

BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing

NEW



情趣

QINGQU
& JIANKANG

健康

主编 蒋泽先 王共先

百姓健康8元丛书
BaiXing

第二辑



有情趣，精神有寄托
为友，抒情人生
为友，激进人生
养花，胜吃补药

世界图书出版公司

BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing

NEW

第二辑

百姓健康8元丛书
BaiXing

情趣与健康

QINGQU
& JIANKANG

主 编 蒋泽先 王共先
副主编 王 霞 王建宁
编 者 麻安秀



世界图书出版
西安 北京 广州 上

图书在版编目(CIP)数据

情趣与健康/蒋泽先 王共先主编. - 西安:世界图书出版西安公司,2006.4

(百姓健康8元丛书)

ISBN 7-5062-6906-6

I. 情... II. 蒋... III. 生活方式-关系-健康
IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 005166 号

百姓健康 8 元丛书(第二辑)

情趣与健康

策 划	张栓才	方 戎
主 编	蒋泽先	王共先
责任编辑	方 戎	齐 琼
封面制作	邱 楠	

出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话	029-87214941 87233647(市场营销部) 029-87232980(总编室)
传 真	029-87279675 87279676
经 销	全国各地新华书店
印 刷	西北大学印刷厂印刷
开 本	889mm × 1194mm 1/50
印 张	38.2
字 数	700 千字

版 次	2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5062-6906-6/R·666
总 定 价	80.00 元(共 10 本)

☆ 如有印装错误,请寄回本公司更换 ☆

休闲是一种生活方式，每个人的道德修养、文化素质、经济能力、兴趣爱好、价值取向和志向高低的不同，休闲的方式也不同。

中国历朝历代，无论是达贵百姓、名流俗子，还是伟人凡夫都有自己的休闲方式。不可能一年 365 天，一天 24 小时都忙于工作。

唐太宗李世民是位政治家、思想家、开明的帝王，他对中国文化有浓厚的兴趣，喜欢收藏前人字画，尤其喜欢王羲之的书法真迹，并且自己用心学习王氏墨迹。北宋学者词人赵明诚、李清照夫妇，一生喜好收集金石古玩。唐代诗人杜甫、白居易，宋词人苏轼都与围棋结缘。白居易有诗：“何处春深好，春深博弈家。一生争破眼，六聚斗成花。鼓应投壶马，兵冲象戏车，弹棋局上事，最妙是长斜。”诗中提到的围棋、象棋、投壶、弹棋，皆是当时社会上普遍流行的棋戏。“闲敲棋子落灯花”在古代已是文人百姓的最佳休闲方式。可见琴棋书画是中国人休闲文化的重要组成部分。

中国文化养生情趣，这其中如养花观鱼、种树养鸟

等，也许是受民族自生的道家思想影响。千百年来，国人从不把花木鱼虫作为外在的自然物看待，而是视为与自己一样的生命。人世间各种活物：人、兽、花木，他们都是天地产物，区别在于“人顺生，草木倒生，禽兽横生。”爱花木、爱鸟兽是休闲文化的另一个组成部分。休闲的雅趣在于养生，凡懂琴棋书画或养花观鱼者多为长寿之人。

养生又称摄生，生是生命、生存、生长；养是保养、补养、摄养。养生就是调摄生命，保持健康以达长寿。中国古代养生注重养神，“得神者昌失神者亡”养神之道贵在一个“静”，清净养神。中国休闲文化多注重静，琴棋书画、养鱼养鸟、种花都是动中有静。唐代大医学家孙思邈指出“世人欲识卫生道，喜乐有常嗔怒少，心诚意正思虑除，顺性修自除烦恼。”强调了科学养生之道，必须注意道德修养，养生贵在养心，养心重在养德，而休闲文化、情趣爱好是最重要的载体。本书所介绍的琴棋书画，种花钓鱼，读书猜谜均能使人赏心悦目，怡情养性，陶冶情操，调理健身。

