



走 GO! 打麻将



张 俭◎编著



动动脑 动动手 快乐活到 99

麻将，预防老年痴呆的**最佳保健术**
老年人的**健康长寿** 宝典



张 俭◎编著

图书在版编目(CIP)数据

走,打麻将/张俭编著.—成都:四川人民出版社,2015.2

(快乐老人丛书)

ISBN 978-7-220-09390-6

I. ①走… II. ①张… III. ①老年人—麻将—基本知识 IV. ①G892

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第313188号



ZOU, DAMAJIANG

走,打麻将

张 俭 编著

责任编辑
装帧设计
责任校对
责任印制

韩 波
戴雨虹
蓝 海
李 剑 孔凌凌

出版发行
网 址
E-mail
新浪微博
发行部业务电话
防盗版举报电话
照 排
印 刷
成品尺寸
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

四川人民出版社(成都市槐树街2号)
<http://www.scpph.com>
sichuanrmcbs@sina.com
@四川人民出版社官博
(028) 86259457 86259453
(028) 86259457
四川胜翔数码印务设计有限公司
成都金龙印务有限责任公司
146mm × 208mm
8.25
175千字
2015年2月第1版
2015年2月第1次印刷
ISBN 978-7-220-09390-6
20.00元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题,请与我社发行部联系调换
电话:(028) 86259453

快樂冬人好

九三建河都





“快乐老人”编委会

主 编：张 俭

编 委：张俊良 魏大全 韩 波

刘金华 汪明道 王爱茹

总序

诗圣杜甫曾说，“人生七十古来稀”。然而在人均寿命接近八十岁的今天，古稀不再意味着老态龙钟；颐养天年、含饴弄孙之类的传统老年生活方式也难以满足大多数老年人的要求。“不知老之将至”的他们要发挥余热，要生活精彩，更打算老有所为。

而另一方面也应该看到，由于人口老龄化的深刻冲击，特别是由于经济文化发展滞后造成的“未富先老”和“未备先老”的原因，我国老年人群的生活环境并不乐观，寂寞消沉、孤独无助正在成为锈蚀老年人身心健康的魔咒，日益严峻的社会老龄化问题值得全社会高度重视。

联合国秘书长潘基文2012年在国际老年人日向全世界的致辞中指出：“我们这个时代最伟大的社会、经济和政治转变之一一是人口快速老龄化，人口结构的这些变化将影响每个社区、每个家庭和每个人，迫使我们重新思考每个人一生应该如何生活、工作、规划和学习。”如何让无数生命力依旧旺盛的老年人富有生机地生活，有意义地安度晚年，在今天无论是社会还是家庭甚至个人，都是一个必须认真面对的现实问题。

作为满足老年朋友需求和迎接上述挑战的一个积极尝试，本丛书从涉及改善老年人生活环境的诸多要素中提炼出“快乐”和“兴趣”两个关键词，意图通过两者之间的内在联系，帮助老年朋友培养有益的兴趣爱好，让他们借助这些积极的兴趣爱好寻找生活乐趣、保持身心健康、丰富人生意义。



本丛书定名为“快乐老人”。第一辑共四本，分别是《幸福老人的5个习惯》《走，去健身》《走，打麻将》和《走，去旅游》。

《幸福老人的5个习惯》的作者是日本著名心理学家保坂隆，他在书中重点围绕健康心理、大脑活力、人际关系、身体保健、人生感悟几个方面，介绍了幸福老人需要建立的良好习惯。

《走，去健身》图文并茂地讲解了老年人应该如何科学地健身，并指出了老年健身应注意避免的误区。书中介绍的健身方法获2012年四川省科学技术进步奖。

《走，打麻将》通过丰富的资料生动有趣地讲解了麻将对于帮助老年人健脑益智、走出孤寂消沉生活的积极作用，指出健康麻将不仅能够引导老年朋友创建快乐生活，拓展社交朋友关系，还能体味到新的生活价值。

