

“酷抠一族”教你做节约达人



倘若你还是对着店里的橱窗淌口水,而囊中羞涩的“月光族”,那么从现在开始,快来加入“酷抠一族”的行列吧,做一个能真正合理科学的节省和使用金钱,经营健康合理生活的时尚达人!

卡 多卡巧避手续费

你有没有注意过,利用不一样的银行的服务,结合使用规则,可以规避一些存取款手续费?比如用一张同行异地大于3000元取款免收手续费的银行卡可以将外地的钱转移到本地,将现金取出存入同城取款免费的银

行卡,这个时候就可以在同城任意取款了。如果有小额的钱需要转账的话,还可以利用淘宝网注册两个用户,用转入账户一个发起一笔交易,用转出卡拍下,这样就能顺利避免小额金钱转账的手续费了。

衣 花钱花在刀刃上

“酷抠族”并不会为了显阔而随手就是一大把名牌,也不会为了省钱所有的衣服都只拣地摊的来穿,时尚简单是他们选择衣服的主导方针,因此只将钱贡献给秋冬装名牌的大件,比如大衣、鞋子、毛线衣等,而且必然是

瑞星杀毒软件2008版

全新上市 年度巨献 扛鼎之作

技术亮点:

- 即时升级
- 主动防御
- 账号保险柜
- 病毒/木马查杀
- 系统保护
- 阻止黑客攻击

简单的经典款。名牌往往质量较好,经典款则经过时间检验不容易过时,穿时间久就能物尽其用。而秋冬季里面的衣服,比如搭配用的打底紧身上衣,打底裤等,就没有必要一定选择名牌了,大可以到小马路的小店里面淘淘,保证能淘到质量好款式又正流行的衣服。这样的搭配,既不失高贵,又能赶上当季流行的风尚,正是所谓的“钱花在刀刃上”。

食 吃不了就兜着走

水果和蔬菜是“酷抠族”的最爱,不上馆子的时候,菜场上的绿色蔬菜和新鲜水果是最好不过的简单美食,营养丰富又能补充身体所需各种元素,而且能够保持身体内环境的健康。中饭的时候尽量不要选择食堂或者是快餐,最好的方法是早起用冰箱里的菜做一份简单的便当,用密封性好的饭盒装好。这样既能自如地搭配饮食,而且比起外卖来说更健康更卫生,同时成本大大少于外卖,真是又满足又划算。即便是偶尔下馆子了,也尽量不要剩菜,吃不下的就向服务生拿袋子,“吃不了兜着走”。

住 家务整理循环用

家务活是懒人们最好的锻炼方式,很多时候人们都把这个机会却给了钟点工。因此,为了更好地利用做家务这个锻炼的方式,同时能节省一笔家政服务费,“酷抠族”会选择自己打扫房间。房间的摆设要为简单方便打扫



考虑,比如平时的杂物等,都可以分类整理:能用的到二手处理卖掉,不能用的也不要随意丢弃,可去废品回收站回收。这样不仅可以回收部分钱,而且还为资源的利用作出贡献。

行 步行骑车好处多

游走在欧洲街头,你会看到不少西装笔挺的老外爱骑自行车上下班。其实走路比想象中要快得多,“酷抠族”除了紧要时刻,平时可不会随便打的,即便是公车,如果站数并不多的话,步行是他们的首选,小型的折叠自行车在青年人群中也相当流行,既环保又有型。坐完轨道交通下来骑车去上班上学,锻炼出完美腿形的同时,在点点滴滴中节省下来的车钱累积起来也是不小一笔数字。 阿东

深秋,美腿不宜秀过头

为了抓住夏天的“尾巴”,不少爱美女士都喜欢秀出芊芊玉腿,“享受”秋风。殊不知,你的骨骼、皮肤纷纷向你亮出了警告牌——

“亲近”秋风 易得关节炎

秀完一天美腿回到家,玉腿免不了发凉、发麻又酸痛,小腿上甚至还会出现红斑且伴有轻度浮肿。这时你可千万别大意,可能轻度关节炎已经“相中”了你——瑟瑟秋风会刺激皮肤,造成腿部血管痉挛,使膝关节周围供血减少,导致关节抵抗力下降。

