



创全国文明城市
创国家卫生城市
创国家环境保护模范城市

共建美好家园

“三城联创”——宜昌市民文明素质教育读本

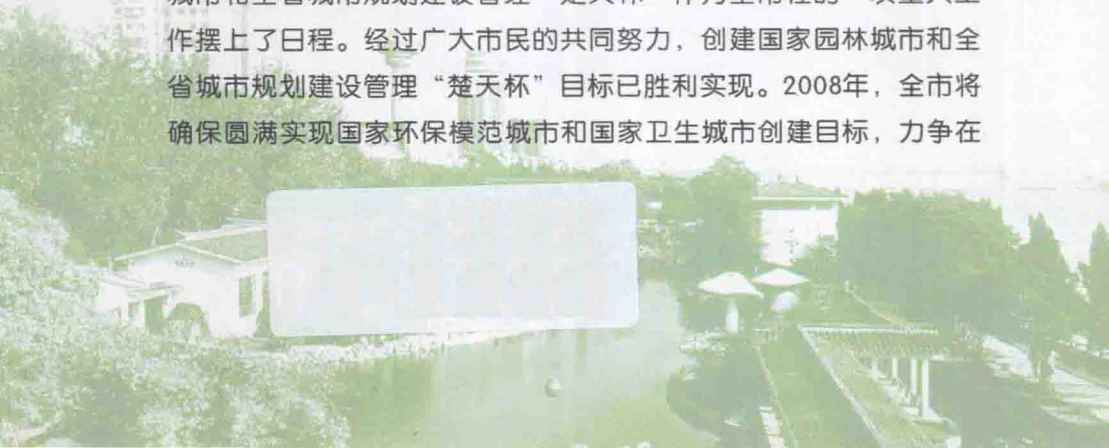


宜昌市“三创”工作领导小组综合协调办公室编印

峡尽天开朝日出，山平水阔大城浮。宜昌，“水至此而夷，山至此而陵”，有“峡口明珠”的美誉，自古“上控巴蜀、下引荆襄”，素以“川鄂咽喉”、“三峡门户”著称。宜昌，山川形胜，地灵人杰，物华天宝，是举世瞩目的三峡工程所在地，是世界文化名人屈原、民族团结和睦使者王昭君的故里。

三峡捧出宜昌市，世界崛起水电城。改革开放以来，宜昌顺时代潮流，得风气之先，经济社会蓬勃发展，城市面貌日新月异。葛洲坝工程的兴建，带来了宜昌第一次振兴，实现了由小型城市向中等城市的跨越。三峡工程的兴建，给宜昌插上了第二次振兴的翅膀，实现了由中等城市向大城市的跨越，正在成为长江中上游的区域性中心城市。近年来，全市上下认真落实科学发展观，抓住机遇，开拓创新，扎实工作，经济社会发展呈现出增长加快、效益提升、后劲增强、民生改善的良好态势，综合实力跃居全省第二位，湖北省将宜昌市定位为省域副中心城市。今天的宜昌，政通人和，万众齐心，百业精进，正在向全面建设小康社会，创建世界水电旅游名城的目标阔步迈进。

城市是市民的家园，市民是城市的主人。共创美好家园，是全体市民的共同心愿，也是建设省域副中心城市、世界水电旅游名城的题中应有之义。市委市政府顺应民意，勇于挑战，2005年把创建全国文明城市、国家卫生城市、国家园林城市、国家环境保护模范城市 and 全省城市规划建设管理“楚天杯”作为全市性的一项重大工作摆上了日程。经过广大市民的共同努力，创建国家园林城市和全省城市规划建设管理“楚天杯”目标已胜利实现。2008年，全市将确保圆满实现国家环保模范城市和国家卫生城市创建目标，力争在





全省率先进入全国文明城市行列。

全国文明城市、国家卫生城市、国家环保模范城市，是中央文明委、全国爱卫会、国家环境保护部分别授予全国各类城市中精神文明建设工作、爱国卫生工作、环境保护工作成绩显著，政治、经济、文化、社会建设协调发展的城市的最高荣誉；是一个城市最具价值的无形资产和最有感召力的城市品牌；是检验一个城市经济、社会、文明发展水平的标尺。开展城市创建活动，顺应时代要求，符合人民愿望，是市委市政府作出的重大决策；是宜昌全面落实科学发展观和全面建设小康的具体要求；是加快宜昌经济社会发展的有效形式和载体；是建设世界水电旅游名城和省域副中心城市的重大举措；是一项功在当时、利及长远的惠民工程。

