



吉林省全民阅读活动民生读本

百姓生活 百事典

吉林省新闻出版局◎编
胡宪武◎主编

百姓生活事事贴心

百姓需求面面俱到

谨以此书献给为城市建设做出贡献的农民工兄弟



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

百姓生活 百事典

吉林省新闻出版局◎编
胡宪武◎主编



图书在版编目（C I P）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

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

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 长春市墨工文化传媒有限公司
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720毫米×990毫米 1/16
字 数 800千字
印 张 40
印 数 1-250 000册
版 次 2012年12月第1版
印 次 2012年12月第1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 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6234-0
定 价 80.00元

给广大进城务工朋友的一封信

亲爱的进城务工朋友：

你们辛苦了！

随着改革开放、工业化和城市化的脚步，你们远离亲人、远离家乡，怀着对美好生活的渴望和对光明未来的憧憬，凭着特有的纯朴与勤劳，勇敢地走出农村，进城务工。你们在城市里构筑着自己的梦想，期望用自己的劳动让年迈的老人不再辛劳，让年幼的孩子安心上学，把老屋翻新……你们脚步匆匆地奔波在城市的的大街小巷，你们吃苦受累最多，奉献最大，你们以不怕吃苦、甘于奉献的精神，用辛勤的劳动和汗水，创造了无数的社会物质财富，推动了城市文明进步，为城乡经济社会发展作出了巨大贡献。

你们是实践新型工业化和城市化的参与者和建设者，是产业工人的重要组成部分，是推动改革开放和现代化建设不可或缺的重要力量，也是构造和谐社会的重要力量。你们以自己的脊梁撑起了城市经济的半边天，支撑了中国经济的发展。可以说，有了你们，今天的城市更加美丽和谐；有了你们，今天中国经济的发展更加迅猛。

在此，我们向广大进城务工的朋友们及你们的家人致以诚挚的慰问和祝福！

如何让所有吉林省进城务工的朋友们工作有安排、生活有保障、创业有出路，切实维护你们的合法权益，不断提高你们在城市工作生活中的技能，一直是省委、省政府高度关注的问题。为更好的落实省委、省政府全民阅读方面的民生实事，我们组织了有关教育、法律、医疗保健、文学等方面的专家，针对进城务

工朋友的实际需要，编写了《务工生活手册》《居家生活手册》《饮食生活手册》《健康生活手册》《理财生活手册》《法制生活手册》《文化生活手册》《城市生活指引手册》。该套手册用进城务工朋友熟悉的语言，分别从城市务工、居家生活、饮食生活、健康生活、理财生活、法制生活、文化生活及城市生活指引八个方面给进城务工朋友以帮助。

本套手册着重突出实用性、指导性和语言通俗的特点，采用生活化的语言全面回答了进城务工的朋友在城市工作、生活中可能遇到的各种问题。希望广大进城务工的朋友通过本书，迅速掌握进城务工必备的工作就业知识、城市生活知识、健康安全知识、守法维权知识，不断扩充知识拓展思维，提高解决实际问题的能力。

相信有各级党委、政府和有关部门的支持，有你们辛勤的劳动，你们将会有更加美好的生活。

愿你们在工作中，克服困难，坚定信心，用勤劳的双手增收致富。希望你们互相沟通信息、介绍经验，通过亲帮亲、邻帮邻，带动更多乡亲转移就业。希望你们利用外出务工学到的知识、技能和管理经验以及创业的收入，积极返乡创业，在家乡大显身手，为吉林省的经济发展和家乡建设做出新的贡献！

为了方便你们的阅读，也为了节约造书成本，经编委会专家研究决定，将8本手册合订为《百姓生活百事典》一书，希望能给你们带来阅读的便利。

祝你们平安幸福、工作顺利！

吉林省全民阅读活动领导小组办公室



目 录



第一册 务工生活

务工前准备要充分	28	从事建筑业要具备的能力和要求	38
务工要量力而行	29	从事室内装修业要具备的能力和要求	39
选择职业时需要考虑的因素	30	从事餐饮业要具备的能力和要求	39
工作单位性质要认清	31	从事修理业要具备的能力和要求	40
选择工作要兼顾理想与兴趣	32	从事家政服务业要具备的能力和要求	41
选择合适的工作应参考的依据	33	从事服装加工业要具备的能力和要求	41
从事文秘工作要具备的素质和条件	33	从事美容美发业要具备的能力和要求	42
从事财务工作要具备的素质和条件	34	从事保安工作要具备的能力和要求	42
从事设计工作要具备的素质和条件	35	从事机动车驾驶要具备的能力和要求	43
从事计算机工作要具备的素质和条件	36	从事物业管理要具备的能力和要求	44
从事教师工作要具备的素质和条件	36	从事个体经营要做的准备	44
从事销售工作要具备的素质和条件	37	并不是城镇越大工作越好找	45
从事管理工作要具备的素质和条件	38	选择外出务工地点要考虑的要素	46

