

# 老年时尚

王海泉 编著

随着社会的进步、医学的发展，人们生活水平和健康保障水平日益提高，人类平均寿命不断延长，老年人在社会人群中的比例不断增加。我国1990年人口普查的资料表明，60岁以上的老年

人有1亿，在2006年已达到1.43亿。值得一提的是，人到老年，并不意味着已步入“风前残烛”的境地，而正是处于“黄牛虽老，余力犹存”的时期。由于老年人具有丰富的阅历，深广的知识，有许多才华与经验可以奉献给社会并造福于人类。所以

# 休闲生活

全社会都应该关心老年人的健康。提高老年人的生命素质，使之健康长寿，幸福得渡过晚年，是全社会医务工作者尤其是老年人本身及其家属责无旁贷的迫切任务。并且，随着人们文化素质的提高，医学知识的普及，有些老年病在医师的指导下可在家中得到治愈和预防。为此，我们编写了此书，着重介绍了老年时尚休闲生活，希望给老年朋友以帮助。



新华出版社

老年时尚

# 休闲生活

王海泉 编著

新华出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

老年时尚休闲生活/王海泉编著

北京: 新华出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-5011-7765-3

I. 老… II. 王… III. 老年人—生活—知识 IV. Z228.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 146904 号

## 老年时尚休闲生活

---

作 者: 王海泉

责任编辑: 原兴伟

装帧设计: 伍民力

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://www.press.xinhuanet.com>

邮 编: 100043

经 销: 新华书店

照 排: 新华出版社照排中心

印 刷: 河北鑫昊印刷有限责任公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 13.75

字 数: 310 千字

版 次: 2007 年 1 月第一版

印 次: 2007 年 1 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5011-7765-3

定 价: 26.00 元

---

本社购书热线: (010) 63077122 中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 电话: (0312) 2838225

# 目 录

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <b>第一章 花鸟鱼虫怡晚情</b> ..... | 1   |
| 第一节 我的小花园.....           | 1   |
| 第二节 鸟鸣啾啾.....            | 6   |
| 第三节 泛波粼粼——鱼 .....        | 11  |
| <b>第二章 运动健身</b> .....    | 18  |
| 第一节 传统的运动保健观 .....       | 18  |
| 第二节 现代人的运动保健观 .....      | 29  |
| 第三节 老年人在运动保健中的注意事项 ..... | 43  |
| 第四节 闻鸡起舞——太极拳 .....      | 56  |
| 第五节 老年健身操 .....          | 61  |
| 第六节 和着音乐散步——老年舞蹈 .....   | 65  |
| 第七节 走向平民的“贵族”——保龄球 ..... | 68  |
| 第八节 年轻的秘密——足疗 .....      | 72  |
| 第九节 丽舍健身——时尚潮流 .....     | 76  |
| 第十节 八段锦 .....            | 78  |
| 第十一节 十二段锦 .....          | 86  |
| 第十二节 十六段锦 .....          | 93  |
| 第十三节 练功十八法 .....         | 96  |
| 第十四节 易筋经.....            | 115 |
| 第十五节 洗髓经.....            | 126 |
| 第十六节 五禽戏.....            | 147 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第十七节 小劳术             | 151 |
| 第十八节 老子按摩法           | 157 |
| 第十九节 天竺国按摩法          | 176 |
| 第二十节 祛病延年二十势         | 186 |
| 第二十一节 “312”经络锻炼法     | 198 |
| 第二十二节 冬泳             | 202 |
| 第二十三节 瑜伽             | 207 |
| <b>第三章 品味书斋</b>      | 216 |
| 第一节 书房的布置            | 216 |
| 第二节 泛舟书海             | 218 |
| 第三节 挥毫泼墨             | 221 |
| 第四节 换一种方式栖息——书吧      | 225 |
| <b>第四章 游戏乐融融</b>     | 227 |
| 第一节 桥牌               | 227 |
| 第二节 电脑小游戏            | 231 |
| 第三节 网络游戏             | 235 |
| <b>第五章 艺海畅游</b>      | 240 |
| 第一节 古典乐器欣赏           | 240 |
| 第二节 梨园春              | 249 |
| 第三节 舞蹈艺术欣赏           | 258 |
| 第四节 根雕艺术欣赏           | 271 |
| 第五节 雕塑艺术欣赏           | 276 |
| 第六节 建筑艺术欣赏           | 286 |
| 第七节 绘画艺术欣赏           | 300 |
| <b>第六章 高雅的文化——收藏</b> | 313 |
| 第一节 风靡世界的收藏——集邮      | 313 |
| 第二节 陶瓷器收藏            | 320 |
| 第三节 字画收藏             | 327 |

