

SHENG
HUO
YI
SHU
CONG
SHU

生活艺术丛书

休息的艺术

XIUXI DE YISHU

XIUXI

XIUXI DE YISHU

XIUXI

XIUXI DE YISHU

福建科学技术出版社

61
68

福

生活艺术丛书

休息的艺术

黄渭铭 陈庆树

福建科学技术出版社

一九八八年·福州

责任编辑：林大灶

生活艺术丛书

休息的艺术

黄渭铭 陈庆树

*

福建科学技术出版社出版

（福州得贵巷27号）

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 3.875印张 81千字

1988年12月第1版

1988年12月第1次印刷

印数：1—11,370

ISBN 7—5335—0200—0/Z·23

定价：1.25元

序

生活是充满着辩证法的。弓弦绷得过紧会崩断，弹簧拉得太紧要失去弹性，船只负重过量会沉没，车辆载荷过量要损坏。同样，对人来说，工作、学习、劳动搞得过于紧张，不注意休息，久而久之，会把身体搞垮。因为在工作、学习、劳动中，人会大量消耗精力和体力，进而产生疲劳。疲劳之后只有伴随营养物质的补充，并使机体得到适当的休息，精力和体力才能得到恢复。所以，合理的休息是关系着人体健康与否的关键。合理的休息还在于艺术性的运用，只有掌握了休息艺术的人，才能获得最佳的休息效果。休息的艺术贵在充分利用空闲时间，选择一些既切合实际，而又能提高生活情趣，焕发精神，益于身心的休息形式。

厦门大学副教授、福建省体育科学学会常务理事、福建省高等学校体育研究会副理事长黄渭铭同志和北京大学副教授、北京市体美协会委员、北京大学中国武术气功学会秘书长陈庆树同志，近几年来较系统地从事中老年人健康、长寿问题的研究，分别出版了一些编著和译著，最近，这两位福建乡友又合作编写了《休息的艺术》，我作为老体育工作者，热烈地祝贺该书的出版。

《休息的艺术》以现代生命科学理论为依据，用通俗易懂的语言、生动形象的事例介绍了深奥的科学知识，还详细而风趣地介绍了各种积极休息的方法与形式，并提供了图文并茂的、生动具体的体育活动内容，使读者能够掌握休息的

本领，享受休息的艺术，消除脑力劳动和体力劳动后的疲劳，从而获得高效率的工作能力。

《休息的艺术》一书内容丰富，见解新颖，文笔流畅，科学实用，是一部很值得推荐的科普佳著。如果读者能认真阅读，并加以实践，必将受益。

中国高等教育学会体育研究会理事长
清华大学教授 王英杰

1987年9月

目 录

序

一、不懂得休息就不懂得工作.....	(1)
(一) 何谓休息.....	(1)
(二) 真休息还是假休息.....	(3)
(三) 忙中偷闲.....	(5)
(四) 善于休息.....	(7)
二、生命在于运动.....	(12)
(一) 体育运动与人类进化.....	(12)
(二) 运动不足症与“文明病”.....	(14)
(三) 良好的体质是科技发展的支柱.....	(16)
三、工作与疲劳——既对立又统一.....	(19)
(一) 疲劳的巧妙利用.....	(19)
(二) 有张有弛 劳逸结合.....	(22)
(三) 体力劳动者疲劳的预防.....	(25)
(四) 脑力劳动者疲劳的预防.....	(27)
四、空闲时间炼体强身.....	(30)
(一) 清晨的保健操.....	(30)
(二) 家庭的体操锻炼.....	(32)
(三) 家庭韵律操.....	(51)
五、简单易行的体育活动.....	(55)
(一) 散步.....	(55)
(二) 健身跑.....	(57)
(三) 太极拳.....	(59)

(四) 气功.....	(61)
(五) 郊游.....	(63)
(六) 游泳.....	(64)
(七) 保健按摩.....	(65)
六、利用自然力锻炼.....	(70)
(一) 日光浴.....	(70)
(二) 空气浴.....	(72)
(三) 冷水浴.....	(74)
(四) 温泉浴.....	(76)
七、陶情养性的活动.....	(78)
(一) 音乐.....	(78)
(二) 舞蹈.....	(81)
(三) 老年迪斯科.....	(83)
(四) 书写作画.....	(85)
(五) 吟诗.....	(87)
(六) 集邮.....	(88)
(七) 下棋.....	(89)
(八) 钓鱼.....	(90)
(九) 栽花.....	(92)
(十) 养鸟.....	(94)
八、健康科学的生活制度.....	(96)
(一) 遵守作息制度.....	(96)
(二) 合理的饮食.....	(99)
(三) 充足的睡眠.....	(103)
(四) 戒除不良嗜好.....	(106)
(五) 良好的情绪.....	(109)
(六) 勿忘自我监督.....	(112)

