

现代家庭生活百科全书



# 休闲娱乐 小百科

华龄出版社

# 休闲娱乐小百科

主编 铁 源  
执笔 徐荣生

华龄出版社

(京) 新登字068号

图书在版编目(CIP)数据

休闲娱乐小百科/铁源主编. —北京:华龄出版社, 19

96.10

ISBN 7-80082-670-8

I. 休… II. 铁… III. 文娱活动-基本知识 IV. G89

中国版本图书馆CIP数据核字(96)第17780号

## 《休闲娱乐小百科》

铁源 主编

---

出版发行: 华龄出版社  
(北京西城区大红罗厂街乙3号)  
邮编: (100034)  
经 销: 新华书店  
印 刷: 北京燕南印刷厂

---

850×1168毫米 大32开 19.125印张 470千字  
1996年10月北京第1版 1996年10月第1次印刷  
印 数: 1—5000册

---

ISBN 7-80082-670-8 /G·202

定 价: 28元

## 休闲娱乐小百科编写人员

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 徐荣生 | 徐 勇 | 曹亚萍 | 刘淑英 | 杨希艳 |
| 余仁双 | 陶淑敏 | 宫艺平 | 程丽莉 | 王忠贤 |
| 曹建华 | 韩志星 | 苏 华 | 孙 颖 | 吴钟秀 |
| 吴素玉 | 闻学志 | 吕玉珍 |     |     |

## 编 者 的 话

从人类历史发展的角度看，与劳动时间相对应的休闲时间将越来越多。因此，休闲时间如何利用，已成为当今世界性的社会学问题。

对于人的一生，有人算了一笔时间帐：三分之一的时间用于学习和工作；三分之一的时间用于休息和睡眠；三分之一的时间用于业余活动。后面两个三分之一可以称为是广义休闲时间，最后一个三分之一则可以称为是狭义的休闲时间。而对于狭义的（或曰是专门的）休闲时间如何安排和度过，则是当今社会学所特别关心的问题。

对于休闲生活，人们早就开始了研究。对此，马克思和恩格斯都曾有过论述，他们的基本观点是：休闲时间是满足绝对需求的劳动时间留下的从事其它活动的剩余时间，是劳动者用于消费品和用于从事自由活动的时间，是为全体社会成员本身发展所需要的时间。

休闲时间是社会财富的一种形式，因此继马克思和恩格斯之后，许多社会学家和各方面人士，都曾对休闲生活的一些理论和问题作过多方面的有益探讨。不管是持何种观点，他们都有一种认同，即对整个社会来说，休闲生活的质量和方式如何，是衡量社会文明程度（其中既包括物质文明又包括精神文明）的一个重要标志，是衡量社会全体成员生活质量如何的一个重要标志。

事实表明，休闲生活的质量和方式如何，也不仅仅是一个理

论问题，而且是一个重要的实践问题。随着我国人民休闲时间的增多，休闲生活的内容和方式问题就不仅仅是在理论上如何探讨的问题，而且已是实际生活中越来越突出的现实问题。基于此，我们着手编写了这本《休闲娱乐小百科》，对在休闲生活中可能触及的内容和方式作了尽可能的全面汇集、容纳和提炼。并重点介绍了200余种休闲方式，供人们选择。鉴于目前有关这方面的专著和资料尚不太多，在编写过程中对可资借鉴的理论和阐述又极为有限，所以不理想之处一定不少，敬请读者见谅。

