

The background of the cover is a photograph of the Summer Palace in Beijing. In the upper left, the Tower of Buddhist Incense is visible, a multi-tiered pavilion with a dark roof and red walls. In the lower right, the Long Bridge spans across the water, featuring a series of white stone arches and a balustrade. The sky is a vibrant blue with scattered white clouds. The title '首都市民生活手册' is written vertically in large, bold, yellow characters on the right side of the cover.

首都市民生活手册

首都精神文明建设委员会办公室
北京市消费者协会

首都市民生活手册

SHOUDUSHIMINSHENGHUOSHOUCE

第三卷



首都精神文明建设委员会办公室
北京市消费者协会

序

人类跨入 21 世纪,世界进入了知识经济和信息化时代,中

国社会主义现代化建设事业,迫切需要大批德才兼备的专门人才。

健康的生活方式中华民族的传统美德与体现时代风貌的新的道德相融合的呼声与实践,已经成为发展先进文化、建设新北京、创建文明社区的重要内容。因此,本书在帮助社区广大居民不断增强自立意识、竞争意识、效率意识、民主法制意识和开拓创新意识,以便更好地为社会主义公民道德修养参与、适应社会主义市场经济方面做出一些努力和尝试。总之,帮助您把握好现代都市生活的脉搏与节奏,成为一个名副其实的文明的北京人,是本书最大的心愿。

诚然,经济建设与道德建设都面临许多新情况、新问题和新矛盾需要不断加以探索、研究、学习、更新和解决。一本书可以较好地反映昨天和今天,却难以把明天全面、准确、生动地勾画出,尤其是对日新月异发展的北京来讲更是如此。因此,真诚地希望,各行的专家学者、各业的有识之士、各社区的热心读者,为这位新朋友惠指漏缺,本书在继续宣传公民道德,更好服务市民的过程中,如能获得您的新知片语或蒙您为本书再添一页名言,编委会全体工作人员将不胜感谢与欢迎。

——《首都市民生活手册》编委会

《首都市民生活手册》编辑委员会

主 任	张慧光					
副 主 任	马润海	滕 毅	娄凤梅	李云鸿		
主 编	张慧光					
副 主 编	李云鸿	赵广银	王秀霞	张世华	张 明	
编 委	洪昭光	张长江	江建国	王效道		
	王跃庆	马博华	刘万恒	刘凤奎		
	李 鲲	宋秋安	张熙增	屈建辉		
	龙志兵	罗 刚	常建军	郎丹柯		
责任编辑	张世华					



目录

一、文明道德篇	(1)
1. 发展社会主义文化,建设社会主义精神文明的 必要性是什么?	(1)
2. 建设社会主义精神文明的基本要求是什么?	(2)
3. 政治文明在三个文明中的地位如何?	(2)
4. 怎样认识新型社区在全面建设小康社会中的重 要性?	(2)
5. 什么是道德与道德规范?	(3)
6. 公民的基本道德规范是什么?	(3)
7. 公民道德建设的主要内容是什么?	(3)
8. 为什么要把为人民服务作为公民道德建设的核心?	(4)
9. 为什么要把集体主义作为公民道德建设的原则?	(4)
10. 首都市民的道德规范中怎样体现爱国守法?	(5)
11. 首都市民的道德修养中怎样体现明礼诚信?	(5)
12. 首都市民的人际关系中怎样体现团结友善?	(5)
13. 首都市民在日常生活中怎样体现勤俭自强?	(6)
14. 首都市民在职业中怎样体现敬业奉献?	(6)
15. 在“讲文明、树新风”活动中,首都开展“四要四 不要”宣传教育活动有哪些内容?	(7)
16. 首都开展社会和家庭卫生文明“六不”、“五勤” 教育实践活动有哪些内容?	(7)
二、消费指南篇	(8)



1. 2003 年 12 月 19 日经市政府批准,北京市食品安
全监督协调办公室正式成立,它承担着哪些职责? … (8)
2. 北京市政府为保障食品安全,采取了哪些措施?
成效怎样? … (9)
3. 日前北京市的食品安全还存在哪些问题? … (9)
4. 今年食品安全监督协调办公室有哪些新的举措出
台? … (9)
5. 2003 年北京市食品放心工程取得了哪些主要成果? … (10)
6. 什么是食品质量安全市场准入制度? … (12)
7. 什么是转基因食品? … (12)
8. 转基因食品目前主要有哪些? … (12)
9. 食用转基因食品是否安全? … (13)
10. 什么是无公害农产品(食品)? … (13)
11. 绿色食品等级标准 … (13)
12. 什么是有机食品? … (14)
13. 目前,我国已颁证的有机食品有哪些? … (15)
14. 无公害食品、绿色食品与有机食品的区别在哪? … (15)
15. 日常膳食应注意什么? … (15)
16. 在日常饮食中,要特别注意哪些容易富集的污
染物? … (17)
17. 如何烹调膳食更科学? … (17)
18. 粮食、豆类食品及蔬菜水果如何贮藏? … (20)
19. 肉类、鱼类的选购 … (21)
20. 包装食品的选购 … (22)
21. 中小学生在营养上应避免什么问题? … (22)
22. 造成中小学生营养缺乏的原因有哪些? … (23)
23. 儿童选择零食应注意什么问题? … (25)
24. 哪些食物和饮料不宜给儿童当零食? … (25)



