

2006
楚天都市报
读者服务手册





楚天都市报读者服务手册

楚天都市报读者服务手册·编委会编

湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

2006 楚天都市报读者服务手册/《楚天都市报读者服务手册》编委会

武汉:湖北人民出版社,2006.1

ISBN 7-216-04604-4

I. 2...

II. 楚...

III. 生活—知识

IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 002943 号

楚天都市报读者服务手册

编 写:《楚天都市报读者服务手册》编委会

责任编辑:施先稳

装帧设计:陈凌燕

出 版:湖北人民出版社

社 址:武汉市雄楚大街 268 号

湖北出版文化城 B15-18 层

印 刷:荆州市今印务有限公司(434000)

(印装质量问题请直接与承印厂联系)

出版日期:2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:787 毫米×960 毫米 1/32

印 张:7

数 字:170 千字

书 号:ISBN 7-216-04604-4/TS·21

定 价:8.00 元(非卖品)

(版权所有·翻印必究)



楚天都市報
恭祝
廣大讀者
新春快樂



福



《楚天都市报读者服务手册》编委会

主 编：曹山旭

副主编：费 力 刘 冰

统 稿：鲁 红 李 苓 晏 雯 崔 月
张 艳 郝晓燕 卢水平 雷 艳
杨 鲜 邹汉青 王小晗 苏永华
蔡琳璐 黄 宏 周亚峰 张乐克
邓鹏伟 尚 炜



从幸福出发

细细的新绿，从季节的额头跳下；暖暖的阳光，在时间的指尖流动。

一个日子追逐着另一个日子，一张笑脸簇拥着另一张笑脸，一片彩霞波荡着另一片彩霞，一双大手温暖着另一双大手……哎——春天来了，新年到了！

霎时，天地间生动了许多。亲爱的读者，在这样一个明朗的日子，我们为您送来温馨的祝福，许下美丽的愿望，来年我们一起从幸福出发。

幸福是什么？是零落在红尘俗世中的“鸡毛蒜皮”。看看张家的阿婆拿到了医保，笑容爬上眼角；瞧瞧李家的大哥实现自驾游梦想，兴奋写满脸庞；还有新婚的小两口买了新房；刚从乡下进城的“扁担”免费做了体检……点点滴滴的琐事，让生活滋润而鲜活，支撑着我们继续前行。

幸福是什么？是我们携手，用踏踏实实的日子垒起的时光之城。这里：每一天都是一个短短的小巷，像快乐的音符，横一管竹笛等我们唤醒晨曦；每一月都是一条长长的大街，拉起所有小巷的手，是庞大的乐团奏起交响乐，我们是这个乐队的总指挥；每一年都是一座玉刻的城市，





温润的一笔一画，刻在岁月的肌肤上，而我们是这座城市的总设计师。努力过，拼搏过，我们所留下的这座光阴之城必定是无比瑰丽的。

幸福是什么？是我们竭尽全力为您服务。都市报马上就满10周岁了，过往岁月，我们记录一条河的奔腾与干涸，一只鸟的迁移和停留，一位白发老妪的苍凉与从容。未来日子，我们依旧执着；武汉的楼又高了几许，立交桥又多了几座；市场里的青菜又贵了几分，鸡蛋又跌了多少……我们都会为您奉上第一手的资料。

您的需要就是我们的责任，您的期许就是我们的动力。

因为有你，才有我们。

“全心全意为市民服务”是我们的宗旨，也是我们的梦想。光阴流转，这梦想不休不止。

未来的日子，我们依旧一路相伴，不离不弃。

从幸福出发，让快乐的更加快乐！

从幸福出发，让灿烂的更加灿烂！

楚天都市报电话备忘

24 小时新闻热线:027 - 86777777

8008806088(免费限武汉)

订报咨询 86792660

送报监督 86778336

本报地址:武汉市武昌黄鹤路 65 号

邮编:430077

编委办:86791635 86791643(传真)

总编室:86791854 86772013(传真)

机动部:86771401 86770516(传真)

社会部:86791907 86791640(传真)

经济部:86791644 86797186(传真)

体育部:86770179

副刊部:86791639

教科文卫部:86792846

读者部:86786517

摄影部:86791675

发 行:86792660

广 告:86792661(武昌)82847879(汉口)

