



健康生活 悦动吉林

书香吉林·2018全民阅读民生读本

吉林省精准扶贫系列民生读本



百姓生活百事典_下

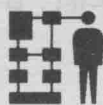
居家与健康生活指南

胡宪武 © 主编

BAIXING SHENGHUO BAISHIDIAN
JUJIA YU JIANKANG SHENGHUO ZHINAN

 吉林出版集团

 吉林科学技术出版社




百姓生活百事典_下

居家与健康生活指南

胡宪武 © 主编

BAIXING SHENGHUO BAISHIDIAN
WUGONG YU FAZHI SHENGHUO ZHINAN

 吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

百姓生活百事典 / 胡宪武主编, -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2012. 10

ISBN 978-7-5384-6234-0-01

I. ①百…II. ①胡…III. ①生活-知识-问题解答
IV. ①TS976.3-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第213662号

百姓生活百事典(下)——居家与健康生活指南

主 编 胡宪武
副 主 编 董维仁
编 委 李立厚 张晶昱 陈晓波 王明哲 冯 强 王凯丰
张桂元 徐文钦 沈凤霞 刘中生 金 楠 黄海力
张海峰 杨 凯 孟宪婷 代文杰 徐金红 徐贤德
周冰艳 苗社卫 王海静 沈美云

出 版 人 张瑛琳
策 划 吉林省新闻出版局
责任编辑 赵 鹏 高小禹 刘宏伟 潘竞翔
万田继 张胜利 胡昕彤 孙 默

装帧设计 传家文化+宝印
制 版 传家文化+宝印
开 本 720毫米×990毫米 1/16
字 数 800千字
印 张 13.25
印 数 1-5000册
版 次 2018年7月第2版
印 次 2018年7月第2次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
编辑部电话 0431-85630195
网 址 www.jlstp.net
印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6234-0
本册定价 14.00元(全2册)

目 录

- 001 / 找到正当的房屋出租信息
- 001 / 租房需要注意的问题
- 002 / 房屋租赁合同的主要内容
- 003 / 房主与租房人应履行的义务
- 004 / 租房入住后应注意的问题
- 005 / 租来的房子想转租注意事项
- 006 / 住集体宿舍应注意的问题
- 006 / 与别人合租房屋应注意的问题
- 007 / 廉租房的申请条件
- 007 / 申请廉租房的程序
- 008 / 吉林省关于廉租房的相关政策
- 010 / 关于廉租房的注意事项
- 011 / 经济适用房的申请条件
- 012 / 经济适用房的申请程序
- 013 / 按得分确定批准顺序
- 013 / 经济适用房的买卖政策
- 014 / 经济适用房是否可以贷款
- 015 / 吉林省关于经济适用房的相关政策
- 016 / 购房要看开发商及物业的资质

- 018 / 全额交款和贷款买房的区别
- 019 / 住房贷款的办理
- 021 / 住房公积金的使用
- 022 / 公积金贷款注意事项
- 023 / 购房合同的签订
- 024 / 验房应注意的事项
- 025 / 房产证的办理
- 026 / 买到实惠耐用的装修材料的小窍门
- 027 / 正确选择室内植物
- 029 / 处理闲置物品的方法
- 030 / 城市救助的含义和原则
- 031 / 可以申请城市救助对象
- 031 / 遇到困难可得到救助站的救助
- 032 / 办张公交卡坐车方便又省钱
- 032 / 乘坐公交车注意事项
- 033 / 乘坐地铁注意事项
- 034 / 乘坐出租车注意事项
- 035 / 黑车不能坐
- 036 / 如何报考驾驶证
- 037 / 防范黑驾校的陷阱
- 037 / 买车需要注意的问题
- 038 / 新手开车注意事项
- 039 / 学会一些简单的汽车维修知识
- 041 / 酒后驾车很危险
- 042 / 开车出事故的解决办法

- 043 / 开车必须交保险
- 043 / 城市里开货车的注意事项
- 044 / 开出租车需要的证件
- 045 / 租车需要注意事项
- 046 / 交通安全标志的种类
- 046 / 过马路要注意的安全事项
- 047 / 通过铁路道口注意安全
- 048 / 在城市迷路后的措施
- 048 / 打工所在地政府对农民子女有教育的义务
- 049 / 农民流出地政府对农民子女教育需要履行的职责
- 049 / 孩子入学遇到困难要找政府部门
- 050 / 农民子女进公办学校读书的优惠政策
- 051 / 农民随迁子女入学应办的手续
- 051 / 农民子女入学务工地学校不能收借读费
- 052 / 农民随迁子女家庭教育应注意的问题
- 053 / 安全购物的注意事项
- 054 / 正确识别防伪商标
- 054 / 退换商品应注意事项
- 055 / 购物消费省钱有门道
- 056 / “网购”——消费新理念
- 057 / 安全设置网上购物账号
- 057 / 网购也需要防骗
- 058 / 网购索赔及退货须知
- 060 / 收发快递注意事项
- 060 / 快递公司的选择

