

中共中央办公厅  
老干部局组织编写

# 老年乐指南

薄一波



化学工业出版社

# 老年乐指南

L000220

中共中央办公厅老干部局组织编写

化学工业出版社

(京)新登字 039 号

点线之上用所

## 老年乐指南

中共中央办公厅老干部局组织编写

责任编辑:郝宏丽

封面题字:薄一波

封面设计:郝重海

\*

化学工业出版社出版发行

(北京市朝阳区惠新里3号)

北方交大计算所激光照排中心照排

通县京华印刷厂印刷

三河东柳装订厂装订

新华书店北京发行所经销

开本 850×1168 1/32 印张 39 1/2 插页 4 字数 1145 千字

1993年12月第1版 1993年12月北京第1次印刷

印数 1—4000 册

ISBN 7-5025-1208-X/Z·23

定价 36.80 元

老  
年  
益  
壽  
近  
年  
益  
壽

宋任窮



老年事業

大有可為

宋

平

一九九三年  
四月



老有所为  
老有所乐

李法生

一九九三年三月廿四日

## 内 容 提 要

全书分运动、保健、书画、情趣、文艺、收藏六篇。各篇自成体系，集中介绍了适合中老年人养生需要的内容，其中包括：球类、游泳、气功、武术、棋牌、花草、宠物、手工制作、编织、服装服饰、烹饪、音乐、舞蹈、戏曲、曲艺、影视、书法、绘画、篆刻、古玩史话、收藏与鉴赏、老年常见病的自我监测与预防、用药指南、外出注意事项、食疗与健康、老年人健康指标等。

内容丰富，实用性强，不仅是中老年朋友娱乐的良师益友，同时也适合于各界业余爱好者、老年工作者、各单位老干办、工会、文体活动中心、福利机构及一般家庭。

## 《老年乐指南》编辑委员会

顾 问：宋 平      宋任穷      李德生      解方武

主 编：徐祥之

副主编：高树斌      刘玉庭

编 委：（按姓氏笔划为序）

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 刘玉庭 | 李红旗 | 邱玉璞 | 张国斌 |
| 梁潮平 | 徐祥之 | 高树斌 |     |

撰稿人：（按姓氏笔划为序）

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 王金宝 | 王素芬 | 支满霞 | 邝宏志 |
| 刘玉庭 | 李红旗 | 李佩文 | 李 敏 |
| 任小兵 | 许遐龄 | 邱玉璞 | 邱大星 |
| 陈志华 | 张国斌 | 张春玉 | 孟卫东 |
| 梁潮平 | 姬瑞环 | 贾玲娜 | 徐祥之 |
| 高树斌 | 黄树琪 | 董振旭 | 杨焕平 |

选题策划：郝宏丽      徐祥之      高树斌



## 前 言

党的十一届三中全会以来，党政机关数以百万计的老干部陆续退出工作岗位，开始了晚年的生活历程。社会上其它行业，每年也有一大批人进入晚年。为搞好老年事业，党和国家对老年工作提出了“老有所养、老有所医、老有所乐、老有所学、老有所为”的“五为”方针，各级政府和老干部工作部门在贯彻“五为”方针方面做了大量工作，特别是在养、医、学、为方面尤为突出，而乐的方面则稍显逊色，为全面贯彻落实“五为”方针，满足老年人老有所乐的需要，丰富老年人的晚年生活，我们组织力量编写了《老年乐指南》。

本书是一部融参与和鉴赏于一体、图文并茂的工具书，其中选编了适合中老年人养生学的主要内容，全书分运动、书画、情趣、文艺、收藏、保健等六篇，各篇自成体系，内容包括网球、门球、台球、羽毛球、高尔夫球、游泳、气功、太极拳、太极剑、棋牌、花、鸟、鱼、犬、猫、音乐、舞蹈、戏曲、书法、绘画、篆刻、古玩史话、收藏与鉴赏，以及老年常见病的鉴别与预防，饮食与健康等。不仅系统介绍了各门类的知识和鉴赏技巧，而且为各界中老年朋友提供了一部可操作性强、便于大家积极参与的简明教材。对广大中老年人来说，本书可称得上是一本“老有所乐的指南”——一册书在手，晚年乐悠悠。

自古以来，人们为了延年益寿，一直在不断地寻找和发掘抗

衰老的良方。其实，这个良方就在我们的身边，就在我们每个人的掌握之中。俗话说，生命在于运动。运动包括肢体运动和脑运动，二者之间，脑运动对于人们抗衰老、健康长寿尤为重要。脑科学研究告诉我们，只有脑健康才能达到真正的健康长寿。我们编写《老年乐指南》本着肢体运动和脑运动并举，而且把脑运动放在重要地位，使其内容更具科学性。