一、不懂得休息就不懂得工作

（一）何谓休息

休息是使人消除疲劳、恢复体力最有效和最符合生理要求的方法。合理的休息，是精力的源泉，健康的保证。列宁曾经说过：“不会休息的人，就不会工作。”并指出：“如果人能适当的休息，也就可以格外地学习和工作。”毛泽东同志也说：“睡眠和休息丧失了时间，却取得了明天工作的精力。如果有什么蠢人，不知此理，拒绝睡觉，他明天就没有精神了，这是蚀本生意。”这些论述都说明休息的重要性。

古往今来，许多在事业上有重大建树的名家，并不是无所嗜好，不懂得休息，连星期天及节假日都潜心书本或埋头工作的人。马克思是个不知疲倦的工作者，他的休息是在室内来回走动，或者躺在沙发上读小说，有时是两三本小说同时轮流阅读。他还是一位棋迷，在休息时间里常常和李卜克内西等好友对弈。他认为通过对弈既可调节精神，得到休息和娱乐，又可以锻炼和提高观察能力和思维能力。列宁十分注意休息的艺术。他会滑冰、游泳，每逢闲暇日子，还常和同志们结伴骑自行车出游。他喜欢唱歌，能把歌剧《浮士德》中瓦伦亭的独唱唱得美妙动听。他还喜欢在午饭后或傍晚休息的时候看小说。曾经荣获两次诺贝尔奖金的居里夫人，在

星期天或节假日常常和丈夫驾着自行车到郊外去野游，或者带着两个女儿去远足，爬山、游泳。

工作、学习和休息交替穿插进行和合理安排，是防止疲劳、增强体质、提高工作、学习效率的最佳的生活方式。根据劳动卫生科学工作者研究结果表明，劳动者的工作效率在清晨起床后最高。到上午10时左右，工作效率就逐渐下降。午休之后，工作效率又回升些，但到下午4—5时，工作效率下降的速度就比上午更快，幅度更大。据统计，在这两个下降时间中，工伤事故发生率最高。因此，为了提高工作效率，在工作中采取分段休息或做体操是合乎人体的生理变化的。

人到中年以后，随着年龄的增长，就会愈来愈易感到疲劳。虽然老年人每天总的睡眠需要量比年幼者要少，但却容易感觉疲劳，这就应该增加老年人每天休息的次数和时间。休息的方式可以根据各人的具体情况来安排，有时可以静卧、静坐片刻；有时可让已工作或活动过的部位得到局部的休息，去活动一下身体的其它部位；也可以在办公或谈话的间歇时间散步等。

睡眠是休息的深度状态。人在睡眠时，体内的各种生理活动，除了皮下汗腺还比较活跃，会排出大量的汗液外，其它的生理功能，如心跳、脉搏、血压、呼吸以及大多数的代谢功能和肌肉等均处于放松状态，因而全身消耗能量大大减少。睡眠一方面使得活动时体内积累的代谢残物，如乳酸、二氧化碳等得以分解或排出，另一方面也使身体能够获得充分的能量来修补和恢复人体在剧烈活动或患病中所造成的损害。

(二) 真休息还是假休息

休息是人体生理活动的需要，也是提高工作能力、增进身体健康所不可缺少的重要因素，所以人们经常要寻找休息的时间。

然而，有些人由于对休息理解得过于狭窄，总认为怡然自得、无所事事就是休息，所以往往所寻求到的不是有效的真休息，而是一种消极的休息，实质上是一种假休息。比如，有些人总是长时间躺卧在床上或静坐在沙发上，认为这样就可以消除疲劳和达到养神的目的，其实久卧或久坐对身体健康并无益处，对于中老年人来说反而有害，祖国医学就有“久卧伤气”、“久坐伤肉”的说法。因为久卧者身体各部肌肉和器官得不到适当的活动，易造成身体软弱无力，志气昏坠。长时间静止不动地坐着，不仅造成腰背肌肉紧张，而且下肢得不到活动容易发生静脉曲张。还有些人在休息时间或节假日里喜欢躺在人多嘈杂的海滨场上休息，其实由于海滨场上人来人往熙熙攘攘，车辆畅通，不仅废气弥漫，尘土飞扬，而且喇叭声、马达声此起彼伏，这样不仅得不到休息，而且影响身体健康。还有的人尤其是老年人，喜欢在安静的环境休息，不与人聊天、谈心，不与人交往接触，天长日久，会变得性情孤僻，精神萎靡不振，食欲减退，对周围一切事物漠不关心，以至对生活失去信心，使健康状况日趋低下。也有的人喜欢在下班以后，或者在节假日里到交通拥挤的闹市东逛西逛，到酒吧间或咖啡馆闲谈消磨时间，或者一坐下来看电视就是几个钟头。凡此种种，都不是有效的真休息，而是一种假休息。

