

【太太袖珍丛书】

休闲篇

冯蓉 主编



· 休闲的含义 · 休闲的学问 · 现代人的
休闲方式 · 节假日与休闲 · 怎样选择适
合自身的休闲 · 怎样忙中偷闲

湖

版社

休闲篇

生活的艺术就是懂得何时抓紧，何时放松。因为生活是一对矛盾，它既令我们紧紧抓住某些它的赐予，同时我们最终要放弃这些赐予。我们紧握拳头来到这个世界，却松着手离去。无疑，生活是一张一弛的，休闲，则是我们把握生活脉搏的方式。

编者

目录

一	学会休闲，让生活多彩富有情趣	1
二	看待休闲，常有心态上的误认	4
三	对待休闲，要特别看重节假日	10
	春节，最隆重的休闲时光	10
	元宵，最富于民族风格与生活智慧	16
	三月三，踏青的日子	18
	清明，讲究孝道的节日	19
	端阳，内涵十分丰富的休闲	20
	中秋，具有诗情画意的休闲	21
	重阳，登高远眺式的休闲	23
四	双休日的休闲，立足于巧妙的安排	24
	A型家庭	25
	B型家庭	27
	C型家庭	28

五	我们所忽视的小休闲	31
	午休，小睡也别具风味	32
	夜生活，自由的身心与天地	34
	还有一种休闲叫“忙中偷闲”	36
六	休闲生活面面观	37
	运动健身使人生机勃发，身心舒畅…	37
	山川旅游使人眼界宽广，心境开阔…	44
	琴棋书画使人品味高雅，内涵丰富…	51
	影视歌舞使人身心放松，出神入化…	58
	栽花种草使人怡情养性，陶冶心灵…	63
	女红制作使人心灵手巧，创造美感…	70
	野营垂钓使人返朴归真，皈依自然…	74
	业余收藏使人知识广博，富于内蕴…	80
	畜养宠物使人施惠万物，博爱温情…	87
	谈天说地使人情感交流，心灵沟通…	109

一 **学** 会休闲，让生活多 彩，富有情趣

古代“日出而作，日入而息”的休闲，是农业经济反射的自然社会中世纪内涵，并不具有后现代工业社会的休闲意义。

过去，那田园牧歌式的悠慢节奏，使得人们有充分的闲暇，来消磨那些冗长的时日和岁月。

然而，现代社会的竞争角逐，忙碌拼搏，使大众的神经终日绷紧，终于也使我们觉悟到休闲的必要，而且产生出对休闲的技术性的追求以及艺术性的企盼。

当社会舆论为英年早逝的英杰俊才进行悲怆的悼念祭奠时，常常会在惋惜之中夹杂着几分责备——他们像钟表过分拧紧的发条，不善于调整工作的节奏和速率；慨叹——长期超负荷运转，为事业为他人活得太苦太累，又不会善待自己；甚至因遇艰难无法自我排遣，久久郁结在心，终于神疲心瘁，酿成绝症，猝然撒手人寰。看来，为多作贡献，势必珍惜生命，势必要学会休闲。

一天的时间使用，可以分为三类：

- (1) 生存——包括饮食，睡眠；
- (2) 工作——包括生产，学习；
- (3) 休闲——包括休息，娱乐。

当人们拖着疲惫，结束竟日的奔波，回到自己温馨的“窠巢”时，主要为了享受休闲。

休闲，应当是我们完全可以自由自在地追求的活动，它具有消遣娱乐的形式，更应当有松弛安适的心态。它是调节身心平衡的杠杆，它是丰富婚恋家庭的契机，也是图谋个性发展的另一片天地。

家事应当演变为休闲。

烹调菜肴、布置居室、豢养宠物、侍弄花草、购物逛市、宴宾待客……以轻松愉快的心境，夫妻共同操持家务，确能化解劳乏。在会心的喜悦和微笑中，温馨便潜滋暗长了。

娱乐游戏是休闲的欢趣。

我们可以循着自己的兴趣嗜好，选择最意味的



方式。青少年追求刺激新奇，中老年沉浸于恬淡典雅。内容不妨经常变换：阅书读报、观赏影视、旅游度假、垂钓狩猎、体育竞技，以丰富多彩来避免枯燥单调。如果终日沉湎于构筑方城，或觥筹交错，豪饮达旦，那么，绝无休闲意义可言。