《走，去旅游》为老年朋友量身定制了一系列温馨舒适的旅游方案。在介绍种种富有针对性旅游知识的同时，还提供了不少实用的小贴士，堪称是老年旅游的拐杖和指南。

本丛书希望能为老年朋友提供一把打开他们晚年生活健康快乐大门的钥匙，为老年工作服务机构送上一本开拓思路、改进方法的工作指南，为亲属家人献上一套娱亲孝老的法宝秘籍，为老年人健康快乐的幸福晚年生活助力加油。

愿每一位老年人都成为充满生机的快乐老人。

《快乐老人》丛书编委会

2014年12月

快乐麻将 健康身心 精彩人生

麻将源远流长，因其与五经之首的《易经》有异曲同工之妙，所以被传是易学三圣之一的孔子为施教传道而发明的“寓教于乐”的道具。

但是，作为一项曾经的有闲阶层生活方式的标签性游戏活动，长期以来，麻将在相当一部分的人眼中被看成是一种低级趣味的活动，甚至变相等同于赌博，以致麻将一度被列为禁止的活动打入冷宫，严重影响并阻碍了麻将运动在我国的发展。国家体育总局在1998年颁布的《中国麻将竞赛规则》前言中明确指出：“麻将运动不仅具有独特的游戏特点，而且具有集益智性、趣味性、博弈性于一体的运动魅力及内涵丰富、底蕴悠长的东方文化特征，因而成为中国传统文化宝库中的一个重要组成部分。”之后又在其下发的115号文件中进一步审定麻将为我国的传统体育项目，第一次正式从官方的角度积极肯定了麻将，为这项运动的蓬勃发展扫清了障碍。

麻将简易却富于变易，容易初成却不易精深，丰富的



趣味性、娱乐性和文化性让其成为最受国人喜爱、普及度最高的国粹。“十亿人民九亿麻，还有一亿在观察”，社会上流传甚广的这句戏言形象地描绘出了麻将对国人的影响及其在国人心目中的地位。而且，随着中外文化交流的深入发展，麻将蕴含的哲学思想和博弈乐趣感染并征服了越来越多的外国玩家，成为他们生活中最活色生香的一环。麻将正在日益演变为一个不分东西地跨南北风行全球的高品位智力运动项目。

同时，麻将一直被冠以“桌上太极拳”的雅号，民间也有类似“常和麻将脑不糊”的说法。现在有越来越多的实证研究和临床研究结果显示，由于麻将行牌过程中，玩家会自觉不自觉地依据场上变化能动地开动脑筋作出摸吃碰杠和等一系列选择决定，还会有意无意地制造话题与旁家进行交流，有时甚至还要说反话干扰对手思考判断，这些言行会对大脑形成十分有益的积极刺激作用，能有效地活化大脑的神经细胞，因此，经常玩麻将不仅可以让大脑比实际年龄呈现出更富活力的年轻态，而且对老年健康“四大杀手”之一的、腐蚀老年人大脑正常功能的老年痴呆症具有明显的防治作用，科学地印证了迄今关于麻将益智健脑、活跃身心的传统看法。

尤其还需要指出的是，麻将作为一个群体性博弈的智力游戏活动，它能够通过玩家彼此之间的邀约和督促，让已经退出社会生产系统日益边缘化、容易陷入孤独和封闭的老年

人重新参与到团体活动中来，在这个麻将社交平台中分享快乐，结交朋友，改变个人生活孤寂冷漠的状态，恢复活力和生机，减少对家庭和社会护理的依赖，达成回归社会的效果。美国斯坦福大学历史学博士生安纳莉丝·海因茨在其关于麻将和现代美国社会关系的研究中就发现，美国许多退休老年人现在也会利用空闲时间跨越种族和年龄界限来学习如何打麻将，并借此建立、发展他们在退休社区中的新友谊。

