

生活休闲



政协委员书架

人民政协报 编

中石室



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

休闲生活

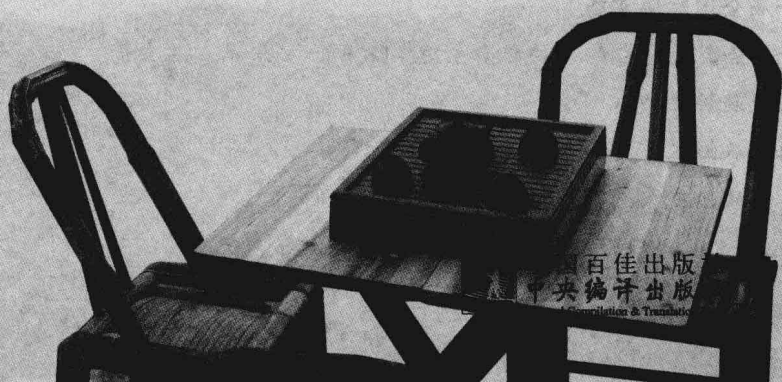


政协委员书架

中石堂



人民政协报编



中国出版
中央编译出版
Compilation & Translation

图书在版编目(CIP)数据

休闲生活 / 人民政协报编著. — 北京: 中央编译出版社,

2010. 11

(政协委员书架)

ISBN 978-7-5117-0598-3

I. ①休… II. ①人… III. ①散文 - 作品集 - 中国 - 当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第215034号

政协委员书架·休闲生活

出版人 和 龔

编 著 人民政协报

责任编辑 何嗣虎 周新力

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街36号(100032)

电 话 (010) 66509360(总编室) (010) 66509366(编辑部)
(010) 66509364(发行部) (010) 66509618(读者服务部)

网 址 www.cctpbook.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京溢漾印刷有限公司

开 本: 787×1092毫米 1/16

字 数: 2000千字

印 张: 145

版 次: 2011年2月第1版第1次印刷

定 价: 490.00元(全十册)

本社常年法律顾问: 北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题, 本社负责调换, 电话: 010-66509618

“政协委员阅读工程暨政协委员书架”编辑指导委员会

- 主任：钱运录（全国政协副主席兼秘书长）
副主任：孙怀山（全国政协机关党组书记、副秘书长）
衣俊卿（中共中央编译局局长）
仝广成（全国政协副秘书长）
李东东（国家新闻出版总署副署长）

委员：（以姓氏笔画为序）

- 马健（全国政协港澳台侨委员会驻会副主任）
马中平（陕西省政协主席）
卞晋平（全国政协文史和学习委员会驻会副主任）
巴桑顿珠（西藏自治区政协党组书记、副主席）
王安顺（北京市政协主席）
王蒙（十届全国政协常委）
王文章（文化部副部长）
王巨禄（黑龙江省政协主席）
王正福（贵州省政协主席）
王全书（河南省政协主席）
王国发（吉林省政协主席）
王国卿（全国政协提案委员会驻会副主任）
王学仁（云南省政协主席）
王胜洪（全国政协副秘书长）
邓宗良（全国政协民族和宗教委员会驻会副主任）
冯骥才（十一届全国政协常委、中国文联副主席）
卢昌华（全国政协副秘书长）
厉以宁（十一届全国政协常委）
叶小文（十一届全国政协常委、中央社会主义学院党组书记、第一副院长）
叶金生（武汉市政协主席）
白玛（青海省政协主席）
白天（深圳市政协主席）
艾斯海提·克里木拜（新疆维吾尔自治区政协主席）