25. 如何为孩子准备均衡膳食?	(25)
26. 学龄儿童的膳食主要注意什么?	(26)
27. 青少年的膳食怎样安排较好?	(26)
28. 中老年人的新陈代谢有哪些变化?	(26)
29. 如何延缓衰老?	(27)
30. 中老年人应多吃哪些食物?	(27)
31. 中老年人应少吃哪些食物?	(29)
32. 喝牛奶都有哪些好处?	(30)
33. 怎样正确饮用牛奶?	(30)
34. 怎样正确饮用豆浆?	(31)
35. 喝牛奶出现肠鸣、腹胀或腹泻怎么办?	(31)
36. 喝牛奶会发胖吗?	(32)
37. 如何辨别纯牛奶与含乳饮料?	(32)
38. 喝酸奶有哪些好处?	(33)
39. 什么人宜多喝酸奶?	(33)
40. 喝酸奶应注意什么?	(34)
41. 选用乳制品要注意什么?	(34)
42. 什么叫饮料?	(34)
43. 果汁、果汁饮料、水果饮料的区别是什么?	(35)
44. 如何给儿童选购饮料?	(35)
45. 儿童饮用饮料应注意哪些问题?	(36)
46. 喝咖啡对健康有何影响?	(37)
47. 饮料中含有的甜味剂“塔格糖”是什么?	(37)
48. 冷饮饮用应注意什么?	(38)
49. 如何正确理解功能饮料?	(39)
50. 矿泉饮料对人体有何保健作用?	(40)
51. 运动时喝什么水好?	(41)
52. 自制蔬果汁在加工和饮用时应注意什么?	(41)



53. 可以给孩子喝浓果汁吗? (42)
54. 哪些人不宜喝咖啡? (42)
55. 怎样识别纯果汁? (43)
56. 什么是碳酸饮料? (43)
57. 如何选择适合自己的饮料? (44)
58. 如何选购植物油? (45)
59. 植物油多多益善吗? (46)
60. 转基因食用油是否安全? (47)
61. 烹调用油的使用应注意什么? (47)
62. 如何鉴别人造奶油? (48)
63. 橄榄油对人体的益处有哪些? (49)
64. 偏食素油好吗? (50)
65. 如何鉴别伪劣香油? (50)
66. 夏季如何存放食用油? (51)
67. 如何走出吃油误区? (51)
68. 脂肪摄入要讲究质与量 (51)
69. 怎样判别色拉油的品质? (52)
70. 如何辨别油温? (53)
71. 反复高温加热的食用油有哪些危害? (53)
72. 用豆油拌凉菜应注意什么? (54)
73. 香油有哪些特殊功效? (54)
74. 市场上有利于健康的食用油种类有哪些? (55)
75. 高档次的食用油有哪些? (56)
76. 什么是“放心肉工程”? (57)
77. 何谓无公害猪肉? (57)
78. 瘦猪肉不等于低脂肪 (57)
79. 瘦肉精的危害有哪些? (58)
80. 如何识别新鲜的猪内脏? (58)



81. 如何鉴别鲜肉质量?	(59)
82. 如何根据个人需要选购不同的牛肉?	(59)
83. 鉴别牛肉新鲜度的方法有哪些?	(60)
84. 怎样识别瘟鸡?	(60)
85. 活鸡现杀现烹味道美吗?	(61)
86. 食用不熟鸡肉的危害有哪些?	(61)
87. 如何识别活禽屠宰与死禽冷宰?	(62)
88. 火腿品质好坏如何鉴别?	(62)
89. 香肠和肉松的品质如何鉴别?	(63)
90. 腊肠如何选购?	(63)
91. 冰箱如何储藏各种肉类?	(63)
92. 肉类的保存期分别为多少?	(64)
93. 肉的保存方法有哪些?	(65)
94. 炖肉忌用冷水吗?	(66)
95. 煨骨头汤中途能加冷水吗?	(66)
96. 能减缓衰老的营养品——骨头汤	(66)
97. 硬肉如何变软?	(67)
98. 肉类如何解冻?	(67)
99. 如何鉴别新鲜鸡蛋?	(67)
100. 怎样识别变质的鸡(鸭)蛋?	(68)
101. 鸡蛋洗过后再存放好吗?	(69)
102. 冰箱内不宜存放松花蛋	(69)
103. 鸡蛋怎么吃最有营养? 鸡蛋煮多长时间最适宜? ...	(70)
104. 鸡蛋酒治疗感冒	(70)
105. 鸡蛋醋治疗动脉硬化症	(70)
106. 蛋黄冰糖散治支气管哮喘	(71)
107. 生龙骨鸡蛋治遗尿	(71)
108. 要营养全面就不要偏食蛋黄或蛋清	(71)



