

老年生活百科

● 文化生活



85718

Z 228
3329

浙江科学技术出版社

老年生活百科

文化生活





《老年生活百科》 顾问单位

总顾问单位 中共浙江省顾问委员会

顾问单位 中共浙江省委老干部局

浙江省军区政治部

浙江省劳动人事厅

浙江省老龄问题委员会

浙江省总工会

《文化生活》分册 编写人员

主 编 傅通先

编写人员 傅通先 周荣新 姚振发

沈耕霖 梁 浩 冯颖平

蔡景富 高 燕 应舍法

宋令俊 何志镛

摄 影 袁善德

老當益壯

徐向前題
一九八七年九月

蓮壽四集

宋任窮



養心健身
老當益壯

薛勳

584184/04

序

谁都希望岁月不老，青春常在；谁都渴求生命之树常绿，创造之泉长涌。但毕竟谁也难以抗拒新陈代谢的规律，正如古诗说的，流水前波让后波，世上新人催旧人。

人老了，从自己熟悉的岗位、从奋斗了一辈子的队伍中退下来，开始晚年生活的新旅程。人生由此历经了一次极重要的“社会角色”变换，从领导者变为“赋闲者”，从紧张繁忙转为松弛闲适，从工作的环境基调变为家庭的生活范畴……随着社会角色的变换，人的心理和生理也发生着一系列的变化，精神上生活安排上的改变以及随之而来的各种老年疾病，都会侵扰和影响老同志的晚年生活。

适应这个“转轨”生活，有充分的精神准备，得体的处世之道，有效的健身妙法，便能顺利跃上又一人生高台。这就需要重新学习，学习属于老年的种种科学和知识。有一句很好的格言：老年的学习，是通往人生第二届青春期的金桥。

党和政府极为关怀曾经为革命和建设事业呕心沥血、竭智尽力的老战士、老同志，希望大批离退休的老同志能够有一个性情怡乐、丰富充实、继续发挥余热的晚年生活，真正把离退休生活视作人生的又一个创造期。

学而有师则精。这套题为《老年生活百科》丛书便是荐给老同志们的一位良师。它共有四册，将分别指导老同志们怎样适应离退休后新的生活环境，怎样安排文化和物质生活，怎样健身壮体，颐养天年。举凡老同志晚年生活的诸方面都有涉猎，因而可视为一部老年生活的小百科全书。在中共浙江省顾问委员会和中共浙江省委老干部局主持下，集中了省内外一批老龄问题的专家学者和其他专门家，协力编写，历时八月，增删数次，终成这部广征博采、说理精当、材料翔实，兼有知识性、实用性、通俗性的书稿。四册分之可独立成篇，合之可集萃成套，加上装帧精美，别有一格，可作礼品书馈赠。老同志人手一套，常置案头，相信能开卷有益。

天增岁月人增寿。随着时间推移，越来越多的老同志将从岗位上退下来。我国老年人口因之将进一步扩大。重视和关怀老年人，使他们愉快幸福地欢度晚年，并且真正成为社会的宝贵财富，有赖于全社会的努力。编辑出版这套“敬老礼书”，还旨在提倡尊老爱老的社会风尚，使我们的老同志健康长寿，并使全社会的老年人的生活如青山夕照，满目生辉。

