

上海黄页

SHANGHAI YELLOW PAGES Pudong Edition

浦东版

使用方法
P3

黄页部分
P17

黄页部分
P22

行业分类目录
P22

社会服务指南
P154

上海电信服务指南
P170

因特网指南
P178

优惠券专栏
P182



www.yellowpage.com.cn 上海黄页网
86000 上海黄页客户服务中心(呼叫中心)



强生集團
JIANGSHENG GROUP

62580000

- ※ **62580000** 一个电话接受大、中、小、高、中档客车和货运车预约业务。
- ※ **62580000** 电话叫车，5分钟到达，车门对家门服务。百岁老人出行，免费服务。
- ※ **62580000** 活地图免费指路，代客接站，安全护送无成人陪同的儿童。
- ※ **62580000** 电话叫车，可以使用强生IC卡、Taxi龙卡、上海公共交通卡、东方卡、牡丹IC卡、邮政邮购电子消费卡、邮政电子消费卡，以及强生乘车证结帐。
- ※ **62580000** 预约购买强生乘车证、强生IC卡，外环线以内免费送货上门，并在“上海银行”各支行均有发售。
- ※ **62580000** 代客购买飞机票，送票上门。订购强生三化水、饮用纯水。



上海黄页信息咨询有限公司

业务介绍



专业从事软件开发

从事数据库开发、目录字典型书籍排版系统的开发，并从事Web系统的开发及集成、以及基于Exchange Server的Intranet和OA系统的开发及集成；

现已成型的软件产品有固定资产管理软件、数字化文档管理软件。



专业从事企事业单位信息咨询

现拥有30万的上海地区企事业单位信息库，数据准确、齐全，天天更新，保证了其良好的品质。

★用户可按分类、企业性质等选择方式，咨询企业户名、地址、电话、邮编、传真号、负责人等信息；

★为用户提供优惠的商业信函发送服务。



专业从事系统集成，并特约经销多种硬件产品

公司具有多年组建局域网和广域网的丰富经验，目前代理销售HP、联想等品牌产品，具体包括服务器、台式PC、打印机、网络产品和计算机配件(耗材、机柜等)；

提供送货上门、配置安装及优质的售后服务。

联系电话：56322412, 66531247

移动电话：13901605880

传真：56316141

联系人：阮向荣（先生）、李娜（小姐）

联系地址：天通庵路435号二楼 邮编：200071

网址：<http://www.yellowpage.com.cn>

E-mail:heqiang@yellowpage.com.cn

黄页分类快捷检索索引(分类简表)

一、党政、国家机关 17

二、食

- 中国菜系 32
- 异国佳肴 34
- 特色菜肴 34
- 小吃、快餐 35
- 食品、烟酒、粮油 35
- 副食品 41

三、衣

- 男士服装 44
- 女装系列 44
- 童装 44
- 老年服装 44
- 内衣 44
- 羊毛服饰 44
- 休闲、运动装 44
- 鞋帽 45
- 皮件、包饰 46
- 金银珠宝 46

四、住

- 房地产 46
- 建筑装潢材料 54
- 室内装潢 62

五、行

- 出租汽车 65
- 货运出租车 66
- 航空客运售票 67
- 铁路客运售票 68
- 公路客运售票 68
- 航运客运售票 69

六、购物

- 五金交电、日用化学品 69
- 计算机 73
- 通信设备销售 74
- 通信设备修理 76
- 自行车、助动车 76
- 文化体育娱乐用品 76
- 书刊、音像制品 77
- 钟表、眼镜 78
- 缝纫机 79
- 照相机及器材 79
- 工艺品、礼品 79
- 百货商厦 81

七、教育

- 教育事业 88

八、娱乐

- 休闲娱乐 95
- 休闲健身 101
- 宠物、花鸟 103

九、医疗

- 医疗卫生 104
- 药品销售 109
- 中药销售 111
- 保健品 112

十、金融

- 银行 113
- 外汇调剂 114
- 证券交易 114
- 期货经纪 115
- 保险 115
- 信用卡 115

十一、服务

- 咨询 115
- 净水供应 121
- 拍卖 121
- 典当 122
- 租赁 122
- 生活服务 122
- 家政服务 132
- 物资回收 132
- 公共福利 133
- 殡葬 152

十二、综合

- 新闻、出版、广电 134
- 科研、高新技术、技术监督 135
- 文化艺术 136
- 城市建设 136
- 邮政电信 137
- 贸易、租赁、企业管理 137
- 投资开发 138
- 加工制造 138
- 农业 152



总目录

紧急、常用查询电话	1
编印说明	1
黄页分类快捷检索索引(分类简表)	2
总目录	3
使用方法	3
上海黄页客户服务中心(呼叫中心)简介	4
黄页消费特刊简介	4
“网上黄页”介绍	5
都市生活	6
美食天地	6
医疗保健	8
家居生活	10
假日休闲	13
蓝页部分	17-21
党政、国家机关分类索引	17
蓝页正文	18
黄页部分	22-153
行业分类目录	22
行业分类类目汉语拼音索引	26
行业分类类目汉字笔画索引	29
黄页正文	32
附录	154-181
社会服务指南	
上海公交线路	154
各类交通客运售票服务	167
水、电、燃气业务服务热线	168
公众服务热线	169
理财咨询	169
上海电信服务指南	
本市电信主要服务电话及营业窗口	170
IP电话卡简介	171
宽带接入ADSL	172
上海本地718业务ICW	173
国内、国际长途直拨电话资费表	174
国内长途(DDD)区号表	175
港、澳、台长途区号	176
国际长途(IDD)代码	177
因特网指南	
因特网(INTERNET)简介	178
上网方式简介	179
上海热线在储值卡和超值会员卡	179
上海市电话号簿公司业务细则	180
上海市电话号簿公司专署公告	181
上海市电话号簿公司常年法律顾问声明	181
优惠券专栏	182

