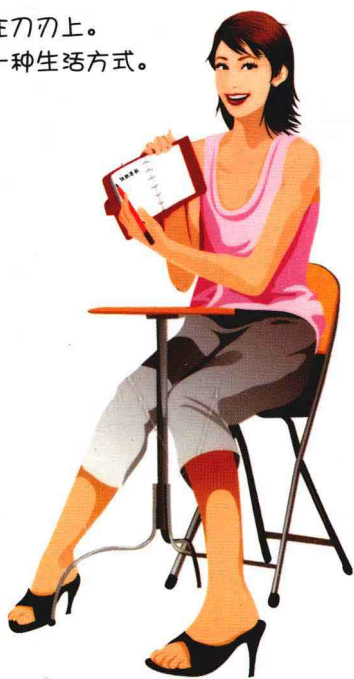


省钱不一定要降低生活品质，钱要花在刀刃上。
省钱是一种智慧，是一门学问，更是一种生活方式。



主妇持家 省钱100招

省钱就等于挣钱！
会挣钱还要会花钱，会花钱还要知道如何省钱。
做一个聪明主妇，让生活如你所愿。

100个省钱妙招，100个生活案例，用最少的钱办更多的事！

王志艳◎编著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



主妇持家 省钱100招

王志艳◎编著

图书在版编目(CIP)数据

主妇持家省钱 100 招 / 王志艳编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5484-0659-4

I. ①主… II. ①王… III. ①家庭管理: 财务管理—通俗读物 IV. ①TS976.15-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 122997 号

书 名: 主妇持家省钱 100 招

作 者: 王志艳 编著

责任编辑: 殷大为 杨晓梅

责任审校: 陈大霞

版式设计: 邬佳彤

封面设计: 大象设计

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京佳顺印务有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 87900299

或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 16 字数: 180 千字

版 次: 2011 年 9 月第 1 版

印 次: 2011 年 9 月第 1 次印刷

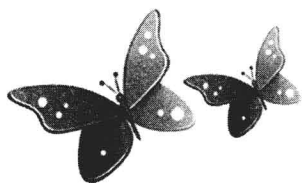
书 号: ISBN 978-7-5484-0659-4

定 价: 26.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。

服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



前言

FOREWORD

如今最流行的一句话是：“你可以跑不过刘翔，但你一定要跑赢CPI！”可是，在这个除了工资不涨什么都涨的时代，我们要拿什么跑赢CPI？通胀来了，物价飞涨，并且可能不会在短期内消退，这给人们的消费观念造成或即将造成深刻的影响。面对这种形势，我们该怎么应对？

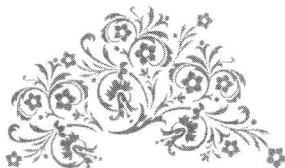
在这种局面下，对于普通家庭来说，省钱理财就成为最重要的一项工程。尤其是对掌管着家庭财权的家庭主妇们来说，省钱在生活中更是不知不觉地占据了重要的位置。从最初的一无所有，到现在的略有积蓄；从解决最基本的衣食住行，到有所投资，生活、理财都需要从长计议。

当然，省钱理财并不是让一家人都变成守财奴，过着“苦行僧”般的生活，锱铢必较，一毛不拔。定期下馆子，逛喜欢的百货商场，与朋友们外出消遣，节假日外出旅游，如果取消这些活动会让你和家人感到沮丧的话，那么不妨继续保持，但这并不代表作为持家主妇的你就可以被允许胡吃海喝和随意地刷卡血拼。作为掌管家庭财权的“财政部长”，主妇们应该明白：到饭店应该只点可以装进肚子的，不点需要倒掉的；购物只买能用得上的，不买用来囤积的；购房买车只选真正需要的，而不是要求最大的最好的。同时，还应该养成定期记账的习惯，知道自己的钱花在了什么地方，以便对下个季度的消费计划适当作出调整，将省下来的钱存入银行或请专业人士为自己设计合理的投资理财计划……

事实上，幸福的生活很简单，并不需要华丽的物质，只需要有自己喜欢的人和自己喜欢的东西即可。享受生活，并不等于享受物质，重要的是要了解自己的需要。当我们将节俭的美德和现代时尚思维结合之后，也许可以惊喜地发现，时尚并不是奢侈且高高在上的，时尚原来离我们如此之近！