那么，什么样的休息才算是真休息呢？

水是一浪逐一浪流的，心脏是一搏接一搏跳的。浪有起有伏，心有舒有缩，这就叫做运动的节律。大凡运动都有它的节律性。人在一生当中大约有三分之一的时间用来睡眠，三分之二的时间用来工作、学习、吃饭或做其它活动，这就是生活的节律。因此，妥善地安排好工作与休息的交替，既要善于工作，也要善于休息。休息的方法大致有两种，一种是安静的休息，如象睡眠，这是消除疲劳和恢复体力所不可缺少的。另一种是文娱、体育活动，如打球、做操、打拳、散步、旅游、唱歌、跳舞、下棋、书法、绘画、吟诗、养花、钓鱼、饲鸟等等，这些都是有益于身心健康的活动，都是工作之余休息的好形式。每个人可以根据自己的兴趣爱好，选择其中的一种或几种，利用工余时间开展活动。比如，青少年在课余时间打打球，脑力劳动者在工余时间散散步，体力劳动者在劳动之余听听轻音乐、下下棋等。

人的身体的每一个活动，在大脑皮层里都有一个相应的兴奋点，由这个兴奋点出发，通过神经来支配肌肉活动。大脑皮层里某一个点如果长时间地兴奋，就要转为抑制的状态。那时它所支配的肌肉就失去活动的能力，大脑皮层里这种抑制现象还会逐渐扩散，从而引起全身的工作能力下降，以致精神恍惚，这就是一种疲劳现象。倘若长期如此，还可能引起神经系统功能紊乱，导致失眠、神经衰弱等症。为了预防过早出现疲劳，我们工作的活动最好不要太单一化，以防止大脑皮层里的某一点长时间地兴奋下去。如果让两种以上的活动形式不断地轮换，让大脑皮层里有几个点出现兴奋与抑制的交替，这样疲劳就会延缓发生。而在工余时间适应地参加一些文娱、体育活动就具有这种作用。17 世纪时就

有一位医生说过：“一个丑角来到城里，对城里的居民的健康来说，要比装药物的10匹骡子赶进城里具有更大的意义”。其意思是说休息、娱乐比药物作用更大。

（三）忙中偷闲

有人说，我整天都在工作，而且忙得几乎喘不过气来，哪里还有什么空闲的时间呢？其实情况并非如此。比如，许多人每天晚上看电视、看电影、看戏、看球赛、参加舞会、玩牌、打扑克、走亲访友、社交活动等等，这些都是在空闲时间进行的。据有关统计资料表明，每个人每天都有3—4个小时空闲时间。例如，北京市统计局在1986年对910名职工进行时间分配情况调查表明，平均每个职工每天有3小时59分的空闲时间，平均家务劳动2小时26分。可见，每位职工在一年之中，空闲时间约有2个月。至于老年人的空闲时间那就更多了。北京市在1986年曾对93名60岁以上的老年人进行调查，他们平均每人每天有6小时32分的空闲时间，2小时57分的家务劳动时间。随着科学技术的发展和社会的进步，今后人们的工作时间和必要的家务劳动时间还会不断地减少。有些学者经研究后认为，不久的将来，到20世纪末和21世纪初期，工作时间将是1周36小时，1年将只要工作40周。那时人们将会有更多的空闲时间，生活将会过得更加丰富多采，更加愉快，更有意义。

人们在日常生活中要做的事情有：上下班、家务劳动、饮食、个人卫生、睡眠、社会工作等。这些事情在时间方面有的是基本固定不变的，例如每天用于睡眠、饮食和个人卫生的时间；有的事情所花的时间是有一定的灵活性的，例如

做饭、洗衣、搞清洁卫生、上下班和买东西等。此外，有些非工作时间所必须做的事情，本身就可以采用积极性休息的方式去完成，如上下班可以步行或骑自行车，这样做对身心健康也是颇有裨益的。因此，空闲时间的多少不仅取决于客观决定的时间比例，而且还取决于人们主观上对待空闲时间的态度。每个人都可以采取有效的方式去改变空闲时间和必要时间之间的限制，从而把更多的时间变为空闲时间。

