

# 现代生活实用标准手册

吴玺玫 主编

江苏科学技术出版社

## 本书编写人员

主    编 吴玺玫  
副主编 敬世群 万  萍 贺炯天 吴晓彤  
参编人员 宇文威胜 陈  剑 王尔茂 赵奇志  
          闫  佳    刘  怡 刘政霞 沈力匀  
          戴  京    周  宓 郑  燕 孙  伟  
          郭玉叶    李  迎 戴  缘

# 前 言

没有规矩,无以成方圆。自古以来,我们的生活就形成了各种自然的规律。进入 21 世纪后,人们的生活水平提高了,尤其是我国加入世界贸易组织(WTO)后,许多生活日用品、食品的生产可以参考国际标准,许多国外日用品、食品也在不断地引进。所以,现在的消费者需要把握理性消费。

在这本书中,我们向广大读者介绍了吃、穿、住、行等许多消费的常用的标准和基本的常识。

通过阅读此书,我们可以了解我们平时饮食的营养是否合理?我们选购的各类食品的基本成分是什么?它们的质量标准是什么?

我们裁剪服装时需要测量什么尺寸?在选购衣服的时候,那么多的型号又有什么区别?服装上的那些洗涤、熨烫符号到底代表什么?还有服装的各种等级标准到底是什么?

进入 21 世纪,正是住房改革阶段,许多人在购房、装修房时需要了解什么样的商品房才是合格的?我们花了很大的精力和财力装修完房子后又应该怎样去验收呢?我们又应该怎样鉴别装修中那些建筑材料的种类和等级,让我们能真正享受安居的乐趣?

准备出门旅行的时候,我们首先要了解气候的变化,那些复杂的气象术语和指标到底代表什么?在旅途中,我们要了解交通要道的收费标准是

怎样制定的？到了风景迷人的旅游区，我们还要了解它们是什么样等级的旅游场所？而我们在选择住宿的时候，又将如何根据标准去检查我们是否受到了相应星级饭店的服务？那些在饭店及公共场合的眼花缭乱的标志到底指引我们干什么？

消费的时候，我们要了解如何使用各种现代的信用卡。邮寄各种东西的规定尺寸、重量是什么？我们在选购皮革制品、鞋、洗涤剂、化妆品、塑料制品、家用电器、珠宝时，如何检查它们的品质？

健康是人类生活的基本保证，只有有了健康的身体，我们才可以享受生活中的点点滴滴。所以，我们更应该了解我们身体的各种性能指标。当我们的身体发生问题，需要就医的时候，我们也应该了解那些检测指标代表我们身体的什么样的状况，如果我们服用非处方药到底应该注意哪些事项？

上述一切琐碎的内容都与我们的生活息息相关，但是大千生活涉及的范围太广了，接触的东西太多了，我们小小的一本书不可能涵盖生活的方方面面，所以，我们只能择取生活中主要方面的、有代表性的一些指标提供给读者。如果它能给你带来方便，使你的生活更加丰富多彩，这就是我们的最大欣慰。

## ❁ 国家标准和行业标准代号简介

### 1. 中华人民共和国国家标准代号

强制性国家标准代号——GB；

推荐性国家标准代号——GB/T；

### 2. 中华人民共和国行业标准代号

强制性行业标准代号——××；

推荐性行业标准代号——××/T。

中华人民共和国行业标准代号

序号	行业标准名称	行业标准代号	主管部门
1	农 业	NY	农业部
2	水 产	SC	农业部
3	水 利	SL	水利部
4	林 业	LY	国家林业局

(续表)

