



老警官幸福生活指南丛书

老有所学

多才多艺好心情

公安部离退休干部局

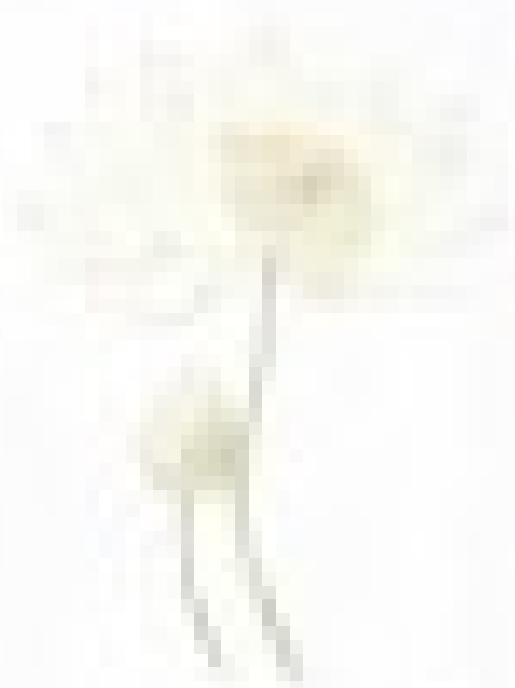
编



群众出版社

书画作品集

肇庆分校校友书画作品集

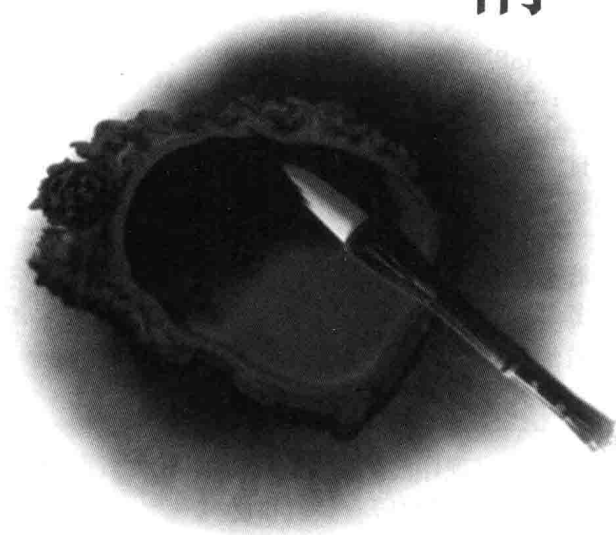




老警官幸福生活指南丛书

老有所学——

多才多艺好心情



公安部离退休干部局

编

群众出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

老有所学：多才多艺好心情 / 公安部离退休干部局编.
—北京：群众出版社，2013. 1

(老警官幸福生活指南丛书)

ISBN 978 - 7 - 5014 - 5096 - 1

I. ①老… II. ①公… III. ①老年人—修养—
通俗读物 IV. ①C913. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 310187 号

老有所学

——多才多艺好心情

公安部离退休干部局 编

出版发行：群众出版社

地 址：北京市西城区木樨地南里

邮政编码：100038

经 销：新华书店

印 刷：北京通天印刷有限责任公司

版 次：2013 年 1 月第 1 版

印 次：2013 年 1 月第 1 次

印 张：18

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数：240 千字

书 号：ISBN 978 - 7 - 5014 - 5096 - 1

定 价：55.00 元

网 址：www. qzcb. com

电子信箱：qzcb@sohu. com

营销中心电话：010 - 83903254

读者服务部电话（门市）：010 - 83903257

警官读者俱乐部（网购、邮购）：010 - 83903253

公安综合分社电话：010 - 83901670

本社图书出现印装质量问题，由本社负责退换
版权所有 侵权必究

出版说明

公安机关广大离退休干部是党和国家的宝贵财富。他们为中国革命、建设、改革事业,为人民公安的建设和发展,建立了不朽的功勋。历届公安部党委始终高度重视离退休干部工作,始终坚持把离退休干部工作置于公安工作大局的战略高度来研究,摆到公安队伍建设健康发展的长远角度来推进,始终对老同志政治上尊重、思想上关心、生活上照顾、精神上关怀,不断为老同志老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐创造良好条件,使他们身心安康、神情愉悦地享受幸福的晚年。

