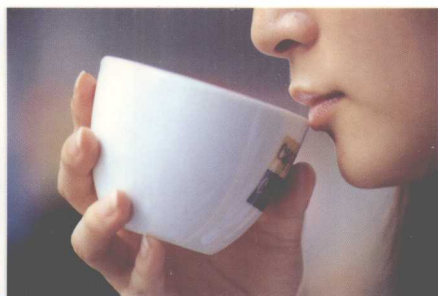


# 休闲 如此简单



XIUXIAN  
RUCI JIANDAN

何新波◎编著



健康如此简单系列

# 休如此简单

何新波◎编著



深圳出版发行集团  
海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

休闲如此简单 / 何新波编著. — 深圳 : 海天出版社,  
2008

(健康如此简单丛书)

ISBN 978-7-80747-376-3

I. 休… II. 何… III. 文娱活动 IV. G241.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第147268号

## 休闲如此简单

XIUXIAN RUCI JIANDAN

出品人 陈锦涛  
出版策划 毛世屏  
责任编辑 陈邢准  
责任技编 蔡梅琴  
扉页插图 周媛  
装帧设计 海天龙

---

出版发行 海天出版社  
地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)  
网 址 www.htph.com.cn  
订购电话 0755-83460137(批发) 83460397(邮购)  
设计制作 深圳市海天龙广告有限公司 Tel:83461000  
印 刷 深圳市希望印务有限公司  
开 本 787mm × 1092mm 1/16  
印 张 20.25  
字 数 320千  
版 次 2009年1月第1版  
印 次 2009年1月第1次  
印 数 1-6000册  
定 价 38.00元

---

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



## 休闲是高雅的娱乐

### (序)

几千年中国的哲学、文学、伦理、道德的发展和影响，使我们民族逐渐形成了乐观向上、达观处世、热爱人生、追求自由、温和亲切的民族性格和人生态度，尤其是中国人，在休闲生活中把我们民族的追求自由快乐、注重悠闲生活的乐趣、享受美好人生、艺术化的人生观这些文化性格和审美心理，发展到了极致。

中国人的休闲生活，对于他们来说，在人生、文化、人格等诸方面，有着特殊的意义和目的。通过悠闲的生活艺术，人民群众找到了精神和理想的栖身之所，达到了灵与肉的和谐统一，实现了观赏美丽世界的目的，获得了展示自我、抒发性灵、纵情放达的机会，发现了尘世生活的种种乐趣和享受。他们登山越岭，看海观潮，种名花，栽茂树，赏梅悦桃，孤樽听夜雨，流水听弦歌……大自然中的昆虫、草木、云影、瀑布，以及一切有灵之物，都会融入他们的脑海，化作他们的血液，成为他们生命意识中重要的一部分。

中国人的休闲生活，既可看作是他们的一种生活方式，也可视为是他们的一种艺术方式，也就是说，他们的生活往往是艺术化的，而他们的艺术活动就是生活。生活和艺术合而为一，浑然一体，密不可分。

人生何处不休闲。休闲，辞海的解释是“无事而休息”，就是玩。我国著名学者于光远说得十分精妙：“玩是人生的基本需要之一。要玩得有文化。要有玩的文化。要研究玩的学术。要掌握玩的技术。要发展玩的艺



术。”这六“玩”十分妙，用通俗的话来说，休闲是玩的一种，而且属于高层次的“玩”。

作家王了一在《闲》中写道：中国的诗人，自古是爱闲的。“静扫空房惟独坐”、“日高窗下枕书眠”，这是闲居；“相与缘江拾明月”、“晚山秋树独徘徊”，这是闲游；“大瓢贮月归春瓮”、“飞盖遥闻豆蔻香”、“林间扫石安棋局”、“短裁孤竹理云韶”，这是闲消遣。

作家林语堂在《悠闲生活之崇拜》中说：享受休闲的生活是不需要金钱的，有钱的人也不一定能够真正领略悠闲生活的乐趣，只有那些轻视钱财的人才能真正懂得此中的乐趣。他须有丰富的心灵，爱好简朴生活，对于生财之道不放在心上。如果一个人真的享受人生，人生是尽够他享受的。