2001《上海黄页-浦东版》 使用方法



1. 蓝页部分

如果要查找的是党政、国家机关,请翻到第17页“党政、国家机关分类索引”,按行业分类类目逻辑索引查找。

2. 黄页部分

要搬新家了,如何找一家令人满意、放心的搬家公司呢?黄页为您提供四种分类的查询方法:

a. 行业分类目录查找

▲首先,翻到22页

▲“搬家服务”属于生活服务业,在“生活服务”下找到“搬家服务”分类在127页;

b. 黄页分类快捷检索索引

▲首先,翻到第2页,在黄页分类快捷检索索引中的“服务”下找到“生活服务”

▲“搬家服务”属于“生活服务”,则在第22页的行业分类目录中找到“生活服务”下的“搬家服务”在127页;

c. 行业分类类目汉语拼音索引

▲首先,翻到26页

▲“搬家服务”的首字拼音是B,在“B”部分下找到“搬家服务”分类在127页;

d. 行业分类类目汉字笔画索引

▲首先,翻到29页

▲“搬”是十三画,在“十三”画下找到“搬家服务”分类在127页。

匪警 110
火警 119
救护 120

电话故障 112 (免费)
电信帐务查询 170 (免费)
市话业务查询 8666 (收通话费)
电话号码查询 114 (收通话费)
报时服务 117 (收通话费)
天气预报 121 (收通话费)
黄页企业信息查询 86000 (收通话费)
航班问讯 62688918 (虹桥) (收通话费)
3384500 (浦东)
航运客运问讯 63261261 (收通话费)
铁路问讯 63179090 (收通话费)
公交问讯 16088160

86000

**上海黄页客户服务中心
(黄页呼叫中心)**

企业信息查询:
黄页疑难解答: **86000**

编印说明

2001年《上海黄页·浦东版》又与广大读者朋友们见面了。在听取了社会各方对上海黄页的意见和建议后,本期《上海黄页·浦东版》新增了黄页分类快捷检索索引,并免费赠送给上海浦东新区住宅电话用户。

★鉴于广大读者的要求,本期《上海黄页·浦东版》的排列顺序由前两年的按分类类目汉字笔画顺序排列,改为按行业分类逻辑顺序排列,以方便广大读者翻阅和使用。

★本期《上海黄页·浦东版》的内容除包含与市民生活、工作、学习密切相关的信息外,还提供部分覆盖全市的服务性行业信息,以方便用户娱乐、休闲、购物等。

★本期《上海黄页·浦东版》的截稿期为2000年12月31日,所登资料不涉及用户电话租用权和行政级次,如刊登资料有误,请与上海市电话簿公司联系,以便在下期版本内更正。

★凡于2001年2月28日前注册安装了电话的本市浦东新区住宅电话用户,都可以免费领取。用户如需其他种类号簿或国内外号簿,可拨打电话63567474或86000。

★我公司还同时向社会推出2001版上海大黄页光盘,网上黄页信息(<http://www.yellowpage.com.cn>)和86000(上海黄页客户服务中心)。网上黄页和86000的信息天天更新。

★上海黄页广告由上海大西洋贝尔黄页广告有限公司总代理,如需刊登,请拨打63520000与上海大西洋贝尔黄页广告有限公司(本市延安东路618号东海商业中心16楼)联系,或拨打86000与上海黄页客户服务中心联系。

★为了保护环境和再利用资源,我公司在赠送新版号簿的同时回收旧号簿,请用户协助配合。

上海市电话簿公司
2001年2月

黄页分类快捷检索索引(分类简表)

一、党政、国家机关 17

二、食

- 中国菜系 32
- 异国佳肴 34
- 特色菜肴 34
- 小吃、快餐 35
- 食品、烟酒、粮油 35
- 副食品 41

三、衣

- 男士服装 44
- 女装系列 44
- 童装 44
- 老年服装 44
- 内衣 44
- 羊毛服饰 44
- 休闲、运动装 44
- 鞋帽 45
- 皮件、包饰 46
- 金银珠宝 46

四、住

- 房地产 46
- 建筑装潢材料 54
- 室内装潢 62

五、行

- 出租汽车 65
- 货运出租车 66
- 航空客运售票 67
- 铁路客运售票 68
- 公路客运售票 68
- 航运客运售票 69

六、购物

- 五金交电、日用化学品 69
- 计算机 73
- 通信设备销售 74
- 通信设备修理 76
- 自行车、助动车 76
- 文化体育娱乐用品 76
- 书刊、音像制品 77
- 钟表、眼镜 78
- 缝纫机 79
- 照相机及器材 79
- 工艺品、礼品 79
- 百货商厦 81

七、教育

- 教育事业 88

八、娱乐

- 休闲娱乐 95
- 休闲健身 101
- 宠物、花鸟 103

九、医疗

- 医疗卫生 104
- 药品销售 109
- 中药销售 111
- 保健品 112

十、金融

- 银行 113
- 外汇调剂 114
- 证券交易 114
- 期货经纪 115
- 保险 115
- 信用卡 115

十一、服务

- 咨询 115
- 净水供应 121
- 拍卖 121
- 典当 122
- 租赁 122
- 生活服务 122
- 家政服务 132
- 物资回收 132
- 公共福利 133
- 殡葬 152

十二、综合

- 新闻、出版、广电 134
- 科研、高新技术、技术监督 135
- 文化艺术 136
- 城市建设 136
- 邮政电信 137
- 贸易、租赁、企业管理 137
- 投资开发 138
- 加工制造 138
- 农业 152



