

# 实用百科历书

李学增 田力 主编



科学普及出版社



## 内容提要

本书是一本面向广大读者的科学普及书籍,具有极强的实用性。

书中包括新春联,我国传统节日,天文与历法,十二生肖的起源,气象与农事谚语,怎样选购使用家用电器,卫生保健知识,中国的百家姓,全国著名风景名胜,回归大自然,基层俱乐部,节日小制作,移风易俗,节日食谱,全国电话区号,全国邮政编码,日历和家庭记事等众多内容。

本书版面活泼,图文并茂,以利读者阅读和参照使用,是一本不可多得的实用百科历书。



**主  
编**

**编  
者**

李学增  
李学增  
黄晓原  
陈迪  
杨维娜  
李学增  
宣萱

田力  
田力  
金明  
赵大力  
钱玲  
赵殷

**插**

**图**

**责任编辑**  
**责任校对**  
**正文设计**  
**封面设计**

肖叶  
王勤杰  
李学增  
曲文

# 前言

本书是一本面向广大读者的科学普及书籍,具有极强的实用性。

首先,本书向您提供了近八十幅春联,供您参考选择使用,您可加以修改、另创出新意。书中又对古今各种节日进行了较全面的收集和介绍,以提醒不同工作岗位的人士做好一年中各阶段的工作。

本书又对目前国内外流行的历法做了简明扼要的介绍。对于日常生活中,大家都很熟悉,但又不甚了解的各种计时方法、单位及称谓、十二生肖、气象与民谚等给以介绍和提示,使您加深印象,以利于日常应用。尤其能使读者了解到,在众多的历法当中,我国农历历法的渊源、科学性、实用性及独特的内容,从而认识到我们祖先的聪明才智,增强民族自信心。

本书还向读者介绍了家电的选购、使用、保养方面的知识,竭诚为大家当好参谋,让您买到称心如意的商品。

在卫生保健方面,本书向读者介绍了日常生活中易被忽视、应加以注意的一些问题。并从卫生、营养、预防、精神、环境、锻炼等角度出发,给以提示。如能在日常生活中加以注意并不断调整自己,肯定会受益匪浅。尤其是对每天忙碌工作和家务的中老年人来说,更感到亲切、实用。

本书还向大家介绍了一些综合性的知识。如:“人民币上的知识”、“中国的百家姓”、“全国著名风景名胜”、“回归大自然”、“基层俱乐部”、“节日小制作”、“移风易俗”等,希望您能

够通过旅游、养花、制作等活动,从中得到知识与乐趣。

从实际生活需要出发,本书为您提供了一部分节日食谱、全国电话区号、特殊服务电话、全国邮政编码,使您应付裕如,方便之至。

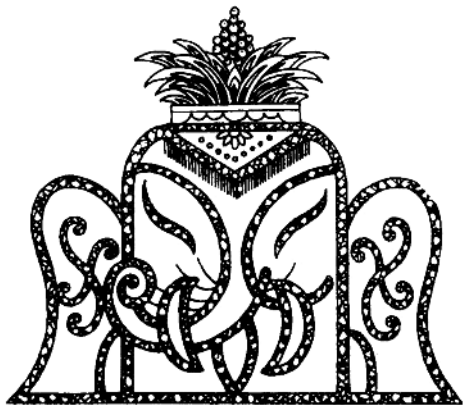
本书的最后,为您提供了一未来十年的公历、农历、星期三项计时内容。还辟出了“家庭记事”栏,为您回顾历程、筹划未来、记载家庭重要纪念日等提供了便利。读者一册在手,方便十年。

本书尽力多安排了一些插图,避免枯燥乏味,而多一点儿轻松活泼,以利读者阅读和参照使用。

因水平有限,或有纰漏之处,望读者见谅。

编者

1998年1月



# 目 录

## 新春联 1

## 现代节日、纪念日 15

- 我国现代节日、纪念日 15
- 世界现代节日 16
- 世界现代纪念日 17

## 我国传统节日 20

- 春节 20
- 元宵节(上元节) 22
- 龙头节 23
- 清明节 24
- 端午节 24
- 乞巧节 26
- 中秋节 27
- 重阳节 28



## 天文与历法

- 公历(阳历) 30
- 阴历 30
- 农历 31
- 农历 32



彝族十月历	34
岁星纪年法	36
干支纪年法	37
回归年	39
公元纪年	39
世纪	40
年代	41
月	41
旬	42
星期	42
日	43
中国古代的计时方法	44
十二月建	47
农历四季的别称	48
农历的二十四节气	49
节气时间表	59
二十四节气歌	60
农历月份的别称	61



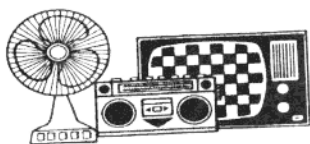
<b>十二生肖的起源</b>	62
远古图腾说	62
天象星宿说	62
黄帝颁行说	64
十二生肖图	66
十二属相年龄(虚岁)对照表	73



<b>气象与农事谚语</b>	75
冬季九九歌	75
九九消寒歌	77
夏季九九歌	78
民谣及气象谚语	78




<b>怎样选购使用家用电器</b>	81
怎样选购大屏幕彩电	81
怎样使用遥控器	82
怎样选购录像机	83
如何正确使用录像机	84
电冰箱的选购、使用与保养	85
怎样购买音响	86
怎样选购、安装、保养空调器	86
巧用空调  省机省电	87
怎样使用微波炉	88
怎样选购排油烟机	89
排油烟机的安装使用	89
怎样选购吸尘器	90
怎样使用与保养吸尘器	91
入夏使用电扇须知	92
怎样延长家电使用寿命	93





