

美丽夕阳



闲情雅趣

XIANQING
YAQU

于今昌 ● 主编



吉林出版集团有限责任公司

美丽夕阳

闲情雅趣

于今昌●主编

XIANGQING YAQU

编委会

主编：于今昌

编委：李书其 卢文

张萍 周文

孙光祥

编辑

于今昌 编

李书其 编

卢文 编

张萍 编

周文 编

孙光祥 编

吉林出版

吉林出版

吉林出版

吉林出版

8-2082-4234-2 ISBN

中国出版集团吉林出版有限公司



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

闲情雅趣 / 于今昌主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014.1

(美丽夕阳)

ISBN 978-7-5534-3865-8

I. ①闲… II. ①于… III. ①老年人—艺术修养

IV. ①J03

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第153465号

闲情雅趣

主 编	于今昌
策 划	刘 野
责任编辑	李艳萍 郑德民
封面设计	孙浩瀚
开 本	16
字 数	75千字
印 张	10
定 价	29.90元
版 次	2014年8月 第1版
印 次	2014年8月 第1次印刷
印 刷	北京中振源印务有限公司

出 版	吉林出版集团有限责任公司
发 行	吉林出版集团有限责任公司
地 址	长春市绿园区泰来街1825号
电 话	总编办: 0431-88029858 发行部: 0431-88029836
邮 编	130011

书 号 ISBN 978-7-5534-3865-8

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

目 录

老年迪斯科	001
交谊舞的礼节、音乐与健康	006
音乐与健康	010
书画与健康	016
桥牌是游戏也是体育活动	020
水边垂钓令人心旷神怡	026
人类最忠实的朋友——狗	030
狗之最	034
“老朋友”再立新功	038
狗趣	042
从《双猫图》说开去	047

早已驯养的猫·····	051
斗蟋蟀乐无穷·····	055
鸟儿的歌声启发了音乐家的灵感·····	059
鸽子参军·····	063
英雄的信鸽·····	067
信鸽识途之谜·····	071
鸡窝里飞出金凤凰·····	075
从雄鸡报晓想到的·····	080
怪蛋不怪·····	084
名鸡种种·····	088
话说母鸡打鸣公鸡下蛋·····	092
鸡的新贡献·····	096
药用珍禽——乌鸡·····	100
动物“人参”——鹌鹑·····	104
驯鹰·····	108
冬藏夏来见·····	112

从袁世凯送鹦鹉给西太后说起·····	116
戳穿黄雀抽签算命的骗局·····	120
水中的花朵——金鱼·····	124
花中君子——兰花·····	127
咏梅·····	130
花王牡丹·····	134
花中皇后月季·····	137
映日荷花别样红·····	140
夏令佳果——草莓·····	144
迸脆甘美的甜瓜·····	147

老年迪斯科

迪斯科健美操以健身为基础，把形体美、姿态美、动作美、精神美有机地结合起来，它的编排严格按照人体解剖学部位，根据中老年人生理、心理特点而设计，对健身强体，陶冶情操，追回中老年流逝的美好青春起到良好作用。

老年迪斯科全套动作共需10分钟，分五个部分：关节舒展舞；闻鸡起舞；模仿动作；减肥运动；整理运动。这里只介绍第一部分，因为这是基本动作。基本动作掌握了，其他内容可以根据不同情况进行组编。

颈部及肩部运动——主要活动颈椎及肩部肌肉及关节。

准备姿势：开立（略小于肩），松膝、松胯、松肩。

动作：①头部向左转，右肩用力上耸，肩部放松自然下垂，上紧下松，随音乐活动若干次。然后头部向右转，

左肩耸动，其他动作相同。②头部向上抬，两眼视上方，双肩同时向上耸动，然后自然放松下垂。③头向下低垂，动作同上。④头部端正，目视前方，左右肩轮流耸动，左上右下，先慢后快，随节奏变化。

注意事项：①上紧下松；②上耸时以肩动为主，手臂自然下垂，随肩上下松动。

扭腰转肩运动——主要活动胸腰部肌肉及关节。

准备姿势：松膝、松胯，肩部稍后移，上体微前倾，两臂放松垂直或微屈于体侧。

动作：①腰和肩同时向左扭转，右肩前，左肩后，头向正前方，臀部不动，还原。②反方向做相同动作。③加大幅度地左右扭腰转肩。

注意事项：①扭腰转肩时，头不随身体左右扭动；②臀部不随身体左右摆动；③膝部随音乐上下柔和配合弹动。

涮胯摆臀运动——此运动主要活动关节及下腰部的关节。

准备姿势：松胯、松腰、松膝、上体与头基本保持垂直。

动作：①右膝伸直，向左松胯、摆臀，左膝伸直，向左松胯、微屈。②臀部往相反方向摆动时，上体重心略上

提以利臀部柔和摆动。

注意事项：①涮胯时勿用力过猛过激，柔和地交替摆臀；②膝部柔和弹动，协助动作完成；③摆臀时，左右横向摆动，上体不要前后上下摇动。

踝关节、足掌、足跟运动——可促进内在小肌肉的活动能力。

准备姿势：开立，身体重心下降至双足跟上，上体微前倾，膝微屈，臂移后，双臂自然分开。

动作：①足掌上抬，下落时反膝随之弹动一次，自然放松配合，抬头平视，足跟要稳。②双足跟提起，落地动作同上，足掌有力支撑身体。③双足掌左右45°移位，动作同①，然后双脚还原开立状。④双足跟移动，动作同上，移动45°后还原。

