

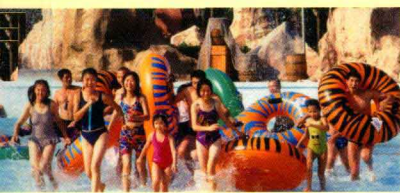
休闲 百科



青年知识读物

QINGNIAN
ZHISHIDUWU

> 李琳◎主编



这是一部适合男女老幼使用的百科式全书。它融会古今，包罗万象，生动的文字和美妙的语言，向读者全面展示了一个多姿多彩的知识世界，让我们在轻松快乐的阅读过程中，吸取丰富而新鲜的知识养料。



内蒙古人民出版社

青年知识读物

休 闲 百 科

丛书主编 李 琳
本册编著 李 麟

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

休闲百科/李麟编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2009.5

(青年知识读物/李琳主编)

ISBN 978-7-204-10050-7

I.休… II.李… III.文娱活动—青年读物 IV.G241.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第078187号

书名: 青年知识读物

主 编 李 琳

责任编辑 巴德日夫

封面设计 视觉揽胜

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京君升印刷有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 320

字 数 4500 千

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1-10000 套

书 号 ISBN 978-7-204-10050-7 / C·223

定 价 500.00 元 (全 20 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471) 4971562 4971659

前 言

随着 21 世纪科学技术的发展和知识经济时代的到来，各个国家都日益重视人的价值，重视人的生活质量，人们的观念和需求发生了很大的改变。同时，影响青少年成长的诸多因素都发生了巨大的变化。所有这些变化，都使得充满活力和生机的青少年教育面临着新的挑战 and 前所未有的机遇。为了全面提高广大青少年的素质，加速全社会对青少年教育培养的重视，我们特组织有关人员编写了这套《青年知识读物》。

《青年知识读物》，是一套面向初等以上文化程度读者、文理合编的综合类图书。它主要介绍自然科学、社会科学、文学艺术和社会生活等方面人们为提高文化素养所需的基本知识。本套书包括世界文学百科、中国文学百科、世界文化百科、中国文化百科、世界历史百科、中国历史百科、世界地理百科、中国地理百科、两性百科、家教百科、电脑百科、心理医生百科、大学百科、社交礼仪百科、诗词对联百科、口才百科、金融百科、法律百科、生活百科、休闲百科二十分册。

为使该套书系更具有权威性和准确性，我们全体编撰人员做了不懈的努力，请专家学者审稿定夺，多次删改，并形成了自己鲜明的特色：

1. 知识含量大，有保存价值。
2. 反映各学科最新动态与信息。
3. 权威性和准确性。
4. 科学性和可读性。
5. 通俗性和易懂性。

《青年知识读物》还是一部适合男女老幼使用的百科全书。它融会古今，包罗万象，生动的文字和美妙的语言，向读者全面展示了一个多姿多彩的知识世界，让我们在轻松快乐的阅读过程中，吸取丰富而新鲜的知识养料。

值得一提的是，本书具有快捷的检索方式，能让读者迅速地找到感兴趣的内容，以往其他百科全书复杂的阅读程序在这里变得非常简单。

此外，本书还开创了一种全新的内容编排和版面设计形式。在这里，生动有趣的语言和严谨求实的知识构架完美结合，让许多枯燥乏味的知识跃然纸上。

在好书难求的今天，愿这部《青年知识读物》能成为中国青年生活和学习过程中的良师益友，伴随着他们健康快乐地成长。



目 录

休闲的概念	(1)
怎样踢足球	(3)
怎样打篮球	(6)
怎样打排球	(7)
怎样打羽毛球	(10)
怎样打乒乓球	(11)
怎样打台球	(12)
怎样下中国象棋	(15)
怎样下国际象棋	(20)
怎样下围棋	(23)
扑克牌的基本玩法	(26)
桥牌入门知识	(30)
麻将的基本打法	(36)
卡拉 OK 基础知识	(42)
卡拉 OK 的特点	(44)
组织卡拉 OK 活动	(45)
卡拉 OK 演唱技巧	(46)
卡拉 OK 礼节	(51)
卡拉 OK 设备的选择、使用及保养	(52)
交谊舞基础知识	(54)
现代交谊舞	(57)
国际标准交谊舞	(63)



