

现代家庭百便



中国发展出版社

现代家庭百便

王玉丛 王德忠 编
任同举 方 浩

中国发展出版社

内容简介

现代人生活节奏加快，现代家庭信息储备增多。《现代家庭百便》正是适应这一需要，为无数现代家庭提供的新型方便工具，系中国发展出版社奉献给亿万家庭的一份薄礼。

本书包括家庭生活各个方面，包括收支理财、储蓄保险、资产管理、营养健美、赡老育儿、交际往来和法律常识等必备的参照、必要的数字、常见的符号、常查的条目，应知应会、应记应存，以及方便学习、工作、生活的多类存储档案等等。利于查证，节省时间，是居家乐业的好助手，一册在手，百种方便。

现代家庭百便

*

中国发展出版社出版发行
(北京市西城区金果胡同8号)

新华书店经销

国防科工委印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 7.5印张 159千字

1991年7月第1版 1991年7月第1次印刷

ISBN 7-80087-023-5/Z·3

印数 1—10000册 定价: 3.50元

商品标记一览	(1)	目 录
三色标价签的含义	(1)	
人造纤维名称对照表	(2)	
合成纤维名称对照表	(3)	
各种纤维在燃烧时的特征	(3)	
绒线分类与性能	(4)	
常用织物缩水率	(5)	
服装规格尺寸表	(7)	
缝纫线的规格和使用范围	(7)	
买衣料的简便算法	(9)	
男装用料计算参考表	(9)	
女上装用料计算参考表	(11)	
女裙、女裤用料参考表	(12)	
上装长度标准和宽放尺寸表	(13)	
裤子长度标准和宽放尺寸表	(14)	
男式衬衫领口和针织内衣规格对照表	(14)	
女式衬衫胸围和针织内衣规格对照表	(14)	
少年儿童年龄和针织内衣规格对照表	(15)	
男士穿西装八忌	(15)	
西装、领带与衬衫的颜色搭配	(15)	
领带的三种系法	(16)	
国际服装符号简释	(18)	
新旧鞋号的换算	(19)	
新旧鞋号对照及锦纶袜选择	(20)	
少年儿童新旧鞋号对照及锦纶袜选择	(22)	
帽号的选择	(24)	

洗涤剂特性与洗涤对象·····	(24)	目 录
各种织物的洗涤与投漂温度·····	(25)	
主要纤维衣物的熨烫温度·····	(25)	
国际洗衣符号简介·····	(26)	
常见污渍的去除方法·····	(28)	
常见食物营养之最·····	(35)	
中国营养学会新推荐的每日膳食中 营养素供给量·····	(36)	
美容食品的类别·····	(44)	
不宜食用和不宜经常食用的食物·····	(45)	
几种食用菌的抑癌效率·····	(46)	
我国正常成人的身长与体重表·····	(46)	
人体体温、脉搏正常值·····	(47)	
人体呼吸、血压正常值·····	(48)	
不同年龄正常血压平均值表·····	(49)	
昼夜中奇妙的人体生物钟·····	(49)	
双亲和子女之间的血型遗传关系·····	(51)	
为周岁内小儿配制鲜乳参考表·····	(51)	
一至三岁小儿每月食物参考量·····	(51)	
乳恒牙交替位置和萌出时间表·····	(52)	
含钙丰富的常用食品表·····	(52)	
乳母与普通成年女子营养需要量比较表··	(53)	
目 儿童健康十忌·····	(53)	
儿童预防接种参考表·····	(54)	
婴幼儿童常见病中成药一览表·····	(56)	
录 婴幼儿童常用药西药一览表·····	(62)	

目 录

家庭常备药物表.....	(66)
急性传染病的潜伏期、隔离和检疫.....	(70)
急性传染病的消毒方法.....	(73)
人乳与常用母乳成分表.....	(74)
影响寿命十因素.....	(74)
日常防癌十二条.....	(75)
长跑防癌六因.....	(75)
乾隆长寿十六字诀.....	(76)
清代《却病歌》.....	(77)
现代《食疗歌》.....	(77)
保值储蓄有关知识.....	(78)
邮政储蓄有关知识.....	(80)
个人外币存款知识.....	(81)
外币存款的计息.....	(85)
独生子女备用金保险.....	(85)
幼儿平安保险 (试行)	(89)
少年儿童保险.....	(91)
中小學生平安保險.....	(92)
中小學生平安保險附加意外傷害醫療 保險 (试行)	(95)
个人养老金保险.....	(96)
简易人身保险.....	(102)
中国人民保险公司颁布的简易人身保 險給付金額表.....	(108)
团体人身意外伤害保险附加储金条款.....	(112)
团体 (个人) 人身意外伤害保险.....	(113)

