



Laoonian Shenghuo Shiyong Congshu

李卫星 © 主编

老有所乐

老年人的休闲娱乐

石流 尼娜 刘迟 © 编著



情融碧水夕阳红——垂钓乐
登山戏水晶人生

中国工人出版社

老有所乐

● 老年人的休闲娱乐

● 石流 尼娜 刘迟 编著

● 中国工人出版社

图书在版编目(CIP)数据

老有所乐:老年人的休闲娱乐/石流等编著. —北京:中国工人出版社 2000.7

(老年生活实用丛书/李卫星主编)

ISBN 7-5008-2401-7

I. 老… II. 石… III. 老年人—文娱活动 IV. G89

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 32611 号

出版发行: 中国工人出版社
(北京鼓楼外大街 45 号,100011)

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

经 销: 新华书店北京发行所

版 次: 2000 年 7 月第 1 版
2004 年 1 月第 2 次印刷

开 本: 850×1168 毫米 1/32

字 数: 143 千字

印 张: 6.875

定 价: 14.00 元

目 录



阅读乐 泛舟书海	1
● 阅读获得快乐	1
书中自有营养品	1
书中自有真朋友	2
书中自有“老来俏”	3
书中自有生活经	4
书中自有养生术	4
选择自己需要的书刊阅读	5
● 阅读欣赏增情趣	6
吟诵诗歌贵情境	6
欣赏散文贵品味	8
阅读小说娱闲情	10
● 结交阅读的朋友——图书馆	11
图书目录	11
期刊目录	12
工具书	13
 娱玩乐 棋牌舞钓	 15
● 娱乐消闲自怡情	15

趣味扑克牌游戏	16
●桥牌打法速成	19
●“井圈”之战——麻将	22
麻将打法	23
打麻将的“品”	24
麻将与“国赌”	25
●斗智斗勇 棋乐无穷	26
●黑白世界的较量——围棋	27
●楚河汉界话象棋	29
●国际象棋 ABC	32
●伴着音乐散步——跳舞	33
家庭舞会	34
参加舞会衣着	35
跳交谊舞基本姿势	36
舞曲拍节	38
舞步要领	38
北京平四步舞	39
布鲁斯舞	42
福克斯舞	43

录



华尔兹舞	45
伦巴舞	47
探戈舞	48
恰恰舞	50
迪斯科舞	51
●卡拉 OK 伴你展歌喉	53
●情融碧水夕阳红——垂钓乐	54
钓具	57
鱼饵	58
垂钓时间地点	58
垂钓技法	59
渔歌一曲垂钓经	60
欣赏乐 艺林漫步	63
●音乐艺术欣赏	63
音乐常识	65
音乐疗法处方	67
最负盛名的世界古典名曲	69
中国最著名古乐曲	70

●舞蹈艺术欣赏	71
●戏剧艺术欣赏	73
京剧欣赏	74
我国主要地方戏曲	76
●书法艺术欣赏	77
书法欣赏	78
练字入门	80
●绘画艺术欣赏	81
画龙点睛与绘画艺术	81
正午牡丹与国画欣赏	82
国画入门到作画三昧	85
油画欣赏	86
壁画欣赏	88
●篆刻艺术欣赏	89
●雕塑艺术欣赏	90
●摄影艺术欣赏	92
●影视艺术欣赏	93

目 录



旅游乐 亲近大自然	96
●老年人休闲生活的特殊享受	96
寄情山水之间	97
天南海北任君游	100
领略奇妙的民俗景观	101
●为你旅游当参谋	103
北京地区的旅游	103
上海——南京地区的旅游	105
济南地区的旅游	106
杭州地区的旅游	107
西安地区的旅游	108
广州地区的旅游	110
成都地区的旅游	111
昆明地区的旅游	112
福建地区的旅游	114
东北地区的旅游	115
●登山戏水品人生	116
土游之乐	116
仁者乐山	118

让我们看海去	119
让我们荡起双桨	121
冬日旅游别有乐趣	122
● 愿您旅游一路顺心	123
旅游的准备	123
旅游中的行	124
旅游中的住	125
旅游中的卫生防病	125
旅游保健常用药品	126
旅游中摄下美好的瞬间	126
跟随旅游者的“家”	127
出境旅游,百姓的新潇洒	128
特许经营中国公民出国旅游业务的旅行社	129
 养植乐 宠物怡情	 133
● 家庭养花忙中乐	133
你喜欢哪类花	134
老年人养花好处多	135
养花常识	136

