

我家 金钥匙丛书

王 克 强 董 淑 华 主 编

休闲娱乐

金钥匙

社会生活色彩斑斓

琴棋书画情趣盎然

旅游观光博学多览

西苑出版社
XI YUAN CHU BAN SHE



我家 金用金人馬

●●●●●●●●●●

休闲娱乐

金用金

金用金金用金金用金

金用金金用金金用金

金用金

我家金钥匙丛书

休闲娱乐金钥匙

主 编	王 克 强	董淑华		
编 委	高新民	张永平	赵少岩	顾振中
	程桂侠	梁 茹	李子强	齐 齐
	孙宜君	蔡 敏	朱 文	柏文莉
	王 勇	胡晶晶	周丽蕊	

西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

休闲娱乐金钥匙/王克强,董淑华主编. — 北京:西苑出版社,1997.

9

(我家金钥匙丛书)

ISBN 7-80108-082-3

I. 休… II. ①王… ②董… III. 文娱性体育活动-普及读物
IV. G89

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 17288 号

西苑出版社出版发行

(北京市南长街 81 号 邮政编码 100017)

山东肥城印刷厂印刷 新华书店经销

1997 年 9 月第一版 1997 年 9 月第一次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:11.375

字数:288 千字 印数:1—3000 册

定价:17.00 元

目 录

第一编 文化生活

怎样科学安排家庭闲暇时间	(1)
怎样提高玩的质量	(3)
怎样度过你的假期	(4)
怎样安排喜庆活动	(5)
大学生怎样过好课余生活	(10)
老年人怎样合理安排闲暇时间	(17)
怎样安排文化生活消费	(19)
怎样举办生日晚会	(23)
家庭怎样举办送别晚会	(24)
怎样举办圣诞晚会	(25)
怎样举办庭院联谊会	(25)
怎样学跳交际舞	(27)
怎样伴舞	(29)
怎样注意跳舞的风度	(30)
怎样掌握迪斯科的基本动作	(31)
怎样举办家庭舞会	(32)
怎样举办化妆舞会	(33)
怎样举办生日舞会	(34)
怎样举办婚礼舞会	(37)
怎样举办周末舞会	(39)
怎样举行家庭卡拉 OK 演唱会	(40)

怎样认识学习歌唱的好处	(42)
怎样才能唱好歌	(44)
怎样培养视谱唱词的能力	(45)
怎样学唱一首新歌	(46)
歌唱时怎样呼吸	(48)
怎样培养边弹边唱的能力	(50)
怎样弹奏电子琴	(50)
怎样用电子琴伴舞	(56)
怎样吹笛子	(57)
怎样拉小提琴	(58)
怎样选用文房四宝	(59)
怎样用笔	(60)
怎样选字帖	(61)
初学书法者怎样临帖	(62)
入贴后怎样出帖	(62)
怎样执笔	(63)
写书法怎样掌握间架结构	(64)
写书法时怎样防止墨化	(65)
怎样写好楷书	(65)
怎样写行书	(68)
怎样写魏碑字	(70)
怎样写隶书	(71)
怎样写小篆与大篆	(73)
怎样掌握书法题款和盖印的技巧	(75)
怎样练好钢笔书法	(76)
写钢笔书法怎样执笔	(77)
写钢笔书法怎样运笔	(78)
怎样画素描	(79)
学国画怎样临摹	(81)

学国画怎样写生	(82)
怎样画人物	(82)
初学人物画, 怎样处理线条墨色主次虚实	(84)
怎样画山水画	(85)
怎样画花鸟	(86)
怎样画松竹画	(88)
怎样画马	(91)
怎样画鱼	(92)
怎样画昆虫	(93)
怎样给国画题咏	(95)
怎样认识邮票的种类和形式	(97)
怎样观察中外邮票	(102)
怎样识别邮票的志号	(103)
怎样识别集邮品上字母代号	(104)
怎样鉴别邮品的真伪	(105)
怎样区别普通邮票、纪念邮票和特种邮票	(107)
怎样鉴别假邮资明信片	(108)
怎样有趣地收集地名戳	(109)
怎样收集旅游集邮品	(110)
怎样利用普票进行旅游集邮	(111)
怎样制作邮品	(111)
怎样巧制首日封	(113)
怎样组编邮集	(114)
怎样检索资料	(115)
怎样进行集邮品交换	(116)
怎样保存邮票	(117)
怎样自己制作邮册和护邮袋	(119)
怎样保护集邮册	(120)
怎样掌握做对联的技巧及书写对联	(121)

