

老年
文体
大全





老年文体大全

邓树森 主编

甘肃人民出版社

责任编辑：沈克勇
杨翠玲
封面设计：吴 祯

老年文体大全

邓树森 主编

甘肃人民出版社出版发行
(兰州第一新村81号)
兰州新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米1/32 印张19.25 插页5 字数400,000

1989年10月第1版 1989年10月第1次印刷

印数：1 — 25,265

ISBN 7-226-00517-4/G·52 定价：8.00元

前 言

越来越多的老同志，从自己的工作岗位、生产岗位上退了下来，加入了老年人的队伍。目前，我国已有近一亿老年人。如何让老年人身心健康，欢度晚年，这是全社会和亿万老年人十分关心的问题。

老年人，特别是离、退休老人，随着工作任务、生活内容和社会环境的变化，加上各人心理素质、思想修养上的差异，在认识、性格、情感及思维方式等方面也发生了变化。有的由于年龄和生理上的老化，出现了疲惫、懈怠和难以适应的困倦感；有的由于长期担任领导职务，一旦地位发生变化，容易产生“人老珠黄”的失落感；有的认为“已是黄昏独自愁”，自以为日薄西山，万事皆休，对世事人情显得冷漠、消极。老年人要克服这些不健康的心理，除了政府有关组织、社会有关单位提供相应的思想帮助和一定的物质保障外，还需要在老年人中开展一些文化娱乐和体育活动，如练字习画、莳草弄花、摄影集邮，以及进行跑步、气功、太极拳、门球、迪斯科等延年益寿的锻炼，从而调节和消除不良心理因素的影响，使其愉快地度过有意义的“第二人生。”

老年人根据自己不同的爱好和健康情况，适当地开展一些文化、体育活动，可以增进血液循环，改善冠状动脉对心

肌的供应，加强心肌的力量；可以使肺活量增大，残气量减少，肺功能增强；可以改善神经系统功能，提高神经细胞的工作效率，解除大脑皮层的紧张和焦虑，有助于休息和睡眠；可以调动人体免疫系统的应激能力，使免疫器官延缓衰老，增强免疫功能。

基于上述情况，我们编辑了《老年文体大全》一书，比较系统地介绍一些适应老年人的文化娱乐和体育运动方面的知识，以便使老年人根据自己的身体状况、锻炼条件、运动负荷、练习场地来选择适当的项目，开展活动，以陶冶情操，愉快的度过晚年。

参加本书编写的有邓树森、胡汉勋、叶辉、胡燕、徐荣策、田应坤、徐绍韩、杨林等同志。本书在编写过程中，采用和引录了大量的报纸和书刊资料，在此深表谢意。由于水平有限，谬误和不当之处仍在所难免，欢迎广大老年人提出指正。

编者

（四）	自由画写生	（五）
（五）	风景写生、静物写生	（六）
（六）	指画、白描、字、画	（七）
（七）	画、素描、白描	（八）
目 录			
（八）	素描、白描	（九）
（九）	中国画、字	（十）
（十）	中国画、字	（十一）
第一章 中国画	第一章 中国画	（1）
一、国画的工具和材料	一、国画的工具和材料	（1）
二、执笔和笔墨法	二、执笔和笔墨法	（3）
三、山水画	三、山水画	（6）
四、花鸟画	四、花鸟画	（13）
五、人物画	五、人物画	（19）
第二章 书法	第二章 书法	（22）
一、书法及书法艺术	一、书法及书法艺术	（23）
二、书法的主要书体	二、书法的主要书体	（24）
三、文房四宝	三、文房四宝	（25）
四、怎样习作书法	四、怎样习作书法	（28）
五、执笔与用笔	五、执笔与用笔	（39）
六、字的间架结构	六、字的间架结构	（42）
七、章法	七、章法	（43）
第三章 篆刻	第三章 篆刻	（45）
一、篆刻的源流	一、篆刻的源流	（45）
二、印章的种类	二、印章的种类	（46）
三、印章的原料和篆刻工具	三、印章的原料和篆刻工具	（47）
四、章法和刀法	四、章法和刀法	（48）