在编写过程中我们参阅了大量有关资料，受益匪浅，在这里一并致以谢意，恕不再一一列出有关资料的出处及作者，敬请有关编著者见谅。

## 目 录

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 一、老百姓的新话题——话说休闲 ..... | 1  |
| 1. 休闲功能 .....         | 3  |
| 2. 休闲方式 .....         | 7  |
| 3. 休闲异化 .....         | 10 |
| 4. 休闲误区 .....         | 13 |
| 5. 各国休闲方式 .....       | 16 |
| 6. 名人休闲方式 .....       | 19 |
| 二、回归大自然——旅游休闲 .....   | 44 |
| 1. 旅游常识 .....         | 45 |
| 2. 旅游方式 .....         | 48 |
| 3. 景观选择 .....         | 55 |
| 4. 旅游病的预防 .....       | 69 |
| 5. 旅游消费 .....         | 72 |
| 6. 出国旅游 .....         | 73 |
| 三、日增月积的乐趣——收藏休闲 ..... | 75 |
| 1. 集邮 .....           | 76 |
| 2. 陶瓷器 .....          | 80 |
| 3. 玉器 .....           | 85 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 4. 钱币 .....   | 88  |
| 5. 书画 .....   | 93  |
| 6. 书报刊 .....  | 98  |
| 7. 脸谱 .....   | 101 |
| 8. 烟标 .....   | 104 |
| 9. 火花 .....   | 107 |
| 10. 门券 .....  | 109 |
| 11. 观赏石 ..... | 112 |

#### 四、生平歌舞几多情——歌舞休闲..... 118

|             |     |
|-------------|-----|
| 1. 乐器 ..... | 119 |
| 2. 歌曲 ..... | 147 |
| 3. 舞蹈 ..... | 154 |

#### 五、生命在于运动——体育休闲 ..... 169

|                |     |
|----------------|-----|
| 1. 球类 .....    | 170 |
| 2. 游泳 .....    | 201 |
| 3. 冲浪 .....    | 208 |
| 4. 滑冰 .....    | 209 |
| 5. 滑旱冰 .....   | 212 |
| 6. 划船 .....    | 214 |
| 7. 登山 .....    | 215 |
| 8. 摔跤 .....    | 217 |
| 9. 拳击 .....    | 219 |
| 10. 摩托车 .....  | 221 |
| 11. 跑步 .....   | 222 |
| 12. 散步 .....   | 226 |
| 13. 健美 .....   | 228 |
| 14. 健身器械 ..... | 230 |



---

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| 15. 垂钓 .....                   | 232        |
| 16. 打猎 .....                   | 236        |
| <b>六、意领身随，形神合一——武术休闲 .....</b> | <b>238</b> |
| 1. 武术流派 .....                  | 239        |
| 2. 主要拳术 .....                  | 241        |
| 3. 气功 .....                    | 244        |
| 4. 日常生活气功 .....                | 246        |
| <b>七、天地大戏场——影视戏曲休闲 .....</b>   | <b>250</b> |
| 1. 电影 .....                    | 250        |
| 2. 电视 .....                    | 255        |
| 3. 广播 .....                    | 258        |
| 4. 戏剧 .....                    | 260        |
| 5. 曲艺 .....                    | 270        |
| <b>八、知识就是力量——阅读休闲 .....</b>    | <b>281</b> |
| 1. 图书 .....                    | 283        |
| 2. 期刊 .....                    | 284        |
| 3. 报纸 .....                    | 287        |
| 4. 剪辑 .....                    | 289        |
| <b>九、真实与虚构的世界——文学休闲 .....</b>  | <b>293</b> |
| 1. 汉赋唐诗宋词元曲 .....              | 294        |
| 2. 诗词 .....                    | 297        |
| 3. 小说 .....                    | 302        |
| 4. 散文 .....                    | 306        |
| 5. 报告文学 .....                  | 308        |
| 6. 日记 .....                    | 311        |
| 7. 回忆录 .....                   | 315        |
| <b>十、没有硝烟的战场——棋牌休闲 .....</b>   | <b>318</b> |