目 录

团体 (个人) 人身意外伤害保险附加	
意外伤害医疗保险暂行条款.....	(117)
家庭财产保险.....	(117)
家庭财产保险附加盗窃险.....	(119)
家庭财产两全保险.....	(120)
家用保险丝的正确选用.....	(122)
家用电器摆放“七忌”.....	(123)
家用电器的“九怕”.....	(124)
雨季使用家用电器须知.....	(125)
电视机的安全使用.....	(126)
电冰箱门上“星”的含义.....	(128)
星级与耗电.....	(129)
食品在冰箱中存放时间表.....	(129)
食物在冰箱中的适应温度表.....	(129)
出国准备应知应会.....	(130)
出国、回国人员应知应会.....	(137)
出国人员带进物品限量表.....	(138)
免税外汇商品价格参考目录.....	(139)
购买纳税商品纳税税额表.....	(144)
辞职自费留学人员回国后关于工作	
工龄待遇的规定.....	(146)
UNDP项目短期出国申报表.....	(147)
目 延长留学期限申请表.....	(148)
从事国外博士后研究 (实习) 申请表.....	(149)
公派出国研究生配偶出国探亲申请表.....	(150)
录 公派出国研究生配偶申请由探亲转	

目

录

留学审批表·····	(151)
回国留学人员登记表·····	(153)
私人用汇申请书·····	(157)
归侨、侨眷回国后有关规定·····	(158)
关于归侨、侨眷接受国外亲友赠送 进口小型生产工具的有关规定·····	(159)
家庭法律知识一般·····	(162)
婚姻法有关知识·····	(167)
离婚问题有关法律知识·····	(169)
家庭关系有关法律知识·····	(171)
继承法的一般知识·····	(174)
怎样办理遗嘱公证·····	(179)
知识产权的有关法律知识·····	(179)
个人所得税税收有关知识·····	(182)
个人收入调节税税率表·····	(185)
居民身份证有关知识·····	(186)
十二种属相·····	(189)
首饰的种类·····	(189)
戒指的传统戴法·····	(189)
家庭常用观果、观叶花卉·····	(190)
馈赠亲友的季节性鲜花·····	(191)
家庭种花养草培养土配制比例·····	(191)
我国省、市、自治区及其所属部分 市简称·····	(192)

目

录

目

录

二十四节气时间表.....	(193)
十二个时辰的具体时间.....	(193)
世界各地时间表.....	(194)
直播国际电话地区代码.....	(195)
直播电话台港澳地区代码.....	(196)
直播电话国内通达地点及区号.....	(196)
常用计量单位换算.....	(207)
家庭备忘录.....	(210)
健康档案 (一)	(211)
健康档案 (二)	(212)
财务档案 (一)	(213)
财务档案 (二)	(214)
财务档案 (三)	(215)
重要资料档案索引 (一)	(216)
重要资料档案索引 (二)	(217)
学习档案索引 (一)	(218)
学习档案索引 (二)	(219)
成果档案.....	(220)
书信档案.....	(222)
家庭纪念日.....	(223)
家庭成员备忘日.....	(224)
亲朋纪念日.....	(225)
目 亲朋祭日记载.....	(226)
通讯录.....	(227)

录

商品标记一览

布匹：成匹的布上挂有印着彩色字的小标签，表示布料的等次。印有红字的为一等品；印有绿字为二等品；印有蓝字的为三等品；印有黑字的为等外品。

丝棉：丝棉的等次是以商标颜色为区别。红牌商标为一等品；绿牌商标为二等品；白色商标为三等品。

毛线：毛线标牌上一般都印有三个数字，第一个数字表示原料，后两个数字表示粗细支数。第一个数字是1，表示国产羊毛；2表示进口羊毛；3表示进口羊毛和粘胶纤维混纺；4表示新产品；5表示国产羊毛和粘胶纤维混纺；6表示进口羊毛和腈纶混纺；7表示国产羊毛和腈纶混纺；8表示纯腈纶。例如：“224”即表示进口羊毛24支纱。

三色标价签的含义

随着价格改革的深化，国家对市场商品价格实行分类管理，用红、蓝、绿三色标签标价。知道这些标签的意思，可以帮助您掌握市场价格行情，购买到价廉物美的好商品。

红色标签：是由国家统一规定和管理的价格。所标商品有粮食、食油、食盐、酱醋；毛线、毛料、白平布、洗衣粉、

牙膏等。这类商品属人民生活的必需品，对国计民生影响大，价格由国家统一管理，不准乱涨价，消费者就近购买即可。

蓝色标签：属国家指导价。是指国家规定的价格幅度（或最高限价）内，企业根据市场需要及产品质量自行决定的价格。如猪肉、自行车、缝纫机、洗衣机、电冰箱、电风扇等。这类商品，由经营部门根据定货价格和市场销售情况，允许同类商品的价格，在地区、商品之间有高低，需要者可多跑几个地方或商店，选择同产地、同类、同质量的低价购买。

