

老年益寿丛书
谢洪芳 陈万青 主编

老年人的情趣

陈万青等 编著



青岛海洋大学出版社

老年益寿丛书

老年人的情趣

陈万青 张耘耕 冯恩昌
刘树彬 吕 英 成洪章 编著

青岛海洋大学出版社

· 青 岛 ·

图书在版编目(CIP)数据

老年人的情趣/陈万青等编著. —青岛:青岛海洋大学出版社,1998

(老年益寿丛书/谢洪芳,陈万青主编)

ISBN 7-81026-931-3

I. 老… II. 陈… III. 老年人-生活-通俗读物 IV. C913.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 21604 号

青岛海洋大学出版社出版发行

(青岛市鱼山路 5 号 邮政编码:266003)

出版人:李建筑

青岛双星集团华信印刷厂印刷

新华书店经销

开本:787mm×1092mm 1/36 印张:6 $\frac{2}{9}$ 字数:99 千字

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—5000 定价:72.00 元(每册 8.00 元)

老年益寿丛书

顾 问	廉守昌	李鸿令	李福兴
主 编	谢洪芳	陈万青	
副主编	(按姓氏笔画排序)		
	孔庆铎	王常卿	纪丽真
	刘希双	张 宏	赵圣钧
	段 峰	姜志荣	徐 瑜

总 序

历史正步履匆匆地迈向 21 世纪,到 2000 年,我国的老年人口将达到 1.3 亿,从而使我国步入老龄化国家的行列。

当今世界正向长寿社会发展。1949 年,中华人民共和国成立之前,中国人的平均寿命仅为 35 岁,到 1978 年增至 68.25 岁,1994 年中国人的平均寿命已达到 70 岁。过去习惯说的 70 岁为古稀之年,现已有了新说:“80 岁不算老,70 岁正当年,60 岁小弟弟。”欧洲人的平均寿命早已达到 70 岁,大洋洲人的平均寿命为 69 岁,美洲人的平均寿命为 68 岁,日本人的平均寿命最长,男的为 76.25 岁,女的为 82.5 岁。

到 2010 年,我国的老年人口将达到 2.3 亿;到 2040 年,我国的老年人口将达到 4 亿,占总人口的 1/4。这个严峻的事实来得如此迅猛,令人措手不及。庞大的老年群体,将使我们的国

家、社会、家庭和个人承受着沉重压力。

应该强调的是，我们不仅仅期望寿命长度的延伸，更重要的是企盼寿命质量的提高。世界卫生组织在1990年哥本哈根会议上，第一次提出把健康老龄化作为一个战略目标，之后欧美国家在这方面的研究更加活跃。1993年第15届国际老年学年会，把《科学要为健康的老龄化服务》作为会议讨论的主题。1996年我国颁布了《老年人权益保障法》，标志着我国老年事业开始步入科学化、规范化、法制化的轨道。我国在老龄工作中提出的“老有所养、老有所医、老有所学、老有所为、老有所乐”的目标，已得到初步的实现，并日益受到国内外的普遍重视。

尊老爱老是中华民族的优良传统，也是社会主义精神文明建设的重要内容之一。社会在发展，物质生活日益丰富，精神文明水平也应同步提高。老年人曾经为社会进步和经济发展做出过贡献，为子孙后代的幸福付出过心血，我们理应尊敬和爱戴他们。人们步入老年，更应受到社会的关心、帮助和家庭的爱护、照顾。从少年到青年，从壮年到老年，这是人们无法抗拒的自然规律。可贵的是要有一种老当益壮、蓬勃向上

的精神。“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明。”叶剑英同志 80 岁高龄挥笔写下的这一气吞山河的诗句，显示出一个无产阶级革命家的广阔胸襟和对美好明天的向往。也是对我们每一个人的极大鞭策和激励。

老年人易患高血压、心脑血管病、骨质疏松、关节炎、糖尿病、老年性痴呆、帕金森氏症等疾病。我们应力求从经济上、生活上、精神上对老年人多一点关怀、多一点爱，从而使他们延缓衰老，降低老年慢性病的发病率以及促进老年病患者的康复。