|             |                             |     |
|-------------|-----------------------------|-----|
| 第四节         | 奇石收藏·····                   | 334 |
| 第五节         | 老票证收藏·····                  | 340 |
| 第六节         | 钱币收藏·····                   | 346 |
| 第七节         | 其他收藏·····                   | 356 |
| <b>第七章</b>  | <b>清风徐来 把盏细品——茶道</b> ·····  | 364 |
| 第一节         | 茶艺与茶道·····                  | 364 |
| 第二节         | 茶的鉴赏·····                   | 368 |
| 第三节         | 茶具的选择·····                  | 371 |
| 第四节         | 中国名茶茶艺·····                 | 376 |
| <b>第八章</b>  | <b>巧手制作 古朴典雅——工艺品</b> ····· | 385 |
| 第一节         | 布艺·····                     | 385 |
| 第二节         | 插花艺术·····                   | 387 |
| 第三节         | 水晶花的制作·····                 | 395 |
| 第四节         | 吉祥如意中国结·····                | 398 |
| <b>第九章</b>  | <b>拥抱大自然</b> ·····          | 405 |
| 第一节         | 爬山·····                     | 405 |
| 第二节         | 随团旅游·····                   | 406 |
| 第三节         | 老年自助游·····                  | 411 |
| 第四节         | 垂钓乐·····                    | 414 |
| <b>第十章</b>  | <b>走出孤独 广交朋友</b> ·····      | 417 |
| 第一节         | 老年大学——快乐的交友中心·····          | 417 |
| 第二节         | 银潮风景——夕阳红·····              | 419 |
| 第三节         | 桑榆晚唱·····                   | 421 |
| 第四节         | 老年 Party——潇洒走一回·····        | 422 |
| 第五节         | 网上聊天·····                   | 424 |
| <b>第十一章</b> | <b>细述沧桑记流年——回忆录</b> ·····   | 429 |
| 第一节         | 撰写回忆录——品味人生·····            | 429 |
| 第二节         | 回忆录撰写指南·····                | 431 |

# 第一章 花鸟鱼虫怡晚情

## 第一节 我的小花园

观花可以赏心悦目，栽花可以陶冶情操，养花如今已经成为很多老年人的生活内容之一，青翠碧绿的大叶植物，五彩缤纷的花草已成为老年生活的点缀。但是关于养花你知道多少呢？本节为您介绍一些养花常识，助您一臂之力。

### 一、适合家庭种植的花草

几盆花草，不仅可以装点居室，而且能够有效净化室内空气，保持空气清新自然，有益身心健康。但如果不了解哪些花适合家庭种植，那些花不适合，就会适得其反。

#### （一）适合居室养的花

1. 吸毒能力强的花卉。某些花卉能吸收空气中一定浓度的有毒气



体。如腊梅能吸收汞蒸汽；石榴植株能吸收空气中的铅蒸汽；金鱼草、美人蕉、牵牛花、石竹等能将毒性很强的二氧化硫转化为无毒或低毒性的硫酸盐化合物；梔子花的叶片、石榴花的干叶则可吸收二氧化硫；蒲葵、鱼尾葵、菊花等对氯化氢有很好的净化作用；柑橘、海桐花、无花果、女贞子花等花卉抗氟和吸氟能力很好；吊兰、芦荟、虎尾兰等能大量吸收室内甲醛等污染物质，消除并防止室内空气污染；居室内养一些蔓类、蕨类植物，它们会发挥海绵一样的功能，把室内诸如一氧化碳、甲醛等危害人体健康的物质吸掉，即使在几乎没有光照的情况下它们也能很好地发挥作用。