注意事项：①全身关节放松，膝关节柔和弹动，有机地配合足掌足跟活动；②脚掌、脚跟落地时要重提轻放，避免震动大脑；③脚掌左右45°移位时，足跟站稳，不要随之移动，脚跟左右45°移位时，重心上提，脚掌不要随之移动。

老年迪斯科舞从医疗角度来讲，它和气功、太极拳一样，属于一种放松性运动。它的特点是轻快、奔放、节律性强，使人兴奋、欢畅。因此对植物神经功能紊乱引起的

各种疾病有良好的疗效，尤其对更年期出现的精神忧郁、焦虑病等有针对性的治疗效果。此外，轻快的音乐、欢乐的情绪，能松弛神经、肌肉的紧张度，使血循环得到改善。其另一个特点是以腰部扭摆为轴心，带动上下肢的关节，肌肉群有规则、持续地运动，使心搏增快，气体交换加强，肠蠕动增快。这样既锻炼了肢体组织，有效地防治骨质疏松、关节炎与肌肉萎缩等病变，也锻炼了内脏器官，使心肺功能增强，对提高晚年的生命活力，具有较好的效果。

不过，为了使中老年迪斯科健美操的锻炼更科学、更有效，应注意以下各点：

活动要全面：为了使身体能全面得到发展，无论头、颈、胸、腰、胯、上肢和下肢等各部位需要有一定量的练习，这不仅能促进身体匀称发展，对大脑也有良好影响。

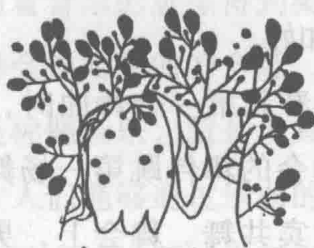
动作幅度由小到大：对从未参加过锻炼的中老年者，不宜一开始就大幅度完成动作，否则容易出现肌肉和韧带的扭伤。

动作姿势要正确：每学一个新动作应力求做到姿势正确，这样才能真正达到锻炼的目的，错误的姿势，不仅影响良好姿态的形成，还会造成身体畸形变化。如胯部活动容易做成臀部活动。

运动量要适宜：每次练习要注意活动时间和运动量，不能因兴趣高，一练起来就忘了时间，这样容易过度疲劳，应循序渐进逐步加量。

持之以恒：中老年人开始学习动作时可能会学得慢，忘得快，这时不能急躁，只有坚持才能不断掌握动作，从而达到锻炼的目的。

注意疲劳信号：中老年人在锻炼时应留意自身发出的疲劳信号，如出现心悸、头晕、腿颤、出虚汗时，应放松5~10分钟后，停止运动。



交谊舞的礼节、音乐与健康

交谊舞起源于欧洲，是由民间舞蹈演变而成的男女对舞的舞会舞蹈形式，它不仅有“华尔兹”“探戈”“伦巴”等各种各样的舞式，而且还有一定格式的礼节。

首先，参加舞会的人要服装整洁。以穿晚礼服和西装为好，在许多西方国家举行的盛大舞会上，如主人未表示请宽衣，即使天气炎热，男宾也不能随意脱外衣，特别是在跳舞时，纽扣要扣好。

其次，当乐队奏起第一个舞曲时，男宾要与自己的夫人或带来参加舞会的舞伴跳第一场舞。第二场舞，男宾方可邀请其他女宾共舞。舞会上，男宾应主动陪无舞伴的女宾跳舞，但要避免全场众多男子只同一位女子共舞。舞场上，女子与女子，男子与男子共舞是极为不礼貌的。

在男方邀请女方共舞时，如其丈夫或女方的父母在

旁，应先向她的丈夫、父母致意，以示礼貌。请舞时应立正，向对方点头邀请，待对方同意后，陪伴进舞池。如对方不同意则不能勉强。一曲完毕，男方应向女方致谢，并陪送至原来座席，向其周围亲属点头致意后离去。女方无故拒绝男方的邀请是不礼貌的；如实在不愿同某人共舞，可婉言辞谢。但应注意，已辞谢邀请后，一曲未终，不要同其他男子共舞。跳舞时，要注意端正舞姿，男方的右手应在女方腰部正中，不能超过女方腰的中部。自己不熟悉的舞步，不要下舞场。另外，跳舞时不可以吸烟，不能戴口罩和墨镜。

