



中国 老年 百科全书

浙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国老年百科全书/陈昭典主编. —杭州:浙江教育出版社,2000.6 (2000.12 重印)

ISBN 7-5338-3521-2

I. 中... II. 陈... III. 老年人-生活-知识-普及读物 IV. Z228.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 19554 号

中国老年百科全书

出版发行 浙江教育出版社
地 址 杭州市体育场路 347 号
邮 编 310006

名誉主编 吴阶平
主 编 陈昭典
执行主编 许 毅 邱连根
责任编辑 邱连根
装帧设计 浩 瀚 韩 波 吕兆梁
责任校对 池 清
责任出版 程居洪

印 刷 杭州富春印务有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 61.25
字 数 1300000
版 次 2000 年 6 月第 1 版
印 次 2000 年 12 月第 2 次
印 数 5001-10000
书 号 ISBN 7-5338-3521-2/G·3488
定 价 128.00 元

(版权所有 盗版必究)

前言

截止1999年10月,我国60岁以上老年人口已达1.26亿,占全国人口总数的10%。这意味着,继美国、德国、日本等世界发达国家之后,中国也已进入老龄社会。另据专家估计,今后10~15年,我国的老年人口将呈不断上升的趋势。

老人是家庭的长辈,是社会的功臣。他们曾经含辛茹苦,将子女养育成人;他们曾经披荆斩棘,推动社会进步。饮水不忘掘井人,乘凉不忘栽树人,重视和关爱老人,为老年人创造良好的社会环境,改善和提高老年人的生活质量,是晚辈的心愿,也是每一个公民应尽的义务与责任。由少年、青年、中年而进入老年,是人生的必然。作为自然人,生命在每一个阶段都有不同的生理、心理特征;作为社会人,在不同的年龄阶段,所扮演的社会角色和承担的社会责任也有所不同。从生命的旺盛期步入衰落期,从社会的“前台”退到家庭和社会生活的“后台”,对任何人都是一次大转折。“夕阳无限好”“人间重晚晴”。怎样顺利渡过转折期,怎样使老年生活充满欢乐与幸福?这既是社会保障问题,更是人的心态问题。了解自我,不仅是年轻人的课题,也是老年人的课题。对于广大老年人而言,只有深刻认识到自己这一年龄段的身心特征,才能准确定位,扬长避短;只有切实把握自己的需求,主动去追求幸福和快乐,体味到生命的意义,才能使自己的老年时代“满目青山夕照明”,才能让自己的晚年生活“霜叶红于二月花”。

为了满足广大老年人“了解自我,保护自我”的要求,为了满足老年人们“老有所学,老有所为,老有所医,老有所乐,老有所养,老有所教”的自我学习、自我教育的愿望,我们组织出版了这部《中国老年百科全书》。全书分“老年生活”“老年养生”“老年娱乐”“老年保健”四大篇,共66个栏目,近千个条目,数百幅插图,计130多万字。

“老年生活”篇主要为经历更年期和退休,进入人生“第二个驿站”的人们答疑解惑:如何看待退休,怎样进行角色的转换和心理调适;家庭在退休生活中的地位,亲情友情的重要性,如何处理好这些关系,营造良好的退休生活环境。对于希望了解有关老年人生理、心理健康知识的人来说,“生活卫生”“老年性生活”等专题也许能提供一些帮助。“老年理财”

和“法律常识”等专题,则有助于老年人的自我保护和生活安排。对于那些“壮心”未与年俱老的老人们,“学习和再就业”也许能解决一些关于“老有所学”“老有所为”方面的疑惑。

延年益寿是每一个老年人的期望。“老年养生”篇通过长寿的理论分析与国内外长寿者的养生经验介绍,指出,人虽不能永生不死,但





可以通过各种方式来延年益寿。适宜的运动锻炼、健康的生活方式、良好的心理素质以及科学的营养与进补，是长寿的根本途径。本篇同时提供了一些操作性较强的延年益寿的方法，供有兴趣者选择尝试。

