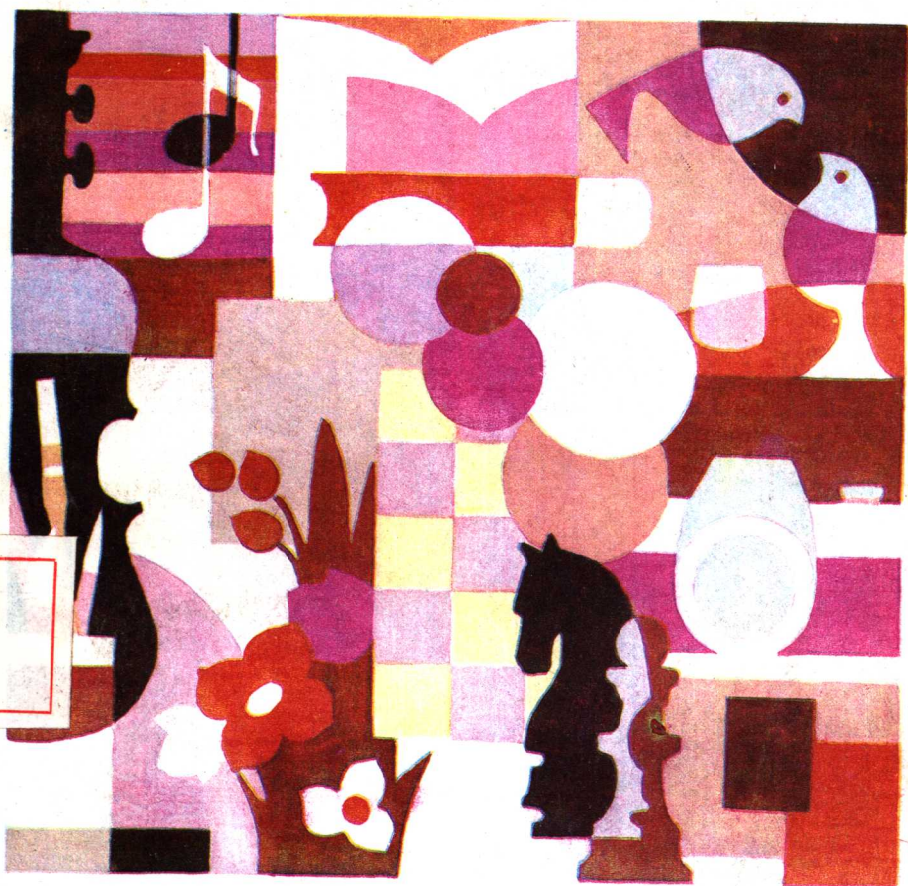


现代生活方式丛书之四

休息与消闲

俞侠 编

黑龙江少年儿童出版社





现代生活方式丛书之四

休息与消闲

俞 侠 编

黑龙江少年儿童出版社

责任编辑：于淑媛

封面插图：宣 森

休 息 与 消 闲

Xiūxi Yú Xiáoxián

俞 侠 编

黑龙江少年儿童出版社出版 (哈尔滨市道里森林街42号)

佳木斯印刷总厂印刷 黑龙江省新华书店发行

开本 850×1168 毫米 1/32·印张 6 14/16·字数 170,000

1986年7月第1版 1986年7月第1次印刷 印数1—10,000

统一书号：7359·99

定价：1.30元

内 容 提 要

人的闲暇时间如何渡过，这是生活方式的重要内容之一。特别是现代人的生活节奏快，生产、工作高度紧张，常常身心交疲，渴望得到充分的休息和消遣。本书将向您介绍使人能更好地消除疲劳的休息方法和睡眠方面的科学知识；帮助您提高艺术鉴赏趣味和水平并初步掌握作为书、画、影、音等活动的爱好者应具备的基本知识和能力；使您乐于并善于进行跳舞、旅游、养花、养鱼等有益的娱乐活动，从而更轻松、快乐地渡假、消闲，丰富业余生活，增加闲情雅趣。

编 者 的 话

党的十二届三中全会《决定》指出：“要努力在全社会形成适应现代生产力发展和社会进步要求的，文明的、健康的、科学的生活方式。”这对建设社会主义物质文明和精神文明有着巨大的意义。《现代生活方式丛书》正是为响应这一号召而编写的。

生活方式包括人对生活用商品和劳务是怎样消费的，人们工作和学习以外的时间是怎样渡过的，人与人之间的日常交往是怎样进行的等等内容。现代生活方式则要求人的上述消费方式、消闲方式、交往方式等适应现代生产力发展和社会进步的要求，在生活实际中，则表现为人的衣、食、住、用、消闲、健身、交际、治家等具体内容符合“文明、健康、科学”的要求。《现代生活方式丛书》即从这几个方面提倡新观念、介绍新知识、揭示新趋向、鼓励新追求，起到指导合理消费、普及科学知识、提高审美修养、培养社交本领、倡行健美身心、促进家庭幸福、推广精神文明的作用。

