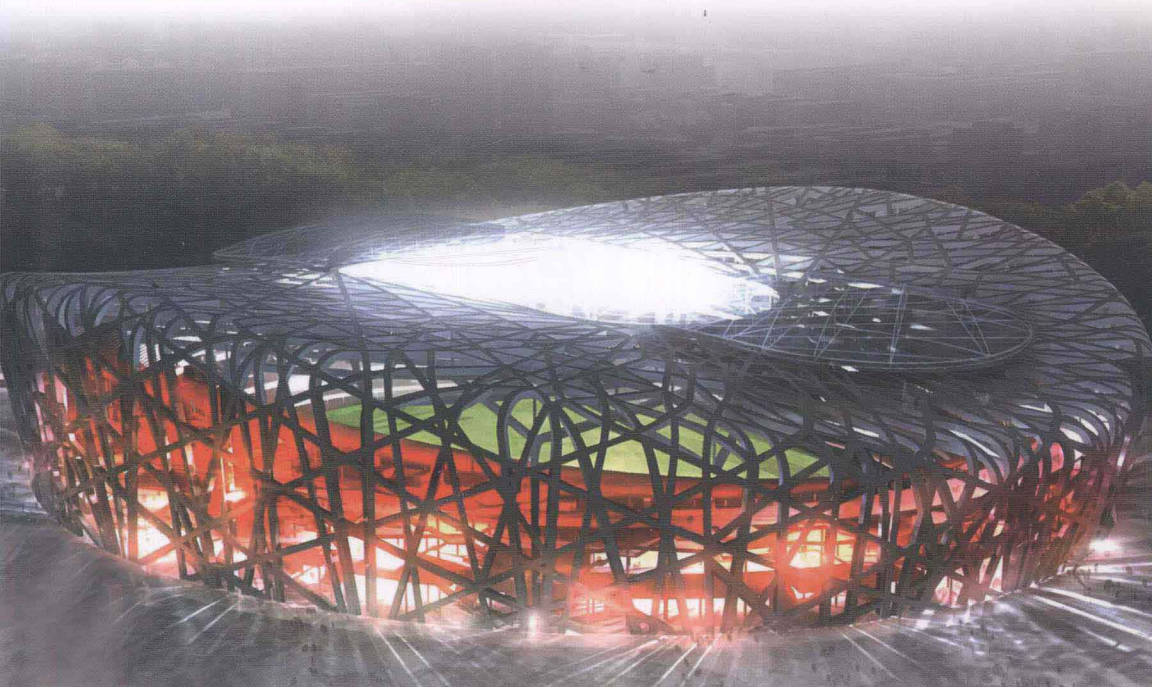


北京科普创作出版专项资金资助

与奥运同行

全民健身 科普知识手册



北京市体育局 主 编
北京市科学技术协会

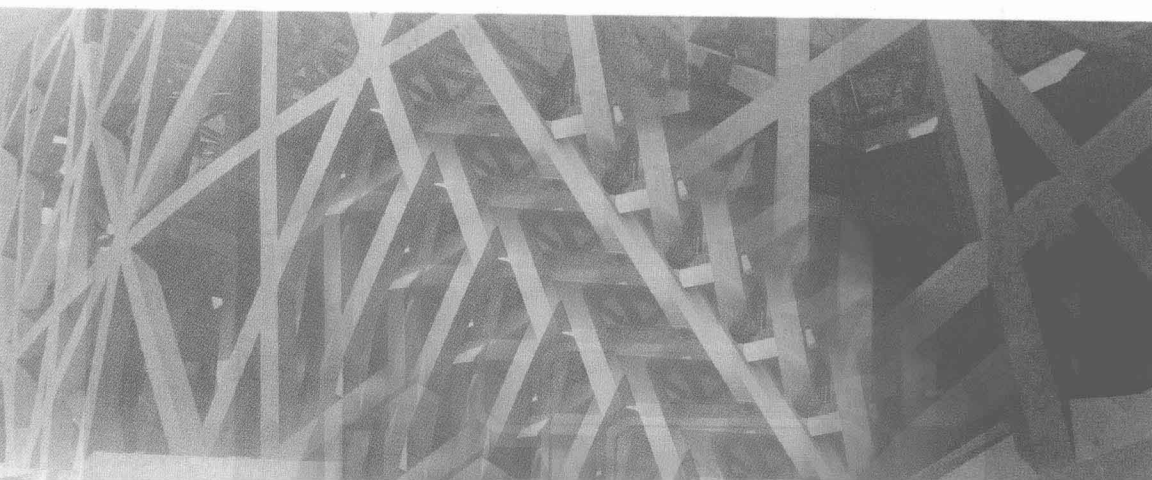
人民体育出版社

北京科普创作出版专项资金资助

与 奥 运 同 行

全 民 健 身

科 普 知 识 手 册



北京市体育局
北京市科学技术协会

主 编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

全民健身科普知识手册 / 北京市体育局等编. —北京: 人民
体育出版社, 2008

ISBN 987-7-5009-3446-2

I. 全... II. 北... III. 全民体育-体育活动-中国-手
册IV. G812.4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第062611号

全民健身科普知识手册

Quanmin Jianshen Kepu Zhishi Shouce

人民体育出版社出版发行

北京金吉士印刷有限责任公司

新华书店经销

787×1092/16 开本 7 印张 100 千字

2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

印数: 1-100000 册

ISBN 987-7-5009-3446-2

定价: 10.00 元

社址: 北京崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: 67511482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151482