绿色标签：实行市场调节价（也就是自由价格）。是指国家不加干预，在市场上随着商品供求关系的变化，自发形成的自由涨落的价格。这类商品多是在自由市场上随着时间、地点的变化，价格也在变化，需要者可以根据市场行情，选择时机、地点讨价购买。

人造纤维名称对照表

国家统一命名		学术名称	市场上曾出现过的名称
短纤维	长丝		
粘纤	粘胶丝	粒胶纤维	粘胶
铜氨纤	铜氨丝	铜氨纤维	铜氨
醋纤	醋酸丝	醋酯纤维	醋酯
三醋纤	三醋丝	三醋酯纤维	三醋酯
富纤	富强丝	高湿模量粘胶纤维（暂定）	波里诺西克纤维虎木棉，富强纤

合成纤维名称对照表

国家统一命名		学术名称	市场上出现过的名称
短纤维	长 丝		
锦纶66 锦纶6 涤纶	锦纶66丝 锦纶6丝 涤纶丝或涤纶	聚酰胺纤维 聚己内酰胺纤维 聚对苯二甲酸乙二 酯纤维	尼龙66 尼龙6卡普隆 涤纶、的确凉聚酯
维纶 腈纶	维纶丝或维丝 腈纶丝或腈丝	聚乙烯醇纤维 聚丙烯腈纤维	维尼龙、妙纶 奥纶、爱克司兰、 开司米纶
氯纶 偏氯纶 过氯纶 乙纶 丙纶 安纶	氯纶丝或氯丝 偏氯纶丝或偏氯丝 过氯纶丝或过氯丝 乙纶丝或乙丝 丙纶丝或丙丝 安纶丝或安丝	聚氯乙烯纤维 聚偏二氯乙烯纤维 过氯乙烯纤维 聚乙烯纤维 聚丙烯纤维 聚氨基甲酸酯纤维	氯纶、天美龙 沙纶、克瑞哈龙 过氯乙烯 聚乙烯 聚丙烯 乌利当、司班达克司

各种纤维在燃烧时的特征

纤维名称	燃烧时火焰状态	气 味	灰尽颜色和形状
棉	接触火焰即燃烧，离开火焰后继续燃烧，产生黄色火焰及蓝烟，烧焦部分为黑褐色	有烧纸的气味	灰尽少，灰末细软，呈浅灰色
麻	接触火焰即燃烧，离开火焰后继续燃烧，产生黄色火焰及蓝烟，烧焦部分为黑褐色	有烧纸的气味	灰尽少，灰末细软，呈浅灰色
羊毛	着火后，一面徐徐冒烟起泡，一面燃烧，离开火焰继续燃烧，有时自己熄灭	有烧毛发爪甲的臭味	灰为有光泽黑色发脆的块状

续表

纤维名称	燃烧时火焰状态	气 味	灰尽颜色和形状
蚕丝	燃烧慢，燃烧时缩成一团	有烧毛发爪甲的臭味	灰为黑褐色小球，用手指一压即碎
粘胶纤维	近火即烧，燃烧迅速，产生黄色火焰	有烧纸的气味	灰少，呈浅灰色或灰白色
醋酸纤维	近火焰即熔化收缩，接触火焰即燃烧，燃烧缓慢	有刺鼻的醋酸味	成松而脆的黑灰尽，未烧完部分成硬块
涤纶	燃烧时纤维卷缩，一面熔化，一面冒烟燃烧，有黄色火焰	有芳香气味	灰为黑褐色玻璃圆球状，用手可捻碎
锦纶	一面熔化，一面缓慢燃烧，燃烧时无烟或略有白烟，火焰很小，呈蓝色	有芹菜香味	灰为浅褐色玻璃圆球状，不易捻碎
腈纶	一面熔化，一面缓慢燃烧，火焰呈白色，明亮有力，有时略有黑烟	有鱼腥臭味	灰为黑色圆球状，脆而易碎
氯纶	难燃烧，接近火焰时收缩燃烧，离火即熄灭	有氯的刺鼻臭味	灰为不规则黑色硬块
维纶	燃烧时纤维迅速收缩，缓慢燃烧火焰很小，有黑烟	有特殊臭味	灰为褐色而不定形的硬块，可用手捻
丙纶	一面卷缩，一面熔化燃烧，火焰明亮，呈蓝色	有轻微的沥青味	碎灰为硬而带褐色的小块状，能捻碎