109. 吃鸡蛋胆固醇一定会增高吗? (72)
110. 如何识别食品罐头的产地? (72)
111. 多饮酒会发胖吗? (72)
112. 饮生啤酒要注意什么? (73)
113. 影响葡萄酒口味的因素有哪些? (73)
114. 各类葡萄酒贮藏时应注意什么? (74)
115. 如何选购合适的葡萄酒? (74)
116. 啤酒存储时应注意什么? (75)
117. 各种进补酒的效用有哪些? 进补的最佳时期是
什么时候? (75)
118. 瓶装酒能存放多久? (76)
119. 什么是绿茶? (77)
120. 什么是红茶? (77)
121. 什么是白茶? (77)
122. 什么是黄茶? (78)
123. 什么是黑茶? (78)
124. 什么是乌龙茶? (78)
125. 什么是花茶? (79)
126. 什么是保健茶? (79)
127. 什么是茶饮料? (79)
128. 饮茶可以防治冠心病吗? (79)
129. 为什么茶能提神益思消除疲劳? (80)
130. 什么时候不宜饮茶? (80)
131. 哪些人不宜饮茶? (80)
132. 选购新茶时应注意些什么? (80)
133. 正常人一天饮多少茶? (81)
134. 一年四季各适宜饮什么茶? (82)
135. 茶叶怎样保鲜? (82)



136. 藏茶有那些禁忌?	(82)
137. 饮茶需要注意什么?	(83)
138. 为什么女性朋友偏爱喝鲜花茶?	(83)
139. 儿童能喝茶吗?	(83)
140. 吃水果的学问	(84)
141. 苹果为什么能止泻通便?	(85)
142. 苹果为什么有消除疲劳的作用?	(85)
143. 想知道火龙果的营养功效吗?	(85)
144. 柑橘有哪些作用?	(85)
145. 怎样区分有毒和无毒红枣?	(86)
146. 为什么果汁不能代替水果?	(86)
147. 如何对付荔枝病?	(86)
148. 为什么生吃荸荠要洗净?	(87)
149. 什么人应少吃榴莲?	(87)
150. 吃了过多榴莲怎么办?	(87)
151. 吃水果谨防哪些“水果病”?	(87)
152. 什么是脱水蔬菜?	(88)
153. 你知道仙人掌“米邦塔”吗?	(88)
154. 芦荟为什么不能多吃?	(89)
155. 荷兰豆的营养成分有那些?	(90)
156. 为什么夏吃苦瓜最相宜?	(90)
157. 为什么不能吃未成熟的番茄?	(90)
158. 你知道油麦菜又叫“凤尾”吗?	(91)
159. 为什么不能吃新鲜木耳?	(91)
160. 为什么称海带是名不虚传的长寿菜?	(91)
161. 为什么菠菜受青睐?	(92)
162. 你知道萝卜与橘子要分开吃吗?	(92)
163. 为什么辣椒不宜多吃?	(93)



164. 哪些果蔬皮不宜食用? (93)
165. 哪些蔬菜可以满足人体补钙的需求? (93)
166. 为什么久存蔬菜不宜吃? (94)
167. 为什么炒菜时间不宜过长? (94)
168. 竹笋的功效有哪些? (94)
169. 为什么大白菜如此受欢迎甚至成为秋冬两季
很多家庭的“当家菜”? (94)
170. 吃百合有什么好处? (95)
171. 如何识别新鲜蔬菜? (95)
172. 芹菜为什么可治疗高血压? (96)
173. 为什么吃菜首选绿叶菜? (96)
174. 你会做仙人掌菜吗? (96)
175. 莴笋如何在冰箱里存放? (97)
176. 怎样减少蔬菜中维生素的损失? (97)
177. 炒茄子怎样才省油? (97)
178. 鲜鱼与豆腐合吃营养价值高 (98)
179. 多食绿色蔬菜不易衰老 (98)
- 三、举案维权篇** (99)
1. 人命攸关, 卫生安全重于泰山 (99)
2. 天价粽子 (100)
3. 点心发霉引发的投诉 (101)
4. 汉堡划破喉咙, 消协出面调解 (102)
5. 电脑屡修屡坏给消费者带来的烦恼 (102)
6. 房屋买卖纠纷 (104)
7. 手机三包中的权利 (104)
8. 家具的纠纷 (105)
9. 履行合同案例 (106)
10. 买房容易退款难 (107)



