放长远些,认识到节约不仅仅是为了省钱,更是为了我们共同的生存环境,不能等到资源短缺时才想起节约。

一个人节约一点,13亿人节约就能产生巨大的效应。发展循环经济,建设人与自然和谐相处的节约型社会,要树立科学发展观,绝不能吃祖宗饭、断子孙粮。对于公民个人而言,则应当从节约一张纸、一度电做起。我们有权利消费,但没有权利浪费。

自古以来,国人一直以崇尚节俭作为值得弘扬的美德。当我们知道今天的发展是靠过度耗用资源来实现的,是用子孙后代生存的权利所换取时,重温节约必然会倍感亲切。应该说,建设节约型社会,选择节俭,不仅是选择一种生活方式,追寻一种精神境界,更主要的是确立了一种走向未来可持续发展的道路。对于每一个中国人来说,我们手中都紧握着珍贵的



“资源”，肩负着实现可持续发展的重任。

“勿以恶小而为之，勿以善小而不为。”现实生活中，能够节约资源杜绝浪费的事人人皆可为之，可以再次利用的物质更是俯拾即是。只要用心留意，你会发现节约可以无处不在：将室内空调的温度调高一度，不用电器的时候将插头从电源上拔下，将家里的灯具换成节能产品，外出时尽量多乘坐公共交通工具，将浴室厨房里用过的水收集起来用来冲洗马桶、浇灌花草……

生活是一门学问，节约是一种创意。节约不是苦修行，更不是降低生活质量，而是从真正意义上杜绝浪费，使生活过得更好。节约的背后是人们对生活的兴趣和热爱。为自己、为别人，也为社会合理利用每一份资源，把我们的物力、财力、人力发挥到最大效用，这是每一个老百姓共同关注的话题。

《每天节约一点点：居家生活的必修课》共分为节能管家、我爱我家、健康生活、畅通无阻、物尽其用及聪明理财六大部分，将节约与生活细节联系起来，从家庭生活的方方面面提供了大量的经验、技巧和窍门，它们都是那些用心生活的人总结积累下来的，教你怎样把钱花在刀刃上，从柴米油盐酱醋茶的日常生活中，轻松地累积财富，学会利用身边随手可得的东西，甚至废弃物，变化出充满个人风格的创意小品，让你的居家生活过得有声有色，轻松悠然！

节约从现在做起！节约从家庭做起！节约从个人做起！让我们一起行动起来，让节约成为一种生活方式，让节约成为流行的时尚，让节约重新成为一种美德，让我们在节约中体会到更多的生活乐趣和幸福感觉，让节约成为我们美好生活永续发展的保证。

编者
2009年10月





M26 L26



第一章 节能管家：家庭节能，点滴做起

一、水能节约	/ 1
节水不是不用水	/ 1
小检查，大收获	/ 1
防止水管冻裂	/ 2
一水多用的家庭节水法	/ 2
洗澡时怎样节约用水	/ 2
厕所里也能节水	/ 2
厨房节水小窍门	/ 3
洗衣服洗出节约来	/ 3
既省钱，又养好花	/ 4
全家节水总动员	/ 4
你有这些不良习惯吗？	/ 5
家庭废水育花美	/ 5
节水，选择产品很重要	/ 5
二、电能节约	/ 6
节省 1 度电的功用	/ 6
抓住家里的“偷电老鼠”	/ 6
照明灯具省电有学问	/ 7
电视机迎来节电新时代	/ 7
冰箱节能，以小见大	/ 8



洗衣机转出节能来	/ 9
旧洗衣机,新节能	/ 10
空调吹出节约风	/ 10
电热水器节电窍门	/ 12
微波炉烤出节省来	/ 13
电饭锅节电策略	/ 13
烘衣机节能有方法	/ 14
电熨斗节约小窍门	/ 14
吸尘器也可以省出“钱”	/ 15
巧用热水炉	/ 15
暖炉节能四法	/ 15
抽油烟机也能抽出“节约”	/ 15
E 时代节能先锋	/ 16
笔记本电脑省电有窍门	/ 17
合理使用手机更省电	/ 17
如何延长 MP3 电池寿命	/ 18
家庭影院节电技巧	/ 19
其他家电节能策略	/ 19
三、燃气节约	/ 20
节气:细节之外显成效	/ 20
烹饪中的节气技巧	/ 21
液化石油气具的节能小窍门	/ 21
热水器节约用气方法	/ 22
柜炉的节能方法	/ 22
四、燃油节约	/ 22
“十不”偏方省油省到家	/ 22
让家用汽车节油的三种方法	/ 24
活学活用节油六窍门	/ 25
易被忽视的节油窍门	/ 26
平时保养很关键	/ 26
四大加油小技巧为车友省钱	/ 27
摩托车节油的方法	/ 27