怎样贴、怎样读对联	(122)
怎样探索谜语的奥秘	(124)
怎样猜谜语	(126)
怎样进行家庭收藏	(127)
怎样认识古钱币的收藏价值	(129)
怎样收集和保存古币	(129)
怎样鉴别伪古币	(130)
怎样剪纸	(132)
怎样选购风筝	(134)
怎样扎风筝	(134)
怎样放风筝	(136)
怎样玩扑克牌	(137)
怎样玩跳棋	(139)
怎样下中国象棋	(139)
怎样掌握几手中国象棋的杀法	(141)
怎样下国际象棋	(141)
怎样下军棋	(144)
怎样下围棋	(144)
怎样踢毽子	(146)
怎样滑旱冰	(147)
怎样练习骑马	(148)
怎样狩猎	(149)

第二编 家庭工艺巧作

小制作中怎样寻乐趣	(151)
怎样自制异形蜡烛	(151)
怎样制作圣诞树	(153)

怎样制作花篮-----	(153)
怎样自制艺术壁挂-----	(154)
怎样制作绣片壁挂-----	(155)
怎样自制浮雕壁挂-----	(156)
怎样制作玻璃盒架-----	(158)
怎样自制工艺装饰画-----	(158)
怎样制作天然粘贴画-----	(159)
怎样用鲜花制作画幅-----	(160)
怎样用旧挂历制作装饰画-----	(162)
怎样制作即时贴窗花-----	(162)
怎样制作魔景画-----	(163)
怎样自制织物灯罩-----	(164)
怎样制作筒型灯罩-----	(165)
怎样用观赏植物作窗帘-----	(165)
怎样制作靠垫-----	(166)

第三编 旅游观光

怎样选择旅游景点-----	(168)
怎样选择旅游季节和旅游日程-----	(169)
怎样安排旅游路程-----	(170)
怎样做好旅游前的准备-----	(173)
外出旅游怎样观云象测天气-----	(176)
外出旅游怎样才能省时、省力、省心、省钱-----	(177)
怎样购买旅游纪念品-----	(179)
怎样适应自然环境和气候的变化-----	(180)
怎样在夜间估计距离-----	(182)
怎样利用地物判定方位-----	(182)

旅游中怎样收集标本	(183)
怎样制作旅游档案	(185)
怎样进行旅游采访	(186)
怎样写游记	(187)
怎样带孩子逛公园	(188)
怎样进行郊游	(189)
怎样进行远足旅行	(191)
怎样组织好集体旅游	(192)
怎样徒步旅行	(193)
怎样选择旅游交通工具	(196)
怎样识别铁路信号	(197)
怎样辨别靠窗口的火车票	(198)
乘坐飞机怎样配合安全检查	(198)
怎样掌握乘坐飞机的注意事项	(199)
怎样辨认民航飞机的航班号	(202)
怎样乘船旅行	(202)
怎样准备旅游食品	(203)
怎样购买旅游食品	(204)
怎样选择露天餐点	(205)
在野外怎样鉴别饮用水水质	(205)
怎样野餐	(206)
野餐中怎样注意卫生	(206)
在野外露宿时怎样保鲜食品	(207)
旅游时怎样携带衣物	(208)
怎样选购旅游鞋	(208)
怎样区别旅游饭店的“星级”	(209)
怎样选择旅馆	(210)
住旅店怎样注意礼节	(212)
怎样熟悉旅游地区的气候和风情	(213)

怎样认识中国名胜奇观	(214)
怎样巧记历史文化名城	(217)
怎样查地名	(218)
怎样欣赏瀑布风景	(219)
怎样欣赏奇峰异石	(221)
怎样观赏摩崖造像和石刻	(223)
怎样观赏石窟	(224)
怎样观赏雾凇、雨凇	(224)
怎样选择观看日出的良机	(225)
怎样欣赏古建筑景观	(226)
怎样欣赏园林艺术	(232)
怎样欣赏动物景观	(233)
怎样爱护名胜古迹	(236)
怎样选择疗养胜地	(237)
怎样选择医疗旅游项目	(239)
旅游怎样准备药品	(241)
怎样防治旅游失眠	(242)
旅游归来怎样保健	(242)
怎样做旅游运动操	(243)
怎样预防旅途中发生的急症	(244)
旅游登山应怎样预防疾病	(246)
高原旅游怎样预防高原反应	(247)
旅行中怎样预防传染病	(248)
施行时怎样对待蚊虫叮咬	(249)
旅行中不慎落水怎样脱险	(250)

