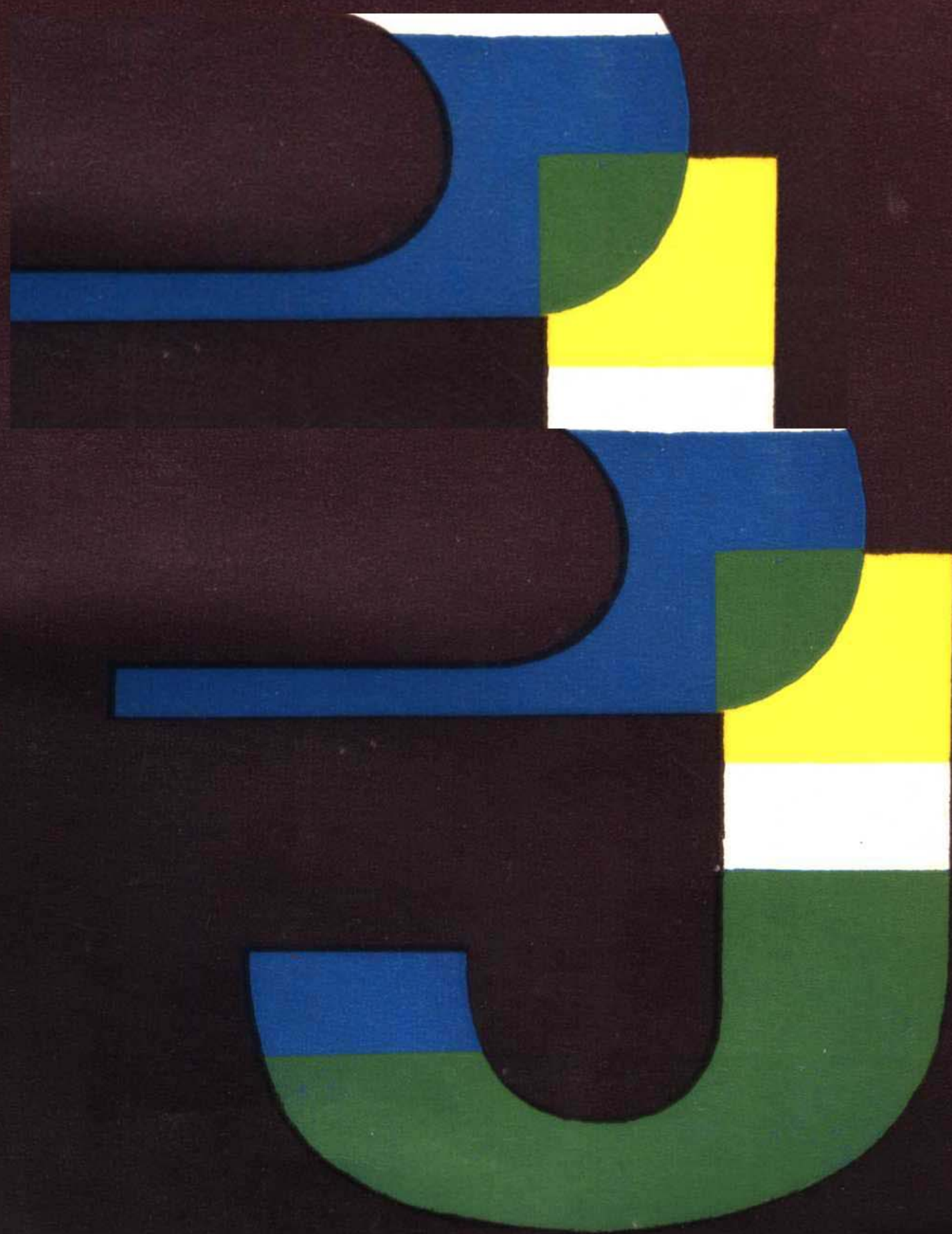


家用万有数据手册

JIAYONG WANYOU

SHUJU SHOUCHE

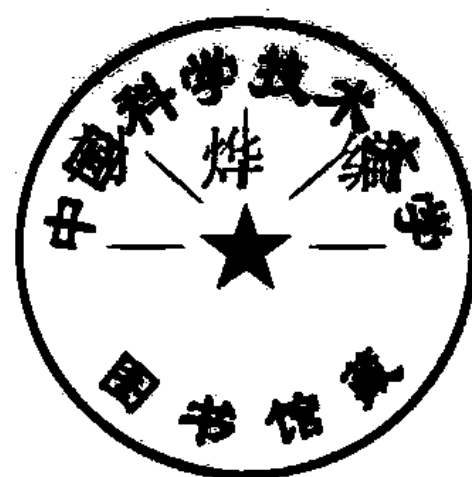


福建科学技术出版社



家用万有数据手册

钟楚桦



福建科学技术出版社

1986·福州

责任编辑：林思明

家用万有数据手册

钟楚桦 刘 烨 编

•

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 16.375印张 3插页 456千字

1987年1月第1版

1987年1月第1次印刷

印数：1—11,100

书号：17211·94

定价：2.80元

前 言

数据，浓缩了前人的智慧和经验，体现了精确性与实用性，无疑是一种高质量的信息。

数据，正因其高度浓缩的特征，有时不免枯燥乏味，难以记全。

不过，现代化的家庭确实处处溶有数据：家计管理中怎样合理科学，紧张繁忙的工作中怎样安排得有条不紊，数据是您的忠实助手。没有准确的数据，靠“记得”、“估计”，往往不够准确可靠；冒险着“试试看”，有时不但会浪费时间和金钱，甚至还会出大差错：买的衣料太长，剩下的布料就浪费了，而太短了呢，更是无所适用；婴儿的药剂量不足会延误病情，而过量则会损害身体。谚语说：“失之毫厘，差之千里”，又说“过犹不及”，这说明我们祖先早就知道准确的量在质的变化过程中所起的作用。

有了数据手册，那就方便极了；如果您要为独生子女计划合理的膳食，剪裁或选购精美的衣帽，检查婴幼儿智力发展情况，或者是家用器件损坏待修或新置，本书都会给您提供系列化的参考意见，把关键性的指标向您提示；当您手持一张化验单，不知是否正常而疑心顾虑时，本书载有的人体检验正常值和最常用药方可供释疑，即使一时找不到医生，也能自己看懂；如果您正准备建立新家