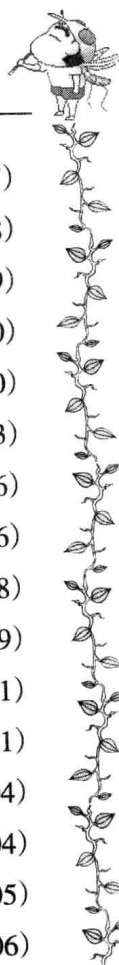
怎样科学安排家庭闲暇时间	(68)
怎样提高玩的质量	(69)
怎样度过你的假期	(70)
怎样安排喜庆活动	(72)
大学生怎样过好课余生活	(76)
老年人怎样合理安排闲暇时间	(82)
怎样安排文化生活消费	(84)
怎样举办生日晚会	(87)
家庭怎样举办送别晚会	(88)
怎样举办圣诞晚会	(89)
怎样举办庭院联谊会	(89)
怎样伴舞	(91)
怎样注意跳舞的风度	(92)
怎样掌握迪斯科的基本动作	(92)
怎样举办家庭舞会	(93)
怎样举办化妆舞会	(95)
怎样举办生日舞会	(95)
怎样举办婚礼舞会	(98)
怎样举办周末舞会	(100)
怎样举行家庭卡拉 OK 演唱会	(101)
怎样认识学习歌唱的好处	(102)
怎样能唱好歌	(104)
怎样培养视谱唱词的能力	(105)
怎样学唱一首新歌	(106)
歌唱时怎样呼吸	(108)
怎样培养边弹边唱的能力	(109)
怎样弹奏电子琴	(110)
怎样用电子琴伴舞	(114)
怎样吹笛子	(115)
怎样拉小提琴	(116)



怎样选用文房四宝	(117)
怎样用笔	(118)
怎样选字帖	(119)
初学书法者怎样临帖	(120)
入帖后怎样出帖	(120)
怎样执笔	(121)
写书法怎样掌握间架结构	(122)
写书法时怎样防止墨化	(122)
怎样写好楷书	(123)
怎样写行书	(125)
怎样写魏碑字	(127)
怎样写隶书	(128)
怎样写小篆与大篆	(129)
怎样掌握书法题款和盖印的技巧	(132)
怎样练好钢笔书法	(133)
写钢笔书法怎样执笔	(133)
写钢笔书法怎样运笔	(134)
怎样画素描	(135)
学国画怎样临摹	(137)
学国画怎样写生	(137)
怎样画人物	(138)
初学人物画，怎样处理线条墨色主次虚实	(139)
怎样画山水画	(140)
怎样画花鸟	(141)
怎样画松竹画	(143)
怎样画马	(145)
怎样画鱼	(146)
怎样画昆虫	(148)
怎样给国画题咏	(149)
怎样认识邮票的种类和形式	(150)



怎样观察中外邮票	(155)
怎样识别邮票的志号	(156)
怎样识别集邮品上字母代号	(156)
怎样鉴别邮品的真伪	(157)
怎样区别普通邮票、纪念邮票和特种邮票	(159)
怎样鉴别假邮资明信片	(160)
怎样有趣地收集地名戳	(161)
怎样收集旅游集邮品	(161)
怎样利用普票进行旅游集邮	(162)
怎样制作邮品	(163)
怎样巧制首日封	(165)
怎样组编邮集	(165)
怎样检索资料	(166)
怎样进行集邮品交换	(167)
怎样保存邮票	(168)
怎样自己制作邮册和护邮袋	(170)
怎样保护集邮册	(171)
怎样掌握做对联的技巧及书写对联	(171)
怎样贴、怎样读对联	(173)
怎样探索谜语的奥秘	(174)
怎样猜谜语	(176)
怎样进行家庭收藏	(177)
怎样认识古钱币的收藏价值	(178)
怎样收集和保存古币	(179)
怎样鉴别古币	(179)
怎样剪纸	(181)
怎样选购风筝	(183)
怎样扎风筝	(183)
怎样放风筝	(184)
怎样滑旱冰	(185)



