

文明·卫生·科学

“讲文明、讲卫生、讲科学、改陋习、树新风”宣传教育读本



中学版

G.WEISHENG.KEXUE WENMING.WEISHENG.KEXUE

湖南人民出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章

文明·卫生·科学

“讲文明、讲卫生、讲科学、改陋习、树新风”宣传教育读本

湖南省文明办 编写
中共湖南省委党史研究室

湖南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

文明·卫生·科学:中学版/湖南省文明办,
中共湖南省委党史研究室编写. —长沙:
湖南人民出版社, 2004. 1

ISBN 7-5438-3546-0

I. 文... II. ①湖... ②中... III. 公民教育: 社会
公德教育—中国—青少年读物 IV. D648.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 000932 号

责任编辑:郑 里

装帧设计:尹文君

文明·卫生·科学

(中学版)

湖南省文明办

中共湖南省委党史研究室 编写

*

湖南人民出版社出版、发行

(长沙市展览馆路 66 号 邮编:410005)

湖南省新华书店经销 湖南望城湘江印刷厂印刷

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:4.5

字数:56,000

ISBN7-5438-3546-0

D·564 定价:5.00 元

“讲文明讲卫生讲科学改陋习树新风”宣传教育活动

组 织 委 员 会

名誉主任 文选德

主 任 李 江

副 主 任 彭清国 石光明 谭 平

冯湘保 张放平 刘家望

蒋益民 李后祥 刘鸣泰

组 委 会 办 公 室

主 任 彭清国 罗志丹

副主任 李晓平 周孟霞

序 言

卢道雄

党的十六大吹响了全面建设小康社会的号角,全国人民紧密团结在以胡锦涛同志为总书记的党中央周围,正以高昂的斗志和饱满的热情,行进在实现中华民族伟大复兴的宏伟征程中。

历史和现实告诉我们,一个民族没有振奋的精神和高尚的品格,就不可能自立于世界民族之林。而这种振奋的精神和高尚品格的培育,则有赖于全民族思想道德素质、科学文化素质和健康素质的普遍提高。

道德是调整人与人之间、个人与社会之间相互关系的行为准则和规范的总和。从作为世界观、人生观、价值观的集中体现的道德精神,到直接调控和支持人们思想行为的道德规范,渗透在人类社会生活的各个方面。它是一种理想信念,一种思想境界,一种精神支柱,一种内在力量。因此,对一个国家、一个民族而言,优良的思想道德素质,既是其民族精神面貌

与社会文明程度的具体体现,也是推动经济社会发展的强大精神动力。

人类社会的一切文明与进步,都离不开科学的重大发现与技术的重大发明及其广泛应用。一个国家国民的科学文化素养,从根本上决定着这个国家生产力和科学文化的发展水平与民族的创造力。科学知识、科学精神、科学观念和科学方法,可以引导人们奋发图强、积极向上,促使人们牢固地树立正确的世界观、人生观和价值观,实事求是地创造性地进行社会实践活动。提高全民族的科学文化素质,对于物质文明建设和精神文明建设有着极其重要的作用。

良好的卫生观念、卫生习惯,是一个国家国民健康素质的基本要求和文明素质的外在体现。它既是国民身体健康、生命安全的前提,也是经济社会发展的重要保障和人民生活水平不断提高的具体体现。只有健康的民族,才可能是兴旺发达、大有作为的民族。没有国民的身体健康,就没有全国的全面小康。

党的十六大所确定的全面建设小康社会的目标,是中国特色社会主义经济、政治、文化全面发展的目标,是使全国人民的物质生活、精神生活、政治权利和生存环境得到全面改善的目标,也是促进人的全面发展的目标。因此,“全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质明显提高”,“促进人的全面发展”,“促进人与自然的和谐,推动整个社会走上生产发展、

