



中国石油员工基本知识读本（九）
中国石油天然气集团公司 编

生活

ZHONGGUO SHIYOU
YUANGONG
JIBEN ZHISHI DUBEN
SHENGHUO

石油工业出版社



中国石油员工基本知识读本（九）
中国石油天然气集团公司 编



ZHONGGUO SHIYOU
YUANGONG
JIBEN ZHISHI DUBEN
SHENGHUO

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活 / 中国石油天然气集团公司编 .
北京 : 石油工业出版社, 2012.5
(中国石油员工基本知识读本; 9)
ISBN 978-7-5021-8774-3

- I . 生…
- II . 中…
- III . 生活 - 知识
- IV . TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 225115 号

出版发行 : 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址 : www.petropub.com.cn

编辑部 : (010) 64523616 发行部 : (010) 64523620

经 销 : 全国新华书店

印 刷 : 北京联兴盛业印刷股份有限公司

2012 年 5 月第 1 版 2012 年 8 月第 3 次印刷

740 × 1060 毫米 开本 : 1/16 印张 : 31

字数 : 540 千字

定价 : 45.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

千万图书送基层，百万员工品书香
学习在石油·每日悦读十分钟

创建学习型组织，培育知识型员工
员工在学习中进步，企业在学习中发展

构建员工的人生基本知识体系
构建员工的职业生涯基本知识体系

责任编辑：王 昕 李 玲
王海英 李廷璐

责任校对：王 群

装帧设计：北京中石油彩色印刷有限责任公司

封面设计：丑人（北京）品牌服务机构

您若对图书有意见和建议请联系我们：

电 话：(010)64523575 64523576

通信地址：北京安外安华里二区一号楼
石油工业出版社有限公司

邮 编：100011

《中国石油员工基本知识读本》丛书编委会

名誉主任：蒋洁敏

主任：王福成 李新华

常务副主任：关晓红 白泽生 郑玉宝

总法律顾问：郭进平

总科技顾问：袁士义

副主任：(按姓氏笔画排序)

王一端 方朝亮 兰谊平 李懂章 杨大新
肖建军 邱宝林 何庆华 张 镇 张卫国
彭元正 韩青华 傅诚德 雷 平 樊胜利

成 员：(按姓氏笔画排序)

马 纪 马小彦 王 昕 王权汉 王坚强
王宏涛 艾 嘉 艾中秋 付仲凯 吕 群
刘 晔 齐树斌 孙明旭 李 东 李生儒
李希文 李俊军 杨仕平 杨高斐 杨静芬
何 莉 何 静 沈 中 宋新辉 张红军
张晓辉 陈 朋 罗 程 周家尧 郎东晓
钟 华 洪 毅 贾 迎 贾 榕 徐大海
郭 喜 郭建强 阎启锡 韩贵金 程心能
鲜德清 翟迎环 颜 玲

主 编：关晓红

常务副主编：郑玉宝

副 主 编：张卫国 张 镇 杨静芬 王宏涛

《生活》编写组

主 编：樊胜利

副主编：王 昕

编 委：(按姓氏笔画排序)

于海英 王海英 卢倩倩 付玮婷 再 学
李 玲 李 娟 李廷璐 周 珊 徐 端
谢 东 廖春红

总序

读书学习决定一个人的修养和境界，关系一个民族的素质和力量，影响一个国家的前途和命运。党的十七届四中全会明确提出建设马克思主义学习型政党和学习型社会，爱读书、读好书在全社会蔚然成风。对我们企业来讲，知识是员工进步的阶梯，学习是企业发展的不竭动力。在中石油六十年的发展历程中，曾书写了大庆油田靠“两论”起家、用理论指导油田开发建设各项工作实践的成功范例。如今，创建学习型企业、培育知识型员工，培养造就一支忠诚事业、业务精湛、作风过硬、奉献石油的高素质员工队伍，为建设综合性国际能源公司提供了强有力的智力支持和人才保障。

当前，中石油的发展仍处于大有可为的战略机遇期，也面临前所未有的困难和挑战。面对复杂多变的国内国际环境，面对改革发展稳定的繁重任务，实现公司发展战略目标，更好地承担起保障国家能源安全的重大责任，我们必须以科学发展为主题，以加快转变发展方式为主线，以确保和谐稳定为主旨，进一步加强学习型组织建设，坚持用科学知识武装员工队伍，真正做到学以立德、学以增智、学以创业，全面提升企业软实力，促进公司可持续健康发展。