休闲，为我们发展自我、实现自我价值提供了广袤无垠的空间和时间。

休闲的意义绝非单纯的休息和娱乐，人们可以借此去发展和完善因职业而被约束的才智和潜能；把剩余的精力投向业余兴趣和职外爱好，可以补偿迷失的理想之梦。

休闲活动，固然要适合个人的兴趣，更应当顾及经济承受和时间分配，以与工作互补，调剂生活为佳。夫妻的共同参与，可分享乐趣增添情趣，加强感情传递和交流。

优哉游哉的休闲，补充精力、丰富生活，焕发热情，它会使我们多一份欢乐，少一些叹息，还可以扩展体验、协调人际、参与社会、抬升涵养。所以要学会休闲，要让自己在默默流逝的时光里，感受生活的赐予。

没有休闲的生活毕竟是残缺不全的。

二



待休闲，常有心态 上的误认

“休闲”，古人阐释为：人依木则休；闲，则是从门从月，一动一静，为天地之闲容也。用现代的话说，我们累了，靠在树上休息；夜晚静了，月亮从门窗里透进，这样的景象让人感到轻松、自在。

我们为生活而奔波，我们也为了生活而休闲，没有好的休闲，就没有好的奔波。尤其是今天，休闲的质量可以说是生活的质量的诠释。可是我们真蠢，好长一段时间把“休闲”看作罪恶，懒婆娘是女人最忌讳的字眼。

可是，休闲就等于懒散吗？

是的，休闲也许显得有点懒散，但决不等于懒散，而且，如果多少有那么一星半点懒散的话，也可能来自于我们对休闲的误解。

人，不能不劳动，但不能永远劳动，必须休闲。休闲是劳动的必然结果。

古人说，文武之道，一张一弛，道理也许很深邃。在这里，我们可以说，“一张”便是紧张地工作、劳累；而“一弛”呢，那当然就是休闲、消遣罗。

列宁说，不会休息的人便不会工作。连世界上最勤奋劳作的列宁也这么强调休息，可见休闲决不是闲人和懒汉的专利，反而是勤奋的一种间歇和应得的报

酬，而且是一段劳累后的调整阶段，又是新的劳累前的休整阶段。

甚至可以说，休息将直接影响未来的生活质量，那么，你还能不重视吗？

忽视休闲，便是忽视你自己的生活现阶段以及生活后阶段，那么，你为什么重视一切，重视你周围的一切，却反而忽视你自己本身的至关重要的生活一部分呢？

看待休闲，我们也常有认识上的误区：

有时，我们也真呆——把休闲看作天上的远飞的天鹅，可望而不可得。在我们的眼里，永远是做不完的事，哪有空余时间来休闲呢？甚至有人抱怨：休闲、休闲，我无闲可休哇！

是的，是很忙。现代化的节奏给每个人的生活、每个家庭的生活都注入了高节奏的催化剂。特别是我们亲爱的女友们。

试想想，我们的生活状态把我们分成了两大族群：职业妇女和非职业妇女。

职业妇女不用说了，职业种种，千变万化，总少



不了上班下班，回家之后，面对先生子女总不好不尽妻母之责吧，而且，不为先生子女去做点家务好像又失去了女人的味道。所以，仿佛先生子女尚可在下班放学后休闲，而我们则不能有休闲了——甚至有姐妹说，以我之劳累换得家人的休闲，也是一种奉献的享受。

非职业妇女可能时间上比较自由，然而小看家务劳动也是幼稚的，一个家庭，无论大小，真是麻雀虽小肝胆俱全，柴米油盐酱醋茶，衣食住行吃喝拉，缺一不可。况且，我们还有那么多的亲朋戚友，那么多社会应酬，先生的生意和工作，很有一部分在这当中潜移默化，人常说，成功的男人背后站着一个伟大的女性，可是，这个女性该有多累呀！