五、打印节能	/ 28
家庭打印怎样省钱	/ 28
买哪种打印机省钱	/ 30
降低开支从打印纸开始	/ 31
巧用打印模式	/ 31
高质量不等于高成本	/ 32
专业冲晒 VS 家庭打印哪种合算	/ 33
六、用餐节约	/ 34
消费肉类要适度	/ 34
少饮白酒可节粮	/ 34
餐厅点菜不贪多	/ 35
居家做饭够吃就好	/ 35
喝汤节约又营养	/ 35
现吃现买最新鲜	/ 35
变“废”为宝营养好	/ 35
焖米饭不扒锅窍门	/ 36
和面要“三光”	/ 36
做饺子馅面不剩的窍门	/ 36
“餐时加盐法”保康健	/ 36
吃得太咸,骨质“大逃亡”	/ 37
最佳时间投放调料最节约	/ 38
举家旅游饮食省钱法	/ 38
餐后“打包”大有讲究	/ 39
科学营养地处理剩米饭	/ 39

第二章 我爱我家:聪明理家,温馨生活

一、选房购房	/ 40
买房投资六招“杀手铜”	/ 40
怎样买房更省钱	/ 41
让开发商给你打折的三十招	/ 42
购房小心垃圾面积	/ 44



选择期房的学问	/ 44
样板房不能轻信	/ 45
一次性付款购房的利弊	/ 45
二、建材购买	/ 45
买建材的省钱小窍门	/ 45
现场购买建材五大诀窍	/ 46
节约购买涂料三原则	/ 47
开源节流:选用经济型建材	/ 48
常见的“宰客”的招数	/ 48
购买瓷砖窍门	/ 49
怎样判断油漆的质量	/ 50
家庭橱柜质量要“四看”	/ 50
如何挑选优质水龙头	/ 50
选购石材窍门	/ 51
察言观色挑选地毯	/ 51
如何选购大芯板	/ 52
判断实木地板的优劣	/ 53
挑选强化木地板注意事项	/ 53
门窗选购技巧	/ 53
防盗门选购窍门	/ 54
淋浴房中高档国货划算	/ 55
三、装修设计	/ 56
节约装修经费从设计开始	/ 56
家居装修先定位	/ 56
装修省钱八大攻略	/ 57
家装中的“减法”	/ 59
节省瓷砖用量,降低装修成本	/ 59
学会看懂装修报价单	/ 60
学会计算装饰装修中的费用	/ 61
注意在装修中别“挨宰”	/ 61
签订家庭装潢合同不可少	/ 62





四、装修节能	/ 62
节水从装修开始	/ 62
怎样做好隔热保暖	/ 64
装修节电必备	/ 65
五、巧饰新家	/ 66
巧饰新家省钱秘诀	/ 66
十点建议让你省钱到家	/ 67
这样巧饰也节约	/ 68

第三章 健康生活：医疗保健，省钱有方

一、求医买药	/ 70
看病省钱小诀窍	/ 70
这样看病也省钱	/ 72
医保后看病省钱妙招	/ 73
减少无谓损失的十五招	/ 74
帮你省药费五大策略	/ 75
选购药物省钱小贴士	/ 76
买药省钱误区：“提篮买药”	/ 77
买药技巧：“望、闻、问、切”	/ 77
二、疾病巧治	/ 78
有病不求医的省钱小药方	/ 78
日常经验小药方，省钱又治病	/ 79
省钱的厨房小药箱	/ 80
常吃的水果治病方	/ 82
蔬菜治病简便易行	/ 85
五谷杂粮也治病	/ 86
三、美容美体	/ 87
漂亮女人省钱食疗妙计	/ 87
十六大省钱美容小秘方	/ 88
居家美容省钱方案精选	/ 89
美容省钱大法	/ 90



