

南京市民

文明生活手册

南京出版社

南京市精神文明建设指导委员会
中共南京市委宣传部 编

南京年表

卷之五 侯氏年表

南京市市民文明生活手册

南京市精神文明建设指导委员会
中共南京市委宣传部
编

南京出版社



图书在版编目(CIP)数据

南京市民文明生活手册/南京市精神文明建设指导委员会,中共南京市委宣传部编.南京:南京出版社,2008.9

ISBN 978-7-80718-421-8

I.南... II.①南...②中... III.公民教育:社会公德教育—南京市—通俗读物 IV.D648.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第139026号

书 名:南京市民文明生活手册

编 者:南京市精神文明建设指导委员会
中共南京市委宣传部

出版发行:南京出版社

社址:南京市成贤街43号3号楼 邮编:210018

网址:<http://www.njpbs.com> <http://www.njpbs.net>

联系电话:025-83283871(营销) 025-83283883(编务)

电子信箱:webmaster@njpbs.com

责任编辑:沈丽国

装帧设计:周 勇

印 刷:江苏新华印刷厂

开 本:880×1230毫米 1/32

印 张:7

字 数:200千字(含图片75幅)

版 次:2008年9月第1版

印 次:2008年9月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-80718-421-8

定 价:20.00元

本书图片由 南京市精神文明建设指导委员会 提供
中共南京市委宣传部

编 委 会

主 任 叶 皓

副 主 任 徐 宁 叶南客 庄践欧 陈 如
朱同芳

编 委 吴 伟 许益军 赵 霖 王 青

让市民更满意 让城市更文明

朱善璐

什么是文明的生活？《南京市民文明生活手册》将大家公认的各种文明生活方式进行了汇总集成，其涉及内容十分广泛和全面，涵盖文明、着装、饮食、出行、健康、心理、旅游、运动、创业、便民等14大项近200个内容，有很强的针对性、指导性和服务性，为广大市民提供了文明生活的指南。

倡导文明的生活方式会促进市民文明生活的自觉性，提升城市的文明程度。这本书的出版正值南京创建全国文明城市之际，对动员全市人民迅速行动起来，从自己做起，从日常生活中的小事做起，积极投身到创建全国文明城市的攻坚战中去，具有现实意义。

我来南京工作才半年多的时间，感到南京确实是一个美丽的城市、博爱的城市。南京的文明城市创建已经走过十年历史，两次获得“全国创建文明城市工作先进城市”称号，先后获得过“国家卫生城”“国家环保模范城”“国家园林城市”等称号。每位市民也切身感受到南京的巨变，享受到创建的成果。但同时我们也看到，南京离“全国文明城市测评标准”还有差距，城市建设和管理中还有许多不尽如人意的地方，特别是市民中还存在着一些不文明行为和生活方式，迫切需

要加以引导，加以解决。

我们生活工作在南京，南京就是我们的家。山亲水亲邻里亲，城市光荣我光荣。市委、市政府举全市之力，争创全国文明城市，并非只是为了拿牌子、要名分，更重要的是要通过文明城市创建促进南京物质文明、政治文明、精神文明和生态文明协调发展，给全市人民营造一个更加有序、整洁、舒适、和谐的工作和生活环境，全面提升市民的生活幸福指数。归根结底就是一名话，让市民更满意，让城市更文明。

文明的生活方式与市民日常生活息息相关。全体市民要从自己做起，从细微处做起：做文明市民——不闯红灯，不随地吐痰，不乱丢垃圾，有序排队，礼貌让座；做文明创建的志愿者——积极参与创建活动，服务社会；做文明创建的宣传劝导员——向不文明行为摇摇手，向文明行为点点头；做不文明行为的监督者——揭露不文明行为，让其无处藏身；做文明创建的评判者——给城市文明的每一个进步以客观评价，通过自己的一言一行给外地客人留下美好印象。

其实，做到《南京市民文明生活手册》中的一些内容并不难，甚至只是举手之劳，但就是这举手之劳，只要我们都做到了，城市文明就会向前迈进一大步。

让我们一起行动吧！从文明的点点滴滴做起，为创建全国文明城市尽一份自己的责任。

一、文明篇

1. “八荣八耻” / 1
2. 社会公德 / 1
3. 职业道德 / 1
4. 家庭美德 / 3
5. 个人品德 / 3
6. “四进社区”活动 / 4
7. 南京的市民精神 / 4
8. 南京市民的“七不”要求 / 5
9. 南京志愿者行动 / 5
10. 南京市民十大参与工程 / 6
11. 南京道德模范人物 / 8
12. “南京好市民”评选 / 8
13. 南京文明社区建设成效 / 9
14. 南京慈善捐助机构 / 9
15. 楼上居民应注意的文明习惯 / 10
16. 楼下居民应注意的文明习惯 / 10
17. 文明骑车的注意事项 / 10
18. 文明开车的注意事项 / 11
19. 文明乘坐公交车的注意事项 / 12
20. 文明乘坐火车的注意事项 / 12
21. 文明乘坐飞机的注意事项 / 13
22. 文明乘坐地铁的注意事项 / 14
23. 文明乘电梯的注意事项 / 15
24. 做文明观众的注意事项 / 16
25. 在图书馆、阅览室应注意的礼仪 / 16
26. 在公园和市民广场应注意的文明行为 / 17