对选定的务工地点要有所了解	46	在火车上应注意的事项	61
吉林省的劳务输出品牌	47	乘坐长途汽车应注意的事项	62
务工前应接受的培训	48	乘坐轮船应注意的事项	63
常见的培训途径	48	乘坐飞机应注意的事项	63
选择专业技能培训学校	49	晕车、晕船的防治	64
县（市）、乡（镇）劳动保障部门		在路途中遇到偷、抢、骗的求助方法	65
组织的培训班	50	《暂住证》的办理	65
职业资格证书的概念	50	《外来人员婚育证》的办理	65
职业资格证书的作用	51	《健康证》的办理	66
如何获取职业资格证书	51	《暂住证》在使用中应注意的事项	66
职业技能鉴定的含义	52	对进城务工的育龄妇女的检查的规定	66
职业技能鉴定的申请	52	进城务工人员违反计划生育管理	
居民身份证的办理	53	规定应受的处罚	67
第二代居民身份证的特点与申领	53	政府组织的劳务输出	67
身份证遗失后的挂失与补办	54	通过劳动力市场获得就业信息	68
进城务工的时间选择	54	最好通过政府开设的公益职业介绍	
进城务工前妥善安排父母	55	所找工作	69
夫妻进城务工安排好子女教育	55	公共职业介绍机构免费提供的服务	70
外出务工应做好相应的物质准备	56	通过职业介绍机构找工作需经过	
火车车票的种类	57	的程序	70
正确识别假火车票	58	从互联网获得招聘信息更方便	70
买半价火车票要符合的条件	58	网络求职是脱颖而出的妙招	71
乘坐火车购票时应注意的事项	59	通过电视、报纸、广播了解招工信息	72
乘坐火车进站时应注意的事项	60	找工作过程中应避免的误区	73
乘坐火车时行李的托运	61	警惕招工陷阱	74

不要到劳务“黑市场”找工作	75	女性面试的技巧	90
通过职介找工作要注意的问题	76	男士通过服饰提升信任度	91
在零工市场找工作应注意的事项	77	打求职电话应掌握的技巧	91
根据自己的能力选择职业	77	找不到称心的工作应注意的问题	92
有效参加招聘会的方法	78	进入务工单位时应注意的事项	93
正确分析和筛选各种招工信息	78	做好本职工作	94
正确辨别信息的真假	79	快速胜任自己的工作	94
不同渠道的招工信息应区别对待	79	工作中注重有效沟通	95
核实招聘信息的方法	80	承担起自己的工作责任	96
主动去找自己需要的招聘信息	80	做一个勤奋的务工者	97
诈骗者招聘的手段	81	积极融入自己工作的团队	98
对招聘单位进行“摸底”	81	试用期不忘考察用人单位	98
正确识破传销行为	82	做好职业规划	99
写求职信应注意的问题	83	学习改变命运	100
填写求职人员登记表应注意的问题	83	培养敬业精神	101
面试前应做的准备工作	84	快速获得晋升的方法	102
去用工单位面试应该准备的材料	85	适时考虑调整职业方向	103
充分了解应聘岗位的基本要求及 特殊要求	85	换工作时应注意的事项	103
正确克服面试怯场	86	自主创业需要具备的条件	105
给对方留下良好的第一印象	87	创业者应具备的基本素质和能力	105
求职时学会推销自己	87	创业的基本程序	107
面试时的交谈技巧	88	自主创业应注意的事项	108
正确应对主考官的问题	89	自主创业的资金筹备	109
与用人单位谈工资应注意的事项	89	自主创业要选准行业	110
		自主创业要制定切实可行的计划	110

自主创业应做好心理准备	111	维护农民工合法权益的相关政策	116
个体工商户的特点和经营范围	111	我国鼓励创业投资的配套政策	117
个体工商户的登记与注销	112	吉林省鼓励自主创业的政策	117
个体工商户应遵守的管理规定	112	吉林省促进返乡创业的扶持政策	118
个体工商户不得从事的经济活动	113	国家帮助农民工提高返乡创业技能	
设立个人独资企业应具备的条件	113	采取的措施	119
设立合伙企业应具备的条件	113	从事个体经营享受优惠政策的对象	119
有限责任公司的特点	114	从事个体经营的下岗失业人员	
返乡创业适合的创业类型	114	可享受的优惠政策	119
《国务院关于解决农民工问题的		下岗失业人员从事个体经营减免税	
若干意见》的主要内容	115	的申请	120
国家要求取消针对农民工进城就业		享受国家再就业扶持政策的对象	120
的不合理收费的内容	116	有关大学生自主创业的优惠政策	122