在我们社会主义国家里，党和政府已为我们每个公民安排和使用空闲时间创造了优越的条件。随着改革、开放、搞活形势的深入发展，将为提高劳动生产率、减轻劳动强度的美好生活创造条件，人民的物质生活和文化生活水平将不断提高。当然，我们也应该记住，我国目前还是一个发展中的国家，还需要艰苦奋斗，发奋图强，来加速现代化建设。我们今天的积极工作，正是为将来的每天工作6小时以至更短的工作时间创造条件。所以，我们每个人都要把自己的职业工作不仅理解为是个人获得物质财富的劳动，而且也应看作是个人竭力追求的一种愉快的活动。工作时间与非工作时间里的创造性的工作，和未来的空闲时间与必需时间里的创造性工作，显然将成为满足人们需要的重要标志。

在我国，社会主义的生活方式是以充分地发挥人民的全部创造性和能力为前提的。社会主义的生活方式不仅要求物质生活的提高，而且要有高尚的丰富多采的精神生活。根据马克思主义关于需要的理论，人的需要是多方面的，可以分为生存、享受、发展三个层次。随着饮食、衣着、住房等这些最基本的生存需要的满足，人们对精神方面享受的需要和发展的需求的迫切性也大大提高了。比如，近年来群众性的体育活动和娱乐活动开展得愈来愈活跃就是一个例证。这也

是人们空闲时间增多的一个标志。

(四) 善于休息

休息的艺术在于要善于从空闲时间的活动内容中，选择最切合实际的、最有效益而又最引人喜欢的休息形式。休息的形式多种多样，每个人都应该象学会劳动一样，学会选择适合自己的休息形式和手段。每个人空闲时间的活动内容，不仅是为休息、消除疲劳、增强体力、解闷与消遣服务，而且要为一个人的全面发展、为发展创造性的基础服务。

诺贝尔奖金获得者、著名的物理学家爱因斯坦的休息艺术是我们大家学习的楷模。他在向朋友谈到他事业的成就时，曾提出过这样一个公式：

$$A = x + y + z$$

爱因斯坦对这个公式是这样解释的：A代表成就，x代表刻苦的工作，y代表休息或娱乐，z代表少说空话。爱因斯坦把休息和娱乐列为走向事业成功道路的重要组成部分。可以说，这个公式是他一生当中处理学习、工作和休息、娱乐的成功经验。

爱因斯坦在学生时代就是一个既善于学习，又善于休息的人。他在刻苦学习、勤于思考的同时，还努力培养自己多方面的兴趣和爱好。他认为一个人能用于学习和工作的时间是一个常数，而学习和工作的效率则是一个变数。要想提高学习和工作的效率，就必须有充沛的精力和清醒的头脑，为此必须学会科学地休息的艺术，要有多种多样休息的形式。他不但喜欢划船、骑自行车、爬山、野游、散步、溜冰等体

育活动，而且还是一位出色的手提琴手和钢琴手，他十几岁时就能单独演奏提琴大师莫扎特的奏鸣曲。

1905年，爱因斯坦提出了著名的相对论学说，使世界科学发展史发生了划时代的转折。相对论的创立过程是爱因斯坦科学地用脑和掌握休息艺术的典范。爱因斯坦的夫人在一次向大喜剧家卓别林回忆爱因斯坦创立相对论的生动情景时曾说：“一天吃完早饭，他对我说：‘亲爱的，我有一个奇妙的想法！’说完，他喝了几杯咖啡，就开始弹起钢琴来。他弹弹停停，停停弹弹，不停地重复以上的话。就这样，他在钢琴旁弹了大约半小时，然后走入楼上的书房并再三嘱咐千万不要打扰他。一连两个星期都是这样度过的。有一天，他十分激动地将写满了字的几张纸放在桌子上，原来那就是他著名的‘相对论’论文。”

爱因斯坦是一位惜时如金的科学家，但他每天都花一定的时间去从事各种体育、娱乐活动。他认为在从事科学研究这种艰苦的脑力劳动之暇，适当地参加文娱、体育活动，对消除脑力的疲劳、增进健康和提高工作效率都是十分有益的。有一次，他在同居里夫人共同合作从事科研一个时期以后，就一起到瑞士东部的安加丁冰川去游览攀登，观赏大自然的壮丽景色。那时他们都已年过半百了，却仍然按照运动员的标准，身背干粮袋，手执尖手杖，顺着崎岖的山路往上攀登。他们一边爬山越岭，一边谈笑风生，保持着青年时代的那种朝气蓬勃、生龙活虎的形象。所以，随行人员都称赞他们是“老青年登山家”。