截至2012年年底,公安部机关离退休干部有近1200人,加上部属教育、科研、文化等直属单位的离退休人员,总数已达数千人,而且以后逐年都将有一批干部职工从工作岗位退休。为了满足公安部机关广大离退休干部日益增长的精神文化需求,引导大家以积极、健康的心态安排好退休后的晚年生活,达到老有所学、老有所乐,陶冶情操、颐养天年的目的,公安部离退休干部局与群众出版社共同策划、组织编写了这套“老警官幸福生活指南丛书”,包括:《老有所养——养老生活新理念》、《老有所医——安全健康度晚年》、《老有所学——多才多艺好心情》、《老有所乐——老警官爱唱的歌》,共四册。为使这套丛书贴近生活、贴近实际,真正为老警官所喜欢,我们先后两次召开有离退休干部代表参加的座谈会,对策划方案和编写大纲进行反复研究修改。除了聘请相关领域的专

家学者撰稿外,还邀请学有专长的老警官亲自担任部分篇章的作者。初稿形成后,我们又在一定范围征求了老干部和老干部工作者的意见、建议,对书稿进行了认真审校,最终将这套丛书呈送到您面前。

这套丛书以体现生活理念,激发生活情趣,教会生活技巧,提供生活指南为原则,力求对老警官们的退休生活有所教益。《老有所养》主要介绍了老年人养老生活的新理念、新方式;《老有所医》介绍的是看病就医、科学养生方面的常识;《老有所学》介绍了书法绘画、吹拉弹唱、运动健身等方面的知识与技巧;《老有所乐》则收录了100首适合老警官合唱或独唱的红色歌曲、中外民歌等经典曲目。

这套丛书自2012年3月正式启动编写工作,能够在较短时间内顺利出版,中国人民公安出版社的领导和编辑人员付出了辛勤的努力,也得到公安部第一研究所、中国人民公安大学等单位老干部工作部门及部机关许多离退休老警官的大力支持和帮助,在此表示诚挚的感谢。由于经验不足、水平有限,书中某些缺欠在所难免,敬请读者批评、指正并予谅解。

编者
2013年1月

致老警官

朋友,你好!当你翻开这套《老警官幸福生活指南丛书》时,衷心祝你老有所养、老有所医、老有所学、老有所乐!

人生如日,有起有落。面对夕阳晚景,人们的心境各有不同。从“夕阳无限好,只是近黄昏”,我们看出了李商隐的惆怅、无奈;从“莫道桑榆晚,为霞尚满天”,我们看到了刘禹锡的悠然、从容;而通过《夕阳红》的词与曲,我们则真切感受到了当代老年人无限美好、令人沉醉的不了情。或许你已两鬓斑白,或许你已步履蹒跚,虽老,你也是老当益壮!七十岁的你,就是“七零后”;八十岁的你,就是“八零后”;九十岁的你,就是“九零后”。

在你们中间,不管是老张老王或是李老赵老,不论是退而不休还在发挥余热抑或是在含饴弄孙颐养天年,你们的人生路上一定还会有灿烂的春光,你们的心中都还有挥之不去的公安情怀。你们时时惦记着公安工作继往开来的新航程;你们时时期待着公安队伍气象万千的新面貌,你们也时时关注着公安事业与时俱进的新发展,因为你们是老公安!而“革命人永远是年轻”!正如一首诗写的那样:

年轻的战友们啊,
你们年轻,
我们也年轻。
你们年轻总是写在脸上,
我们年轻总是藏在心房。

你们做梦，
我们也做梦。
你们做梦充满了奇思妙想，
我们做梦常常是豪情万丈。
你们有爱情，
我们也有爱情。
你们的爱情讲究的是热情奔放，
我们的爱情讲究的是地久天长。
你们是财富，
我们也是财富。
你们的财富在于青春作伴前途无量，
我们的财富在于历尽苦难饱经沧桑。
你们是太阳，
我们也是太阳。
你们是一轮火红的朝阳，光芒万丈，
我们是一抹绚丽的夕阳，同样灿烂辉煌。