目 录



名花养植	138
老年人赏花	141
●无声的诗 立体的画——盆景	142
山水盆景制作	143
树桩盆景	144
盆景苔藓	145
盆景养护	145
盆几选择	146
山水盆景的陈设和欣赏	147
●笼中飞鸣——观赏鸟	148
适宜家养的鸟	149
养鸟常识	149
常见玩赏鸟	151
老年人养鸟应注意防病	154
●水中之花——观赏鱼	155
适于家养的鱼	155
饲养观赏鱼	156
金鱼的挑选和欣赏	157
热带鱼的观赏	158

●人的动物伴侣——猫	158
常见的玩赏猫	159
玩赏猫的调教	160
养猫应注意卫生防病	161
●养狗 也是一种寄托	161
 收藏乐 文化式的休息	 164
●令人着迷的收藏热	164
收藏是一种知识型的娱乐	165
五花八门的收藏品	167
收藏爱好者的参谋	169
●风靡世界的收藏活动——集邮	170
邮票的种类	171
错票	172
首日封	172
明信片	173
邮票的品相	174
集邮常识	175
●天圆地方话币“海”	176

目 录



值得珍藏的钱币	177
金银币的魅力	177
纸币收藏渐成热门	178
古钱真伪鉴别法	179
●古字画的价值及鉴别方法	181
古字画的价值	181
鉴别古字画真伪的方法	181
●“中国第一票”的收藏	184
粮票的历史	184
粮票的种类	185
粮票收藏的价值	186
●文革遗物的收藏	186
●形形色色的体育收藏家	188
●宝石的象征	190
 赋闲 适意的生活	 191
●赋闲之道 有张有弛	191

偷得浮生半日闲	191
休闲是一种心境	192
玩出文化来	193
●有动有静 闲而有趣	194
全家团聚乐融融	194
闲来聊聊天	195
走出小屋去散步	196
遛达遛达逛逛街	197
和家人一起来锻炼	198
●让我们饮茶吧	200
中国的茶艺	200
饮茶的学问	202
江南的功夫茶	202
●选一套合适的休闲服	203
舒适、随意、清雅的居家服	203
轻松、随便的消闲服	204
无拘无束的夏日便装	205

阅读乐 泛舟书海

阅读获得快乐

古人说，“万金之富，不以易吾一日读书之乐。”岁月既积，卷帙自富，其乐其趣其益，实难一言以蔽之。一位诗人就说过：“每个人都有一位永不变心的朋友，一笔永不消逝的财富，一眼永不枯竭的清泉，一支永不熄灭的火炬——那就是书。”退休赋闲，居家过日子，大家都求个活得有滋有味，有点儿情趣，过得充实丰富一点，生活品味高一点，自己的本事大一点……这哪一样也少不了书。莎士比亚说得好：“生活里没有书籍，就好像没有阳光，智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。”于是，多读点自己喜欢的书，寻找知心朋友，寻求财富，寻求知识，寻求快乐……成了老年朋友赋闲的重要内容。

书中自有营养品

书，是人类智慧的结晶，是人类进步的阶梯，是知识的源

泉。读书，是从上下古今一切民族伟大智慧中吸取营养，所以，一些名家这样说过：

面包——高尔基说：“我扑在书籍上，像饥饿的人扑在面包上一样”，“书籍使我变成了一个幸福的人，使我的生活变成了轻快而舒适的诗。”

船舶——美国科学家凯勒说：“一本书像一艘船，带领我们从狭隘的地方，驰向无限广阔的生活海洋。”

力量——培根说：“知识就是力量。人有多少知识，就有多少力量，他的知识和他的能力是相等的。”

良药——我国西汉经学家刘向说：“书犹药也，善读之可以医愚。”法国文学家雨果说：“各种愚事，在每天阅读好书的影响下，仿佛烤在火上一样，渐渐熔化。”

钥匙——托尔斯泰说：“理想的书籍是智慧的钥匙。”培根也说过：“史鉴使人明智，诗歌使人巧慧，数学使人精密，哲理使人深刻，伦理使人高尚，逻辑修辞使人善辩。总之，知识能塑造人的性格。”

