

<<省钱王>>

图书基本信息

书名：<<省钱王>>

13位ISBN编号：9787806528389

10位ISBN编号：7806528385

出版时间：2009-4

出版时间：广东南方日报出版社

作者：牛博士

页数：252

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 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，只好把裙边放长。

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。

## <<省钱王>>

### 内容概要

金融风暴影响到所有中国老百姓的生活。

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 余为将来做储备？

省钱是最实在和最管用的方法。

本书教你如何过低成本的生活，有智慧地选择生活方式和消费行为。

省钱不抠门，节俭又时尚，理性消费，简约生活。

## 作者简介

牛博士，1974年2月生，湖北人。

现任职于一家集团公司，有10多年的理财经验。

主要著作有《第一次炒股票买基金就赚钱》、《港股十日通》、《穷人不是天生的——通货膨胀金融危机下的生活智慧》等。

## 书籍目录

前言第一章 购物省钱——一分钱买两分货 1 提前预算不立危墙 2 制订一个全年购物计划表 3 设定好最佳购物时段 4 将购物时间缩减一半 5 抑制购物冲动 6 省钱是“拼”出来的 7 小件商品团购省钱又流行 8 做“抢抢族”，试用品走潮流前端 9 做“抠抠族”，网购更省钱 10 尝试手机购物便捷又实惠 11 批发市场逛一逛 12 只购买打折商品，优惠实惠多 13 积攒折扣券，打折送礼 14 注重实惠至上，等待特卖 15 多方掌握促销信息 16 尽量少刷信用卡，坚持现金购物 17 网上购物省钱路径大搜索 18 精明购物省钱的小绝招 19 购物砍价有诀窍 第二章 饮食养生省钱——花得少，吃得好 1 巧买菜可以更省钱 2 学会饮食DIY，把自己培养成厨师 3 多吃天然彩色食物既省钱又健康 4 养成素食主义的习惯 5 实用素食养生守则 6 素食族补充营养备忘录 7 秋季养生多吃排毒素食类食物 8 省钱又减肥的豆腐餐 9 巧用西瓜皮制作养生餐 10 绿豆芽做菜，便宜又减肥 11 苦瓜可以做成长寿菜 12 抗衰养颜的蜂蜜番茄 13 南瓜养生法 14 养血健脾的胡萝卜 15 黄瓜——清热养生菜 16 含碘冠军海带 17 芹菜养生美食 18 茄子是心血管病人的食疗佳品 19 保健美颜吃大枣 20 初春吃韭菜可提高免疫力 21 夏季养生粥 22 秋天健身粥 23 冬季巧食汤粥滋阴补肾 24 有抗癌功效的药粥 25 经济易制又具有排毒功效的蔬菜汁 26 两汤一粥可以“吃掉”黑眼圈 27 特效养生保健药茶 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 ..... 第四章 水电气省钱——省钱从省小钱开始 第五章 买房房贷省钱——买楼省钱按揭有妙招 第六章 家装省钱——明明白白装修，轻轻松松省钱 第七章 开车修车省钱——有车族也要算经济账 第八章 教育留学省钱——精打细算、巧用留学资金进行理财 第九章 上网省钱——网络是最省钱利器 第十章 话费省钱——节省到家，省钱一大把 第十一章 旅游省钱——花最少的钱，看最好的景 第十二章 金融省钱——赚一把同时省一把 第十三章 其他方面省钱——时尚省钱大串联