现在，我们的国家日益繁荣昌盛，人民物质文化生活精彩纷呈，老年人及各界朋友，理应更好地享受这些包括自己为之奋斗一生的美好成果，若能备一本《老年乐指南》，就可尽情地在“乐”的世界里驰骋。

本书在编写过程中，得到了不少领导同志的关怀和指导，特别是薄一波同志为本书题写了书名，宋平、宋任穷、李德生同志为本书题了词，借本书出版之际，谨向他们表示深切的谢意。此外，在编写过程中，我们还参考了部分专业书籍，在此也一并向各位作者致谢。由于我们水平有限，书中疏漏之处，欢迎广大读者提出宝贵意见。

编 者

一九九三年七月



蓝色花三块瓦脸  
《锁五龙》单雄信



元宝脸  
《乌盆记》钟馗



黑色十字门脸  
《芦花荡》张飞



黑色整脸  
《铡美案》包拯



红色六分脸  
《飞虎山》李克用



紫色三块瓦脸  
《紫桑品》庞统

# 目 录

## 运 动 篇

|                  |    |                             |    |
|------------------|----|-----------------------------|----|
| 运动要览 .....       | 1  | · 球拍 .....                  | 34 |
| 网球 .....         | 4  | · 场地设置 .....                | 34 |
| 握拍方法 .....       | 5  | 比赛规则 .....                  | 35 |
| · 大陆式握拍法 .....   | 5  | · 单打 .....                  | 35 |
| · 东方式握拍法 .....   | 5  | · 双打 .....                  | 38 |
| · 西方式握拍法 .....   | 6  | 台球 .....                    | 39 |
| · 双手反拍握拍法 .....  | 6  | 台球设备 .....                  | 40 |
| 发球与接发球方法 .....   | 6  | · 球 .....                   | 40 |
| · 发球种类 .....     | 6  | · 球杆和杆架 .....               | 40 |
| · 发球方法 .....     | 7  | · 球台 .....                  | 41 |
| · 接发球的方法 .....   | 8  | · 场地及其它 .....               | 42 |
| 步法、击球和接球 .....   | 9  | 台球种类和术语 .....               | 42 |
| · 步法 .....       | 9  | 基础训练 .....                  | 44 |
| · 正反手法(抽)球 ..... | 11 | · 基本姿势 .....                | 44 |
| · 随击球 .....      | 12 | · 基本动作 .....                | 45 |
| · 截击球 .....      | 14 | · 力的分配 .....                | 48 |
| · 反弹球 .....      | 18 | · 瞄准方法 .....                | 49 |
| · 挑高球 .....      | 19 | 击球技术 .....                  | 49 |
| · 高压球 .....      | 19 | · 主球撞点 .....                | 49 |
| 战术及训练 .....      | 21 | · 主球行进方向 .....              | 50 |
| · 单打战术 .....     | 21 | · 第一目标球的行进方向 .....          | 51 |
| · 双打战术 .....     | 26 | · 主球撞击第一目标球后的行<br>进方向 ..... | 51 |
| 器具和场地 .....      | 33 | · 厚球与薄球 .....               | 54 |
| · 球 .....        | 33 |                             |    |