总目录

紧急、常用查询电话	1
编印说明	1
黄页分类快捷检索索引(分类简表)	2
总目录	3
使用方法	3
上海黄页客户服务中心(呼叫中心)简介	4
黄页消费特刊简介	4
“网上黄页”介绍	5
都市生活	6
美食天地	6
医疗保健	8
家居生活	10
假日休闲	13
蓝页部分	17-21
党政、国家机关分类索引	17
蓝页正文	18
黄页部分	22-153
行业分类目录	22
行业分类类目汉语拼音索引	26
行业分类类目汉字笔画索引	29
黄页正文	32
附录	154-181
社会服务指南	
上海公交线路	154
各类交通客运售票服务	167
水、电、燃气业务服务热线	168
公众服务热线	169
理财咨询	169
上海电信服务指南	
本市电信主要服务电话及营业窗口	170
IP电话卡简介	171
宽带接入ADSL	172
上海本地718业务ICW	173
国内、国际长途直拨电话资费表	174
国内长途(DDD)区号表	175
港、澳、台长途区号	176
国际长途(IDD)代码	177
因特网指南	
因特网(INTERNET)简介	178
上网方式简介	179
上海热线在钱包卡和超值会员卡	179
上海市电话号簿公司业务细则	180
上海市电话号簿公司专署公告	181
上海市电话号簿公司常年法律顾问声明	181
优惠券专栏	182

2001《上海黄页·浦东版》 使用方法



1. 蓝页部分

如果要查找的是党政、国家机关,请翻到第17页“党政、国家机关分类索引”,按行业分类类目逻辑索引查找。

2. 黄页部分

要搬新家了,如何找一家令人满意、放心的搬家公司呢?黄页为您提供四种分类的查询方法:

a. 行业分类目录查找

▲首先,翻到22页

▲“搬家服务”属于生活服务业,在“生活服务”下找到“搬家服务”分类在第127页;

b. 黄页分类快捷检索索引

▲首先,翻到第2页,在黄页分类快捷检索索引中的“服务”下找到“生活服务”

▲“搬家服务”属于“生活服务”,则在第22页的行业分类目录中找到“生活服务”下的“搬家服务”在第127页;

c. 行业分类类目汉语拼音索引

▲首先,翻到26页

▲“搬家服务”的首字拼音是B,在“B”部分下找到“搬家服务”分类在第127页;

d. 行业分类类目汉字笔画索引

▲首先,翻到29页

▲“搬”是十三画,在“十三”画下找到“搬家服务”分类在第127页。

86000



CALL CENTER

上海黄页客户服务中心(呼叫中心)

拨了,灵·灵·灵

我们将为您提供以下服务:

一、信息查询服务

★企事业单位信息——依用户所需,提供企事业单位一般信息(户名、地址、电话、邮编)和相关信息(传真号码、负责人、电子邮件、网址),也可按产品和行业分类提供相关企业单位信息查询服务;

★黄页服务信息——提供号簿年度种类、价格、刊例信息量、发行等查询服务;

★使用黄页疑难解答——在您使用黄页的过程中,有任何疑难,我们都将提供解答服务;

★黄页分类广告信息——普通广告信息;

——客户已登广告信息;

★黄页广告账务信息——收帐方式说明、客户帐款信息查询。

二、投诉受理

★受理读者和客户的建议和投诉。

企业信息的桥梁 黄页服务的顾问

上海黄页客户服务中心是上海市电话号簿公司最新推出的对外服务窗口,本中心拥有先进的C/T计算机、语音集成系统和经过严格专业训练的金牌代表,中心依托上海资源大数据库及专业化数据保护能力,将自动语音操作与人工应答相结合,为广大市民和黄页客户提供个性化、全天候的信息咨询和投诉受理服务,还可为客户提供企业经理人士提供自动留言回叫和文字彩信增值服务。

此外,我们还将通过自动语音播报栏、人工和传真服务,为您提供更为全面的信息发布和推广平台,上海黄页客户服务中心“86000”热线将为广大客户带来更便捷、快捷、更为完善的服务。

上海黄页

上海黄页客户服务中心(呼叫中心) 地址:天潼南路436号3楼

黄页消费特刊

2001 4期

黄页消费特刊

时尚休闲

总编

市通

市通

上海市电话号簿公司

做消费这一行,可不简单。

把您新的特色和优势及时而准确地展现给他,让口齿伶俐的他选择你,提到你时永远说:“我喜欢这一家。”

您的生意就红火起来啦!

所以,您需要的是最实在的支持,

资讯直达,商机无限

一切来自上海黄页。

您可以得到更多……

《黄页消费特刊》作为上海黄页家庭的补充,更注重消费的季节性、时效性,出版周期短,紧扣各大节假日和消费旺季,图文并茂,将您的商机及时传递。您可以树立自己的品牌,定期宣传业务,进行短期促销,发放折价优惠券,以个性十足的自我推荐打动消费者。

消费特刊邮寄直达潜在消费者手中,成为一本具有可读性的导购手册,潜在消费者可分行业查阅,比较不同商家的特色和优势,选择最适合自己的一家或几家进行消费。

《黄页消费特刊》可缩短您与消费者之间的距离,使消费变得更有趣、更节省时间和精力,使您以最少的投入赢得最大的收入。

《黄页消费特刊》,瞄准高中消费阶层,定点免费投送市内成熟商圈住宅区,将您与潜在客户的距离拉近一点,再近一点!

《黄页消费特刊》,如同所有的上海黄页一样,到达率几乎是100%!

《黄页消费特刊》,为您量身定制内容,强调行业特色和企业特色,追求卓越!

《黄页消费特刊》,将文化时尚融入广告宣传,以黄页的亲和力促进您的创收能力!

《黄页消费特刊》,让您的广告与消费高峰相重合,取得长期持久的效率!

