

资 / 讯 / 提 / 供 / 便 / 捷 知 / 识 / 赋 / 予 / 乐 / 趣

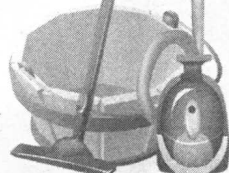
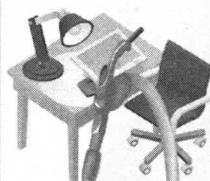
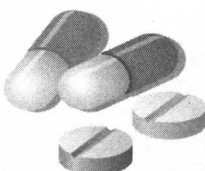
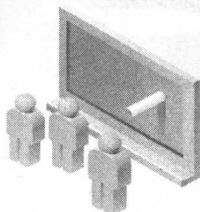
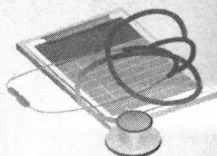
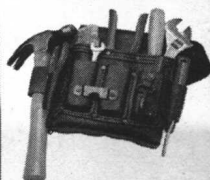
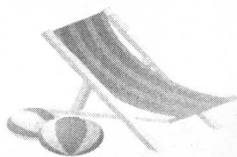
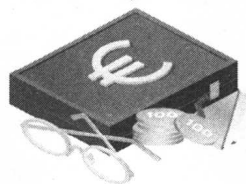
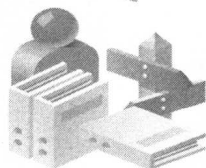
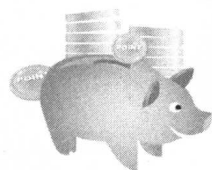
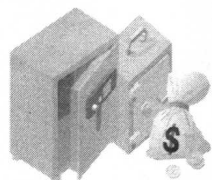
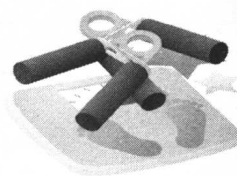
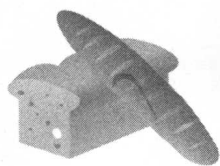
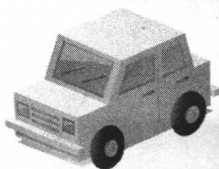
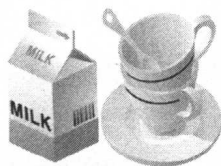
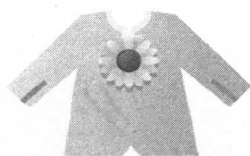
家庭新生活

资讯知识

精选宝典

主 编 黄元森
副主编 王剑钊

上海科学技术文献出版社



家庭新生活 资讯知识

主编 黄元森 副主编 王剑钊

精选宝典

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭新生活资讯知识精选宝典/黄元森主编. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2006. 11
ISBN 7-5439-3021-8

I. 家... II. 黄... III. 家庭—生活—知识
IV. TS976. 3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第122639号

责任编辑: 何 蓉
封面设计: 晨 曦

家庭新生活资讯知识精选宝典
主编 黄元森 副主编 王剑钊

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)
全国新华书店经销
江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本890×1240 1/32 印张14.625 字数393 000
2006年11月第1版 2006年11月第1次印刷
印数:1-5 600
ISBN 7-5439-3021-8/T·833
定价: 28.00元
<http://www.sstlp.com>

作者名单

主 编 黄元森

副主编 王剑钊

编 者(以姓氏笔画为序)

王剑钊 李 峻 沈 志 邹 建

陆 群 赵维丽 高 丹 陶家齐

诸松渊 黄元森 黄 倩 储 岳

蒋 嵘 缪 青

这本书是怎么做出来的

——代前言

目前书店里大全类的书很多,我们发现它们收集的基本上都是知识性的内容,而没有资讯的内容。

资讯,也就是信息,已经成为舒适生活不可缺少的助手。虽然可以通过因特网等手段搜索信息,但是有些信息是浩瀚的、零碎的,缺少系统性和对比性,这就是我们要编写此书,并把它推荐给你作为家庭藏书的原因。

当你翻阅此书,你会发现这是一本改变思维方式,另辟蹊径做成的资讯和知识类图书。

作为一名资深出版人,一位热爱生活者,我总感到图书的同质化现象比较严重,表现在要查询某些信息从哪本书中都找不到,要学习某些知识又似乎感到不过瘾。于是我每每感到有些书其实可以换个思路来做。

家庭是社会的细胞,一个家庭需要了解各种资讯 and 知识,而这实际上是不可能的,尤其是在信息爆炸的时代。何况,快节奏的生活让人难以事事亲力亲为,由于很多事情已经可以通过社会化的方式予以解决,也没有必要事事亲力亲为,新技术的使用更使一些传统的方法失去了应用的必要性。