孔子曰：“仁者寿”（《论语·雍也篇》）。无数事实证明，理想远大、道德高尚、心旷神怡、胸宇豁达的人往往长寿。老年人要健康长寿，除加强锻炼外，必须做到经常保持积极向上的健康心理、合理的饮食与营养，并能做到有病早治、无病早防。

由青岛海洋大学出版社谢洪芳、陈万青先生主编的这套《老年益寿丛书》就是老年人的“良朋益友”，也是奉献给老年人的一份不可多得的精美的精神食粮。丛书包括《老年人的心理》、《老年人的饮食与营养》、《老年人的运动》、

《老年人的情爱》、《老年人的情趣》、《老年人常见病的防治》(上、下)、《老年食疗集锦》、《老年益寿格言真解》等8种9本,涉及到老年生活的方方面面,具有可读性、趣味性和可操作性。丛书的作者,多系在该领域有一定研究和造诣的专家、教授。丛书作者考虑到老年人的特点,做到重点突出,言简意赅。丛书不仅适合老年人阅读,也适合家有老人的年轻同志、特别是步入中年即将进入老年行列的朋友阅读。

作为一项战略,健康老龄化将是人类永恒的主题。21世纪必将是人类从未有过的健康长寿的新世纪。

愿老年人健康长寿!

杨春贤

1998年11月于青岛

前 言

有人说，人的一生就生活在三天之中：昨天、今天和明天。昨天已成过去，对老年人来说，今天已是日落黄昏、残阳夕照。所以，趁晚霞尚满天，应该抓紧生活，充分享受已为数不多的每一个分分秒秒。不要只沉浸于往事回首之中，也不要寄希望于虚无飘渺的所谓来世：假如还有来世，我会不会依然这样活？来世是什么？来世从头说！

常言道：“笑一笑，十年少。”笑是快乐之花，而情趣则是快乐之源。人生快事莫如趣，有所趣，就会有所爱、有所迷、有所痴、有所魔，就会产生无穷的乐。而快乐对老年人来说是比较任何良药都好的兴奋剂，是精神上的食粮和维生素。乐从趣中生，寿从乐中求。

人的情趣有广泛的选择性，每个人都能找

到适合本身特点的爱好的。本书介绍了几种可供老年朋友选择的有趣活动,有一些是离退休老人自身体验的总结,另有一些是知名专家的论述,老年朋友不妨一试。当然,老年人的情趣还可以有很多很多,在有限的篇幅内不可能面面俱到,即使书中介绍的几个方面,也只能如蜻蜓点水,很多内容难以详述。但若本书能起到抛砖引玉之效,激起老年朋友的广泛兴趣,生活过得开心,天天像孩童一般欢乐,甚至大器晚成,功垂千古,便是作者的最大心愿了。

鉴于水平所限,错误与不妥之处在所难免,敬请读者不吝赐教。

作者

目 录

一 老之将至 自寻其乐	(1)
归去来兮.....	(1)
时光不可倒流.....	(3)
老马识途.....	(4)
还有几个登高节.....	(5)
人生快事莫如趣.....	(7)
一事能狂便少年.....	(9)
二 老有所为 大器晚成	(15)
老马之智可用	(16)
莫道桑榆晚	(16)
大器晚成	(18)
无须扬鞭自奋蹄	(20)
三 书海遨游 怡情自乐	(25)
老来正是读书时	(25)
读书可以医愚	(27)
读书可以自乐	(28)
读书可以医病	(29)

好书不厌百回读	(31)
四 取法乎上 闲涂丹青	(34)
绘画好养生	(34)
正路入手 苦练硬功	(36)
五 挥毫泼墨 习书健身	(47)
自古书家多长寿	(47)
全身精力到豪端	(48)
中国书法三千年	(50)
文房四宝离不开	(52)
先从执笔学起	(53)
思通楷则 少不如老	(56)
拟之者贵似	(57)
六 耕耘方格 写作求乐	(59)
乐从笔端生	(59)
生活是写作之源	(62)
量力而行	(67)
七 养花种草 童心尚在	(69)
寿者乐花	(69)
四季花常开	(71)
家养花卉简介	(72)
不可居无竹	(82)
花香袭人 健体增寿	(84)