二、着装篇

1. 穿衣御寒的注意事项 / 18
2. 警惕来自服装的污染 / 19
3. 领带太紧引起头晕 / 19

4. 手套选择有讲究 / 19
5. 袜子一定要天天换 / 20
6. 尽量减少干洗 / 20
7. 羽绒服不能直接晒 / 21
8. 穿棉纺织品的益处 / 22
9. 挑选棉质衣服须知 / 22
10. 最好的烘干机——太阳 / 22
11. 男性着装问题 / 23

三、饮食篇

1. 保持食物营养的烹调方法 / 25
2. 饮用牛奶要科学 / 25
3. 选购食物油三要领 / 26
4. 识别安全农产品 / 26
5. 识别食品安全质量标志 / 27
6. 食品也有“身份证” / 27
7. 买米要诀 / 28
8. 降低水果和蔬菜农药残留四途径 / 28
9. 认一认“蓝帽子” / 29

10. 保健食品不能当药吃 / 29
11. 远离无证小餐馆 / 29
12. 维护吃的安全权利 / 29

四、家居篇

1. 健康住宅标准 / 31
2. 绿色装修的要求 / 32
3. 绿色环保家具 / 32
4. 能净化环境的花卉 / 33
5. 不宜摆放在室内的花卉 / 33
6. 巧妙预防室内光污染 / 34
7. 室内噪声消除法 / 35
8. 生活垃圾要分类 / 35
9. 居家节约宝典 / 36
10. 室内污染自测标准 / 37
11. 看电视时打开窗 / 38
12. 家庭节电十妙招 / 38
13. 装修省钱有窍门 / 39
14. 空调的省电法则 / 40

- 15. 日常省水全攻略 / 41
- 16. 清新剂也是污染源 / 41
- 17. 随意改造阳台很危险 / 42
- 18. 厨房污染降低法 / 43
- 19. 卫生间怎样才能不反胃 / 43

五、出行篇

- 1. 绿色出行“五原则” / 45
- 2. 新车内预防污染须知 / 45
- 3. 随身物品分袋装 / 46
- 4. 出门前关注空气质量 / 46
- 5. 交通安全和服装颜色有关 / 47
- 6. 大风出行要注意 / 47
- 7. 夏季开车要防强光 / 48
- 8. 司机护眼有七招 / 48
- 9. 刚补完牙别乘飞机 / 49
- 10. 音乐太响司机易疲劳 / 49
- 11. 旅途中需护脚 / 50
- 12. 夏季出游注意防晒 / 51

- 13. 游山玩水怎样走路不累 / 51

六、健康篇

- 1. 搭配一日三餐 / 53
- 2. “合理营养 5+5” / 54
- 3. 量量你的腰围 / 55
- 4. 测测你的 BMI / 55
- 5. 远离八种不健康的饮食习惯 / 55
- 6. 健康装备，有备无患 / 56
- 7. 旅途中的卫生细节 / 58
- 8. 旅游归来的健康须知 / 59
- 9. 开快车有健康隐患 / 61

- 10. 运动与健康 / 61

- 11. 运动与补水 / 63

- 12. 运动过度的征兆 / 64

七、心理篇

- 1. 心理对身体健康的影响 / 66

- 2. 心理健康自我判断 / 67

3. 心理健康保持法 / 68
4. 调节情绪的六种常见方法 / 69
5. 焦虑症和治疗 / 69
6. 压力和管理压力的原则 / 70
7. 慢性疲劳综合症的预防 / 72
8. 抑郁及其预防 / 73
9. 克服自卑心理的方法 / 78
10. 老年人的心理特征和心理卫生问题 / 81
11. 青少年常见的心理特征 / 82
12. 更年期的特征和注意点 / 84

八、旅游篇

1. 旅游前须知 / 86
2. 选择旅行社的方法 / 87
3. 旅游期间危险天气中的防护 / 89
4. 旅途中遭遇地震的防护 / 92
5. 出国旅游的注意事项 / 94
6. 野外旅行的必备品 / 96