改革开放以来，随着人们生活水平的提高，也越来越注重精神上的享受了，一时间休闲成了业余生活的主流。各大电台开办了休闲时分，各地方报纸也有了休闲版，办起各类休闲生活的杂志，服装领域有了休闲服，在娱乐行业也应运而生了休闲娱乐……

休闲的种类很多，大致分为家居休闲、旅游休闲、消遣休闲、运动休闲四大类；若以方式来说，不可胜数。

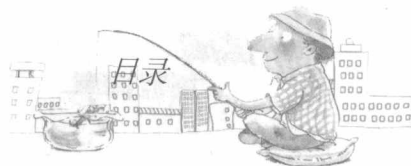
在双休日到书店看书，或约友人打扑克；在夜色阑珊时分，赏月观星；在心情郁闷时，闭目听音乐；在心情舒畅时，轻歌曼舞。总之，只要放松心情即为很好的休闲。

善于生活，善于休闲，这就是编著者对读者的企盼。

最后，衷心感谢何习松、何学雷、邢长祺、张丽华、张梅英、黄振华、陈毓美、焦剑雄、李德英、洪克俊、王云斌、符小练、石竹对我的支持。

何新波

2008年5月



# 目 录

## 小论休闲

由《每周工作4小时》想起的·····	2
生命的空隙·····	4
休闲是人生的“留白”·····	6
养神休闲·····	8
顺其自然·····	9
知足常乐·····	10
把握嗜好·····	12

## 休闲种种

养花的情操·····	16
我国古代的花神·····	19
清谈是种享受·····	21
打羽毛球的休闲·····	22
舞动全身体态健美·····	23
跳舞的欢悦·····	26
感动的体验·····	28
抖空竹的乐趣·····	30
踢毽子强健心肺·····	31



放风筝身心愉悦·····	32
跳绳防病瘦身·····	33
钓鱼的休闲·····	34
下棋的休闲·····	36
棋道与人生·····	37
棋联与棋诗·····	39
老邮迷得意忘形·····	41
音乐浸润心灵·····	46
学习书法好处多·····	49
脑力操的好处·····	52
吟诗的休闲·····	53
读书乐心·····	54
绘画健身·····	56
欣赏可以健康长寿·····	57
到知识的宫殿去休闲·····	58
喝酒的豪情·····	60
品茶的诗意·····	62
玩乐有度·····	65
诗歌疗法·····	66
散步健身·····	68
古代的野餐·····	69
足浴休闲·····	70
节日的休闲·····	71
春天的休闲·····	72
春日踏青妙趣多·····	74
夏天的情怀·····	77
午睡——最佳的夏日休闲·····	79
睡眠的休闲·····	80
秋天的诗韵·····	82
冬季的赏雪·····	84
烈士公园听歌·····	87



网络游戏好休闲·····	89
话剪纸休闲·····	90
赏杨柳·····	91
赏竹·····	93
看电视的休闲·····	95
老人的生活情趣·····	96
老人的休闲方式·····	98
老人的休闲·····	99
老人也要有玩具·····	101
老年人“十乐”·····	102
在美的世界里遨游·····	104
庭院养花·····	107
用布艺美化家居空间·····	109
仙人掌的神奇·····	111
油画这样挂才好看·····	112
独自逛街心语·····	113
轻松体育渐成时尚·····	114
看看金鱼也休闲·····	115

## 休闲食品

长沙人爱臭豆腐·····	118
休闲食品寻趣·····	120
魅力无穷的家乡菜·····	124
野菜的风味·····	126

## 运动休闲

生命在于运动·····	132
运动使人长寿·····	133
健身方式因年龄而异·····	134





锻炼可以防病·····	135
简单的健身活动·····	136
办公室的健身活动·····	137
作家运动也长寿·····	138
老年人的锻炼·····	139
坐着锻炼也健身·····	140
一帚常在旁，有暇即扫地·····	141
老人健身五原则·····	142
登山健身·····	143
下山比上山更健身·····	145
自我保健“五禽戏”·····	147
逛逛书店也是健身·····	149