这样一来，似乎我们亲爱的女友们都无法休闲，无法享受人生的一大快乐。但是，男人们也怪，你的先生也许欣赏你的勤劳，可是在赞美你劳累的同时，他也许感激你、更可能产生一种失落感，因为他也劳累。

男人是一种奇怪的动物，你去观察周围一部分不成功的家庭吧，做妻子的不愧贤妻良母尽职尽责，又美丽又温柔似乎无可挑剔，可是她的丈夫往往被一个丑女人偷走了。在责怪男人没良心的时候，冷静地观察对比思考，你会发现，那个丑女人的外貌恶心，但她也许就有别的女性所缺乏的优点，她特别会休闲。

于是有的姐妹就很不平了，我们累死累活，里里外外，忙完这里忙那里，丈夫回家来不帮帮我，反而要我陪他玩，作女人也太难了。

是的，做女人是难，但把善于休闲看作是陪丈夫玩，本身也片面，因为好的休闲生活是既自娱也娱人

的。

如果你善于安排家庭休闲，既可冲淡自己的劳累困乏，也可排遣丈夫家人的疲倦委顿，而在高雅美好的休闲生活中加深了夫妻之情，丰富了夫妻之爱，更新了夫妻之交。这是现实生活对现代女性的要求，是生活在挑战，你准备把你爱得要命而又非常满意的好丈夫拱手让给别人，还是心灵手巧，以你本人的智慧和知识构筑充满温馨的家庭休闲生活，让每一段生活都使你的丈夫对你情意浓浓呢？

如果你在休闲生活上犯了粗心的过错，让别的女人把休闲的快乐给了你的丈夫，那时候是不是有点为时太晚？要知道，你那位生活得太累的丈夫为了得到休闲常常会干出后悔莫及的傻事来的。

男人不比女人，没有那么怀旧的；与其让他横下心做错事，还不如自己掌握休闲的艺术和技巧，让他觉得在一天劳累之余，只有在自己贤淑的妻子跟前，才能享受到最佳的休闲情味，更何况，你还有子女这天伦之乐的最好助手呢？

切记，在这件事上，决不可以粗心大意，决不可以因自己太累而轻视了家庭生活中的休闲内容。一旦失去，便后悔莫及，真是：镜花水月何其好，不如怜取眼前人！

累不是借口，在现代文明中，大家都是忙里偷闲。

看待休闲，我们又常有判断上的不精明。

事实上，够精明能干的姐妹们都有聪明一世糊涂一时的时候，对休闲也一样。

我们常常在做着休闲的计划，而这个计划又常常落空，本来嘛，不如意事常八九。

期盼着休闲尽随人意就是一种一厢情愿，生活像流水，后浪推前浪，既可预先安排，而实际上又常常被一些突发事件打断了正常的节律，而我们的休闲生活也只能“随波逐流”，随遇而安了。

生活的大致节律是恒定的，而小的波折又常常无风起浪，因此，我们也必须在生活中把握大局不忘细部地去把握休闲的机遇。

休闲的时间，从职业妇女而论（非职业妇女的生活节律其实也总是受在职业中奋斗的夫君的生活节律所支配），一年中的法定节日和假日，肯定是休闲生活的重要时机。

春节——中华民族的头等大节日在休闲生活中占有无可争辩的首要位置。

腊月二十四过小年，祭灶以后，春节节日气氛一天比一天浓烈，作为家庭主妇，也到了检阅你当夫人的全部才华和智慧，全部的贤淑和干练的最佳时机了。

有的姐妹大大咧咧地认为，过年过年，过的还不是钱，有钱好办事。

是的，有钱能使鬼推磨，但是反过来说，有钱也只能使鬼推磨，不能使人推磨，更不能使神推磨。请问，我亲爱的女友，你用多少钱可以买得春节时分家中那一股节日气氛？家庭春节的祥和吉利亲切温馨是钱买不到的。

春节时分，丈夫的满意的心悦诚服的神情，孩子亢奋的欢天喜地的激情，长辈的欣赏的心满意足的欣慰，亲戚们的羡慕的充满友好的祝愿，同事们的信任的礼尚往来的交往，交织为休闲生活的重彩画面，生活在这种气氛中你像鱼儿漫游于温情的海洋之中。