《黄页消费特刊》,为您收集客户反馈,使您在第一时间获得最有效的消费需求!

《黄页消费特刊》,本着上海黄页一贯的会意精神,以较低的价格奉献最贴心、最贴心的服务!

广告投放:58976706 谈先生



中国电信·上海

尽显声讯风采 辉映世纪光华

当您享受声讯带给您的服务时，会由衷感到“这正是我所需要的”。声讯介入您的生活，一切会更美好！

信息无限 连通有限 —— 上海声讯伴您进入信息时代

16887788 福利彩票中奖查询	16892000 深圳股市即时行情
16889988 体育彩票中奖查询	16088160 公交线路查询
16866060 驾驶员违章扣分查询	16088120 医疗专家咨询
16881688 世界城市快讯	16054321 教育考试热线
16891000 上海股市即时行情	16003180 疑难回叫查询

上海声讯信息技术有限公司

地址：上海中山北二路1621号
邮政：曲阳大楼5楼
电话：021-65553327
传真：021-65553327
E-mail: schwgs@mail.online.sh.cn

地址 http://www.yellowpage.com.cn

上海黄页
SHANGHAI YELLOW PAGES

www.yellowpage.com.cn

随时有效发布企业产品/服务信息 在第一时间搜得经营商机 轻松查得电话、区号、网址、邮编等信息



黄页品牌 拥有黄页这一家喻户晓的世界性品牌，历经20年市场培育；



电信资源 被授权共享丰富的电信资源，拥有较完整的电信数据库和工商数据库，信息覆盖全国200多个城市，具备1900多个分类索引；



像头技术 拥有专业化数据加工能力，其信息的数量和质量永远走在同行前列，永远最及时、最新鲜；



搜索引擎 拥有符合各种查询习惯的搜索途径，输入户名、电话、地址、产品、品牌中任意一项，都能轻松找到黄页信息；



广告分类 拥有科学实用、紧跟时代的行业分类广告体系，既可为企业定制个性化宣传网站、网页，又可供企业选择多种广告模板，服务热线：56326600；



地图定位 拥有定位迅速、查询方便的电子地图，为企业间的交易指明方向；



网络合作 与航空、铁路、招聘等各类专业网站携手并进，与工商百业紧密联合，为用户创造出乎意料的方便；



无线网络 上海黄页在线WAP版正式开通。人们无论走到哪里都能轻松查阅黄页信息，而企业则可通过无线网络在上海黄页平台上取得更多曝光机会。(wap.yellowpage.com.cn)

E-mail: webmaster@yellowpage.com.cn

走捷径
上黄页网

中國菜系

民以食为天。中国人的饮食历来以食谱广泛、烹调技法多样而闻名于世。在众多的烹饪流派中，最具代表性的有：鲁、川、粤、闽、苏、浙、湘、徽菜，即人们常说的中国“八大菜系”。“八大菜系”的烹饪手法各有侧重，其菜肴也独具特色。

八大菜系	流派	特点	名菜
山东菜系	由济南和胶东两部分地方风味组成。	味浓厚、嗜葱蒜，尤以烹制海鲜、汤菜和各种动物内脏为长。	油爆大哈、红烧海螺、糖酥鲤鱼。
四川菜系	分为成都、重庆两个流派。	味多、味广、味厚、味浓。	宫爆鸡丁、一品熊掌、鱼香肉丝、干烧鱼翅。
江苏菜系	由扬州、苏州、南京地方菜逐渐发展而成。	烹调技艺以炖、焖、煨著称；重视调汤，保持原汁。	鸡汤煮干丝、清炖蟹粉狮子头、水晶肴蹄、鸭包鱼。
浙江菜系	主要由杭州、宁波、绍兴等地方菜构成，最负盛名的是杭州菜。	鲜嫩软滑，香醇绵糯，清爽不腻。	龙井虾仁、西湖醋鱼、叫花鸡。
广东菜系	以广州菜为代表，有广州、潮州、东江三个流派。	烹调技法注重煎、炸、烩、炖等，口味特点是爽、淡、脆、鲜。	三蛇龙虎凤大会、烧乳猪、盐焗鸡、冬瓜盅、古老肉。
湖南菜系	注重酸、辣、焦麻、香鲜，尤以酸辣居多。	烹调技法多样，有烧、炒、蒸、熏等，尤以“蒸”见长。最为精湛的是煨，原汁原味，且刀功精妙。	红煨鱼翅、冰糖湘莲。
福建菜系	由福州、泉州、厦门等地方菜发展而来，并以福州菜为代表。	主要原料是海味，注重甜酸咸香，色美味鲜。	雪花鸡、金寿福、烧片糟鸡、精汁加吉鱼、太极明虾。
安徽菜系	由皖南、沿江和沿淮地方风味构成，主要代表为皖南菜。	以火腿佐味，冰糖提鲜；擅长烧炖，讲究火工。	葫芦鸭子、符离集烧鸡。



独具特色，富有魅力。

除以上八大菜系外，京菜、沪菜、鄂菜、辽菜、豫菜等也都久负盛名。清真菜、素斋等更





如何选购蔬菜?

蔬菜品种繁多,可以食用的不下千种,但无论哪种蔬菜,都应选择“颜色鲜艳,手感硬实”的。譬如选购绿豆芽,就应拣那些色泽银白、根根饱满挺拔、捆之断裂有声的。

如何选购皮蛋、咸蛋?

皮蛋以个大、蛋白黑而透明、蛋黄带绿色、蛋白质嫩为好。一般外表比较难辨,所以最好先敲开一只检验。一只好,一般余数皆好,因为皮蛋制作都是批量生产的。

如何选购鲜蛋?