- 061 / 电视购物需谨慎
- 062 / 购物索要发票很重要
- 063 / 打紧急求救电话注意事项
- 064 / 到个人开办的话吧打电话须知
- 065 / 使用手机应注意的事项
- 066 / 日常生活中常见的骗局
- 067 / 巧妙地对付骗子行骗的“三张牌”
- 068 / 警惕短消息诈骗
- 070 / 常见网络诈骗的形式
- 071 / 避免网上诈骗
- 072 / 我的城市我的家
- 073 / 注意节约电、水、气
- 074 / 生活垃圾的整理与分类
- 074 / 合理选择和利用环保电池
- 075 / 面对社会调整心态最重要
- 076 / 降解理想与现实的冲突
- 077 / 克服自卑心理，树立自信
- 077 / 用理智战胜冲动情绪
- 078 / 正确面对挫折
- 079 / 控制并合理宣泄不良情绪
- 080 / 远离抑郁症
- 080 / 远离传染病
- 081 / 预防乙型肝炎
- 081 / 预防细菌性痢疾
- 082 / 预防艾滋病

- 082 / 预防流行性感
- 083 / 预防糖尿病
- 084 / 预防冠心病
- 084 / 预防高血压病
- 085 / 预防高脂血症
- 086 / 预防脑卒中
- 087 / 预防肺气肿
- 088 / 预防慢性支气管炎
- 088 / 预防骨质疏松
- 089 / 预防关节炎
- 090 / 预防龋齿
- 090 / 预防近视眼
- 091 / 预防阿尔茨海默病
- 092 / 孩子应按时接种疫苗
- 093 / 弄清医院科室分类
- 093 / 自行护送急重病人应注意的事项
- 094 / 向医生诉说病情应注意的事项
- 095 / 得病一定不可乱投医
- 095 / 各种检查项目前的准备
- 097 / 正确看懂处方内容
- 097 / 体检中应注意的事项
- 098 / 孕妇围检时应注意的事项
- 099 / 带孩子看病应注意的事项
- 100 / 不要轻易动手术
- 101 / 护理卧床不起的病人应注意事项

- 102 / 住院前应做的准备
- 102 / 出现落枕可采取的措施
- 103 / 患了关节炎应注意事项
- 103 / 得了急性结膜炎应注意事项
- 104 / 脚上长鸡眼的处理方法
- 104 / 手足干裂的处理方法
- 105 / 正确开放急性病患者的气道
- 105 / 对急性病患者实施人工呼吸
- 106 / 发生心绞痛和心肌梗死的急救
- 107 / 心脏病发作时的应对措施
- 107 / 出现脑出血的应对措施
- 108 / 突发脑卒中的急救
- 109 / 急性胆囊炎的应对措施
- 109 / 患消化性溃疡时应注意事项
- 110 / 患病毒性肝炎时应注意事项
- 112 / 患糖尿病时应注意事项
- 112 / 患甲亢时应注意事项
- 113 / 对褥疮患者的护理
- 113 / 需要避孕时的注意事项
- 115 / 人工流产后应注意的事项
- 115 / 对付女性痛经的妙招
- 116 / 月经不调的注意事项
- 117 / 应对孕早期妊娠呕吐的措施
- 118 / 防治孕期贫血
- 119 / 孕期出现水肿应注意事项

- 119 / 对付产后乳头皲裂的妙招
- 120 / 遗精的防治方法
- 120 / 早泄的防治方法
- 121 / 阳痿的防治方法
- 122 / 食物中毒发生后的急救
- 123 / 食物中毒后催吐应注意的事项
- 123 / 食物中毒后自行解毒的方法
- 124 / 食物中毒后送医院治疗应注意的事项
- 124 / 酒精中毒后解酒的方法
- 125 / 发生煤气中毒事故对患者的急救措施
- 125 / 狂犬病应采取的措施
- 126 / 家庭应常备的药品
- 127 / 家庭用药的安全存放
- 128 / 定期清理家庭小药箱
- 128 / 家庭服药的科学知识
- 129 / 处方药与非处方药的区别
- 129 / 服用非处方药应注意事项
- 130 / 有些中西药不可同时服用
- 130 / 合理使用抗生素药
- 131 / 正确使用阿司匹林
- 132 / 读懂药品说明书
- 133 / 用药次数、用药时间、用药剂量的计算
- 134 / 常见的用药方法
- 135 / 药物漏服时应掌握的补服时间
- 136 / 让孩子顺顺当当吃药