## 旅游休闲

山水怡人之奥秘·····	152
忘情于山水自然之间·····	154
西域奇观有三绝·····	156
中华鱼景八秀·····	157
华夏“春景”·····	158
可徒步欣赏的景点·····	159
我国八大著名自然保护区·····	160
一生必去的中国小城·····	161
华夏十大趣泉·····	163
六大悬空寺绝景·····	164
著名的佛教胜迹·····	165
溪山卧游·····	172
生态旅游的内涵·····	174
去森林公园旅游·····	175
观鸟旅游·····	176
游山玩水乐无穷·····	177



小溪览胜·····	188
猛洞河漂流的刺激·····	190
地球怪圈的生态奇观·····	192
游五溪·····	198
苏仙岭上好风光·····	200
壶瓶飞瀑·····	206
漫游洪江古商城·····	209
旅游楹联情趣浓·····	211

## 名人休闲

白居易的休闲生活·····	214
苏东坡的休闲生活·····	216
欧阳修学琴·····	218
陆游的休闲生活·····	219
古人赏画·····	221
翁森的读书歌·····	223
乾隆帝的休闲生活·····	224
蒲松龄的休闲生活·····	226
恩格斯的休闲·····	228
名人的爱茶情结·····	229
钱定一的休闲生活·····	235
徐悲鸿的休闲生活·····	236
爱石的人·····	237

## 域外休闲

意大利人爱看歌剧·····	242
芭蕾——俄罗斯的“驰名商标”·····	243
水花园——日本休闲文化的象征·····	244
土耳其的咖啡馆·····	245



德国人偏爱交响乐·····	246
瑞典人的休闲小屋·····	247
巴西人爱跳桑巴舞·····	248
欧洲人的夏日休闲·····	249
与大自然坦诚相见·····	250
伦敦的考文特花园·····	251
英法德日的休闲观念·····	253
世界各国及地区的健身浴·····	255

## 休闲歌谣

古人的休闲歌谣·····	258
休闲乐事·····	279

## 休闲名文

不能为学问而忘却生活·····	284
消遣的作用不可看轻·····	286
休息的日子是值得加福的·····	288
解愁的方法在泄，求泄的方法在动·····	291
学会从静中领略人生乐趣·····	293
快乐·····	296
快乐的享受·····	298
知足常乐·····	301
人生快乐的问题·····	305
人类的快乐是感觉上的·····	309



小  
论

*Xiu Xian*

休闲





## ◎由《每周工作4小时》想起的……

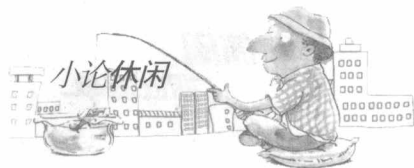
我们中华民族是提倡勤劳节俭的民族。我们一直把勤劳作为一个员工是否优秀、一个干部是否称职的主要考核指标。2008年4月，湖南出版集团推出了新书《每周工作4小时》，在第十九届全国图书交易博览会上引起了轰动。

对于这本书的评议，湖南出版集团董事长龚曙光说得好：“我不一定能够真正做到每周只工作4小时，但是它会让我永远向往每周工作4小时。于是我的生活就有了一个目标，这个目标就是逐渐让我的工作效率提高，让我的生活质量提高，让我明白工作是为了什么。”

河南大学教授王立群同样讲得十分精到：“从人类意义来讲，每周工作4小时，实际上提出了一个非常带有哲理性的生命本体的问题。人是什么，人活着为了什么。对生命的本体来说，人活着不仅是要工作、要创造、要劳动、要付出、要有责任感；同时还意味着你这个人要有幸福。不能完全被过程所淹没。”

虽然到我写作此文时，我还没有读过《每周工作4小时》，但我觉得这本书倡导了一种新的理念，就是要重视生命的本体。人活在这个世界上，最重要的是人，是生命本身。除了生命本身以外，讲金钱、名誉、财富、权力，这些东西应该说和生命本体来比的话，都是次要的。所以这本书的价值就在于提出一个理念，它从一个工作时间长短的角度，看好一个具有哲学性的命题，就是生命本体意义、生命本体价值。

把这个理念通俗点发挥，就是人要生活得幸福，除了努力工作，创造好的业绩，为社会作出贡献的同时，这个人也应具有科学安排时间的智慧，要休息，要娱乐，要参加一切有益于身心健康的活动，要提高生活质量。从这个意义上说，这是一本关于全面开启智慧与思想的书，对于中国人改变生活方式、理想、情趣、质量都是非常重要的。