朝阳和夕阳，都是红太阳！

朋友，当你走进夕阳、步入人生的黄昏时，别忘记，你们也曾意气风发、也曾辉煌豪迈，你们把秀发和青春献给了共和国每一天的晨钟暮鼓。你们经历过枪林弹雨，身经百战。社会治安，有你们辛勤的汗水；刑事破案，有你们脚步的奔忙；公安科技，有你们增添的含金量；队伍建设，有你们的语重心长。你们“干了一辈子革命工作，也该歇歇了”。从今天起，卸下工作的行囊，安度晚年，做一个“老有所养，老有所乐，老有所学，老有所为”的幸福的“闲”人！

“但得夕阳无限好，何须惆怅近黄昏。”请从捧起这本书开始，细细品味你温馨从容、丰富多彩、绚烂多姿的离退休生活。

目 录

书法 绘画/1

学习书法的好处/3

学习书法的方法/5

如何欣赏书法/12

书法创作/16

题款与钤印/19

水墨丹青，意趣悠长/26

国画欣赏/33

摄影 网络/41

摄影的基本要领/43

得心应手的摄影器材/55

常见题材的摄影技巧/66

收发电子邮件/76

学会QQ聊天/79

开微博：面向世界，敞开心扉/85

网购：足不出户，优惠多多/90

银行卡：实用方便，用途广泛/95

写作 外语/101

“回忆”让我更潇洒/103

掌握基本外语对话/108

音乐 舞蹈/119

音乐欣赏/121

歌唱的方法和技巧/134

歌唱的养生之路/141

古琴：七弦为益友，两耳是知音/149

古筝：十指生秋水，数声弹夕阳/153

二胡：一根琴杆顶天立地，两根琴弦连接东西/156

笛子：谁家玉笛暗飞声，散入春风满洛城/162

葫芦丝：亲切婉转，音色醉人/165

钢琴：黑白琴键上的芭蕾舞/171

小提琴：乐器皇后，华贵雍容/176

萨克斯：无与伦比的“风流乐器”/182

手风琴：乐从风中来/187

交谊舞：舞动世界，焕发青春/191

广场健身舞：简单易学，老少皆宜/193

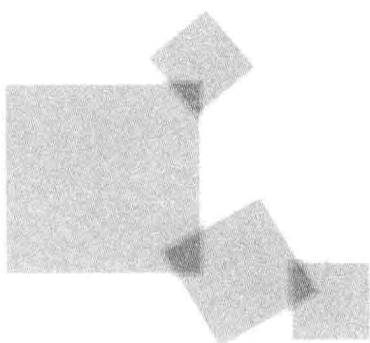
运动 健身/197

- 乒乓球：小小乒乓球，健身作用大/199
- 羽毛球：柔美与力量的化身/204
- 门球：三门一柱设战场，红白二队争雌雄/208
- 太极：太极生两仪，两仪生四象/214
- 五禽戏：外动内静，蓄力其中/217
- 抖空竹：抖一抖转一转，开心每一天/220
- 游泳：智者乐水，乐在其中/222
- 登山：登高望远，一览众山小/227
- 钓鱼：悠然自得，垂钓山水间/229
- 风筝：鸢飞蝶舞，心牵一线/233

修心 养性/237

- 收藏：警察收藏，别具特色/239
- 集邮：方寸世界，包罗万象/246
- 布艺：扮靓生活，增添情趣/253
- 养花：花香袭人，气爽神清/256
- 围棋：宝鼎茶闲烟尚绿，幽窗棋罢指犹凉/261
- 象棋：楚河汉界相隔，万马千军纷争/264
- 国际象棋：高贵的游戏，智慧的体操/272