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇到缺损页可与发行部联系)

《全民健身科普知识手册》编委会

顾问： 孙康林 田小平
主任： 李丽莉
副主任： 周立军 王凯珍
编委： 张江民 李炳熙 张玉山 赵 萌
 王春雨 周琴璐 白 鹤 张 兵
 霍建新 尹 军

执行主编： 王凯珍 尹 军
执行副主编： 霍建新 茹秀英
编写组： 霍建新 尹 军 茹秀英 潘迎旭
 赵杰修 毕长年 李 芾 余 涛
 郝晓岑 孙茂君 陆江巍 王清磊
 樊家军 钟家银 徐 勇

责任编辑： 李 想

美术编辑： 张 畅

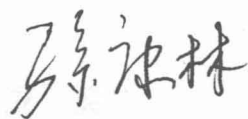
序

2008年北京奥运会为北京体育提供了难得的历史机遇和广阔的发展空间,“有特色,高水平”的2008年奥运会不仅要向世人展示高水平的体育竞赛,还要让世界看到中国改革开放和社会主义现代化建设的巨大成就,以及广大人民群众强烈的体育参与精神和日益提高的体育素养。

为了普及奥林匹克运动知识,弘扬中华体育精神,营造与奥运会相适应的体育文化环境,北京市体育局、北京市科学技术协会共同主编了《全民健身科普知识手册》。此书共分四册,书中介绍了健身理念、健身基本知识以及奥运知识、奥林匹克精神、奥运会项目、文明观赛礼仪等多方面内容。我们将通过“与奥运同行·全民健身科普知识进万家”活动,陆续将《手册》送到200万户家庭,为广大市民了解奥林匹克知识,弘扬奥林匹克精神,树立健康、科学、文明、时尚的健身理念提供条件。

希望广大市民心向奥运,与奥运同行,积极投身于全民健身活动中,以蓬勃开展的群众性体育健身活动,创造积极向上的社会环境和文明祥和的人文氛围,为构建和谐社会,为北京成功举办2008年奥运会增添光彩。