第四编 花鸟情趣

花卉怎样进行播种	(253)
花卉怎样进行枝插	(254)
怎样提高扦插繁殖成活率	(255)
怎样防止花卉品种的退化	(256)
怎样给花木修剪	(257)
怎样在秋季整修花木	(259)
怎样提前或推迟花期	(259)
怎样让鲜花改变颜色	(261)
怎样抢救萎蔫花卉	(262)
怎样制作立体花柱	(262)
怎样培制室内观叶植物	(263)
盆栽花卉怎样选择花盆	(264)
盆栽花卉怎样上盆	(265)
怎样掌握盆花的换盆适期	(266)
怎样清洗盆栽花卉	(267)
怎样掌握给盆花浇水的六种方式	(267)
冬季室内盆花怎样保湿	(268)
花盆脱水怎样挽救	(269)
在制作山水盆景前应怎样立意构思	(269)
怎样自制盆景假山石	(270)
山水盆景怎样配景	(271)
怎样给山水盆景命名	(272)
怎样给山石盆景上水	(273)
盆景成形后怎样养护	(274)

怎样利用石料、树皮制作盆景	(275)
怎样制作翠柏盆景	(276)
怎样制作苏铁盆景	(278)
怎样制作石榴盆景	(280)
怎样延长枫叶盆景的观叶期	(281)
怎样用扦插法培养树桩盆景	(281)
怎样修剪阔叶类树桩盆景	(283)
树桩盆景怎样上盆	(283)
怎样给树桩盆景翻盆换土	(285)
怎样养护树桩盆景	(286)
怎样给树桩盆景浇水	(287)
怎样做附石式的树桩盆景	(288)
怎样制作瓶景	(289)
怎样选择插花盛器	(289)
怎样制作梅花插花	(290)
怎样制作花篮	(293)
怎样自己动手制作干花	(294)
怎样进行选择 and 调配盆花土料	(295)
怎样掌握花卉的施肥要领	(298)
怎样巧作液体花肥	(299)
怎样用蛋壳做花肥	(300)
怎样合理混合使用农药	(300)
怎样防止花卉产生药害	(301)
怎样巧用米醋养花木	(301)
怎样防治常见花卉生理性病害	(303)
怎样通过叶片判断花卉的营养缺乏症	(304)
怎样防治家养花木的“五病害”	(305)
怎样防治花卉病毒病	(307)
怎样防治花卉软腐病	(307)

怎样识别和防治蚱蜢	(308)
怎样防治危害花木的蚜蜂	(308)
怎样防治危害花卉的蚜虫	(309)
怎样用桔皮防治盆花害虫	(309)
怎样选购鸟笼	(309)
怎样建造鸟舍	(310)
怎样配备合适的鸟饲料	(311)
养鸟怎样换食	(311)
怎样制作鸟的粉料饲料	(312)
怎样制作鸟的矿物饲料	(313)
怎样制作鸟的混合饲料	(314)
怎样预防“饲鸟病”	(314)
怎样防治笼养鸟维生素缺乏症	(315)
怎样挑选画眉鸟	(316)
怎样训练画眉鸟的打斗	(317)
怎样选择百灵鸟	(318)
怎样鉴别南方歌百灵的优劣	(319)
怎样使百灵鸟能歌善舞	(320)
怎样鉴别八哥鸟的优劣	(322)
怎样饲养鸚鵡	(322)
怎样饲养黄鹌	(324)
怎样饲养黄雀	(325)
怎样饲养金丝雀	(326)
怎样选择蜡嘴雀	(326)
怎样调教蜡嘴雀	(327)
怎样驯养红交嘴雀	(328)
怎样饲养朱雀	(329)
怎样饲养沼泽山雀	(330)
怎样饲养和调教大山雀	(330)