## 卫生保健知识

- |               |     |   |
|---------------|-----|---|
| 怎样健脑益智        | 95  |  |
| 口腔卫生与健康       | 97  |   |
| 怀孕妇女饮食须知      | 99  |   |
| 防癌抗癌 还人类健康本色  | 99  |   |
| 能够抗癌的食物、水果、蔬菜 | 102 |   |
| 笑迎老年 活得更潇洒    | 105 |   |
| 欣赏音乐、健脑防衰     | 107 |   |
| 老年人居住有讲究      | 107 |   |
| 卫生保健的最佳时间     | 109 |   |
| 乾隆皇帝的长寿与养生之道  | 110 |   |
| 十叟长寿歌         | 111 |   |

## 人民币上的知识

- |           |     |
|-----------|-----|
| 人民币上的兄弟民族 | 112 |
| 人民币上的风景名胜 | 115 |



## 中国的百家姓

- |       |     |
|-------|-----|
| 传统百家姓 | 120 |
| 现代百家姓 | 127 |



## 全国著名风景名胜 128

中国的名胜古迹 128

旅游小常识 133



## 回归大自然 134

植树造林,全人类的当务之急 134

植树造林,共建绿色家园 135

家庭的绿化与美化 138

家庭养花 141

我国的十大名花 151

全国省花、市花 152

世界各国国花 155

花卉报时钟 156

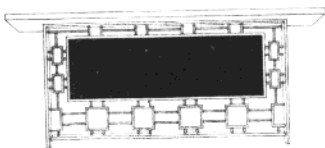


## 基层俱乐部 157

怎样写黑板报 157

怎样写大字标语 161

怎样搞展览 163



## 节日小制作 167

彩灯史话 167

怎样制作彩灯 168

怎样扎糊风筝 171

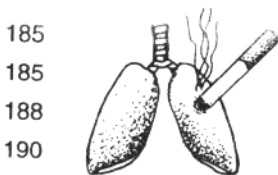


风筝小史	175
怎样刻剪纸	179



## 移风易俗

漫谈禁止燃放烟花爆竹	185
吸烟——人类健康的大敌	185
吸烟容易诱发的疾病	188
	190



## 古代离别诗选

191

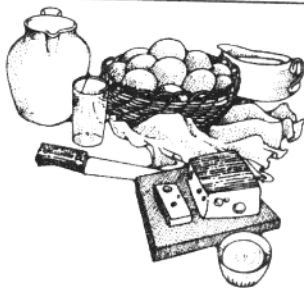
## 古人惜时诗文选

197



## 节日食谱

蔬菜类	200
豆腐面筋类	200
肉类	204
鱼虾类	208
禽蛋类	214
米饭类	220
	226



面食类	232
粥类	238
甜食类	240
汤类	244



## 全国电话区号

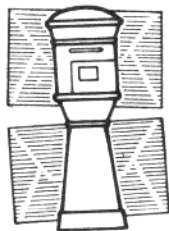
怎样安装与使用电话	247
全国统一特殊服务电话号码	247
全国电话区号	249
我国部分城市市话网号码升位方法	250



270

## 全国邮政编码

邮政编码有关常识	274
全国邮政编码	274
	276



## 日历和家庭记事

304

1998 ~ 2007 年公历、农历、星期及家庭记事	304
----------------------------	-----

附录一：中国历史朝代系统表	425
附录二：常用非法定计量单位与法定计量单位换算表	426
附录三：世界各地直拨电话代码、价目和时差表	428

# 新春联



春回大地

红梅傲雪辞旧岁  
彩灯高照迎新春

振兴中华

创千秋伟业  
描四化蓝图

春满人间

神州山水秀  
农村气象新

民富国强

百花齐放教育为本  
万象更新科技兴国

## 祖国万岁

春和景明锦绣江山莺歌燕舞  
民富国强十亿神州笑逐颜开

## 兴国安邦

科技致富  
教育树人

## 国泰民安

山青水秀春风又绿  
人寿年丰幸福常存

## 无限风光

龙腾虎跃喜迎新春新希望  
蝶舞蜂飞争酿甜蜜甜生活

## 皆大欢喜

兴四化大业  
建文明强国

## 勤劳致富

风调雨顺年景好  
国泰民安春风熏

锦绣前程

神州春早大潮涌  
寰海日朗和风吹

奋发图强

百福尽随新岁至  
千祥俱在早春来

喜气盈门

百花迎春香万里  
千山竞秀绿满坡

万民同乐

祖国山河无限美  
神州大地万年春

福喜临门

勤劳门第春常在  
节俭人家年有余

丰衣足食

政策好风调雨顺  
人心齐国泰民安

### 锦上添花

上下五千年华夏古国今又绿  
纵横九万里神州大地明更红

### 安定团结

政策落实家家富  
生产发展户户余

### 吉祥如意

红梅迎新春  
瑞雪兆丰年

### 普天同庆

白雪红梅火树银花辞旧岁  
青山绿水碧空朗日迎新春

### 百业兴旺

春风催花花似锦  
瑞雪迎春春更浓

### 前程锦绣

春回大地千家乐  
福满乾坤万户歌



## 五谷丰登

春风浩荡  
繁花似锦

## 美好生活

勤劳致富前景好  
计划生育幸福多

## 福满乾坤

五谷丰登农家小院日新月异  
六畜兴旺祖国大地虎跃龙腾

## 锦绣前程

绿柳舒眉迎新岁  
红桃绽笑接丰年

## 科技兴国

十亿豪杰同心协力奔四化  
一代英才继往开来谱新篇

## 大好春光

瑞雪纷飞红梅怒放  
惠风和畅绿柳摇春