序号	行业标准名称	行业标准代号	主管部门
5	轻工	QB	国家轻工业局
6	纺织	FZ	国家纺织工业局
7	医药	YY	国家药品监督管理局
8	民政	MZ	民政部
9	教育	JY	教育部
10	烟草	YC	国家烟草专卖局
11	黑色冶金	YB	国家冶金工业局
12	有色冶金	YS	国家有色金属工业局
13	石油天然气	SY	国家石油和化学工业局
14	化工	HG	国家石油和化学工业局
15	石油化工	SH	国家石油和化学工业局
16	建材	JC	国家建筑材料工业局
17	地质矿产	DZ	国土资源部
18	土地管理	TD	国土资源部
19	测绘	CH	国家测绘局
20	机械	JB	国家机械工业局
21	汽车	QC	国家机械工业局
22	民用航空	MH	中国民用航空总局
23	兵工民品	WJ	国防科工委
24	船舶	CB	国防科工委
25	航空	HB	国防科工委
26	航天	QJ	国防科工委
27	核工业	EJ	国防科工委
28	铁路运输	TB	铁道部
29	交通	JT	交通部
30	劳动和劳动安全	LD	劳动和社会保障部

(续表)

序号	行业标准名称	行业标准代号	主管部门
31	电 子	SJ	信息产业部
32	通 信	YD	信息产业部
33	广播电影电视	GY	国家广播电影电视总局
34	电 力	DL	国家经济贸易委员会
35	金 融	JR	中国人民银行
36	海 洋	HY	国家海洋局
37	档 案	DA	国家档案局
38	商 检	SN	国家出入境检验检疫局
39	文 化	WH	文化部
40	体 育	TY	国家体育总局
41	商 业	SB	国家国内贸易局
42	物资管理	WB	国家国内贸易局
43	环境保护	HJ	国家环境保护总局
44	稀 土	XB	国家发改委稀土办公室
45	城镇建设	CJ	建设部
46	建筑工业	JG	建设部
47	新闻出版	CY	国家新闻出版署
48	煤 炭	MT	国家煤炭工业局
49	卫 生	WS	卫生部
50	公共安全	GA	公安部
51	包 装	BB	中国包装工业总公司
52	地 震	DB	国家地震局
53	旅 游	LB	国家旅游局
54	气 象	QX	中国气象局
55	外 经 贸	WM	对外经济贸易合作部
56	海 关	HS	海关总署
57	邮 政	YZ	国家邮政局

# 目 录

前言 .....	1
国家标准和行业代号简介 .....	2
一、饮食与食品 .....	1
一日三餐的合理安排 .....	1
中国居民膳食平衡宝塔 .....	1
中国居民膳食能量推荐摄入量 .....	3
中国居民膳食碳水化合物供给量 .....	5
富含膳食纤维的食品 .....	6
中国居民膳食蛋白质推荐摄入量 .....	7
中国居民膳食脂肪适宜摄入量 .....	8
食物中的胆固醇含量 .....	8
中国居民膳食常量和微量元素推荐摄入量 .....	9
主要微量元素的功能、缺乏的主要表现和食物来源 .....	11
中国居民膳食脂溶性维生素参考摄入量 .....	12
中国居民膳食水溶性维生素参考摄入量 .....	12
食物中的维生素与营养作用 .....	14

老年人饮食营养标准 .....	15
平衡膳食与学生营养午餐 .....	16
食物中的水分 .....	18
饮水的健康标准 .....	19
各种常吃食品中的食品添加剂 .....	21
食品标签通用标准 .....	22
卫生部对保健食品说明书的规范要求 .....	26
保健食品的申报功能规定 .....	30
既是食品又是药品的中药材 .....	30
白糖的卫生标准 .....	31
糖果的卫生标准 .....	32
糖果的质量标准 .....	34
巧克力的品种和基本组成 .....	37
巧克力的质量标准 .....	38
蜂蜜的主要成分及质量标准 .....	40
淀粉的质量标准 .....	41
冷冻饮品的卫生标准 .....	41
冰棒的质量标准 .....	42
食用冰的质量标准 .....	43
冰霜的质量标准 .....	44
雪糕的质量标准 .....	45
各种冷饮的感官评定 .....	45
可可豆的质量标准 .....	50
可可粉的质量标准 .....	50
饼干的质量标准 .....	52
面包的质量标准 .....	65
月饼的质量标准 .....	67
糕点类的质量技术标准 .....	68
膨化食品的质量技术标准 .....	74
方便面的质量标准 .....	76
方便面的用碱标准 .....	78
粉末汤料的配方和质量标准 .....	79
大米的质量标准 .....	80