绒线分类与性能

按原料分为：纯毛类、混纺类、纯化纤类。

绒线的类型与性能：

1. 粗绒线：股线细度 2.5 公支以下，一般为 4 股，每

股10公支。高级粗绒线（高粗）用细羊毛制，中级粗绒线（中粗）用中等细羊毛制。性能特点是：纱支较粗，强力好，手感丰满，编织物较厚，保暖性好，耐拆洗，经济耐用。

2. 细绒线：股线细度2.51~6公支，一般为4股。绕成球形者，称为团绒。性能特点是：条干光洁，颜色鲜艳，手感柔软。编织物较薄，省料，轻盈保暖，适宜春秋季穿着。

3. 针织绒线：俗称开司米纱，上等羊毛制，一般为2根单纱合股，多用于机编。性能特点是：细洁，轻，薄，柔软，美观。

4. 花色绒线：有印花、夹花、夹丝、大小珠、圈线、竹节、链条等品种。织物具有各种特殊风格。

绒线配色举例：

两色配合：桃红——米色 大红——淡灰 艳蓝——淡蓝 墨绿——米色 黑色——黄色 咖啡——米色

三色配合：大红——淡黄——淡蓝 天蓝——桃红——米色 铁锈红——黑色——白色 墨绿——淡绿——白色

常用织物缩水率

种 类	织 物 名 称	缩 水 率 (%)	
		经向	纬向
纯棉类	平布（粗、中、细布）	3.5	3.5
	斜纹、哔叽、贡呢	4	3.0
	府绸	4.0~4.5	2.0
	纱卡其、纱华达呢	4.0~5.0	2.0
	线卡其、线华达呢	4.5~5.5	2.0

续表

种 类	织 物 名 称	缩水率 (%)	
		经向	纬向
粘胶纤维类	人造棉布	10	5
	富强纤维布	5	4
	人造丝与真丝交织品	8	3
	线绉	8	4
	粘-棉华达呢	5	4.5
涤纶类	涤-棉细平、府绸	1.5	1
	涤-棉卡其、华达呢	1.5~2.0	1.2
	涤-粘中长纤维布	3	3
	针织涤纶弹力呢	2	2
	涤纶丝稠	2	2
维纶类	维-棉平布	3.5	3.5
	维-棉卡其、华达呢	5.5	2
	维-棉府绸	4.5	2
羊纺毛织混品	毛涤纶 (涤纶含量40%以上)	1	1
	腈纶混纺花呢等 (腈纶含量50%以上)	3.5	3
丝绸织物	蚕丝织品	5.0	2.0
	蚕丝与其他纤维交织品	5.0	3.0
	绉线织品和绞纱织品	10.0	3.0

服装规格尺寸表

(单位: cm)

部位	S	M	ML	L	基本放松量
胸围	76	82	88	94	8
腰围	58	62	66	72	1.7
腰节	38.5	40	41.5	43	7
臀围	84	88	94	98	2
领围	36	37	39	39	
肩宽	37.6	38.6	40	40	
胸宽	32	34	35	37	
背宽	34	35	36	37	
身高	155	160	165	170	
袖长	53	54	55	56	
膝高	56	57	58	59	

(S为小号, M为中号, ML为中大号, L为大号)

缝纫线的规格和使用范围

缝 纫 线 的 种 类 和 规 格					缝 针 号 数	缝制品种 范围
化学纤维缝纫线				棉 线		
涤纶线	涤/棉线	锦纶线	维纶线			
8×3号 (75s/3)	10×3号 (60s/3)	100N/3		7.5×4号	9—11	各 种 府 绸、细布、 丝绸等薄型 织物
8.5×3号 (70s/3)				(80s/4)		
10×3号 (60s/3)				10×3号 (60s/3)		
12×3号 (50s/3)	13×3号 (45s/3)	65N/3 75N/3	15.9×2号 (37s/2)	14×2号 (42s/3)	12—14	各 种 卡 其、粗布、 斜纹、床单 布、薄型呢 绒、灯芯绒、 塑料布等

续表

缝 纫 线 的 种 类 和 规 格					缝 针 号 数	缝制品种 范围
化学纤维缝纫线				棉 线		
涤纶线	涤/棉线	锦纶线	维纶线			
		35N/3		18×3号 (32s/5) 10×6号 (60s/6)	16	各种卡其、粗布、斜纹、床单布、薄型呢绒、灯芯绒、塑料布等，并适宜缝制各种人造革、皮革制品等
		65N/6	20×4号 (20s/4)	18×5号 (32s/5) 18×6号 (32s/6) 14×6号 (42s/6)	18—19	各种绒布、薄帆布、皮革和各种厚呢绒服装
		35N/6		18×9号 (32s/9)	21—23	帆布、中型皮革或人造革制品
		35N/9	20×9号 (20s/3×3)	28×12号 (21s×12)	25	篷盖布、大型皮革或厚人造革制品、救生圈(筏)等