



休闲娱乐 新概念

陈文峰 等编著

中国林业出版社

休闲娱乐新概念

陈文峰 等编著

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

休闲娱乐新概念/陈文峰等编著. —北京: 中国林业出版社,
2002.8

ISBN 7-5038-3145-6

I. 休… II. 陈… III. 文娱活动—基本知识 IV. G89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 051788 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cflphz@public.bta.net.cn 电话: 66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京地质印刷厂

版次: 2002 年 8 月第 1 版

印次: 2002 年 8 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 10.625

字数: 274 千字

印数: 1 ~ 4000 册

定价: 15.00 元

《休闲娱乐新概念》编委会

主编 陈文峰

编委 王 伟 王 静 田开南 许 辉
何 丽 张 华 张 南 张 峰
林学正 周 红 钟魏文 程晓双

前 言

C O N T E N T S

随着社会的发展，物质产品日益丰富，人们的休闲时间也越来越多，休闲已不仅仅是简单的学习、工作之余的休息了。更多的人在休闲活动中放松自己的心情，以内心的体验去感悟人生，从而获得对人生的一种全面的理解和诠释。

本书除了介绍一些常见的娱乐休闲方式之外，还介绍了近年来新兴的娱乐休闲方式。读者朋友们可结合具体情况，选择适合自己的娱乐休闲方式，在休闲过程中充分展现个人的格调和风采，形成休闲娱乐独特的文化品味。

由于作者水平有限，书中内容难免有误，恳请广大读者批评赐教。

编者

2002年6月

目 录

C O N T E N T S

前言	(1)
----------	-------

第一章 旅游休闲

第一节 旅游准备	(1)
心理准备	(1)
物质准备	(2)
必要手续	(4)
选择最佳旅游路线	(4)
第二节 旅游交通工具	(5)
乘飞机	(5)
乘火车	(6)
乘汽车	(7)
乘轮船	(9)
自备车	(10)
第三节 旅游常识	(11)
制定合理旅游计划	(11)
旅游的安全	(12)
预防晕机、晕车或晕船	(13)
旅游饮食	(14)
适应自然环境和气候的变化	(16)
旅游拍照	(18)



旅途中失眠的对策	(21)
少数民族聚居区旅游注意事项	(22)
旅游中水土不服的对策	(24)
旅游中意外伤害的预防和处理	(24)
旅途中与不同类型旅客的相处之道	(27)
旅途中怎样结伴同行	(29)
旅游中便秘的防治	(30)
旅游品收藏	(30)
旅游如何防“宰”	(31)
第四节 风景古迹名胜地	(32)
古迹名胜旅游地	(32)
风景名胜旅游地	(38)
第五节 旅游最新时尚	(58)
自助旅游	(58)
近郊旅游	(58)
骑车郊游	(59)
骑车远游	(60)
徒步旅行	(61)

第二章 文化艺术休闲

第一节 书法休闲	(63)
书法艺术的发展史	(63)
书法与人的健康	(64)
基本知识和要求	(66)
书体的种类及特点	(69)
文房四宝	(71)
书法作品的要素	(71)
学习书法的方法	(73)



书体简介	(83)
唐代名家碑帖	(89)
第二节 绘画休闲	(91)
绘画艺术的种类、特点及表现形式	(91)
第三节 音乐休闲	(98)
几种常见的音乐	(98)
乐器的种类	(99)
戏曲欣赏	(100)
戏曲艺术介绍	(104)
戏剧的综合艺术及特点	(105)
主要地方戏曲剧种	(106)
第四节 影视休闲	(107)
电影艺术的特征	(107)
表现手法	(107)
各国的电影大奖	(109)

第三章 体育休闲

第一节 保龄球	(110)
准备装备	(110)
球的规格	(111)
保龄球运动规则	(111)
保龄球的基本动作	(112)
保龄球的术语	(114)
第二节 高尔夫球	(114)
球场	(115)
球杆种类	(116)
打球基本要领	(116)
推杆球打法	(117)



基本规则·····	(118)
高尔夫练习器·····	(118)
打球的安全·····	(119)
比赛进度·····	(119)
球场上的优先权·····	(119)
球场维护·····	(120)
第三节 网 球·····	(120)
场地设备·····	(120)
握拍·····	(121)
发球·····	(122)
接发球·····	(125)
网球规则·····	(126)
第四节 乒乓球·····	(129)
握拍的方法·····	(129)
基本步法·····	(130)
发球·····	(131)
接发球技术·····	(133)
推挡球技术·····	(135)
搓球技术·····	(136)
削球技术·····	(137)
攻球技术·····	(138)
弧圈球技术·····	(141)
乒乓球术语·····	(142)
第五节 舞蹈休闲·····	(145)
交谊舞·····	(145)
四步舞·····	(146)
三步舞·····	(147)
迪斯科·····	(148)