庭本书就更十分适用了：粉刷墙壁的涂料配方和用量、电灯悬挂的高度和瓦数、家具的通用规格尺寸、电视机摆放的位置、外出旅行该带多少衣服，休假的注意事项、家庭设宴的菜谱及用料的配搭……想查找的数据可以在十几秒内完成，节约了时间，既方便又准确。

为此，本书编者经过长时间的采集、校核、分类、精选，并注意到家庭实用的需要，以数表形式收列出家庭需要经常查找的大量数据和资料。

我们希望，这种抛砖引玉的工作能引起广大读者的兴趣，更希望读者能把您的意见告诉我们，使我们的工作进一步充实。

编 者

1986.3.

目 录

一、饮食与营养.....	(1)
1. 普通饮食的营养.....	(1)
三餐热能分配比例表 每日膳食中营养素供给量 氨基酸需要量的估计值 每日膳食中微量元素的供给量 营养素功用简表 有关健脑食物的十二个要素 增强智力的九种食品 五谷成分比较表 健脑副食成分表 食品的酸度和碱度 酸碱性食品中和表 各种年龄三大营养素的重量比例 常用食物成分表	
2. 烹饪与营养保存.....	(37)
捞饭与蒸饭营养素的比较 几种面食维生素B ₁ 损失率 淘米对米中硫胺素的影响 食物经过烹调后B族维生素的保存率 蔬菜经过烹调后抗坏血酸和胡萝卜素的保存率 肉、蛋类食品经过烹调后维生素A、B的保存率(%)	
3. 各种活动的热能消耗率.....	(42)
日常生活 学习、运动和娱乐 生产劳动	
4. 食品常识.....	(46)
白糖与红糖成分比较 中国名酒一览 食品胆固醇含量	
5. 孕妇的营养.....	(50)
对胎儿机体发育的影响 对胎儿体重的影响 孕妇需增加的热量 孕妇每天蛋白质的需要量 孕妇需多吃钙 铁对孕妇的作用 锌对孕妇及胎儿的影响 怀孕时维生素需要量 孕妇分期膳食 孕妇膳食示例(怀孕五个月后) 孕妇多钙、多维生素B ₁ 膳食举例 高蛋白膳食举例	
6. 产妇的饮食.....	(57)
分娩期的膳食 产褥期的膳食(附)产妇食谱举例 乳母膳食 乳母膳食举例	

7. 婴幼儿饮食营养.....(81)