后记/277



书法 绘画



学习书法的好处

什么是书法？杨雄说：书，心画也。刘熙载说：书，如也，如其志，如其学，如其才，总之曰如其人也。韩国人说：称其法太浅显，称其道又太高深，故称其书艺。日本人说：书法奥妙在于道，故称书道。通俗地说，书法就是书写之法则。写字与书法是一回事，但又不是一回事，它们之间有着本质的区别，又有着内在的紧密联系。写字的主要功能在于交流和认知，而书法的主要功能在于唯美和欣赏。前者只要求把字写正确、写清楚，能够表达意思就可以了，而书法不仅要讲究结字用笔，而且还要讲究章法、讲究意境、讲究气势、讲究审美情趣，不仅知道其字表达什么内容，更在意追求境界与趣味。沈尹默先生说：中国书法无声而有音乐一般的和谐，无色而有图画一般的绚丽。

书法乃人生一大享受。老年朋友有很多是书法爱好者，从岗位上退下来之前，只是苦于平时工作压力大、时间紧张，根本没有时间顾及书法学习，也有些同志曾经学习过，也曾下过决心，但最终因为心态、时间等诸多因素而没有坚持下来，现在每谈到书法学习，总是觉得遗憾。

有位朋友对我说，每当看到别人挥毫时心里总有一种冲动，很想学习书法。这是多么好的心态啊！我对他说，你有了这种爱好，就成功一半了。爱好就是动力。孔子说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”学习书法亦然。有了爱好的情感前提，自然就有时间来学习书法，而不会三天打鱼两天晒网了。你有了这种爱好，你就多了一份牵挂，多了一份动力，不管多忙多累，总是要写上几笔，即使无法写字，也要看一眼字帖。我相信每一个人都会有这种经历，你心里喜欢做什么事情，总会有时间的。

当然，爱好仅仅是前提，还必须要有个正确的学习方法，必须要遵循书法艺术学习的规律，坚持练习，亦步亦趋，步步深入。爱好、勤奋、方法、刻苦缺一不可。不少朋友对我说，真的喜欢书法，自己也写了

不少年，报纸也练习了若干，但就是没有写好，每天写很多，每天看还是老样子、老面孔，因此得出的结论：我不是写字的料。我告诉他这是个方法问题，按照我说的方法坚持练习，后来果然很快就颇见成效。对老同志而言，家庭、经济、身体、精力、时间等方面都具备了学习书法的条件，具有学习书法的一定的优势和益处：

1. 老同志经过几十年工作实践的磨炼，学识积淀厚重，文化艺术修养层次很高，虽然目前写得还不算好，但他们对书法艺术欣赏的水平很高，字外功夫很深，只不过是我們常说的眼高手低罢了，他们一旦学习，只要方法正确，很快就会进入角色并取得成绩。

2. 有稳定的经济基础做保证。绝大多数老同志奋斗一生功名成就，孩子们都已经成家立业了，没有经济负担。孩子们最大的心愿就是他们心情愉快、健康长寿。学习书法花费不大，特别是初学者，无须花大钱，一般的笔墨纸费用，都是可以接受的。况且这种低投资，会给你带来无与伦比的精神享受。

3. 书法可以调息养心，愉悦精神，健康长寿。正确的书写方法可以调养气息。在写字这个持续动态过程中，要使身体的各部位协调用力，眼到心到手到，静心调息，全神贯注，“下笔点画波撇屈曲，皆须尽一身之力而送之”。如站立写大字一竖，须“力送笔尖”，如果你在运笔过程中，不屏住一口气那是写不好的。我们在实际书写大字时，都会微微出汗，这就是运气的结果。书法学习确有炼气化神之妙用，与修道、练武有异曲同工之处。古今书法长寿者不少，就现代来说，中国书坛的南仙（南方的苏局仙）、北佛（北京的孙墨佛）都超过百岁。

4. 丰富精神生活，陶冶情操。老同志的时间充裕，甚至有时会感到无所事事，无聊寂寞，有时为每天打发时间而苦恼。当你有了书法学习的爱好，你的精神世界就会多了一份内容、一份追求、一份欣喜和一份满足。你的时间就会紧凑，生活就更充实了。当你的一幅书法作品挂在家里的客厅时，将会给全家人带来莫大的快乐！如果将作品