---

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 1. 围棋 .....                   | 319        |
| 2. 中国象棋 .....                 | 322        |
| 3. 国际象棋 .....                 | 325        |
| 4. 军棋 .....                   | 228        |
| 5. 跳棋 .....                   | 330        |
| 6. 扑克牌 .....                  | 331        |
| 7. 桥牌 .....                   | 335        |
| 8. 麻将牌 .....                  | 338        |
| <b>十一、游戏之心人人有——游戏休闲 .....</b> | <b>341</b> |
| 1. 传统游戏 .....                 | 342        |
| 2. 现代游戏 .....                 | 369        |
| 3. 益智游戏 .....                 | 377        |
| 4. 脑筋急转弯游戏 .....              | 387        |
| 5. 电子游戏 .....                 | 388        |
| <b>十二、横涂竖抹总相宜——书画休闲 .....</b> | <b>393</b> |
| 1. 绘画 .....                   | 394        |
| 2. 书法 .....                   | 428        |
| 3. 篆刻 .....                   | 434        |
| <b>十三、瞬间的永恒——影像休闲 .....</b>   | <b>437</b> |
| 1. 摄影 .....                   | 437        |
| 2. 摄像 .....                   | 444        |
| <b>十四、雕情塑意最怡兴——雕塑休闲 .....</b> | <b>450</b> |
| 1. 浮雕 .....                   | 453        |
| 2. 泥塑 .....                   | 455        |
| 3. 根雕 .....                   | 457        |
| 4. 面塑 .....                   | 460        |
| 5. 微雕 .....                   | 462        |

---

**十五、灵心巧手添悠闲——工艺品休闲 .....** 463

1. 剪纸 ..... 464
2. 贴画 ..... 468
3. 烙画 ..... 470
4. 壁挂 ..... 472
5. 编织 ..... 476
6. 折纸 ..... 481
7. 扎花 ..... 482
8. 刺绣 ..... 484

**十六、别有情趣的宠物王国——珍养休闲.....** 486

1. 养鱼 ..... 487
2. 养鸟 ..... 501
3. 养狗 ..... 510
4. 养猫 ..... 515
5. 养鸽 ..... 520
6. 斗鹤鹑 ..... 523
7. 斗蟋蟀 ..... 524
8. 养蝈蝈 ..... 528

**十七、千姿万态总传情——花卉盆景休闲.....** 531

1. 养花 ..... 532
2. 盆景 ..... 544
3. 生态瓶景 ..... 550
4. 插花 ..... 552

**十八、世事件件皆有乐——综合休闲 .....** 561

1. 烹调 ..... 562
2. 酒令 ..... 564
3. 品茶 ..... 566

---

|                |     |
|----------------|-----|
| 4. 休闲装 .....   | 573 |
| 5. 装饰 .....    | 576 |
| 6. 闲聊 .....    | 581 |
| 7. 杂事 .....    | 583 |
| 8. 桑拿浴 .....   | 585 |
| 9. 美容 .....    | 586 |
| 10. 交往 .....   | 589 |
| 11. 夜生活 .....  | 593 |
| 12. 休闲食品 ..... | 598 |

## 一、老百姓的新话题——话说休闲

休闲，是一门学问，而且是现代人的一门新学问，新课题。

双休日，本来应当使人人脸上都出现笑意，然而，事实并不是这样。有的人面对双休日，时不时地感到一种莫名的空虚和茫然。多了休息日，不但没有应有的轻松感，反而感到“闷得慌”，闲不住，觉得倒不如有点事干。这主要是对休闲生活的心理准备不足，面对突然增加的时间，不知如何充填，不知如何打发。有的人倒恰恰相反，感到休闲时间还是不足、不够。因为他们往往是卡拉OK半宿，麻将通宵，第二天再接着连续作战，等到上班时，就又乏又累了。所以，对他们来说，当然是休闲时间还不够充足了。

以上两种类型的人可以说都是由于对休闲这门学问不懂所致。前一种人生活得太累，后一种人又偏偏是过于潇洒。

休闲，作为一门学问，是要经多方探讨的，并不是一两句话就能说明白的，但是就其一般常识而言，还是比较明确的。

休闲的本意是于“玩”中求得身心的放松，以达到生命保健和体能恢复的目的。因此说，科学地利用休闲，是一种能量的储蓄和增值。其中包括对智能、体能的科学调节，以及对生理、心理机能的锻炼。