《现代生活方式丛书》是文摘集萃性丛书。编者从近年国内外上百种报刊、书籍的大量有关内容中，披沙拣金，精选出最能体现现代生活方式特点的文章与资料，按上述体系及编辑方针加以删改、整理和编排，克服报刊不可避免的零星、散乱、芜杂、不便于阅读和保存的缺点，使内容科学、丰富、系统，道理深入浅出，文字简明通俗，适合于每个有阅读能力的一般消费者作为日常生活的指导手册，也适合于从事有关职业的工作者作为业务上的参

参考资料汇编。每个希望生活得更美好的人都会从中获得益处。

《现代生活方式丛书》一套七本，它们分别是：

《饮食与营养》，介绍在现代生活中的“吃”的方面所发生的变化，即现代饮食要讲营养化，要讲功能化满足保健、疗效等特定需要，要讲方便化，还要讲艺术，讲卫生，同时介绍一些营养学、烹调学、饮食科学化及食品商品学方面的知识。

《服饰与美容》，旨在鼓励人们追求美、指导人们认识美、帮助人们获得美。介绍服装美学、化妆美学、穿戴艺术的原理和诀窍，有关服装面料、首饰、化妆品等的商品学知识，面容与头发的健美术以及服装的洗涤、保养、收藏等生活科学常识。

《舒适的家》，介绍怎样按人的各种需要搞好居室的设计和装修，如何以科学和美学原理为指导把生活环境布置得更舒适、装点得更美观，现代家用电器、机具及日常用品的发展有怎样的特点和趋势，选购、使用、保养这些物品应注意些什么等等家庭生活现代化知识。

《休息与消闲》，介绍使人能更快地消除疲劳的休息方法及睡眠方面的科学知识，指导人们进行艺术鉴赏、书画影音、旅游垂钓等文化娱乐活动，从而更好地消遣、渡假，丰富业余生活、增加闲情雅趣。

《交际与礼仪》，指出改革所必然带来的人们社会交往的扩大及现代文明人所应具备的修养、风度、礼仪，介绍社会交际礼节与待人处世之道，指引青年人认识爱情，树立正确的恋爱观，帮助恋人们掌握恋爱艺术和讲究恋爱道德。

《家庭幸福》，介绍如何处理好家庭中的人际关系，特别是夫妻如何过好婚姻生活，保持和加深爱情，两代人如何互相体贴，共享天伦之乐；如何科学管理家政、家计、家务，学会花钱的学问，从而获得家庭的和谐、幸福、美满。

《身心健美》，介绍身心健康的标准及生活方式与健康的关系，特别提出注意防止现代“文明病”的问题；推荐一些简便易行的保健运动及养生之道；对讲究精神卫生、保证心理健康进行科学指导；并为形体美的追求者们提供了健美指南。

本丛书编写过程中所参考的报刊、图书及采用、节选、辑录的文章、资料，种类较多，恕不一一列举。特此说明，谨致谢忱，并请鉴谅。

目 录

休息·睡眠

疲劳及其解除方法.....	1
消除疲劳的方法.....	4
自我解除疲劳四法.....	5
伸懒腰的益处.....	7
化妆可以消除劳动妇女的疲劳.....	8
孕妇怎样减轻疲劳.....	9
如何消除家务劳动的疲乏.....	10
完全静止不是最好的休息法.....	13
什么叫积极休息.....	13
多笑好.....	14
音乐可使你更好地休息.....	16
劝君多散步.....	17
“三班倒”的职工怎样休息好.....	18
按摩与休息.....	21
睡眠——精力的源泉.....	23
漫谈睡眠.....	25
理想的睡眠时间.....	27
怎样才能睡得少又睡得好.....	28
老人睡眠时间宜长.....	29
怎样睡得香甜.....	30
失眠症的非药物治疗.....	33

失眠的自我调节法·····	34
自我松弛治疗失眠·····	36
自我催眠三部曲·····	37
快速入眠的方法·····	38
看书催眠好不好·····	39
排忧解难、安眠的呼吸方法·····	39
睡眠问答·····	41