乐趣——卢保志在《读书的乐趣》一书中说：“书籍能指引我们渡过难关，书籍能安慰我们的灵魂，使我们摆脱悲哀和痛苦的羁绊；书籍可以使枯燥乏味的岁月化为令人愉快的时日，书籍将各种信念注入我们的脑海，使我们充满崇高欢乐的思想，使我们入神忘情，灵魂升华。”

书中自有真朋友

人生路上，须有良师益友。书可以说是最诚挚的老师与朋友。不管黑天白日，不管刮风下雨，一卷在手，便与你倾心交谈。当你不如意烦躁苦闷的时候，她会提醒你：“智慧的女儿！向前迎住吧，‘烦闷’来了，要败坏你永久的工程”；当你在失

败面前丧失信心一筹莫展的时候，她会告诉你：“永远活着，永远前进！”从中你会得到“比黄金还宝贵的爱”，你将会充满胜利的信心，看着太阳升起！

人生之路，漫长而险远，不会一帆风顺，更不会风和日丽，相反，总会有雪山、草地、大泽与隘口。要走过这曲折折的坎坷之路，总不能孤零零一人，还是有个伙伴为好。这最好的伙伴，便是书了。她在你烦闷的时候，给你快乐；在你焦躁的时候，给你温馨；在你痛不欲生的时候，给你勇气；在你感到无路可走时，会告诉你路是在没有路的地方走出来的；在你懈怠不肯迈步的时候，催你前进，“轻松地愉快地走上大路”。可以说，“书籍是人生最好的朋友，当生活中遇到任何困难，你都可以向它求助，它永远不会背弃你。”

书中自有“老来俏”

把自己打扮得漂亮精神些，这不但是中青年人的追求，也更更是老年人的愿望。因为人俏十年少嘛。如果美容健身仅凭以往的经验或模仿人家，效果往往难尽如人意。当然，不时能去美容院，让专业美容师给修饰一番，是最好不过了。但那一要花钱花时间，二来也易让人说三道四，倒不如买几本书参照参照，来个“因地制宜”。一位五十多岁的女士，眼袋有点下垂，总认为自己“老了”，她在书店花几块钱买了本美容的书，“按图索骥”，给自己装装点点，一次两次，坚持不到半年，下垂的眼袋开始收敛，她人也变得精神多了。她高兴地说：“照书上说的做，并不难；这不，我也可以给自己当个化妆师了！”有趣的是，一位62岁的退休干部为戴假发头套，买了一册《老年生活实用大全》，从选择假发到使用和保护假发，都是按书上说的来做，十分成功，使他感到一下子年轻了不少，真是

喜之不尽。

书中自有生活经

如何投入地生活，在金黄的夕阳时光，寻找生活乐趣，奏好“锅碗瓢盆交响曲”，学会理智的吃穿住用玩消费，就应当读一点生活类图书，来指导吃穿住用玩，这已经成为许多中老年甚至年轻朋友的共识。

据了解，现在生活类图书最热门的是：家庭菜肴烹调，生活经济常识，如汇率、股票市场、房产经济；社会处世类，包括现代公共关系、社会处世等；家庭教育文化，包括中小学生家用大全、家庭文化知识大观；生活美化类，包括服饰、房间布置、旅游休闲等。

生活中要潇洒一点，就要懂得科学知识，读一些生活类图书，既是一种消闲，使老年生活更有情趣，也使自己在社会经济、文化生活飞速发展中增长了实用知识。

书中自有养生术

读书还能使人精神振奋，情绪乐观，积极向上，生活充实，思想开阔，从而把忧愁、烦恼、孤独、寂寞、沮丧、无聊等不良情绪抛到脑后。金圣叹评《西厢》，不断拍案叫绝，喜悦之情，难以自抑。袁宏道读书，对古人之意如有一二悟解处，常称“如渴鹿奔泉”。这种读书乐是获得愉快情绪，促进身心健康的良方。另外，适当读一些有关养生方面的书籍，懂得一些饮食起居、医药保健、体育娱乐等常识，会使你更加健康愉快，延年益寿，生活过得更加科学，更加和谐，更加美好。