音乐是人们文化生活的的重要组成部分，舞会音乐作品的内容非常广泛，民族风格、生活、自然风光以及人们的生活感受和各種思想感情都可以通过音乐作品加以表现，使参加舞会的人随着音乐的旋律得到美好享受。因此，人们可以通过参加舞会领略乐曲的含意，从形式到内容理解它。舞会音乐多是标题音乐，就是说具有概括乐曲中心内容及题目的乐曲。人们能够通过乐曲的主题，它的时代背景，作者的创作个性，对标题的内涵进行揣摩。所以，一场好的舞会，既可以调解精神，又可从中受到教育，提高人们的思想境界，开阔知识，陶冶性情，具有改变社会风气的力量。

交谊舞还是一项有益于人体身心健康的活动。它是以足的步态，前后左右相继的移动以及身体的位置在空间不断地变化而形成的。

不同的舞曲都有一定的步法、舞姿和动作，但多要求头部端正，挺胸收腹，这就使人的体态达到一定的锻炼。起舞时，人体处于活动状态，肌肉积极参加了工作，同时心脏的活动也发生了改变。节律加快，收缩加强，每跳输出量和每分钟输出量增加，用检查脉搏的方法，可测出运动量。一个年轻人连续跳五个曲子，脉搏每分钟可增加10次左右；节奏快的曲子，如快四步、快三步，连续跳动10分钟，脉搏可达到每分钟140次左右，从而使心、血管系统的功能获得改善。又如伦巴、桑巴及迪斯科等舞曲，多以骨盆为主要的活动地带，而骨盆位于人体的中段，它对人体起到承上启下的作用。由于与骨盆相关的腰骶关节和髋关节的运动，从而带动整个脊柱参加运动，这对长久伏案工作或很少参加体育锻炼的老年人来说，能改善脊柱的功能，积极防治姿势性腰疼。因此，有些国家利用舞蹈手段，来治疗很多种慢性疾病，命名为“舞蹈疗法”。

晚会组织者要注意时间长短适宜，不要搞得时间过长，以免疲惫。要注意场地的灯光照明，空气流通，不允

许随地吐痰和乱扔果皮纸屑。禁止感冒、肝炎等患者入内。要严格筛选伴舞的曲子，选用亲切悦耳、抒情优雅以及激情洋溢的音乐旋律，它能使人们感受到在现实生活中充满着美好的景色，鼓舞人们奋发图强。



音乐与健康

当你陶醉于优美的轻音乐时，当你随着轻快的圆舞曲的旋律情不自禁地跳起“慢三步”的时候，一天的紧张与疲劳就烟消云散了。音乐驱散疲劳，给人带来健康。

人的脑子就像一个“指挥中心”，它每天接收从眼、耳、皮肤、躯体、内脏等处传来的千万个信息，这些信息输入这个“指挥中心”后，通过各个不同区域的处理加工，然后迅速地发出指令，人体的各系统，各器官才能做出相应的反应，可见人类大脑的工作是很繁重的。而人脑的两个半球的功能是不对称的，习惯使用右手的人，左半球是语言优势中心，它里面有语言中枢，并擅长逻辑思维。而音乐、美术和空间知觉辨认系统在右半球。从这里可以看出：教师、作家、科技工作者等大部分脑力劳动者繁忙的一天中，左半球处于高度紧张状态。如果他们能经常“换换脑子”（医学上称为“优势现象”的游走，在这

里指让右半球皮层兴奋而让左半球处于相对抑制)，将能大大地提高左右两半球处理信息的能力。立体声音乐优美逼真，使人有身临其境的感觉。各种不同频率的多层次的声音清晰地同时传入两耳，通过内耳的神经末梢感受器变成神经冲动，沿着神经纤维大部分传到对侧半球的颞叶皮层的听觉中枢。这时该区的兴奋性特别高，尤其当你在仔细辨别其中的乐句或分辨由何种乐器所演奏时，大脑神经会启用几个等级的选择性抑制。这样对于调节大脑皮层不同区域兴奋与抑制过程更有效。列宁在进行艰苦的写作之余，就经常欣赏音乐借以休息。不久前，一位专家肯定地认为欣赏立体声音乐能提高两半球处理信息的能力。从神经生理的角度来说，这就是利用听觉神经冲动，引起右半球皮层的兴奋来抑制已处于紧张或疲劳状态的左半球皮层思维、书写等运动区的兴奋性，使两者重新趋于平衡协调。

音乐不仅能帮助人们恢复体力，活跃生活，陶冶情操，还能给患者治病呢！

运用音乐治疗疾病，18世纪国外开始研究，20世纪60年代开始应用。据报道，瑞典的一些牙科治疗室，让病人边听音乐边接受手术治疗，明显地减轻了病人的痛苦。日本和欧美一些国家的妇产科医院，利用音乐减轻产妇分娩