提高生活质量，是现代人的普遍要求。老年人也不例外。提高老年生活质量的一个重要方面，就是老年人要正确认识自己的价值，以积极的人生态度投入到生活。“老年娱乐”篇的要旨是，老年朋友们要根据自己的体力、爱好与经济状况，选择一两样爱好投入其中，以获取闲暇之乐，充实生活内容。本篇推荐了文学、音乐、戏曲、影视鉴赏，书法，绘画，做诗填词，集邮，收藏，摄影，旅游，烹饪，养花，养鸟，钓鱼以及棋牌麻将等18种娱乐样式，选编了相关知识、奇闻轶事等，并提供方法，以强化操作性。

由于岁月磨蚀，机体老化、功能衰退不可避免，老年人会更多地受到病魔的侵袭。“老年保健”篇邀请富有临床经验的专家学者，分科介绍了老年常见病多发病的病理、发病特征以及治疗、调养的有关知识和方法。借此，老年朋友们可以作为参考，或配合医生采取更为科学的治疗，同时，它也可作为健康老人预防疾病、及早发现疾病之用，达到“保健”的目的。

值得一提的是，在我们策划本书的过程中，得到了一大批专家学者的积极支持与响应。浙江大学医学院陈昭典教授应邀担任主编，浙江大学医学院许毅教授担任执行主编。浙江老年大学的领导们，积极为我们介绍作者，提供素材，收集意见建议。包括全国人大副委员长吴阶平教授在内的许多全国著名专家，欣然应邀担任本书的顾问，这让我们十分感激。值此之际，我们谨向他们致以衷心的感谢与崇高的敬意！

老年人是社会的智者，也是社会的财富，更是年轻人的导师与挚友。让我们在享受前辈们为我们创造的物质与精神文明的同时，一起来关心、爱护老人们。让我们的老人们和我们一起享受今天的幸福，享受新世纪美好的阳光！

愿全国一亿二千万老年人生活幸福、身体健康和长寿！

浙江教育出版社

2000年6月



《中国老年百科全书》编委会

顾问 (以姓氏笔画为序)

马 洪 王照华 冯之浚 邬沧萍
刘 杲 李伯勇 杜润生 吴阶平
沙 洪 张天保 龚心瀚 龚育之
雷洁琼

名誉主编 吴阶平

主 编 陈昭典

执行主编 许 毅 邱连根

编 委 (以姓氏笔画为序)

王翼奇 许 毅 邱连根 陈昭典
陈永耀 吴加庚 周大风 季守祥
施卫星

撰 稿 (以姓氏笔画为序)

丁 珊 马杭伟 王翼奇 邓伯川
卢兆泉 卢贤松 冯 磊 朱成方
朱李鸣 刘国英 许 毅 李立辉
李成江 李标品 李 鸣 李晓旦
杨晞华 吴双连 吴加庚 吴亚卿
吴伟达 宋宝富 应忠怀 沈 烨
沈琼华 张毅清 张冰凌 陈永耀
陈福民 陈 炜 陈子耕 林 山
林正秋 林 琳 尚佐文 欧燕萍
周大风 周伟杰 周建英 季守祥
季 峰 郑 方 郑 伟 钟 婴
俞建华 施卫星 施有铨 施松青
洪丽萍 高昕丹 陶谦民 屠雪凡
傅其宏 谢立平 潘 浩 潘志军

