

节俭养德 全民行动

生活点滴 皆有妙招

节俭节约 大家齐来赛妙招

本报今推“节俭养德”专题报道



节俭生活，养德修身。

空调温度上调到26℃，选择使用衣服的LED灯泡，漂洗衣服的水还能再利用……这一些生活点滴，有人十分重视，

有人不以为然。

其实，节俭不仅仅是节减，更多的，是一种借鉴。

节水、节电、节约燃气，家庭中的节约门道可不少，衣食住行中都有小窍门。只要应用得当，就能为自己省下开销，为世界省下资源。

当然，节俭不是吝啬，更不是抠门。现代生活，既要节俭，也不影响生活品质，这才是生活

的智慧。

今天，本报总结出“节俭养德”一系列案例，供读者诸君分享。您有多少节俭生活的金点子、小窍门？

如果有，请大方和我们分享您的生活小智慧，将您的妙招发送到邮箱：jiejianshenghuo@163.com，或者寄信到上海市威海路755号四楼，本报将一一甄选，评选出“节俭金点子”向全市推广。



绿色出行，低碳生活

本报记者 孙中钦 摄

婚礼新办

签到台上的小摆设全来自新娘收藏，在婚礼上亮相后还要拿回去布置新房；舞台上的背景是一块简洁的背景布，让宾客的目光集中在新人身上；不搭T台，没有香檳塔，没有超大的LED屏，更不放烟花，这一场婚礼简单却不失温馨。

“签到台上布置的小玩意都不是为了婚礼而购买的‘一次性用品’，而是我们布置新房的装饰，这次算是‘临时工’。”上周五，林晓静在上海远洋宾馆内的一场婚礼，没

亲力亲为 温馨不奢华

有时下流行的奢华，却在简洁中别有一番个性。她告诉记者，这两年参加了不少好友的婚礼，少则两三千，多则十来万，但她和老公吴先生都认为，这样的婚礼太过奢华浪费。

“节俭不代表简陋，尽管我们的婚礼上没有大肆铺张，但自己亲力亲为的细节更加温馨。”为了节省开支，林晓静不但省去一些繁琐装饰，而且自己去批发市场采购。“有些婚礼会特别定制背景板，因为印着婚礼主题，不但只能用一次，价格也比

育儿省钱

“月入万元育儿花费依旧有压力”，“养儿一年花费5万压力大”，近年此类新闻层出不穷，高涨的育儿开销让不少80后父母们叫苦。去年刚产一名女宝宝的吴颖却有一套省钱妙招，分享和网购，就是两大法宝。

“这几套连体衣，还有一些婴幼儿奶粉和纸尿裤都是我表哥家拿来的，他家小朋友比我女儿大了8个月，穿了没几次的衣服，还没有吃

不嫌二手货 乐做分享者

掉用掉的奶粉尿布都无偿‘支援’我们了。”吴颖说，身边同年龄段的亲朋好友这两年普遍生了宝宝，所以不少婴幼儿用品都能互相分享。

除必需品，还有不少“奢侈品”。“七八百元的吸奶器是同事用过的，免费送我；干把块的小推车是同学送的，婴儿床则是网购二手货，发票保修卡一应俱全，前任主人用了两年，就算小床有油漆气味也散光了，

家电节能

“现在晚上开空调，我会监督爸爸设在定时睡眠状态。”协和小学三年级学生于争当“绿色小先锋”，家庭节俭先从家用电器开始。

“上海是目前全国最爱买节能家电的城市，市场变频空调的销售比例比全国高了12个百分点，已达到68%。”上海交电家电商业行业协会秘书长韩建华举例说，“2014上海家用空调节能领跑者参评”就有格力、美的、三菱电机、大金等14个品牌的84个节能型空调入围。不

“吃电大户”夏令少“跑字儿”

过，尽管“节俭用电”的概念上海人家一直都有，但作为大热天里的“吃电大户”，空调怎么打？冰箱怎么关？洗衣机怎么用？还是有不少消费误区有待更正。

■ 空调 频繁开关最费电

有些人人家为省电，经常把空调时开时关，但其实际频繁开关最耗电。实际上，空调夏季制冷工作时，室内温度每下调一度，耗电量就增加5%—8%左右。所以酷暑白天用空调，拉上窗帘遮住日光的直射，可节



■ 弄堂婚礼，简洁温馨

本报记者 张龙 摄

货比三家 钱要花在“刀刃”上

方米（除去公摊面积），装修一共花费了12万多元。“有人会说，你装修也不便宜呀！我想说的是，装修的关键不是一味的省钱，而是花对钱。”“厉晴川”认为自己在乎的是“性价比”，花实惠价格不出品。“毕竟这是自己的家，不是出租。”

装修环节很多，包括装修公司、施工方式的选择，装修材料的采购、家电采购等等，材料采购，这也是装修中花钱最多的地方。“厉晴川”表示，材料采购中，哪些地方该省，哪些地方不该省，颇有讲究。

■ 厨卫灯具可“挤水分”

