



中国海员百科系列丛书

中国海员建设工会组织编写



船上好习惯

生活方式 100问

李洪一 赵欣 主编
张松 主审



人民交通出版社股份有限公司
China Communications Press Co., Ltd.

内 容 提 要

本书为中国海员百科系列丛书之一, 全书分为生活起居篇、工作礼仪篇、生活礼仪篇、生活情趣篇4篇。本书侧重从好习惯的培养入手, 围绕生活起居、工作礼仪、生活礼仪、生活情趣等方面给广大海员朋友一些有效的意见和秘诀, 以期全面提高海员最基本的良好行为习惯和综合素质。

本书可供船员作为习惯养成参考读物。

图书在版编目(CIP)数据

船上好习惯: 生活方式100问 / 李洪一, 赵欣主编
-- 北京: 人民交通出版社股份有限公司, 2015.6
(中国海员百科系列丛书)
ISBN 978-7-114-12264-4

I. ①船… II. ①李…②赵… III. ①海员—生活—
卫生习惯—问题解答 IV. ①R163-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 115133 号

书 名: 船上好习惯——生活方式100问
著 作 者: 李洪一 赵 欣
责任编辑: 张 淼
出版发行: 人民交通出版社股份有限公司
地 址: (100011) 北京市朝阳区安定门外外馆斜街3号
网 址: <http://www.chinasybook.com>
销售电话: (010) 64981400, 59757915
总 经 销: 北京交实文化发展有限公司
印 刷: 化学工业出版社印刷厂
开 本: 880×1230 1/32
印 张: 7.5
字 数: 202千
版 次: 2015年6月 第1版
印 次: 2015年6月 第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-114-12264-4
定 价: 25.00元

(有印刷、装订质量问题的图书由本公司负责调换)

《中国海员百科系列丛书》

编委会

编委会主任：丁小岗

编委会副主任：魏 薇 刘继辉

编委会成员：朱嫣红 刘建强 曹春景

编写人员：刘建强 朱嫣红 王建兰

龚胜华 张 松 范济秋

郑琳娜 董 鹏 王永强

车新蕊 孙大鹏 李洪一

赵 欣



前 言

随着经济全球化进程的加快，地区与地区间、国家与国家间的联系日益加强，航运业的发展水平已经成为衡量国家综合实力的指标之一。在当前这种国际大背景下，中国海员综合素质直接关系到我国航运业在国际市场上的竞争力的强弱。那么，如何提高海员的综合素质便成为一个关键性的问题。

先来说说海员的综合素质包括哪些？完备的航海专业知识、较强的社交能力、良好的行为习惯、强大的个人心理因素等，这些素质中以良好的行为习惯最为基本。著名心理学巨匠威廉·詹姆士说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”因此，本书中我们侧重从好习惯的培养入手，全面提高海员的综合素质。

本书内容通俗易懂，图片精美清晰，主要围绕生活起居、工作礼仪、生活礼仪、生活情趣等方面给广大海员朋友一些有效的意见和秘诀。

2015 年 06 月



目 录

二 生活起居篇 二

1

1. 海员居室内有哪些卫生要求?	2
2. 海员居室内为什么要进行湿式扫除?	3
3. 空气清新剂能使空气清新吗?	4
4. 海员为什么要将内衣和外衣分开放?	5
5. 内裤为什么要手洗?	6
6. 为什么有些衣服会引起皮肤不适?	8
7. 海员为什么要早晚两次刷牙?	9
8. 海员为什么饭前便后要洗手?	10
9. 海员怎样洗手才能真正起到清除细菌的作用?	11
10. 海员洗脸时应注意哪些细节?	12
11. 海员可以共用毛巾吗?	14
12. 海员怎样梳头才有利于健康?	15
13. 海员洗澡时要注意哪些事项?	16
14. 为什么排便也要养成习惯?	17
15. 海员为什么不能拔胡须?	18
16. 抠鼻子的习惯好不好?	19
17. 挖耳朵的习惯好不好?	20
18. 你知道剔牙的害处吗?	21



19. 舌苔可以刮吗?	22
20. 海员每天睡多长时间为宜?	23
21. 海员怎样才能睡得好?	24
22. 为什么右侧卧位睡觉最好?	25
23. 高枕真的无忧吗?	26
24. 海员睡觉时为什么不要蒙头?	27
25. 为什么海员睡觉时应远离手机和手表?	28
26. 做梦、说梦话、梦游是怎么回事?	29