小麦面粉种类和质量标准 .....	80
禽蛋的质量标准 .....	83
禽蛋的分级 .....	84
猪肉的分级 .....	85
鲜猪肉的质量标准 .....	86
鲜牛肉、鲜羊肉、鲜兔肉的质量标准 .....	87
牛肉的分级 .....	88
冻牛肉的质量标准 .....	89
羊肉的分级 .....	89
兔、禽肉的分级 .....	90
肉制品的卫生标准 .....	90
著名火腿的加工方法及上市时间 .....	91
上海咸肉的质量标准 .....	92
广东香肠的质量标准 .....	92
酱油的质量标准 .....	92
酿造酱油的质量标准 .....	93
豆豉的质量标准 .....	94
食醋的质量标准 .....	95
液态法食醋的质量标准 .....	96
麸醋的质量标准 .....	97
老陈醋的质量标准 .....	98
固态发酵食醋的质量标准 .....	99
酱的质量标准 .....	100
黄豆酱的质量标准 .....	101
甜面酱的质量标准 .....	102
味精的质量标准 .....	102
五香粉的配方 .....	103
咖喱粉的配方 .....	104
酱腌菜的质量标准 .....	106
老泡菜水的等级 .....	106
腐乳的质量标准 .....	107
鲜乳的基本组成和质量标准 .....	108
乳粉的质量标准 .....	109

婴儿配方乳粉的质量标准 .....	112
酸奶的质量标准 .....	114
炼乳的质量标准 .....	115
奶油的质量标准 .....	116
干酪的质量标准 .....	118
葡萄酒的分类和质量标准 .....	118
黄酒的分类和质量标准 .....	121
白兰地的分类和质量标准 .....	125
大曲酒的分类 .....	126
酱香型白酒的质量标准 .....	127
浓香型白酒的质量标准 .....	128
清香型白酒的质量标准 .....	129
白酒的卫生标准 .....	129
小曲酒的质量标准 .....	130
贮存时间对白酒口感的影响 .....	131
酒精的质量标准 .....	132
啤酒的分类 .....	133
成品啤酒的质量标准 .....	133
酒瓶的规格 .....	137
碳酸饮料的分类 .....	138
碳酸饮料的质量标准 .....	139
饮用天然矿泉水的评价指标 .....	140
植物蛋白饮料的质量标准 .....	141
豆乳饮料的质量标准 .....	142
乳饮料的质量标准 .....	144
固体饮料的质量标准 .....	145
茶叶的鉴别 .....	146
泡茶的温度 .....	146
人参与常见伪品的鉴别 .....	147
进口参和国产参的鉴别 .....	148
二、服装 .....	149
三种长度计量制的换算 .....	149

缝料、缝线和缝纫机机针的配合 .....	150
服装的外部污染 .....	150
棉布的品种、性状及用途 .....	152
棉布的质量标准 .....	155
棉本色布的质量标准 .....	156
棉印染布的质量标准 .....	158
丝绸的品种及用途 .....	159
丝绸的质量标准 .....	162
呢料的品种、性状及用途 .....	163
化纤织物的品种、性状及用途 .....	166
化纤织物的质量标准 .....	168
各种里料的规格 .....	170
几种纤维的纵向和断面形态特征 .....	172
织物的缩水率 .....	172
纺织制品和衬衫的缩水率 .....	174
纺织纤维的鉴别 .....	175
各气候区配套服装及总保暖量 .....	176
针织品的品种、性能及用途 .....	178
服装裁剪制图符号 .....	180
服装裁剪中的几种特殊体型 .....	184
服装裁剪量体的定位和注意事项 .....	185
服装裁剪人体测量与放松度 .....	186
服装洗、漂、晾、烫的标识符号 .....	188
纤维织物标识符号 .....	191
熨烫的各种技术指标 .....	191
美国的服装洗涤标识 .....	194
日本的服装洗涤标识 .....	198
ISO 国际标准服装洗涤标识 .....	200
纤维织物的耐药性 .....	203
各种衣物、织物的洗涤条件 .....	205
纽扣的种类及型号尺寸 .....	208
拉链的分类和规格 .....	209
垫肩的分类和质量标准 .....	212