总而言之，作为掌管家庭经济大权的主妇们，在通货膨胀、物价飞涨的时代要想方设法为家庭节省开支，让自己辛苦赚来的每一分钱都充分发挥效力。要知道，省钱就等于在赚钱呀！对于主妇们来说，持家省钱是一种智慧，但更是一门学问。在经济压力不断增大的今天，学会做一个低成本的主妇是一种理性的行为。作为一家之“主”，要懂得用智慧将传统的节俭与现代的时尚思维相结合，从而使生活变得更加如己所愿、幸福美满。

本书从大处着眼，从细节入手，列举了从居家生活、日常采买、饮食保健、休闲娱乐、请客送礼、家装汽车以及投资理财等诸多方面的100个省钱招数，同时列举了大量贴近我们日常生活的实际案例，旨在引领主妇们根据自己的家庭经济实力，本着理性消费的原则，打理好日常家庭生活的开支，力求做到少花钱多办事、不花钱也能办好事，将不该花的钱省下，将省钱的智慧运用到生活的每一个细节当中，从而为家庭开拓出一种更高质量的新生活。



目 录 contents



第一章 居家生活，让家庭“低碳”起来

- 1- 一水多用的省钱之道·····002
- 2- 厨房节水有窍门·····005
- 3- 尽量购买节能电器·····007
- 4- 别让家电经常待机·····009
- 5- 冰箱巧用节能省电·····011
- 6- 洗衣机如何节能省钱·····013
- 7- 节省燃气减少支出·····016
- 8- 空调用对也可节能省电·····018
- 9- 拼装电脑性价比更高·····021
- 10- 几家共享无线路由器·····023
- 11- 通讯巧用套餐和网络·····025
- 12- 用飞信比发短信更省钱·····027



第二章 日常采买，一分钱买两分货

- 13- 购物提前预算，不做“超支狂”·····030
- 14- 打折期间，集中购物·····032
- 15- 抓住商家开业庆典好时机·····034
- 16- 反季节购物优惠多多·····036
- 17- 去折扣店或“特卖会”购物·····039
- 18- 日常用品选择大包装·····042
- 19- 搞清超市货架摆放的玄机·····044

20- 购买超市的自有品牌·····	046
21- 挑选时段巧购食品·····	048
22- 积攒折扣券, 消费更省钱·····	050
23- 到批发市场淘精品·····	052
24- 团购省钱又时尚·····	054
25- 认不认识, 拼单消费·····	056
26- 网上购物, 足不出户少花钱·····	058



第三章 饮食保健, 健康时尚不可少

27- 如何买到又新鲜又便宜的菜·····	062
28- 自己做饭健康省钱·····	064
29- 在家自制烧烤, 省钱又卫生·····	066
30- 厨房取材美容省钱省时·····	068
31- 选在促销打折时购买化妆品·····	070
32- 化妆品选购小样更省钱·····	072
33- 过期化妆品也能变废为宝·····	075
34- 自制面膜代替购买面膜·····	078
35- 自带产品去美容美发·····	081
36- 健身不一定非去健身房·····	084
37- 别让健身卡白白浪费·····	086
38- 游泳健身巧省钱·····	088
39- 到医院看病怎样更省钱·····	091
40- 去药店买医生开具的非处方药·····	094



第四章 休闲娱乐, 花最少的钱获得最大的愉悦

41- 打好时间差去休闲·····	098
42- 在网上免费看电影或听歌·····	100
43- 到咖啡馆或大使馆看电影·····	103
44- “以物易物”, 用闲置物品省钱·····	105
45- 做“试客”, 既能省钱又能赚钱·····	107
46- 做个“拼客”, 爱“拼”才会赢·····	110

47- “租赁生活”既享受又省钱·····	112
48- 到二手店选购名牌·····	114
49- 旧衣服可以翻新再穿·····	116
50- 积分换礼更省钱·····	118
51- 避开旺季去旅游·····	120
52- 尽情享受省钱的自助游·····	122
53- “无景点游”省钱自在·····	125
54- 结伴拼游出游最省钱·····	127
55- 旅游购买纪念品要慎重·····	129



第五章 请客送礼，花得最少面子最大

56- 在家请客代替去饭店·····	132
57- 到豪华餐厅不如到特色餐馆·····	134
58- 请人下饭店不如请人去野餐·····	136
59- 享受餐馆的打折优惠活动·····	138
60- 到高档的餐厅去喝下午茶·····	141
61- 请客自助餐，面子包你赚·····	143
62- 自己选择菜品，少看推荐·····	146
63- 喝咖啡也能享受到折扣·····	148
64- 茶馆喝茶巧省钱·····	150
65- 到拍卖会上去淘礼品·····	152
66- 打折期间储备礼物·····	154
67- 送礼不妨投其所好·····	156
68- “拼单”送红包省钱又体面·····	158
69- 送便宜而有特色的礼品·····	161
70- 网购礼品方便省钱·····	163