《共建美好家园》一书，内容丰富，实用性和针对性强，是一本介绍宜昌市情和城市创建基本知识的宣传资料，是一本市民文明素质教育的简明读本。编印此书，目的在于让广大市民和社会各界，更好地了解宜昌，热爱宜昌，宣传宜昌，服务宜昌，共同把宜昌建设成为宜居宜旅宜业的现代化大都市。

中共宜昌市委书记 郭有明
宜昌市人民政府市长 李乐成

二〇〇八年三月二十九日

《共建美好家园》编委会

顾 问：郭有明 李乐成

名誉主任：赵举海 廖达凤 王宏强

主 任：马学军

副主任：张宗益 陈朝银 雷元海 李全新

周向阳 董美阶 刘彦才

主 编：赵永平

副主编：傅 超

编 委：王诗明 李大农 杨继程 查忠卫

李兰珠 向守忠 毛德志 陈红玉

高万红 屈定国

编 辑：陶 成 姜生涛 王玉凡

共建美好家园
GONG JIAN MEI HAO JIA YUAN

聚焦 “三城联创”

JU JIAO “SAN CHENG LIAN CHUANG”



| 2007年宜昌市“三城联创”工作动员大会现场 |



中共宜昌市委书记郭有明在“三城联创”工作动员大会上作动员报告



中共宜昌市委副书记、市长李乐成在“三城联创”工作会议上作工作部署



2008年全市“三城联创”工作会议现场



| 市委书记郭有明（中）等市领导在“三城联创”重点工程施工现场 |



| 市委副书记、市长李乐成（右一）视察城区道路综合改造工程 |



市政协主席李泉（右）等市领导参加创建劳动



市人大常委会常务副主任张建一（左三）等市领导视察天官桥改造工程建设



市“三城联创”市民文明素质教育活动启动仪式



“三城联创”摄影作品展



| 世界环境日共唱《绿色宜昌》歌咏赛 |



| “三城联创”宣传进社区 |



| 青年志愿者参与“三城联创”活动 |



| “三城联创”启动仪式万人签名活动 |



| 的士司机踊跃参加“三城联创”活动 |



| 秀美的儿童公园 |



| 安琪酵母污水处理厂 |



| 沿江大道焕然一新 |



| 沙河污水处理厂 |



| 美丽的夷陵广场 |

目录 | CONTENTS

三城联创 惠民强市

——“三城联创”读本之综合篇

水电之都 峡口明珠

——宜昌市情概述 /002

宜昌——宜于昌盛之地

悠久历史 灿烂文化

壮美山川 旅游圣地

银色大坝 宜昌荣耀

物产丰富 交通便捷

又好又快 只争朝夕

全民动员 “三城联创”

——“三城联创”目标及步骤 /006

全民携手创“三城” 共建美好新宜昌

——致全体市民的倡议书 /008

唱响“三城联创”主旋律

——“三城联创”宣传口号精选 /011

举全市之力 创文明城市

——“三城联创”读本之创文明城市篇

一、创文明城市 做文明市民

- (一) 文明城市评选的由来 /015
- (二) 全国文明城市的定义 /016
- (三) 全国文明城市评选标准 /016
- (四) 创建全国文明城市的目的及意义 /017
- (五) 创建全国文明城市的主要任务 /018
- (六) 创建全国文明城市的申报条件 /018
- (七) 创建全国文明城市的工作重点 /019
- (八) 创建全国文明城市对市民的要求 /021

二、对照标准 扎实争创

- (一) 《全国文明城市测评体系》的主要内容有哪些 /022
- (二) 市民应如何参与创建文明城市工作 /022
- (三) 《全国文明城市测评体系》考核的99项数据指标 /023
- (四) 《全国文明城市测评体系》对市民行为的考核测评要求 /030

三、文明公德 大家遵守

- (一) 民族精神 /031
- (二) 社会主义荣辱观 /031
- (三) 公民基本道德规范 /031
- (四) 社会公德 /031
- (五) 职业道德 /032
- (六) 家庭美德 /032
- (七) 宜昌市城市精神 /032
- (八) 宜昌市市民文明公约 /032
- (九) 宜昌市民守则 /033

- (十) 文明市民标准 /033
- (十一) “五好文明家庭”标准 /033
- (十二) 网络文明公约 /034
- (十三) 居民文明守则 /034
- (十四) 顾客文明守则 /034
- (十五) 个体工商户守则 /035
- (十六) 驾驶员文明守则 /035

