



送给父母的礼品之

鹅毛笔◎编著

老有所学

LAOYOUSUOXUE

优雅的老年生活速成手册

文化艺术、手工艺术、花鸟虫鱼、老年运动



北京工业大学出版社



送给父母的礼品之

鹅毛笔◎编著

LAOYOUSUOXUE

老有所学

优雅的老年生活速成手册

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老有所学 / 鹅毛笔编著. — 北京 : 北京工业大学出版社, 2012. 9

(送给父母的礼品)

ISBN 978-7-5639-3183-5

I. ①老… II. ①鹅… III. ①文娱活动—中老年读物
IV. ①G241.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 173111 号

老有所学

编 著: 鹅毛笔

责任编辑: 江 舒

封面设计: 三 川

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 徐水宏远印刷有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 18.5

字 数: 302 千字

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

印 次: 2012 年 9 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3183-5

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

总序

老年人经验丰富，阅历和社会联系较广，是极宝贵的智力资源和社会财富。这就是我们所常说的“家有一老，如有一宝”的含义。但是，在当今中国“未富先老”的现实国情下，社会过多地将注意力集中在老年人保健及其他服务上，一些老年人被看成经济负担。

“养儿防老、积谷防饥”是沿袭多年的至理名言。而今，第一代独生子女的父母正迈入老年行列。于是，4个老人1个孩子的家庭压力陡然压在第一代独生子女的身上。年轻人不仅有“养不起小孩”的忧虑，还要直面“养不起父母”的危机。这是目前大多数“421”家庭必须面对的现实。

2011年7月1日，胡锦涛总书记在庆祝建党90周年的重要讲话中指出：“围绕老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为的总体目标，扎实推进‘六个老有’全面发展，努力使广大离退休干部‘学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居’。”

中国老龄工作的总目标是“六个老有”。这个总目标其实可以划分为两个方面：安心养老、积极养老。安心养老需要国家和社会的投入，而积极养老则是指老年人转变心态，发挥余热，以丰富的经验和广博的知识为社会继续作贡献。

本丛书就是从目前中国的养老困局出发，为老年人的居家养老、积极养老提供方法论指引，为老年人继续发挥余热奉献社会进行技巧性辅导，为“421”家庭的养老提供一种理想的解决方案——老人离退休之后，进入对自己来说全新的领域，应全面了解这个快节奏的社会，学习新知识，跟上社会前进的节奏，为社会做出新奉献；学习和掌握新人类、新新人类的思维方式与沟通方式，扬弃不合时宜的陈旧认识，将丰富的经验和时代新知有机结合，培养孙辈健康、全面地成长。



总之，本丛书要达到的目的是：老人积极、安心居家养老，少年儿童健康、全面成长，而让承担抚育子女、赡养老人义务的年轻人无所牵挂地打拼自己的事业。

丛书“送给父母的礼品”共包括五册图书：

《老有所识》——一所浓缩的老年大学。本书介绍了医药卫生常识、饮食起居常识、法律法规常识、经济理财常识、安全避险常识、科学育儿常识等。条目式的内容，要么来自于专家学者的智慧精华，要么来自于实践经验的总结，内容可信、可读、有用、实用。

《老有所为》——不服老的人真正年轻起来的秘方。本书介绍了老年人发挥余热、奉献社会的几种主要途径。全书内容选取的标准是“看看优秀的老年志愿者是怎么做的”，每一个内容都包含了“为什么要这样”、“应该怎么做”、“别人是怎么做的”这三个环节，读得懂，学得会，学得快。

《老有所学》——优雅和有品的老年生活速成手册。本书主要介绍了书法、美术、曲艺、手工、花鸟、健身，年轻时代没有玩过的或来不及玩的、完全陌生的或没有学会的，在这里都变得如此简单易学，如此妙趣横生。

《老有所爱》——夕阳下的赞歌，家庭隔代沟通的法宝。阅读本书，“老来伴”和“老来拌”的区分是那么明显，婆媳原来不是冤家而是另一对母女。

《慢游慢品》——老年人生活慢时尚。老年人带着本书去旅游，不再是走马观花的匆忙，而是让美景像电影慢镜头一样慢慢流过。到孩子所在的城市，不用等待孩子的周末，不用担心在一个陌生的城市迷路。

“送给父母的礼品”，送的其实不是书，而是一份愉悦的心情，一个“老顽童”一样的晚年，更是送给在外奔波的自己一个心安。



前 言

《老有所学》是丛书“送给父母的礼品”中提高老年人知识品味，引导老年人接触新领域、发展新爱好的速成指导手册。本书共分文化艺术、手工艺、花鸟虫鱼和老年运动四大部分，共15章。