二 工作礼仪篇 二

30

27. 海员应注意哪些仪容方面的礼仪?	31
28. 海员怎样着装才能体现仪表美?	34
29. 海员穿着鞋袜的注意事项有哪些?	37
30. 海员戴手套时应注意哪些礼仪?	38
31. 海员应掌握哪些仪态方面的礼仪?	39
32. 海员应注意哪些手势礼仪?	45
33. 海员在日常工作中应注意哪些举止?	49
34. 海员如何正确掌握握手礼?	51
35. 海员如何正确掌握拥抱礼?	52
36. 海员如何正确掌握鞠躬礼?	53
37. 海员如何正确掌握脱帽礼?	55
38. 海员如何正确掌握亲吻礼?	56
39. 海员如何掌握致谢礼仪?	57



40. 海员如何掌握谢绝礼仪?	59
41. 海员讲话时, 如何体现声音美?	62
42. 海员讲话时, 如何体现语言美?	63
43. 海员应掌握哪些常见的礼貌用语?	64
44. 海员如何准确使用称呼语?	67
45. 海员在日常工作中与人交谈时, 应注意哪些礼仪要求? ...	68
46. 海员应掌握哪些交谈的方法?	71
47. 海员与人交谈时, 忌谈哪些话题?	72
48. 海员打电话应注意哪些礼仪?	75
49. 海员接电话应注意哪些礼仪?	76
50. 海员使用手机接发短信应注意哪些礼仪?	78
51. 海员接待工作分为哪几类?	80
52. 游艇海员如何做好接待工作?	82
53. 海员接待来访者时, 应注意哪些礼仪?	84
54. 海员应如何掌握上下级礼节礼貌的基本要求?	85
55. 海员如何正确处理上下级的关系?	87
56. 海员与同事相处, 应遵循哪些原则?	91

二 生活礼仪篇 二

94

57. 海员参加宴会的基本礼仪要求有哪些?	95
58. 中餐餐具使用礼仪有哪些?	97
59. 海员应如何掌握中餐用餐礼仪?	99



60. 海员应掌握哪些西餐用餐礼仪?	106
61. 西餐上菜的次序与中餐有何不同?	107
62. 海员如何掌握西餐餐具的使用?	109
63. 海员如何掌握西餐中的饮食礼仪?	111
64. 海员参加舞会时, 应掌握哪些礼仪?	116
65. 海员参加酒会时, 应注重哪些礼仪?	119
66. 海员应掌握哪些基本的饮茶礼仪?	120
67. 海员如何掌握功夫茶的冲泡礼仪?	122
68. 海员应了解哪些咖啡礼仪?	123
69. 海员应掌握哪些基本的吸烟礼仪?	126
70. 海员与基督教徒交往, 应注重哪些礼仪?	128
71. 海员与伊斯兰教徒交往, 应注重哪些礼仪?	129
72. 海员与佛教徒交往, 应注重哪些礼仪?	130
73. 海员与亚洲主要航海国家的人们交往, 应注重 哪些礼仪?	132
74. 海员与欧洲主要航海国家的人们交往, 应注重 哪些礼仪?	136
75. 海员与美洲主要航海国家的人们交往, 应注重 哪些礼仪?	139
76. 海员与大洋洲主要航海国家的人们交往, 应注重 哪些礼仪?	143
77. 海员与非洲主要航海国家的人们交往, 应注重 哪些礼仪?	144



78. 海员在船上可以看哪些书?	147
79. 海员记日记有哪些好处?	148
80. 海员怎样才能写好日记?	150
81. 海员如何提高自己的英语口语表达能力?	152
82. 海员接待客人常用的英语有哪些?	154
83. 海员日常打招呼用的英语口语有哪些?	155
84. 海员道别用的英语口语有哪些?	157
85. 海员感谢和回谢用的英语口语有哪些?	158
86. 海员在船上养盆花, 应选用何种土壤?	162
87. 海员养花时, 如何浇水?	163
88. 海员养花时, 为什么需要定期修剪?	164
89. 海员养花时, 怎样为花合理施肥?	165
90. 海员钓鱼时, 如何选用鱼具?	166
91. 海员钓鱼时, 需要注意哪些事项?	168
92. 海员如何提升自己品茶和茶文化鉴赏的能力?	170
93. 海员如何提升自己品酒和酒文化鉴赏的能力?	174
94. 海员怎样才能学好书法?	180
95. 海员如何掌握绘画基本常识?	182
96. 海员如何掌握摄影基本常识?	186
97. 海员如何看懂简谱?	189
98. 海员如何看懂五线谱?	191