这种休闲极至的福祉，不是金钱，而是你的智慧、才华、机巧换取的，因为你把握了春节休闲的全部艺术。

一次优秀卓越的春节休闲安排在成功地付之于实践以后，你会发现家庭更富有凝聚力，亲属们更加和睦相处，同事们更加互相关心，邻居们更加互相体贴——也许去年曾经有些小小的不快，有过一些不大不小的失和，可是一次春节休闲给了你充分调整的机会——这便是生活的艺术，生活的辩证法，在劳累的工余来休闲，又可从休闲中去弥补劳累中的疏忽和不周——姐妹，亲爱的女友你掌握了这休闲中的个中奥妙吗？

其实，一个春节，一切事务性的措施，如礼品、食物、来往的时间表都是轻而易举的容易安排的，然而气氛是要精心造就的。正如典型的春联所写：炮仗一声除旧，桃符万象更新。你在春节休闲的几天中，在营造节日休闲气氛的同时，核心就在于如何除旧——利用春节大好时机除去旧的不快不顺不吉利不祥和的那些烦烦恼恼林林总总的秽气，要迎来新的愉快顺畅吉利祥和的清清新新鲜鲜亮亮的朝气生气。

利用休闲更新原有的生活，生活便像出自深山的溪水，清亮活泼，热闹欢腾。

三



待休闲，要特别看重节假日

我们最不能忽视的便是节假日，任何一个民族，节日是民族文化的结节，是民族文化的遗传因子。你可以忽略和错过千万个平常的日子，你不可以错过和忽略任何一个节日。

节日使人欢快雀跃，节日也使人伤感悲戚；节日可以使人永志不忘，节日也可以使人抱恨终生；节日可以使人刻骨铭心，节日也可以使人咬牙切齿；节日可以使人衷心归依，节日也可以使人反目为仇；节日可以破镜重圆，重归于好，节日也可以无中生有，无中生非。

林黛玉说，一年三百六十日，风刀霜剑严相逼，是说每天都是岁月催人。可是王维又说，独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。

既然每逢佳节倍思亲，那么，作为夫人，作为太太，作为家庭主妇，你怎么主持好每个令人倍感思亲的佳节，便是休闲生活的第一大议题。

（一）春节，最隆重的休闲时光

春节，是农历新年，在民间习俗中它是最古老最浓重的节日。

严格的春节从腊月二十四日开始，俗称为过小年。以祭祀灶神开始，春节浓烈的节日氛围显出了端倪，最隆重的休闲就此开始。

关于“年”，传说它原是太古时候的一种怪兽，每到严冬要出来掠食噬人。人们就把大量的肉食放在露天，自己则躲在家里不出来。到这怪兽饱餐一顿走了以后，家家户户便出门相互庆贺。这样年复一年，便形成了一个欢乐的节日。中国古代的字书把“年”放在禾部，以表示风调雨顺，五谷丰登。获得丰收就叫“大年之有”。谷禾一般都是一年一熟，引申一下，就把“年”当作了岁名。《尔雅》说：“夏曰岁，商曰祀，周曰年”。后来，过年便成为我国的传统节日。

把这个节日叫做“春节”，是很恰当的。这是农历旧的一年结束，新的一年开始。由于“立春”大都在正月，所以春节也意味着寒冷、单调的冬天行将终结；生机勃勃，温暖宜人的春天快要到来。“春生夏长，秋收冬藏，此天道之大经也。”“春种一粒粟，秋收万颗米子。”春节正当秋收、冬藏之后，人们为了抓紧春种，迎接一个更好的年头，真该趁这时节好好地休整一番了。何况春日载阳，快要到来的又是一个千里莺啼、百花开放的季节，所以无不盼望它的早日到来。

每逢新春佳节，千家万户都爱在门口贴上大红醒目的春联，以此烘托喜气洋洋的节日气氛。而初一那天放鞭炮也是历代沿袭下来的风俗。人们用鞭炮辞旧迎新，驱邪消灾。

追溯春联的起源，大约已有两千多年的历史了。早在战国时期，中原春节就户悬“桃符”（即门神）。桃符是在桃木板上刻制“神荼郁垒”字样。传说这是两个能降伏恶鬼的神。公元七百多年前的五代，后蜀王