印刷质量投诉:86791936

目 录

第一章 2006 年生活备忘录

2006 年年历	(2)
全省各市区县区和	
邮政编码	(3)
为你服务电话	(4)

第二章 健康过大年

第一节 健康是福

“健康年货”送给您 ...	(6)
动起来过一个健身运动年	
.....	(8)
回家路上别把健康丢了	
.....	(9)
春节健康急救,你该这样做	
.....	(13)

第二节 健康速读

【男人篇】	(17)
【女人篇】	(25)
【孩子篇】	(35)

【老人篇】	(43)
-------------	------

【快递篇】	(46)
-------------	------

【小贴士篇】	(60)
--------------	------

第三节 营养新知

【健康饮食】	(65)
--------------	------

学会吃蔬菜,健康跟着来	
.....	(65)

健康专家教你怎么吃	
.....	(66)

洪昭光的膳食养生经	
.....	(68)

多吃黄豆芽,益寿防老化	
.....	(70)

【营养 ABC】	(71)
----------------	------

【吃喝有忌】	(76)
--------------	------

【病友饮食】	(79)
--------------	------

第四节 保健医生

【健康关注】	(84)
--------------	------

秋冬防便秘,健康意义大	
.....	(84)

甩掉冰冷,手脚过“暖冬”	
.....	(86)

新老“病号”，不惧寒冬	(87)
“健康菜单”：看看哪些 适合你	(89)
看《大长今》，学“养生经”	(91)
【身边提醒】	(95)
【养生百事】	(101)
【中医天地】	(105)
【健康自测】	(108)
第五节 健美在线	(111)
【健身快车】	(111)
节日健身忌“暴饮暴食”	(111)
变着法儿在家跑	(112)
仰卧起坐科学做	(113)
练就一双修长的美腿	(113)
游泳有助挺直腰杆子	(114)
荡秋千，让你不再晕车	(115)
打打羽毛球，赶走肩周炎	(115)
跳一跳，预防骨质疏松	(115)

“蛙跳”跳走小肚腩	(115)
【健身提示】	(116)
【运动指南】	(119)
体育场馆一览表	(119)
第六节 导医指南	(121)
湖北省大型综合医院指南	(121)
市区疾控中心联系电话	(123)
市妇幼保健中心联系电话	(124)
各区妇幼保健院分布	(124)
儿童计划免疫程序表	(125)
武汉市卫生局卫生监督所	(126)
投诉举报电话	(126)

第三章 美味伴新年

【团年盛宴】	(128)
年夜饭有讲究	(128)
餐桌秀色“年”味飘香	(131)
【健康美食】	(139)
鱼香满桌	(139)

豆腐盛饌	(141)
“黑色”诱人	(143)
寒冬里的粥美人 ...	(145)
萝卜欢歌	(146)
【跟着大师做鄂菜】 ...	(148)
【快乐厨房】	(151)
【美厨娘】	(153)
【街巷寻味】	(156)
三镇特色饮食街 ...	(157)
以吃的名义出发 ...	(159)
【资讯篇】	(162)
武汉特色小吃	(162)
武汉盛名美食街 ...	(163)
特色餐饮连锁机构	(164)
星级酒店	(166)

第四章 潇洒度新年

第一节 节日出行 ...	(168)
武汉市郊游	(168)
武汉周边(省内)游 ...	(171)
出省游线路推荐	(175)
出境游线路推荐	(176)
自驾游线路推荐	(178)
第二节 出行需知 ...	(186)

●如何打点行囊	(186)
●巧备出游适用小物件	(187)
●旅游受损找谁“说理”	(188)
●趁早打个急救包 出游意外事先防 ...	(190)
●自助旅游的宾馆住宿要领	(193)
●海外旅游几点提醒 ...	(194)
●旅游保险不可忽视 ...	(195)
●江城各大车站、码头订票 咨询电话	(197)
●武汉部分旅行社一览表	(198)

第五章 2006 年服务指南

【便民电话】	(200)
武汉市水务集团供水热线	(200)
武汉供电服务投诉电话	(200)
天然气公司服务电话	(200)

武煤公司瓶装液化气供应、
维修、服务投诉监督电话

..... (200)

武汉市公交监察办电话

..... (201)

武汉市公交集团投诉电话

..... (201)

武汉市出租汽车管理处

投诉电话 (201)

华昌出租汽车公司程车

电话 (201)

武汉市交通委员会投诉

电话 (201)