五、款识和印泥	(50)
第四章 字画装裱、珍藏和保护	(52)
一、挂字画的知识	(52)
二、如何装裱字画	(53)
三、画心的托裱	(54)
四、书画配背	(55)
五、字画的珍藏和保护	(55)
六、书画品式镶法	(55)
七、古书防蠹	(56)
第五章 摄影	(57)
一、照相机的选择	(57)
二、光圈与速度的关系	(62)
三、如何掌握准确曝光	(63)
四、几种自然光的运用	(69)
五、怎样运用景深和超焦距	(71)
六、摄影技法	(74)
七、滤色镜的功能与运用	(80)
八、如何保护照相机镜头	(80)
九、照相机与胶卷的常见标志	(81)
十、彩色摄影	(83)
十一、内侧光相机的曝光补偿	(85)
十二、电子闪光灯	(88)
十三、冲洗和放大	(91)
十四、照片的复新法	(95)
十五、怎样拍摄纪念照	(96)
第六章 集邮	(98)

一、邮票的种类	(98)
二、邮票的形式	(101)
三、邮票的形状与票幅	(102)
四、邮票的齿孔和齿度	(103)
五、邮票的发行和售期	(104)
六、邮票的面值和价格	(104)
七、邮票的收集和整理	(105)
八、邮品的收集	(107)
九、邮品的制作	(109)
十、集邮用品和使用方法	(111)
第七章 钓鱼	(113)
一、垂钓有益健康长寿	(113)
二、有关鱼的知识	(114)
三、钓鱼工具	(115)
四、鱼饵	(118)
五、垂钓技巧	(119)
六、钓鱼的时期选择	(121)
七、老年人垂钓应注意事项	(122)
第八章 花卉	(123)
一、花的栽培	(123)
二、温室花卉	(125)
三、花卉的繁殖	(129)
四、阳台适合养什么花	(130)
五、盆景艺术	(133)
六、茶花的栽培	(144)
七、月季的栽培	(149)

八、菊花的栽培	(153)
九、杜鹃的栽培	(156)
十、金柑的栽培	(157)
十一、草花的栽培	(160)
十二、观叶植物的栽培	(162)
第九章 旅游	(165)
一、老年人旅游有什么好处	(165)
二、老年人旅游应注意事项	(167)
三、全国名胜古迹简介	(171)
1. 六大古都 (172)	2. 名山奇峰 (185)
3. 海滨避暑地和温泉疗养区 (193)	
四、地方名特产品	(196)
第十章 音乐欣赏	(200)
一、什么是轻音乐	(201)
二、什么是交响曲	(201)
三、什么是进行曲	(202)
四、什么是室内音乐	(202)
五、什么是美声唱法	(203)
六、什么是通俗唱法	(203)
七、什么是电子乐器	(204)
八、什么是广东音乐	(204)
九、器乐的演奏形式	(205)
十、现代常用的乐器	(206)
十一、常见的乐曲	(206)
十二、经常演出的乐队	(207)
十三、音乐疗法	(208)

第十一章 电影和电视剧	(209)
一、电影的表现手段.....	(209)
二、影片的“思想光芒”.....	(210)
三、影片的主题思想.....	(211)
四、影片的人物形象.....	(213)
五、影片的典型环境.....	(213)
六、影片的风格.....	(214)
七、影片的片种.....	(215)
八、老年人看电影应有所选择.....	(215)
九、电视剧的表现手段.....	(216)
十、电视剧的欣赏.....	(217)
十一、电视剧的特点.....	(218)
十二、老年人看电视要注意什么.....	(219)
第十二章 戏剧	(221)
一、京剧.....	(222)
二、评剧.....	(226)
三、越剧.....	(227)
四、昆曲.....	(229)
五、秦腔.....	(230)
六、豫剧.....	(232)
七、黄梅戏.....	(233)
八、粤剧.....	(236)
九、晋剧.....	(238)
十、川剧.....	(238)
十一、花鼓戏.....	(239)
十二、采茶戏.....	(243)

十三、花灯戏·····	(244)
十四、湘剧·····	(246)
十五、祁剧·····	(249)
十六、陇剧·····	(249)
十七、影子腔·····	(251)
第十三章 棋、牌·····	(253)
一、围棋·····	(253)
二、象棋·····	(260)
三、军棋·····	(294)
四、跳子棋·····	(295)
五、桥牌·····	(295)
六、纸牌·····	(308)
七、扑克·····	(310)
八、列仙酒牌·····	(316)
九、麻将·····	(318)
第十四章 小魔术·····	(339)
一、翻杯敬客·····	(339)
二、手绢吹扣·····	(340)
三、飞钱不见·····	(342)
四、八钱过海·····	(343)
五、茶水变化·····	(344)
六、帽顶变化·····	(345)
七、剪绢变钱·····	(346)
八、水变黑白·····	(347)
九、纸筒钓鱼·····	(348)
十、巧系手绢·····	(349)