民间自娱舞蹈.....	(149)
第六节 垂钓休闲.....	(150)
春季垂钓技法.....	(150)
夏季垂钓技法.....	(152)
秋季垂钓技法.....	(153)
冬季垂钓技法.....	(153)
钓具的保养和维修.....	(154)
怎样选择最佳垂钓点.....	(155)
打窝子的基本原则.....	(157)
打窝子的具体方法.....	(159)
怎样观测浮标.....	(160)
提竿要领.....	(162)
如何留住鱼群.....	(163)
遛鱼技巧.....	(164)
摆脱小杂鱼闹窝五法.....	(166)
避免上钩鱼逃脱八法.....	(167)
主要淡水鱼的钓法.....	(168)
第七节 轮滑运动.....	(174)
轮滑的健身效果.....	(174)
轮滑准备工作.....	(176)
站立与平衡.....	(176)
向前滑行.....	(177)
向后滑行.....	(179)
弧线步.....	(180)
特技基础.....	(182)
安全措施.....	(183)
压步.....	(184)
停止法.....	(185)



第八节 极限运动	(187)
极限运动何以风靡全球	(187)
怎么玩蹦极	(188)

第四章 美容瘦身

第一节 瘦身休闲	(190)
瘦身新概念	(190)
运动瘦身	(192)
器械瘦身	(195)
针灸瘦身	(196)
节食心理瘦身	(196)
瘦身衣的利弊	(197)
体态丰满的如何装扮	(199)
第二节 美发休闲	(200)
头发健康	(201)
烫发	(201)
染发	(202)
保持漂亮发型的技巧	(202)
鉴别头发的简易方法	(203)
常用的护发用品	(204)
日常怎样保护头发	(205)
不同季节的头发护理	(208)
发型与脸型的协调	(209)
发型要与发质相宜	(210)
发型要与服饰相配	(211)
第二节 美容休闲	(212)
测定皮肤的性质	(212)
化妆品的选购	(213)



化妆品的使用.....	(214)
保护皮肤的要诀.....	(216)
消除皱纹的良方.....	(218)
怎样自制面膜.....	(222)
简易美容法.....	(223)
忙人护肤法.....	(224)
纠正影响美容的不良习惯.....	(224)
怎样防治皮肤粗糙.....	(225)
防治面无光泽.....	(225)
防止眼角皱纹的技巧.....	(226)
修饰鼻子的技巧.....	(227)
涂唇膏的技巧.....	(228)
防止脖子皱褶的技巧.....	(228)
保护皮肤的五点技巧.....	(229)
防治雀斑.....	(229)
防治黄褐斑.....	(232)
痤疮的病因与治疗.....	(232)
酒渣鼻的病因与治疗.....	(234)
美容禁忌.....	(235)
第四节 美手.....	(239)
怎样使手洁白.....	(239)
怎样使手细腻.....	(240)
怎样使手灵巧.....	(240)
手的按摩.....	(241)
怎样去除污迹.....	(241)
如何修指甲.....	(242)
怎样涂指甲油.....	(242)
第五节 健足.....	(243)



脚的保养.....	(243)
脚的修饰.....	(244)
怎样消除脚的疲劳.....	(244)
如何增强脚的弹性和柔软度.....	(245)
脚的特殊护理.....	(245)

第五章 宠物相伴

第一节 猫的选购与赏玩.....	(246)
猫的品种.....	(246)
猫的技巧动作训练.....	(249)
矫正猫的夜游习性.....	(250)
训猫不要随便上床.....	(251)
训猫不吃死禽、死鼠和烂鱼.....	(251)
引导猫抓爬木桩.....	(252)
矫治猫的异常摄食行为.....	(252)
第二节 犬种选购与赏玩.....	(253)
犬种选购.....	(253)
选犬要领.....	(254)
玩赏犬品种.....	(255)
犬的四季管理.....	(260)
装扮爱犬.....	(261)
训犬的方式.....	(262)
犬的基础动作训练.....	(263)
第三节 鸟的选购与赏玩.....	(265)
选购外观漂亮的鸟.....	(265)
选购鸣声婉转动听的鸟.....	(266)
选购容易繁殖的鸟.....	(266)
选购能表演杂耍的鸟.....	(267)