怎样练习骑马	(187)
怎样狩猎	(188)
怎样选择旅游景点	(189)
怎样选择旅游季节和确定旅游日程	(190)
怎样安排旅游路程	(190)
怎样做好旅游前的准备	(193)
外出旅游怎样观云象测天气	(196)
外出旅游怎样才能省时、省力、省心、省钱	(196)
怎样购买旅游纪念品	(198)
怎样适应自然环境和气候的变化	(199)
怎样利用地物判定方位	(201)
旅游中怎样收集标本	(201)
怎样制作旅游档案	(204)
怎样进行旅游采访	(204)
怎样写游记	(205)
怎样带孩子逛公园	(206)
怎样进行郊游	(207)
怎样进行远足旅行	(208)
怎样组织好集体旅游	(209)
怎样徒步旅行	(210)
怎样选择旅游交通工具	(213)
怎样识别铁路信号	(214)
乘坐飞机怎样配合安全检查	(215)
怎样掌握乘坐飞机的注意事项	(215)
怎样辨认民航飞机的航班号	(218)
怎样乘船旅行	(218)
怎样准备旅游食品	(219)
怎样选购旅游食品	(220)
怎样选择露天餐点	(220)
在野外怎样鉴别饮用水水质	(221)

怎样野餐	(221)
野餐中怎样注意卫生	(221)
在野外露宿时怎样保鲜食品	(222)
旅游时怎样携带衣物	(223)
怎样选购旅游鞋	(223)
怎样区别旅游饭店的“星级”	(224)
怎样选择旅馆	(225)
住旅店怎样注意礼节	(226)
怎样熟悉旅游地区的气候和风情	(227)
怎样认识中国名胜奇观	(229)
怎样巧记历史文化名城	(230)
怎样查地名	(231)
怎样欣赏瀑布风景	(232)
怎样欣赏奇峰异石	(233)
怎样观赏摩崖造像和石刻	(236)
怎样观赏石窟	(236)
怎样观赏雾淞雨淞	(237)
怎样欣赏古建筑景观	(237)
怎样欣赏动物景观	(243)
怎样爱护名胜古迹	(245)



休闲的概念

休闲是指在非劳动及非工作时间内以各种“玩”的方式求得身心的调节与放松,达到生命保健、体能恢复、身心愉悦的目的的一种业余生活。科学文明的休闲方式,可以有效地促进能量的储蓄和释放,它包括对智能、体能的调节和生理、心理机能的锻炼。

休闲之事古已有之。一般意义上的休闲是指两个方面:一是解除体力上的疲劳,恢复生理的平衡;二是获得精神上的慰藉,成为心灵的驿站。她是完成社会必要劳动之后的时间,是人的生命状态的一种形式。而对于人之生命的意义来说,她是一种精神的态度,并在人类社会进步的历史进程中终扮演着重要的角色。

那么,究竟何为休闲?

首先,我们从字义的角度进行考察。“休”在《康熙字典》和《辞海》中被解释为“吉庆、欢乐”的意思。“人倚木而休。”《诗经·商颂·长发》中释“休”为吉庆、美善、福禄。“何天之休”。“闲”,通常引申为范围。多指道德、法度。《论语·子张》:“大德不逾闲。”其次,有限制、约束之意。《易·家人》:“闲有家。”“闲”通“娴”,具有娴静、思想的纯洁与安宁的意思。从词意的组合上,表明了休闲所特有的文化内涵。因而,它不同于“闲暇”、“空闲”、“消闲”。这个颇具哲学意味的象喻,表达了人类生存过程中劳作与休憩的辩证关系,又喻示着物质生命活动之外的精神生命活动。人倚木而休,使精神的休整和身体的颐养活动得以充分的进行,使人与自然浑为一体,赋予生命以真、善、美,具有了价值意义。