毋庸赘言，麻将的这种益智健脑、欢愉身心的效能对于今天的老龄化社会具有十分重要的价值和意义。在世界第一长寿国的日本，其主管医疗福利的最高政府机构厚生劳动省2007年在举办第二十届全国老年大会之际，鉴于麻将具有促进老年人结识朋友、活化大脑的良好作用，决定吸纳麻将作为大会的正式竞技项目，以期鼓励并促进老年人参与到这项活动中来，帮助他们维护健康的身体，扩展交流的圈子，感受生命的喜悦。

我国不仅在老龄化速度和老年人口规模方面超过日本成为世界第一大的老年型国家，而且由于经济发展滞后造成了福利保障准备十分不充足的“未富先老”状况，老龄化形势十分严峻。《人民日报》在2013年4月17日题为“人口老龄化——我们该如何应对”的报道中指出：如果不加快健全“积极老龄化”、“健康老龄化”的制度和服务体系，人口结构迅速老化将使未来中国经济社会的发展活力“窒息”。妥善解决并满足日益增长的老年人的问题和需求，既是国家



政府的重要战略课题，又是全社会的共同期待。

麻将与易经八卦源出同流，其深厚的底蕴能让每一个读解它的人获益良多。美国华裔作者谭恩美运用麻将元素创作的第一部长篇小说《喜福会》，在美国出版后旋即引起轰动，连续40周登上《纽约时报》畅销书排行榜，销量达到500万册，并获得了“全美图书奖”等一系列文学大奖。而旅加画家刘溢创造的巨幅油画《搓麻将的女人》2006年在美国纽约艺术博览会上一经展出，其题材的新颖性和画面的可视性立刻在博览会上成为亮点和话题，不仅美国CNN等主流媒体纷纷来对作者和作品进行专题采访和报道，在互联网上甚至获得了堪与达·芬奇的《蒙娜丽莎》比肩的点击率。不难想象，如果按照“政府搭台，社会赞助，团体实施，老人参与”的模式打造一个以老年人为主体的老年麻将赛事活动，不仅能为老年人日趋贫乏的精神文化生活提供一个可乐、可为的舞台，而且更有可能催生无数老年版“丁俊晖”，通过麻将活出自己新的风采。

晚年孔子研读易经韦编三绝，玩索得易，常常“乐以忘忧，不知老之将至”。作为《易经》的通俗日用版本，麻将为凡夫俗子所喜闻乐见，所爱不释手，所流连忘返。尽管“百姓日用而不知”，但是正如国学大师南怀瑾在其《易经杂说》中谈到的一样，学《易经》最好用打麻将的方式来学它。玩牌也玩卦，麻将者易经，“涂之人可以为禹”，老有所学老有所为，任何人其实都可以领略到和孔夫子一样的境界。

CONTENTS 目 录

- 001 前言 快乐麻将 健康身心 精彩人生

第一章 麻将龙门阵

- 001 第一节 最古老的麻将牌在美国
011 第二节 主席说：麻将牌里有哲学
024 第三节 麻将民俗花样多
036 寸长尺短：围棋与麻将十比较

第二章 麻将真是桌上太极拳

- 039 第一节 神奇大脑面面观
049 第二节 动手就是动脑





- 058 第三节 唠嗑让脑溜溜转
- 066 第四节 “砌长城”，脑健康
- 073 别具手眼：手语



——用手思维

第三章 老年麻将益处多

- 075 第一节 拥抱活力第二春
- 085 第二节 不做行走的植物人
- 094 第三节 四方城内尽欢颜
- 107 望文释义：天年究竟是多少年

第四章 麻将其实很简易

- 110 第一节 麻将的基础知识
- 128 第二节 麻将游戏的基本技术
- 143 第三节 麻将游戏的实战策略
- 149 一管之见：麻将游戏的彩头

第五章 小麻将能打出大名堂

- 153 第一节 各地麻将各有千秋
- 162 第二节 全世界都在玩麻将
- 174 第三节 老年麻将公开赛
- 185 开卷有益：中国麻将构架了现代美国
- 来自美国斯坦福大学的研究报告