鉴赏·爱好

谈艺术鉴赏·····	47
业余读书是一种享受·····	52
“吃书”的艺术·····	52
怎样欣赏名著·····	54
家庭怎样保藏书籍·····	56
书法艺术欣赏·····	57
篆刻章法欣赏·····	60
怎样写楷书·····	61
怎样写草书·····	62
怎样写隶书·····	64
你想学篆刻吗·····	66
怎样画素描·····	69
怎样画速写·····	70
怎样画水彩画·····	72
音乐的美感作用·····	73
音乐欣赏能力的培养·····	77
音乐的妙用·····	80
音乐——生活中的一股清泉·····	81
音乐能改善记忆·····	82

歌唱演员是怎样分类的·····	83
怎样掌握歌唱技巧·····	85
如何保护你的歌喉·····	87
怎样欣赏交响乐·····	89
怎样听懂古典音乐·····	91
什么是轻音乐·····	93
年轻人和轻音乐·····	96
吉他浅谈·····	98
你喜欢趣味录音吗·····	100
怎样拍好彩色照片·····	103
拍彩照的色温调整·····	104
拍彩色胶卷如何掌握曝光·····	105
拍彩照与拍黑白片有何不同·····	106
人像摄影,贵在传神·····	107
怎样拍旅游纪念照·····	109
拍雪景要注意什么·····	112
如何选购照相机·····	113
选用哪种彩色胶卷好·····	114
选用最适当的相纸·····	115
业余洗印和放大照片·····	116
集邮——生活与延年的益友·····	118
怎样整理和保存邮票·····	119
怎样互寄邮票·····	121
集邮邮票脏了怎么办·····	121
饶有兴味的集邮“首日封”·····	122
邮票拾趣·····	123
邮票的变种及集邮种种·····	126

谈谈业余爱好	131
--------------	-----

娱乐·游玩

美国青年的业余活动	133
跳舞是有益的娱乐活动	135
跳舞之前须知	137
交谊舞的男子领舞技术	138
谈谈“迪斯科”舞	140
青年人和迪斯科	141
跳好迪斯科	142
学滑旱冰第一步怎样迈	145
莫负春光去郊游	145
怎样选择旅游地点	148
认真选择旅游地点和了解基本情况	149
怎样做个人旅游计划	150
准备好轻便实用的旅游行装	152
短途徒步旅游	153
选择最节约的旅游路线	155
冬季旅游应注意什么	156
垂钓漫谈	157
乐在垂钓中	161
怎样钓鲤鱼	162

闲情雅趣

花趣	164
花木的象征意义	170
养花趣谈	170
有些花木对人有害	171
为什么养花花不开	172

用什么样的花盆好	173
家庭盆花常用肥料	173
盆花缺肥的鉴别	174
防治花卉虫害有良方	174
洗衣粉可治花卉害虫	176
花盆生蚂蚁怎么办	177
养花要注意气温	177
春节期间室内可培植哪些花卉	178
春天栽种的花	179
春季怎样管理盆栽花卉	180
早春用温水浇花好处多	181
夏日话养花	182
几种夏季草本花卉的栽培	182
盆栽花卉的秋季养护	184
谈谈冬季室内养花	186
盆栽花卉如何过冬	186
冬天用温水浇花好	188
冬季室内盆花保湿法	188
有趣的“立体花园”	189
瓶花延寿法	190
瓶花“吃”药能长寿	192
怎样制作家庭盆景	193
把自然景色搬进盆中	194
怎样养鸟	196
百灵鸟的喂养	198
养金鱼与身体健康	200
怎样养金鱼	201

用什么样容器养金鱼好	202
金鱼的“养身之道”	203
怎样给热带鱼换水	205



休息

睡眠

疲劳及其解除方法

常常可以听到人们说：“我疲劳极了，再也不想动了……”

其实，有的人固然是由于体力消耗过度，而还有很多人的疲劳却是由于体力消耗太少，因此，增加体力活动，常常是医治萎靡不振的良药。

导致疲劳的原因主要有三种：

1、体力疲劳 这是人们肌肉过度紧张的结果，即由于新陈代谢的废物——二氧化碳和乳酸——在血液中聚集。从而使得人们感到疲劳。医疗的方法简便、迅速——休息。休息可使人们的身

体得到排除废物和恢复肌肉养料的机会。

2、病理性疲劳 病理性疲劳是体内组织紊乱的预示或结果，可能是患了感冒，也可能是患了其他疾病。通常还会出现其他的一些症状，来证实真正的病因。因此，任何人连续几个星期感到精力衰竭，应该进行彻底的身体检查。即使一个人的疾病已经治愈一个星期，也可能会感到很疲劳。要把这视作不能马上工作的迹象，使其身体有机会完全恢复健康。如果很快就投入全部工作，骤然间会使其旧病复发，而且会延长疲劳期。