第二册 居家生活

找到正当的房屋出租信息	126	廉租房的申请条件	131
租房需要注意的问题	126	申请廉租房的程序	132
房屋租赁合同的主要内容	127	吉林省关于廉租房的相关政策	133
房主与租房人应履行的义务	128	关于廉租房的注意事项	134
租房入住后应注意的问题	129	经济适用房的申请条件	135
租来的房子想转租注意事项	129	经济适用房的申请程序	135
住集体宿舍应注意的问题	130	按得分确定批准顺序	136
与别人合租房屋应注意的问题	131	经济适用房的买卖政策	137

经济适用房是否可以贷款	138	新手开车注意事项	160
吉林省关于经济适用房的相关政策	138	学会一些简单的汽车维修知识	161
购房要看开发商及物业的资质	139	酒后驾车很危险	162
全额交款和贷款买房的区别	141	开车出事故的解决办法	163
住房贷款的办理	142	开车必须交保险	164
住房公积金的使用	143	城市里开货车的注意事项	164
公积金贷款注意事项	144	开出租车需要的证件	165
购房合同的签订	145	租车需要注意事项	166
验房应注意的事项	146	交通安全标志的种类	167
房产证的办理	147	过马路要注意的安全事项	167
买到实惠耐用的装修材料的小窍门	148	通过铁路道口注意安全	168
正确选择室内植物	149	在城市迷路后的措施	168
饲养宠物注意事项	151	打工所在地政府对农民子女有教育	
处理闲置物品的方法	152	的义务	169
城市救助的含义和原则	153	农民流出地政府对农民工子女教育	
可以申请城市救助对象	153	需要履行的职责	169
遇到困难可得到救助站的救助	154	孩子入学遇到困难要找政府部门	170
办张公交卡坐车方便又省钱	154	农民工子女进公办学校读书的优惠	
乘坐公交车注意事项	155	政策	171
乘坐地铁注意事项	155	农民工随迁子女入学应办的手续	171
乘坐出租车注意事项	156	农民工子女入学务工地学校不能	
黑车不能坐	157	收借读费	172
如何报考驾驶证	158	农民工随迁子女家庭教育应注意	
防范黑驾校的陷阱	159	问题	172
买车需要注意的问题	159	安全购物的注意事项	173

正确识别防伪商标	174	到个人开办的话吧打电话须知	183
退换商品应注意事项	174	打长途电话省钱窍门	184
购物消费省钱有门道	175	使用手机应注意事项	185
“网购”——消费新理念	175	日常生活中常见的骗局	186
安全设置网上购物账号	176	巧妙地对付骗子行骗的“三张牌”	187
网购也需要防骗	177	警惕短消息诈骗	188
网购索赔及退货须知	178	常见网络诈骗的形式	189
收发快递注意事项	179	避免网上诈骗	191
快递公司的选择	180	我的城市我的家	191
电视购物需谨慎	180	注意节约电、水、气	192
购物索要发票很重要	182	生活垃圾的整理与分类	193
打紧急求救电话注意事项	182	合理选择和利用环保电池	194



第三册 饮食生活

营养要全面	196	水土不服的应对办法	205
食物要合理搭配	196	购买安全放心食品	206
素食主义者的营养搭配方案	198	茶文化及养生功效	207
水是最好的药	199	厨房小窍门	209
茶的养生妙用	200	日常食物制作方法	210
早饭吃好，午饭吃饱，晚饭吃少	202	碳水化合物的生理功用	212
远离垃圾食品	203	绿色食品	212
避免饮食误区	204	有机食品	213
改善自己的饮食习惯	205	一日三餐	214

年夜饭的菜谱	215	冠心病食谱	232
四人年夜饭	215	便秘食谱	235
六人年夜饭	216	失眠食谱	236
八人年夜饭	218	慢性胃炎食谱	237
降血糖食谱	221	骨质疏松食谱	239
降血压食谱	226	乳腺增生食谱	241
降血脂食谱	230		