由于爱因斯坦善于工作，又善于休息，并掌握休息艺术，所以毕生都保持着坚强的意志和充沛的精力，在攀登科学高峰的道路上为人类作出了杰出的贡献。他在临终的前几

天，还孜孜不倦地研究“统一场论”的科研课题。

世界文坛许多著名的寿星，也都有一套休息艺术。法国18世纪蜚声文坛的思想家、作家伏尔泰，享年84岁。他认为生命在于运动，活动是冷静和自强的良剂，因此非常热爱活动。他早晨起床后的第一件事就是打开窗户，不管是春夏秋冬，都让室内通风换气，为写作创造一个良好的环境。他的房子周围是一个大花园，园中有各种果树和花卉。每当写作疲乏时，就到花园里散散步。他经常跑步、击剑、骑马、游泳、爬山、日光浴。凡是当时所能从事的体育活动，只要有空闲时间他都想试试。他每星期都开放他的大厦以供开舞会和其它娱乐，鼓励年轻人参加并与他们同乐，所以年轻人都很喜欢他。

伟大的文学巨匠、“俄国革命的镜子”托尔斯泰，享年82岁，先后写出了《战争与和平》、《安娜·卡列尼娜》、《复活》等多部誉满世界的文学名著。托尔斯泰也是一位既善于工作，又善于休息的人，一生都十分酷爱体育活动，骑马、打猎、游泳、划船、体操、跑步、打网球等无所不能。常年的体育锻炼，既强健了他的体魄，也调节了他的生活节奏，使他在紧张的写作之后，大脑得到了积极的休息。托翁一生不曾间断的体育活动是散步，莫斯科、雅斯那亚·波良那以及基辅公路，都留下了他的足迹。他在65岁时还兴致勃勃地和诗人、作家席尔凯维奇及他的4个孩子一起到离家8俄里的一座树林里去远足，一路上要爬山，又要过河，其他人都累得几乎要倒下去，而他却步履轻健，领着头在前面走。他从年轻时就别出心裁地发明了一种智力锻炼，就是用强记的办法要求自己背下每天规定的东西，如诗歌、警句、格言、哲理、公式以及外语单词等，使大脑天天都象做体操

那样得到积极的锻炼，以达到获得丰富的知识，提高记忆力、反应力、分辨力的目的，让大脑这个“贮藏万物的百宝囊”不退化。

英国杰出现实主义戏剧家、诺贝尔文学奖金获得者肖伯纳，在94岁时还完成了他最后一部剧作《为什么她不肯》。他一生中生活有节律，工作的时候就聚精会神、专心致志地工作，休息时就愉快地休息，每天在日出以前都要到泰晤士河边散步。他说，每天清晨饱吸一顿新鲜空气，胜过一顿丰盛的早餐。上午，是他写作或者阅读的时间，午后略作休息，便到海滨去游泳、晒太阳。由于他喜欢进行日光浴锻炼，所以皮肤变得紫黑紫黑的。平时，肖伯纳出外总是步行或骑自行车。他的冷水浴一年四季从不间断。凡是有拳击比赛，肖伯纳总是要去观看的，有时还兴致勃勃地脱掉衣服到拳击场去比赛。由于他喜爱体育运动，因此身体非常健康，体力充沛，当友人羡慕他的高寿时，他无不自豪地说：“我的健康得力于我的锻炼，我的锻炼发自我对生命的热爱，我热爱生命是因为人类的进步需要我……”1933年春，酷爱旅游的肖伯纳访问中国时，已是耄耋之年的老人了，为了实现他在空中游览长城的夙愿，竟不顾当时狂风肆虐，高空严寒，毅然搭乘一架小飞机向长城飞去。

苏联伟大的学者、诺贝尔奖金获得者巴甫洛夫，在他的一生中，除了从事紧张的科学研究工作之外，还有一项重要的内容，就是从事劳动和体育运动。巴甫洛夫在休息的时间里，不是栽花种菜，就是从事体育运动。他经常对学生说这样一句话：“如果不锻炼身体，大脑就不能很好的工作。”他是这样说的，也是这样做的。他喜爱多种多样的体育运动项目，包括体操、滑雪、游泳等，而最拿手的是击木。巴甫