刘 伟 (山东省政协主席)
刘俊文 (大连市政协主席)
刘雅琴 (沈阳市政协主席)
刘德旺 (河北省政协主席)
孙忠焕 (杭州市政协主席)
孙德汉 (青岛市政协主席)
庄国荣 (全国政协人口资源环境委员会驻会副主任)
邢元敏 (天津市政协主席)
邢元敏 (重庆市政协主席)
宋育英 (湖北省政协主席)
张元富 (长春市政协主席)
张连珍 (江苏省政协主席)
张秋俭 (全国政协教科文卫体委员会驻会副主任)
李君如 (十一届全国政协常委)
李昌鉴 (十一届全国政协常委、中国人民政协理论研究会常务副会长)
邹新生 (哈尔滨市政协主席)
陈光林 (内蒙古自治区政协主席)
陈学亨 (甘肃省政协主席)
陈修茂 (厦门市政协主席)
周和平 (国家图书馆馆长)
周国富 (浙江省政协主席)
周文彰 (国家行政学院副院长)
岳福洪 (辽宁省政协主席)
林元和 (广州市政协主席)
林智敏 (全国政协副主席秘书长)
胡 彪 (湖南省政协主席)
钟 文 (海南省政协主席)
项宗西 (宁夏回族自治区政协主席)
徐长玉 (济南市政协主席)
陶武先 (四川省政协主席)
梁晓声 (全国政协委员)

傅克诚 (江西省政协主席)
黄龙云 (广东省政协主席)
程群力 (西安市政协主席)
蒋作君 (全国政协副秘书长)
覃志刚 (中国文联党组书记)
缪合林 (南京市政协主席)
薛延忠 (山西省政协主席)



“政协委员阅读工程暨政协委员书架”编辑委员会

主 任：刘未鸣 和 龔

副 主 任：刘颖冰 谭 洁

委 员：(以姓氏笔画为序)

王小宁 王国宏 王曷灵 王少毅 邓 彤 白 冰 刘仰东 孙 炜
张红印 何嗣虎 杜军玲 杜永明 杨 春 周新力 赵 彤 战 歌
贾宇琰 黄 静 韩继海 谢 颖 霍星辰

责任编辑：何嗣虎 周新力

编 务：(以姓氏笔画为序)

于晓棠 王 晶 付艳萍 李乃舒 杨 雪



代 序

贾康林

一、进一步加强新形势下的政协学习工作

学习是推动事业发展的重要基础。中国共产党历来重视学习、善于学习。特别是在革命、建设和改革的重要关头，在面临新的形势和任务的时候，中央总是号召全党加强学习。而每次这样的学习热潮，都会推动我们的事业出现大变化、大发展。毛泽东同志、邓小平同志、江泽民同志都对学习问题反复强调，作过许多重要论述。1941年，为了夺取抗日战争的胜利和加强党的团结，毛泽东同志发表了《改造我们的学习》这篇著名的讲话，提出了改造全党的学习方法和学习制度的任务。1949年全国解放前夕，毛泽东同志号召全党重新学习，用极大的努力去掌握过去不熟悉、不懂得的东西。改革开放初期，邓小平同志在《解放思想，实事求是，团结一致向前看》中指出，实现现代化是一场深刻的伟大的革命，全党同志一定要善于学习，善于重新学习。1999年，在即将进入21世纪的重要时刻，江泽民同志发表《论加强和改进学习》的讲话，号召全党“学习，学习，再学习”。十六大以来，以胡锦涛同志为总书记的中共中央坚持用马克思主义中国化的最新成果武装全党、教育人民，努力推动建设学习型社会。中央政治局先后进行41次集体学习，内容涉及政治、经济、社会、文化、科技、法制等许多方面，为全党全国人民树立了榜样，也为各级政协组织和广大政协委员树立了榜样。

重视学习也是人民政协的优良传统。政协的学习工作是在毛泽东、周恩来等老一辈无产阶级革命家亲自倡导和关怀下开展起来的。建国之初，我国社会各方面发生了深刻变革，各民主党派成员、无党派人士和各族各界人士都迫切感到需要有新的观念来认识问题和分析问题，使自己的思想跟上时代的发展。正如毛主席曾指出的“事变是发展得这样快，以至使很多人感到突然，感到要重新学习”。1950年4月，在各民主党派发起和提议下，全国政协成立了高级学习组，采取双周座谈会的形式进行学习。1951年，全国政协和地方各级政协