为了缓解轻度关节炎,平时除了注意肢体保暖外,还可利用护膝、护肘等用品。在温水泳池中做水中运动,游泳是比较不错的选择。

裙装透气 引起坐骨神经痛

大腿后侧、小腿后侧和外侧疼痛,称为坐骨神经痛。裙装透气,凉风袭入腰部软组织,引起某些部位如梨状肌的痉挛,痉挛可卡压坐骨神经,导致坐骨神经疼痛。

如一旦受凉疼痛,应尽快局部涂抹红花油等药物,然后局部贴膏药保暖。如疼痛症状依然存在,则要抓紧时间去医院治疗。

美丽“冻人” 皮肤病有机可乘

当季流行的黑色紧身裤,让腿部曲线变得又细又紧;加上一条性感的短裙,尽显迷人风采。不料,这种“冻人”的打扮使得“寒冷



性脂肪组织炎”和“结节性红斑”等皮肤类疾病有机可乘——

寒冷的空气刺激皮肤引起收缩,加上紧身裤的作用,易致使表皮血流不畅而发生变性。保暖不好的大腿或臀部皮下脂肪层较厚的地方,就会出现杏核大小的单个或多个硬块。

一旦发生寒冷性脂肪组织炎,轻微的症状只要适当增加衣裤,促进血液循环,数周内便可自愈。 篮心

橘子皮用途多

秋季正是橘子大量上市的时候,橘子皮不但可以入药,可以做菜,还有许多其他用途——

橘皮可治咳嗽:用橘子皮和香菜根熬水,每天早晚各一次,连续喝三天,可消除咳嗽症状。

橘皮可治手足干裂:橘子皮二三个,放入锅中加水煮5分钟,用煮过的手洗手,然后洗脚至水不热时为止。每天洗一次,连洗几天就有明显的效果。

橘皮可防蟑螂:把吃剩下的橘子皮放在

蟑螂经常出没的地方,特别是碗柜及厨房的死角地方,放干了也没关系,这样可以有效防止蟑螂。

橘皮泡水浇花可防虫:用橘子皮泡水,均匀地浇在盆土上,可消灭因肥料引来的小飞虫,同时还可以去掉肥料的异味。

橘皮可擦掉油漆:手上不小心粘上了油漆,是一件很麻烦的事情,只要用鲜橘子皮挤出汁擦洗,很快就擦掉了。 许明远

南京曲曲供社直销 45元/盒-65元/盒

麦加冬虫夏草

畅销上海 2001-2007年 10元一斤

南京西路170号国际饭店商场 T:63750537

徐汇区漕河泾北路398号103室

AUSSINO 澳西奴

我的心家... Home is where the heart is...

秋冬新品 浪漫东方

2007年10月25日-11月7日 购买任何新款被套套件 送配套床单或床垫套

中庭热卖 10月25日-11月4日百联世茂4楼 11月1日-11月11日宏伊广场1楼

纯棉高密印花被套套件 单人-双人特大 售价: 399-598元/套 会员价: 338-508元/套

纯棉细纹印花被套套件 单人-双人特大 售价: 799-899元/套 会员价: 645-730元/套

时尚绣花被套套件 单人-双人特大 售价: 758-888元/套 会员价: 644-755元/套

7折

白鸭绒被芯 (含绒量90%) 单人-双人特大 售价: 2690-3380元/条 优惠价: 2016-2366元/条

广告精选商品

INSPIRE被芯 200x230cm 广告价: 79元/条

- 活动有效期: 10月25-31日
- 七条广告可获赠羊毛毯一件
- 按以上顺序购买即可
- 会员专享, 数量有限
- 活动结束, 不补差价其他任何优惠无效

会员券 85折

- 活动时间: 10月25-31日
- 凭本广告券于10月25-31日购买任意商品可享受会员价85折(3折)
- 仅限上海地区使用

上海16家专卖店及28家专柜为您提供服务

南京西路476-477	南京西路601-606	南京西路170号国际饭店商场	南京西路398号103室
南京西路476-477	南京西路601-606	南京西路170号国际饭店商场	南京西路398号103室
南京西路476-477	南京西路601-606	南京西路170号国际饭店商场	南京西路398号103室
南京西路476-477	南京西路601-606	南京西路170号国际饭店商场	南京西路398号103室