第六章 家装汽车，爱房爱车巧省钱

71- 仔细量房，作好装修费用预算·····	166
72- 买材料不妨比流行慢半拍·····	169
73- 分时段购买装修材料·····	171
74- 分清主次，合理分配装修费用·····	174

75- 个性化设计, 装修省钱多·····	176
76- 选择高性价比的装修公司·····	178
77- 剩余的材料在网上卖掉·····	180
78- 挑选购车的好时机·····	183
79- 买车要先查价后砍价·····	185
80- 少踩刹车, 轻踩油门·····	188
81- 怎样给汽车加油才省钱·····	191
82- 去4S店作保养要问清项目·····	193
83- 以车养车, 省钱又赚钱·····	195
84- 自己买配件上门维修·····	197
85- 自己保养爱车, 省钱乐趣多·····	199



第七章 投资理财, 当好持家一把手

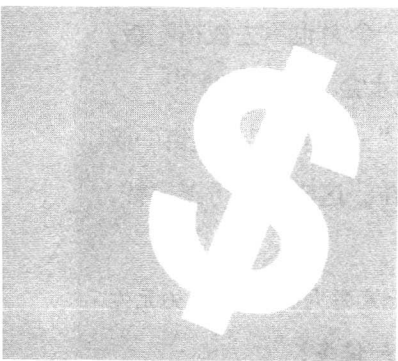
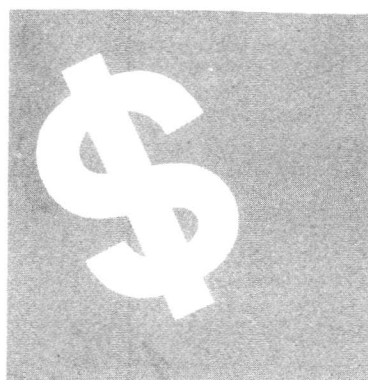
86- 尽量投资低风险的理财产品·····	202
87- 养成记账和开源节流的好习惯·····	205
88- 储蓄存钱如何获得高收益·····	208
89- 抓住买卖股票的最佳时机·····	211
90- 投资开放式基金的省钱之道·····	214
91- 投资房产, 以房养房·····	217
92- 投资保险要仔细规划·····	220
93- 网上银行和手机银行汇款更省钱·····	223
94- 尽量不进行跨行取款·····	226
95- 信用卡汇款, 省下手续费·····	228
96- 信用卡分期付款的省钱妙招·····	230
97- 巧用信用卡免息期省钱·····	233
98- 联名信用卡可以边花边赚·····	236
99- 办贷款怎样更省钱·····	239
100- 手里有余钱要提前还贷款·····	242

后记·····245

主要参考书目·····246

第一章

居家生活， 让家庭“低碳”起来





1

一水多用的省钱之道

要想从日常生活中省钱，首先就应该从省水、省电等生活细节开始。居家过日子，省一分是一分。作为当家主妇，如果学会节约水电，坚持下去，也能省下一大把钱。

节约用水，既是一种美德，又是一种智慧，因为水费是我们日常生活中的一项必需的支出。你可以一个月不买新衣服，一个月也不去饭馆吃饭，但你每个月都要交水费。反思一下，我们的日常用水会不会太浪费了？

想要省钱，就要学会节约用水，最好能做到“一水多用”，让每一滴水、每一杯水、每一桶水的价值都发挥出最大效益。这样，既可以省钱，又可以养成节约用水的好习惯。

刘女士和方女士的家同为三口之家，但刘女士家每月的水费在30元左右，而方女士家每月的水费却要达到近80元，相差一倍多！

为何会有这么大的差距呢？原来，刘女士家一直有着“一水多用”的好习惯，和方女士家的“一水一用”形成了鲜明的对比。

刘女士介绍说，家里人的洗脸水不会直接倒掉，而是用来洗脚，然后再用洗脚水洗拖把，然后再冲厕所；淘米水也不会直接倒掉，而是用来洗碗、洗菜或浇花，这样不仅省水，还可以去掉蔬菜上的农药。在洗车时，



也不会直接用清水冲，而是用湿布擦。即使太脏的地方，也会用洗衣服用过的水来冲洗。空调的冷凝水也不让它白白浪费，而是将排水管引到屋内，接到水桶里，用来冲马桶、洗拖布等。而且，冷凝水的pH值为6~7，与自来水的酸碱度接近，用来浇花、养鱼还十分合适，用于盆景养殖还不易出碱。