北京市体育局局长



目录

CONTENTS

第一章

奥运文明礼仪

第一节	文明仪表迎四海宾客	002
第二节	文明出行展北京风采	005
第三节	文明社交现城市魅力	012
第四节	文明观赛为奥运添彩	018

第二章

奥运赛事指南

第一节	赛事特点概览	042
第二节	赛事交通向导	062
第三节	赛事日程总览	071
第四节	赛事观赏指引	077

第三章

奥运夺金热点

第一节	夺金热点项目预测	086
第二节	潜优势项目实力分析与预测	095
第三节	参赛准备与科技保障	102

第四章

奥运场馆解读

第一节	新建场馆 建筑奇葩	108
第二节	改建场馆 再放光芒	116
第三节	临建场馆 魅力非凡	123
第四节	京外场馆 各展风姿	127

附录

文明礼仪与文明观赛知识问答	130
---------------	-----

第一章

奥运文明礼仪

百年奥运、中华圆梦，这是一座奥林匹克的里程碑。它是用中华民族精神镌刻、古老文明意蕴书写、华夏子孙品格铸就出的一首奥林匹克史诗中的经典华章，这里有一个拥有十三亿人口和五十六个民族的国家对奥林匹克运动的誓言，有一个拥有悠久历史和现代文明的民族对奥林匹克精神的崇尚。2008，让我们张开双臂、敞开胸怀，欢迎全世界的人们相约北京、相聚中国，感受这座城市的文明，共享这座城市的欢乐。当人们品味这流露于博大精深的传统文化中的现代文明时，一个“新北京”诞生了。

第一节 文明仪表迎四海宾客

每日
一语

良好的仪表犹如一支美丽的乐曲，它不仅能够给自身提供自信，也能给别人带来审美的愉悦：既符合自己的心意，又能左右别人的感觉，使你办起事来信心十足，一路绿灯。——成功学大师▲戴尔·卡耐基

一、文明仪容 大方得体

1、发型得体

男性应以短发为主，前面头发不覆盖额头，两侧头发不掩双耳，脑后头发不及衣领；女士头发可长可短，根据自己年龄、职业、场合的不同梳理得当。

2、五官清洁

保持口鼻清洁无异味；男性宜每日剃须修面；女性宜淡妆修饰。

3、表情自然

目光温顺平和，嘴角略显笑意。

4、手部干净

定期修剪指甲并保持手部洁净；女性在正式场合不宜涂抹浓艳的指甲油。

专家提示

头部是人体的“制高点”，头发处于制高点的顶端，是被人们自然关注的。

二、文明姿态 体现修养



特别提示

- 不要在众人面前搔头皮。
- 男士最忌不男不女的“二混头”，女士不要把头发染得鲜艳夺目。

1、站姿：男士标准站姿是身体要立直，挺胸抬头、双目平视、两膝并拢、脚跟紧靠，脚掌分开呈“V”字型，或两脚分开并保持平行，不能超过肩宽，双手在

专家提示

文明的姿态是一种修养，更是一种无形的个人财富。

身后交叉，贴在臀部。女士站立时，双脚成V字型，膝和脚后跟尽量靠拢，或一只脚略前，一只脚略后，前脚的后脚跟稍稍向后脚背靠拢，后腿的膝盖向前腿靠拢。

2、坐姿：男女坐姿大体相同，即上体

直挺，勿弯腰驼背，也不可前贴桌边后靠椅背，上体与桌、椅均保持一拳左右的距离；双膝靠拢，不可两腿分开；双脚自然垂地，不可交叉，或腿伸一前一后，甚至呈内八字状；双手应掌心向下相叠或两手相握，放于身体的一边或膝盖之上；坐着谈话时，上体与两腿应同时转向对方，双目正视说话者。

3、走姿：行走时抬头挺胸收腹，双臂自然摆动，脚步轻盈稳健，步幅适当，不要左顾右盼、左摇右摆；行走中，男性不要左右晃肩，女性髋部不要左右摆动，穿高跟鞋要保持身体平衡，以免摔倒。男女两人同行，女性步幅较小，男性步幅较大，男性应适当调整步幅，尽量与女性同步行走。