正是从这一思路出发，从2009年开始，集团公司党组大力倡导“读书成就员工和企业未来”的理念，启动实施了“千万图书送基层，百万员工品书香”工程，组织开展“学习在石油·每日悦读十分钟”全员读书活动，旨在培养全体员工崇尚读书、自觉读书的良好习惯，形成“爱读书、读好书、善读书”的浓厚氛围，构建员工的人生基本知识体系和职业生涯基本专业知识体系，使员工在学习中进步、企业在学习中发展。

“学习是长久旅程，好书乃求知佳径。”为持续推进“千万图书送基层，百万员工品书香”工程，集团公司充分考虑广大员工的读书需求，组织总部相关部门和有关单位，经过一年多努力，编写完成了《中国石油员工基本知识读本》丛书。

丛书以提升员工基本素质为目的，内容涵盖政治经济、法律、科技、管理、石油、历史、地理、文学艺术、生活、健康等多个学科领域，体现了知识性和体系性相结合、时代性和先进性相结合、权威性和可读性相结合等特点，是专为中石油员工量身定制的知识载体。

希望这套丛书成为广大员工人生和职业生涯中扎实敦厚的基本知识教材，也希望丛书能够把“千万图书送基层，百万员工品书香”工程推进到一个新的阶段。相信通过不断学习、实践和提高，中国石油人一定会在新的征程中大有作为、再创辉煌，打造绿色、国际、可持续的中石油，建设忠诚、放心、受尊重的中石油，为保障国家能源安全和全面建设小康社会作出更大的贡献。

中国石油天然气集团公司总经理、党组书记

2011年9月27日



前言

生活，其实很简单，就是一个人的日常活动和经历；生活，又很复杂，每个人的生活都各不相同，甚至每个人对生活的理解也各不相同。对于有些人来说，生活就意味着吃饭、睡觉、上班、下班；而对于另外一些人来说，生活中到处都是新奇、快乐、有趣的事情。有人说，经济水平决定生活质量，人生的幸福是建立在丰富的物质基础之上的。其实不然，一个人的生活质量取决于他对生活的态度，取决于他对生活意义的理解。

石油人是世界上平凡的一群人，同样要学习劳动、组织家庭、培育子女。同时，石油人又是特殊的一群人：他们的工作环境特殊，在沙漠、在戈壁、在高原、在海外，到处都有战斗在一线的石油人的身影；他们的精神面貌特殊，不计个人得失，在恶劣的环境下发扬大庆精神铁人精神，艰苦奋斗、永不放弃，为祖国源源不断地输送石油，给人民的生活提供能源保障。石油人最大的特殊，在于他们面对大自然恶劣环境的挑战，面对物质相对匮乏的工作环境，在付出高强度劳动的同时，还能保持积极的信念，保持对生活的高度热忱。

为了大众的生活而忽视了自己生活的人，应该受到社会的尊重，他们的生活更应受到关心、关怀和关注。中国石油天然气集团公司非常重视提高石油员工的生活质量，不断优化员工的工作条件，丰富员工的文化生活。集团公司组织相关部门和有关单位编写《中国石油员工基本知识读本》丛书，又把《生活》作为分册之一，其目的就在于为石油员工提供一个生活常识实用手册，便于大家在日常生活中遇到各种问题随时查询，轻松解决问题。

本书作为一本为石油员工专门打造的生活宝典，不仅从石油员工的衣、食、住、行几大贴近生活的知识点出发，对石油员工在生活中可能会遇到的一些问题给出了切实可行的建议，还着力于给石油员工建立一个生活知识的体系。同时，为了增加阅读趣味，使阅读更轻松，本书在设计上力求图文并茂，美观大方，便于大家深入理解各个知识点。

本书在编写过程中，得到了集团公司许多领导和专家的指导和关照，特别是得到了中国石油监事会办公室原主任王一端先生的指导。在此，对他们表示诚挚的谢意。

限于编写者的认识能力和编写水平，本书难免有疏漏与不妥之处，在此恳请读者批评指正。

最后，祝愿石油人的生活更加美好，更加有意义！

目录

上 篇

你的生活已经进入现代化

第一章 正确使用网络、手机和电脑

第一节 网上购物	4
安全地使用网上银行	4
网上银行认证介质	4
申请淘宝账号	6
常见的网购陷阱	6
判定网购商品质量的技巧	7
签收商品可能遇到的问题	9
网上代购须知	9
网上秒杀的技巧	10
网上团购要注意什么	10
第二节 手机	11
五种有害健康的手机使用方法	11
手机常见小故障的处理方法	12
智能手机选购常识	13
手机上网的注意事项	14
第三节 电脑	14
电脑的系统优化技巧	14
笔记本电脑的保养	15
平板电脑的特点	15
电脑病毒防范措施	16