插图、摄影、资料

郑凯军 朱卫国 戎念竹 张洪枫
吕兆梁 王重义 徐 薇 沈 钧
顾文仪 任忠芳 蒋 婷 陈 坚





第一篇 老年生活

一 退休生活	3	二 生活卫生	31
(一) 生活理念	3	(一) 生活习惯	31
愉快地退休	3	起居有常 饮食有节	31
乐天知命 知足常乐	3	平衡膳食 合理营养	31
要有一颗平静的心	4	坚持锻炼 延年益寿	32
学习会使你交上老运	5	科学进补 增进健康	33
参加工作的意义	6	服饰得体 仪表大方	34
忙碌是一种需要	7	看电视的注意事项	34
乐观豁达乃长寿之本	7	多听音乐 陶冶情操	35
九种益寿的生活态度	8	合理安排家务劳动	35
勤于思考可以延缓衰老	9	吸烟有害健康	36
老年人与宗教	9	戒烟方法种种	37
(二) 婚姻家庭	10	饮酒与健康的关系	37
家庭是温馨的港湾	10	头发的保护	38
让爱情锦上添花	11	烫发 染发 假发	39
少年夫妻老来伴	12	面部皮肤的保护与防皱	40
做个好妻子	12	老年人的坐、站、行	41
婆媳相处的艺术	13	疲劳的消除	42
正确理解代沟	14	(二) 居住环境	43
丧偶后的心理调适	15	居室环境与健康	43
感情依然是再婚的基础	16	居室的朝向与布置	43
再婚后的调适	17	使居室成为自己的天地	44
老年再婚的心理困境	18	防止空调综合症	45
不能过分宠爱孩子	19	居住高楼的利弊	45
正确教育孩子	20	空气清新机与负离子发生器	46
(三) 人际交往	21	(三) 睡眠卫生	47
正确处理亲疏关系	21	睡眠是生理需要	47
远亲不如近邻	22	老年人睡眠的特点	47
如何与朋友交往	23	老年人的睡眠环境	47
不同性格者的交往风格	24	老年人合适的睡眠姿势	48
人际交往的七种心理缺陷	24	睡眠用品的选择	48
交谈是一种享受	26	睡眠禁忌	49
交谈与性格	27	科学午睡	49
多赞美别人	28	睡眠与做梦	50
交往时的仪表和风度	29	失眠的原因	51
如何与自己相处	30	催眠方法种种	51



(四) 高龄老人的安全保护	53	老年性阴道炎	66
高龄老人自我保护的重要性	53	(六) 老年人性保健	67
随身要带安全卡	53	饮食与性保健	67
不要进行剧烈的运动	53	药物与性保健	68
不要攀高和摸黑	53	器械与性保健	68
老人要谨防摔倒	54		
突然昏厥时的处理	54	四 学习·再就业	69
记住亲朋好友的电话	55		
三 老年性生活	56	(一) 学习求知	69
(一) 老年人与性	56	老年人学习的意义	69
性是人的本能	56	老年人学习的特点	69
老年人的性权利	56	老年人学习的方法	70
性生活与长寿	56	不要贪大求全求精	70
性生活与美满爱情	57	因地制宜做学问	71
(二) 老年人的性特点	57	“温故而知新”	72
女性性器官的变化	57	学一点电脑技术	72
男性性器官的变化	58	学技能 讲奉献	74
女性性反应	59	泛学与专学	74
男性性反应	59	正确对待“新潮”知识	76
老年人心理特点	60	(二) 再就业	77
老年人能力特点	61	发挥余热 因人而异	77
(三) 老年人的性和谐	61	考虑周详 做个规划	77
保持良好的生理心理状态	61	自己投资要慎重	78
保持性接触	61	平心静气奉献余热	78
建立良好的性生活环境	62	适应新单位的规章制度	79
选择合适的性生活时间	62	发挥余热不是混碗饭吃	79
性生活前做好充分准备	62	工种与报酬	79
采用合适的性生活体位	62	遇到劳资纠纷以后	80
(四) 老年人的性功能障碍	63	处理好就业与家庭的关系	80
阳痿	63	见好就收 知足常乐	81
早泄	63	五 老年理财	82
射精不能	64	(一) 老年理财意义	82
性交障碍	64	家庭理财新观念	82
性高潮障碍	64	老年理财特点及意义	82
(五) 疾病患者的性生活	65	老年理财途径	83
糖尿病	65	老年理财类型	83
高血压	65	老年理财戒律	84
心脏病	65	(二) 经济保障型理财	85
前列腺疾病	66	储蓄的主要种类	85