同样,在英文词义学的考证中,也可以看到相似的暗喻。英文“Leisure”一词来源于法语,法语来源于希腊语和拉丁语。在希腊语中“休闲”为“Skole”,拉丁语为“scola”,意为休闲和教育,认为发展娱乐,从中得益,并与文化水平的提高相辅相成。这种精华涵义以一定的受教育程度为前提,至今还存在,并将有社会价值的娱乐区别于其他娱乐。可见英文中“Leisure”休息的成分很少,消遣的成分也不大,主要是指“必要

劳动之余的自我发展”。表明了“休闲”一词所具有的独特文化精神底蕴。“在拉丁语中，我们同样能找到这种排斥关系，因为，otium（休闲、闲逸）的反意为 neg-otium（字面意为事务、商业、劳动）。”（参见[法]罗歇·苏著，《休闲》，商务印书馆 1996 年版，第 18 页）

亚里士多德在他的《政治学》一书中曾提出这样一个命题：“休闲才是一切事物环绕的中心。”（that leisure is the center -point about which everything revolves, 引自 Josef Pieper, Leisure The Basis of Culture P20）。

在马克思眼中：“休闲”一是指“用于娱乐和休息的余暇时间”；二是指“发展智力，在精神上掌握自由的时间”；是“非劳动时间”和“不被生产劳动所吸收的时间”，它包括“个人受教育的时间、发展智力的时间、履行社会职能的时间、进行社交活动的时间、自由运用体力和智力的时间。”（《马克思恩格斯全集》第 26 卷，第 3 分册，第 287 页，人民出版社 1975 年版）

休闲的一个重要方面，是把休闲从劳动状态与负有责任的其它活动中分离出来。这是人的生存整体的一个组成部分。在某种意义上，她与马斯洛的人的需求“五层次理论”中最高级的自我实现的理念相一致。旨在巡查精神世界中人的创造力和鉴赏力，通过休闲促使人对生活（生命）进行思索，有助于人的全面发展和个性的成熟，使人真正地走向自由。她的价值不在于提供物质财富或实用工具与技术，而是为人类构建意义的世界和守护精神的家园，使人类的心灵有所安顿、有所归依。她还以特有的精神理想赋予人的经济技术行为以真实的意义，使她与社会中占主导地位的政治、经济或科技力量保持一定的距离或相对的独立性，从而可以形成一种对社会发展进程有矫正、平衡、弥补等功能的人文精神力量。

休闲经济是文化经济的一个主要组成。

农业技术词语——休闲，农田在可种作物的季节内耕而不种或不耕不种，使田地暂时空闲而自然恢复地力的一种农作措施。按休闲时间的长短可分全年休闲、多年休闲和季节休闲。全年休闲又称赤地休闲、黑色休闲，主要为气候干旱、寒冷、人少地多的半干旱地区或高寒山区采用。多年休闲多分布于地广人稀的撂荒耕作制地区，如非洲和南美洲的部分地区，中国的西南和西北地区也有少量分布。季节休闲常为一年多熟地区采用，按土地空闲的季节不同又分冬闲、夏闲和秋闲 3 种。随着农业技术的



发展,一年多熟地区已很少采用休闲。但在半干旱地区,休闲仍是积贮降水和消灭杂草的必要措施。

怎样踢足球

人类与球有不解之缘。球,无论大小,都有人迷。不管是足球、篮球、排球,还是乒乓球、羽毛球、台球,都会有人为它废寝忘食,为它发疯发狂。球迷们为球欣喜,为球忧愤,为球欢呼,为球流泪。对球的痴迷,真可谓诚挚地热爱,由衷地奉献。