新鲜的鸡蛋(包括鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋、鸭蛋)外壳清洁但粗糙,有一层类似略霜似的粉末。一般来讲,符合此条件的就是好蛋。如不放心,还可以用手握鸡蛋,轻轻摇晃,好的蛋没有振荡声。如还不放心,则可以把蛋对着太阳照一照,如空隙极小,完全透明,蛋黄轮廓清楚,无斑点,那就可以百分之百断定是好蛋了。

如何选购猪肉?

选购猪肉应遵循“皮薄、膘白、肉紧、骨少”的原则。新鲜的猪肉其肉膘必须洁白,精肉应该呈淡红色,手指按上去应该有弹性,若有怪味,则不新鲜。

如何选购鸡肉?

好的鸡肉,其皮应干硬而清洁,呈苍白色,肌肉紧密结实,色泽鲜红或呈玫瑰色,没有异味。如鸡肉表面粘糊,脂肪变成黄

色或灰色,有一种似乎蛤蚧油味的,则肯定已变质。

如何选购火腿?

质优的火腿,表面应该是干燥、清洁、结实,无虫蛀及破损现象。它的皮油光亮发亮,肌肉紧密而有韧性,脂肪薄而呈淡黄色,无蛤蚧油味。

如何选购牛肉?

挑选牛肉的好坏,主要看肥肉部分,脂肪应呈一种柔和的奶油色,并且有一些粘,用手指按压感觉有弹性,瘦肉部分微黑而有光泽,此种牛肉很容易烧烂,上口鲜美,为上品。

如何选购羊肉?

方法与牛肉相同,主要看脂肪。但瘦肉部分应呈鲜红色。

如何选购河蟹?

秋风起,蟹脚肥。肥壮的清水蟹一般要在阴历九月以后才上市。它的壳应该是青色的,腹及甜的肉侧呈苍白色,脚上金黄色的毛闪闪发光,用手捏其大腿,饱满结实,两把蟹钳粗壮有力,将其背朝下放,它能灵活地一骨碌翻转过来,爬起来迅速有力。

如何选购虾类?

新鲜的河虾应该是体型完整,成自然弯曲状,外壳透明发亮,呈青绿色(海虾呈青白色),肉质致密而有韧性,切面半透明,饱含水份。



食物“相冲”有解救

经验告诉我们,有些东西不能同时食用,例如,喝鲜奶时不要吃橙子,蟹和柿子不能同时食用,菠菜和豆腐不能同时食用,否则轻者腹痛,重者中毒,那么究竟是什么原因导致这些食物的相冲呢?又或者万一不小心“撞了车”,我们该如何进行解救呢?

牛奶+沙田柚=腹泻

中医告诉我们,沙田柚性味酸,助消化,但多食会腹泻。而牛奶中的蛋白质与沙田柚中的果酸相遇后,会凝固,引起下腹胀痛,同时有机酸会刺激胃黏膜,引起吐泻。

解救妙方:用热皮四钱,煎水水煲成一碗饮用,可解胀、止泻,但药性较慢,饮用后待十至二十分钟才见效。

羊肉+梨=咽喉痛

如果您以为吃完羊肉后可以吃一个清润可口的梨来清心润肺,那么您真是大错特错了,吃完后您会即时感到腹痛难忍。

因为梨具有清热解毒之功效,可治疗肺热引起的咳嗽。而羊肉性热且有热力,两者同时食用,梨中的消化酶会将羊肉的酶素分解,阻碍消化,多食

会造成胃部疼痛,内热不散。解救妙方:白术四钱,白扁豆一两,煎水半碗煲成一碗饮用,饮完即刻腹痛消失。

乳酪+杨桃=腹泻

又到了杨桃上市的季节了,吃一个又甜又多汁的杨桃,清新可口。不过记住杨桃千万不要和乳酪同吃,否则将腹泻不止。

杨桃具有清热下火的作用。杨桃汁可治疗中耳炎、咽喉肿痛等疾病。因为杨桃属酸性食物,而乳酪属碱性,两者相遇,乳酪会凝固而变得粗糙,脾胃虚寒的人会造成腹泻。

解救妙方:用淮山一两,煎水半碗煲成一碗,饮后即止泻,药到病除。

蟹+奇异果=抽筋

蟹肉质鲜美,而奇异果清爽可口又极富营养价值,相信一定是许多朋友所喜欢吃的了。但大家一定要注意了,两者乃水火不容之物,切不可同时食用。蟹含有一种叫五价砷的化合物,本来对人体无害,但和奇异果一起吃就不得了啦!因为奇异果含有丰富的维生素C,会令砷氧化为三价砷,即含剧毒的砒霜!砒霜滞留人体内,难以分解。试一两两次未必有反应,

但长期食用,毒性加剧,可引致中毒、反胃等症。

解救妙方:遇到这种情况要第一时间看医生。另外,用紫菜三钱加两片姜,煎水半碗煲成一碗,饮后可减缓不适症状。

烈酒+浓茶=反胃

许多人总以为喝一杯热腾腾的浓茶可以解酒,殊不知这正犯了大忌。茶中含有丹宁酸,属性不稳定,而酒精性稳定,两者混合会产生化学反应,出现沉淀物,令人头晕、反胃,而且加速的会令丹宁酸愈高,以此解酒情况更严重。

解救妙方:用葛花五钱,根本具子五钱煲水,煎水煲成一碗,这才是解酒的妙方。

最后忠告:以上这些食物最好不要同时食用,若想食用,可等一类食物消化完约两个小时后才吃另一样,即可相安无事了。



饮料对药效有何影响

各式各样的饮料,给人们提供了越来越多选择的机会。但这些号称“保健”的饮料,饮用的时候也还需多长个心眼。许多人也许并不知晓,一些常见饮料对某些药物的效果会产生一些微妙的影响,有的甚至会产生严重影响,导致不良反应,危及人体健康。