生活富裕、生态良好的文明发展道路”，就成了全面建设小康社会的重要的奋斗目标。

今年一度肆虐的非典疫情，使我国经济社会健康发展面临严峻的考验。在党和政府坚强有力的领导下，全国人民团结一心、众志成城、顽强拼搏，使非典疫情得到了有效控制，取得了抗击非典斗争的阶段性重大胜利。那些抗击非典的可歌可泣的动人场面和英雄人物，至今仍然强烈地激荡着人们的心扉，震撼着人们的情感。同时，在这场抗击非典的斗争中，我们的社会所表现出的一方有难、八方支援的良好社会风尚，我们的人民，特别是医护人员所表现出的从容应对、科学防治的科学态度与社会责任感，全民族所体现出来的“万众一心、众志成城、团结互助、和衷共济、迎难而上、敢于胜利”的抗击非典精神，既是我们民族精神在新时期、新情况下的锤炼、升华，也是我们弥足珍贵的能够传之久远的精神财富。

毋庸讳言，在这场非典危机中，非典的特殊传播途径，凸现出我们平时某些不良生活方式的极端危害性；民间部分存在的观望、自保、冷漠、拒斥、迷信、恐慌等现象，则反映出一部分人科学精神、科学态度以及现代公民与社会群体应有的“自主、公心、宽容、理解、同情、正义、责任、参与、奉献”公共精神等文明素质的相对缺失。所有这一切都表明，我们要在全体公民中培育起与全面小康社会相适应的思想道德素质、

科学文化素质、健康素质,始终保持昂扬向上的精神状态,还任重道远。

当今世界日趋激烈的综合国力竞争,越来越表现为经济实力、科技实力、国防实力和国民素质的竞争。要在这种激烈的国际竞争中立于不败之地,不仅要创造强大的物质力量,而且要保持强大的精神力量。不断提高全民族的思想道德素质、科学文化素质与健康素质即是培养这种精神力量的可靠途径。为此,我们“必须把弘扬和培育民族精神作为文化建设极为重要的任务,纳入国民教育全过程,纳入精神文明建设全过程,使全体人民始终保持昂扬向上的精神状态”,为实现中华民族的伟大复兴而共同奋斗。

湖南省精神文明建设指导委员会根据中央文明委、全国爱卫会、中央文明办有关文件精神开展的“讲文明讲卫生讲科学改陋习树新风”宣传教育活动,是提高国民素质、培育民族精神的具体举措。全省各级党委和政府部门要高度重视这项工作,把它当成精神文明建设的一项重要工作来抓。我深信,这项宣传教育活动的顺利开展,有利于我省公民文明素质的提高。它必将促使全省人民以良好的精神状态,去开创我省全面建设小康社会的新局面。

是为序。

2003年11月于长沙

目录 M U L U

引 言	(1)
-----------	-------

讲 文 明

一 强化公共意识	(7)
滴水与大海	(7)
同在一片蓝天下	(10)
团结就是力量	(14)
学会共处, 学会合作	(18)
二 培养公共精神, 担负公共责任 ...	(21)
言必信, 行必果	(21)
人生因奉献而精彩	(25)
世界需要热心肠	(28)
责任无处不在	(30)
三 加强公共道德	(35)
礼貌是人类共处的润滑剂	(35)
友善待人, 成人之美	(38)
爱护公物, 彰显公德	(41)
讲秩序是文明的标志	(46)

四 树立生态文明理念	(49)
保护环境就是保护自己	(49)
动物是人类的朋友	(53)
珍视大自然的富有	(57)

讲 卫 生

五 讲究个人卫生，维护公共卫生 ...	(63)
洗手也有学问	(63)
警惕家中的“隐形杀手”	(66)
吸烟害处多	(71)
革除随地吐痰的陋习	(74)
清除垃圾污染，保持环境整洁 ...	(78)
六 选择有益的生活方式，保持身心	
健康	(81)
健康比美味更重要	(81)
让分餐制成为一种时尚	(85)
生命在于运动	(87)
树立现代健康观	(91)
保持心理健康	(94)

讲 科 学

七 弘扬科学精神	(101)
“照耀世界的神圣之光”	(101)
人类战胜疾病的武器	(103)
科学不迷信权威	(108)
科学需要献身精神	(111)
八 尊重科学，依靠科学	(115)
科学是疫病的克星	(115)
恐慌也是“瘟疫”	(118)
用科学战胜迷信	(122)
在灾难面前更需要科学理性	(125)
结 语	(130)
附录 竞赛事项说明	(132)
后 记	(133)

引 言

我们不会忘记，2003 年春天，非典疫情不期而至。那是一段让人刻骨铭心的日子。非典疫情严重威胁着我国人民的生命安全，不仅干扰了我们正常的生活、学习和工作秩序，而且影响了我国正在顺利进行的经济建设。