- 十一、扎耳朵眼·····(351)
- 十二、纸人跳舞·····(352)
- 十三、烟丝变烟·····(353)
- 十四、筷子搭桥·····(354)
- 十五、扇子变钱·····(355)
- 十六、木尺吸杯·····(356)
- 十七、隔布过钱·····(357)
- 十八、碎扇还原·····(359)
- 十九、空手抓烟·····(360)
- 二十、墙上画蜡·····(361)
- 二十一、飞牌一张·····(361)
- 二十二、针刺气球·····(362)
- 二十三、单剪寸带·····(363)
- 二十四、手镯变钱·····(365)
- 二十五、扇动鸡蛋·····(366)
- 二十六、双解寸带·····(367)
- 二十七、巧吞木棍·····(370)
- 二十八、侧耳听字·····(371)
- 二十九、火柴自跳·····(372)
- 三十、扣眼脱锁·····(373)
- 三十一、扑克顶杯·····(375)
- 三十二、巧取金钱·····(375)
- 三十三、剪绢还原·····(378)
- 三十四、手中遁烟·····(379)
- 三十五、烟卷跳舞·····(380)
- 三十六、空盒变火柴·····(381)

三十七、纸吊瓷瓶	(383)
三十八、金钱抱柱	(383)
三十九、碎纸还原	(385)
四十、燃纸变绢	(386)
第十五章 球类	(388)
一、门球	(388)
二、台球	(408)
三、乒乓球	(420)
四、羽毛球	(428)
五、保龄球	(432)
六、毽球	(438)
第十六章 游泳	(440)
一、游泳的初步练习	(440)
二、几种游泳的姿势	(445)
三、游泳应注意的事项	(454)
第十七章 健身操	(456)
一、迪斯科健身操(一)	(456)
二、迪斯科健身操(二)	(472)
三、面部美容操	(499)
四、单侧体操	(500)
五、呼吸操	(502)
第十八章 老年最佳运动	(505)
一、散步	(505)
二、慢速长跑	(507)
三、椅上健身术	(508)
四、自我按摩	(511)

五、自我放松法	(514)	
六、床上运动	(515)	
七、抗老化锻炼方法	(517)	
第十九章 气功	(519)	
一、老年人练习气功的重要意义	(519)	
二、树立信心是练好气功的关键	(523)	
三、适合老年人的主要功法	(525)	
1. 松静功 (525)	2. 内养功 (527)	3. 十二段动功 (529)
4. 静坐功 (531)	5. 延缓衰老的养生功 (532)	6. 健身功 (533)
7. 服气功 (534)	8. 饮泉食枣功 (537)	9. 千金气功养生法 (539)
10. 聚气鸿寿功 (541)	11. 三田合一功 (547)	12. 睡功 (548)
13. 强腰六步功 (554)	14. 无极气功 (555)	15. 固发梳头功 (558)
四、老年疾病的气功处方	(559)	
1. 治疗高血压病气功处方 (559)	2. 治疗冠心病气功处方 (568)	3. 治疗中风后遗症气功处方 (573)
4. 治疗脑动脉硬化气功处方 (579)	5. 治疗支气管哮喘气功处方 (582)	6. 治疗糖尿病气功处方 (587)
7. 治疗便秘气功处方 (588)	8. 治疗呃逆气功处方 (590)	9. 治疗五更泻气功处方 (591)
10. 治疗前列腺肥大气功处方 (592)	11. 治疗失眠气功处方 (594)	12. 治疗老花眼气功处方 (599)

第一章 中国画

国画，中国画的简称，是具有悠久历史和优良传统的中国民族绘画。国画在世界美术领域中有着自己独特的绘画表现形式，分为人物、山水、花卉、禽鸟、走兽、虫鱼等画科；有工笔、意笔、勾勒、没骨、设色、水墨等技法形式，钩皴点染、浓淡干湿、阴阳向背、虚实疏密和留白等表现手法，来描绘物象和经营构图；取景布局视野宽广，不拘泥于焦点透视。有壁画、屏幛、卷轴、册页、扇面等画幅形式，并以特有的装裱工业装璜画幅。