7. 登紫金山的几条路线 / 98

九、运动篇

1. 运动前的准备 / 100
2. 运动生物钟 / 101
3. 科学地选择运动量 / 103
4. 科学走路运动十法 / 104
5. 选择适合自己的运动方式 / 106
6. 脑力劳动者的放松技巧 / 107
7. 走近休闲时尚的瑜伽运动 / 108
8. 跳绳的保健秘诀 / 110

十、创业篇

1. 选择创业项目的技巧 / 111
2. 捕捉市场机遇需要的观念 / 111
3. 制订创业计划要注意的事项 / 112
4. 找到适合自己的创业理财方式 / 112
5. 个人创业贷款的种类 / 113
6. 打造高效创业团队的妙招 / 113

7. 创业者发现市场的要诀 / 114
8. 具备这些特征的产品可以进行开发 / 114
9. 确定价位前要做的准备工作 / 114
10. 纳税申报 / 115
11. 纳税登记 / 115
12. 公司应缴纳的税金 / 116
13. 不正当竞争的行为 / 116
14. 个人创业的主要途径 / 117
15. 创业注册步骤 / 118

十一、社保篇

1. 南京市企业职工基本养老保险 / 119
2. 南京市城镇居民养老补贴 / 120
3. 南京市农村居民养老保险 / 121
4. 南京市城镇职工基本医疗保险 / 123
5. 南京市城镇居民基本医疗保险 / 124
6. 南京市农民工大病医疗保险 / 127
7. 南京市城市职工工伤保险 / 129

8. 南京市农民工工伤保险 / 130
9. 南京市城镇职工生育保险 / 131
10. 南京市失业保险 / 132
11. 南京市城乡居民最低生活保障制度 / 134
12. 南京市新型社会救助体系 / 135
13. 南京市退休人员的社会化服务 / 137

十二、理财篇

1. 合理避税增值财富的途径 / 140
2. 选择适合自己的理财方式 / 140
3. 分散理财风险 / 141
4. 储蓄操作技巧 / 142
5. 保险的种类 / 142
6. 个人投资保险 / 143
7. 制定适合自己需要的最佳保险方案 / 144
8. 股票的操作技巧 / 144
9. 股市投资的注意事项 / 145

10. 个人投资基金策略 / 146
11. 规避和防范投资基金风险 / 146
12. 债券投资的风险及其种类 / 147
13. 债券投资的技巧 / 147
14. 使外币保值增值的方法 / 148
15. 外汇交易技巧 / 148
16. 艺术品收藏投资技巧 / 149
17. 古钱币收藏投资要诀 / 149
18. 收藏玉石翡翠的注意事项 / 150
19. 活用金钱需要技巧 / 150
20. 重视对教育、健康和子女的投资 / 150

十三、急救篇

1. 实用、必备的技能 / 152
2. 拒绝意外伤害 / 155
3. 运动损伤处理原则 / 159

4. 常见运动损伤的急救 / 159
5. 身边没药的应急方法 / 161
6. 吃错药的处理方法 / 161
7. 破伤风的误区 / 162
8. 眼外伤的急救措施 / 163
9. 家庭急救的禁忌 / 164

十四、便民篇

1. 南京市民常用电话一览表 / 165
2. 南京市公交与地铁线路 / 168
3. 南京市主要职业介绍机构 / 197
4. 南京市医疗保险定点医疗机构 / 198
5. 南京市六城区社区服务中心 / 201
6. 南京市图书馆、博物馆一览表 / 202

后记 / 205

1. “八荣八耻”

“八荣八耻”是胡锦涛总书记于2006年3月4日在全国政协十届四次会议民盟、民进联组会上提出来的。主要内容是：“以热爱祖国为荣，以危害祖国为耻；以服务人民为荣，以背离人民为耻；以崇尚科学为荣，以愚昧无知为耻；以辛勤劳动为荣，以好逸恶劳为耻；以团结互助为荣，以损人利己为耻；以诚实守信为荣，以见利忘义为耻；以遵纪守法为荣，以违法乱纪为耻；以艰苦奋斗为荣，以骄奢淫逸为耻。”“八荣八耻”的重要论述涵盖爱国主义、集体主义、社会主义思想，体现了中华民族传统美德和时代要求，反映了社会主义世界观、人生观和价值观，明确了当代中国最基本的价值取向和行为准则，是马克思主义道德观的精辟概括，是新时期社会主义道德的系统总结，是以人为本、全面协调可持续发展的科学发展观的重要组成部分，是新形势下社会主义思想道德建设的重要指导方针。