正常婴幼儿每日营养素供给量 婴儿添加辅食顺序 婴儿授乳时间安排 不同月龄婴儿每次哺喂量估计 各种豆代乳粉成分分析 婴儿期辅食添加及每日用量概况 几种奶制品的营养成分 $1\frac{1}{2}\sim 2$ 岁膳食举例 2~4岁膳食举例 4~6岁膳食举例 营养不良儿的营养疗法步骤提要 贫血儿童饮食第一式 贫血儿童饮食第二式

(附) 儿童发育.....(69)

正常儿童体重增长表 正常儿童高度增长表 正常儿出牙时日表 儿童动作和语言发育

8. 供选择的家宴套菜.....(71)

(一) (二) (三) (四) (五)

9. 常见副食制作法.....(80)

皮蛋的腌制 烧鸡的加工 香肠的加工

二、服装鞋帽.....(83)

1. 织物主要品种及特点.....(83)

棉布主要品种及特点 常见的呢绒品种及特点 主要化学纤维的分类及名称 常见的粘纤、富纤衣料及特点 常见的棉的确良衣料及特点 毛涤纶衣料及特点 常见的快巴的确良衣料及特点 涤纶中长纤维衣料及特点 锦纶织品的主要品种及特点 常见的维纶衣料品种及特点 常见的腈纶衣料品种及特点 绉、绢、绉、葛的主要品种及特点 绫、罗、绒、呢的主要品种及特点 绸类主要品种及特点 缎类主要品种及特点 纺类主要品种及特点 纱类主要品种及特点

2. 中国服装号型系列标准表.....(99)

男童上装类(包括上、下连装)号型 女童上装类(包括上、下连装)号型 男童下装类号型 女童下装类号型 男上装类(包括上、下连装)5·4系列号型 男上装类(包括上、下连装)5·3系列号型 女上装类(包括上、下连装)5·4系列号型 女上装类(包括上、下连装)5·3系列号型 男下装类5·3系列号型 男下装类5·2系列号型 男下装类3·2系列号型 女下装类5·3系列号型

女下装类5·2系列号型 女下装类3·2系列号型

3. 服装型号折算表……………(108)
男上衣型号折算表 女上衣型号折算表 男长裤型号折算表
女长裤型号折算表
4. 针织内衣参考表……………(110)
(1) 开襟衫 (2) 半开襟衫 (3) 运动衫 (4) 背心 (5) 运动裤 (6) 中裤 (7) 长裤
5. 几种服装各部位分配比例表……………(113)
男女长裤各部位分配比例表 男衬衣各部位分配比例表 中山服各部位分配比例表 棉人民服各部位分配比例表 男棉大衣各部位分配比例表 女衬衣各部位分配比例表 女春秋装各部位分配比例表 女棉夹克服各部位分配比例表 女棉长大衣各部位分配比例表 背带工装裤各部位分配比例表 男童春秋装各部位分配比例表 女童春秋装各部位分配比例表 男童棉长大衣各部位分配比例表
6. 服装算料参考表……………(124)
男上装 女上装 男女下装 服装横度加放尺寸表
7. 织物缩水率……………(130)
印染棉布缩水率 色织布缩水率 丝绸缩水率 精纺呢绒缩水率 粗纺呢绒缩水率 化纤织物缩水率
8. 织物门幅换算……………(133)
织物不同门幅的换算 幅宽公英制对照表
9. 各类织物的合适熨烫温度……………(135)
滴水法测试熨斗的温度 化纤织物洗涤温度 化学纤维耐热性和主要织物的合适熨烫温度 熨平织物压强及手操熨斗用力表
10. 织物的缝纫、洗涤、除迹和保养……………(137)
各种化纤织品的洗涤条件参考表 棉布、棉型化纤布面的去污方法 使用与保养化纤织物注意事项 机针、缝线、缝料配合表
11. 棒、钩针编织……………(141)
毛线用量表(平针织物)

12. 鞋.....(142)

鞋的分档与号码 全国统一鞋号与旧鞋号及袜号对照表(一)(二)
婴儿布鞋鞋号对照表 国际鞋号对照

三、交电五金.....(152)

1. 家用电器分类表.....(152)

日用电器产品按电气工作原理分类 日用电器产品按用途分类

2. 广播电视波段划分.....(154)

无线电波段划分和主要用途 我国部分中波广播电台频率表
我国电视频道频率划分表 我国主要城市电视频道表

3. 黑白、彩色电视接收机.....(164)