一、国画的工具和材料

中国画，是利用中国特别制造的纸、墨、笔绘制而成的画种。中国画也称“水墨画”，因为它主要是用水和墨为基础的。

国画的工具材料主要有笔、墨、纸、砚。还有毛毡、笔洗、色盘、颜料等。

笔 国画用的笔种类很多，有长有短，有大有小。笔毛又分硬毫、软毫、兼毫（不软不硬之间）；用料有飞禽羽毛、走兽动物毛、胎儿毛发等。目前常见的有羊毫、狼毫、紫

毫、鸡毫。由于笔有长有短，有大有小，加上笔毛的性能不同，因而用途和效果也就不同。一般来说，硬毫长锋宜勾线，山水画用得最多；软毫宜涂色，人物、花卉用得最广；写意画宜用旧笔，细小的地方宜用新笔或尖笔。

墨 墨分油烟、松烟两类。油烟是用桐油取烟加胶制成的，胶重些；松烟是以松取烟合胶制成的，胶轻些。油烟凝结力强，松烟凝结力弱。因此，油烟适宜于画山水，松烟宜画花鸟。着色的山水画有时也需要用一些松烟。过去的旧墨顶端写有“顶烟”，“贡烟”字样的都是油烟。鉴别油烟墨的好坏，可用水磨墨数十分钟后，如被磨的一面光亮，周围不变型，墨就好；若四周膨胀，并有小气孔，墨就差。现在市场上出售的书画墨汁用起来虽很方便，但用墨块较墨汁有更多的优越性：一是磨墨可以磨练性格，还可利用磨墨的时间，作画前的构思；二是磨的墨渗化和层次效果比墨汁好；三是磨的墨画的画，裱时不跑墨，墨汁画裱时往往跑墨，还需在笼中蒸一次。如果用少许的墨汁加水，再用墨块研磨，既可节省磨墨时间，裱时也不致跑墨。

纸 国画用的纸主要是宣纸。宣纸分生宣和熟宣。生宣吸水快，熟宣因为加过矾水、或蛋清、豆浆的，所以墨不印化。还有加剂量少的半生宣，效果在生熟之间。宣纸还分单宣和夹宣，单宣即单层，夹宣是双层。画国画除了宣纸外，还有皮纸、高丽纸、绢、浆布等都可使用，其中用皮纸、高丽纸较为经济。

砚 当前较好的砚有端砚、歙砚、洮砚、贺兰砚。这四种砚台，有的质地坚细柔韧，有的石质坚实温润，有的刚柔相齐，各具长处。砚的优劣，最主要的是看它是否发墨快，

耗墨微，蓄水耐干，留墨不腐。

毛毡 因为国画多用生宣纸，而生宣纸墨色渗透力很强，遇上光滑的桌面，墨脚乱跑。毛织物不易粘墨色，垫在纸下，墨色随人要求扩展，不受其它影响。

笔洗 即盛水洗笔用的池子，市场上有现成的出售。也可用碗或罐头瓶子代替。

色盘 即调色调墨用的盘子。以陶瓷的为好，也可用白色的菜盘代替。

颜料 国画颜料分透明和不透明的两部分。透明色是用植物液汁制成的，如花青、藤黄、曙红、胭脂。也有的是用矿物制成的，如赭石、朱砂；不透明色是用矿物制成的粉质颜料，如石青、石绿、朱砂、石黄等。目前能买到的有块状颜料、彩墨、锡管颜料三种，其中以锡管的最为方便。

二、执笔和笔墨法

“笔精墨妙”是国画技法的基本内容。所谓笔，是用笔的方法及笔下产生的点、线、面的艺术效果；所谓墨，是处理墨色的浓淡、阴阳明暗、干湿焦等关系及掌握其变化规律。其实，一笔下去，既有笔也有墨，所以用笔和用墨是一种技巧的两个方面。

1. **执笔** 正确执笔运腕非常重要。功力深者，笔力可反映在纸上，执笔运腕不当者，力往往停留在身上，结果笔墨无精神，对身体也无益。执笔运腕得当，既省力，又能产生好的笔墨效果。

笔法和墨法息息相关，不可分离。笔如骨，墨如肉，一