特别提示

- 不可在公共场所席地而坐。
- 单独用食指、中指指向他人是失礼的行为。

三、文明着装 整洁适宜

1、整洁合体：保持服装干净整洁，熨烫平整，穿着合体，纽扣齐全。

2、搭配协调：款式、色彩、佩饰相互协调。不同款式、风格的服装，不应搭配在一起。

3、体现个性：与个人性格、职业、身份、体型和肤色等特质相适应。

4、随境而变：着装应该随着环境的不同而有所变化。同一个人不同时间、不同场合，其着装款式和风格也应有所不同。

5、遵守常规：遵循约定俗成的着装规矩。如西装应在拆除袖口上的商标之后才可以穿着；西装外袋不应存放随身物件。

日常生活中，我们的衣着比较随便还能让人接受，但要出席正式的场合，无论是男士还是女士，都要严格规范自己的衣着，做到大方、得体。

专家提示

自觉端正自己的衣着，并在不同的场合穿不同的服装，不但能美化自己，还能表示对他人的尊重。



特别提示

- 不可在公众场合光膀子、卷裤腿、穿睡衣。女性在办公场所不宜穿着吊带装、露脐装、超短裙、短裤等。
- 佩戴饰物要尊重当地文化和习俗。

正式场合男士着装

在重要会议和会谈、庄重的仪式以及正式宴请等场合，男士一般以西装为正装。一套完整的西装包括上衣、西裤、

衬衫、领带、腰带、袜子和皮鞋。

上衣：衣长刚好到臀部下缘或差不多到手自然下垂后的大拇指尖端的位置，肩宽以探出肩角2厘米左右为宜，袖长到手掌虎口处。胸围以系上纽扣后，衣服与腹部之间可以容下一个拳头大小为宜。

西裤：裤线清晰笔直，裤脚前面盖住鞋面中央，后至鞋跟中央。

衬衫：长袖衬衫是搭配西装的唯一选择，颜色以白色或淡蓝色为宜。衬衫领子要挺阔；衬衫下摆要塞在裤腰内，系好领扣和袖口；衬衫领口和袖口要长于西服上装领口和袖口1厘米—2厘米；衬衫里面的内衣领口和袖口不能外露。如果西服本身是有条纹的，应搭配纯色的衬衫，如果西服是纯色，则衬衫可以带有简单的条纹或图案。

领带：领带图案以几何图案或纯色为宜。系领带时领结要饱满，与衬衫领口吻合要紧；领带长度以系好后大箭头垂到皮带扣处为准。

腰带：材质以牛皮为宜，皮带扣应大小适中，样式和图案不宜太夸张。对于腰围较大的男士，可改用吊带将裤子固定住。

袜子：袜子应选择深色的，切忌黑皮鞋配白袜子。袜口应适当高些，应以坐下跷起腿后不露出皮肤为准。

皮鞋：搭配造型简单规整、鞋面光滑亮泽的式样。如果是深蓝色或黑色的西装，可以配黑色皮鞋，如果是咖啡色系西装，可以穿棕色皮鞋。压花、拼色、蛇皮、鳄鱼皮和异形皮鞋，不适于搭配正式西装。



特别提示

- 西装应在拆除袖口上的商标之后才可以穿着。
- 西装外套上的口袋只是装饰性的，一般不装东西。
- 西装上衣里面最好不穿毛衣或毛背心，以更好体现西装的层次感。

正式场合女士着装

在重要会议和会谈、庄重的仪式以及正式宴请等场合，女士应着端庄得体的正装，其具体要求如下：

上衣：上衣讲究平整挺括，较少使用饰物和花边进行点缀，纽扣应全部系上。

裙子：以窄裙为主，年轻女性的裙子下摆可在膝盖以上3厘米—6厘米，但不可

太短；中老年女性的裙子应在膝盖以下3厘米左右。裙子里面应穿着衬裙。真皮或仿皮的西装套裙不宜在正式场合穿着。

衬衫：以单色为最佳之选。穿着衬衫还应注意以下事项：衬衫下摆应掖入裙腰之内而不是悬垂于外，也不要腰间打结；衬衫的纽扣除最上面一粒可以不系上，其他纽扣均应系好；穿着西装套裙时不要脱下上衣而直接外穿衬衫，衬衫之内应当穿着内衣但不可显露出来。