第四册 健康生活

面对社会调整心态最重要	244	预防高血压病	252
降解理想与现实的冲突	244	预防高脂血症	253
克服自卑心理，树立自信	245	预防脑卒中	253
用理智战胜冲动情绪	246	预防肺气肿	254
正确面对挫折	246	预防慢性支气管炎	255
控制并合理宣泄不良情绪	247	预防骨质疏松	255
远离抑郁症	248	预防关节炎	256
远离传染病	248	预防龋齿	257
预防乙型肝炎	249	预防近视眼	257
预防细菌性痢疾	249	预防阿尔茨海默病	258
预防艾滋病	250	孩子应按时接种疫苗	259
预防流行性感冒	250	弄清医院科室分类	259
预防糖尿病	251	自行护送急重病人应注意的事项	260
预防冠心病	252	向医生诉说病情应注意的事项	260

得病一定不可乱投医	261	对褥疮患者的护理	278
各种检查项目前的准备	262	需要避孕时的注意事项	278
正确看懂处方内容	263	人工流产后应注意的事项	279
体检中应注意的事项	264	对付女性痛经的妙招	280
孕妇围检时应注意的事项	264	月经不调的注意事项	281
带孩子看病应注意的事项	265	应对孕早期妊娠呕吐的措施	282
不要轻易动手术	266	防治孕期贫血	282
护理卧床不起的病人应注意事项	267	孕期出现水肿应注意事项	283
住院前应做的准备	268	对付产后乳头皲裂的妙招	283
出现落枕可采取的措施	268	遗精的防治方法	284
患了关节炎应注意事项	269	早泄的防治方法	284
得了急性结膜炎应注意事项	269	阳痿的防治方法	285
脚上长鸡眼的处理方法	270	食物中毒发生后的急救	286
手足干裂的处理方法	270	食物中毒后催吐应注意事项	287
正确开放急性病患者的气道	271	食物中毒后自行解毒的方法	287
对急性病患者实施人工呼吸	271	食物中毒后送医院治疗应注意事项	287
发生心绞痛和心肌梗死的急救	272	酒精中毒后解酒的方法	288
心脏病发作时的应对措施	272	发生煤气中毒事故对患者的急救措施	289
出现脑出血的应对措施	273	狂犬病应采取的措施	289
突发脑卒中的急救	273	家庭应常备的药品	290
急性胆囊炎的应对措施	274	家庭用药的安全存放	291
患消化性溃疡时应注意事项	275	定期清理家庭小药箱	291
患病毒性肝炎时应注意事项	275	家庭服药的科学知识	292
患糖尿病时应注意事项	277	处方药与非处方药的区别	292
患甲亢时应注意事项	277	服用非处方药应注意事项	293

有些中西药不可同时服用	293	出现虚脱的急救措施	309
合理使用抗生素药	294	冻伤后的护理	309
正确使用阿司匹林	294	皮肤晒伤后的护理	310
读懂药品说明书	295	碎片刺伤的急救措施	311
用药次数、用药时间、用药剂量的计算	296	外伤止血的方法	311
常见的用药方法	297	眼里进入异物的急救措施	312
药物漏服时应掌握的补服时间	298	耳朵里爬入虫子的急救措施	312
让孩子顺顺当当吃药	298	有异物进入鼻孔的急救措施	313
自行服药出现异常情况应急处理	299	鼻出血时的急救措施	313
服药后呕吐应采取的措施	300	牙齿断裂或脱落的急救措施	314
需要停止服药的情况	300	肘关节扭伤后的急救措施	314
常见的无效用药情况	301	骨折后的家庭护理	315
常见的用药误区	302	肌肉痉挛的急救措施	316
警惕药物性胃炎	303	胸部穿通的急救措施	317
服用汤药应掌握用量	304	腹部出现外伤的急救措施	317
药酒的功效	304	出现刀伤的急救措施	318
用药同时注意食疗	305	扎伤后的急救措施	318
病人高热时的家庭退热方法	305	被玻璃扎伤后的处理	318
自己轻松贴膏药的妙招	306	鞭炮炸伤的急救措施	319
自用创可贴应注意的问题	307	触电事故的急救	319
吃药过量引起中毒的急救措施	307	火灾事件发生后的急救要点	320
服安眠药中毒后的急救措施	308	轻度烧伤可采取的措施	321
误服化学物的急救措施	308	重度烧伤可采取的措施	321
中暑后的急救措施	308	爆炸事故发生后的自救互救	321
		踩踏事故发生后对伤者的急救措施	322