选购健壮的鸟·····	(267)
选购观赏鸟注意事项·····	(268)
观赏笼的选购·····	(269)
信鸽的赏玩技巧·····	(271)
鹦鹉的赏玩技巧·····	(273)
鹩哥的赏玩技巧·····	(274)
画眉的赏玩技巧·····	(274)
蜡嘴雀的赏玩技巧·····	(275)
八哥的赏玩技巧·····	(275)
黄雀的赏玩技巧·····	(276)
第三节 观赏鱼的赏玩技巧·····	(276)
金鱼的品种·····	(276)
金鱼的观赏·····	(278)
锦鲤和热带鱼·····	(278)

第六章 棋牌、养花休闲

第一节 围棋·····	(280)
常用术语·····	(280)
判别棋子死的标准·····	(284)
第二节 中国象棋·····	(284)
象棋下法·····	(285)
第三节 桥牌·····	(286)
打法·····	(287)
第四节 麻将·····	(289)
打法·····	(290)
第五节 养花休闲·····	(294)
赏花的学问·····	(296)
居室养花·····	(297)



花卉的种类和习性.....	(298)
花卉培育.....	(304)

第七章 网络休闲

第一节 上网初步.....	(312)
拨号上网.....	(312)
DDN 专线上网	(313)
ISDN 方式上网	(314)
“冲浪”技巧.....	(315)
冲浪法宝.....	(317)
第二节 电子邮件.....	(319)
电子邮件的地址.....	(320)
电子邮件的地址格式.....	(320)
使用 OutlookExpress 处理电子邮件基本步骤.....	(321)
第三节 网络聊天.....	(322)
常用的网络聊天室.....	(322)
上网聊天的一般步骤.....	(323)



第一章 旅游休闲

旅游已成为近几年来人们首选的休闲方式，它的形式也越来越多样化。选择什么样的旅行方式？旅游前要准备什么物品？等等。这些问题都是我们在旅游之前应该关注的。

第一节 旅游准备

俗话说：在家千般好，出门事事难。尽管此话有些绝对，但的确有一定的道理。人们初到外地，远离家乡，由于人生地疏，对周围环境、生活条件以及风俗习惯不了解、不适应，往往会遇到一些困难。为使这些困难减轻到最小程度，临行前考虑得周到些是十分重要的，特别是对于不准备随团旅游的人。

心理准备

一旦旅游计划决定后，对于经常外出的人似乎不觉什么，而一个初出远门者，其心理活动是十分活跃和激动的，充满了向往、期盼与好奇。早早地就开始着手安排家事、交待工作、告知亲友，同时准备着随身所需物品。这段时间一般考虑的是：费用；所带物品；目的地的情况：吃、住、交通是否方便，气候变化大不大，会不会发生意外情况等。

为了做到心中有数，消除不必要的顾虑和担心，临行前最好先熟悉一下目的地的相关情况：如历史概况，风景文物、风俗物产



等。通过各种渠道，如阅读旅游书籍，或与到过该地区旅游的人交谈，了解有哪些可供游览的地方以及住宿交通，这样就可减少盲目性。现在计算机网络已非常普及，也可以通过它来详细了解这方面的信息。

物质准备

物质准备是一项相当细致的事情，千万忽视不得。可带可不带的东西尽量不带，必须带的东西不能忘带，至于具体要带哪些东西，这要根据每个人的旅行时间、行程、季节、旅游点的气候情况及个人生活习惯等因素而定。

一般情况下，应准备以下几类物品：

(1) 衣物

旅游中应有换洗和御寒衣服两种。一般应备有几套换洗的衣服，以便经常保持个人卫生；御寒衣服要带足，以免着凉生病影响旅游。当然也可以到了以后现买，个别旅游点气候变化温差大。还有租赁衣服业务，如峨眉山金顶脚下专有许多租赁用的军大衣，以供游人登上金顶后御寒。

(2) 鞋袜

旅游离不开走路，有时要走很远的路，甚至攀岩爬壁，因此，鞋袜一定要舒适。鞋的大小，应以穿上袜子后不松也不紧为宜。鞋大，脚在其中滑动，很容易打泡；鞋小，当脚充血膨胀时，会感到疼痛。适应旅游的鞋子有：高靴胶鞋、旅游鞋、帆布鞋、软质猪皮鞋等。记住，鞋的美观这时不重要，重要的是行走时舒适。袜子最好是线袜或厚尼龙袜，线袜有较好的吸汗作用，厚袜能调整脚与鞋之间的空隙，防止鞋对脚的摩擦。

(3) 药品

出门在外，会遇到许多在家里想不到的困难，擦伤碰伤，水土