现代生活要求人们生活得有张有弛，才能集中精力学习好、工作好。随着社会化大生产的日益发展，人们的工作方式多数是属于机械而又单调的。这就促使人们自然而然地在工作之外的休闲时间培养更多的兴趣和爱好，以调节在学习和工作岗位上由于快

节奏而带来的疲劳、烦忧及一些不得已的状态。

罗曼·罗兰曾说过这样一句科学而又精辟的话，可以看作是研究休闲这门学问中一种内蕴十分丰富而又深刻的见解：“生活是一首交响乐，生活的每一时刻，都是几重唱的结合。”也许，人人似乎都会享受生活，然而是否人人都能听懂交响乐，爱好交响乐呢？如果生活是一首交响乐，那么就不是人人都会享受生活了，就需要学习了。

实际上，享受生活的内涵是非常丰富的，其外延也是非常广泛的。不同的人有不同的爱好，因此，对于享受就有不同的理解，舒服是一种享受，苦中有乐也是一种享受；闲散是享受，忙碌也是一种享受；干大事是一种享受，干小事也是一种享受。对于不同的休闲者来说，只要自我感觉良好，又没有什么负作用，那就是一种最好的享受。

要掌握自己的休闲生活，关键是在整个生活中学会“几重唱的结合”。如果学会了这种结合，也就学会了交响乐式的生活方式了。

如果说劳动是在为生存而奋斗中体验人生和世界，那么休闲则是在自由而放松中以内心体验、感悟人生和世界。在劳动之余，用已能达到的休闲方式，充分发展个性，发挥潜能，从而对人生和世界获得一种完美的、全面的心理感受，这种感受绝非是劳动中对人生和世界的体验所能达到的。生活，主要是在劳动和休闲这主旋律体现出来的，如果能将劳动和休闲的各种音符组合起来，谱写出有节奏的生活交响乐，那么也就在学会了劳动的同时也学会了休闲。

因此说，只有真正在劳动中体会出劳动的快乐，又能在休闲生活中将劳动的节奏放舒缓，放轻松，将休闲作为劳动的补充和必需，才是生活的交响乐。

休闲这门学问有其多重结构。除了是舒缓劳动的一种生活方

式外，也有其自身的独特存在价值和方式。崇尚自然，追求舒适，满足个性心态，就是休闲生活自身的存在价值和存在方式。这种存在价值和存在方式，只有当劳动成为一种休闲方式，而不再是一种谋生手段时，才能充分体现出来。这也就是说，劳动虽然同样是谋生的手段，但是，无论是在强度上，还是体力和脑力的综合运用上都会出现不同层次的变化。其突出表现当然是劳动者休闲时间的增多，休闲生活的逐渐丰富多彩，休闲生活的逐渐科学化。

世界上最公正的莫过于时间了，不管是谁，每天得到的都是24小时。尽管时间是如此公正，人们的成绩和成就却参差不齐。为什么会出现这样的结果呢？爱因斯坦找出了其中的原因，他说：“人的差异在于业余时间。”

业余时间的概念，是相对于“从业时间”而言的，业余时间主要是指人们的休闲时间。在从业时间中，时间相同，条件相同，机遇相等，只要一齐努力，就形成不了大的差异。但在休闲时间内，情况就不同了。由于各人对这段时间的处理不同，就会导致人与人之间差异的必然产生。

随着社会的发展，人们的休闲时间越来越多，如何利用这越来越多的时间，就成了令人注目的大问题，利用好与利用不好会随着休闲时间的增多，显示出彼此之间的差异。由此看来，休闲时间是人类开发利用的一种不可忽视的资源。如何利用这种资源，是现代人应当特别要注意的一个大问题。