存款的计息方法与规定	85	电话磁卡	117
外币储蓄	86	小人书	117
债券种类及投资特点	86	扑克牌	117
债券的买卖	87	练功券	118
保险投资特点及主要类型	88	公交广告车票	118
社会养老保险介绍	89		
医疗保险品种介绍	90	六 法律常识	119
主要寿险品种介绍	91	(一) 老年人的人身权利	119
家庭财险投保的三个误区	91	人格尊严权	119
投保应注意附险	92	人身自由权	119
(三) 风险收益型理财	93	生命健康权	119
股票的特点	93	肖像权	120
入市必备知识	93	名誉权	120
股票投资方法	94	隐私权	121
股票投资常见错误	95	(二) 老年人的社会经济权利	121
投资时机选择法则	97	离退休的生活保障权	121
怎样看盘	98	财产所有权	122
庄家做庄五步曲	98	劳动权	123
止损与解套	99	休息权	123
个人外汇买卖	100	(三) 老年人的房产权与继承权	124
(四) 鉴赏投资兼顾型理财	101	房产权	124
投资邮票保值增值	101	财产的法定继承权	125
邮票投资的特点	102	财产的遗嘱继承权	125
影响邮票价格的因素	103	(四) 老年人的婚姻自主权	125
黄金投资	104	结婚自由	125
黄金投资的种类	105	离婚自由	126
珠宝投资	106	再婚者的财产问题	126
尊贵宝石的主要种类	107	(五) 老年人的知识产权	126
金银首饰种类与需求特点	108	著作权	126
艺术品投资	109	专利权	127
艺术品投资的风险化解	110	商标权	128
字画投资品的选择	111	发明权	129
中国油画投资	111	发现权	129
古瓷器投资	112	其他科技成果权	130
古籍善本投资	113	(六) 老年人的自我保护	131
古旧钟表投资	114	自我保护的权利	131
古铜镜的收藏	114	自我保护的途径	131
钱币投资	115	获得法律援助的权利	132
我国现代钱币的投资	115		
集报	116		
外汇券	117		



第二篇 老年养生

一 长寿之道	135	登山	151
(一) 正确认识老年	135	护足	152
我国的老年人划分标准	135	晨练	152
世界卫生组织的老年人		二 营养与进补	153
划分标准	135	(一) 基本营养素与	
人类年龄的三种划分方法	135	老年营养需求	153
心理学年龄自测方法	136	生命的基础——蛋白质	153
健康老年人的一般标准	137	缺不得又多不得的脂肪	153
快速身体健康测验	138	人体的燃料——糖	154
简便心理健康测验	138	不可少的常量元素	154
(二) 科学面对衰老	139	神秘的微量元素	155
衰老的过程	139	生命的调节物质——维生素	156
衰老的主要表现	139	生命之源——水	157
衰老的不同水平	139	(二) 老年人的科学膳食	157
关于衰老的各种观点	140	热能摄入要恰当	157
衰老的原因分析	141	营养素的合理搭配	158
(三) 延年益寿的理论与实践	142	科学膳食	158
人类寿命的发展趋势	142	食疗的特点	159
人类的理论寿命	142	老年人食疗特点	160
人类预期寿命估算法	143	可作为食物的中药	160
延缓衰老的理论分析	145	四季食疗	160
延年益寿的对策	146	失眠的食疗	161
老寿星的长寿经验	147	具有防癌作用的食物	161
(四) 日常保健	148	解酒食物	161
护发	148	(三) 疾病患者的营养	162
护面	148	冠心病	162
护牙	149	糖尿病	162
护肩	149	慢性肝炎	162
护腹	150	骨质疏松症	162
护腰	150	痛风	162
提肛	150	(四) 老年进补	163
散步	151		



老年进补的重要性	163	体育锻炼与健康长寿 ...	179
常用补品分类及特点 ...	163	体育锻炼的原则	179
老年人进补的原则	164	锻炼时运动量的掌握 ...	179
进补时的禁忌	165	锻炼时的强度控制	180
四季均可进补	165	选择适宜的体育锻炼内容	180
补品的正确服用方法 ...	166	运动处方	180
选用人参的学问	167	体育锻炼的适应证和禁忌证	181
进补与体育锻炼	168	健身器械的作用	182
补品的保存	169	适合老年人的健身器械	182
药酒功用与服用方法 ...	169	老年减肥与体育锻炼 ...	183
健康老人的一般进补 ...	170	(三) 体育锻炼的自我监督 ...	184
正确对待补品广告	170	身体状况测试的重要性	184
(五) 疾病患者的进补	171	体能检查	184
慢性支气管炎	171	身体素质检查	185
性功能衰退	171	简易心功能检查	185
筋骨酸痛	172	简易肺功能检查	185
头昏目眩	172	12分钟跑测验	185
贫血	173	步行测体力法	185
冠心病	173	身心状况的定性评估 ...	186
糖尿病	174	锻炼过程中的自我监督	186
前列腺肥大	174	(四) 常用的体育锻炼项目 ...	187
骨质疏松	174	太极拳	187
高血压	175	五禽戏	188
恶性肿瘤	175	八段锦	189
便秘	176	练功十八法	191
三 运动健身	177	健身跑	197
(一) 体育锻炼与身心健康 ...	177	走步	197
神经系统	177	门球	197
心血管系统	177	老年健身舞	200
呼吸系统	177	(五) 气功保健	200
消化系统	177	气功的分类与特点	200
运动系统	178	气功对人体的影响	201
心理方面	178	气功功种的选择及禁忌	201
(二) 老年人的体育卫生	179	练气功的基本要领	202
		气功出偏原因与表现 ...	203
		气功出偏后的对策	203

