

完全

省钱



手册

11种超级省钱方案，让你轻松成为省钱王！

省钱，并非意味着降低生活质量。只有在保证了生活质量的前提下，才能够开始省钱，这非常重要，因为它决定了你的省钱计划能持续多久。



280 则

聪明生活妙招

白山
/ 编
著

■ 适度“抠门”，减少的是浪费，追求的是一种生活的品位、一种人生的格调。

■ 理财成熟的标志是从只会花钱到学会怎样更好地花钱。

本书将日常生活的所有活动一网打尽，一一破解麻烦的琐事与不必要的浪费，教读者如何省钱、节约又轻松地过日子。

北京工业大学出版社

完全

省钱手册

280则聪明生活妙招

WANQUAN SHENGQIAN SHOUCHE

280 ZE CONGMING SHENGHUO MIAOZHAO

白山 编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

完全省钱手册：280 则聪明生活妙招/白山编著. —北京：北京工业大学出版社，2011.1

ISBN 978-7-5639-2572-8

I. ①完… II. ①白… III. ①家庭管理：账务管理—通俗读物 IV. ①TS976.15-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 225975 号

完全省钱手册——280 则聪明生活妙招

编 著：白 山

责任编辑：陈 磊 胡 嫒

封面设计：兰旗

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：九洲财鑫印刷有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16

印 张：23.75

字 数：438 千字

版 次：2011 年 1 月第 1 版

印 次：2011 年 1 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-2572-8

定 价：39.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

省钱，是一种生活态度

能源短缺、物价上涨，我们该怎么办呢？不如边玩边省钱。省钱等于挣钱，把省下来的钱用在更有意义的地方吧。省钱，不是降低生活质量；省钱，是一种生活态度！

省钱是一种负责的生活态度，不仅仅是为自己。所以，在穷忙族成为省钱达人之前，先要确定一个宗旨：省钱，是为了改善生活质量，并非降低生活质量。当我们盲目地开始省钱，戒掉去爱去的餐厅吃饭的习惯，戒掉逛街，戒掉和朋友在酒吧谈天说地，戒掉去电影院……我们的生活还能剩下什么？难道只是纯粹地作为一个生物活在这个世界上，这有任何乐趣吗？如果你打算这么做，那么很不幸地告诉你，你的省钱计划不出一个月就会失败。只有在保证了生活质量的前提下，才能够开始省钱，这非常重要，因为它决定了你能持续多久。

适度“抠门”，减少浪费，追求的是一种生活的品位、一种人生的格调。理财成熟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。

省钱并不是让你变成一个守财奴，锱铢必较，一毛不拔。定期下馆子，逛喜欢的百货公司，和朋友们外出消遣，如果取消这些活动让你感到沮丧的话，请继续，但是这并不代表你被允许胡吃海喝和刷卡血拼，你要记得只点可以装进肚子的，不点需要倒掉的；只买能用上的，不买用来囤积的。定期记账，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做出调整，把省下来的钱存进银行或者请专业人士为你设计投资理财计划，当你在工作两年后依旧在每个月底发愁，你需要停顿下来，重新理财。

本书提供了上述省钱妙招，幽默故事和趣味妙招，彻底展现出“小气鬼”的吝啬与心计。省钱并不意味着要当“苦行僧”，降低生活品质，如果能把钱花在刀刃上，可以让生活中的省钱行为也变得很时尚。精打细算，细水长流，生命不息，小气不止。

目 录

第一章 饮食健康——花得最少，吃得“最好”

一、鉴别食物，省钱从选购开始	3
如何选购蔬菜	3
如何选购水果	7
如何选购新鲜鱼	11
如何选购新鲜猪肉	11
如何选购牛羊肉	13
如何选购鸡鸭肉	15
如何选购食用油	16
如何选购优质面粉	17
如何选购放心大米	18
如何选购保健食品	20
如何低价买新鲜蛋	21
如何选购豆腐	22
如何选购海鲜	23
如何选购碘盐	24
如何选购酱油和醋	24
如何选购牛奶	25
如何选购茶叶	27
如何选购纯果汁	28
如何选购糕点	30



二、开火做饭，自食其力是王道 32

 自己烹制家常饭菜 32

 便宜食材提高风味 38

 自制烧烤卫生又省钱 38

 蔬菜水果如何持久保鲜 41

 巧用微波炉烹饪佳肴 45

 杜绝大米生虫妙法 46

 绿色蔬菜如何吃更营养 48

 巧用电饭锅烹饪食物 49

 巧用高压锅自制美食 50

 油盐酱醋的节约秘诀 51

 上班族吃饭省钱法 52

第二章 居家生活——节俭至上，舒适“低碳”