电视机分类表 电视频道与天线长度关系表 电视机合理放置
距离、高度表 彩电的最佳适视距离 电视机常用标记英汉对照表

4. 收录两用机.....(167)

录音机的品种类型 磁带录音机上常见按键的符号及其作用
磁带的选用 几种 $\gamma\text{-Fe}_2\text{O}_3$ 普通盒式磁带 录音磁带型号和走带时
间表 各频段听感特征

5. 音箱.....(172)

倒相式音箱尺寸和相应喇叭配合参考表 几种密闭式音箱参考
表

6. 家用盒式磁带录象机.....(173)

典型家用录象机规格表 磁带录象机的分类及特点

7. 空调机.....(175)

国内外几种窗式空气调节器的牌号、型号、规格及主要参数

8. 电冰箱.....(177)

电冰箱的基本参数表 电冰箱的规格、耗电量和温度关系表
食品在电冰箱内的冷藏期限 不同级别冰箱冷冻食品期限

9. 洗衣机.....(181)

部分国产洗衣机的性能和特点 三种类型洗衣机的性能对比
洗衣量参考表 洗衣粉的用量 洗衣时间和水流方向的选择 洗衣
的水温选择 漂白剂的用量 脱水甩干时间 定时器常见故障及其

排除方法

10. 生活用灯具.....(188)

灯泡的型号、功率和规格 荧光灯管的型号 荧光台灯和吊灯的规格 各种荧光灯的耗电量 220伏照明电路的电线和器材的配用

11. 电风扇.....(193)

台扇品种规格表 立式风扇品种规格表 风扇功率消耗表

12. 电吹风.....(195)

国内外电吹风主要品种、牌号、产地和规格

13. 电熨斗.....(196)

电熨斗的型式与规格表 电熨斗熨烫衣物通电时间

14. 电饭锅.....(196)

电饭锅分类 电饭锅规格 电饭锅的主要技术要求 电饭锅常见故障及排除方法

15. 家庭用电炉.....(199)

电炉的功率与炉面的直径尺寸 日常应用电炉的规格

16. 电度表.....(200)

电度表分类体系表 单相电度表容许最大与最小负载 电度表型号与特性

17. 注意安全用电.....(202)

常用保险丝的规格和应用范围 用电器与保险丝关系表 常用绝缘电线的规格和应用范围 安全电压 工频电流对人体作用的分析 工频电流对人体作用的实验资料

18. 电子钟表.....(206)

电钟及电子钟的产品分类 电子手表的产品分类 国产钟表的质量标准和电钟、晶体管钟的耗电量 电子手表用扣式电池容量和规格

19. 建筑五金.....(208)

窗钩 灯钩 羊眼 小拉手 暗霜扣 铁丝的规格 装配木螺钉的规格

20. 锅.....(213)

小锅的品种及规格表 中锅的品种及规格表 大锅的品种及规格表

21. 轻便摩托车.....(216)

嘉陵牌CJ50型和幸福牌50型轻便摩托车的技术性能数据 汽油机润滑油 汽油机代用润滑油 二冲程汽油机选用汽油参照表 几种轻便摩托车发动机选用火花塞型号

四、卫生保健.....(220)

1. 人体常用数值.....(220)

体温测量正常值 呼吸频率 脉搏频率 肺活量计算公式 不同年龄正常血压平均值 体重与体表面积对照表 成人体重 睡眠时间 记忆力自我测试

2. 常做检验正常值.....(227)

血液化验 血液生化检验 尿液化验 粪便化验 精液前列腺液检验 脑脊液检验 胃液检查 肝功能检查 化验单及病历、处方常见符号

3. 家庭用药.....(233)

自煎中药汤药方法 口服用药时间 按年龄计算西药服用剂量 儿童按年龄计算服用中草药剂量 儿童按体重计算服用西药剂量 解热镇痛药 镇静、安眠、抗过敏药 止咳、祛痰、平喘、降压药 胃肠道用药 感冒药 驱虫用药 滋补用药 五官科用药 跌打损伤用药 防暑用药 外用药 灭害虫用药 环境消毒用药 儿童预防接种

4. 计划生育.....(248)

女性发育分期 月经 产科测量常数 骨盆入口大小计算 预产期推算 最佳生育年龄 近亲婚姻恶果 婚姻与疾病 血型的遗传 孕妇慎用药物 药物避孕 避孕药可能副作用及其防治 安全期避孕及推算 避孕环避孕及避孕环规格