2. 能分泌杀菌素的花卉。茉莉、丁香、金银花、牵牛花等花分泌出来的杀菌素能够杀死空气中的某些细菌，抑制白喉、结核、痢疾病原体和伤寒病菌的发生，保持室内空气清洁卫生；洋绣球、秋海棠、文竹等在夜间除了能吸收二氧化硫、二氧化碳等有害气体外，还能分泌出杀灭细菌的气体，使人们减少患感冒、伤风等疾病的机会。

3. 具有保健功能的花。茉莉花、月季花、夜来香等能昼夜释放香精油和负离子,既能清洁空气,又能调节精神,使人消除疲劳,对减轻神经衰弱效果较好。仙人掌能在夜间吸入二氧化碳,制造氧气,增加空气中负离子的浓度,对患有高血压及精神不振的人大有好处。

## (二) 养花地点与花卉种类的关系

1. 阳台：应选择喜光、耐热的花。如安石榴、茉莉、杜鹃、月季、桂花、米兰、含笑等木本花卉和太阳花、五彩椒等草本花卉。如果要种些要求湿润环境的花卉，如茶花、白蝉、兰花等，可以在西南面种一些金银花、使君子、牵牛花、茑萝、五爪金龙等攀缘植物，以遮挡阳光，隔热，降温。

2. 庭院：适宜种耐湿性、抵抗性较强的植物。如玉簪、萱

草、秋海棠、含笑、栀子、万年青、蕨类等。如果光照充足，则可栽种红杏、月季、杜鹃、红芭蕉、佛肚竹、罗汉松等。在室内应以常绿阴生植物为主，如吊兰、文竹、南天竺、万年青、龟背竹、春雨、花叶绿萝、蕨类等。

## 二、不适合居室养的花

有些花卉有毒不适合居室养殖。如夹竹桃的茎、叶和花朵都有毒，它分泌的乳白色汁液含有一种夹竹桃苷，误食会中毒；水仙花的鳞茎中含有拉丁可毒素，如果小孩误食后会引起呕吐等症，叶和花的汁液使皮肤红肿，若汁液误入眼中，会使眼睛受害；含羞草接触过多易引起眉毛稀疏、毛发变黄，严重时引起毛发脱落；圣诞花、万年青散发的气体对人不利；郁金香、洋绣球散发的微粒接触过久，皮肤会过敏、发痒。

此外，居室内忌摆放数量过多的花或者摆放散发浓烈香味和刺激性气味的花卉。夜间大多数花会释放二氧化碳，吸收氧气，如果室内摆放花卉过多，会减少夜间室内氧气的浓度，影响人们夜晚睡眠的质量。兰花、玫瑰、月季、百合花、夜来香等能散发出浓郁的香气，在居室养一盆，芳香四溢，但如果摆放过多，香味过浓，则会引起人的神经产生兴奋，易引起失眠。

## 三、四季养花须知

### （一）春季

（1）春季花木生长旺盛，蒸发量大，消耗的养分多，因此水肥要跟上，盆土干裂时要及时浇水，每周或半月要施肥一次。

（2）要及时修剪过冬后的枯枝败叶，对一些藤本花卉要及时加支柱、绑扎，使枝叶分布均匀，透光通风。

（3）要及时扑灭虫害，特别是蚜虫发生时要彻底杀灭。

（4）春天是花卉繁殖的大好时节，夏秋开花的花卉要及时播

种，球根花卉要及时栽种，多年生花卉应进行扦插。

## (二) 夏季

对喜热花卉而言夏季是最好的生长期，但对喜温凉花卉则是夏眠期，要注意防暑避阴。

(1) 夏季气温过高，水分蒸发快，要及时浇水，雨后要及时倒盆，防止盆内积水。

(2) 一些喜温凉的花要放置在阴凉处，夏眠的球根花卉要防止烂根。

(3) 夏季花卉生长旺盛，要及时剪枝或修枝、抹芽。

## (三) 秋季

秋季气温比较温和，雨水多，要注意以下事项。

(1) 花木生长旺盛，枝叶易繁乱，要及时修剪、抹芽。

(2) 秋冬开花结果的花，要注意施肥，盆内土不干不浇水。

(3) 11 月后，一些喜热的花要注意防寒，提早放入室内越冬。

(4) 秋季气温潮湿，容易发生虫害，发现虫害要及时治理。

## (四) 冬季

(1) 喜热花木应放置在室温在 10 度以上的室内，注意通风、光照和湿度。

(2) 许多花冬季休眠，对水肥吸收缓慢，不宜施肥，盆土不干就不用浇水。

(3) 冬季开花的花卉要注意施肥和浇水，球根花卉应从盆中取出，存放在沙土中过冬。

## 四、施肥

肥料与植物的生长和发育的关系非常密切，尤其是盆栽植物，长期生长在盆钵之中，受到盆的限制，摄取营养的范围小，所以必须有充足的肥料供给才能保证正常生长。但是，肥料也不