人生不可无情趣，翻开这本书，你一定会从情趣中获得自己所要享受和欢乐，从而获得健康和长寿。

目 录

主编寄语

开篇 情趣与健康

1. 人生有情趣,精神有寄托
——心理健康从培养情趣开始 002
2. 琴棋书画,东方闲情;修身养性,益寿延年 005
3. 鱼花为友,休闲人生 009
4. 爱鸟宜去大自然 012

琴棋书画篇

一. 练 琴

1. 八音之首,源远流长,喜怒哀乐在琴声之中 018
2. 指间跳动,练手、练肩、练脑 021
3. 琴声疗疾,减轻压力;音乐养生,奥妙无穷 022

4. 以琴为友,抒情人生	025
--------------	-----

二. 下 棋

1. 中国象棋、围棋、军棋、国际象棋	026
2. 孩子下棋益智	031
3. 老人下棋增寿	034
4. 棋中有天地,养性并修身	036
5. 以棋为友,激进人生	038

三. 书 法

1. 练习书法为什么能长寿	040
2. 练书法与气功为何相通	043
3. 书法的练力,练气,练意	045
4. 挥毫泼墨,心灵清静;书中精神,滋养人生	047

四. 绘 画

1. 学画品画,色彩人生	051
2. 儿童学画培养健康人生	057
3. 绘画的养生之道	058

五. 读 书

1. 书中自有颜如玉	060
2. 读书的七大好处	063
3. 读书如何讲卫生	068

花鸟鱼虫篇

一. 养 花

- 
- | | |
|--------------|-----|
| 1. 家中养花,胜吃补药 | 072 |
| 2. 种花养花注意事项 | 075 |
| 3. 养花如何防病治病 | 078 |

二. 养 鸟

- | | |
|-------------------|-----|
| 1. 养鸟的心境 | 079 |
| 2. 老人养鸟对身心健康有益 | 083 |
| 3. 如何预防养鸟所致的“养鸟病” | 084 |
| 4. 如何预防笼鸟生病 | 086 |
| 5. 家庭养鸟好处多 | 088 |

三. 垂 钓

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 话说垂钓乐 | 091 |
| 2. 钓鱼为什么可以减压 | 093 |
| 3. 为什么喜好垂钓者多长寿 | 097 |
| 4. 钓鱼时的自我防护 | 099 |
| 5. 夏季钓鱼防护小常识 | 099 |
| 6. 垂钓前的准备 | 102 |

四. 养 鱼

- | | |
|--------------|-----|
| 1. 养鱼的乐趣 | 104 |
| 2. 如何防止鱼儿生病 | 106 |
| 3. 家庭养鱼的基本设备 | 110 |
| 4. 养鱼如何注意卫生 | 111 |

五. 蟋 蟀

- | | |
|--------------|-----|
| 1. 漫话玩蟋蟀 | 113 |
| 2. 玩蟋蟀何以修身养性 | 118 |

3. 怎样斗蟋蟀 120
4. 捕捉蟋蟀的准备与注意事项 124

其 他

一. 放风筝

1. 闲话杨柳青放风筝 128
2. 放风筝有哪些好处 131
3. 放风筝的注意事项 133

二. 摄 影

- 留住青春、锁定记忆的养生术 136

三. 收 藏

1. 收的是物,藏的是心情 141
2. 收藏的五种作用 146
3. 收藏的五个要素 148

四. 集 邮

1. 方寸之间,天地大 150
2. 少年集邮,增长知识,养成好习惯 151
3. 老年人集邮好处多 153

五. 猜 谜

1. 话说灯谜 155
2. 猜谜乐在思维 160

- 后记 提高你的“健商”,不可少的助手 163

- 参考文献 166

Happy 开篇

qing 情趣与健康



BAIXING JIANKANG 8 YUAN CONGSHU

1 人生有情趣，精神有寄托——心理健康从培养情趣开始



什么是生活情趣？有人说，凡是人们的兴趣、爱好、玩赏、消遣等，都可以归入生活情趣的范畴；也有人说，人们的业余生活爱好就是通常所说的生活情趣。应该说情趣是高雅、高尚的兴趣。情趣是性格志向与喜好习惯，是情调、乐趣、趣味的深化与升华。情趣贯穿于人的各种需要层次中，其本质都是用于满足人的本能需要的手段，通过它能使人获得欢乐。生活情趣反映着