孟昶命学士辛寅逊题桃符，觉得不够工整，自己题笔写了：“新年纳余庆，嘉节号长春。”这是我国首次见于记载的题在桃符板上的春联。北宋时，桃符又称“春贴子”，宫廷殿阁皆由词臣拟写进呈。明代，朱元璋在南京建都后，曾在除夕传旨：“公卿士庶家，须加春联一副”。自此，春联之风传到了民间，至今不衰。而门神呢，则已被绚丽多彩、装饰美观、富有生活情趣的新门画、年画等代替了。

王安石著名的《元旦》诗：“爆竹声中一岁除”，提到的大概就是放爆竹。点烟火在南宋已是宫廷贵族日常取乐的事，且已有相当高制造烟火的技巧了。清代曾经作过要在数百步以外燃放巨型爆仗，和能显示戏曲形象的花炮。现在，鞭炮、烟火工艺更臻精妙，创制了许多新的品种，放鞭炮已成为我国各民族喜庆节日的欢乐象征。现在国家已有了规定，在一些城市不允许放鞭炮，是为防止环境污染和保护生命安全所致。我们要遵守这些规定，以另外喜庆的方式来代替。

过年以它最古老的节日形式，持续时间之长是任何节日都难以比拟的。古老的年一般是从腊月初八喝“腊八粥”那天开始，一直到正月十五以闹元宵结束。现在国家规定有三天假期，加上双休日的天数，合起来至少都有一星期。如此浓浓的节日氛围，合家应当快乐，快快乐乐，团团圆圆，可以预示来年的吉祥美满。一个合格的女主人，在春节这个节日中，最能显示其贤惠、能干的特点。甚至可以说，平时可以疏忽，过年则是最能衡量家庭主妇各方面的表现。以下三个方面当是主妇们重点表现的。

除尘：春节之前，无论怎样都要进行一次彻底的

清扫洗抹。《梦粱录》一书中说：“十二月……不论大小俱洒扫门闾，去尘秽，净庭户……”江南把除尘称“掸尘”，北方叫“扫房”。

除尘时，要打开门窗，做到通内换气，把室内的一些细菌和病毒扫地出门。还有许多灰尘蜘蛛网吊，还有躲在阴暗角落里的越冬蚊蝇，都要彻底地清除消灭。有条件可用10%的敌敌畏烟剂熏熏。还要洗衣被，晒被褥，在农村则还要淘淘缸底，修修炉灶。

干干净净，清清爽爽地过春节，也是对节日的珍惜，对辞旧迎新的看重。好的心态，好的环境，就会有好的家庭气氛。

团年饭：古俗每年农历正月初一，家人团聚，饮一种叫屠苏的酒，相传可以祛瘟疫，省人魂。喝屠苏酒的习俗未保留下来，但吃过年饭却是大年三十至正月初一之间最丰盛、最隆重的庆祝方式，喝酒自然成了各种平时就喜爱的好酒之类了。

主妇在操持这一顿饭时，会大动脑筋，可以说使出浑身解数，只为一个心愿，吃得开心如意。传统的大鱼大肉已不太受家人的欢迎，但是兆示丰盛：比如说扣肉、肘子、红烧肉、蒸盆、粉蒸肉、回锅肉、红闷鱼、糖醋鱼等，在经济繁荣的今天，人们已不大爱吃，但又是大席面不可缺少的。

讲究一点又淡雅莫若清蒸菜，如清蒸鱼，无论是甲鱼，鲫鱼，鲑鱼都是可口的，再如清蒸牛蛙，清蒸乳鸽，清蒸乌鸡，清蒸肉羹等往往为家人倍加爱护。

还有如苏杭的狮子头，东北的肉冻，沪宁的糖醋排骨，广东的龙凤会，等可以夹杂上席，令席面斑斓绚烂。

墨鱼炖肉，枣元炖鸡，豆腐鱼头，牛肉芋头，排