刘女士说，家里一直预备着一个收集废水的大桶，平时的空调冷凝水、洗衣服水等都会被收集起来，随时用来冲马桶、洗拖把、洗车等。

除了这些，刘女士家里用的是节水水龙头和节水马桶。以前的马桶是老式的，很浪费水，家人就自己动手改装，在马桶水箱里放了一个1.5L的可乐瓶，灌满水，这样每次使用起来，就可以节约不少水了。

水管里流出的一滴水，可能是微不足道的，但一滴一滴的水汇集起来，就相当惊人了。连续成线的“小水流”，每小时可集水17公斤，每月可集水12吨；哗哗响的“大水流”，每小时可集水670公斤，每月可集水482吨，可以供一个三口之家用将近5年时间。这些数字都清晰地表明，节约用水要从一点一滴做起。

生活中，最浪费水的地方就是厕所，抽水马桶是家庭用水的最大来源，占耗水总量的40%。这就是说，我们每交100块钱的水费，就会有40块钱是被扔进马桶里冲掉的。以非节水型马桶中6升以上的坐便器为例，一天使用十次，年耗水量就在21.9吨以上。因此，选择节水型坐便器显得尤为重要。

当然，如果像刘女士家一样，在马桶的水箱内放入装满水的瓶子，也可以减少水箱的贮水量，而且冲力不减，通常每冲洗一次就可以节水1.44公斤。以三口之家为例，每人每天冲厕所两次，每月就能节水0.26吨。

据测算，楼房三口之家每个月的正常用水量为8吨，平房三口之家每个月的正常用水量为5吨。如果您的家里超出了这个用水量，就得仔细考虑一下是否应该节约用水了。

◎贴心提醒

要做到“一水多用”，就要号召全家人改掉不良的用水习惯，并采用先进的生活节水器具，可使家庭用水节省 70%。

定期检查抽水马桶、水龙头或水管接头及墙壁或地下管路有无漏水情况，发现时要及时处理。





厨房节水有窍门

2

厨房也是家庭用水的主要集中地。主妇们每天在厨房做饭洗碗，一定对厨房用水浪费的问题深有体会。如何才能将厨房中使用的水节省下来一些呢？要知道，这省水可就是在省钱呀！

主妇们持家，往往离不开厨房，或为家人烹调美味，或清洗厨具、餐具，每一项工作都离不开水。厨房用水也是我们日常用水中的重要部分，如何才能做到既节约用水而又不会影响正常的生活饮食呢？要知道，在这个水价也随着物价上涨的年代，节约用水可就是在节约金钱呀！虽然一两滴水看起来微不足道，可是日久天长，浪费的水资源也是一笔不小的财富！如何让厨房用水也变得节约起来呢？主妇们不妨也来学学其他持家主妇节水的一些金点子。

于女士对于厨房省水这个问题有许多好方法。以前她对于厨房用水也是没什么节制，可当发现每个月不断增加的水费时，于女士开始合计了：怎么这水费越来越多呢？于是，她就想办法节约用水。还别说，从这以后，家里的水量每个月至少节约3吨。

其实于女士节水的方法也很简单，平时洗菜时，她会先抖去蔬菜上的浮土，然后再用水洗。洗菜时也不用流水，而是在水盆中先用少量水洗一



遍，第二遍再多用些水洗，每洗一遍前先清除洗菜盆底的泥沙。洗菜顺序也有讲究，先清洗叶类、果类蔬菜，然后清洗根茎类蔬菜。如果做米饭的话，她就用淘米水洗菜，不仅能省水，还能去除残留在蔬菜表面的农药。

清洗炊具、餐具时，如果油污过重，于女士就先用废纸或废旧的抹布擦去上面的油污，然后进行冲洗。如果油垢较多，就先用用过的茶叶包（冲过并烤干）沾点熟油涂抹脏处，然后再用带洗涤剂的抹布擦拭，轻松去污。有时也会用淘米水、煮面汤等清洗碗筷，既去油，又省水和省洗洁精。

此外，于女士还说，平时尽量不要用水来帮助解冻食品，可以早点从冰箱中拿出，使之自然解冻；煮鸡蛋时，可用煮蛋器取代用一大锅水来煮蛋；等等，都可以节约用水。

在洗菜、烹调 and 洗碗的过程中，厨房会消耗大量的水，如果能够对这些水进行有效利用，家居节水的战役就已经成功了一半。其实，厨房内节约用水的方法也有很多，只要我们平时多留心，就可以像于女士一样，发现很多节水的窍门。淘米水、剩茶水、煮菜水等，都有较强的去油污能力，如果平时注意利用，不仅使水源得到再次利用，还能节省清洗剂的污染。而节水和节省清洗剂，同时也就是在省钱。