“厉晴川”举例，如，油漆涂料、地板等容易挥发或含有有害物质的装饰材料，一定要买大品牌，质量有保证，这个钱绝对不能省。不能为了省钱去购买那些劣质不环保的材料。

又如，电气线路的安装最容易出现安全隐患，而且电气线路一旦隐蔽后不容易进行检修，所以保证电气材料的高质量至关重要。电线应该尽可能的采用大厂的电线，这样每一圈的数量及质量才有保障。

■ 加入业主群“能团则团”

“80后”网友“刘忻”的房子建筑面积54平方米，本来的装修总预算在15



■ 旧物改造，变废为宝

本报记者 孙中钦 摄

驾车省油

近日，一则“瞬间降低夏天车内温度8℃”的视频在朋友圈热传。随着夏季到来，不少有车一族开始关心怎么节约用车成本，讨论如火如荼。

白领李天英在大学路上班，上周末气温陡然上升，汽车停放在一处露天停车场4小时，车内温度飙升到41℃。她按照视频教的方法，将副驾驶窗户完全打开，然后把驾驶座的门开关5次，车内温度计显示为34℃。此操作的原理是利用拉

行车好习惯 也能减成本

门的力量让热空气从车门这边出去，外面的空气从副驾驶座进来。“我不喜欢车内开空调，太费油，如果有很好的物理降温方式我都会试一试。”也有网友提出，开窗跑几分钟再开空调，这种方法虽然能降温，但格外费油，不宜采用。如有时间，可先开窗、开门散热，人不上车，过几分钟再全部关上，打开空调降温。

李天英尝试各类降温妙招，在省钱中还能感受到情趣盎然。她试



■ 推广节能灯，倡导环保

杨建正 摄

包装节约

我们身边涉嫌“过度包装”的东西还真不少。“我经常为处理那些包装伤透脑筋。”华女士是个素来勤俭节约的“马大嫂”，她坦言逢年过节的水果篮就是之一。水果还是那些水果，“篮子”却越来越精致，里外有几重精美的玻璃包装纸，还用各种颜色的丝绳缎带打个“蝴蝶结”。

刚过去不久的端午节，粽子礼盒形态各异，外包装有的用上了塑

化整为零 居家用品再利用

华女士给空水果篮找了个新去处，放在厨房摆绿叶菜，“既通风又美观，蝴蝶结则绑在大橱门上当装饰。市民徐女士把许多礼品纸盒作了重新规划，拆掉盒子里用来隔断的泡沫塑料，正方形或长方形的纸盒放进五斗橱抽屉里，分隔成若干区域，放衣物有的放矢，心中无数。

董先生喜欢喝茶，给各色各样茶叶罐都安排了“新任务”：放药片、放手机充电器、放硬币。

面对“过度包装”，如何减少浪费，群众智慧表现突出。许多市民认为，首先要“化整为零”，把一个整体的包装拆卸、分解来看，每个部分是否能够再派上用场。接下来就是多动脑筋，打开网络，诸如“包装盒变衣架”之类的再利用招数比比皆是，只有你想不到的，没有你做不到的。

本报记者 陈杰

变废为宝

鞋盒、硬纸板、饮料瓶……喜欢收集这些东西是节俭持家的大妈还是收破烂的？在80后女孩邹丽萍看来，这些“破烂”，样样都是宝贝。只要花点心思，这些被人遗忘在垃圾堆中的废品就可变为实用的家庭宝贝。

邹丽萍的首个“变废为宝”改造项目：把鞋盒从中间将三面剪开后对折，再将将对折的两半分别剪成两

旧物“变身”工艺品

板做相框，再用彩色笔画几笔，把黏土捏成各种形状黏在相框上，还可以用纸板剪成各种形状贴上去。

“自己动手改造废品，不仅好玩有趣，还能保护环境。”除了自己动手，邹丽萍还鼓励班级的学生动手改造废品。一条破旧的牛仔褲，在孩子们手中变成了零钱袋、手机袋、笔袋；用过的调料瓶涂上颜料，贴上

淘宝二手

“这3个月，我成功转卖80件二手衣！”上海姑娘王凯是名时尚买手，也是淘宝上的双黄钻买家。从逛淘宝到卖二手闲置，王凯自称从“剁手党”到“转手党”，不仅给自己多了一笔收入，而且还让自家的“压箱底”重新找到了“第二春”。

目前通过网上转卖、回收等方式对用户家里的闲置物品再利用的

“压箱底”焕发“第二春”

旧电子产品、旧家具……与日俱增的“城市垃圾”中隐藏的价值，正越发被重视，什么样的东西最能进入“二手池”？调查显示：女装成为最容易被抛弃的闲置，平均每100件二手宝贝的发布中，有24件女装、10件箱包配饰、5件手机、4件母婴、4件电脑……

据淘宝二手平台负责人介绍，在美国旧货生意已成为零售业增长最快的部门，全美国共有2.5万家旧货店、代销点和慈善性减价商店。上海阿姨隋云凤说，自己去年去美国的女儿家住了3个月，最爱的就是社区周末的“车后备箱集市”，自己和小外甥女一起边逛边买，既能淘到高性价比的八九成新好货，又能教育孩子节俭养德。

本报记者 胡晓晶