一个人对生命的热爱，对未来的向往和对生活的追求，生活情趣是否健康与丰富，将直接或间接地影响工作与学习，关系到身体与心理健康。事实上，一个人所追求的情趣常与其思想修养、素质道德密切相关，与人生价值观紧密相连。WHO 早就提出了健康新概念：“健康不仅是指没有疾病或身体强健，而且还要有生理、心理和社会的完全安适状态。”健康不仅涉及人的体能，也涉及人的心理、精神和情趣。在上世纪还被多数人认为是“奢侈品”的情趣，实际是人的性格、德行、志向最重要的缩影与载体，在 21 世纪将普遍为人们所关注。它是生活的原动力，健康的护身符，长寿的催化剂，对身心健康起着至关重要的作用。

生活情趣往往和人们 8 小时以外的生活分不开，它穿插在人们的业余爱好里。假如一个人每天大致工作 8 小时，睡眠 8 小时，休息和从事其他活动 8 小时，那么人的一生将会有 $1/3$ 的时间是在业余生活中度过的。科学地安排好业余时间，能影响一个人的思想、工作、学习和健康，所以生活情趣是生活中重要的一部分。

1995 年 5 月 1 日起，我国开始实行每周 5 天的工时制。每年按 52 周计算，一年就有 104 个休息日。爱因斯坦说：“人的差异产生在业余时

间。”一个人能否成为有所作为的人，怎样利用业余时间十分重要。8 小时以内好好干，大多数人都差不多。然而下班之后，每个人在业余时间的使用上不尽相同，久而久之，就会产生差距。

业余时间，有人迷恋扑克常玩到深夜；有人喜欢听歌跳舞，一唱到天明；有人沉溺赌博；有人痴醉游戏机……久而久之，损害了身体，扭曲了心理，害人害己，甚至导致家破人亡，积劳成疾。这些都是不正常的业余生活，更不用说就是情趣了。

生活中表现兴趣的活动很多，比如：读书、写作、看电影、看电视、听音乐、谈心、散步、唱歌、跳舞、打太极拳、钓鱼、收藏、猜谜、绘画、书法、摄影等。凡是有益于身心健康，能够增长知识技能、陶冶性情，对身心有益处又不妨碍他人休息的各种健康的业余活动，都在此列。可以因人而异，自由选择，根据自己的兴趣和主客观条件而定。

一个人要想有所进步，不断地增加知识，就要珍惜时间，莫让“双休日”付诸水流，不妨给自己订一个小计划，安排好自己的业余时间。这样，比无计划地东一榔头西一棒子，效果要好得多。订计划一定要从自己的实际出发，不要好高骛远。如果费了九牛二虎之力，经过数年奋斗，

离目标尚远，则要尽快调整自己的计划，切忌“一鼓作气”走到底，以免陷入“瞎子点灯——白费蜡”的尴尬境地，浪费了自己的精力和宝贵年华。

什么是心理健康的标准？较一致的看法是：没有意识障碍，没有感知觉障碍，没有思维障碍，没有注意力障碍，没有记忆力障碍，没有智能障碍，没有情绪障碍，没有意志活动和行为障碍。怎样达到这些标准呢？情趣是个最好的桥梁，因为情趣最能起到怡情作用，它使人的精神境界处于最佳状态，而怡情的结果肯定会带来身心两健。因此，要想人生有情趣、精神有寄托，心理健康要从培养情趣开始。