我们认为,资讯和知识除了有用以外,还有一个重要的衡量

指标,即有效使用。这就是本书要将庞杂的资讯和知识加以精选的出发点。

本书对资讯和知识的选取原则是什么呢?那就是使用频率和需时备查。也就是选取那些不容易记住,但一旦要用,又希望很快能找到的资讯和知识。同时,我们充分考虑到时效性,那些变化频繁且较大的资讯不在本书入选之列。

当然,随着政策的调整,社会的进步,资讯和知识的变化是不可避免的,为此,我们在每章的结尾设计了“记事”,你可以把变化的信息记录其中。我们会在修订时除旧布新,增补新资料。

我们在寻找这些资讯和知识时,费时颇多,甚至几经周折,这反过来说明它们对读者可能是非常有帮助的。

我们不仅对相关的资讯和知识进行了筛选,而且把相关的资讯和知识进行了整理,尽可能使之全面和有序,比如我们对一些数据都按照一定的顺序进行排列,方便读者在对比后予以选择。

需要说明的是,读者的口味是千变万化的,本书依据的是普遍性原则,不可能面面俱到,否则就失去了精选的意义,还会造成使用的不便,望多谅解。读者可以运用其他手段,搜索到自己所需的资讯和知识。

非常感谢我的挚友、同事王剑钊,他给我帮助甚多。同时,十分感谢我的同事缪青、沈志、李峻,他们承担了很烦琐的资料搜集、整理工作。另外,还要感谢很多朋友提供的帮助,这么一本涉及领域广泛的图书,没有众人的帮助是难以写好的。

黄元森

2006年10月

总 目 录

信息	1
----------	---

一、急用电话号码	3
二、国内主要城市长途区号及邮政编码	4
三、国际长途区号及世界时差对照表	12
四、省钱的拨号方式(IP 方式)	20
五、电话机面板各按键英文缩写的含义	23

服饰	27
----------	----

一、服装号型	29
二、鞋号	32
三、服装的标识符号、洗涤条件与熨烫方法	34
四、纺织物洗涤剂与漂白剂	40

饮食	45
----------	----

一、漫谈营养素	51
二、有益于健康的食物	66
三、含微量元素丰富的食物	76
四、食性	78
五、食味	82
六、补益类食物	84

七、四季保健饮食	88
八、饮食卫生知识	90
九、常见病饮食	94
十、健康饮食新理念	111
 居住	 119
一、了解商品房	122
二、如何购房与卖房	132
三、如何装修	139
四、如何消除室内空气污染	153
 出行	 163
一、机动车保险与交通	165
二、了解气象	187
 养生	 195
一、懂一点养生知识好	199
二、适当运动有助养生	210
三、开开心心做人	221
四、水对健康很重要	226
五、了解自己的健康状况	229
 医疗	 243
一、就医指导	246

二、家庭急救	250
三、常规检查	255
四、内镜检查	269
五、影像检查	270
六、药物服用	274
修理	283
一、器具修理	285
二、日常维护	292
保洁	301
一、厨房、卫生间保洁	303
二、玻璃、窗户保洁	304
三、居室保洁	306
安全	317
一、居家安全	319
二、起火后怎么办	322
金融	327
一、中国境内内资银行	329
二、中国境内外资银行	330
三、基金管理公司	334
四、银行卡	337

五、金融常识	340
保险	345
一、了解保险	349
二、社会保险	356
三、养老保险	358
四、医疗保险	360
五、失业保险	362
六、工伤保险	364
七、生育保险	366
八、国内中资保险公司	367
九、国内外资保险公司	369
税收	375
一、国务院关于修改个人所得税法实施条例的 决定	377
二、个人所得税	378
法律	389
一、财产	392
二、遗嘱与继承	394
三、消费者权益	400
四、医疗纠纷及处理	402
五、公证	404

教育 411

一、学龄前儿童成长教育 413

二、小学生成长教育 419

三、中学生成长教育 424

四、海外留学指南 426

休闲 435

一、黄金、珠宝 437

二、邮票、茶叶 443

三、旅游、出境 446

信息



一、急用电话号码/3

二、国内主要城市长途区号及邮政编码/4

三、国际长途区号及世界时差对照表/12

四、省钱的拨号方式(IP 方式)/20

1. 固定电话/20
2. 手机/20
3. 全国卡/20
4. 省内卡/22

五、电话机面板各按键英文缩写的含义/23



一、急用电话号码

报警	110
火警	119
交通事故	122
(注:正在逐步推广三号合一,即 110 包括 119、122 功能)	
电话查号	114(现开展 114 号码百事通服务)
电话报修	112
电话报时	12117(原 117)
急救中心	120
天气预报	96121(原 121)
电信综合服务热线	10000
移动客户服务热线	10086(原 1860、1861)
联通客户服务热线	10010
铁通客户服务热线	10050
网通客户服务热线	10060
卫通客户服务热线	10070
语言信箱	166
自动声讯服务	168
电信账务查询	170
水上救援	12395
国际直拨对方付费	108
邮政客户服务热线	11185
免费电话	800