设立了学习委员会，专门负责各民主党派中央及各界人士的学习。1954年毛主席提出把学习作为人民政协的五大任务之一。此后，政协的学习工作生动活泼地开展起来。在坚持自愿的基础上，推动各级政协组织和委员以及各族各界代表人士学习马列主义、毛泽东思想，学习党和国家的路线、方针、政策和时事政治，激发了爱国主义热情，提高了社会主义觉悟，在思想上、政治上逐步实现了从旧社会到新中国、从新民主主义到社会主义的转变，并经受住了三年困难时期尤其是“文化大革命”的严峻考验。改革开放以来，随着爱国统一战线的不断壮大和社会主义民主政治建设的不断发展，人民政协在国家政治生活中的地位作用日益提高，党和人民对人民政协工作的要求越来越高，各级政协组织和广大政协委员学习的积极性和主动性越来越高，人民政协的学习工作也得到了新发展。半个多世纪以来，人民政协根据各个历史时期党和国家的中心工作，与履行职能的各项工作紧密结合，有针对性地组织了一系列学习、研讨、交流活动，努力统一思想、增进共识、扩大团结、密切合作，为国家各项事业的发展发挥了十分重要的作用。

大家知道，去年（指2006年——注）颁发的《中共中央关于加强人民政协工作的意见》，既指明了新世纪新阶段人民政协事业的发展方向，又对人民政协履行职能、发挥作用提出了新的更高要求。我们要认真贯彻《意见》精神，把人民政协这种社会主义民主的重要形式体现好，把政治协商、民主监督、参政议政的职能履行好，把政协委员的主体作用发挥好，就必须把加强学习作为推进人民政协事业的强大动力，作为提高广大委员能力和水平的重要途径，摆到各项工作的突出位置，切实抓紧抓好、务求实效。

二、积极探索新世纪新阶段人民政协学习工作的特点和规律

胡锦涛总书记在今年（指2007年——注）“两会”党员负责人会上的讲话中，明确提出要认真总结本届政协五年来履行职能的新鲜经验。这理所当然地包含着要深入研究政协学习工作的实践，认真总结政协开展学习工作的特点和规律。学习工作作为人民政协的一项重要工作，同政协的其他工作一样，具有自己的特点和规律。积极探索、准确把握它的特点和规律，对于我们进一步深化对政协学习工作的认识，更好地运用规律指导实践、推动工作，不断提高学习工作水平，具有重要意义。回顾5年来的实践，本届政协在学习工作中，始终注意把握好以下五个方面。

第一，坚持坚定正确的政治方向。人民政协是我国政治体制的重要组成部分，是具有中国特色的政治组织和民主形式。政协工作只有始终坚持正确的政



治方向,才能永葆生机和活力。马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想,是全党全国各族人民团结奋斗的共同思想基础,也是人民政协做好工作、发挥作用的根本思想基础。本届政协通过的政协章程修正案,把“三个代表”重要思想同马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论一道,确立为人民政协的指导思想。高举邓小平理论和“三个代表”重要思想伟大旗帜,是人民政协坚持正确政治方向的思想保证。在政协的学习工作中,我们始终把坚持正确的指导思想放在首要位置,始终与中共中央保持一致,坚持用发展着的马克思主义武装头脑,把“三个代表”重要思想和科学发展观,作为指导学习工作的一条主线,贯穿于学习的全过程,使政协的学习工作始终建立在共同的政治基础之上,始终沿着正确的政治方向前进。

第二,坚持围绕中心、服务大局的原则。围绕中心、服务大局是人民政协履行职能必须遵循的重要原则,也是人民政协开展学习工作必须遵循的重要原则。中共十六大以来,以胡锦涛同志为总书记的中共中央坚持以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,提出了坚持以人为本、实现科学发展、完善社会主义市场经济体制、构建社会主义和谐社会、建设社会主义新农村、建设创新型国家、建设和谐世界、加强党的执政能力建设和先进性建设等一系列重大战略思想,继续推进中国特色社会主义伟大事业。我们在开展学习工作中,自觉服从和服务于党和国家工作的大局,组织委员深入学习党和国家的重大方针政策,学习十六大以来中共中央关于科学发展观、构建社会主义和谐社会等方面的重大决策部署。通过学习更加切实有效地推动政协工作深入开展,更好地为改革开放和社会主义现代化建设作贡献。从几年来的工作实践看,这样做确实起到了很好的作用,收到了很好的效果。