2 琴棋书画，东方闲情：修身养性，益寿延年

琴、棋、书、画，是我国传统文化中的瑰宝，能陶冶情操，能养心修性，是促进心理健康的重要手段之一。

音乐是在劳动中产生的，音乐是生活的“调味剂”，它能调剂人的生活，使生活趋于和谐。宛转悠扬的琴声，旋律优美的乐曲，能使人得到美好的精神享受，使人精神愉快。节奏鲜明的乐曲，可以激发人的精神与体力；优美动听的乐

曲，有助于使人趋于安定；在进行曲中前进，使人精神饱满，步伐轻快；在悠扬的抒情曲中休息，不仅使人感到轻松愉快，而且能较好地消除疲劳。工作、学习和劳动之余没有音乐，定会感到生活平淡乏味，缺少乐趣，人的性格、心理都会逐渐呆木。医学证明，音乐对人的感情、思想、心理和生理都有明显的影响。优美动听的乐曲刺激大脑，会使整个神经系统以及内分泌、心血管、消化道等器官的功能得到改善。人在欣赏



音乐时精神振奋，心情愉快。经常听听优美的乐曲或唱悦耳的歌曲，有助健康，有助于延年益寿。

不是所有的音乐都对人体有益。嘈杂的声乐或节奏强烈的器乐演奏会使大脑受到恶性刺激，给整个神经系统和其他器官带来损害，如耳的功能下降；过响的音响效果使人疲劳、头痛、情绪不安，甚至使心血管疾病恶化，如心跳明显增快，血压升高，心律不齐；迪斯科音乐使人听觉不灵；摇滚乐还可能使人失眠。

下棋常给人带来乐趣。全神贯注的深思，怡然自得的微笑，一招妙棋带来的欣喜，几盘胜局的得意，使人乐在其中；旁观助战，比起局中人往往其兴味之浓，有过之而无不及；一场精彩的对局结束之后，议论纷纷，娓娓道来，余味无穷。围棋的乐趣又别有韵味。古代善下围棋是高尚文雅、多才多艺的一种表现，围棋的趣味就在“玄”、“妙”之中。下棋能给人以高雅的艺术享受，通过兴味浓郁的情趣，可使忧思烦恼得以解除，可以提高思维能力，能缓解紧张心情，能释放心理压力，大大有益于心身健康。

任何博弈都不要把胜负看得太重，否则会加大自己的心理压力。要认识到博弈只是一种是娱乐，是在调剂生活。在对弈中提高棋艺，在胜负

中享受才是一种乐趣，心理才会受益。

练习书法、挥笔作画，能陶冶情操、舒畅胸怀。因为写字、作画时都专心致志、凝神运气、气沉丹田，在动感中进行创作，在美感中获得乐趣享受。大多数书法家、画家都要长期接触大自然，从中获得灵感与才气，这种豁达乐观、亲近大自然的情怀是古今中外书画人健康长寿的重要因素之一。生机勃勃的花木鱼草，锦绣如茵的自然美景，能使书画人在长期接触和观察中心旷神怡。多接触大自然，呼吸新鲜空气，会使人神清气爽；祖国河山壮丽，物产丰富，能使人开阔眼界，开阔胸襟。走进画室，临近书桌把所见所思所爱倾泻纸上，泼墨挥毫，万愁俱灭，万忧皆无。

因此，许多书画家的性格都比较开朗，喜欢说笑，比较风趣，有幽默感。爱好书画，投入其中能获得融融之乐。业余生活中坚持练习书法或绘画，会使人进入神情专注的境界。

琴、棋、书、画可使人获得无穷乐趣。各种书画，千奇百异，有的表现花草树木的姿态；有的描摹飞禽走兽的性格；有的凝练、古朴，有的奔放、潇洒；有的圆润、雅致，各放异彩，各有风韵。不会字画也不要紧，可以学会观赏、品味。欣赏一幅书画，能唤起人们对生活的热爱，