## 1. 休闲功能

1995年3月25日，中华人民共和国国务院总理李鹏签署了一份命令：自1995年5月1日起，中国将实行每周5天工作和40

小时标准工时制。

中国人在 365 天当中，又多出整整 52 个法定假日。对中国亿万老百姓而言，这是生活中的一件大事。双休日的到来，给中国人带来了空前的情绪高涨。习惯了长期 48 小时工作制的中国人，对属于自己的时间陡然增加了一倍，确实感到不是一件小事。实行每周 5 天工作制，可以让人们拥有相对集中的属于自己掌握的时间，用以发展自己的兴趣、爱好、专长；用以人际交往，沟通情感，接触了解社会，收集信息。但是，在有些人来说，也存在着某些一时的不适之感。实行 5 天工作制，属于自己的时间实际上有连续的两个白天和三个夜晚，怎么安排为宜？如果不善于安排，也难免出现无聊、苦闷、焦虑、不安等不适之感。

如果说休闲的话题从实行周 5 工作制以来成为热门话题，那不免略流于表面化，实际上，休闲的话题应当是随着人们的劳动付出能够赢来更多的休闲时间起开始热起来的。随着我国社会生产力的不断提高，就业人数不断增多，劳动报酬不断提高，人们的休闲时间也越来越多。人们再也不用以苦熬苦干的拼命奔波来勉强维持温饱的生活，而是以更多的休闲条件来（其中包括经济、时间、环境、方式等）恢复体力和精力，以达到在短时间内完成高质优化的劳动。休闲与劳动是与人生一起来到人间的。但是，由于生产力的低下，逐渐将人类分成劳动和有闲两部分，而有闲者历来是少数人的专利。正是由于生产力逐渐提高，才使人人都逐渐享受到了劳动和休闲的双重待遇。从而形成没有劳动就没有休闲，没有休闲也就不可能更好地劳动。那种超负荷地支出自己的体力和精力，疲于奔命的生活固然是人们所厌恶的。如何淡化躁动、抚慰心灵，愉悦情绪地享受生活，固然人人喜爱，但是劳动之余的休闲，也不是简单可得，弄不好，休闲反倒成为比劳动更要痛苦和难耐。个中的滋味，是酸、是甜、是苦、是辣，只有通过实际的转变体验，方能略知一、二。自古以来，千差万别的生



活经历，使人们的休闲方式也千奇百怪，或寄情山水之间，或痴迷于琴棋书画之中。更有独特者，则遁迹山林，炼丹打禅，独傲江湖之间，这自然是休闲。也有的劳动一天之后，或老婆热炕，小酒低唱，更有简单者则旱烟一袋，也不乏是一种休闲。有的则麻将一桌，闲聊神侃等，也不失是一种休闲。

美国历史学家福勒斯代曾经说过：一个人选择自己的闲暇方式，也就是选择自己的生活方式。

但是，生产力的提高和社会的进步，并不能使每个人都能学会休闲，用休闲更好地促进劳动。在一些经济比较发达的国家中，曾出现过一种相反的现象，即“过劳死”的出现。

20世纪70年代以来，日本经济出现了高速增长，80年代超过了德国。然而，日本企业中“过劳死”的普遍现象却说明了日本经济发展的问题。所谓“过劳死”，简单说就是超过劳动强度而致死。如果用专业语言解释，是指在非生理的劳动过程中，劳动者的正常工作规律和生活规律遭到破坏，体内疲劳淤积并向过劳状态转移，使血压升高、动脉硬化加剧，进而出现致命的状态。根据医生的分析和调查，导致疲劳淤积的情况是多方面的，其中就有长时间加班、无休息日工作这一条。对现代人来说，不但要有休息时间，而且要讲究休息质量，即能否在休息时间内真正得到充分的、形式多样的高质量休息。休闲生活看起来似乎无足轻重，很少有人意识到象工作能创造社会价值那样，休闲也同样在创造着比金子还珍贵的价值，那就是生命和生命的延续。

休闲的功能是多方面的，其中的主要功能是人的体力和精力的一种调整，人的个性的一种充分展现，人的文化知识的一种补充方式，同时也可以作为职业调整的一个途径。

随着人类休闲生活的增加和丰富多彩，对于如何认识休闲的功能也在不断深入。

如果说，一般意义上的休息是生理需要的话，“休闲”则是现