一、一水多用，水的节约之道 57

 洗衣机如何节约用水 57

 洗澡如何节约用水 58

 厕所如何节约用水 60

 洗餐具如何节约用水 60

 淘米水的二次利用 61

 洗漱如何节约用水 62

 自己洗车更节水 63

 养鱼如何节约用水 63

 空调冷凝水再利用 64

 茶水、咖啡再利用 64

 水管漏水巧修理 66

 节水马桶巧节水 66

 洗菜如何节约用水 67

 养花如何节约用水 67



二、合理适度，电的节约之道 69

电视机如何节约用电 69

电冰箱如何节约用电 70

照明如何节约用电 72

电暖器如何节约用电 73

空调如何节约用电 73

吸尘器如何节约用电 75

电熨斗如何节约用电 76

电饭锅如何节约用电 77

电水壶如何节约用电 77

饮水机如何节约用电 78

微波炉如何节约用电 78

洗碗机如何节约用电 79

电热水器如何节约用电 80

抽油烟机如何节约用电 81

三、节能减排，燃气的节约之道 83

用对灶具节省燃气 83

把握火候节约燃气 83

巧选炊具做饭省气 84

巧烧开水巧节气 85

第三章 日常采购——不买最贵，但求“淘宝”

一、日常采买，掌握技巧好省钱 89

购物讲计划，远离冲动 89

刷卡消费优惠多多 89

多看，多比，多侃 91

兔子也吃窝边草 91

购物不忘售后服务 92



精明采买，不盲目购物	93
特价商品购买需谨慎	95
促销商品购买有讲究	96
常用品选择大包装	97
大卖场里的购物经	97
省时间就是省金钱	99
别被低价促销迷了眼	100
打折期间，集中购物	100
购物抽奖，玄机多多	101
超市货架摆放有玄机	103
提前预算，不做超支狂	103
制订全年购物计划表	105
掌握购物的旺季淡季	105
选择最佳的购物时段	107
不妨多逛逛批发市场	107
购物砍价也有大学问	108
把钱花在“刀刃”上	110
二、网上购物，足不出户少花钱	111
试而不买的网购一族	111
网上购物，巧避陷阱	112
团购获得批发低价	114
网上购物省钱秘籍	115
时尚网购里的省钱妙招	116
三、服装采买，精明省钱方法妙	118
巧辨服装面料能省钱	118
辨别做工质量能省钱	119
巧妙搭配服装可省钱	120
反季节买衣服更省钱	122
怎样巧选围巾来省钱	123
怎样巧选皮靴来省钱	125
巧辨皮鞋皮真假来省钱	125



巧辨丝绸真假来省钱	128
怎样选购西装能省钱	129
怎样选购领带能省钱	130
怎样选购童鞋能省钱	130
怎样选购保暖内衣能省钱	131
怎样选购帽子能省钱	133
四、选购电器，掌握技巧才划算	134
如何选购电视机能省钱	134
如何选购电冰箱能省钱	135
如何选购洗衣机能省钱	135
如何选购家庭影院能省钱	138
如何选购空调能省钱	139
如何选购电热水器能省钱	140
如何选购吸尘器能省钱	142
如何选购微波炉能省钱	143
如何选购电烤箱能省钱	145
如何选购电磁炉能省钱	146
如何选购加湿器能省钱	147
如何选购抽油烟机能省钱	149
如何选购电熨斗能省钱	152
如何选购洗碗机能省钱	153
如何选购消毒柜能省钱	154
如何选购数码相机能省钱	155

第四章 保健养生——健康有理，花销“减肥”

一、美容护肤，自制产品巧省钱	161
黑眼圈妙除省银两	161
去痘印不求人	162
喝茶健康又美容	163



治黑头良方	164
妙招祛疤省钱多	166
自制保湿面膜	167
水果美容法	169
购置化妆品需注意	171
DIY 酸奶护发省钱	173
二、健身美体，自娱自乐巧省钱	175
跳舞，在娱乐中健身	175
瑜伽，来自印度的养生哲学	176
跳绳，最简单的有氧运动	178
办健身卡怎样省钱	181
健身房里巧省钱	182
游泳健身还省钱	184
家庭健身有方法	186
三、技巧减肥，“另类”省钱方法	187
洗浴减肥，省钱有效	187
毛巾、鬃刷擦身减肥	188
针灸减肥效果佳	189
刷舌头也能减肥	189
四、看病就医，精打细算巧省钱	191
就诊携带原病历	191
初诊可挂普通号	192
首选普通药	192
分门别类找医院	193
找对医生多交流	193
留意诊疗项目	194



第五章 旅游出差——自由出行，看紧“荷包”