|                   |     |                     |     |
|-------------------|-----|---------------------|-----|
| • 跟球与拉球 .....     | 55  | • 送球战术 .....        | 130 |
| • 抹球与切球及其应用 ..... | 56  | • 双棒球战术 .....       | 135 |
| • 入射角与反射角 .....   | 56  | • 一门战术 .....        | 136 |
| • 台边球 .....       | 57  | • 王牌球战术 .....       | 137 |
| • 会遇球 .....       | 58  | • 回避战术 .....        | 138 |
| • 捻球 .....        | 58  | 布局 and 战略 .....     | 139 |
| • 劣杆 .....        | 60  | • 布局 .....          | 139 |
| • 聚球 .....        | 60  | • 战略 .....          | 140 |
| 具体技巧 .....        | 61  | 比赛规则 .....          | 141 |
| • 司诺克技巧 .....     | 61  | • 球队 .....          | 142 |
| • 四球技巧 .....      | 71  | • 比赛方法及规定 .....     | 142 |
| • 三球落袋技巧 .....    | 103 | <b>羽毛球</b> .....    | 148 |
| 比赛规则 .....        | 114 | 羽毛球的基本技术 .....      | 148 |
| • 司诺克简要规则 .....   | 114 | • 握拍 .....          | 148 |
| • 四球撞击式简要规则 ..... | 116 | • 发球 .....          | 149 |
| • 三球落袋式简要规则 ..... | 119 | • 发球种类 .....        | 151 |
| <b>门球</b> .....   | 121 | • 接发球 .....         | 151 |
| 器具和场地 .....       | 121 | • 接发球的种类 .....      | 153 |
| • 器具 .....        | 121 | • 击球 .....          | 154 |
| • 场地 .....        | 122 | • 步法 .....          | 168 |
| 基本技术 .....        | 123 | 羽毛球的基本打法 .....      | 174 |
| • 击球要素 .....      | 123 | • 压后场底线 .....       | 174 |
| • 侧击球 .....       | 125 | • 攻四方球控制落点 .....    | 174 |
| • 挂球和顶球 .....     | 125 | • 快拉快吊控制网前 .....    | 174 |
| • 跳击球 .....       | 126 | • 后场下压, 上网搓、推 ..... | 175 |
| • 超越球 .....       | 127 | • 守中反攻 .....        | 175 |
| • 同步球 .....       | 127 | 羽毛球的基本战术 .....      | 175 |
| 基本战术 .....        | 127 | • 单打战术 .....        | 175 |
| • 接应战术 .....      | 127 | • 双打战术 .....        | 176 |
| • 调位战术 .....      | 129 | 羽毛球比赛的基本规则 .....    | 177 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| • 场地设置.....       | 177 |
| • 成绩计算.....       | 177 |
| • 发球与站位.....      | 178 |
| • 加赛权的确定.....     | 178 |
| • 计分方法.....       | 178 |
| • 比赛方式.....       | 178 |
| <b>高尔夫球</b> ..... | 180 |
| 高尔夫球运动的基本要求...    | 180 |
| • 基本器材.....       | 181 |
| • 场地.....         | 183 |
| 高尔夫球的基本要领.....    | 185 |
| • 握杆.....         | 185 |
| • 准备击球姿势 (挨球式)    |     |
| .....             | 187 |
| • 脚位.....         | 188 |
| • 瞄准.....         | 191 |
| • 握杆.....         | 192 |
| 高尔夫球的基本技术.....    | 195 |
| • 球杆的使用.....      | 195 |
| • 开球.....         | 196 |
| • 劈起球的打法.....     | 197 |
| • 起波球的打法.....     | 198 |
| • 近距离球的打法.....    | 198 |
| • 果岭周围的几种打法.....  | 199 |
| • 拨推球的技巧.....     | 201 |
| • 复杂情况下的击球方法...   | 202 |
| 高尔夫球练球的基本方法...    | 206 |
| • 双杆球.....        | 206 |
| • 单手法.....        | 206 |
| • 坐凳法.....        | 206 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| • 夹球法.....       | 206 |
| • 并脚法.....       | 209 |
| • 顶端法.....       | 209 |
| 高尔夫球的比赛规则.....   | 209 |
| • 比赛形式.....      | 209 |
| • 比赛规则.....      | 211 |
| <b>象棋</b> .....  | 215 |
| 行棋规定.....        | 216 |
| • 棋盘.....        | 216 |
| • 棋子.....        | 216 |
| • 走棋.....        | 217 |
| • 吃子.....        | 217 |
| • 将军.....        | 217 |
| • 困毙.....        | 218 |
| • 结局.....        | 218 |
| 象棋比赛的规定.....     | 218 |
| • 个人比赛.....      | 218 |
| • 团体比赛.....      | 218 |
| • 先后走的确定.....    | 218 |
| • 成绩计算.....      | 219 |
| • 加赛.....        | 219 |
| 名局赏析.....        | 219 |
| • 中炮横车七路马对屏风马    |     |
| .....            | 219 |
| • 中炮巡河炮对屏风马..... | 221 |
| • 仙人指路.....      | 222 |
| • 中炮对反宫马.....    | 223 |
| • 仕角炮.....       | 225 |
| • 车马炮棋局.....     | 228 |
| • 双炮车棋局.....     | 228 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| • 双马车棋局.....    | 229 |
| • 双炮棋局.....     | 229 |
| • 双马棋局.....     | 230 |
| <b>桥牌</b> ..... | 230 |
| 桥牌的基本知识.....    | 231 |
| • 发牌.....       | 231 |
| • 牌的花色代号及其价值... | 231 |
| • 计点.....       | 232 |
| • 赢张和快速胜张.....  | 232 |
| • 叫牌.....       | 232 |
| • 应叫.....       | 234 |
| • 满贯叫牌.....     | 235 |
| • 常用的叫牌体系.....  | 236 |
| • 加倍.....       | 237 |
| • 定约.....       | 237 |
| • 出牌.....       | 238 |
| • 局况.....       | 238 |
| • 计分.....       | 239 |
| 桥牌的基本打法与技巧..... | 244 |
| • 首攻.....       | 244 |
| • 信号.....       | 245 |
| • 分析牌情.....     | 246 |
| • 设计打牌思路.....   | 248 |
| • 树立长套.....     | 248 |
| • 反堵塞法.....     | 249 |
| • 飞牌.....       | 250 |
| • 投入法.....      | 250 |
| • 忍让法.....      | 251 |
| • 规避法.....      | 252 |
| • 移花接木法.....    | 253 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| • 紧逼法.....       | 254 |
| • 诈术.....        | 255 |
| • 二三原则.....      | 255 |
| • 十一法则.....      | 256 |
| 桥牌比赛.....        | 256 |
| • 对式桥牌赛.....     | 256 |
| • 队式桥牌赛.....     | 256 |
| • 比赛使用表和记分表..... | 257 |
| 桥牌精彩对局选萃.....    | 261 |
| • 最佳叫牌.....      | 261 |
| • 专家首攻.....      | 262 |
| • 英雄之见.....      | 263 |
| • 出神入化的防御.....   | 264 |
| • 知己知彼战而胜.....   | 265 |
| <b>太极拳</b> ..... | 266 |
| 简化太极拳动作名称.....   | 267 |
| 简化太极拳套路.....     | 268 |
| • 起势.....        | 268 |
| • 左右野马分鬃.....    | 269 |
| • 白鹤亮翅.....      | 271 |
| • 左右搂膝拗步.....    | 271 |
| • 手挥琵琶.....      | 273 |
| • 左右倒卷肱.....     | 274 |
| • 左揽雀尾.....      | 276 |
| • 右揽雀尾.....      | 279 |
| • 单鞭.....        | 281 |
| • 左云手.....       | 281 |
| • 单鞭.....        | 283 |
| • 高探马.....       | 284 |
| • 右蹬脚.....       | 285 |