3、精神疲劳 美国宾夕法尼亚州有个妇女，体重一下子减轻了几十磅，差一点死去，她累得连头也抬不起来。医生怀疑她患了癌症，但找不到急性肿瘤的迹象，也找不到其他导致消瘦的原因。这位妇女被带到精神病主治医生那里，医生注意到她的神情非常沮丧。经询问，发现两年前，她在丈夫死后就产生了抑郁症。这个妇女的抑郁症一经诊断，很快就心情开朗了，体重也增加了。

目前看来，感情上的问题，如对自己的工作感到不满、不幸福的婚姻等等，特别是抑郁症和忧心忡忡，是延长疲劳期最常见的原因。

当这些受到抵触的感情不能公开流露的时候，这些感情便转化为身体的各种症状表现出来，疲劳就是最普通的症状之一。布勒特博士认为许多患疲劳症的人，根本不知道已患有抑郁症，而只感到有点疲倦。

感情上引起的疲劳由于内心感情抵触又常常导致失眠，这就更增加了疲劳。整夜地辗转反侧、做梦、担惊受怕，在睡醒的时候就会感到精疲力尽。

了解潜在的感情上的问题，对于治愈精神疲劳是关键性的第一步。跨出这个第一步后，就大大地减轻了疲劳。

解除疲劳光凭药物是不行的。维生素和止痛药不是长期用来治疗精神疲劳症的良药，服用这些药一定要遵照医嘱。安眠药和乙醇则经常起着相反的作用。咖啡因会导致出现忧虑的迹象。

下面是五种消除疲劳的方法：

(1) 饮食要定时定量，不偏食。如果你早饭吃得太少或者一点也不吃，上午九、十点钟就会感到很疲劳，这是由于你的身体和大脑的精力所依赖的血糖降低的缘故。早晨精力最旺盛的时候吃含糖低、碳水化合物和蛋白质含量高的早餐，会给你在整个早晨提供稳定血糖供应。一天的其余时间也应如此。这样可以保持充沛的精力。

(2) 多锻炼。对身体健康的人来讲多锻炼会增加你的活力而不是减少活力。定期的有条件的多进行锻炼，如缓步行走、骑自行车、游泳或者散步，都能帮助你防止疲劳，使你能够承受更大的工作量。锻炼还有一种止痛的作用，这可以帮助你以更轻松的方式进行工作，调节紧张的情绪。

(3) 睡眠充足。由于每人需要的睡眠时间不同，因此没法找到适合你睡眠的时间，随后固定睡眠时间，但应该保证足够的睡眠。

(4) 在你精力最旺盛的时候工作。有些人早上精力旺盛，但到了下午2~3点钟就会感到相当疲倦，而有些人则在晚上有着充沛的精力进行工作。把最困难的工作放在你一天精力最旺盛的时间去做。要找出自己的精力循环周期，以及你的能力，然后对此制订出一项完善的计划。

(5) 保证休息时间。不管你的工作进行得多么有趣或者非常紧张，如果你不时地停顿一下活络活络筋骨，改变一下四周的环境，做一套柔软的体操或者通过轻松愉快的散步，那么，你就会有更多的精力进行工作。

消除疲劳的方法

疲劳是一种生理现象，只要不是因疾病所造成的疲劳，或是疲劳过度，并不影响身体健康。疲劳只是告诉人们说：“你该休息了”。所以生理学认为疲劳对人体来说是一种保护性机制。同时，疲劳又是一种运动量的标志。对参加体育锻炼的人来说，没有疲劳就得不到超量恢复，所以“没有疲劳就没训练”的说法，是有道理的。

当然，过早出现疲劳，会影响工作效率，前一次疲劳没有消除而新的疲劳又产生，积累起来造成过度疲劳，也对身体不利。所以应寻求消除疲劳的方法。

休息

休息是消除疲劳的必要手段，休息的方式，包括睡眠，静坐（卧）、娱乐，变换运动内容等，可根据疲劳的程度和性质而选用。一定时间的睡眠对消除疲劳来说是不可缺少的。心理测验查明（弗斯卡测验），睡眠如能达到6—7小时以上，身体状况就可以恢复到与前一天相同的水平。当然，睡眠时间因年龄、性别而异。男子比女子长，年轻人比老年人长。

娱乐是消除疲劳的积极方法。在疲劳的时候转换一种方式进行体力活动或精神活动，较之单纯地安静休息，更有积极的意义。比如体育活动、轻体力劳动、下棋乃至钓鱼、郊游等等。当然，这要以不加剧疲劳为限度。

入浴

入浴是消除疲劳的简单方法，其主要效果在于温度的刺激，而刺激的强度又决定于水温与皮肤温的温差。其效果可用温度差