然而,真正的球迷,不应该是盲目地起哄,而应该认真思索,苦心钻研,积极参与。事实上,随着人类文明尤其是体育事业的不断发展,参加球场角逐的人与日俱增,无论是工厂、农村、军队,还是机关、学校、社会团体,只要有人群的地方,到处可见那些职业的和业余的运动员矫健的身影和风采。

改革开放以后,我国人民对足球比赛的欣赏水平大大提高了,年轻人不仅常被那激烈精彩的比赛场面所吸引,自己也十分喜爱踢足球。

足球比赛的场地

足球比赛场地是:长 90-120 米;宽 45-90 米。国际比赛用的球场另有规定:长 100-110 米;宽 64-75 米。

球场两边的长线叫边线,两端的短线叫端线,宽度均为 12 厘米。球场中间一条与端线平行的线叫中线,它将场地平分为前后两个半场。比赛开始后,在靠中线一侧的本半场(即后场)内发起进攻,可以不受越位规则的约束,只有等球过中线,即到了前场(对方半场内),才有越位之说。

两根球门柱之间的一段直线叫“球门线”,长 7.32 米。它有两个作用:如果球整体越过这段白线,即算进球;对守门员有约束。攻方队员罚点球时,在还未起脚使球滚动至一周的情况下,守门员的双脚必须站在球门线上,不得移动。

球场端线中央靠近场地一侧大方框,叫罚球区或禁区,长 40.32 米,宽 16.50 米。守门员在禁区内可以手脚并用;守方在禁区内犯规,如该判



发直接任意球，则要由攻方执罚点球。

在球场端线中央靠近场地一侧的小方框，叫球门区。其长 18.32 米，宽 5.5 米，它是为保卫守门员的安全而设置的。

球场四角的小扇形地带叫角球区。正式比赛时，在球场的四角各竖一面高 1.5 米的角旗。角球区是为了罚角球而设的。

此外球场上膛中圈（以球场中线的中点为圆心，9.15 米为直径的一个大圆圈）、开球点（球场中线的中点）、罚球点（在球门线正中的前方，距球门线 11 米处的一个点）和罚球弧（罚球区前边的圆扁弧）等等。

足球比赛的基本规则

越位和“造越位”。在比赛中，当队员传球的瞬间，两队队员同时处于下述情况时即为越位：在该队员与对方端线之间，对方队员少于两人（包括守门员）；位置在对方半场内，并在球的前方。但如果是直接球门球、角球、界外掷球、自己带球以及裁判员的抛球等虽处于越位位置，而不判越位犯规。

造越位战术是防守队员利用“越位”规则，在对方传球中将触及的一刹那，突然同时向前场跑动，造成攻方接球队员在本方端线之间只有一个防守队员的局面，形成越位犯规。

任意球。分直接任意球和间接任意球两种。当运动员有踢人、拉人、推人、打人等剧烈犯规动作以及手球时，就判直接任意球。处罚时，把球放在犯规地点，由对方主罚，可以直接射门得分，也可以传递给别的队员。当运动员越位、违例、做危险动作时，就判间接任意球。它必须经过两人接触后入门才算得分。比赛时，当听到裁判员的哨音，则裁判手指发球方向，就是罚直接任意球；手往上举，则罚间接任意球。

足球比赛的时间。一场 90 分钟，分上下两个半时，每半时为 45 分钟，中间休息 10 分钟。如双方在 90 分钟里打成平局，而这场比赛又必须决定胜负，就应踢延长期（也叫决胜期）。延长期时间 30 分钟，开赛前双方在场内休息 5 分钟，双方要重新选择场地和开球权。延长期也分两个半时，每半时 15 分钟，上半时终了不休息，交换场地后继续比赛。如延长期内仍打成平局则采取互射点球决定胜负。先各踢 5 个，如还成平局，则