(注:800 指打电话的免费,电话费由接电话的人来付)

16300 主叫业务(163 上网直通车),拨叫号码、用户名和密码
均为 16300

二、国内主要城市长途区号及邮政编码

(说明:更详细的资料可以分别拨打电信综合服务热线和邮政客户服务热线获得。)

地 名	长途区号	邮政编码	地 名	长途区号	邮政编码
北京市	010	100000	大同市	0352	037000
上海市	021	200000	阳泉市	0353	045000
天津市	022	300000	长治市	0355	046000
重庆市	023	400000	晋城市	0356	048000
河北省			朔州市	0349	038500
石家庄市	0311	050000	忻州市	0350	034000
唐山市	0315	063000	吕梁市	0358	033000
秦皇岛市	0335	066000	晋中市	0354	030600
邯郸市	0310	056000	临汾市	0357	041000
邢台市	0319	054000	运城市	0359	044000
保定市	0312	071000	内蒙古自治区		
张家口市	0313	075000	呼和浩特市	0471	010000
承德市	0314	067000	包头市	0472	014000
廊坊市	0316	065000	乌海市	0473	016000
沧州市	0317	061000	赤峰市	0476	024000
衡水市	0318	053000	呼伦贝尔市	0470	021000
山西省			兴安盟 (乌兰浩特市)	0482	137400
太原市	0351	030000			

注:国内部分资料来源“行政区划网”,国际部分资料来源“新华网”。

地 名	长途区号	邮政编码	地 名	长途区号	邮政编码
通辽市	0475	028000	通化市	0435	134000
锡林郭勒盟 (锡林浩特市)	0479	026000	白山市	0439	134300
			松原市	0438	131100
乌兰察布市	0474	012000	白城市	0436	137000
鄂尔多斯市	0477	017000	延边朝鲜族自 治州(延吉市)	0433	133000
巴颜淖尔市	0478	015000			
阿拉善盟	0483	750300	珲春市	0440	133300
辽宁省			梅河口市	0448	135000
沈阳市	024	110000	黑龙江省		
大连市	0411	116000	哈尔滨市	0451	150000
鞍山市	0412	114000	齐齐哈尔市	0452	161000
抚顺市	0413	113000	鸡西市	0467	158100
本溪市	0414	117000	鹤岗市	0468	154100
丹东市	0415	118000	双鸭山市	0469	155100
锦州市	0416	121000	大庆市	0459	155300
营口市	0417	115000	伊春市	0458	154600
阜新市	0418	123000	佳木斯市	0454	154000
辽阳市	0419	111000	七台河市	0464	154600
盘锦市	0427	124000	牡丹江市	0453	157000
铁岭市	0410	112000	黑河市	0456	164300
朝阳市	0421	122000	绥化市	0455	152000
葫芦岛市	0429	125000	大兴安岭地区	0457	165000
吉林省			江苏省		
长春市	0431	130000	南京市	025	210000
吉林市	0432	132000	无锡市	0510	214000
四平市	0434	136000	徐州市	0516	221000
辽源市	0437	136200	常州市	0519	213000

地 名	长途区号	邮政编码	地 名	长途区号	邮政编码
苏州市	0512	215000	淮北市	0561	235000
南通市	0513	226000	铜陵市	0562	244000
连云港市	0518	222000	安庆市	0556	246000
淮安市	0517	223000	黄山市	0559	245000
盐城市	0515	224000	滁州市	0550	239000
扬州市	0514	225000	阜阳市	0558	236000
镇江市	0511	212000	亳州市	0558	236000
泰州市	0523	225300	宿州市	0557	234000
宿迁市	0527	223800	六安市	0564	237000
浙江省			宣城市	0563	242000
杭州市	0571	310000	巢湖市	0565	238000
宁波市	0574	315000	池州市	0566	247100
温州市	0577	325000	福建省		
嘉兴市	0573	314000	福州市	0591	350000
湖州市	0572		厦门市	0592	360000
绍兴市	0575	312000	莆田市	0594	351100
金华市	0579	321000	三明市	0598	365000
衢州市	0570	324000	泉州市	0595	362000
舟山市	0580	316000	漳州市	0596	363000
台州市	0576	318000	南平市	0599	353000
丽水市	0578	323000	龙岩市	0597	364000
安徽省			宁德市	0593	352100
合肥市	0551	230000	江西省		
芜湖市	0553	241000	南昌市	0791	330000
蚌埠市	0552	233000	景德镇市	0798	333000
淮南市	0554	232000	萍乡市	0799	337000
马鞍山市	0555	243000	九江市	0792	332000