第六章 老年麻将讲究

- 188 第一节 麻将好玩要节制
- 197 第二节 小毛病大问题
- 206 第三节 用麻将练手、练脑、练心
- 215 他山之石：麻将有规矩 打牌讲礼仪
- 日本麻将礼仪20条

- 217 附 录 中国麻将竞赛规则（试行）
- 250 参考文献
- 251 后 记





Chapter

第一章

麻将龙门阵

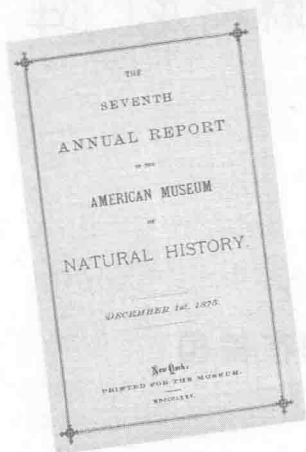
第一节

最古老的麻将牌在美国

麻将起源自中国的一种益智游戏。麻将打法简单，容易上手，但搭配组合复杂有趣，因人因时变化不穷，集益智性、趣味性、博弈性于一体，成为上至王侯将相下至平民百姓喜闻乐见的一种休闲娱乐方式。作为最具知名度的国粹之一，麻将的历史源远流长，甚至可以追溯到三四千年以前。虽然各种关于麻将前世今生的传说逸闻称得上汗牛充栋，但其来龙去脉却依然犹如雾里看花一般。



一、美国自然历史博物馆“叉麻雀”



美国自然历史博物馆第七年度报告
资料来源: digitallibrary.amnh.org

1875年12月31日，在中国担任了20多年领事和海关税务师的美国外交官吉罗福（George B. Glover），将他在中国长年搜集到的19件稀奇古怪的“玩意儿”捐赠给了成立刚七年的美国自然历史博物馆，其中一件就是他在福州任职时购买的一副148张麻将牌。该馆在当年印制的《年度报告》捐赠者栏目中公布了吉罗福的赠品

明细，之后被称为“吉罗福麻将牌”的17号赠品在内容说明中写道：Dominoes for playing “Snatching the House-Sparrow,” 148 pieces。英文直接翻译过来的意思就是：多米诺骨牌玩具“叉麻雀”，148张牌。这段不长的文字成为麻将牌有史以来的第一个正式书面记录。

报告中对麻将牌虽然采用了美国人熟悉的多米诺骨牌（Dominoes）来表述，但毕竟麻将不同于多米诺骨牌，于是乎博物馆方面应该是根据吉罗福的解释，在多米诺骨牌后面又添加了一个令美国人摸不着头脑却能

让国人一目了然的注解：叉麻雀（Snatching the House-Sparrow）。

清末民初的著名报人徐珂是我国较早系统介绍麻将游戏的人物之一。他编撰的四十八卷《清稗类钞》（1916年）第三十五册较为详细地介绍了当时流行的种种博戏赌局，麻将自然也在其中，而且标题就叫“叉麻雀”：“雀亦叶子之一，以之为博，曰叉麻雀。凡一百三十六，曰筒，曰索，曰万，曰东南西北，曰龙凤白，亦作中发白。”

而麻雀作为牌戏的正式名称在文献中出现，还要远早于《清稗类钞》。1894年由清人韩邦庆用苏州方言写就的狭邪小说《海上花列传》刊发单行本，在第十三回《挨城门陆秀宝开宝 抬轿子周少和碰和》中便有这样一段细致的描写：“周少和连声催饭。大家忙忙吃毕，揩把面，便往亭子里来，却见靠窗那红木方桌已移在中央，四枝臙烛点得雪亮，桌上一副乌木嵌牙麻雀牌和四分筹码，皆端正齐备。”这无疑和今天麻将娱乐的情形已经没有什么分别了。

稍后，时务书馆于1914年和1919年出版了沈一凡编著的《绘图麻雀牌谱》和



沈一凡著《绘图麻雀牌谱》

资料来源：www.kongfz.cn