一、茶:

中国的茶文化源远流长,是人们最常饮用的清凉饮料,它含鞣质10%



左右,鞣质会分解成鞣酸,鞣酸与铁盐易生成鞣酸铁沉淀。这样不但会使体内铁质减少,而且鞣酸铁沉淀还会导致腹痛、腹泻等胃肠道副作用,所以茶不宜与硫酸亚铁、枸橼酸铁和葡萄糖酸亚铁等治疗缺铁性贫血的铁剂同服。此外,许多含生物碱的药物,如阿托品、麻黄碱、可待因、利血平、胃舒平及黄连素等,也忌与茶同服,因为其中生物碱可使鞣酸产生沉淀,使药效大大降低。

二、果汁:

果汁(尤其是新鲜果汁)富含果酸,果酸主要成份为维生素C和柠檬

酸等,可导致许多药物提前分解和溶化,不利于药物在小肠内的吸收,以致使药效下降。红霉素、氯霉素等抗生素及磺胺类抗菌药,遇到酸性液体,容易迅速分解,不仅降低药效,而且还会产生有害中间体,从而增加毒性。更有甚者,一些胃肠道副作用较大的药物(如阿司匹林、消炎痛和氢氯噻嗪等),本身对胃粘膜有较强烈的刺激作用,果酸则可加剧其对胃壁的刺激,严重的甚至可导致胃粘膜出血乃至胃壁穿孔。



三、可口可乐和咖啡:

可乐中含古柯碱(即可卡因),咖啡中含咖啡因,两者都有兴奋神经中枢和刺激胃酸分泌的作用,故可乐、咖啡不宜与镇静药、抗组织胺药及对胃肠道有刺激作用的药物同服,否则还会加剧上述这些药物对胃肠道的毒副作用,诱发胃出血。

四、酒类:

不宜与安眠药同服,否则会导致昏迷不醒,甚至昏睡数天而死亡。因酒中的乙醇会提高细胞膜的通透性,使安眠药的吸收量大大增加;且酒精

本身在量小时对神经系统的作用,也是由兴奋性转化为抑制性,这样双方“协同作用”,使大脑皮层细胞受到强烈的抑制,使人长时期昏睡不醒,严重时死亡。酒与痢特灵、头孢菌素等也不可同服,因这些药物与乙醇会产生“双硫醒样反应”。酒与阿司匹林也不可同服,因为酒会增大阿司匹林的毒性,如造成胃出血等。故用药前后不可饮酒。

红葡萄酒和啤酒中含大量酯胺,不可与降压药单胺氧化酶抑制剂(如优降宁)同服。正常人体内酯胺可被单胺氧化酶破坏,而优降宁为该酶的抑制剂,服优降宁可使体内酯胺浓度升高,如其在体内大量贮积,就会导致高血压现象。各种酒也不可同服胰岛素等降血糖药物同服。



正确的服药方法

服药,正确途径应该用新鲜凉开水送服,因新鲜凉开水,不但与药物发生任何副作用,而且极易通过细胞膜,促进人体新陈代谢,有祛疲劳、增免疫、补体液和利排泄等作用,有利于疾病的康复。

家庭药箱

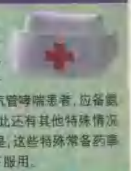


家庭常备药,应根据每个家庭的具体情况而定。一般可分为两大类:一类是普通常备药,另一类是特殊常备药。

普通常备药:此类药物可解决某些常见病症的治疗所需。如复方新诺明、吡哌酸、黄连素、穿心连片、金莲花片、痄腮痛、去痛片、APC、克感敏、感冒通、重感灵、解热感冒冲剂、板蓝根冲剂、藿香正气片、十滴水、阿苯片、安定、咳快好、川贝枇杷露、咳必清、乳酶生、酵母片、胃舒平、颠茄片、王氏保赤丸、至宝锭、炒灵丹、小儿感冒冲剂、关节止痛膏、创可贴、2%碘酒、75%酒精、1%紫药水等。

特殊常备药:此类药物是根据家庭某个人的特殊情

况而备,如有高血压病患者,应备有复方降压片、心痛定;冠心病患者,备有保健急救盒、速效硝酸甘油、消心痛、复方丹参片、潘生丁、冠心苏合丸、速效救心丸;慢性支气管炎、支气管哮喘患者,应备氨茶碱、舒喘灵、舒喘灵气雾剂等。除此还有其他特殊情况也可以选择备用药。但需要指出的是,这些特殊常备药事先都需经医生同意或在医生指导下服用。



现代人忙于工作,往往在写字台旁一坐就是一天,缺少必要的健身活动,在这里我们向大家介绍一些可以在家中或办公室进行的简易健身法:

