

夕阳红

娱乐休闲篇

李新韩敏著
张立晓赵敏编
张王

山东大学出版社



娱乐休闲篇

李渝 张立新 编著
王晓韩 赵敏

山东大学出版社

願夕陽紅似燄
成為式年人的
良師益友

賀夕陽紅叢書出版

王景音



责任编辑：李凤玲

封面设计：牛 钧

内版设计：赵 岩

责任校对：张华芳

内文插图：张 荔

森林采集

主编 李 彦
副主编 王 琳

山东农业大学出版社

《夕阳红》丛书

名誉主编：谭启龙 梁步庭 王众音

主 编：张瑞凤

副主编：鲍瑞芝 薛广明 刘旭东 时盘棋
吴云龙 夏雨常 孙中孝

编 委：（按姓氏笔画为序）

王顶秀 王照奎 王富春 王晓韩

王 静 冯京义 刘旭东 刘相诚

刘桂桐 刘桂枢 刘瑞英 刘秀荣

刘嫣姝 孙兆瑞 孙淑兰 孙中孝

李 渝 李建春 时盘棋 吴云龙

罗静川 张瑞凤 张立新 张 潇

赵 敏 姜全敏 夏雨常 唐家兴

韩 荣 鲁志刚 谢英慧 鲍瑞芝

薛广明

前 言

中老年朋友们从繁忙的工作岗位上退下来，走进那平淡而又平静的小天地，一时心态找不到平衡，难以适应现实，这是不足为奇的。因为你听惯了过去那种有规律、有节奏的工作乐章；你走惯了过去那种风风火火、快节奏的工作步伐。在那几十年如一日的工作岗位上，你想到的是工作、工作。现在你要步入另一个环境，开始一种新的生活，这是人生路上的一大转折。所以摆在中老年朋友面前的一个首要任务，就是学习，要学会新生活，要学会愉快地度过休闲安逸的晚年。

你要想不失去当年的风采，保持那当年的魅力，你就要学会穿着打扮，从外表上给人一种精神焕发、气质不凡的感觉。

你想与周围的人保持往日的旧情，增进新的友情，你就要多从事社会活动，参加一些力所能及的公益活动，继续发挥自己的才能。你可与家人、邻里朋友们结伴散步、聊天；可去个风光宜人的地方，拍摄几幅照片，挂在你的居室里，放在你的影集里，可时时欣赏，回忆那美好的时刻。

在茶余饭后，你可以学做小工艺品，去布置一下那自由的天地。要想赶上现代人的时尚，不妨可以学着种些花草，养些鱼鸟，使你那现代气息较浓的居室，也撒些农田庄园之香味。为体现你在家庭中的主导地位，还要学做些家务，学会小小家电故障的排除，一旦关键时刻到来，老将出马指点恰当，便会显出你的威望。当你雅兴上来，不妨读点诗词，猜个谜语，说个笑话。一来落个自欢自乐；二来可以引得大伙笑口常开。这种娱乐休闲的生活，岂不美哉！乐哉！

为了帮助中老年朋友尽快投入到晚年丰富多彩的生活中去，我们参阅了大量的资料编写了本书。由于时间仓促，编写体例与所写内容有些不尽人意之处，敬请读者多加批评指教。对于曾参考的一些资料的作者在此表示感谢，愿我们对中老年朋友的爱汇合在一起，祝他（她）们生活得更美满、更幸福、更潇洒。

编者

1998年12月

(21) 音乐基本功训练丛书
 (21) 音乐协会舞
 (21) 音乐出版社, 音乐协会舞
 (21) 音乐协会舞入门新编
 (21) 音乐协会舞
 (20) 音乐出版社, 音乐协会舞
 (18) 音乐出版社
 (22) 音乐出版社
 (23) 音乐出版社
 (24) 音乐出版社
 (25) 音乐出版社
 (26) 音乐出版社
 (27) 音乐出版社
 (28) 音乐出版社
 (29) 音乐出版社
 (30) 音乐出版社
 (31) 音乐出版社
 (32) 音乐出版社
 (33) 音乐出版社
 (34) 音乐出版社
 (35) 音乐出版社
 (36) 音乐出版社
 (37) 音乐出版社
 (38) 音乐出版社
 (39) 音乐出版社
 (40) 音乐出版社
 (41) 音乐出版社
 (42) 音乐出版社
 (43) 音乐出版社
 (44) 音乐出版社
 (45) 音乐出版社
 (46) 音乐出版社
 (47) 音乐出版社
 (48) 音乐出版社
 (49) 音乐出版社
 (50) 音乐出版社
 (51) 音乐出版社
 (52) 音乐出版社
 (53) 音乐出版社
 (54) 音乐出版社
 (55) 音乐出版社
 (56) 音乐出版社
 (57) 音乐出版社
 (58) 音乐出版社
 (59) 音乐出版社
 (60) 音乐出版社
 (61) 音乐出版社
 (62) 音乐出版社
 (63) 音乐出版社
 (64) 音乐出版社
 (65) 音乐出版社
 (66) 音乐出版社
 (67) 音乐出版社
 (68) 音乐出版社
 (69) 音乐出版社
 (70) 音乐出版社
 (71) 音乐出版社
 (72) 音乐出版社
 (73) 音乐出版社
 (74) 音乐出版社
 (75) 音乐出版社
 (76) 音乐出版社
 (77) 音乐出版社
 (78) 音乐出版社
 (79) 音乐出版社
 (80) 音乐出版社
 (81) 音乐出版社
 (82) 音乐出版社
 (83) 音乐出版社
 (84) 音乐出版社
 (85) 音乐出版社
 (86) 音乐出版社
 (87) 音乐出版社
 (88) 音乐出版社
 (89) 音乐出版社
 (90) 音乐出版社
 (91) 音乐出版社
 (92) 音乐出版社
 (93) 音乐出版社
 (94) 音乐出版社
 (95) 音乐出版社
 (96) 音乐出版社
 (97) 音乐出版社
 (98) 音乐出版社
 (99) 音乐出版社
 (100) 音乐出版社