中共浙江省顾问委员会主任

铁 瑛

1987年9月1日



目 录

书画养心

一、老年人与书画2

二、书法进修4

(一) 书法源流 4

(二) 执笔、运笔和姿势 6

(三) 怎样写楷书 9

(四) 怎样写篆书13

(五) 怎样写隶书17

(六) 怎样写草书21

(七) 怎样写行书24

(八) 布局和临摹26

三、绘画技法29

(一) 绘画种类和流派29

(二) 素描和速写32

(三) 怎样学花鸟画35

(四) 怎样学山水画37

(五) 怎样学人物画38

(六) 漫画的画法和欣赏40

四、怎样练习篆刻42

写作方法

一、诗歌46

(一) 旧体诗的分类和特点46

(二) 用韵47

(三) 平仄49

(四) 对仗52

(五) 新诗的分类和特点53

(六) 新诗的写作要求54



目 录

1. 高度集中地反映生活	54
2. 以感情为生命,以想象为翅膀	55
3. 精美的语言,鲜明的节奏	56
二、对联	58
(一)对联的特点	58
(二)对联的技巧	60
(三)对联的写作	63
三、革命回忆录	65
(一)为革命立言——写点回忆录	65
(二)回忆录要兼笔直书	66
(三)探索心灵,表现个性	66
(四)带着感情,抓住重点	67
四、日记	69
(一)日记的特点	69
(二)掬取生活长河中的朵朵小浪花	70
五、题词	73
六、如何做资料卡片	76
七、报纸剪贴	78
八、记帐	79
艺苑大观	
一、视觉的艺术——电影	81
(一)影视术语	82
1. 蒙太奇	82
2. 镜头	84
(二)中国电影、电视奖	86



目 录

二、戏曲89

(一)我国主要戏曲剧种.....89

(二)戏曲行当.....90

(三)京剧.....93

1. 京剧曲调93

2. 京剧名家94

马连良(95) 言菊朋(95)

杨宝森(95) 周信芳(95)

梅兰芳(95) 程砚秋(96)

荀慧生(96) 尚小云(96)

盖叫天(96) 姜妙香(96)

俞振飞(97) 叶盛兰(97)

郭寿臣(97) 侯喜瑞(97)

裘盛戎(97)

(四)越剧.....98

1. 越剧简史98

2. 越剧名家98

袁雪芬(98) 尹桂芳(99)

姚水娟(99) 范瑞娟(99)

徐玉兰(99) 王文娟(100)

傅全香(100) 戚雅仙(100)

金采凤(100) 竺水招(100)

(五)昆曲..... 101

(六)评弹..... 101

三、音乐 103

(一)怎样欣赏音乐..... 103

(二)音乐知识..... 107

四、舞蹈 112

(一)怎样欣赏舞蹈艺术..... 112



目 录

(二)学习交谊舞须知..... 117

1. 交谊舞种种 ... 117

2. 跳交谊舞的姿势和要领 118

读书参考

一、我国古典小说选介 122

二、介绍几本诗、词、散文集 129

三、我国古典悲、喜剧选介 ... 130

四、我国现代文学作品选介 ... 132

(一)小说..... 132

(二)诗歌..... 135

(三)散文..... 138

五、近年来我国部分获奖

小说书目 142

六、外国小说名篇举述 144

七 读史择要 150

摄影知识

一、摄影器材的选择和保

养 153

(一)照相机的选择和保养..... 153

(二)胶卷的选择..... 157

二、摄影初步 160

(一)取景..... 160

(二)用光..... 163

(三)构图..... 167

三、摄影专题解答 173

1. 怎样为孙儿女拍好儿童照 173



目 录

2. 怎样拍好全家照 174
3. 怎样拍好风景照 174
4. 拍好彩色片的关键是什么 176
5. 怎样拍摄日出、日落的景色 177
6. 怎样拍剪影 178
7. 怎样拍摄舞台演出 178
8. 怎样拍摄高调和低调照片 179
9. 怎样拍摄花卉 179

旅游天地

一、我国七大重点风景旅游

城市(省) 182

北京(182) 上海(183) 广州(183)

西安(184) 杭州(185) 江苏(185)

桂林(186)

二、我国 44 个国家级重点

风景名胜区 188

八达岭、十三陵(188) 承德避暑山庄外

八庙(188) 秦皇岛北戴河(188) 五

台山(189) 恒山(189) 鞍山千山

(189) 镜泊湖(189) 五大连池(189)

太湖(190) 钟山(190) 杭州西湖

(190) 富春江——新安江(190) 雁

荡山(191) 普陀山(191) 黄山

(191) 九华山(191) 天柱山(192)

武夷山(192) 庐山(192) 井冈山

(192) 泰山(193) 青岛崂山(193)

鸡公山(193) 洛阳龙门(193) 嵩

山(194) 武汉东湖(194) 武当山

(194) 衡山(194) 肇庆星湖(195)