## 章节摘录

做法：将鲜橙带皮切片，装入纱布，直接在手肘、膝盖、脚跟等粗糙的部位摩擦，磨去死皮。

(4) 橙皮按摩功效：消除橘皮组织。

橙皮具有出类拔萃的抗橘皮组织功能。

取1/4清洗干净的橙皮，用橄榄油浸湿，然后按摩身体上相应的橘皮组织部位，按摩时均匀用力挤出汁液，结束后用清水洗净皮肤。

(5) 橙花精油按摩功效：镇静放松。

橙花精油(Neroli)能刺激副交感神经，具有镇静放松功效。

做法：将橙花精油3滴添加进50毫升基础油中稀释后用来按摩全身，或直接将精油3滴滴入薰香器，都能有效放松身心、缓解压力。

(6) 橙籽面膜功效：紧致肌肤。

做法：将两茶匙橙籽用搅拌机打成粉末，混合蒸馏水制成糊状面膜。

每周敷1~2次，能提高皮肤毛细血管的抵抗力，达到紧致肌肤的目的。

皮肤敏感的人可先作皮肤测试，将自制面膜涂于耳后，5~10分钟后洗净，若没感到不适便可安心使用。

(7) 橙瓣眼膜功效：补充眼部水分。

做法：将橙瓣切成薄片当眼膜使用，用手指轻轻地按压以助吸收，能促进血液循环，有效补充眼部水分，发挥长时间滋润功效。

30 美肤的洗米水最省钱的方式则是用洗米水来洗脸，因为里面含有淀粉质，洗后皮肤滑滑的，既润肤又不会过敏。

就连日本，近年来也吹起一股洗米水美肤风。

洗米水为什么具有美肤功效？

这是因为大米中有可溶于水的水溶性维生素以及矿物质会残留在洗米水中的缘故，而其中维生素B群的含量特别丰富。

正因为它非常天然，所以不仅适合敏感性肌肤使用，还天天洗也没问题。

(1) 当"洗脸水"只要每天早晚各1次，用洗米水洗脸，就能达到美肤作用。

材料：白米、自来水。

做法：把白米放入容器中，倒入自来水。

搓洗后，将洗米水倒掉，然后再度倒入自来水，搓洗后留下第二次洗米水备用。

将留下的洗米水经过一夜沉淀后，取乳白色状的洗米水，倒入洗脸盆中。

加入约洗米水1.5倍的温水即可。

美肤用洗米水完成，可直接拿来洗脸。

提示：洗米水冷藏存放使用，不过只能在冰箱冷藏1天，不能超过两天，不然会发酵变质。

加料做法：在第二次洗米时，以白酒取代清水，就可得到更营养的"白酒洗米水"。

(2) 当"按摩霜"边洗边按摩，美肌效果更好。

材料：美肤用洗米水适量。

步骤：蘸取洗米水及其沉淀物，均匀涂在脸上。

轻轻拍打全脸。

因为拍打后再进行按摩，能帮助养分吸收，让肌肤更柔嫩。

用中指指腹，从下巴以画圆圈方式按压至脸颊。

再直线滑至嘴角，往鼻翼方向来回推滑，约10~15次。

中指慢慢滑至鼻梁，以画圆圈方式按压，约10~15次。

中指滑至眼尾，以画圆圈的方式按压至眼头，来回10~15次。

滑至额头中央，然后以中指和食指腹，以圆圈法按压至额头两侧。

最后用温水冲洗即可。

提示：如果已经化过妆，一定要彻底干净卸妆，才不会使肌肤产生过敏现象。

## &lt;&lt;省钱王&gt;&gt;

(3) 当"化妆水"把美肤用洗米水拿来当化妆水，长期使用会让皮肤变得白白嫩嫩，不过要记住，拍完后要用清水洗净才行。

材料：美肤用洗米水适量。

做法：将化妆棉充分蘸取美肤用洗米水。

轻轻地、均匀地拍打在脸上。

最后以清水洗净即可。

(4) 当"洗澡水" 如果希望身体肌肤"水嫩嫩"，那就储存大量洗米水来洗澡吧！

没有任何诀窍，只要将洗米水集中倒入浴缸中，直接用来洗澡，洗完后身体自然会变得滑滑的。

(5) 当"面膜"除了洗米水可美肤外，运用洗米水的沉淀物敷脸，效果也很不错。

做法：将白米先用水稍微洗一下，然后再用少量的水用力洗，留下第二次的洗米水。

因为用的水量较少，所以水感较浓稠，而放置一晚后得到的沉淀物也比较多。

将已出现沉淀的洗米水，轻轻地倒掉水分（但不要丢掉，放于另一容器中备用），留下底部的沉淀物。

洗澡前，依按摩要领将沉淀物涂在脸上，约15分钟后，沉淀物变干时，再涂上洗米水，直到洗米水用完为止。

用完所有洗米水后，等它慢慢自然风干，再于洗澡时用温水洗净。

最后用冷水冲一下，让皮肤收紧。

提示：米糠泥面膜，一周使用一次即可。

加料做法：当沉淀物变干时，可用手轻轻擦去沉淀物，效果也不错。

但记住，如果太干时，千万不可用力去除，只要用温水轻轻擦掉即可。

沉淀物可加一点点面粉，增加黏稠度。

31直通洗脸水配方洗得更美丽一提到洁肤，很多人的第一目光肯定是投向洗面奶，要不就是洁肤面膜。

这些固然重要，但是还有一样东西，那就是洗脸水。

(1) 1：5000的小苏打洗脸水小苏打又名碳酸氢钠，呈弱碱性，可中和皮肤表面的酸性物质，水溶后能释放出二氧化碳，浸透并穿过毛孔以及皮肤角质层，促进皮肤的血液循环，使细胞新陈代谢旺盛。

小苏打与水的配置比例为1：5000，即用5升的水来稀释溶解1克小苏打。

用这种配方的水洗脸后可使毛细血管扩张，令肌肤光泽、红润。

<<省钱王>>

媒体关注与评论

省钱就是挣钱 ——美国石油大王 约翰·洛克菲勒 对自己节俭，再加上自己的努力，迟早会有所成就，生活无忧。

——华人首富 李嘉诚 节俭本身就是一个大财源。

节约是减少不必要费用的科学，同时也是慎地管理我们财产的技术。

——古罗马教育家 辛尼加 谁在平日节衣缩食，在穷困时就容易渡过难关；谁在富足时豪华奢侈，穷困时就会死于饥寒。

——波斯诗人 萨迪

<<省钱王>>

编辑推荐

《省钱王省钱又体面1000招》教你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！

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>