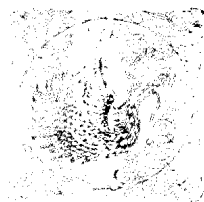


目 录

ZHONG GUO LAO NIAN BAI KE QUAN SHU



气功出偏的预防	204	日常生活能力训练	218
(六) 老年人自我保健按摩 ...	204	社交技巧的训练	218
自我按摩与医疗按摩 ...	204	自尊心和自信心的训练	219
自我按摩的注意事项 ...	204	自信心自测	220
适宜老年人按摩的手法	205	放松训练	221
头面部的自我按摩	206	心理压力的消除	222
躯干部的自我按摩	207	心理压力自测表	223
四肢部的自我按摩	208	(三) 心理障碍与心理保健 ...	226
(七) 常见病的体育疗法	209	心身疾病	226
高血压	209	神经症	227
偏瘫	210	药物依赖	228
慢性阻塞性肺气肿	210	酒依赖与酒精中毒	229
老年慢性腰腿痛	211	老年人厌世问题	230
糖尿病	211	(四) 心理健康的秘诀	231
颈椎病	212	建立心理寄托	231
肩周炎	212	欢度第二人生	231
老年失眠症	213	正确对待“人走茶凉” ...	232
(八) 老年常见病的自我按摩	213	凡事以和为贵	232
高血压	213	享受家的温暖	233
冠心病	213	保持生活激情	233
糖尿病	213	按自己的意愿办	234
颈椎病	213	摆脱自卑	235
慢性腰痛病	214	制怒方法种种	235
肠胃不适	214	嫉妒者折寿	236
慢性支气管炎	214	调节情绪的方法	237
四 心理保健	215	延缓心理老化	238
(一) 老年人的心理特点	215	难得忘却	238
老年常见心态	215	认真审视忧虑心理	239
感知觉特点	216	多病未必不高寿	239
情绪与情感的变化	216	别让孤独陪伴你	240
记忆力的变化	217		
思维能力的变化	218		
性格的变化	218		
(二) 老年人的心理体操	218		





第三篇 老年娱乐

一 阅读	243	“柳暗花明又一村”	
（一）阅读——老年生活		的宋诗	259
的重要内容	243	读“婉约”词流丽蕴藉	260
老年阅读重在消闲	243	读“豪放”词“雄姿英发”	261
老年阅读有益于身心健康	243	多彩的唐宋散文	263
老年阅读三忌	243	读“小桥流水人家”	
（二）阅读方式方法漫谈	244	赏元散曲	264
阅读内容的选择原则	244	可读可演的戏曲文学	264
如何获取图书信息	244	《三国演义》	
图书的选购	245	勇武与智谋的主旋律	265
图书的保管	246	侠义英雄的颂歌	
如何利用工具书	246	《水浒传》	266
电脑阅读	247	《西游记》:	
（三）老年阅读内容举隅	247	人人都有取经路	267
格言警句	247	“三言”“二拍”:	
传记、回忆录	248	市井悲欢录	268
书信和日记	248	《聊斋志异》	
趣闻轶事	249	精灵世界与社会心态	269
幽默笑话	249	“戚而能谐”的	
民俗风情	250	《儒林外史》	270
楹联	250	人情世情面面观的	
鉴赏评析	250	《红楼梦》	271
其他	251	开风气之先的龚自珍	272
二 文学	252	（二）中国现代文学	273
（一）中国古代文学	252	历经沧桑巨变的	
博大精深的中国古代文学	252	20 世纪中国文学	273
遥远的源流先秦文学	253	呐喊人生——	
卓越的两汉史传文学	254	鲁迅的小说和杂文	274
陶渊明与田园山水诗	255	理性人生——茅盾的小说	276
“黄河之水天上来”		热烈人生——郭沫若的诗歌	278
的李白诗风	256	颠沛人生——郁达夫的小说	279
“穷年忧黎元”的杜甫诗	257	温静人生——朱自清的散文	280
“诗到元和体变新”		诚挚人生——巴金的小说	281
的元、白诗	258	幽默人生——老舍的小说	282
“夕阳无限好”		透视人生——曹禺的戏剧	283
的晚唐清词丽句	259	理想人生——沈从文的小说	284