头颈部

1. 坐在沙发上,双手叉腰,头做绕环,正反方向交替做。

2. 双手抱头,用力向胸前压,然后放松,头尽量向上抬起,重复几遍。

作用:对颈椎病可起到预防、缓解作用。

上肢运动

坐或站立,两臂侧举,手指向上,做直臂向前、向后绕环。次数不

限,做到两臂酸胀为止。

作用:增强上肢力量、活动肩关节。

腰部

站立,双脚分开,手叉腰,做转腰动作,按顺、逆时针交替做,次数不限。

作用:使内脏器官得到按摩,对肠胃病有一定辅助疗效。

下肢运动

坐在沙发上,双手放体侧,上肢后仰,手支撑住身体,双脚勾脚尖,抬起与地面成45度夹角,做蹬自行车的动作。

作用:增加下肢力量。



急救十忌

一忌徒手拉救触电者。如发现有触电者,应立即切断电源,用干木棍、竹竿等绝缘体挑开电线。

二忌用热水、酒精、肥皂(碱)擦洗沾在皮肤上的敌敌畏、敌百虫等。如皮肤沾染此类有害物质,应立即用冷水冲洗,防止皮肤吸收毒性。

三忌急性腹痛时服用止痛药。出现腹痛,应立即请医生详细检查、治疗,以免掩盖病情,延误诊断。

四忌腹部受到严重外伤时,内脏脱出后立即复位。脱出的内脏须经医院彻底消毒处理后再复位,以免感染而造成严重后果。

五忌长时间使用止血带结扎。止血带应每隔一小时放松15分钟,并作好记录,防止结扎肢体远端缺血坏死。

六忌抢救病人舍近求远。如果病人

在最近医院不能救治,也须在其指导下外送。

七忌让昏迷病人仰卧。应使其侧卧,防止分泌物、呕吐物吸入呼吸道引起窒息,更不能给病人喂食、进水。

八忌让心源性哮喘病人平卧。因为平卧会增加肺脏淤血及心脏负担,使气喘加重,危及生命。应立即取半卧位使下肢下垂。

九忌随意搬动脑出血病人。如有在活动中突然跌倒昏迷者或患过脑出血的瘫痪者,很可能有脑出血,如随意搬动会使出血更加严重,应使其平卧,抬高头部,送医院治疗。

十忌马虎包扎小而深的伤口。如果被锐器刺伤后马虎包扎伤口,会使伤口缺氧,导致破伤风杆菌等厌氧菌生长,应清创消毒后包扎,并注射破伤风抗毒素。

家居装潢



现代人生活忙碌、紧张,越来越多的人渴望拥有自己的空间。家正满足了人们此种需求,是人们工作之余休憩、娱乐的最佳场所。因此,家庭装潢已逐渐成为社会新的消费热点。但是,对于绝大多数的市民而言,家庭装潢的优劣往往难以判断。因而,有越来越多的人更倾向于委托装潢公司进行家居的整体设计、装修和布置。那么在请装潢公司的时候,我们该注意些什么呢?



装修步骤

一、选择合适的装修公司

1. 了解装修公司设计、操作流程。
2. 看样板房。
3. 向装修公司提出具体要求。
4. 了解装修公司的收费计价方式。
5. 反复比较,选定合适的装修公司。

二、装修方案洽谈

1. 签订委托设计合约(初谈)。
- (1)装修公司进行实地测量记录;
- (2)装修公司提供平面、顶面初步方案;
- (3)设计初步方案沟通、定稿。
2. 全套方案设计(深谈)。
- (1)装修公司提供工程设计详图;
- (2)设计详图沟通、定稿;
- (3)拟定建材表。
3. 建材、预算讨论定稿(细谈)。
- (1)讨论建材适用性;
- (2)确认工程预算书;
- (3)确定建材表。

三、装修合同签订

1. 工程预算书确认。
2. 正式签订装潢合同书。
3. 支付部分装修费用。

四、装修施工

1. 施工开始。
- (1)按合同签订日期开工;
- (2)设计师、施工员、水电专员等现场指导。
2. 正式施工。
- (1)材料配送现场;
- (2)按图施工;
- (3)请专人监工或亲自监工;
- (4)设计师现场协调;
- (5)装修公司竣工验收和签发质保卡。

五、住户验收(请专人或亲自)及保修阶段

如何签订装修合同?

如果您想在家居装潢中保护自己的合法权益,那么,就必须签订一份详细的《家庭装潢工程合同》。合同的条目要细致、规范。合同关系到双方的利益,委托方(装修户)要仔细审核每一条目,不要做“马大哈”;施工者则应以诚为本。双方一旦签约,就应该共同承担其法律责任。

合同内容

工程概况—详细说明居室规格、施工内容、委托方式(清包或全包),并附工程预算清单。

质量要求—明确材料、工艺标准、标明质量监督部门等。

工程价款支付—严格规定工程材料款、人工费的预付百分比。竣工后的

结算及工程进展过程中项目增减的补充协议。

其他事项—主要阐述双方权利、义务、职责及违约的处理解决等条款。

签约准备

首先承接方(装潢公司)要根据客户的居室平面图、基本要求、设想和费

用,向委托方提供设计方案、图纸及预算费用,经双方核准,在没有疑义的前提下,方可签定合同。在此提请双方注意,即使是很简单的装潢要求也必须签订合同,以免口说无凭。

工程预算

工程预算价格是一个关键问题,我们必须仔细考虑设计方案、施工项目、所选材料、质量要求、工期等细节问题。确定具体方案和预算后,就可找几家装饰公司,在价格、质量、服务态度上做多面比较,最终找到一家有足够专业水准、方案 and 价格俱佳的公司。

客户必须明确所用材料、产品的品质和价格,并尽可能具体详细地表达。

1. 材料设备。材料方面,如地板、铺地砖、夹板、衬底板材(9厘夹板、细木工板)、木方材、油漆、涂料等;而设备器具产品,则如洁具、厨具、灯饰、电器电料等。具体品名、品牌、规格型号、单位、单价、数量等要明确。

2. 造价计算。根据居家平面图,将经过复测的面积数乘以所需材料单价、数量得出金铺数,加上人工费等其他费用,计算出总装潢的造价数。

3. 装潢内容。按装潢所制订的内容施工,如铺地板、贴墙砖、铺地砖,做家具(衣橱、书橱、电视柜、电脑台、鞋箱、摆设架、玄关、贮藏室等)、门、门套、窗、窗套、窗帘箱、吊顶、线(单双线、细实线条、平面或刻花)等。