目 录

广泛爱好 修身养性

热爱大自然 (3)
 回到遗忘中去 (5)
 老年人的四忘标准 (6)
 愿您笑容常在 (7)
 笑能使人年轻、美丽、健康 (8)
 老年人不宜大笑 (9)
 人要心情好, 不要生闷气 (10)
 学会排遣拥挤 (11)
 善于社交多长寿 (12)
 安慰的艺术 (13)
 怎样保持年轻的头脑 (14)

-
- 公共场所的基本礼节····· (15)
- 舞会的礼仪····· (16)
- 参加舞会的仪容、服饰与礼仪····· (17)
- 邀请别人跳舞的礼节····· (18)
- 拒绝邀舞的礼节····· (19)
- 跳舞的舞姿、风度与体态····· (20)
- 馈赠礼品的选择····· (21)
- 鲜花的象征与礼仪作用····· (22)
- 赠花的礼节····· (23)
- 赠送花的具体方式····· (24)
- 宴请礼宾座次的排定····· (25)
- 中餐座席和桌次的排列····· (26)
- 中餐餐具的排列方法及餐前准备····· (28)
- 西餐座席和桌次的排列····· (29)
- 西餐餐具的排列····· (30)
- 西餐餐具的使用方法····· (31)
- 摄影技巧——高调摄影····· (33)
- 摄影技巧——低调摄影····· (34)
- 妇女怎样拍照更美····· (35)
- 保存好彩色照片····· (36)
- 音乐美化了生活····· (37)
- 中国的民间剪纸····· (39)
- 日光浴好处多····· (40)
- 老年人下棋好处多····· (41)

- 老年人看电视时间不宜太长····· (42)
- 陶瓷专家的提醒····· (43)
- 古钱币的鉴别····· (44)
- 有趣的“币中币”····· (45)
- 收藏书画要五防····· (46)
- (47)·····
- (48)····· **着装打扮 大方自然**
- (49)·····
- “老来俏”益健康····· (49)
- 老年人气质美····· (50)
- 色彩的象征意义····· (51)
- 服饰色彩搭配技巧····· (53)
- 着装色彩与肤色····· (54)
- 老年服装的特色····· (55)
- 合理选配服饰····· (56)
- 搭配出潇洒和清丽····· (57)
- 服饰颜色的搭配····· (58)
- 老年男士着装艺术····· (59)
- 特体的女性选购衣服····· (61)
- 西装的穿着礼节····· (62)
- 女士着旗袍更显气质美····· (64)
- 睡前美容法····· (65)
- 面部按摩要领····· (66)
- 蜂蜜美容法····· (67)

- 面部保养用面剂..... (68)
- 自制美容面膜..... (69)
- 除皱秘诀..... (71)
- 除皱秘方..... (72)
- 足反射保健美容法..... (73)
- 老年女性化妆的特点..... (74)
- 减轻、消除下眼袋..... (75)
- 防治白发有办法..... (76)
- 染发宜慎重..... (77)
- 假发的挑选..... (78)
- 假发的使用与保养..... (79)
- 钻石的选购..... (80)
- 用肉眼鉴别宝石..... (81)
- 红、蓝宝石的鉴别..... (82)
- 黄金制品的鉴别要领..... (83)
- 精心选购金首饰..... (84)
- 清除金、银、宝石首饰上的污垢..... (85)
- 漫话穿鞋..... (86)
- 选购鞋子要六试..... (87)
- 外出旅游要选好鞋..... (88)
- 选用鞋子有讲究..... (89)
- 皮鞋的穿用与保养..... (90)
- 精心挑选手杖..... (91)
- 选戴太阳镜..... (92)