(三) 外国文学 286

- 源远流长的外国文学 ... 286
- 日本古代妇女的哀歌——
 - 紫式部的小说 287
- 喜剧形式表现的悲剧——
 - 塞万提斯的小说 ... 287
- 宏富精深说不尽——
 - 莎士比亚的戏剧 ... 288
- “与各国优秀文学并驾齐驱”
 - 歌德的小说、戏剧 289
- 叛逆、反抗，“激情的化身”
 - 拜伦的诗歌 290
- 黑暗年代的“悲惨世界”
 - 雨果的小说 291
- “法国社会卓越的
现实主义历史”——
 - 巴尔扎克的小说 ... 291
- 幽默、讽刺的社会画卷——
 - 狄更斯的小说 292
- 崭新的社会问题剧——
 - 易卜生的戏剧 293
- “最清醒的现实主义”——
 - 托尔斯泰的小说 ... 294
- 无产阶级文学新时代的开始
 - 高尔基的小说 ... 295
- “撕掉了绅士们的假面具”
 - 萧伯纳的戏剧 295
- 知识分子心灵历程的
多角度探索——
 - 罗曼·罗兰的小说 296
- “海上的冰山”——
 - 海明威的小说 297
- 探索、开拓——
 - 艾特玛托夫的小说 297
- 神秘、荒诞的“哈哈镜”
 - 马尔克斯的小说 298
- 两种不同的艺术思维——
 - 泰戈尔和川端康成 298

三 音乐 300

- (一) 听音乐的方法 300
 - 人人都能欣赏音乐 300
 - 美感的诱发和培育 300
 - 环境的进入 301
 - 形象的捕捉 302
 - 感情的体会 302
 - 意境的探求 303
 - 无标题音乐的细品细啜 304
- (二) 中国音乐欣赏入门 305
 - 风味迥异的民歌 305
 - 多姿多彩的现代歌曲 ... 305
 - 幽雅绮丽的丝竹乐 306
 - 气势磅礴的吹打乐 307
 - 玲珑剔透的民族乐器 ... 308
 - 其他民间乐器 309
- (三) 西洋乐曲介绍 309
 - 栩栩如生的音画 309
 - 琳琅满目的小品 310
 - 轻松愉快的舞曲 311
 - 激昂热烈的进行曲 311
 - 气势浩大、感情深邃
的交响乐 312

四 戏曲 314

- (一) 老年人与戏曲 314
 - 什么是“戏曲” 314
 - 戏曲的欣赏 314
- (二) 主要戏曲剧种 315
 - 昆剧 315
 - 京剧 316
 - 川剧 316
 - 豫剧 317
 - 湘剧 318
 - 越剧 318
 - 黄梅戏 319
 - 粤剧 320
- (三) 名剧与名角 320
 - 昆剧《牡丹亭》的魅力 320