电脑常见小故障的解决方法

远离电脑辐射的方法

第四节 微博

什么是微博

拥有一个吸引人的微博

如何利用微博与人互动

怎样用手机发微博

微博的安全防范

第五节 网络

常用的几款网页浏览器

常用的中文论坛

知名度较高的原创小说网站

常用的电子书文件格式

网络安全防范

第二章 汽车的选购、使用和 养护

第一节 车辆选购

汽车的驱动模式

汽车的排量

怎样检查汽车的外观

试驾的注意事项

购车的基本流程

购买新车后, 如何处理旧车

租车的注意事项

常见的租车陷阱及纠纷 36

第二节 行车安全及车辆养护 37

GPS 导航仪的正确使用方法 37

不同情况下的刹车技巧 38

雾天、雨天的开车常识 40

安全带的正确使用 41

正确认识和使用安全气囊 41

交通事故基本处理方法 43

车险理赔 44

新车保养技巧 45

备用胎更换 47

第三节 交通警告标志 47

交通警告标志 47

交通禁令标志 49

交通指示标志 50

交通指路标志 52

第三章 绿色环保的家庭装修

第一节 绿色环保装修 56

什么是绿色环保装修 56

绿色室内环境的标准 57

室内空气质量自测法 57

室内装修常见的污染源 57

装修后如何净化室内空气 60

第二节 装修选材 61

如何挑选合适的门 61

选购塑钢窗要注意什么 61

怎样挑选地板 62

挑选瓷砖要注意什么 63

如何鉴别石材的优劣 64

乳胶漆选购 64

第三节 装修合同与装修验收 65

签订装修合同时要明确哪些
内容 65

装修项目预算书中容易出现的
问题 65

装修付款常识 66

如何验收隐蔽工程 67

竣工验收要注意什么 68

第四章 家用电器的养护和妙用

第一节 家电日常养护 72

电视机的最佳观看距离 72

清洁冰箱的方法 72

冰箱除异味的九种方法 73

洗衣机内筒的清洁方法 74

空调的消毒方法 75

使用燃气热水器的安全常识 75

太阳能热水器的上水常识 76

清洁微波炉的方法 76

饮水机消毒与除垢 77

电水壶除垢小妙招 78

第二节 妙用厨房家电 79

电饭锅做蛋糕的方法 79

电饭锅巧做酸奶 79

巧用电饭锅焖可乐鸡翅 80

微波炉妙用三招 80

微波炉巧烤鸡翅	80
微波炉巧做饼干	81
高压锅的妙用	81

中 篇

让你的生活更精彩

第五章 合理健康的饮食

第一节 膳食指南	86
中国居民膳食指南	86
健康体重的判断标准	87
一日三餐的营养标准	90
“三高”人群该怎么吃	91
白领阶层如何吃得健康	94
体力劳动者的健康饮食方案	95
给夜间工作人员的饮食建议	95
高温作业人员的营养补充方案	96
第二节 常见食物的营养成分	96
谷类	96
豆类	99
蔬菜	100
菌类	102
水果	103
畜肉、禽肉	104
鱼、虾、蟹、贝类	106
奶类及奶制品	107
蛋类	108
第三节 酒类	109

酒的分类及常见酒类的营养成分含量	109
白酒的香型	112
黄酒的分类	114
啤酒的分类	115
葡萄酒的分类	116
世界十大葡萄酒品牌	117
葡萄酒饮用礼仪	118
香槟酒开法与斟法	119
第四节 茶类	119
茶叶的种类	119
常见茶叶的营养成分	122
泡茶的主要器具	123
茶叶冲泡的一般程序	124
茶的品鉴	126
第五节 咖啡类	127
咖啡的营养成分	127
咖啡豆的选购与保存	129
煮咖啡的重要器具：磨豆机	130
冲煮咖啡的四种方法	130
咖啡饮用的禁忌	131