齐白石老人有一句名言：一生只愿做闲人。是啊。写点闲字，画点闲画，见点闲人，说点闲话，写点闲史，看点闲景，这该是人生的一种大自在境界。细想起来，人一生能有几处是闲处，得闲空，有闲情？唉！求忙容易求闲难。

人为生计所迫，为信仰所迫，为养家糊口所迫，为官场、商场的名利所迫……几人敢闲，几人会闲，几人能闲？

忙忙碌碌中，人丢掉了——一个闲字，按照他人设计的台阶一步步爬，爬得鼻青脸肿，人不人、鬼不鬼的，还全然不觉；按照财富设下的山头，打掉左山头，又攻右山头，伤痕累累，英年早衰。

南怀瑾老先生参悟人生的地方很多，其中一句给我印象特别深：人一生的三个阶段——被人欺，欺人，自欺。我理解，被人欺是忙，欺人更忙，只有自欺占一个闲字。对于大多数成功的人生和失败的人生，也只是像荡秋千一样在被人欺和欺人中荡来悠去，很难有人进入自欺的高度。闲是一种心境，求闲得闲，见闲爱闲。闲是一种心气，闲是一种生命的状态，真敢闲下来，那是一种胆量，那是一种鸟瞰红尘的气度。

让我们科学地工作和生活，生活得充实、精彩，那么，工作狂和过劳死必将永远成为过去！



## ◎生命的空隙

很多的时候，我们需要给自己的生命留下一点空隙，就像两车之间的安全距离——一点缓冲的余地，可以随时调整自己，进退有据。

生活的空间，须借清理挪减而留出；心灵的空间，则经思考开悟而扩展。

打桥牌时，我们手中所握有的这副牌不论好坏，都要把它打到淋漓尽致；人生亦然，重要的不是发生了什么事，而是我们处理它的方法和态度。假如我们转身面向阳光，就不可能陷身在阴影里。当我们拿花送给别人时，首先闻到花香的是我们自己；当我们抓起泥巴想抛向别人时，首先弄脏的也是我们自己的手。一句温暖的话，就像往别人身上洒香水，自己也会沾到两三滴。因此，要时时心存好意，脚走好路，身行好事。

光明使我们看见许多东西，也使我们看不见许多东西。假如没有黑夜，我们便看不到闪亮的星辰。因此，即使是曾经一度使我们难以承受的痛苦磨难，也不会是完全没有价值的。它可使我们的意志更坚定，思想、人格更成熟。因此，当困难与挫折到来时，我们应平静地面对，乐观地处理。

不要在人我是非中彼此摩擦，有些话语称起来不重，但稍一不慎，便会重重地压到别人心上；同时，也要训练自己，不要輕易被别人的话扎伤。你不能决定生命的长度，但你可以扩展它的宽度；你不能改变天生的容貌，但你可以时时展现笑容；你不能企望控制他人，但你可以好好掌握自己；你不能全然预知明天，但你可以充分利用今天；你不能要求事事顺利，但你可以做到事事尽心。