服装商标的质量标准 .....	213
服装损伤的种类 .....	215
服装在穿着过程中受损伤的原因 .....	216
服装的耐用期限 .....	218
我国服装号型标准 .....	223
日本服装号型 .....	226
英国服装号型 .....	229
美国女装号型 .....	230
服装号型的其他表示方法 .....	231
各个国家服装号型的对应关系 .....	232
常见衬衫的规格 .....	233
针织服装的规格 .....	242
胸罩的规格 .....	243
腹带的规格 .....	244
服装成品规格检验 .....	246
牛仔服的质量标准 .....	248
童装的质量标准 .....	249
成衣的等级标准 .....	251
西服的质量标准 .....	252
针织服装的质量标准 .....	263
绒线的品种及用途 .....	270
寝具的舒适性标准 .....	272
床上用品的选购常识 .....	273
免烫纺织品的质量标准 .....	274
纺织品甲醛含量的限定 .....	275
被子、枕头等床上用品技术标准 .....	276
<b>三、居住 .....</b>	<b>278</b>
(一) 房屋的结构 .....	278
民用建筑楼面均布活荷载标准 .....	278
中国地震烈度表 .....	279
房屋的局部尺寸限值 .....	282
现浇框架结构的抗震等级 .....	282

建筑物的地基变形允许值 .....	282
房屋质量标准 .....	283
《住宅质量保证书》和《住宅使用说明书》 .....	289
(二) 住宅与环境 .....	290
噪音的控制 .....	290
触觉与环境 .....	292
选择最佳的住宅朝向 .....	293
健康室内小气候 .....	295
环境与辐射 .....	296
(三) 房屋的装饰 .....	298
外墙装饰 .....	298
内墙装饰 .....	300
顶棚装饰 .....	301
楼地面装饰 .....	302
门窗装饰 .....	305
木质饰面 .....	309
油漆涂饰 .....	310
软包装饰 .....	312
镀锌钢管的使用 .....	313
卫生洁具的选择 .....	314
石材原料的选择 .....	316
壁纸的规格和常见符号 .....	318
胶粘剂的选择 .....	319
普通胶合板的质量标准 .....	320
细木工板的质量标准 .....	323
蜂窝板的质量标准 .....	334
刨花板的质量标准 .....	336
硬质纤维板的质量标准 .....	340
中密度纤维板的质量标准 .....	342
薄木贴面的质量标准 .....	344
保丽板的质量标准 .....	347
高级装饰耐火板的质量标准 .....	350
常见的设计符号 .....	351

人体活动与家具的组合尺度 .....	356
常用家具、设备的基本尺寸 .....	362
物品(放置)最佳高度和距离 .....	367
(四) 附录 .....	368
商品房销售面积计算及公用建筑面积分摊规则(试行) .....	368
城市房屋租赁管理办法 .....	369
城市私有房屋管理条例 .....	373
商品住宅性能认定管理办法(试行) .....	376
四、出行 .....	381
(一) 气象知识 .....	381
天气预报用语规定 .....	382
气象名词 .....	382
冬半年干湿指数 .....	387
夏半年干湿指数 .....	388
空气污染指数和空气质量等级 .....	389
晨练指数 .....	389
感冒指数 .....	391
中暑等级 .....	391
冷热指数、人体感受对应关系及服务用语 .....	392
花卉与温度 .....	394
空气舒适度预报 .....	394
生活中的理想温度 .....	395
霉变指数 .....	395
紫外线指数 .....	396
降水量等级 .....	397
沙尘天气的定义、危害、发生频率及预防 .....	398
饮水指数 .....	398
夏季空调开机指数分级 .....	399
穿衣指数 .....	399
郊游指数 .....	400
垂钓气象指数分级 .....	400
体育项目气象指数 .....	402