鞋袜：鞋子应是高跟鞋或中跟鞋。袜子应是不抽丝的高筒袜或连裤袜。鞋袜款式应以简单为主，颜色应与西装套裙相搭配。



特别提示

女性着装“八大忌”

- 天天扮“女黑侠”。 ● 服装太前卫。 ● 穿粗糙的鞋，带粗糙的首饰。
- 喜欢什么就穿什么。 ● 办公室里背背包。 ● 过分束腰。
- 新买的内衣未洗就穿。 ● 穿太肥太大的衣服。

第二节 文明出行展北京风采

每日
一语

相貌的美高于色泽的美，而秀雅合适的动作
又高于相貌的美，这才是美的精华。

—— 美国哲学家▲培根

生活中经常有这样的事情发生：一位引人注目的美女，正当别人驻足欣赏她的美丽时，她突然随地吐了一口痰，顿时，她在人们心目中美好的印象一扫而光。这就是我们常说的内外美不统一。真正的美是内外统一的美，光有美丽的外表，而没有文明的行为举止，也会让他人嗤之以鼻，美的形象也会荡然无存。所以，得体的行为举止是现代社会生存的必备宝剑。有了它，才能在社会的舞台上大展身手，才能开拓出自己的一片天地，从你迈出家门的每一步，你的文明举止就应伴你而行了。

一、文明乘坐电梯

1、电梯门口处，如有很多人在等候，此时请勿挤在一起或挡住电梯门口，以免妨碍电梯内的人出来，而且应先让电梯内的人出来之后方可进入，不可争先恐后。

2、乘坐自动扶梯，应靠右侧站立，空出左侧通道，以便有急事的人通行；应主动照顾同行的老人与小孩踏上扶梯，以防跌倒；如须从左侧急行通过时，应向给自己让路的人致谢。

3、乘坐箱式电梯，应先出后入。如果电梯有司机，应让老人和妇女先进入；如无电梯司机，可先进入轿厢操控电梯，让老人和妇女后进电梯以确保安全。先进入轿厢的人要尽量往里站。与同乘电梯人不相识时，目光应自然平视电梯门。在电梯里不高声笑谈，保持安静。