- 137 / 自行服药出现异常情况应急处理
- 137 / 服药后呕吐应采取的措施
- 138 / 需要停止服药的情况
- 139 / 常见的无效用药情况
- 140 / 常见的用药误区
- 141 / 警惕药物性胃炎
- 142 / 服用汤药应掌握用量
- 142 / 药酒的功效
- 143 / 用药同时注意食疗
- 144 / 病人高热时的家庭退热方法
- 145 / 自己轻松贴膏药的妙招
- 145 / 自用创可贴应注意的问题
- 146 / 吃药过量引起中毒的急救措施
- 146 / 服安眠药中毒后的急救措施
- 147 / 误服化学物的急救措施
- 147 / 中暑后的急救措施
- 148 / 出现虚脱的急救措施
- 148 / 冻伤后的护理
- 149 / 皮肤晒伤后的护理
- 149 / 碎片刺伤的急救措施
- 150 / 外伤止血的方法
- 150 / 眼里进入异物的急救措施
- 151 / 耳朵里爬入虫子的急救措施
- 151 / 有异物进入鼻孔的急救措施
- 152 / 鼻出血时的急救措施

- 153 / 牙齿断裂或脱落的急救措施
- 153 / 肘关节扭伤后的急救措施
- 154 / 骨折后的家庭护理
- 155 / 肌肉痉挛的急救措施
- 156 / 胸部穿通的急救措施
- 157 / 腹部出现外伤的急救措施
- 157 / 出现刀伤的急救措施
- 157 / 扎伤后的急救措施
- 158 / 被玻璃扎伤后的处理
- 158 / 鞭炮炸伤的急救措施
- 159 / 触电事故的急救
- 159 / 火灾事件发生后的急救要点
- 160 / 轻度烧伤可采取的措施
- 161 / 重度烧伤可采取的措施
- 161 / 爆炸事故发生后的自救互救
- 162 / 踩踏事故发生后对伤者的急救措施
- 162 / 煤矿发生瓦斯爆炸事故后的急救方法
- 163 / 高处坠落后对伤者的急救方法
- 164 / 坍塌事故发生后对伤者的急救措施
- 164 / 发生断肢事故后正确取下断肢、止血
- 165 / 发生断肢事故后未断离伤残肢体的固定方法
- 166 / 冒顶事故紧急处理方法和自救方法
- 167 / 瓦斯积聚和引燃的预防
- 168 / 高处坠落事故的预防
- 168 / 煤气中毒的预防

- 169 / 化学品事故发生后及时撤离现场
- 169 / 易燃气体运输时应注意的事项
- 169 / 不燃气体运输时应注意的事项
- 170 / 有毒气体运输时应注意的事项
- 170 / 压缩气体和液化气体的安全运输
- 171 / 钢瓶安全运输的注意事项
- 172 / 触电事故的预防
- 172 / 着火时应避免被烟熏
- 173 / 家庭失火应根据火势自行扑救
- 173 / 身上衣服着火可采取的措施
- 174 / 楼梯着火楼上的人的逃生方法
- 174 / 家里防盗应注意的事项
- 175 / 在门外发现贼已进屋可采取的措施
- 175 / 应掌握的交通安全常识
- 177 / 通过铁路道口时避免事故发生
- 178 / 发生交通事故后的自救原则
- 178 / 火车出轨后乘客的自救
- 179 / 车辆遇险的处理原则
- 180 / 车辆坠河时乘客的自救
- 181 / 高速公路上发生交通事故的应急措施
- 182 / 乘地铁遇意外事故的应急要点
- 182 / 地铁里发生毒气泄漏的应急措施
- 183 / 地铁里发现危险物品的应急措施
- 183 / 地铁候车不慎掉下站台的应急措施
- 184 / 地铁列车突然停电的疏散

- 184 / 飞机遇险时应采取的应急措施
- 185 / 飞机在水上迫降时正确利用救生衣
- 186 / 飞机在水上迫降撤离时应注意事项
- 186 / 乘船应注意的安全事项
- 187 / 翻船后的自救方法
- 187 / 现场自制救生衣
- 188 / 水上遇难时正确使用信号工具
- 188 / 地震时家中人员的防护措施
- 189 / 地震时的逃生方法
- 190 / 地震时车间工人的应急避险措施
- 190 / 地震时井下作业工人的避险方法
- 190 / 地震时在公共场所逃离应注意事项
- 191 / 地震发生时乘客的应急措施
- 191 / 地震发生后等待救援时延长生存时间应注意的事项
- 192 / 地震发生后互救的原则
- 193 / 洪水到来时的自救措施
- 194 / 溺水时的自救方法
- 194 / 对溺水者急救措施
- 195 / 雪灾中御寒的穿衣策略
- 195 / 雪灾中防冻伤
- 196 / 雷击的预防措施
- 196 / 雷电时正确选择避雨地点
- 197 / 被雷击时的自救措施
- 197 / 及时抢救被雷击伤的人
- 197 / 远离毒品