目 录

ZHONG GUO LAO NIAN BAI KE QUAN SHI

俞振飞与《太白醉写》···	321	的特殊形式·····	343
“一出戏救活了一个剧种”	322	节奏中的韵律·····	344
“泼水难收”《烂柯山》···	322	细节——艺术家眼里	
京剧四大名旦·····	323	的“金矿”·····	345
周信芳与盖叫天·····	324	意境——一幅流动而不凝固	
优美的神话剧《白蛇传》	325	的画面·····	346
文武结合的《杨门女将》	325	改编——用之不竭	
优秀的京剧现代戏		的艺术源泉·····	347
《红灯记》·····	326	表演——会说话的形体···	348
“旱地行船”美《秋江》	327	(三) 影视种类及影视节···	349
喜剧精品《拉郎配》·····	328	西部片——永不消逝的神话	349
惊心动魄的悲剧		科幻片——从月球旅行	
《巴山秀才》·····	328	到太空遨游·····	351
爱国艺人常香玉·····	329	奥斯卡金像奖——	
马金凤扮演的穆桂英···	329	美国电影的晴雨表	352
情趣盎然《双拜月》·····	330	世界主要电影节·····	353
优美的爱情悲剧		世界主要电视节·····	354
《梁山伯与祝英台》	331		
一再轰动的越剧《红楼梦》	331	六 书法·····	356
越剧“小百花”		(一) 老年人与书法·····	356
与《五女拜寿》·····	332	老年人学书法的意义···	356
民间生活小戏		书法≠毛笔字·····	356
《夫妻观灯》·····	332	书法与爱好、气质·····	357
仙、人结合的《天仙配》	333	学习书法初见成效的标准	357
粤剧名作《搜书院》·····	334	读帖与学用结合·····	357
开台必演的例戏		书法学习要领·····	358
《六国封相》·····	334	工具的选择·····	359
五 影视·····	336	学以致用，推陈出新···	359
(一) 电影与电视·····	336	(二) 笔法、笔势、笔意·····	360
电影从咖啡馆诞生·····	336	笔法·····	360
电视——最年轻的传播工具	337	执笔法·····	360
电影与电视之异·····	338	悬腕、悬肘的作用·····	361
(二) 影视欣赏要素·····	338	“内振”法与“外拓”法	361
蒙太奇——镜头创造的奇迹	338	笔势·····	362
剧情结构的技巧·····	340	笔意·····	362
光与色——影视造型		(三) 结体、行气与章法·····	363
的重要元素·····	341	结体的基本规律·····	363
音响的妙用·····	342	结体中的几个辩证关系	363
音乐——创造视听美感			



目 录

ZHONG GUO LAO NIAN BAI KE QUAN SU

行气	364	潘天寿	397
章法	365	徐悲鸿	398
七 绘画	366	(三) 西洋画	399
(一) 山水画	366	比例	399
用笔与用墨	366	空间	399
临摹	366	色彩	400
树法与石法	366	油画的基本画法	401
云水法与点景法	367	壁画	402
构图法	367	油画	402
水墨、淡彩、青绿法	368	版画	402
意境	368	素描与速写	403
三远法	368	达·芬奇	404
写生与创作	369	米开朗基罗	405
范宽、郭熙	369	拉斐尔	406
董源、巨然	371	鲁本斯	407
李唐、马远	372	伦勃朗	408
元四家	373	戈雅	409
明四家	375	马奈	410
清四王	377	塞尚	411
清四僧	378	凡·高	412
黄宾虹	380	高更	413
傅抱石	381	毕加索	414
李可染	381	八 做诗填词	415
陆俨少	382	(一) 做诗	415
张大千	383	老年人与做诗	415
钱松壘	383	传统诗诗体的分类	415
(二) 花鸟画	384	四声与平仄	416
白描	384	诗韵	416
工笔淡彩与工笔重彩	385	近体诗的基本格律	416
兼工带写	386	五言绝句格式	418
大写意	387	七言绝句格式	418
没骨法与勾花点叶	388	五言律诗格式	419
徐熙和二黄	388	七言律诗格式	419
文同、苏轼	389	对仗	420
赵佶	390	绝句律诗做法	422
扬无咎、王冕	391	(二) 填词	422
徐渭	392	老年人与填词	422
八大山人	393	词的简史	423
扬州八怪	394	词的名称	424
赵之谦、吴昌硕	395		
齐白石	396		