4、在没有明令禁止宠物乘电梯的地方，小宠物应由主人抱起乘梯；大宠物应在没有其他乘客的情况下方可由主人带领乘电梯。



特别提示

电梯内由于空间狭小，千万不可抽烟，不能乱丢垃圾。

二、文明驾乘交通工具

1、驾驶机动车

(1) 自觉遵守道路交通安全法规、交通信号和交通标志。

(2) 保持车身整洁。

(3) 不抢道，不抢行，不斗气，不做猛拐、来回穿插、别车等危险动作，遇车队、非机动车或行人时，主动礼让。

(4) 雨天驾驶或趟过路面积水时，应缓慢行驶，防止把水溅至路人身上。

(5) 夜间会车时，应主动转换成近光灯。

(6) 不向车窗外吐痰或抛掷杂物。

(7) 在允许或指定区域停放车辆。



(8) 行驶时不打手机，打手机时不行驶。

2、乘公共汽车、地铁

(1) 排队候车，先下后上，礼让妇女、老人和孩子先上车。

(2) 听从司乘人员的引导。

(3) 主动给老人、病人、残疾人、孕妇和带小孩的乘客让座。

(4) 保持车厢和站点的环境卫生；雨雪天，妥善放置所携雨具，以免影响他人。

(5) 后下车的乘客应主动给先下车的乘客让道。

(8) 不在车上大声和长时间的打手机。

3、乘出租车

(1) 路边招停，以不影响公共交通为宜。

(2) 上车时，年长者或女士先上；下车时，年轻者或男士先下。

(3) 保持车内卫生，不往车外吐痰、扔杂物，应将痰吐在纸巾里，下车时随其他杂物随身带走。

专家提示

在飞机升降过程中，关闭电子仪器，是对包括你在内的所有生命的负责。

(4) 在没有禁止吸烟的车上，如要吸烟，应征得司机同意，不可将烟灰弹落车内，不可将烟蒂扔到窗外。

4、骑自行车

(1) 自觉遵守道路交通安全法规、交通信号和交通标志。

(2) 礼让行人，红灯不越线，黄灯不抢行。

(3) 进出有人值守的大门，下车推行，以示尊重。

(4) 拐弯前先做手势示意。

5、乘飞机

(1) 按时登机，对号入座，坐卧的姿势以不妨碍别人为好。如果感到闷热，可以打开座位上方的通风阀，也可以脱下外衣，切忌打赤膊，如需更衣，一定要去洗手间。

(2) 不将超大行李和有异味的物品带上飞机。尽快放好随身行李，保持通道畅通。

(3) 登机后主动关闭手机等无线电设备。

(4) 不乱动飞机上的安全用品及设施。需要找乘务员时，可以揷按呼唤铃，不宜大声喊叫。接受乘务员服务应致谢。

(5) 在飞机上进餐时，主动将座椅椅背调至正常位置，以免影响后排乘客进餐。

(6) 保持舱内整洁卫生,因晕机呕吐时,应使用机上专用呕吐袋。飞行过程中尽量不要脱下鞋子以免异味影响他人;如果是长途飞行,脱下鞋后应在外面再罩上护袜。

(7) 机上读物阅后整齐放入面前插袋。

专家提示

为乘机人送行时,可说“一路平安”等祝语,不宜说“一路顺风”(飞机需逆风起飞)。飞机上救生衣是飞机遇险,在海上迫降时供乘客逃生使用的,切勿随意打开或带下飞机。

(8) 飞机未停稳时不抢先打开行李舱取行李,以免行李摔落伤人。

(9) 上下飞机时,对空中乘务员的迎送问候有所回应。

(10) 下飞机后万一找不到行李,应立即请机场管理人员协助寻找,不可大呼小叫。

6、乘火车

(1) 放置行李应相互礼让,与人方便。

(2) 主动帮助老、幼、病、残、孕等特殊旅客。

(3) 在车厢里,自觉维护车内环境卫生,垃圾投入垃圾箱内;不随意脱下鞋子,更不可把脚翘放到对面座位上;车厢内禁止吸烟;不可长时间占用卫生间和盥洗间。

(4) 在车厢内不应大声喧哗,以免影响其他旅客。

三、文明行走、文明问路



1、文明行走

(1) 按照交通指示灯和标志、标线行走。

(2) 应当请年长者、女士和未成年人走在离机动车道较远的内侧。

(3) 多人并行应主动避让他人。

(4) 不翻越道路交通隔离护栏,以免影响交通和发生危险。

2、文明问路

(1) 向他人问路时,宜主动到距对方适当的距离内,根据对方年龄、性别等特征恰当地予以尊称,并对打扰对方表示歉意,然后清晰简明地说明自己的意图。得到答

复后，表示谢意。如对方表示不清楚或不确定，也应表示谢意，并转问他人，不可纠缠不已。

(2) 接受他人问路时，注意倾听对方请求，指明交通线路或需乘坐的交通工具；如口头表达不清，可征得对方同意后带路。自己不清楚或不确定的，应致歉意，并代为请其他人予以帮助。



特别提示

“问路四忌”

- 一忌不了解寻找对象的基本情况而盲目问路。
- 二忌不尊重各地区风俗习惯而乱用称呼。
- 三忌不注意场合，不看时机而发问。
- 四忌不讲礼貌，讲不讲礼貌有时直接关系到问路成功与否。