99. 海员学吉他应具备哪些基础知识?	195
100. 海员学口琴应具备哪些基础知识?	197

二 附录篇

200

I. 亚洲主要停靠港口旅游景点	201
II. 欧洲主要停靠港口旅游景点	214
III. 美洲主要停靠港口旅游景点	219
IV. 大洋洲主要停靠港口旅游景点	224
V. 非洲主要停靠港口旅游景点	226
参考文献	230





生活起居篇



1. 海员居室内有哪些卫生要求？



日常生活中，海员居室内一定要注意个人的卫生，可以参考以下几点要求：



1 湿式扫除。

搞卫生时要先洒水，否则搞得尘土飞扬，不但起不到扫除的作用，相反会增加室内空气中的灰尘浓度，增加患呼吸道疾病的机会。



2 经常打开门窗通气，保持室内空气流通。

人体会不断排出废气，室内的其他物品也会产生一些对人体健康不利的气体，经常换气，可改善室内空气的质量。



3 被服铺叠整齐、摆放合理。

海员起床后，一定要及时将被服铺叠整齐，摆放在床头或床尾，不仅有利于培养个人良好起居习惯，同时也给其他海员干净、整齐的好印象。





4 不要在居室内做饭。

做饭炒菜时的油烟及燃料燃烧时产生的废气中均含有对人体有害的物质，如苯并芘等，有较强的致癌作用。



5 家用电器尽量远离卧室。

因为家用电器不但会产生噪声污染，还会产生大量不同波长的电磁波。长期受电磁波的干扰，会出现头痛、神经质、睡眠不安、记忆力减退等症状。

2. 海员居室内为什么要进行湿式扫除？



海员居室内进行湿式扫除的最大好处就是避免灰尘颗粒飘浮到气中。

灰尘中含有细菌和病毒。据化验，每立方米清新空气中只含有几千个细菌，而每立方米含灰尘的空气中则含有几百万个细菌。它们随着飘浮的灰尘被人吸入呼吸系统内，可以引起支气管炎、肺炎、咽炎、支气管哮喘、肺气肿和肺癌等疾病。

即使不含有细菌和病毒，单纯的灰尘颗粒进入呼吸系统内直径小于5微米的灰尘，能穿过呼吸道进入肺泡中，也可以降低局部的巨噬细胞的功能，使呼吸系统的免疫功能下降，诱发其他疾病发生。



3. 空气清新剂能使空气清新吗？



空气清新剂有很好闻的香味，许多海员喜欢在室内喷洒。其实，香味和臭味对纯净的空气而言都是一种污染。而且，许多芳香剂对神经系统有毒害作用，经常使用可能会出现头晕、恶心等症状。芳香剂对眼睛、皮肤和呼吸道黏膜也有一定的刺激作用，可以引起流泪、流涕、咳嗽和皮肤疾病等，有时还会引起过敏性哮喘。

芳香剂的成分很复杂，各种空气清新剂中所含的芳香剂又不尽相同，交叉使用后，它们在空气中产生化学反应，对人体可以造成难以预料的危害。

所以，海员应经常开窗，加强室内的空气流通，改善室内的空气质量。





4. 海员为什么要把内衣和外衣分开放?



随便乱穿衣服,甚至内衣与外衣混用,这是很不卫生的。因为在海员生活的环境中存在着许多细菌,外出活动时外衣上就可能沾染上这些细菌。而内衣是直接接触皮肤的,对卫生的要求较高。如果把带有细菌的外衣与内衣混穿,可能引起一些传染性疾病。洗衣服时最好也把内衣与外衣分开。

在穿衣服时,对于颜色和款式,完全可以按照“各有所好”的原则进行取舍。但一定不要忘记下面两点:



内衣要专用,以保证皮肤的清洁卫生。



保证居室内的卫生,否则一些病原菌可以通过污染生活用具间接地引起疾病。