2. 社会公德

社会公德是社会生活中最简单、最起码、最普通的行为准则，是维持社会公共生活正常、有序、健康进行的最基本条件。因此，社会公德是全体公民在社会交往和公共生活中应该遵循的行为准则，也是作为公民应有的品德操守。《公民道德建设实施纲要》用“文明礼貌、助人为乐、爱护公物、保护环境、遵纪守法”二十个字，对社会公德的主要内容和要求作了明确规范。

3. 职业道德

职业道德就是同人们的职业活动紧密联系的符合职业特点所要

树立社会主义荣辱观

八荣八耻



以热爱祖国为荣



以服务人民为荣



以崇尚科学为荣



以辛勤劳动为荣



以危害祖国为耻



以背离人民为耻



以愚昧无知为耻



以好逸恶劳为耻



以团结互助为荣



以诚实守信为荣



以遵纪守法为荣



以艰苦奋斗为荣



以损人利己为耻



以见利忘义为耻



以违法乱纪为耻



以骄奢淫逸为耻

求的道德准则、道德情操与道德品质的总和。每个从业人员，不论是从事哪种职业，在职业活动中都要遵守道德。如教师要遵守教书育人、为人师表的职业道德，医生要遵守救死扶伤的职业道德等等。职业道德不仅是从业人员在职业活动中的行为标准和要求，而且是本行业对社会所承担的道德责任和义务。职业道德是社会公德在职业生活中的具体化。良好的职业道德有助于调节从业人员内部以及从业人员与服务对象间的关系，有助于维护和提高本行业的信誉、促进本行业的发展，有助于提高全社会的道德水平。

4. 家庭美德

家庭美德是每个公民在家庭生活中应该遵循的行为准则，涵盖了夫妻、长幼、邻里之间的关系。具体内容包括：尊老爱幼、男女平等、夫妻和睦、勤俭持家、邻里团结。“五好家庭”的主要内容包括：工作学习、生产劳动好，遵纪守法



法、执行政策好，家庭和睦、邻里关系好，计划生育、教育子女好，移风易俗、文明礼貌好。“新家庭”的八条标准包括：勤劳致富，计划生育，履行义务，遵纪守法，弘扬公德，勤学科技，保障安全，整洁卫生。

5. 个人品德

党的“十七大”报告首次将加强“个人品德建设”同加强社会公德、职业道德、家庭美德建设一起确立为社会主义道德建设的重要内容，这样，道德建设由“三德建设”变为“四德建设”。“四德建设”分别从社会层面、组织层面、家庭层面和个体层面提出了相应的道德建设要求，丰富了社会主义道德建设的内涵。个人品德是“内在

的法”，社会公德、职业道德、家庭美德的实现最终都要诉诸个人品德。个人品德由道德认识、道德情感、道德意志和道德行为等因素所构成。简要概括起来，个人品德要重点体现以下三点内容：一是“知荣辱”，即牢固树立社会主义荣辱观，在社会生活中严格区分是非、善恶、美丑的界限，树立社会主义核心价值观。在社会，自觉遵纪守法；在岗位，艰苦奋斗，辛勤劳动，多做对国家、社会和他人有益的事。二是“懂感恩”，即感恩父母养育、师长培养、同事支持、组织信任和他人帮助，以引导人们从小事入手，从身边的事做起，以积极向上的心态对待自身、他人、工作、社会，提升自我、多行善举、济危救困、助人为乐，建立健康、融洽、愉悦的人际关系。三是“尽责任”，即培养责任意识和奉献精神，明确在家庭、岗位和社会应尽的责任和义务，不断增强履职尽责、回报社会的本领和能力，爱岗敬业、干事创业、积极进取，通过个人奋斗实现自身的人生价值。

6. “四进社区”活动

“四进社区”活动是指科教、文体、法律、卫生进社区活动。“四进社区”活动是新形势下创建文明社区、服务人民群众的有效载体，是全面落实《公民道德建设实施纲要》的重要途径。南京市自2002年起启动“四进社区”活动以来，全市每个街道都设有科普画廊；每个社区成立了4至8支文体队伍；各小区都建设了全民健身设施、社区卫生服务中心，并定期举办健康保健讲座；很多街道每年都举办若干场“186”法律宣传专场，还专门做了宣传法律知识的扑克牌赠送给民工，建立了普法讲师团；市和区县都成立有法律援助中心，开设了援助热线。南京市法律服务专线是12348。

7. 南京的市民精神

2002年南京市公布了“开明开放，博爱博雅，诚朴诚信，创业创新”二十字南京市民精神。“开明”意味着思想开通，不僵化，不保守，明智宽容，与时俱进。“开放”是党和国家的基本国策，也是