煤矿发生瓦斯爆炸事故后的急救方法	323	发生交通事故后的自救原则	337
高处坠落后对伤者的急救方法	323	火车出轨后乘客的自救	337
坍塌事故发生后对伤者的急救措施	324	车辆遇险的处理原则	338
发生断肢事故后正确取下断肢、止血	324	车辆坠河时乘客的自救	339
发生断肢事故后未断离伤残肢体的 固定方法	325	高速公路上发生交通事故的应急措施	340
冒顶事故紧急处理方法和自救方法	326	乘地铁遇意外事故的应急要点	340
瓦斯积聚和引燃的预防	326	地铁里发生毒气泄漏的应急措施	341
高处坠落事故的预防	327	地铁里发现危险物品的应急措施	341
煤气中毒的预防	328	地铁候车不慎掉下站台的应急措施	342
化学品事故发生后及时撤离现场	328	地铁列车突然停电的疏散	342
易燃气体运输时应注意的事项	329	飞机遇险时应采取的应急措施	343
不燃气体运输时应注意的事项	329	飞机在水上迫降时正确利用救生衣	343
有毒气体运输时应注意的事项	329	飞机在水上迫降撤离时应注意事项	344
压缩气体和液化气体的安全运输	330	乘船应注意的安全事项	344
钢瓶安全运输的注意事项	330	翻船后的自救方法	345
触电事故的预防	331	现场自制救生衣	345
着火时应避免被烟熏	332	水上遇难时正确使用信号工具	346
家庭失火应根据火势自行扑救	332	地震时家中人员的防护措施	346
身上衣服着火可采取的措施	333	地震时的逃生方法	347
楼梯着火楼上的人的逃生方法	333	地震时车间工人的应急避险措施	348
家里防盗应注意的事项	333	地震时井下作业工人的避险方法	348
在门外发现贼已进屋可采取的措施	334	地震时在公共场所逃离应注意事项	348
应掌握的交通安全常识	334	地震发生时乘客的应急措施	349
通过铁路道口时避免事故发生	336	地震发生后等待救援时延长生存 时间应注意事项	349

地震发生后互救的原则	350	雷击的预防措施	353
洪水到来时的自救措施	350	雷电时正确选择避雨地点	354
溺水时的自救方法	351	被雷击时的自救措施	354
对溺水者急救措施	352	及时抢救被雷击伤的人	354
雪灾中御寒的穿衣策略	352	远离毒品	355
雪灾中防冻伤	353		



第五册 理财生活

认清攒钱和理财的关系	358	汇款节省汇费的窍门	369
家庭理财的方式	359	正确识别人民币的真假	370
银行卡的申办	359	在银行残币的兑换	371
选择银行储蓄需要注意的问题	360	债券投资的特点	372
活期储蓄的开户	361	国库券的种类	372
开户时密码的设置	361	投资国债多获利的策略	373
活期储蓄取款应注意的事项	362	国债逾期利率怎么计算	373
定期储蓄的种类	362	企业债券的种类与识别	373
储蓄预防冒领	364	金融债券的种类	375
存折保管与补办的方法	364	买入卖出债券时应注意的事项	375
银行定期利息的计算方法	365	降低债券风险的方法	376
银行卡的种类	366	股票投资的特点	377
使用储蓄卡的注意事项	367	开设股票账户和资金账户的方法	377
银行存取款的注意事项	367	股票有风险 入市请谨慎	378
安全使用自动取款机	368	股票交易的费用	379

填写股票委托单	379	买开放式基金应注意事项	385
股票的清算	380	购买彩票的注意事项	385
股票交割和过户的方法	380	提高彩票中奖率的技巧	386
投资基金的好处	382	自选彩票号码的方法	386
基金的种类	382	投资家庭财产保险	387
投资基金应遵循的法则和注意事项	383		



第六册 法制生活

正规的劳动合同是维权的凭证	390	履行劳动合同规定	398
签订劳动合同时应注意的要点	390	劳动合同的变更应该遵循的原则	399
签订劳动合同时用人单位不能要求		劳动者可以解除劳动合同的情形	400
抵押物	391	用人单位可以解除劳动合同的情形	400
用人单位必须签订劳动合同	391	用人单位不得解除劳动合同的情形	401
试用期也需要签订劳动合同	391	可以终止劳动合同的情形	401
短期工也需要签订劳动合同	392	要警惕无效的劳动合同	402
未签订劳动合同的处理办法	392	可以判定为无效劳动合同的情形	402
劳动合同的必备条款	393	因用人单位导致签订无效劳动合同	
劳动合同中还可约定的条款	394	的赔偿方法	403
劳动合同期限的几种分类	394	因劳动者导致签订无效劳动合同	
订立无固定期限劳动合同的情况	395	的赔偿方法	404
试用期期限及待遇的规定	396	合同期内换工作的注意事项	404
可以拒绝签订劳动合同的情形	396	劳动者违反规定解除劳动合同	
劳动合同中常见的陷阱	397	应承担责任	405