|              |     |
|--------------|-----|
| • 双峰贯耳.....  | 286 |
| • 转身左蹬脚..... | 287 |
| • 左下势独立..... | 287 |
| • 右下势独立..... | 289 |
| • 左右穿梭.....  | 290 |
| • 海底针.....   | 291 |
| • 闪通臂.....   | 292 |
| • 转身搬拦捶..... | 292 |
| • 如封似闭.....  | 294 |
| • 十字手.....   | 295 |
| • 收势.....    | 296 |

## 太极剑..... 296

|                  |     |
|------------------|-----|
| 三十二式太极剑动作名称..... | 297 |
|------------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| 三十二式太极剑套路..... | 298 |
|----------------|-----|

|           |     |
|-----------|-----|
| 基本动作..... | 298 |
|-----------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| • 预备式.....        | 299 |
| • 起势.....         | 299 |
| • 并步点剑（接剑式）.....  | 301 |
| • 独立反刺（大魁星）.....  | 302 |
| • 仆步横打（燕子抄水）..... | 302 |
| • 向右平带（右拦打）.....  | 304 |
| • 向左平带（左拦打）.....  | 305 |
| • 独立抡劈（探海式）.....  | 305 |
| • 退步回抽（怀中抱月）..... | 306 |
| • 独立上刺（宿鸟投林）..... | 307 |
| • 虚步下截（乌龙摆尾）..... | 307 |
| • 左弓步刺（青龙出水）..... | 307 |
| • 转身斜带（风卷荷叶）..... | 308 |
| • 缩身斜带（狮子摇头）..... | 309 |
| • 提膝捧剑（虎抱头）.....  | 309 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| • 跳步平刺（野马跳涧）..... | 310 |
| • 左虚步撩（小魁星）.....  | 311 |
| • 右弓步撩（海底捞月）..... | 313 |
| • 转身回抽（射雁式）.....  | 314 |
| • 并步平刺（白猿献果）..... | 315 |
| • 左弓步拦（迎风掸尘）..... | 315 |
| • 右弓步拦（迎风掸尘）..... | 315 |
| • 左弓步拦（迎风掸尘）..... | 316 |
| • 进步反刺（顺风推舟）..... | 317 |
| • 反身回劈（流星赶月）..... | 318 |
| • 虚步点刺（天马行空）..... | 319 |
| • 独立平托（挑帘式）.....  | 320 |
| • 弓步挂劈（左车轮剑）..... | 320 |
| • 虚步抡劈（右车轮剑）..... | 321 |
| • 撤步反击（大鹏展翅）..... | 322 |
| • 进步平刺（黄蜂入洞）..... | 322 |
| • 丁步回抽（怀中抱月）..... | 323 |
| • 旋转平抹（风扫梅花）..... | 323 |
| • 弓步直刺（指南针）.....  | 325 |
| • 收势.....         | 325 |

## 游泳..... 326

|                |     |
|----------------|-----|
| 熟悉水性的几种方法..... | 326 |
|----------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| • 水中呼吸.....   | 326 |
| • 水中寻物.....   | 326 |
| • 抱膝浮体.....   | 327 |
| • 漂浮展体.....   | 327 |
| • 蹬底滑行.....   | 328 |
| • 蹬边滑行.....   | 328 |
| • 滑行接腿打水..... | 328 |

|         |     |
|---------|-----|
| 蛙泳..... | 328 |
|---------|-----|