第三,坚持理论联系实际的马克思主义学风。理论的价值在于指导实践,学习的目的在于应用。政协的学习工作不仅仅是一般的理论学习,而且还是研究问题、凝聚共识、推动工作的过程。只有坚持理论联系实际的马克思主义学风,不断研究新情况、解决新问题,不断认识和把握人民政协工作的特点和规律,学习才能真正取得实效,才能达到增进共识、促进团结、协调关系、凝聚力量的目的。在政协学习工作中,我们坚持学以致用的方针,既强调掌握统战政协知识,又强调掌握一般的科学文化知识;既要求学习履行职能所必需的各方面知识,又要求学习工作实践中的好经验、好思路、好做法;既重视个人自学,又积极组织开展各种形式的集体讨论和交流,使理论学习与国家改革和发展的实际、政协工作的实际以及个人的思想工作实际紧密结合起来,更好地为指导





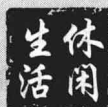
实践、解决问题、推动工作服务。在这几年的学习过程中，委员们积极开动脑筋，深入研究思考，确实提出了许多很好的意见建议，对解决人民政协面临的理论和实践问题，推动人民政协事业的发展发挥了重要作用。

第四，坚持发挥政协委员在学习工作中的主体作用。政协委员是人民政协履行职能的主体，也是人民政协开展学习活动的主体。政协委员是各界别的代表人士，很多委员都是所在领域的专家学者。政协委员的特点，决定了委员的学习不是灌输式的学习，而是以充分研讨为基础的学习；不是简单的学习书本，而是自主确定研究问题，自主选择学习方法、自主运用基本理论和基本知识探求解决问题办法的一种创造性学习；政协委员和授课人的关系不是简单的学与教的关系，而是互动交流、互相启发、互相促进、共同提高的关系。在政协的学习工作中，我们注意充分发挥委员的积极性和创造性，采取个性化的教学方式，充分运用集中学习的形式，努力形成一种互相切磋、交流、沟通、研讨的氛围；鼓励大家一起学习，一起提出问题，一起分析问题，一起解决问题，使学习真正成为委员的自觉行动，使所有的委员都能有所收获，从而提高了政协学习工作的实效。

第五，坚持继承和发扬政协学习工作的优良传统。长期以来，人民政协在学习工作中形成了一系列好做法、好传统。如“三不”主义，即不抓辫子、不扣帽子、不打棍子，实事求是地开展批评和自我批评，按照团结—批评—团结的公式解决矛盾和问题；“三自”方针，即自己提出问题、自己分析问题、自己解决问题；在坚持四项基本原则的前提下，提倡“百花齐放、百家争鸣”，解放思想，畅所欲言，各抒己见，自由讨论；坚持自愿学习原则，不搞强迫命令，等等。这些优良传统充分体现了实事求是和民主协商的精神，对于活跃政协的学习和工作氛围，促进重大决策的科学化、民主化起到了重要作用，是我们弥足珍贵的精神财富。在人民政协的各种学习活动中，我们要始终坚持这些好的做法、好的传统，同时还应根据建设学习型社会、学习型政协组织的要求，与时俱进、开拓创新，不断创造新的形式，充实新的内容，把政协的学习工作搞得更加丰富多彩，把政协的学习工作不断推向深入。

——摘自2007年5月10日贾庆林主席在第八期全国政协委员学习研讨班开班式上的讲话（本文有删节）





编者的话

Editor's Note

编者的话

Editor's Note



古人云：“流水之声可以养耳，青禾绿草可以养目，观书绎理可以养心，弹琴学字可以养脑，逍遥仗履可以养足，静坐调息可以养筋骸。”这体现了中国人的休闲价值观。“休”倚木而休，强调人与自然的和谐；“闲”是指生活恬静、思想纯净。先哲们阐释了“休”与“闲”所特有的精神底蕴，表达了人类生存过程中劳作与休息的辩证关系。