第一章“书法艺术”。首先介绍了书法用具的挑选、初学书法相关问题。

第二章“中国画”。先介绍了国画必需的六种工具和挑选技巧，接下来为老年朋友介绍了学习三步骤和四个实用技巧，在这之后还简要介绍了题款和印章的相关知识。

第三章“书画装裱”。主要介绍了书画装裱的基本知识，让大家知道装裱需要用到什么，需要做哪些准备，并对装裱过程中的几个重要问题做出了说明。

第四章“老年舞蹈”，集中解决老年人在跳舞过程中可能遇到的实际问题，如：跳舞的好处和应当注意的事项，衣服、鞋子和场地的选择，舞蹈和舞曲的选择等。

第五章“刺绣”。主要介绍刺绣的工具，具体的一些针法和刺绣的步骤。

第六章“拼布”。这对老年人来说可能是个新鲜的词汇，但是通过本部分的介绍，老年朋友也许会发现这个时尚词汇他们其实并不陌生。

第七章“剪纸”。从工具、纸的选择，基本的纹样和具体的剪纸步骤对剪纸进行全面的介绍。

第八章“养花”。主要是教老年人怎样选花、怎样养花、怎样护花，同时还向老年人介绍了花卉摆放的相关知识，使老年人不仅学到知识，还有健康的养花方式。

第九章“养鸟”。针对老年人养鸟过程中所关心的选鸟问题和养鸟中遇到的具体问题给出解答。同时，在本专题的后两部分对两种明星鸟——画眉和八



哥——进行了专门的介绍，希望为鸟友们排忧解难。

第十章“养鸣虫”。我们将关注点放在大家相对熟悉的一些明星鸣虫上，进行鸣虫、虫具介绍。

第十一章“养鱼”。从工具到具体方法，从选择饲料到常见问题解答，力求能够全面为老年朋友提供帮助。

第十二章“门球”。主要介绍门球的基本动作、技术、战术。

第十三章“钓鱼”。着重给大家介绍一些诀窍和秘籍，让老年人在钓鱼场上大获丰收。

第十四章“抖空竹”。侧重于介绍空竹平衡的掌握和方向的调整。

第十五章“毽球”。侧重于动作、技巧、规则和游戏各方面的介绍。

总之，本书不求深奥，只追求“看得懂、学得会”，希望老年朋友看完本书后，能多掌握一些技能，能为自己的养老生活寻找一些乐趣。

目 录

第一部分 文 化 艺 术

第一章 书法艺术	(3)
汉字常识知多少	(4)
三类主要的毛笔	(6)
选择毛笔的四项标准	(8)
毛笔的使用和保养	(9)
选墨的三个窍门	(10)
墨汁的使用方法	(11)
纸的选择技巧	(12)
纸的使用要点	(13)
砚的选择与保养	(14)
书法基本的运笔方式	(15)
书法中比较实用的执笔法	(15)
五指执笔的要领	(17)
书法用笔技法	(18)
书法运笔基本要领	(20)
初学书法要注意的一些问题	(21)
书法的坐姿与立姿	(23)
临摹与临帖	(24)
书法基本笔画的写法	(26)



中国书法用笔法则——“永字八法”	(29)
书法作品布局	(32)
书法作品中的题款形式与一般要求	(33)
书法常用落款方法	(36)
书法鉴赏常识	(37)
第二章 中国画	(40)
中国画分科基本常识	(41)
中国画的画面要素——诗、书、画、印	(43)
中国画的构图法则	(44)
中国画的构图样式	(45)
中国画的画幅形式及装裱	(46)
中国古代画论中的“六法”	(48)
国画六工具的选择要点	(49)
初学中国画的三个步骤	(52)
中国画笔墨技法	(55)
中国画的点法和染法	(58)
中国画运笔的技巧	(60)
中国画设色基本技法	(62)
中国画的题款	(63)
人物画的基本画法	(66)
山水画的基本画法	(68)
花鸟画的基本画法	(70)
第三章 书画装裱	(74)
书画装裱术语解释	(74)
装裱的几种必备工具	(77)
装裱的九种主要材料	(78)
装裱糨糊制作步骤	(79)
装裱的五种基本功	(81)

书画装裱的一般过程	(82)
好的书画装裱四标准	(84)
书画装裱后十项注意	(85)
书画裱件的展挂与收藏	(86)
第四章 老年舞蹈	(88)
跳舞对老年人的十一点好处	(88)
衣服、鞋子和场地的选择	(89)
舞蹈和舞曲的选择	(90)
老年人跳舞应注意的十三个事项	(92)
老年人饭后跳舞要慎重	(93)
传统秧歌舞入门	(94)

第二部分 手 工 艺 术

第五章 刺绣	(99)
刺绣的种类	(99)
刺绣术语解释	(101)
刺绣的四个步骤	(102)
刺绣的六种必备工具	(103)
刺绣的技法	(107)
刺绣的几种针法练习	(109)
四大名绣基础知识之苏绣	(110)
四大名绣基础知识之湘绣	(117)
四大名绣基础知识之粤绣	(120)
四大名绣基础知识之蜀绣	(121)
十字绣绣线的几个基本问题	(122)
十字绣画格	(124)
十字绣布的计算方法	(125)