目 录

ZHONG GUO LAO NIAN BAI KE QUAN

K

重要词派	424	(三) 中国邮票	456
词的基本术语	425	清代邮票	456
调声	425	民国邮票	457
词韵	426	解放区邮票	458
协韵	427	中华人民共和国邮票 ...	459
对仗	427	(四) 中外邮票欣赏	460
词谱举例	428	世界第一号珍邮	460
九 对联谜语	430	“红印花”孤品回归记 ...	460
(一) 对联	430	解放区“稿”字邮票 ...	461
对联的由来	430	中国“小型张之王”	
对联的艺术特色	430	和“生肖票之首” ...	462
对联的实用功能	431	方寸飘书香	463
撰写对联的技巧	432	记录中国体育走向	
对联欣赏	433	世界的邮票	464
(二) 谜语	438	中外联合发行的	
寓智于乐的谜语	438	同题材邮票	464
制谜、猜谜技巧	439	联合国邮票上的中国事物	466
什么是谜格	442	“美髯公”“美猴王”	
古今佳谜品赏	444	亮相外国邮苑	467
趣谜集锦	446	邮票上的摄影佳作	468
十 集邮	448	为长寿老人出的邮票 ...	469
(一) 邮票与集邮	448	用名字和生辰构成的	
老年人与集邮	448	“和平鸽”邮票	470
集邮的由来与发展	448	概括科学家一生的邮票	470
“邮票之父”罗兰·希尔	449	撼人心灵的邮票	471
世界上第一枚邮票		创人物最多记录的邮票	472
——黑便士	450	一枚邮票32种文字	472
邮票的构成	450	可“摸读”的邮票	472
邮票种类	451	极限明信片式的小型张	473
封·片·简·戳	452	十一 收藏	474
(二) 集邮的途径与方法	453	(一) 陶瓷	474
集邮的原则	453	说陶说瓷	474
集邮的方式	453	雍容华丽的唐三彩	474
邮票的品相与保管	453	紫泥青韵说紫砂	474
邮票真假的鉴别	454	青瓷的始祖原始瓷	475
集邮工具	454	越窑青瓷与秘色瓷	476
集邮书刊	455	盛极一时的龙泉窑青瓷	477
		北方青瓷的奇葩	
		——耀州窑青瓷	478



“为世所珍”的官窑瓷 …	479	(四) 古钱币 …	508
青瓷中的特殊一族		玲珑滋润的贝币 …	508
——均窑瓷 …	480	多姿多彩的刀布 …	509
瓷中极品汝窑青瓷 …	480	天圆地方的半两钱 …	511
典雅端庄的邢窑白瓷 …	481	盛行不衰的五铢 …	511
镶金扣银的定窑白瓷 …	481	流行千年的开元通宝 …	513
永乐甜白瓷 …	481	千变万化的宋钱 …	514
德化窑白瓷 …	482	独树一帜的民族钱 …	515
黑釉瓷与黑釉茶盏 …	482	革故鼎新的银铜元 …	516
开历史之先河的长沙窑瓷	483	古钱币的作伪手段 …	518
水墨画般的磁州窑 …	483	古钱币的鉴别方法 …	519
素雅明快的青花瓷 …	484	古钱币的除锈与保存 …	519
纯正鲜亮的釉里红 …	485		
绚丽灿烂的釉上彩瓷		十二 摄影 …	520
——斗彩 …	485	(一) 摄影常识 …	520
艳丽浓郁的五彩 …	486	摄影史话 …	520
富丽华贵的珐琅彩 …	486	照相机的构成 …	520
淡雅柔和的粉彩瓷 …	487	镜头 …	521
古陶瓷的收藏与鉴别 …	488	胶卷的选择和保存 …	521
陶瓷器的养护 …	488	(二) 摄影基本功 …	522
(二) 中国书画 …	489	持稳照相机 …	522
中国古代绘画概述 …	489	光的造型 …	522
形神兼备、意态毕现		景深与焦距 …	523
的人物画 …	489	光圈与快门 …	523
外师造化、中得心源		等量曝光组合 …	524
的山水画 …	491	正确估计曝光 …	524
借物抒情、托物言志		调准焦距 …	525
的花鸟画 …	493	超焦距的用法 …	525
书画鉴别方法 …	496	滤光镜的种类和使用 …	526
书画作伪的主要手段 …	497	趣味中心与构图 …	527
书画保养常识 …	498	黑白影调的表现力 …	527
(三) 古玉器 …	499	高调和低调 …	528
玉的含义 …	499	彩色摄影 …	529
玉的分类 …	499	(三) 专题摄影 …	530
礼器 …	500	自然物摄影 …	530
丧葬玉器 …	501	风光摄影 …	530
玉佩饰 …	501	水域风光摄影 …	530
陈设玉器 …	502	云彩拍摄 …	531
历代古玉器的特征 …	503	夜景拍摄 …	531
古玉器的鉴别 …	506	静物摄影 …	531
古玉器作伪的主要手段	507	户外人物拍摄 …	532
玉器的保养 …	508	室内自然光人物拍摄 …	532