4. 装潢制作档次。包括装潢设计造型、选用材质品牌等级、施工制作要求(如单双、简繁、粗细特确数)、工匠制作易难简繁等。一般人工费根据行业普通

型标准,结合实际进行衡量。普通型泛指一般装潢材料的材质,如地板(水曲柳)、瓷砖(3.00~5.00)、涂料刷三度等,进行计算后,加上材料损耗率及人工费,得出预算总额。

变更须知

在家庭装潢施工过程中,变更项目时有发生,这就要求合同双方在原有合同的基础上逐项商定包括增减的细节、经费等,并签订书面的变更合同。

结算标准

按国家装饰工程定额计算,面积乘以单位报价得出总价,在客户认可价格、材料和款式后,装潢公司按图纸要求施工,一切损耗和浪费由装潢公司承担,这才是最合理的报价方式。

还有一点要提醒消费者的是,有些装饰公司说“按实结算”,其实里面大有文章。如一张写字台按实计算,有夹板、木工板、装饰板、白胶、立时得、油漆、五金材料等,以及木工和油漆工费等组成。但客户并不清楚写字台的成品总价是什么,合理的材料使用量和损耗率是多少,加之工程结束后,一些零星杂乱无用的材料给了客户,吃亏的当然是客户。一些素质较差

的公司甚至在施工中途将材料偷运走,跟客户算双倍的材料费。计算方式又控制在公司手中,客户无能为力。

合同鉴定

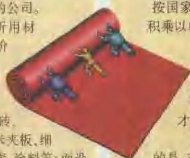
家庭装潢行业是在政府有关部门、行业协会的监督指导下工作的,有严格的工程质量保障体系,以及符合企业与消费者双方利益的规章制度和措施。为规范家庭装潢市场的合法、合理、正常操作,使用政府有关部门和行业协会颁发的“家庭装潢工程合同”十分重要。签订的合同应通过市场管理部门鉴定。一旦发生争议,市场管理部门就可站在公正的立场,正确解决矛盾、维护双方的合法权益。

应收发票

装潢工程完毕,经检验合格,委托方根据合同有关条款付款后,承接方应开具统一发票,以作凭证。

其他注意事项

- (1) 施工周期及施工时间;
- (2) 核准所有价格;
- (3) 付款方式;
- (4) 权利与义务(包括水、电、煤气费,垃圾清运、建材搬运)的约定;
- (5) 逾期完工,未按协议约定完成工程之处罚;
- (6) 后期保养和维修。



如何自己验收装修工程?

对于非专业人士而言,装修工作的验收往往有一定困难。以下我们将为您介绍一些验收装修工程的小窍门:

● **墙面平整**: 在家居装饰工程中,不论平面还是立面,凡是“面”,都应该是平的,该垂直的地方要垂直,不能有明显歪斜。虽说有凹地面、窗台要求有一定坡度,但这个坡度要做得很准。

● **阳角方正,阴角顺直**: 墙角应整齐,到阳角处可以做成小圆角,但其弧度的半径要适中,一致,在转弯处要圆滑,接头相吻合。

● **接缝平整**: 墙面、柜面、柜面等侧贴板块向墙面处应接平直,接缝无明显高低差,也要缝路通顺、缝唇厚度一致。

● **花纹、图案、割角吻合**: 贴花饰面板、壁纸、拼花的地毯、马赛克等,在铺贴时,要特别注意图案花纹的吻合,有些砂画的压条、门窗贴面板、窗套装饰角处和木线条、石膏装饰线在转角处,均应割成45度角来连接,要求起线垂直,割角准确,拼缝严密,交圈整齐。



装修过程中, 当您的合法权益受到损害时, 可前往以下机构投诉:

上海市室内装饰质量监督检验站

地址:南昌路197号

电话:64732863

各行业质量监督检验站地址、电话:

上海市木材质量监督检验站

中山西路669号1楼108室 电话:62745775 邮编:200051

木材、人造材、木制品、地板、缝纫机台板

上海市锁具产品质量监督检验站

海州路290号 电话:65684195 65686119 邮编:200090

普通锁具、工业锁具、交通锁具、特种锁具

上海市建筑五金质量监督检验站

海州路290号 电话:65430744 邮编:200090

门窗及五金配件、水暖卫生洁具、装潢产品

上海市塑料制品质量监督检验站

圆明园路55号 电话:53083908 邮编:200002

塑料制品塑料管材管件、泡沫塑料及材料分析

上海市家用电器质量监督检验站

龙吴路410弄1号 电话:64365854 邮编:200232

制冷器具、厨房电器、清洁、洗涤等家用电器

国家家具质量监督检验中心

海州路290号 电话:65689448 邮编:200090

木家具、金属家具、软体家具、课桌椅及配件

国家灯具质量监督检验中心

北宝兴路75号 电话:56383662 56382253 56382505 邮编:200083

各类灯具及其部件(镇流器、灯座、启动器)

好美家

HOMEMART

装潢建材连锁超市

多家门店诚信为您服务

知识讲座

油漆调色

网上购物
(www.jia123.com)

银行卡付款

无理由退货

免费停车

设计庭
施装
工请

定制加工

学习手册

工具出租

团购

年中无休

免费送货

贵阳超市: 伊敏河路55号(商务中心旁) 65523300 贵阳敬信中心: 65560475

南方超市: 华山路238号(地铁康桥路站) 64125169 南方购物中心: 64122901

北京超市: 中山路335号(东直门路口, 明城墙遗址旁) 62228500 北京康桥中心: 62140584

北京超市: 北京路64号 63228696 北京康桥中心: 63149811 63220561

陆家嘴超市: 浦东世纪大道1163号(地铁东方路站1号口) 38784590 世纪装饰中心: 38784590-830,845

上海好美家室内装饰工程总装: 62140004 62140395

E-mail: homemart@online.sh.cn

陆续有新店开出, 可来电咨询。号簿末尾有地址及电话