但是，任何灾难与不幸都吓不倒中国人民。在非典疫情肆虐的非常时刻，党中央、国务院高度重视、果断决策，地方各级党委和政府认真负责、靠前指挥，充分发挥了中流砥柱的作用；广大基层党组织战斗在第一线，广大党员干部冲锋在最前面，成为群众抗击非典的主心骨、贴心人；实行全民动员、群防群控，紧紧依靠广大人民群众，充分发挥了人民群众的伟大力量；社会各方面团结一致、齐心协力，一方有难、八方支援，形成了共渡时





艰的强大合力。同时，我们坚持依靠科学、运用科学，充分发挥科技人员的作用和科学技术的力量，使科学技术成为战胜疫病的有力支撑；坚持依法执政、依法行政，制定和运用有关法律法规，使法律成为战胜疫病的有力保障；坚持经济建设这个中心不动摇，统筹安排、促进发展，为战胜困难提供了强大的物质保证。经过全国人民的共同努力，我们终于取得了防治非典工作的重大胜利。

这场抗击非典的斗争，锤炼和升华了伟大的民族精神。同时，我们也应该看到，这次非典疫情的蔓延，折射出了我国公民在某些方面的缺失和不足：一部分人道德失范，见利忘义、损公肥私，爱国主义、集体主义、社会主义观念淡薄，是非、善恶、美丑界限混淆，公共意识、公共精神、公共责任、公共道德缺乏；一部分人陋习难改，随地吐痰，乱扔纸屑，乱倒垃圾，乱吃野味，卫生观念和环保意识极差；一部分人封建迷信思想严重，在疫情和灾难面前缺乏应有的科学精神和科学态度。这种状况与迅速发展的经济社会形

势不相适应，与我国日益提高的国际地位不相适应，与全面建设小康社会的客观要求不相适应。进一步加强公民道德建设，解决我国思想道德领域存在的突出问题，事关人民群众的根本利益，事关改革开放和现代化建设全局，事关全面建设小康社会奋斗目标的实现。

2003年5月，中央精神文明建设指导委员会和全国爱国卫生运动委员会及时向全国发出了《关于在抗击非典斗争中积极开展讲文明讲卫生讲科学树新风活动的通知》。讲文明，讲卫生，讲科学，树新风，这是社会文明程度的重要标志，也是最基本的道德要求。在抗击非典的伟大斗争中，广大人民群众对生命健康的意义有了更加深刻的理解，对文明的生活方式有了更加迫切的追求，对不良行为习惯的危害性有了进一步认识，革除陋习、健康生活，正在成为广大群众的共识。我们要抓住这一时机，深入进行社会公德和社会责任感的教育，深入进行不良陋习危害性的教育，引导广大群众深刻认识到诸如随地吐痰、随地便溺、乱扔垃圾、滥食野生动





物等不良行为的危害，认识到污染环境将会为疫病提供传播渠道，认识到这些行为不仅危害自己 and 他人健康，也有损国家形象，因此必须坚决革除。深入进行文明生活方式和健康生活常识教育，帮助广大群众增强健康文明生活意识，掌握健康生活的科学知识，学会改正不良习惯的科学方法，养成文明健康的行为举止。通过广泛而深刻的教育，动员广大群众齐心协力，革除陋习，移风易俗，共创文明。

把坏事变为好事，把教训变为智慧，向先进学习，向困难挑战，这是人类不断走向成熟的一条重要经验。恩格斯说过，一个聪明的民族，能从灾难和错误中学会的东西比平时多得多。让我们自觉革除危害健康、污染环境的不文明行为和陋习，让讲文明、讲卫生、讲科学的观念和行为日益深入人心，让追求科学文明健康的生活方式成为大家的自觉行为。

JIANGWENMING

讲文明



文明，是衡量一个社会进步的重要标尺，也是一个人综合素质的反映。讲文明，是一种美德，更是一种责任。在现代社会，讲文明需要强化公共意识，培养公共精神，担负公共责任，加强公共道德。同时，还需要有较强的环保意识和生态文明理念。所有这些都体现在我们日常生活的一言一行中，只有每个人都自觉奉行文明生活的准则，整个社会的文明水准才会真正提高。