(二) 旅游常识 .....	403
旅游涉外饭店星级的划分与评定 .....	403
一星级饭店标准 .....	404
二星级饭店标准 .....	405
三星级饭店标准 .....	406
四星级饭店标准 .....	408
五星级饭店标准 .....	411
星级饭店客房客用品质量与配备要求 .....	415
旅游饭店用公共信息图形符号 .....	426
标志用公共信息图形通用符号 .....	434
旅游船等级划分 .....	447
一星级旅游船标准 .....	447
二星级旅游船标准 .....	449
三星级旅游船标准 .....	451
四星级旅游船标准 .....	453
五星级旅游船标准 .....	455
旅游区(点)质量等级的划分 .....	457
AAAA 级旅游区(点)标准 .....	458
AAA 级旅游区(点)标准 .....	460
AA 级旅游区(点)标准 .....	462
A 级旅游区(点)标准 .....	465
绿色饭店等级划分 .....	467
<b>五、常用消费品 .....</b>	<b>470</b>
(一) 金融、邮政 .....	470
国内信用卡备忘 .....	470
国内电话卡备忘 .....	471
国内邮政重量、尺寸限度表 .....	472
国际邮政重量、尺寸限度表 .....	473
哪些是禁限寄物品 .....	474
(二) 洗涤剂 .....	475
液体洗涤剂分类 .....	475
衣料用液体洗涤剂的质量标准 .....	478

餐具洗涤剂的质量标准 .....	479
洗衣粉的质量标准 .....	480
浆状洗涤剂的质量标准 .....	486
块状洗涤剂的质量标准 .....	487
洗衣皂的质量标准 .....	488
化学用品与人的关系 .....	489
(三) 化妆品常识 .....	490
学会识别化妆品卫生批号 .....	490
化妆品标签必须标注内容参考示例 .....	491
化妆品的分类 .....	493
洗发香波的质量标准 .....	493
洗发液的质量标准 .....	494
护发素的主要成分 .....	496
护发素的质量标准 .....	497
冷烫法卷发剂(化学卷发剂)的质量标准 .....	498
染发水、染发粉的质量标准 .....	500
染发乳液的质量标准 .....	502
发用摩丝的质量标准 .....	503
发乳的质量标准 .....	505
喷发胶的主要成分 .....	506
定型发胶的质量标准 .....	508
洗发膏的质量标准 .....	508
美容化妆品的基料成分 .....	509
防晒用品的主要成分 .....	511
洗面奶的质量标准 .....	511
雪花膏的质量标准 .....	513
润肤乳液的质量标准 .....	514
化妆粉饼的质量标准 .....	515
唇膏的质量标准 .....	517
指甲油的质量标准 .....	518
香粉、爽身粉、痱子粉的质量标准 .....	519
香水、花露水的质量标准 .....	520
剃须膏的主要成分 .....	522

牙膏的分类 .....	522
牙膏的主要成分 .....	523
(四) 皮革制品常识 .....	524
天然革分类 .....	524
代用革分类 .....	526
服装皮革、皮毛材料比较 .....	527
服装皮革品质要求 .....	529
皮革服装制作尺寸要求 .....	531
皮包的尺寸和使用 .....	533
(五) 鞋 .....	534
鞋和脚的关系 .....	534
鞋号 .....	536
鞋用革的质量标准 .....	538
国产天然橡胶分级及质量标准 .....	540
合成革主要产品指标 .....	542
再生胶的分级和质量标准 .....	542
模压橡胶底的配方 .....	543
PVC 人造革的质量标准 .....	543
PVC 塑料鞋底的质量标准 .....	545
PVC 塑料凉鞋的质量标准 .....	546
层压组合法 PVC 微孔泡沫拖鞋的质量标准 .....	547
皮鞋油配方 .....	547
保革油配方 .....	548
(六) 塑料制品 .....	549
塑料及树脂缩写代号 .....	549
常用塑料的简易鉴别方法 .....	551
(七) 家用电器 .....	554
电气照明设计规范 .....	554
电气导线的选择标准 .....	556
电热材料的选择标准 .....	558
家庭常用电器额定功率 .....	559
电冰箱的选购标准 .....	561
家用制冷器具的选购标准 .....	562