便宜美容杂粮任你选	/ 91
自制水果美容“大餐”	/ 92
自做面膜美容又省钱	/ 94
蔬菜可以美白肌肤	/ 97
最经济实用美容偏方大搜索	/ 98
变废为宝:巧用米糠来护肤	/ 102
巧用橙子美容省钱省力	/ 103
酸奶简易护发	/ 104
鲜果大餐:完美护发的十四大水果	/ 105
蔬菜帮你“吃”出秀发来	/ 107
轻易消除“熊猫眼”	/ 108
牛奶美容会让你更美丽	/ 108
了解保养品可轻松省钱	/ 109
省钱又快乐的减肥方式	/ 110
泡脚减肥省钱有效	/ 111
家中巧妙布置也可以减肥	/ 111
简单低价减肥小药方	/ 111

第四章 畅通无阻:我行我“素”,快乐享受

一、观光旅游	/ 113
怎样能既少花钱又不影响旅游质量	/ 113
旅游省钱的八大窍门	/ 113
国庆出游六大秘诀	/ 115
慧眼看穿旅游报价	/ 115
巧妙与旅行社还价	/ 116
旅游做点理财安排	/ 116
巧打时间差	/ 117
出国旅游带什么钱?	/ 117
出国旅行,办张国际卡	/ 118
出国游,提前做好通信准备	/ 118
出门去旅游,换汇有窍门	/ 119





巧选旅馆省费用	/ 120
国内免费投宿有窍门	/ 120
预订酒店省钱的方法	/ 120
购买打折机票	/ 121
旅游购物不花冤枉钱	/ 122
休闲娱乐计算好钱袋	/ 123
二、汽车选购	/ 124
买车要理财,不做“糊涂虫”	/ 124
买车租车到底哪个更划算	/ 125
轻松省钱购车十大步骤	/ 126
买车四大便宜时段	/ 127
购买拍卖汽车,是买车省钱新途径	/ 128
贷款买车有学问	/ 129
买进口期货车更省钱	/ 129
学成归国人员购车免税	/ 130
购车省钱实际操作要领	/ 131
购买二手车省钱妙招	/ 131
异地购车值不值	/ 132
买车不亏的七条建议	/ 133
经济型轿车选购三大误区	/ 134
买车怎么算配件账	/ 136
十招内识别汽车配件的伪劣	/ 136
三、爱车养车	/ 138
养车费用就是这样省下来的	/ 138
平时养车省钱有窍门	/ 139
汽车维修保养省钱指导	/ 139
居家养车省钱四要诀	/ 140
养车十三注意	/ 141
汽车养护巧用生活用品	/ 145
车内装饰养护有方	/ 145
四、通讯网络	/ 146
手机话费还可这样节约	/ 146



“双机族”省钱有招	/ 146
打电话省钱十一方案	/ 146
这样节约花费很有效	/ 150
家庭电话节约方法	/ 151
上网省钱十四招	/ 151
无线上网省钱窍门	/ 153

第五章 物尽其用：资源优化，减少浪费

一、一物多用	/ 155
香烟丝的妙用	/ 155
电吹风一举多用	/ 155
砂糖的用途	/ 155
巧用花椒常识	/ 156
茶叶的多种用途	/ 156
橘皮治病解毒十用途	/ 157
清凉油的一物多用	/ 157
巧用风油精	/ 157
肥皂的妙用	/ 158
盐的一物多用	/ 158
葡萄酒的妙用	/ 159
香油妙用指南	/ 159
如何利用米酒	/ 160
啤酒调味除臭十三法	/ 161
醋的医疗保健六功用	/ 161
用醋涂洗物品的六种用途	/ 162
蛋壳的妙用	/ 162
淘米水的妙用	/ 163
二、自制用品	/ 164
做自行车锁防雨罩	/ 164
水箱变花器	/ 165
自制眼部保养品：省钱又美丽	/ 165





塑料筐做吊篮	/ 165
牛奶盒“变脸”	/ 166
制作漂亮的毛巾挂环	/ 166
塑料包装变写生装备	/ 166
食用油桶巧变毛巾环	/ 167
自制暖气加湿器	/ 167
自制除尘滚	/ 167
简单 DIY 染发省钱方便	/ 168
自制家庭足疗按摩器	/ 168
三、废品利用	/ 169
过期牛奶的妙用	/ 169
过期茶叶的妙用	/ 169
过期啤酒的妙用	/ 170
茶渣的妙用	/ 170
蔬果渣去油污	/ 170
剩可乐清理马桶	/ 171
巧用废瓶子	/ 171
巧用废瓶盖	/ 171
电脑配件发生损坏该怎么办	/ 172
变废为宝装扮家居	/ 173
废纸盒做的灯罩	/ 173
一次性快餐盒及塑料盒的妙用	/ 173
废化妆品先别扔	/ 174
废物利用做家具	/ 174
洗衣液瓶插鲜花	/ 175
废食用油桶巧为冰箱节空间	/ 175
废旧毛衣做手套	/ 175
牛仔裤自制剑套	/ 176
废铁桶变簸箕	/ 176
旧录音带变刷子	/ 176
旧衣服巧变储物袋	/ 177
旧丝袜妙用	/ 177