是越多越好，盆花施肥要求适时适量，在花幼苗迅速生长阶段，要及时施肥，保证幼苗健康生长；而在花卉孕育蓓蕾、开花阶段，如果大量施用氮肥，会产生落蕾、落花甚至不孕蕾现象。若施用未经腐熟的“生肥”或施肥过量，就会出现“烧死”现象，发现这种情况应冲浇一些清水，稀释肥料浓度，严重的还要及时换盆、换土，适当修剪根部，并强度修剪地上部分的枝叶，将盆置于阴凉处，经常喷水，以便于尽快恢复。

盆花的肥料有基肥和追肥两种。基肥即在种花时施入土壤中的肥料。基肥在入盆时或冬季拌泥时使用，主要有饼肥、家禽下脚粪等等。追肥，即在花卉生长季节追施的肥料，一般半个月左右施用一次，数量不要太多。盆栽花追肥大都采用浇稀薄液肥为主，稀薄液肥应事先在春天泡制，经夏季高温充分腐熟后才能施用。

#### 施肥原则：

1. 施肥必须适时。及时施肥就是在花需要肥料时施肥，当发现植株叶子颜色变淡、生长细弱时，施肥最为恰当。

2. 必须根据花的生长期和花的种类施肥。施肥必须根据花的不同生长期区别使用。在幼苗期，氮肥要多些，次数要多，以促进幼苗迅速、健壮成长；苗长成



后，磷、钾肥要多些。观赏叶子花卉要多施氮肥，使叶子嫩绿，观赏花果的花卉要多施磷、钾肥，使植株早开花，早结果，也使花果颜色鲜艳。

3. 必须根据季节施肥。春、夏季花木生长迅速、旺盛，可以多施肥，入秋后花木生长缓慢，应少施肥，冬季处于休眠状态，应停止施肥。

4. 施肥必须掌握温度。施肥要在晴天进行。盆栽花卉在夏季高温的中午前后不宜施肥，因为盆土温度较高，施入追肥容易伤根，傍晚施肥效果最好。

5. 施肥前必须松土。盆栽花施用稀薄液肥前，应先把盆内土的表层疏松，待盆土稍微干燥再施肥，施肥后立即用水喷洒叶面，以免残留的肥液污染叶子，施肥的第二天必须浇一次水。

由此可见，我们在养花赏花时了解相关的科学知识是非常重要的，这既有利于花木的生长，陶冶情操，也是保证自己和家人身体健康的前提。

## 第二节 鸟鸣啾啾

很多老年人喜欢养鸟，鸟的种类很多，有善于鸣唱的，有会学人语的，有通过驯教能表演小节目的，还有一些鸟调教后能狩猎；从饲养方面讲，有些鸟容易饲养，而有些鸟就比较难养。所以，选养什么鸟要根据自己的兴趣和情况来决定。

### 一、正确选择鸟的种类

初养鸟者应选一些容易饲养的鸟，吃谷类的硬食鸟比较容易饲养，如虎皮鹦鹉，它的羽色艳丽多样，很容易饲养，管理也方便；还有白腰、黄雀、金翅、蜡嘴、燕雀、鹦鹉等，这些鸟的姿态优美，有的鸣声婉转动听，是老年人理想的饲养种类。有些杂

食性的鸟也比较容易养，如百灵、画眉、相思、八哥、鹩哥、乌鸫、松鸦、红嘴蓝雀等，百灵、画眉、乌鸫鸣声清晰悠扬，激昂流畅，八哥、鹩哥智商较高，能学人语，深受养鸟老人们的喜爱。