怎样饲养和调教雀鹰-----	(332)
怎样选择珍珠鸟-----	(333)
怎样饲养金山珍珠鸟-----	(334)
怎样饲养红嘴相思鸟-----	(335)
怎样选优五彩相思鸟-----	(336)
怎样饲养蓝翡翠鸟-----	(336)
怎样饲养太平鸟-----	(337)
怎样饲养白腰文鸟-----	(338)
怎样饲养松鸦-----	(339)
怎样驯养灰喜鹊-----	(340)
怎样饲养红耳鹌-----	(340)
怎样饲养蓝歌鸲-----	(341)
怎样鉴别良种信鸽-----	(342)
怎样判别鸽子年龄的大小-----	(343)
怎样识别雌雄鸽-----	(344)
怎样搞好鸽子的配种-----	(345)
怎样训练鸽子的归巢能力-----	(345)
怎样鉴别斗鸡的优劣-----	(346)

第一编 文化生活

怎样科学安排家庭闲暇时间

有人作过统计,一个人如果活 70 岁,一生就有 61 万多个小时,其中闲暇时间约有 25 万多个小时,几乎占人生全部时间的 1/3。而在整个闲暇时间中,家庭的闲暇时间又占很大比例。所以,能否科学合理地安排家庭闲暇时间,对每个人,尤其是对一个有志于事业成功者来说,有着不可估量的作用。

科学合理安排家庭闲暇时间,应遵循以下原则:

1. 适度合理原则。在闲暇时间里,下下棋,跳跳舞,打打球,玩玩牌,都是一种积极的休息。因为,通过这些活动,能帮助人们解除工作、学习后的疲劳,使人心情舒畅,精神振奋。不过,凡事都得有个“度”,闲暇时间的娱乐消遣,应以适度合理为原则,不能超量、过度。有些舞迷、棋迷,在闲暇节假日里玩起来就忘记了一切,通宵达旦地跳个没完和“战斗不息”,这就完全失去了陶冶心情,增强体质的本意,既有害身心健康,也影响学习和工作。

2. 陶冶养心原则。在闲暇时间里,学点文学、艺术、历史、地理等有益的知识,对人的精神世界有潜移默化的净化作用。当我们在紧张工作之余,欣赏几首优美动听的乐曲或几幅赏心悦目的美术作品,能起到调节大脑功能、消除疲劳、促进人体分泌一些有益健康的

物质的作用。孕妇常听旋律优美的音乐,可使胎儿早期得到“胎教”;襁褓中的婴儿常听音乐,能促进智力发展。居里夫人致力于镭的发现,但她在紧张繁忙的工作之余却爱听音乐、戏剧,从中获得许多乐趣。在闲暇时间里,只要我们遵循陶冶养心的原则,使兴趣爱好高品位化,那么我们就可获得双倍的收获。

3. 张弛结合原则。古人曰:“一张一弛,文武之道也。”安排闲暇时间也一样,应该有紧松、忙闲、劳逸和张弛之分。总的说,家庭闲暇活动是一天紧张工作学习之后的“弛”,应以松弛、闲逸为主,但也不要一味求闲,而应该有张有弛,张弛结合。在闲暇时间里,我们要很好地注意休息,调养身体,进行“健康投资”,同时也要注意加强文化知识的学习和提高,进行“智力投资”。革命导师马克思就非常重视“张弛结合原则”。在繁忙的工作之余,他总要抽出一些时间,和亲属、朋友们一起到郊外的森林田野去游玩。在那里,他既读书,又论政、骑马、赛跑,甚至还和孩子们一起“叠罗汉”,尽情地享受大自然的美景。通过这些闲暇活动,使体力获得恢复,更加精力充沛地投入新的工作。

4. 交替交换原则。大家都可能有这样的体会:长时间从事一项脑力劳动或体力劳动,往往会产生单调感,脑力和体力都比较容易疲劳。而经常地适时地交换脑力劳动和体力劳动的形式和内容,疲劳现象即可得到缓解。生理学家曾做过一个实验:右手干累了,用左手替换一下,右手的疲劳很快就消除了,这比采用静止的休息方式消除疲劳要快得多。我们在安排闲暇时间和活动时,同样也应采用这种“交替交换”原则,以便使闲暇时间过得既丰富多彩,又使身心健康得到更好的调养。例如,让休息、娱乐、学习、社交等活动合理地交替进行,不要把闲暇全部用在一项活动上。

5. 文明健康原则。无论从事哪项闲暇活动,遵守“文明健康原则”是最基本的。有人曾做过调查,有89%的犯罪活动以及96%的恶习是在闲暇时间里进行和形成的。例如,把闲暇时间用于赌博及搞不正当活动,那就很不应该了。文明健康的闲暇活动内容很多,如