湖北省消费者委员会

投诉电话 (201)

全省消费投诉电话 ... (201)

全省物价投诉电话 ... (201)

湖北省质量技术监督局

投诉电话 (201)

武汉市质量技术监督局

投诉电话 (201)

税务监督咨询电话

(国税、地税) (201)

湖北电信服务热线 ... (201)

湖北移动服务热线 ... (201)

湖北联通服务热线 ... (201)

湖北铁通服务热线 ... (201)

天然气新概念 IC 卡

充值网点 (202)

家用电器在汉售后热线

..... (203)

劳动和社会保障系统

举报电话 (205)

银行客户服务热线 ... (206)

武汉市房管机构查询表

..... (206)

武汉市施工扰民投诉电话

..... (207)

武汉建设部门拖欠工程

款举报电话 (207)

武汉市区白蚁防治所电话

..... (208)

A black and white photograph of a white ceramic pitcher and a glass on a newspaper background. The pitcher is on the left, and the glass is on the right. The background is a newspaper with visible text and a large circular graphic. The title '第一章 2006年生活备忘录' is written vertically on the right side of the image.

第一章 2006年生活备忘录



2006 年年历(农历丙戌年)

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
1 甲	2 乙	3 丙	4 丁	5 戊	6 己	7 庚
8 辛	9 壬	10 癸	11 甲	12 乙	13 丙	14 丁
15 戊	16 己	17 庚	18 辛	19 壬	20 癸	21 甲
22 乙	23 丙	24 丁	25 戊	26 己	27 庚	28 辛
29 壬	30 癸	31 甲				

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
		1 乙	2 丙	3 丁	4 戊	5 己
6 庚	7 辛	8 壬	9 癸	10 甲	11 乙	12 丙
13 丁	14 戊	15 己	16 庚	17 辛	18 壬	19 癸
20 甲	21 乙	22 丙	23 丁	24 戊	25 己	26 庚
27 辛	28 壬					

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
		1 丙	2 丁	3 戊	4 己	5 庚
6 辛	7 壬	8 癸	9 甲	10 乙	11 丙	12 丁
13 戊	14 己	15 庚	16 辛	17 壬	18 癸	19 甲
20 乙	21 丙	22 丁	23 戊	24 己	25 庚	26 辛
27 壬	28 癸	29 甲	30 乙	31 丙		

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
						1 丁
2 戊	3 己	4 庚	5 辛	6 壬	7 癸	8 甲
9 乙	10 丙	11 丁	12 戊	13 己	14 庚	15 辛
16 壬	17 癸	18 甲	19 乙	20 丙	21 丁	22 戊
23 己	24 庚	25 辛	26 壬	27 癸	28 甲	29 乙

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
		1 丁	2 戊	3 己	4 庚	5 辛
6 壬	7 癸	8 甲	9 乙	10 丙	11 丁	12 戊
13 己	14 庚	15 辛	16 壬	17 癸	18 甲	19 乙
20 丙	21 丁	22 戊	23 己	24 庚	25 辛	26 壬
27 癸	28 甲	29 乙	30 丙	31 丁		

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
						1 戊
2 己	3 庚	4 辛	5 壬	6 癸	7 甲	8 乙
9 丙	10 丁	11 戊	12 己	13 庚	14 辛	15 壬
16 癸	17 甲	18 乙	19 丙	20 丁	21 戊	22 己
23 庚	24 辛	25 壬	26 癸	27 甲	28 乙	29 丙

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
						1 己
2 庚	3 辛	4 壬	5 癸	6 甲	7 乙	8 丙
9 丁	10 戊	11 己	12 庚	13 辛	14 壬	15 癸
16 甲	17 乙	18 丙	19 丁	20 戊	21 己	22 庚
23 辛	24 壬	25 癸	26 甲	27 乙	28 丙	29 丁

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
						1 庚
2 辛	3 壬	4 癸	5 甲	6 乙	7 丙	8 丁
9 戊	10 己	11 庚	12 辛	13 壬	14 癸	15 甲
16 乙	17 丙	18 丁	19 戊	20 己	21 庚	22 辛
23 壬	24 癸	25 甲	26 乙	27 丙	28 丁	29 戊