念往昔，先贤逍遥世外，观盘旋而上的鹏者浮游天地，察羽化成蝶的虫蛹逍遥绚丽，参透自然之无穷。氤氲间，明月可掇，恍然泉水之深邃。超脱物外、品平静致远之甘怡，体河鱼之乐，蝶舞之愉，蝉蜕之累，何尝不是休闲之极致。看如今，生活富裕了，有时间了，我们如何休闲？

本书文章多选自《人民政协报·休闲周刊》，收录文章近二百篇，反应了休闲生活的方方面面，也许能够为您提供一些思路和借鉴。“名人休闲”一辑记录了名人们在休闲生活中的性情与闲趣，给我们寻常人以指引；酒、茶、咖啡，三种饮料，三种性情，也代表着三种人生态度。“品酒人生”、“茶与咖啡”，带我们走进这个充满醇香的世界；旅游是现代人最普遍的休闲方式之一，“人在旅途”描述了各地的奇异风光，让我们在人生的旅途中信步闲吟；不同人会选择不同的休闲方式，你听说过莎尔莎尔舞吗？你知道小小的跳绳运动中蕴藏着怎样的技巧和智慧吗？“休闲视点”都会提供解答。俗话说，“人可以没有知识，不可以没有常识”，“休闲常识”一辑搜集了不少休闲生活中





必须关注的小常识，既体贴又实用。

“以欣然之态，做心仪之事”，这也许就是休闲。无论是您疲惫地走出办公室，开始属于自己的八小时之外的生活；还是在假日与家人团聚或是朋友出游；还是已经退休，拥有了完全属于自己的闲暇时光，编者都希望这本经典小书能够伴随您，为您奉上可资参考的休闲常识和体验。以闲云野鹤般的情怀，赏碧空万里之气象，祝你快乐生活，快乐工作。





生活休闲 目录 CONTENTS

编者的话	001
------------	-----

品酒人生——千种佳酿，千般体验

品酒犹如品味人生，有甘甜，有酸楚，有醒目的一刻，也有失落。当一个注满莹亮色泽的酒瓶亭亭玉立于你面前时，也许你的眼中已经亮起了光晕，那是生活的渴求。人生这壶酒，靠自己酿造，也由自己享受。

酒在东西方	002	酒瓶亦文化	031
酒的密码	003	葡萄酒的包装	033
步入葡萄酒的世界	004	葡萄酒工艺闲谈	035
酒庄，流行和复古	006	“年份”告诉了我们什么？	036
享受葡萄美酒	009	恼人的“木塞味”	038
红酒“混搭”更时尚	012	警惕软木塞使用误区	039
喝葡萄酒健康多多	013	酒未完留香驻	040
葡萄酒的储存之道	015	最忆是“时尚”	042
恒温储酒：文化休闲新象征	016	“黑牌”威士忌品鉴技巧	044
“酒冰箱”的丰富世界	019	红酒黑比诺（PinotNoir）	046
自酿一杯葡萄酒	021	拉菲之夜	048
葡萄美酒夜光杯	022	沉醉澳洲，不知归路	049
怎样看酒标	023	复杂的赤霞珠	051
酒标：把艺术写在酒瓶上	025	冰酒的起源与品饮	053
滟酒器，有这个必要吗？	027	迷人的香槟	055
Riedel，顶级葡萄酒杯	028	品元宵酒：史俗到现代的流转	057
酒瓶蕴春秋	030	酒的人生百味	059





探访“神秘”德国的白啤酒	061	湖湘酒文化	067
伏特加的酒文化	063	醉何以在酒	068
秋日酒食完美搭配	064	像隐士那样喝酒	070
酒风习吹台湾岛	065	诗情生酒里	071

茶与咖啡——两种饮料，两种况味

“香茗令人陶醉，咖啡令人沉醉”。你会发现，咖啡与茶是我们生活里那么重要的东西，而不仅仅是比白开水好喝些的饮料。就像人到中年，一如成熟的秋季，遗弃了春的幼稚，淡化了夏的冲动，拒绝了冬的寂寥，尽情的在田野中、大树下收获着秋实的丰硕。