找到正当的房屋出租信息

在城市租房的过程中，难免会遇到很多问题。为了能租到合适的房子，住得安心、舒心，需注意获取正当房屋出租信息。获取正当房屋出租信息的途径大致有四个：

1. 通过房屋中介。现在城市中经营房屋中介的有很多，给我们带来便利的同时也会带来一些风险，所以选择中介时一定要慎重，一定要查看其营业执照，确保合法性。

2. 通过熟人打听。所找的熟人一定要可靠，不能随便相信陌生人提供的信息。

3. 看租房广告。当地的报纸经常会刊登一些租房信息，需要租房时多看一下当地的报纸，如果会使用电脑，可以在网络上搜索自己理想中的住房。

4. 到小区居委会咨询。虽然有的时候小区没有贴出广告，但里面经常会有房屋出租。

租房需要注意的问题

1. 在租房之前，多了解一下当地的地理位置和租赁市场情况。如自己想要租房所在位置的周围环境如何，周围的价位如何，有哪些公共交通设施等。

2. 问自己是房子的位置最重要还是价格最重要，如果找不到满意的房子，可以考虑交通便利但位置相对较远的房子。

3. 在陌生的城市找房子，最好通过中介机构。因为中介机构可以提供非常完备的租赁合同，有利于保护租房人的合法权益。但是在选择

中介公司的时候，也要事先了解一下中介公司的可靠度和信誉度，再决定是否可以委托。通过中介租赁房屋，应该先查看中介的营业执照。

4. 租房时要考虑清楚自己的实际需要，勿“贪大”“贪新”。同样区域的一套商品房一居的租金基本相当于周围公房的两居租金，所以可以考虑一些有装修的老公房。

5. 看房时，可以放大一些房屋的缺点，比如楼层高、装修旧等作为议价的条件。尽量避免与几个客户同时看一套房子，因为这样容易出现竞价而提高租金的情况。

6. 租房子一定要签合同。签约之前，应该要求房东提供房产证、身份证，必要时需要有户口本等证件的原件，以防受骗。

7. 入住前应该在房东的陪同下检查房屋设施、家具和电器等，确保这些东西完好无损。如果不是完好无损的，应该在合同里注明。合同尽量详细一点，不要怕麻烦。当时麻烦一点，日后会省很多麻烦。

8. 在合同中说明自然消耗的物品该由谁出钱置换。比如日光灯管，用坏了谁负责出钱换。

9. 付款方式所谓“付3押1”是指第一次交房租一次性交4个月的，其中1个月的房租作为押金。一次性交纳的费用越少越好。

房屋租赁合同的主要内容

1. 标的条款。

应明确出租房屋及其附属设施的位置、类别、结构和面积等；如仅出租一部分，还应说明承租人专用部分和共用部分。必要时，应以图表加以标明。

2. 租金条款。

应明确租金标准、计算方法、支付方式和期限。城市住宅用房租金，

应当执行国家和房屋所在地城市人民政府规定的租赁政策；租用房屋从事生产、经营活动的，由租赁双方协商议定租赁金额；以营利为目的的，房屋所有权人将以划拨方式取得使用权的国有土地上建成的房屋出租的，应将租金中所含土地收益上交国家。

3. 租期条款。

通常应明确租赁始期和终期。

4. 房屋使用、养护条款。

应明确房屋用途和双方当事人的维修保养义务。

5. 违约责任条款。

应明确规定解除合同、违约金和赔偿损失等责任的承担。

6. 当事人约定的其他内容。

7. 违约责任。

8. 签字。

房主与租房人应履行的义务

租房人与房主是租赁合同的当事人，假定房主为甲方，租房人为乙方。

1. 甲方应履行以下义务：

(1) 甲方须按时将出租房屋和附属设施以良好的状态交给乙方使用。

(2) 房屋及附属设施如非乙方的过失而不能使用时，甲方有及时修缮的责任并承担相关的费用。

(3) 甲方对房屋和设施进行维修保养须提前 10 天通知乙方。

(4) 甲方应保证所出租房屋权属清楚，并提交产权证明复印件、出租证复印件以及产权共有人同意出租的签名。