四、灿烂文化 传统美德

- (一) 仁爱孝悌, 爱与责任并重 /037
- (二) 谦和好礼, 和谐宽容的风度 /039
- (三) 诚信知报, 忠厚感恩的品性 /040
- (四) 精忠报国, 爱国主义情怀 /041
- (五) 克己奉公, 大我与小我的选择 /042
- (六) 修己慎独, 良心的自我监督 /043
- (七) 见利思义, 重义轻利的价值观 /044
- (八) 勤俭廉政, 为官即公仆的理念 /045
- (九) 笃实忠厚, 诚信美德的拓展 /046
- (十) 勇毅力行, 行为是品德的证明 /047

五、学先进 知荣耻

- (一) 爱心焙热“顽石”
——全国道德模范提名奖获得者郑琦的故事/050
- (二) 72岁的新党员——病人的守护神刘根钱的故事/052
- (三) 心系移民 魂归三峡——兴山县建设局长王忠平的故事/054
- (四) 宜昌好人——谢臣精神薪火传人李广佳的故事/056
- (五) “窗汐”里的知心姐姐——残疾姑娘孙万清的故事/058
- (六) 岩崩之前的惊天一拦——农民英雄方玉明的故事 /060
- (七) 为窗口添光彩——省劳模“的姐”王书凤的故事/062
- (八) 28年的承诺——爱心使者李元成的故事/064

六、文明古国 礼仪之邦

（一）有“礼”走遍天下——个人礼仪必读

1. 注意自己的形象 / 067
2. 使用电话的基本礼仪 / 068
3. 握手的学问 / 069
4. 个人礼仪的“四有四避” / 070

（二）按规则“出牌”——公共礼仪须知

1. 特定公共场所礼仪 / 071
2. 出行礼仪 / 072

（三）有礼有节 和气生财——商务礼仪ABC

1. 礼貌迎客的常识 / 076
2. 礼貌送客的程序 / 076
3. 公关会谈的礼仪艺术 / 076
4. 介绍礼仪 / 077
5. 交换名片的礼仪 / 078
6. 社交礼仪的“六忌” / 079

（四）好习惯从小养成——学校礼仪必读

1. 学生礼仪 / 080
2. 教师礼仪 / 082

（五）公事公办也有“礼”——公务礼仪举要

1. 当面接待礼仪 / 085
2. 使用办公室公用电脑时的礼仪 / 085
3. 引见时的礼仪 / 086
4. 乘车行路 / 086
5. 会议礼仪 / 086

（六）知礼方能保安全——交通礼仪要点

1. 文明交通要点 / 088
2. 文明行车“十要”“十不准” / 090

卫生城市 健康生活

——“三城联创”读本之创卫生城市篇

一、对照标准 扎实创建

——创卫生城市的基本内容

（一）创建国家卫生城市标准解读 /095

1. 申报条件 /095

2. 创建标准 /096

（二）创卫“十一五”规划总体目标和主要指标 /105

（三）健康城市的十条标准 /106

（四）人体健康的十条标准 /107

二、了解自己 永葆青春

——日常生活保健知识

（一）日常保健 /108

什么是健康 /108

七大营养素对人体的功用 /108

运动健身与运动量 /109

刷牙的时间和方法 /109

正常的体温、脉搏、呼吸、血压 /109

身体胖瘦简易测定 /110

影响健康的十大恶习 /110

膳食平衡及卫生 /110

看电视的卫生保健 /111

睡前保健五要 /112

（二）心理保健 /113

心理健康的标准 /113

心理因素与衰老 /113

为了健康勿激动 /114

减轻心理压力的良方 /114



(三) 妇幼保健 /115

为什么要婚前体检 /115

女性婚前和孕前保健 /115

月经期保健 /115

孕期保健 /116

产褥期保健 /116

哺乳期保健 /116

更年期保健 /116

女性最佳生育年龄段 /117

近亲结婚危害大 /117

哪些妇女不宜生育 /117

母乳喂养的好处 /117

儿童保健要点 /118

什么是计划免疫 /119

现行计划免疫的时间、程序 /119

哪些儿童暂时不宜预防接种 /119

(四) 青少年保健 /120

青少年保健要点 /120

怎样保护眼睛、预防近视 /120

贪吃甜食易患龋齿和近视 /121

(五) 中老年保健 /122

中老年人保健要点 /122

血压的形成与标准 /122

如何确定高血压 /123

心脑血管病高发的原因 /123

什么是脑卒中 /124

脑卒中的诱因 /124

脑卒中的预防 /124

脑出血的预防 /124

脑血栓的预防 /125

冠心病的主要症状 /125