笼养鸟中最难饲养的要算食虫类的鸟，因为这些鸟在野外生活，基本上以昆虫为主食，刚捕获时会表现出惊恐不安的状态，不停地撞笼、拒食，死亡率很高。但是这类鸟的羽毛颜色艳丽，鸣声悦耳，如红点颏、蓝点颏、蓝歌鸲、蓝鹇、绣眼、莺等，也是很受人们欢迎的。

食肉鸟类，包括食肉的鹰和食鱼类的翠鸟、鸬鹚等，主要用来调教狩猎和观赏。

## 二、鸟的食物

鸟的食物很多，下面把主要的鸟食向大家介绍一下：

1. 粟。粟俗称谷子，是硬食鸟的主食。粟去壳后即是小米，小米是各类鸟都可食用的优良饲料；也可直接喂粟粒，但应注意及时将食缸上的空壳吹掉。

2. 稻谷。稻谷是鸟类的良好饲料，可直接喂食。稻谷分糯、粳、灿三种，一般喂鸟用粳稻和灿稻。但是稻谷外壳含粗纤维多，不宜喂食过多。



3. 玉米。玉米能量高，纤维少，适口性强，是鸟类的优良饲料。但其中矿物质含量较少，并且含赖氨酸、色氨酸也较少。一般的鸟要将玉米磨成粉才能喂食，而大型鹦鹉则可以喂整棒玉米或整粒玉米。

4. 苏子。鸟特别爱吃的是白苏子，白苏子呈银灰色，布满网状条纹。但是白苏子含脂高，不宜多喂。如金丝雀的日常粒状饲料中，苏子不要超过 10%，即使是冬季也不宜超过 20%。

5. 稗。稗是稻田中或低洼地里的一种杂草，营养丰富，是食谷鸟的优良饲料。

6. 菜籽。主要是十字花科的蔬菜籽，常用的是油菜种子，主要喂体型较小的鸟。这类饲料含有丰富的脂肪，一般在鸟伏窝前、换羽期和冬季配给。

7. 鱼粉。鱼粉的粗蛋白质含量高，并含有全部必需的氨基酸，富含 B 族维生素和钙、磷等多种矿物质，营养价值高，是鸟类最理想的蛋白质饲料。但鱼粉来源少、价格高。使用鱼粉时，要注意食盐的含量（小于 5%，国产鱼粉质量标准）。制作时选用鸬爱吃的小鱼虾，洗净后放于锅内蒸熟，取出后沥干水分，再用文火焙干，然后研磨成细末即可喂食。

8. 肉骨粉。肉骨粉营养价值高，富含粗蛋白质、粗脂肪、钙、磷、维生素等多种元素。但肉骨粉不能长期贮存，否则，它所含的脂肪就会因为氧化而腐败，维生素也遭到破坏，质量显著降低。制作肉骨粉，应选用新鲜瘦肉，如猪肉、牛肉、狗肉或老鼠肉等，将肉洗净后先用刀剁成肉末，再将肉末均匀地铺放在棚木板上，放在文火上焙干，再用研钵研成细末。

9. 面包虫。面包虫又名黄粉虫、麸子虫，富含蛋白质和脂肪，是鸟类的优质蛋白质饲料。面包虫易于养殖，成本低。人工养殖面包虫可以用面盆、木箱、纸箱、瓦盆等，在阳台或床底下养殖，主要喂食麦麸、米糠和菜叶等；饲养中注意防治螨类、蚂

蚁等敌害。面包虫的幼虫、蛹、成虫都可作鸟类饲料，可活食，也可烘干保存，作为干饲料。

10. 蚯蚓。蚯蚓是一种新兴的动物性蛋白质补充饲料，其使用价值逐渐受到重视。蚯蚓含粗蛋白质，喂养时要防止寄生虫的感染。

11. 沙砾。鸟类都有啄食沙砾的习性，啄食的沙砾在肌胃中可以加强肌胃研磨和消化食物的能力。一般选用细小的沙砾，淘洗干净后，放置于食缸内任鸟啄食。

12. 鸡蛋米。鸡蛋米分为鸡蛋大米和鸡蛋小米两种，以加工方法不同又可分为蒸鸡蛋米和炒鸡蛋米，都是鸟的良好饲料。

### 三、笼养鸟疾病预防

笼养鸟大多数体形较小，抗病能力差，疾病前期症状不明显，所以往往不能在早期发现，有时发现后来不及治疗就会很快死亡。因此，笼养鸟的疾病防治，应该在预防上下功夫，才能见成效。这里介绍一些笼养鸟疾病预防的办法。