五、居室布置.....(257)

1. 砂浆·砖瓦.....(257)

各种抹面砂浆配合比参考表 砌筑用砂浆每1立方米的用料表
砖瓦抹灰常用材料重量表 每立方米砂浆材料用量表 每立方米混凝土材料用量表 现行砖行尺寸表 砖墙砌体砖与砂浆用量表 砖柱砌体砖与砂浆用量表

2. 饰面材料.....(265)

可以涂饰壁用涂料的墙壁和不能涂抹的墙壁 常用饰面材料的种类规格用途表 饰面材料用量表 水磨石面层配色用料比例参考表 塑料板材料一览表 塑料墙纸的品种规格 木料板材规格 三合板的尺寸规格 木器漆品种一览表 油漆用量估算 各种玻璃的性质 平板玻璃及磨砂玻璃规格

3. 建筑配件.....(276)

铁砂布代号与粒度号数对照表 木砂纸代号与粒度号数对照表 水砂纸代号与粒度号数对照表 常用木门五金参考表 常用木窗五金参考表 圆钉规格重量表

4. 照明.....(279)

一般住房人工照明要求 可获得100勒克斯的灯具悬挂高度

5. 室内摆设.....(281)

窗帘的选择 卧室用品的色彩选择 居室字画的选挂

6. 家具.....(282)

椅类 凳类 桌类 床类 柜橱类 一对单人大包手沙发用料
沙发、靠背椅面套用料 沙发、靠背椅人造革用料

六、庭台园艺.....(286)

1. 材料用具.....(286)

培养土配制 无土栽培培养液配方 栽花用盆规格、用途

2. 花木栽培.....(289)

草本花卉栽培 木本花卉栽培 球根类花卉栽培 主要观赏花木嫁接

3. 插花组合.....(297)

4. 果蔬栽培.....(298)

瓜类栽培 茄子、豆类栽培 其他果蔬栽培

5. 花木主要病虫害防治.....(302)

花木主要病虫害防治 花木缺乏营养元素的防治 常用肥料的混合使用 常用农药的混合使用

七、禽鸟虫鱼.....(311)

1. 禽.....(311)

雏鸡日粮配方 肉用仔鸡饲料配方 肉用种鸡(产蛋期)日粮配合示例 蛋鸡日粮配方示例(夏季, 产蛋率70~80%) 鸭的示范日粮

2. 鸟.....(314)

鸟笼的规格和材料 观赏鸟饲料的配制 鸽子

3. 虫.....(320)

各种小蚕饲养方法 小蚕饲养标准 各种大蚕饲养方法 大蚕饲养标准 我国主要蜜源植物表

4. 鱼.....(328)

金鱼体态欣赏标准 金鱼色泽欣赏标准 一龄金鱼雌雄鉴别表 饵料 金鱼越冬的换水投食时间 水温与金鱼孵化期 5~10月鱼苗的放养密度 小型水族箱(80×60×50厘米)的金鱼放养密度 金鱼短途运输放养密度 金鱼长途运输放养密度 金鱼周年观察表 苗鱼转色的时间

八、历法气象.....(337)

1. 历法.....(345)

阳历的计算 夏历的计算 干支表 季节划分 二十四节气和公历日期对照 阳历与阴历的时刻对照表 百年历星期检查表(1900~2000)

2. 气象.....(342)

风力等级表 候平均气温分级 高度与大气压力、温度的关系 各地的年月平均湿度(%) 各地的年月平均气温(℃) 各地的年

月平均降雨量(毫米) 各种温度计的对比和换算

九、社会福利.....(349)

1. 储蓄与贷款.....(349)

独生子女费储蓄最佳方法 储蓄存款利率 个体工商户、个人小额贷款利率

2. 税务.....(351)

个人所得税税率表 车辆使用税税额表 地方税税目税率表 个体经济所得税带征率或税率

3. 人身保险.....(352)

简易人身保险满期每份保险金额表 简易人身保险保险金额给付表 简易人身保险三十年期逐月退保金数额表 简易人身保险二十年期逐月退保金数额表 简易人身保险十五年期逐月退保金数额表 简易人身保险十年期逐月退保金数额表 简易人身保险五年期逐月退保金数额表 家庭财产险费率表

4. 劳动保险待遇.....(367)