插花布室 美化环境	(88)
八 盆景艺术 巧夺天工	(94)
盆景艺术 历史悠久	(94)
盆景艺术与老年生活	(96)
盆景艺术的分类与制作	(99)
九 根雕艺术 天工神艺	(111)
根艺源远流长	(111)
根艺定名与定义	(112)
根艺是发现艺术	(113)
自然美是根艺的灵魂	(115)
根艺以抽象含蓄为成功的佳作	(116)
意境是根艺追求的最终目标	(118)
根艺制作的一些知识	(119)
十 奇石嶙峋 天成率意	(122)
奇石乃想像之花	(122)
石玩无情人有情	(126)
根艺石艺 乐也趣也	(129)
十一 篆刻艺术 情趣无穷	(132)
篆刻有益于健康	(132)
基本篆法	(136)
基本章法	(136)
基本执刀法	(140)

刀法运用.....	(143)
十二 音乐养生 弹唱生趣	(151)
音乐的魅力.....	(151)
音乐可以提神.....	(153)
音乐可以治病.....	(154)
音乐可以使人同乐.....	(155)
音乐可以改变情绪.....	(156)
音乐欣赏是高雅享受.....	(158)
未成曲调先有情.....	(163)
言之不足歌咏之.....	(165)
十三 居室养鱼 情趣盎然	(169)
金鱼的饲养.....	(169)
热带鱼养殖.....	(171)
十四 养鸟爱鸟 鸟语花香	(175)
鸟语花香人增寿.....	(175)
养什么鸟好.....	(177)
十五 培育子孙 乐在天伦	(184)
十六 倚岸垂钓 休闲寻趣	(190)
十七 棋牌麻将 休闲取乐	(195)
象棋盘上斗智.....	(195)
围棋盘上运筹.....	(198)
打扑克自得其乐.....	(199)

打麻将切忌作茧自戕…………… (203)

一 老之将至 自寻其乐

归去来兮

星转斗移，日月如梭，人生苦短，不知不觉已是老之将至。天增岁月人增寿，人生又进入了一个转折时期。“今朝览明镜，须鬓尽成丝”（白居易）。不论你现在从事什么工作，处于什么境地，你可能肩负重任，日理万机；或大权在握，一呼百应；也可能戎装铁马，南北征战；或商场拼搏，追名逐利；还可能机器轰鸣，千锤百炼；或教书育人，为人师表；也可能舞榭歌台，尽领风骚；或科研攻关，大功将成。无论已是声名显赫，成绩斐然，或只是辛勤耕耘，默默奉献，都要退下来。出于自愿也好，迫于无奈也罢，都不得不离开可能终生为之奋斗的事业，开始一个令人怅然若失的生活。辞别现岗，可谓酸甜苦辣诸味俱

全，留恋自己的岗位，想念朝夕相处的同事，放不下未完成的工作……

但这是事物发展的必然。古人云：“既无长绳系白日，又无大药驻朱颜”，不论是谁总有一天难免要老。日有东升西落，月有阴晴圆缺，人有生老病死，这是自然规律。一切事物，包括人在内，都要新陈代谢，吐故纳新，犹如一去不返的江水，谁都无法抗拒。人的生命年轮，总也有春的萌发、夏的蓬勃、秋的成熟、冬的宁静。即使秦皇汉武，骄纵一时，也只留给后人几声慨叹；唐宗宋祖，霸业王权，也挡不住沧海桑田。常言道：长江后浪推前浪，一代更比一代强。新一代，会更有活力、更有水平、更有气魄，也更有建树，江山代代人才出，各领风骚数百年，这是人类的希望。数风流人物，还看今朝。

所以，“归去来兮”并非因“田园将芜”，不应独自“惆怅而独悲”，周围的人对自己的态度，可能由热变冷，对此切不要抱怨人走茶凉，也不要不在乎有无人问及“廉颇老矣，尚能饭否？”且不可“交以绝游”和友人断绝往来，更不应“门虽设而常关”。