春季是笼养鸟歌唱的时期，也是易染疾病的时期，许多鸟会因“内热”而得病。大家可以摘柳芽、挖苦菜喂食谷鸟或杂食鸟，捉田园里的蜘蛛喂食虫鸟，给它们“去火”；还有人除撤掉脂肪性饲料外，每周还给鸟喂饮1次盐酸黄连素水（把1/4片的黄连素溶于水罐中喂给），这些方法都有一定的效果。

夏、秋季节除加强食、水、笼及用具的卫生，防止蚊虫叮咬外，给食谷鸟喂马齿苋、鲜谷穗和鲜玉米，给食虫鸟喂蟋蟀、蝉等都是大有好处的。喂以上食物，除了增加营养外，也有防病作用。

笼鸟的生活环境和活动空间有限，因此在笼养鸟的水缸内常会混入饲料残渣和粪便，致使饮水变质，若不及时清理和更换，常易引起笼鸟患病甚至死亡。一般笼养鸟的饮水，每天上下午各

更换1次，换水的同时清洗水具；个别笼鸟有污染水缸或水具的恶习，则需增加清洗水具和更换饮水的次数，总之，以不使笼鸟饮用污水为准。

平时应经常观察笼鸟的进食、活动、粪便有无异常情况，这对及早发现病症，及时治疗也是十分重要的。

#### 四、训练鸟说话



很多老人喜欢饲养会模仿人说话的鸟，以排遣寂寞，增加乐趣，因此训练鸟说话也是养鸟的一个主要内容。能够模仿人说话的鸟有绯胸鹦鹉、八哥、鹩哥、松鸦等，训练鸟说话是要训练它们形成条件反射。鸟学说话的时间以清晨空腹时为好，环境要安静，没有噪声和谈话声，地点以室内为宜。首先，要使鸟养成吃人手中食物的习惯，并在喂食前给一个声音信号，如呼叫鸟名、吹口哨等，最终达到一发

声鸟就有反应的程度。开始训练要选择简单的短句，如“您好”、“欢迎”、“再见”等两个音节的话，然后教三个、四个音节的话，由易到难，循序渐进。教说话时，发音要清晰、缓慢，鸟儿每模

仿一次就喂给食物奖励。一句话要教一周左右，说熟练后再教第二句，聪明的鸟还可以学会简单的儿歌。

### 第三节 泛波粼粼——鱼

金鱼具有“水中花”的美称，在客厅或阳台养几条金鱼或热带鱼，再配以青青的水草，看鱼儿在碧草间嬉戏，波光粼粼，优美动人，既可调节生活，又可增加乐趣。另外，家庭水缸养鱼还可以增加空气湿度，解决空气干燥问题。

#### 一、鱼的选择

1. 选择适当的时期和鱼龄。一般9月到11月是当年金鱼上市的最佳时期，这一时期的金鱼已有3—6月龄，已经可以突现部分品种特征，且褪色已经完成，具有初步的观赏特征。家养金鱼的寿命大多在4—6年，2—3年是最佳观赏鱼龄，4—6年就属于老龄金鱼，而6个月以内的金鱼由于身体发育刚开始，品种特征不明显，颜色没有定型，不良品比率很高。因此选择6—18月龄的金鱼最为合适。

2. 选择品种。根据个人喜好不同，可以在现有品种中任意挑选。但最好能够在选择前了解各个品种的差异，这样有益于养好金鱼。例如：皮球珍珠对环境要求严格，需要在清水、浅水中饲养，饲料要求精良且便于入口。水泡金鱼不适合与其他金鱼混养，以免造成水泡破损。初养金鱼的朋友可以先从饲养容易、价格便宜的金鱼养起。如：文金（琉金）、龙睛等。

3. 选择好品种和健康的鱼。许多金鱼品种还不是很稳定，个别新型品种的良品率在万分之几，选择一条良品金鱼，可以得到更多美的享受。总的原则要选品种特征明显，体形健壮，颜色鲜艳、和谐，游动自如，健康无残疾的鱼。如：寿星头、狮子