四、文明运用通讯工具



1、接打电话

拨打电话：

(1) 选择恰当的拨打时间，以不影响对方工作和休息为宜。

(2) 开始通话，先问候对方，然后主动自我介绍；电话突然中断，由主叫方立即重拨，并向对方说明。如拨错电话，应向对方道歉。

(3) 通话时集中沟通主要议题，提高通话效率。

(4) 结束通话时，以主叫方或尊者先挂断为宜。

接听电话：

(1) 拿起话筒，主动问好，然后进行交谈。如果接听较迟，先表示歉意。

(2) 接听电话时，温和应答。

(3) 如遇对方误拨的电话，应耐心说明，不可恶语相加。

(4) 如替他人接听，应做好记录并及时转达。

专家提示

当手机成为必备的通讯工具时，如何使用它来展示文明，是生活中不可忽视的问题。



2、接打手机

(1) 不宜旁若无人地大声通话。信号不良时，可改换通话位置或改用其他通讯方式，不能大声呼叫。

(2) 在会场、影院、剧场、音乐厅、图书馆、展览馆等需要保持安静的场所，主动关机或置于振动、静音状态；如接到来电，应到不妨碍他人的地方接听。

(3) 不在驾驶汽车时或飞行过程中使用手机。不在加油站使用手机。

(4) 在需要保持安静的公共场所，或在与人交谈时，将短信接收提示音调至静音或振动状态。

(5) 不在与人谈话时查看或编发短信。

(6) 编发短信用字用语规范准确、表意清晰。短信内容后最好留姓名，以使接收方知晓发送人。

(7) 不编发有违法规或不健康的短信，不随意转发不确定的消息。收到不良短信可建议或告诫发送者停止发送。

五、文明旅游、

文明购物

1、文明旅游

入住酒店

(1) 随团体入住的，应选派1—2人在前台办理手续，其余人员在大堂僻静处等候，不可拥堵在前台。

(2) 进入客房后，自觉关闭房门，不在房间里喧闹或把电视音量开得很大而影响其他客人。

(3) 不穿着睡衣睡裤、内衣内裤、拖鞋在走廊里走动或串门。



(4) 爱护客房内的公用设施，节约水电，保持室内卫生。

(5) 对服务员的服务和问候应友好回应。



特别提示

在客房内的卫生间淋浴时，应拉上防水帘或淋浴屏拉门，防水帘下端必须垂入浴缸内，以免弄湿卫生间地面。

参观旅游

- (1) 遵守时间约定。
- (2) 在听取讲解时保持安静。
- (3) 保护文物古迹和生态环境，不踩踏绿地，不摘折花木和果实，不追捉、投打、乱喂动物。不得触摸观摩物品和随意涂鸦。
- (4) 拍照摄像遵守规定。
- (5) 相互礼让，不长期占用公用设施。
- (6) 尊重各民族宗教习俗。

2、文明购物

排队

(1) 先来后到，依次排列，依序而行。

(2) 保持间距，前后之间不应有身体上的接触，尤其在金融窗口、取款机等涉及个人隐私的场合，前后之间的距离应适当增大。

(3) 不应插队，插队是无礼的表现。

(4) 凡标有“一米线”的，应在“一米线”后依次排队；没有“一米线”的地方，最前排也应留出足够的操作空间。



购物

(1) 浏览商品时，保持安静，不大声说笑。

(2) 挑选物品时，轻拿轻放，看后放回原处；如果手有污渍，应避免触摸商品，尤其不可触摸食品。

(3) 使用商场手推车时，注意停放位置，避免堵塞通道，用完停放到指定位置。

(4) 结账时，自觉排队。



特别提示

排队过程中因故需要短暂离开，应向身后的人说明，如对方同意，返回后可在原处继续排队；如对方不同意，则应从队伍末端重新排起。