另外，有时厨房的水龙头也会漏水，每一声“滴答”都让人感觉心疼。在没有买到新的橡皮垫圈的情况下，可以用橡胶塞（药瓶或是红酒瓶的）剪出与水龙头大小匹配的垫圈，即可防止滴漏。这也是节水节能的小方法。

◎贴心提醒

有些主妇为了节约用水，就用纸巾来擦拭碗筷或蔬菜水果，以达到清洁的效果。这是不对的。因为造纸的过程中会消耗大量的水，还会造成严重的环境污染，并不能起到节水的效果。更何况，纸巾不也是用钱买来的吗？

可以在厨房安装节水设备，比如选购带有自动节水器的品牌厨房水龙头，可以有效节水30%以上。



尽量购买节能电器

3

当家中准备添置新电器时，主妇们别忘了找一找电器上是否有节能推荐标志，因为这个标志意味着电器的运转成本是否更低，也是否更环保。家中的旧冰箱、旧洗衣机能换就换吧，这样一年可以节约不少电费呢！

家中的电器是否节能，这关乎着省下多少电费的问题。作为家中的“财政部长”，主妇们应该了解一下家电到底能节多少“能”。

点灯：一个普通 40 瓦白炽灯泡仅 1.5 ~ 3.5 元，同样亮度的 8 瓦节能灯管售价在 10 元左右。按日照明 6 小时计，8 瓦节能灯每年可省电 70 度，一年可以节约 40 多元。如果考虑使用寿命，省钱更多。

洗衣机：相同容量下，节水洗衣机与普通洗衣机的差价在 500 元左右。以 5 千克容量、平均每周洗三次衣服计算，一年可以省水 7.2 立方米，节约水费 20 元左右。

电冰箱：在相同材料、容积、档次功能的情况下，一台节能冰箱通常要比普通冰箱贵 300 ~ 800 元。但是，每日耗电 0.5 度的节能冰箱与耗电 0.9 度的普通冰箱相比，一天可省 0.4 度电，一年可省钱 80 元左右。

空调：相同规格下，普通空调和节能变频空调两者的差价大约几百元。按夏冬两季共运转 120 天，每天开机 5 小时计算，功率 2500 瓦、能效



比为 3.0 的节能空调与能效比为 2.5 的普通挂式空调比较，一年可节省 180 元左右，而节能空调比普通的 1.5P 挂式定速空调每年可节省 120 元。可见，家中所有电器加起来，一年也可以省出不少菜钱的。

陶女士在银行上班，在目前物价飞涨、只有工资不涨的情况下，她也有了一定的理财意识。陶女士认为，对于家庭的基本生活来说，购买节能型产品来使用是一种非常有必要的省钱手段。她说，自己家里用的电灯、冰箱、空调、洗衣机和抽水马桶等，都属于节能产品。虽然购买时有些节能产品价格要比普通的贵，但用水用电都是日积月累的，一次性投入一笔资金购买节能产品，就能够通过长期使用来发挥它们的省钱效应。陶女士还仔细算了一笔账，发现节能型的电灯、冰箱、空调、洗衣机等，一年下来可以省上千元费用。

不过，购买节能产品是否划算，也要从家庭的全方位考虑。目前很多消费者都感到节能电器价格较高，有些节能电器的价格算起来可能要比节能省下来的钱都高，性价比较低，因此觉得购买不划算。比如，在选购节能冰箱时，如果是考虑到它的耗电量，而没有考虑冰箱的有效容积等问题。计算一台冰箱的节能优势，需要看其有效容积，否则就不具备与普通冰箱的可比性。一台有效容积为 212 升、耗电量为 0.48 度的冰箱，与一台有效容积为 259 升、耗电量为 0.58 度的冰箱相比，从标示值上看 0.48 度更为节能，但综合考虑有效容积后，实际是 259 升 0.58 度的冰箱更为节能。

当然，使用节能电器也不能光从价格和费用上考虑，虽然节能电器的价格相对较高，但它的最终结果是对环境的保护，那么最终受益的是我们自己。

◎贴心提醒

节能家电并非越贵越好，主妇们应依据自己家庭的实际需要来挑选节能家电，尽量做到不浪费就能起到真正节能的效果。

目前，很多家庭中的家电都处于“待机耗能”状态，即便处于关机状态，只要电源插头没被拔掉，即使使用的是节能电器，多数家电也会耗电的。