一、吃住用行，出门在外省钱经	197
旅途餐食如何解决	197
选择旅馆有窍门	198
入住酒店省钱招	198
提前预订巧安排	199
交通方式的选择	202
飞机票省钱法	203
自驾游省钱省力	204
淡季出游省钱多	204
该花的钱要舍得花	205
二、旅游采购，看好荷包好出游	206
外出旅游计划先行	206
细看报价不吃亏	208
港澳游怎样提现	209
团体游如何省钱	210
自助游如何省钱	211
租车旅游如何省钱	212
旅游购物巧省钱	213
如何选购旅游纪念品	214
境外购物怎样省钱	215
识破旅游中的骗术	217

第六章 我爱我房——扮靓我家，财务“按揭”

一、贷款置业，省钱从买房开始	221
最恰当的买房时机	221



月供不超过总收入的 30%	222
贷款置业怎样最划算	222
生活半径控制在 5 千米	223
生活小店最好离家 100 米	224
二、房屋装修，选对材料省大钱	225
确定装修时机	225
装修前做足准备	226
选择装修方式要慎重	228
审查装修方案要仔细	230
签订装修合同要注意	230
买建材分时段	231
小心商家“陷阱”	233
三、房屋租赁，惬意入住少花钱	235
舒适与收入的平衡点	235
租房省钱四大锦囊	237
留学租房有窍门	238
单身女性安全租房	240
十种房屋不能租	241
租房杀价 13 招	242
大学生租房须知	242
长期租房更省钱	243

第七章 有车一族——开修停养，自控“油门”

一、如何买车巧省钱	247
确定购车好时机	247
二手汽车的购买	249
买车省钱四窍门	250



二、如何开车少花钱	252
保养肯花钱，开车就省钱	252
详细记录保养过程	253
汽车保养 13 诀窍	253
节油=省钱	256
少踩刹车，轻踩油门	258
为车加油巧省钱	259
检查轮胎气压	260
三、汽车修理花钱少	262
汽车配件如何省钱	262
维修保养的省钱心经	263
自买配件，上门维修	265
四、如何养车才省钱	267
洗车如何省钱	267
汽车保险省钱保平安	268
汽车美容如何便宜做	269

第八章 教育留学——精打细算，合理“减负”

一、孩子上学巧投资	273
异地上学汇款省钱有招	273
错误教育观念必须摒弃	273
家庭教育投资必须理性化	274
教育资金花在刀刃上	275
投入精力比投入金钱更管用	276
大学生如何省钱	277
二、出国留学少花钱	279
降低留学成本六大捷径	279



留学汇款巧省钱	280
行李怎样托运最划算	282
留学法国如何省钱	283
留学美国如何省钱	284
留学澳洲如何省钱	285
留学英国如何省钱	286
留学加拿大如何省钱	287

第九章 休闲娱乐——紧追时尚，告别“月光”

一、电子通信省钱秘籍	293
买手机省钱有妙招	293
手机话费巧节省	294
漫游时手机的拨打	295
通信用套餐更省钱	296
二、电脑网络省钱秘籍	297
上网省钱的 11 个办法	297
手机上网，轻松省钱	299
拨号上网如何省钱	299
挑选最佳上网时段	301
三、休闲生活省钱秘籍	302
K 歌如何省钱	302
看电影省钱的小窍门	303
以物换物，省钱新潮流	304
拼购族巧妙省钱	305
拼卡族巧妙省钱	305
拼饭族巧妙省钱	306
拼车族巧妙省钱	307
打高尔夫巧省钱	308



试客，既省钱又赚钱	309
-----------------	-----

第十章 废物利用——废物百变，省下“银子”

一、生活废品废物再利用	313
废物利用很实用	313
过期牛奶的妙用	314
过期茶叶再利用	315
过期啤酒有用处	316
被浪费的有用“废物”	317
香蕉皮的大作为	319
香烟灰有妙用	320
过期护肤品的妙用	321
过期蜂蜜不浪费	322
鸡蛋壳的大用处	322
二、生活废物的改造利用	324
旧衣服再利用	324
硬纸圈的妙用	325
牛奶盒的再利用	326
六种省钱简单花肥	326
保鲜膜的再利用	327
废旧光盘的几种改造用途	328
废旧牛仔裤再利用	329
废物利用小制作	329

第十一章 理财投资——让钱生钱，变身“账客”

一、储蓄存钱如何高收益	333
怎样存钱收益更高	333



分期付款的省钱妙招	334
都市“负翁”理财技巧	334
网上银行汇款更节约	335
跨行取款如何省钱	336
银行储蓄巧赚钱	337
二、选择合适的理财产品	340
管理好家庭经济	340
给家庭理财的建议	342
摆正心态炒股票	343
国债让你零风险	345
选购基金的技巧	346
保险为你提供保障	349
黄金是最老到的投资	350
三、打造个性化理财方案	353
树立正确的投资观念	353
根据收入选择理财方案	355
低收入家庭理财方案	358
打好你的“小算盘”	359
制订明智的投资计划	361
做合格的“账房先生”	363

