

外汇存款准备金是指按照规定金融机构（一般指银行）将其吸收的外汇存款按照一定的比例交给央行进行储蓄，类似于存款准备金率，而外汇存款准备金率是指金融机构（银行机构）交给央行的外汇存款准备金与其吸收外汇存款的比率。

央行一般用外汇存款准备金率来调整人民币汇率，当人民币增值时，就会上调外汇存款准备金率，当人民币贬值时，就会下调外汇存款准备金率。