选购眼镜链·····	(93)
选好老花镜·····	(94)
领带的色彩选择·····	(95)
还是戴顶帽子好·····	(96)
戴帽子有讲究·····	(97)
围巾的装饰功能·····	(98)

居室美化 舒适实用

设计温馨的家·····	(101)
居室的布置·····	(102)
居室配色·····	(103)
用织物巧饰居室·····	(104)
客厅、卧室巧点缀·····	(106)
客厅巧设隔断·····	(107)
“软硬兼施”居家美·····	(108)
家居装饰的“曲线美”·····	(110)
稍作改动家变样·····	(111)
巧妙修整家具·····	(112)
金属家具的修补·····	(114)
房间内颜色巧搭配·····	(115)
居室摆设的选择·····	(116)
客厅色彩暖为宜·····	(117)
老年人居室的布置·····	(118)

-
- 客厅的装饰美化 (119)
- 巧妙布置窄房间 (120)
- 让房间“高”起来 (121)
- 居室装修六弊 (122)
- 谨防建筑物中的杀手 (124)
- 选购地板革 (125)
- 铺设地板革 (126)
- 地毯的种类 (127)
- 家用纯羊毛地毯的选择 (128)
- 地毯的色泽与图案 (129)
- 居室过道的装饰 (130)
- 家庭卫生间巧布置 (131)
- 荞麦皮枕头最适宜 (132)
- 睡木板床好 (133)
- 装饰画的选择与布置 (134)
- 明媚闲雅的壁挂 (136)
- 选配画框的讲究 (137)
- 装饰画、照片的悬挂技巧 (138)
- 黑白照片去污复新 (139)
- 彩色照片上写字二法 (140)
- 陶瓷陈设要点 (141)
- 窗帘的选配 (142)
- 窗帘布色彩的选择 (143)
- 灯具的配备 (144)

- 废纸制作风铃 (145)
- 巧摆巧布工艺品 (146)
- 电视摆放要科学 (148)
- 家庭电脑环境的装饰选材与色调 (149)
- 家庭电脑环境的照明与绿化 (150)

花鸟鱼虫 悠闲乐哉

- 芬芳花香益身心 (153)
- 观花的学问 (154)
- 花的象征 (155)
- 赏菊三知 (156)
- 居室养花好处多 (157)
- 养花的选择 (158)
- 小心有毒的花卉 (159)
- 插花三步曲 (160)
- 插花的艺术 (161)
- 巧用花泥插花 (162)
- 延迟花瓶里鲜花的枯萎 (163)
- 如何栽植才保证成活 (164)
- 盆花浇水的要领 (165)
- 花好还须巧浇水 (166)
- 花卉越冬前要修剪 (167)
- 盆花搬进、移出室内的时间 (168)

- 春节观赏的盆花 (169)
- 无人护理盆花的应急措施 (170)
- 早春盆花多留意 (171)
- 给花草换盆 (172)
- 失水盆花的急救 (173)
- 盆景花木的水肥管理 (174)
- 盆栽用土的配制 (175)
- 用杂物自制花肥 (176)
- 消灭花盆中的蚯蚓、介壳虫 (177)
- 消灭腻虫、红蜘蛛 (178)
- 冬季室内花卉虫害的防治 (179)
- 盆花治虫有新法 (180)
- 尝试动物疗法 (181)
- “情鸟”趣事 (182)
- 观赏鸟的选购 (183)
- 家庭养鸟的乐趣 (184)
- 春天钓鱼有选择 (185)
- 掌握时机钓鲫鱼 (187)
- 钓得鲤鱼、青鱼、草鱼的好时机 (188)
- 钓得罗非鱼、鲢鱼、黑鱼、虾等的提竿时机 (189)
- 全神贯注钓大鳖 (190)
- 鉴别金鱼的雌雄 (191)
- 自制金鱼过冬饲料 (192)
- 选购金鱼有讲究 (193)

- 养鱼换水要得法 (194)
- 热带鱼的喂养 (195)
- 金鱼几种病的防治 (196)
- 金鱼喂食要适量 (197)
- 养宠物者须警惕 (198)
- 宠物——猫的传染疾病 (200)
- 宠物——狗的传染疾病 (201)
- 养鸟、养龟者要提防 (202)

小小百科 家务巧理

- 巧妙收拾家庭杂物 (205)
- 谨防这些“催老剂” (206)
- 消除家庭居室污染 (208)
- 去除居室内油烟异味 (209)
- 去除居室内臭味 (210)
- 洗涤剂与洗涤温度的选择 (211)
- 用加酶洗衣粉须防过敏 (212)
- 洗衣机不能洗的衣服 (213)
- 去除衣服上的油渍、汗渍 (214)
- 去除衣服上的污斑 (215)
- 纺织纤维的鉴别法 (216)
- 熨斗热度的鉴别法 (217)
- 领带熨洗有学问 (218)