保鲜膜内筒制衣架	/ 178
垃圾袋方便收纳法	/ 178
咖啡渣的妙用	/ 178
过期香水使用方法	/ 179
过期面霜使用窍门	/ 179
过期洗甲水使用窍门	/ 179
过期婴儿油使用窍门	/ 180
过期透明指甲油的妙用	/ 181
过期洗发水巧洗毛衣	/ 181
榨剩柠檬的妙用	/ 181
四、物品修补	/ 182
家具面漆修补窍门	/ 182
打火机修断裂的口红	/ 182
化妆水修补摔裂的粉饼	/ 183
衣服缩水巧补救	/ 183
毛衣缩水蒸一蒸	/ 183
将褪色的衣服变旧为新	/ 184
衣服补救小窍门	/ 184
防雨风雨衣的再新	/ 185

第六章 聪明理财：你会理财，财会计你

一、理财技巧	/ 186
让理财成为生活技能	/ 186
家庭消费开支管理	/ 187
工薪阶层的理财方程式	/ 188
钱不在多，理财则灵	/ 189
三大理财途径巧避利息税	/ 190
家庭理财“巧”为上	/ 192
普通百姓理财最常见六大误区	/ 193
理财三个阶段性目标	/ 194
低收入家庭理财三大法	/ 194





科学记账是成功理财的开始	/ 196
个人理财先设“保本线”	/ 197
过节送礼省钱三绝招	/ 199
十招教你学会投资理财	/ 199
从事家庭经营生意	/ 201
新人结婚四大理财妙招	/ 202
二、日常购物	/ 204
精明购物七大法则	/ 204
逛超市购物省钱窍门	/ 205
超市购物六“不要”	/ 205
节日购物:理性 + 窍门 = 省钱	/ 206
四大实用砍价法	/ 207
菜篮子中的经济学	/ 207
工薪族购物省钱绝招	/ 209
在打折中聪明购物	/ 209
学会精算返券折扣	/ 210
要漂亮还要少花钱	/ 210
去书店购书省钱四法	/ 211
巧借购物节,满意、省钱又开心	/ 212
女性购物省钱窍门	/ 213
团购大军省开支	/ 213
到熟悉的商家购物	/ 213
什么便宜货可以买	/ 214
货比三家不吃亏	/ 214
组装电脑省钱秘诀	/ 216
三、留学教育	/ 217
出国留学便捷计划	/ 217
尽量不找留学中介	/ 217
留学兑换巧省钱	/ 218
出国行李怎样托运最划算	/ 220
低成本留学九大捷径	/ 220
留学法国省钱指南	/ 223



留学美国怎样更省钱	/ 224
留学澳洲如何省钱	/ 225
留学英国省钱之道	/ 226
加拿大留学省钱秘诀	/ 227
四、保险投资	/ 230
买保险和储蓄,哪个更划算	/ 230
购买保险前的注意事项	/ 230
负利时代买保险窍门	/ 231
保费分期和一次缴清谁划算	/ 231
选择合适的购买方式	/ 232
选择适宜的交费方式	/ 233
买保险必知的五原则	/ 234
选择保险三大误区	/ 235
买人寿保险的八要、八不要	/ 236
养老保险四大“购买锦囊”	/ 236
保险金别忘领	/ 238
避免拒赔有方:留意细节	/ 238
买养老保险防通胀风险	/ 239
五、借贷储蓄	/ 239
银行贵宾服务	/ 239
借钱给人的注意事项	/ 240
体面地让朋友还钱	/ 241
善用银行卡,省钱又赚钱	/ 242
玩转活存款窍门	/ 243
怎样透支不失策?	/ 244
提前还贷有窍门	/ 244
储蓄理财五 W 原则	/ 245
储蓄存款的最佳组合	/ 246
跨行转账三大诀窍	/ 247
外币储蓄诀窍	/ 248
银行卡“减肥”计划	/ 249
异地汇款的省钱方法	/ 249