十字绣绣法步骤	(126)
第六章 拼布	(128)
拼布的三个层次	(128)
拼布的主要工具	(129)
拼布入门五点建议	(130)
拼布的六种手缝方法	(131)
拼布块的四种组合方式	(131)
拼布色彩搭配技巧	(132)
拼布缝份计算公式	(133)
几种拼布小物件的制作	(134)
第七章 剪纸	(136)
剪纸必备的十类工具	(137)
剪纸的材质与装裱材料	(139)
剪纸的五个步骤	(140)
剪纸(刻纸)的工艺流程	(141)
剪纸的表现方法	(142)
剪纸八种基本纹样	(143)
剪纸的刀法要求——“稳、准、巧”	(145)
剪纸的两种基本进刀法	(146)
几种简单形状的剪纸	(146)
双喜的几种剪纸方法	(147)
几个简单图案的剪纸实例	(150)
剪纸的装裱	(151)
剪纸的保存	(152)

第三部分 花 鸟 虫 鱼

第八章 养花	(157)
选择花的两个标准	(157)
适宜养的八种花卉推荐	(158)
养花浇水应注意的八个问题	(161)
施肥中两个重要的问题	(166)
施肥时要注意的问题	(167)
根外施肥的益处	(168)
施肥的四个误区	(169)
花卉病害知多少	(170)
花卉常见虫害防治	(174)
家庭养花使用农药应注意的五点	(176)
花卉摆放的两个问题	(177)
让花亮丽清新的六个小窍门	(179)
第九章 养鸟	(181)
选鸟的四条标准	(181)
养鸟为什么要遛鸟	(185)
会说话的鸟儿怎么养	(185)
鸟笼的种类与挑选鸟笼的技巧	(186)
给笼养鸟添食加水的几点经验	(187)
教鸟儿学技艺的方法	(188)
鸟儿出现各种突发情况的应对	(189)
防止鸟儿相互啄的方法	(190)
选八哥的两个标准	(191)
八哥的鸟笼和喂养	(192)
八哥的说话和放飞训练	(192)



选择擅斗类画眉的三个标准	(193)
刚入笼的画眉稳定情绪与喂食方法	(196)
给画眉洗澡的注意事项	(197)
给画眉喂虫子的相关知识	(198)
给画眉修趾甲的方法	(198)
防止笼养画眉逃走的方法	(199)
画眉患病的表现及感冒防治	(200)
第十章 养鸣虫	(201)
常见鸣虫的种类	(201)
养虫必懂的行话术语	(202)
鸣虫的捕捉	(205)
挑选蟋蟀的方法	(206)
姐儿的挑选技巧	(209)
吱拉子的挑选技巧	(209)
油葫芦的挑选技巧	(210)
石蛉的挑选技巧	(211)
五种常见的虫具	(211)
鸣虫的常用食料及喂养	(215)
鸣虫的诱叫方法	(215)
鸣虫的管理	(216)
第十一章 养鱼	(218)
四种基本的养鱼设施	(218)
养鱼应该了解的四种水	(221)
选鱼的九点注意	(223)
养鱼养水的方法	(224)
养鱼换水方法	(226)
四种常见的人工饲料	(227)
辨别鱼儿饥饱的几种方法	(228)



第四部分 老年运动

第十二章 门球	(231)
认识门球的场地	(232)
门球打法基本知识	(233)
门球运动中的常用术语和名称	(234)
门球的技术动作	(236)
门球槌头贴脚击球法	(237)
门球击球的施力方法	(237)
门球基本的击球技术	(238)
制定门球战术要注意的几点	(240)
门球中局的两点战术	(241)
门球残局中的六点战术	(243)
门球中常见的 12 种犯规	(245)
第十三章 钓鱼	(247)
五种钓具的选择技巧	(247)
十种精品钓饵推荐	(250)
十种常用的诱鱼方法	(252)
钓位选择的四个标准	(253)
钓鲫鱼的几个窍门	(255)
钓鲤鱼的窍门	(256)
钓鲢鱼的两项技巧	(259)
第十四章 抖空竹	(261)
空竹的基本常识	(261)
抖空竹的基本技术	(262)
抖空竹的身法、手法和步法	(263)



空竹常见的几种起动方法	(264)
抖空竹调整方向的三种技法	(265)
空竹加速防止卷线的技法	(265)
抖空竹的十个基本动作	(266)
抖空竹常见的八种技巧	(269)
第十五章 毽球	(272)
毽球的两点介绍	(272)
毽球比赛中的基本规则	(273)
毽球的准备姿势与步法移动	(274)
毽球的基本脚法	(275)
训练柔韧性的两种方法	(275)
毽球的三种处理方法	(276)
毽球拦网注意事项	(277)
花毽的四种基本踢法	(278)

第一部分 文化艺术