送给朋友，或参加社会上的各种书法活动，融入社会文化的大舞台，以墨会友，这又是多么高雅的情调！这一切都将会使你的精神面貌焕然一新，老人高兴了，全家人也就高兴了，家庭和睦，其乐融融，多好啊！何乐而不为！

学习书法的方法

什么是临？临就是照着字帖写。什么是摹？摹就是过去的描红，把范字放在底下，映照着范字写，也称仿影。学书之法，大多从临摹入手，从古到今，大凡研究学习书法的人，包括名家在内，处理好继承与创新的关系，最好的方法就是临摹。临与摹是两种不同的方法，其效果也不同。古人云，临书易失古人位置，而多得古人笔意，摹书易得古人位置，而失古人笔意，临书易进，摹书易忘。临摹的目的是为了掌握字形的基本结构和字之内在的一种韵律。鉴此，二者不可偏废，以临为主，临摹结合。

朱履真在《书学捷要》中说：“学书未有不从规矩入，亦未有不从规矩出。”继承是创新的基础和前提，创新是传统的继续和升华，一架马车两个轮子，二者缺一不可。纵观书法历史，大凡有成就的书法家，没有人能跨越书法临摹这个阶段的，都在临摹上下过很大的工夫。

如晋朝羊欣的字与王献之的字非常像，有“买王得羊，不失所望”之说，现在流传下来的王献之书法作品，有专家认为部分出自羊欣之手。唐朝薛稷擅长临摹褚遂良的字，当时有“买褚得薛不拓其节”的说法。

唐朝的高正臣与张绍先是好朋友，别人请高正臣写字，高正臣有时请张绍先代笔。有一次，高正臣写了15张字，张绍先和他开玩笑，从中抽出5张。别人跟高正臣说，你的字别人给你换了，高正臣说那肯定是张绍先所为，仔细检查，发现了3张，人家告诉他还有，但就是找不出来了，可见二人的字之相同。清朝的陈随贞善于模仿董思翁

的字，常署款董思翁的名字。有一次，他到城里去，看到了一本董思翁的字帖，很欣赏，花了五百钱买回来仔细品味，没想到原来是自己写的。唐朝有个宰相李德裕，别人送他一本王献之字帖，他爱不释手，把当时有名的书法名家卢弘宣找来，和他共同欣赏。卢弘宣拿到后半天说不出话来，李德裕问他怎么了，卢弘宣很害怕地说，这是我不久前临写的小王的字。

宋朝的米芾常从别人那里借来字帖，临写完了把自己写的一同送给人家，一般都分不出来，米芾用这种方法得到不少古帖的真品。唐代颜真卿，上承二王之传统，兼收初唐各书家之长，独创颜体新面貌。智永和尚四十年不下楼，用芭蕉叶当纸，用笔成冢。唐太宗推崇王羲之的兰亭序，要当代的大书法家冯承素、褚遂良、虞世南临摹精品给大臣作为赏赐。其中，赵孟頫临摹达到了惟妙惟肖、真假难辨的境界。

学书要临摹学习，科学、文化艺术亦皆如此。就拿人来说吧，刚出生，会爬是本性，走路说话那都是后天学习得来的，常报道的狼娃、猴娃都说明了这一点。孩子走路像父亲、母亲，那是耳濡目染的结果，吃饭用筷子、西方用刀子，都是小孩从小模仿学习大人的，薪火代代相传啊，模仿是传承，是创新进步的基础，是事物发展的延续。

一、临帖的方法

制订一个可行的阶段性的学习计划，循序渐进，由初级到高级，攻其一点，再及其余，不能一口吃成胖子。也不要朝三暮四，样样都喜欢，都要学，没有重点，眉毛胡子一把抓，只想一蹴而就，恨不得明天就成书法家。学习是一个渐进的过程，是一个积累提高的过程，是一个由量变到质变的过程，要经过持久的努力，才能不断完善与提高。

初学者首先遇到的问题是选帖，选什么帖作为范本呢？这个没有统一标准，中国书法艺术浩如烟海，流派纷呈，市场上出售的字帖数不胜数，我曾带一个学生去书店买帖，转一会就受不了了，说直犯晕，看不过来。