第六章 服装基本常识

第一节 服装尺码与布料鉴别	134
人体尺寸测量方法	134
男士、女士、儿童的服装号型标准	134
鞋子号型的识别	136
纺织品的支数和密度鉴别	136

棉织品的鉴别	137
麻织品的鉴别	138
毛织品的鉴别	138
丝织品的鉴别	138
化学纤维类织物的鉴别	138
皮革的鉴别	139
裘皮的鉴别	139
第二节 服装的清洗与存放	140
棉织品	140
麻织品	140
毛织品	141
羊绒制品	141
丝织品	142
化学纤维类织物	142
皮革品	143
裘皮	143
常见污渍的去除方法	144
服装熨烫的基本手法	144
第三节 服装穿着常识	145
西装的种类及版型	145
男士西装的着装原则	146
领带的系法	148
女性文胸的分类及正确穿法	152
丝巾的系法	153

第七章 基本社交礼仪

第一节 交际礼仪	156
正确的站、坐、行、蹲姿态	156

握手的礼仪	158
鞠躬的礼仪	158
拥抱的礼仪	159
其他见面礼仪	159
介绍的礼仪	159
递名片的礼仪	160
欧美国家送礼宜忌	160
拉丁美洲国家送礼宜忌	161
东亚、南亚国家送礼宜忌	162
中亚国家送礼宜忌	163
大洋洲国家送礼宜忌	163
阿拉伯国家送礼宜忌	164

第二节 中餐礼仪

中餐入座礼仪	164
中餐的八大菜系	165
使用筷子、勺子的注意事项	166
进餐时的注意事项	167

第三节 西餐礼仪

西餐入座礼仪	167
西餐正确的上菜顺序	168
如何根据菜肴点酒	168
使用西餐餐具的礼仪	168
不同食物的取食方法	169
不同甜点的吃法	171
吃西餐的禁忌	172

第四节 涉外礼仪

涉外礼宾次序礼仪	173
涉外迎送礼仪	173

涉外乘车礼仪	174
涉外中的国歌礼仪	175
涉外中的称呼礼仪	176
涉外中的座次礼仪	176
涉外中的翻译礼仪	177
常见涉外禁忌	177

食物中毒	198
骨折	198
休克	199
昏厥	199
脱臼	200
扭伤	200
肌肉拉伤	201
高血压	201
中风	201
心绞痛	202
心肌梗死	202
中暑	203
猫、狗咬伤	203
毒蛇咬伤	203
蜂类蜇伤	204

第八章 急救与自救常识

第一节 突发事件的应急处理 ... 180

急救必须遵守的原则	180
家庭急救小药箱必备品	181
呼叫救护车	182
在野外发送急救信号	182
心跳呼吸骤停	183
紧急止血	184
刀伤	187
烧烫伤	187
触电	188
溺水	188
抽筋	189
噎食	190
昆虫钻进耳朵	191
异物误入耳朵	191
小儿气管堵塞	192
火灾	193
被困电梯	195
毒气泄漏	197
煤气中毒	197

第二节 野外生存常识 205

野外活动适宜的服装	205
野外生存急救包	206
野外生存的基本装备	207
野外方向辨别	207
野外行进的技巧	210
野外扎营的方法	211
野外生火的技巧	213
野外鉴别水质的技巧	214

第三节 野外作业保健自救

常识 215

安全帽的标准	215
面部安全防护	215

如何保护耳部安全	217
不同用途的工作服	217
海上作业遇险	219
硫化氢中毒	219
二氧化硫中毒	220
甲醛中毒	220
氨气中毒	220
钻井液烧伤	221
沥青烧伤	221
苯中毒	221
强酸中毒	222
强碱中毒	222
第四节 自然灾害中的逃生常识	223
地震	223
海啸	224
龙卷风	224
暴风雪	225
洪水	225
泥石流	226
火山爆发	226
雷电	227
森林大火	228

下 篇

让你的生活更丰富

第九章 基本理财常识

第一节 黄金、白银	232
不同种类黄金投资的优劣势	232

如何鉴别黄金的成色	234
选购黄金首饰要辨色听音	235
铂金首饰的纯度标志	235
不同种类白银投资的优劣势	236
鉴别白银首饰真假的四个方法	239

第二节 股票

A股、B股、H股、N股和S股	239
绩优股和垃圾股	240
蓝筹股和红筹股	240
融资和融券	240
常用股票术语	241
股票开户流程	242
新股申购常识	243
股票交易程序	243
证券转托管	244
股票过户步骤	244
股票交易费用	245

第三节 基金

开放式基金和封闭式基金	246
公司型基金和契约型基金	246
股票型基金、债券型基金、货币市场基金和期货基金	247
成长型基金、收入型基金和平衡型基金	247
常用基金术语	248
基金开户	248
基金申购方法	249
基金赎回流程	249