11. 品茶引出的涉外投诉	(108)
12. 购物中心工作人员代管物品丢失	(109)
13. 商场试衣押手机	(110)
14. 购物中心楼梯破损失修造成人身伤害	(110)
15. 修表的纠纷	(111)
16. 皮鞋质量纠纷	(112)
17. 银行按揭与预售许可证	(113)
18. 与教学相关的合同纠纷	(114)
19. 中了大奖的烦恼	(115)
四、消费警示篇	(117)
1. 慎购低价电器	(117)
2. “验明正身”再食用酱油有优势	(121)
3. 食糖中发现“吊白块”	(122)
4. 餐饮消费谨防被“宰”	(124)
5. 买“二手房”谨防中介圈套	(126)
6. 攒电脑：谨防配件“调包”	(127)
7. 声讯台违规多拨打时需谨慎	(129)
8. 购物谨防价格欺诈	(131)
9. 当心培训陷阱	(132)
10. 小心荔枝“保鲜”用硫酸	(134)
11. 按揭买房虚假“收入证明”开不得	(135)
12. 买二手房切记“四看一听”	(136)
13. 出国留学慎重选校	(138)
14. 发廊洗液有假 当心伤您秀发	(140)
15. 保健食品不是药	(141)
16. 谨防医药广告欺诈	(141)
17. 慎用石材防“辐射”	(142)
18. 终身维修不可信	(143)



19. 蜜饯虽甜慎入口 (145)
20. 买馒头细挑选 (146)
21. 买手机要坚持 15 个不买 (147)
22. “莫把消毒液当酒水,外出就餐需留神” (148)
23. 压力锅安全使用 超期服役不可取 (149)
24. 保暖内衣别让“概念”蒙上眼 (150)
25. 实木地板哪家好 比较之后再选择 (151)

五、综合信息篇 (153)

1. 北京市消费者协会受理消费者投诉咨询工作
 要求 (153)
2. 北京市消费者协会法律支持中心 (154)
3. 北京市及各区县消协 (155)
4. 有关行业协会 (156)
5. 北京市消费者协会认证“消费者满意单位” (157)
6. 北京市消费者协会推荐“可信商品” (159)
7. 38 家公开承诺放心消费的企业名单 (160)
8. 维护消费者权益联络站 (162)
9. 消费教育学校 (163)
10. 北京市部分产品质量检测站 (165)
- 附录:中华人民共和国消费者权益保护法 (167)
- 后记 (177)



一、文明道德篇



1. 发展社会主义文化,建设社会主义精神文明的必要性是什么?

在全面建设小康社会的过程中,坚持物质文明、政治文明和精神文明的有机统一,在建设物质文明、政治文明的同时,努力建设社会主义精神文明,发展社会主义文化事业,是社会主义社会发展的客观要求。第一,精神文明和先进文化是社会主义物质文明建设的强大动力。第二,精神文明和文化建设是社会主



义政治文明的重要依托。第三,精神文明和文化建设是提升综合国力的重要途径。第四,精神文明和文化建设对提升国民素质和增强民族凝聚力具有重要作用。第五,精神文明和文化建设是现代化建设必需的社会精神环境。

2. 建设社会主义精神文明的基本要求是什么?

建设社会主义精神文明,必须立足中国现实,发扬民族文化优秀传统文化,吸取外国文化有益成果,不断提高全民族的思想道德水平和科学文化素质,为现代化建设提供强大的精神动力和智力支持。

3. 政治文明在三个文明中的地位如何?

政治文明,是人们改造社会所获得的政治成果的总和,它建立在一定的物质文明和精神文明发展的基础之上,反映着社会的物质文明和精神文明建设的制度化、规范化的水平。因此,政治文明又可称作制度文明。政治文明以物质文明、精神文明为基础,同时又为社会的物质文明和精神文明建设和发展提供制度和法制的保障,使之更加健康、稳定、协调地向前发展。

4. 怎样认识新型社区在全面建设小康社会中的重要性?

十六大报告三次论述社区建设问题,提出了建设文明祥和的新型社区是全面建设小康社会的重要内容和途径。无论是经济、政治、文化方面的目标,还是环境方面的目标,都要落实到人民群众物质和文化生活水平的提高上来,而社区是聚居在一定地域的人们组成的社会生活共同体,人民群众物质和文化生活水平的提高,都离不开社区建设。社会保障和就业工作,需逐步