进行一对一轮踢，直至有一队领先时比赛才告结束。

红黄牌的意义。运动员如果在比赛中有故意伤人、故意将球踢出场外很远、故意拖延比赛时间、不服从裁判的裁决、对裁判有不礼貌行为等，裁判便要对该运动员出示黄牌，以示警告。如运动员在一场比赛中受到两次黄牌警告，就要被罚下场。其他队员不能替补上场。如果运动员有较严重的故意伤人、不服从裁判的判决、辱骂或殴打裁判等行为，裁判便要向他出示红牌，并命令他立即离开比赛场地，取消他的比赛资格。如果一个运动员在一场比赛中受一次红牌处罚或两次黄牌警告，那么还要停他参加下一场比赛的资格。

足球的基本技术和战术

1. 足球的基本技术

足球的基本技术分为踢球、停球、顶球、运球、抢截球、假动作、掷界外球和守门员技术八种。

踢球在比赛中主要用于传球和射球，是场上同伴联合起来的“语言”。踢球时，要动作熟练、灵活、快速、准确、力量恰当。对传来的球，运动员有目的地用身体合理部位，把运动中的球停住，并使其落在所需要的控制范围内称为停球或接球。停球本身不是目的，而是为了更好的传球、运球、过人或射门。顶球被称为运动员的“第三只脚”，利用头球还能制造更多的射门得分机会。运球即我们平时所说的“带球”，是运动员在跑动中用脚连续推拨球，使球处于自己控制范围内的触球动作。利用带球可以变换进攻的速度和调节比赛节奏；在对方紧逼和密集防守情况下，带球过人可以摆脱对方的阻截，或诱使对方离开防守位置，打乱对方防守阵形，突破对方防线，为传球或射门创造有利条件，一切战术配合和个人突破都来自运球。抢截球是一种有用的防守技术，抢截到球，即可由防守转为进攻。假动作是自己在做真动作之前，所做的一种虚假动作，可以麻痹和迷惑对手，从而达到自己预想的运球目的。掷界外球，是重新组织进攻的机会，掷界外球可以不受越位规则的限制。因此，如在对方罚球区附近掷界外球，就可能制造一次很好的射门机会。守门员是全队最后一道防线，守门员技术的好坏，直接影响比赛的胜负。这八项技术缺一不可，一个队员



只有把各种技术融为一体，才能完成比赛的需要。

2. 足球的战术

足球战术可分为进攻战术和防守战术两大系统，其中包含个人和集体的战术。无论什么样的进攻都是从三个地区中施展，即两个边路和一个中路。防守的全局性战术也是三种，即二人盯人防守、区域盯人防守和混和防守。第三种是前两种的综合。

足球场上队员基本位置的排列、本队攻防力量搭配和职责分工所形成的阵形是战术运用的体现。阵形是以各位置队员排列的形状或数量命名的。人数排列由后向前，分成后卫线、前卫线和前锋线。通常用的比赛阵形有：四二四、四三三、四一二三、四四二等。一个球队所采取的阵形主要应根据本队队员的特长和与赛队的特点来选择。

现代足球运动的总趋势是总体型全攻全守、攻守平衡，南美、欧洲两大流派也逐渐相互溶合，相互吸收，取长补短，形成各具特色的全攻全守型打法。

怎样打篮球

无论在城市或乡村，篮球运动都很普及，是我国男女老少普遍喜爱的运动项目。

篮球比赛的场地

篮球比赛是在长 26 米、宽 14 米的篮球场进行的。球场长边的界线叫“边线”，短边的界线叫“端线”，从边线上的中点画的平行于端线的横线叫“中线”，与端线平行的另一条长 3.6 米的短线叫“罚球线”，罚球线的外沿与端线内沿距离为 5.8 米。从罚球线的两端画两线至距离端线中点各 3 米的地方所构成的区域叫“限制区”。限制区加上以罚球线中点为圆心、以 1.8 米为半径的限制区外画的半圆区域叫“罚球区”。比赛场地分前场和后场。对方球篮后面的端线与中线近边的场区，是某队的“前场”，另一部分场区包括中线在内是某队的“后场”。