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
						1 辛
2 壬	3 癸	4 甲	5 乙	6 丙	7 丁	8 戊
9 己	10 庚	11 辛	12 壬	13 癸	14 甲	15 乙
16 丙	17 丁	18 戊	19 己	20 庚	21 辛	22 壬
23 癸	24 甲	25 乙	26 丙	27 丁	28 戊	29 己

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
						1 壬
2 癸	3 甲	4 乙	5 丙	6 丁	7 戊	8 己
9 庚	10 辛	11 壬	12 癸	13 甲	14 乙	15 丙
16 丁	17 戊	18 己	19 庚	20 辛	21 壬	22 癸
23 甲	24 乙	25 丙	26 丁	27 戊	28 己	29 庚

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
						1 癸
2 甲	3 乙	4 丙	5 丁	6 戊	7 己	8 庚
9 辛	10 壬	11 癸	12 甲	13 乙	14 丙	15 丁
16 戊	17 己	18 庚	19 辛	20 壬	21 癸	22 甲
23 乙	24 丙	25 丁	26 戊	27 己	28 庚	29 辛

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
						1 甲
2 乙	3 丙	4 丁	5 戊	6 己	7 庚	8 辛
9 壬	10 癸	11 甲	12 乙	13 丙	14 丁	15 戊
16 己	17 庚	18 辛	19 壬	20 癸	21 甲	22 乙
23 丙	24 丁	25 戊	26 己	27 庚	28 辛	29 壬

湖北省各市、县、区长途电话区号和邮政编码表

地 名	长途区号	邮 编	地 名	长途区号	邮 编
武 汉	027	430000	秭 归	0717	443600
汉南区	027	430090	长 阳	0717	443500
蔡甸区	027	430100	五 峰	0717	443400
江夏区	027	430200	宜 都	0717	443000
黄陂区	027	432200	当 阳	0717	444100
新洲区	027	431400	枝 江	0717	443200
黄 石	0714	435000	襄 樊	0710	441000
黄石港	0714	435000	襄 城	0710	441000
下 陆	0714	435000	樊 城	0710	441000
铁 山	0714	435000	襄 阳	0710	441100
阳 新	0714	435200	鄂 州	0710	441500
大 冶	0714	435100	谷 城	0710	441700
十 堰	0719	442000	保 康	0710	441600
茅 箭	0719	442000	老 河口	0710	441800
张 湾	0719	442000	枣 阳	0710	441200
郧 县	0719	442500	宜 城	0710	441400
郧 西	0719	442600	鄂 州	0711	436000
竹 山	0719	442200	梁子湖	0711	436000
竹 溪	0719	442300	仙 桃	0711	436000
房 县	0719	442100	鄂 城	0711	436000
丹江口	0719	442700	荆 门	0724	448000
宜 昌	0717	443000	东 宝	0724	448000
西 陵	0717	443000	假 刀	0724	448000
伍家岗	0717	443000	京 山	0724	431800
点 军	0717	443000	沙 市		448200
猇 亭	0717	443000	钟 祥		431900
夷 陵	0717	443100	孝 感	0712	432000
远 安	0717	444200	孝 老	0712	432100
兴 山	0717	443700	孝 昌	0712	432900

湖北省各市、县、区长途电话区号和邮政编码表

地名	长途区号	邮编	地名	长途区号	邮编
人悟	0712	432800	武穴	0715	435400
云梦	0712	432500	咸宁		437000
应城	0712	432400	咸安		437000
安陆	0712	432600	嘉鱼		437200
汉川	0712	432300	通城		437400
荆州	0716	434000	崇阳		437500
沙市	0716	434000	通山		437600
公安		434300	赤壁		437300
监利		433300	随州	0722	441300
江陵		434100	曾都		441300
石首		434400	广水		432700
洪湖		433200	恩施	0718	445000
松滋		434200	利川		445400
黄冈	0713	438000	建始		445300
黄州	0713	438000	巴东		444300
团风	0713	438000	宣恩		445500
红安	0713	438400	咸丰		445600
罗田	0713	438600	来凤		445700
英山	0713	438700	鹤峰		445800
浠水	0713	438200	仙桃	0728	433000
蕲春		435300	潜江		433100
黄梅		435500	天门		431700
麻城		438300	神农架	0719	442400

为你服务电话

110 联动

环保: 85773899

房地: 85482039

武汉市长专线: 12345

市容环卫: 85797197

自来水: 85758442

供电: 96598

第二章 健康过大年