目 录

桂林漓江(195) 峨眉山(195) 长
江三峡(196) 黄龙寺——九寨沟(196)
重庆缙云山(196) 青城山——都江堰
(196) 剑门蜀道(197) 黄果树(197)
路南石林(197) 大理(197) 西双
版纳(198) 华山(198) 临潼骊山
(198) 麦积山(198) 天山天池
(199)

三、浙江省 18 处省级风景

名胜区200

天台山(200) 南雁荡山(200) 仙都
(200) 莫干山(200) 溪口雪窦山
(201) 东钱湖(201) 中雁荡山
(201) 大箬岩——楠溪江(201) 仙
岩(202) 南北湖(202) 大佛寺(202)
五泄(202) 北山双龙(203) 六洞山
(203) 方岩(203) 南明山——东西
岩(203) 石门洞(203) 嵎泗列岛(204)

花鸟虫鱼

一、花卉栽培与布置206

(一) 四时花卉举要 206

(二) 养花关键 208

1. 兰花208
2. 杜鹃 209
3. 水养水仙 211
4. 梅花 212
5. 月季 213
6. 山茶 214
7. 茉莉 216



目 录

8. 令箭荷花.....217
9. 石榴.....217
10. 四季海棠.....218
11. 米兰.....219
12. 文竹.....220
13. 扶桑.....221
14. 菊花.....221

(三)冬季如何布置一个室内绿
洲.....223

(四)世界各国的国花和我国的
市花.....224

二、鸟类的选养与调教.....227

(一)家养鸟的选择.....227

(二)鸟的饲养方法.....228

1. 画眉.....228

2. 八哥.....229

3. 鹦鹉.....230

4. 黄莺.....230

5. 芙蓉.....231

(三)鸟的调教.....233

三、金鱼和热带鱼的选养.....235

(一)金鱼的种类.....235

(二)选择金鱼的诀窍.....236

(三)金鱼的饲养.....237

(四)热带鱼的选择和饲养.....239

四、龟类的饲养.....242

保健体育

一、体育锻炼与健康长寿.....244



目 录

(一) 体育锻炼对防病健身的 作用	244
(二) 锻炼原则	247
二、适合老年人的体育活 动	250
(一) 走步健身法	250
(二) 健身跑	252
1. 健身跑的保健作用	252
2. 健身跑的技术要领和运动卫生	253
3. 健身跑者的体力评估	254
(三) 太极拳	255
1. 太极拳概述	255
2. 太极拳技法特点及健身作用	256
3. 太极拳理法要领	257
4. 学习太极拳注意事项	261
(四) 保健操	262
(五) 练功十八法	262
(六) 八段锦	264
(七) 气功	265
1. 气功的医疗保健作用	266
2. 练习气功要则	266
〔附录一〕简化太极拳(24式)动作名称	267
〔附录二〕第一套太极拳(88式)动作名称	268
〔附录三〕太极剑(32式)动作名称	270
〔附录四〕第二套太极拳(48式)动作图解 说明	271
棋牌要领	
一、中国象棋	307
(一) 行棋基本步法	307



(二)象棋胜负规则	308
(三)象棋常用战术	309
(四)古今残局十例	313
(五)中国象棋大师简介	318
杨官璘(318) 胡荣华(318)	
柳大华(318) 李来群(318)	
吕 钦(319) 李义庭(319)	
谢思明(319)	
二、围棋	320
(一)围棋基础知识	320
(二)围棋常用技巧	323
(三)围棋妙手十例	333
(四)我国围棋九段高手简介	340
陈祖德(340) 吴淞笙(341)	
聂卫平(341) 马晓春(341)	
曹大元(341)	
三、桥牌	342
(一)桥牌的计分	343
(二)桥牌的叫牌	344
(三)桥牌的打法	347
四、麻将	353
(一)麻将牌的名称和牌局用语	353
(二)麻将的基本打法	355
(三)“素麻将”常用计番法	357
故事谜语	
一、送您一只故事篓子	363
二、给孩子们猜的谜语	
(55则)	382