在生活中，一定要让自己豁达些，因为豁达，自己不至于钻牛角尖，也可能乐观进取。还要开朗些，因为开朗的自己才有可能把快乐带给别人，让生活中的气氛显得更加愉悦。

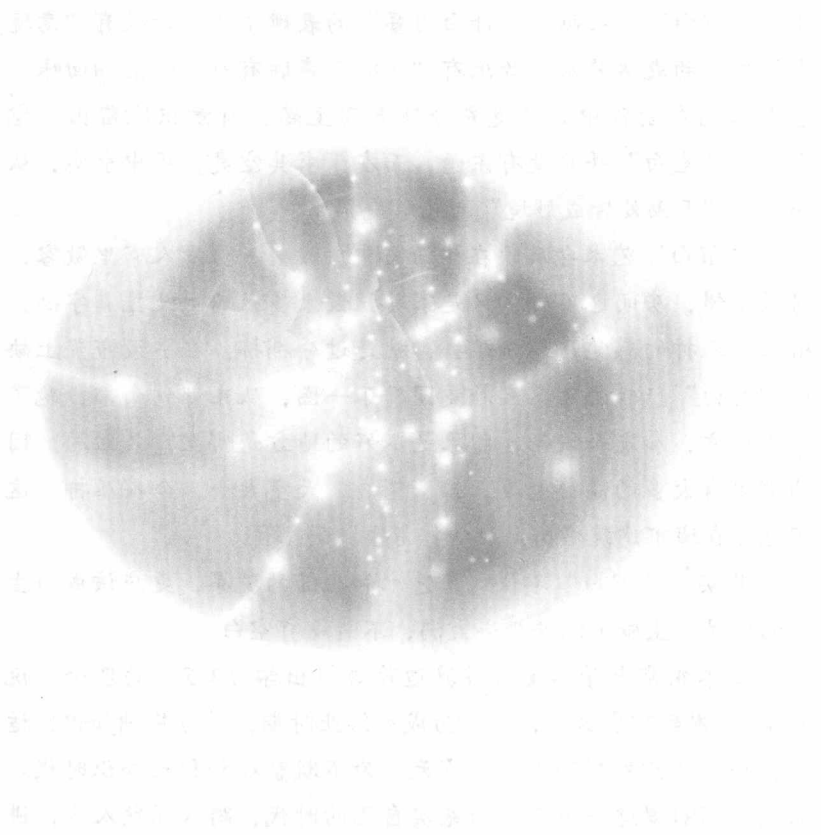


心里如要常常保持快乐，就必须不把人与人之间的琐事当成是非。有些人常常在烦恼，就因为别人一句无心的话，他却有意地接受，并堆积在心中。

一个人的快乐，不是因为他拥有的多，而是因为他计较得少。多是负担，是另一种失去；少非不足，是另一种有余；舍弃也不一定是失去，而是另一种更宽阔的拥有。

美好的生活应该是时时拥有一颗轻松自在的心，不管外面的世界如何变化，自己都能有一片清静的天地。清静不在热闹繁杂中，更不在一颗所求太多的心中，放下挂碍，开阔心胸，心里自然清静无忧。

喜悦能让心灵保持明亮，并且拥有一种确实而永恒的宁静。我们的意念意境如能时常保持着清明开朗，则展现于周围的环境，都是美好而善良的。







## ◎休闲是人生的“留白”

王辉是一位心胸开阔的人，他撰写了“人生留白”的文章，道出了人生申除了为生活为家庭拼命工作，在事业取得成就的同时要注意调剂，要休息，说明了休闲确是人生的“留白”，读来颇受启发。现照录如下：

友人送我一张国画。我不懂国画，看不出什么门道，只觉得一张纸都画满了，没有什么空白，忽然想到，这可能就是通常所说的缺少“留白”吧！据说在书画、音乐、文学等艺术形式中都讲究“留白”。书画有“计白当墨”的表现手法，诗歌有“意境在诗外”的表达艺术，音乐有“此时无声胜有声”的余韵回味。艺术家们在创作中为了更充分地表现主题，有意识地留出“空白”。“空白”并非没有东西，而在于求其空灵，虚中求实，从而达到“无画处皆成妙境”的艺术境界。

“留白”艺术也反映在生活当中。我去一位友人家里做客，房屋不错，房间也不小，只是家具摆设太多，墙上又挂满字画，给人以压抑的感觉，想来想去，就是过分拥挤，在陈设布置上缺少“留白”。我去年冬天赴美国转了一圈，从东部到西部，跑了不少地方，和友人议论，印象最不好的地方是哪里？是纽约。因为那里有太多的高楼大厦，抬头望去，天空太小，令人压抑。这不也是在城市建筑格局上缺少“留白”吗？

其实，“留白”不仅仅是艺术和生活的境界，更应该成为生命的境界。生命不能安排得太满，不能没有空白。

日本东京大学名誉教授渡边茂曾提出学习3万天的理论，说人生从1岁到27岁这一万天，为成长修业时期，学习基础知识，适应社会。从27岁到54岁这一万天，为不断整理和积累知识时代。从54岁到81岁这一万天，为充实自己的时代，踏入圆熟人生，进