生育待遇 医疗待遇 探亲待遇 疾病(非因工负伤)待遇 因工残废待遇 死亡待遇(一)(二) 退职待遇 离休待遇 退休待遇 个人养老金月领金额基数表 死亡退保金金额基数表 生存退保金金额表 养老金保险退休月领养老金金额表 养老金保险一次性给付退休金金额表 养老金保险退保金额表 养老金调整计算基数表

十、邮电通信.....(388)

1. 邮件资费.....(388)

国际邮件资费表 亚太地区减低资费及适用范围 香港澳门地区邮件资费表 国内邮件资费表 寄往“中国南极长城站”邮件资费表 国际邮件重量、尺寸限度表 香港、澳门地区邮件重量、尺寸限度

2. 电话.....(396)

全国统一规定的电话号码 长途自动、半自动电话简介及使用方法 长途半自动电话使用方法 全自动电话目前通达的城市及长途区

号 怎样使用国际长途自动电话

3. 电报.....(399)

拍发、收受电报须知 电报收费

十一、交通旅行.....(401)

1. 交通概况.....(401)

中国铁路交通简图 中国主要旅行城市距离表 中国公路交通简图(总图) 华北公路交通简图 东北公路交通简图 华中公路交通简图 华东公路交通简图 中国西部公路交通简图

2. 旅行知识.....(411)

乘火车须知 乘船须知 乘飞机须知

3. 旅游参考.....(413)

中国六大古都 中国24座历史文化名城 北京十大名胜 北京名胜简介 第一批国家重点风景名胜区44处 名山大川简况 旅游纪念品

十二、美容化妆.....(419)

1. 健美.....(419)

女性体高与体重比例表 女性健美身体的标准尺度 男子健美标准

2. 女子衣帽发型.....(421)

体型与服饰的配合 根据体型选择泳装 帽子的选择 发质的区分 根据发质选择发型 脸型与发型的配合

3. 男子着装.....(424)

男子发型、帽子与脸型的配合 领带与西装衬衫的搭配

4. 首饰.....(426)

首饰的成色与真伪 耳环与脸型的配合 耳环与肤色的协调 项链的选购与佩戴 戒指与手型的配合 首饰的选佩

5. 化妆.....(428)

美容化妆十二程序 美容化妆七忌 唇的修正化妆法 眼睛的修

正化妆法 不同脸形的化妆法 根据皮肤选择化妆品 国产化妆品的成分及作用一览表

十三、文化娱乐.....(438)

1. 摄影参考.....(438)

太阳出没时刻表 进口胶卷识别 国内外部分照相机规格性能
曝光参考表 用闪光灯拍摄时光圈系数表 室内自然光曝光参考表
GB21° 胶卷、光圈f4时的快门速度 几种光线曝光比例表 夜景曝光
时间参考表 拍摄动体使用快门速度参考表 彩色摄影各种光源色温
参考表 各种景物反射光强、弱参考表 常用胶卷长度 软、中、硬
显影液配方 菲尼酮微粒快速显影液配方 F—7快速定影液配方 菲
尼酮补充液配方 D—76补充液配方 D—72代用药品的配方

2. 音乐知识.....(454)

五线谱与简谱的音符、休止符对照 陶冶情绪的乐曲

3. 体育知识.....(457)

钓鱼工具的配搭 桥牌 围棋 大、中、小学生体育锻炼及格标准表

十四、计算顾问.....(463)

1. 计量单位及其换算.....(463)

计量单位一览表 (附) 主要计量单位说明 常用公制计量单位及符号 常见公制计量单位与市制、英美制、日制换算表 常见市制计量单位与公制、英美制、日制换算表 常见英(美)制计量单位与公制、市制、日制换算表 (附) 我国台湾省常用计量单位 英、美制度量衡递进及代号表 常见日制计量单位与公制、市制、英美制换算表 若干国家重量单位与公制、中国市制、英美制比较 美、日等九国的面积计量及其换算 功、能量单位换算 功率单位换算 常用物理量换算 压力单位换算 流量单位换算 速度单位换算

2. 计算便查.....(487)

常用计算公式便查 常见平面图形的周长L、面积S 常见立体图形的表面积S、体积V 棱长为a的正多面体的表面积及体积 巧用电

子计算器 常用数值一览 常见物质比重 各种物质的引火点 燃料
的成分及热量 气压与水的沸点及海拔间的关系 元素周期表

附录1：称谓表..... (502)

 家族长辈称谓表 亲戚长辈称谓表 家族平辈称谓表 亲戚平辈
 称谓表 亲戚互称表

附录2：中国历史年代简表..... (506)