君子外交淡如茶	074	以茶防病需“对症下药”	095
玉山古茶场	076	白鸡冠茶的由来	096
汉正街茶馆漫话	078	感受口中的香醇	097
一杯茶：您停息的刹那	080	维也纳的咖啡时光	099
道与器之争的余响	081	咖啡之魅	100
茗花之实	083	咖啡杯的“咖啡态度”	101
冬日一把茉莉香	084	咖啡香飘三百年	102
舌尖下有真意	086	异乡咖啡缘	104
以茶养生气	087	行走越南咖啡香	106
春游蒙山赏仙茶	089	我的爱尔兰咖啡	107
品茶意在高	090	派力蒙：香醇来自何处	108
功夫茶的“功夫”	091	“蓝山”故里寻访记	109
茶的那些事	092	探访埃及开罗费萨维咖啡馆	111
品茶与读书	094	知名咖啡知多少	113

人在旅途——心驰神注的别处风光

喜欢人在旅途的感觉，似乎只有在路上才会感觉充实。当晨风吹起，太阳初升，一段新的旅途便开始了。这旅途有欢乐，也有悲伤，有兴奋，也有沮丧。这旅途承载着太多的内容，包含着梦想，充满着希望，描绘着未来。在这旅途，有人变得深邃，有人得以升华。人在路上旅行，路在心中延伸，旅途因为有人才更精彩。人在旅途，把风雨、坎坷、欢笑、憧憬……全装入行囊，我们已背负起人生所有的财富。





成都：闲者风雅，雅者闲适	116	伦敦有条“男人街”	128
呼伦贝尔：令人神往的草原之城	118	德国：扔掉手中的太阳伞	130
喂食，让红嘴鸥扎根春城	119	清秋登高四个不可不去的地方	131
登泰山，读泰山	121	登山：玩的就是心跳	132
月坨岛：异国情调的浪漫画卷	122	国际青年旅舍：背包客的家	135
特色小吃在厦门	123	芬兰：越野行走的故乡	138
阳朔“洋人街”上的别样风情	125	越野行走注意事项	139
品尝鲜花到云南	126		

名人休闲——值得借鉴的生活方式

华盛顿曾经说过，“业余生活要有意义”。戏剧歌曲、琴棋书画……健康向上的业余生活不仅能够丰富一个人的生活内涵，而且可以使一个人的工作生活变得更有朝气。更进一步，好的业余休闲活动能够成为生活的一种常态，也会成为一个人一生永不枯竭的活力资源。名人作为专业领域的成功人士，他们在工作之余也在以自己的方式阐释休闲生活。

于光远：坐轮椅走社区	142	冯双白：旅途中的快乐	160
陈铎：忙中偷“闲”的精彩人生	143	李祖铭：胡琴内外话生活	162
李谷一：动静皆宜享年华	145	马长礼：爱玩的“刁德一”	164
郁钧剑：以诗书养心	146	潘长江、潘阳：明星父女的“乏味”休闲	166
姜昆：痴诗迷书皆打油	147		
黄宏：装修着未来，记录着过往	149	张目和谢芳：钓鱼和“陪钓”	167
六小龄童：休闲也为“猴戏”艺术	150	赵进东：院士也须“闲”	169
田壮壮：游走于电影和球场间	152	程光辅：国际级评酒大师才是我的追求	170
邓亚萍：每天快走 40 分钟	155		
林非：有闲无闲享天年	156	秦楠：穿梭在浮光掠影中	172
魏积安：“伙计儿”的读书经	157	李斌：NO.44 的葡萄酒志愿	173
李海鹰：穿梭在古典里的时光	159		

休闲常识——休闲生活，常识先行

科学、合理、健康地利用闲暇时间对一个人的学习、工作与生活至关重要。休闲的较高层次应是个性化的，特别是随着休闲娱乐业的蓬勃发展，





休闲的花样层出不穷。但是，休闲也是有一定的规律，要想拥有轻松惬意的休闲生活，这些常识是不能不知道的。

办公室实现轻松健身	178	如此沐浴，你知道吗？	196
办公室一族肌肉锻炼	179	春季运动为什么易引发腹痛？	197
忙于健身反而不健身	181	有氧运动 PK 无氧运动	199
徒步运动的关键词	183	夏季运动脱水及补水	201
下肢锻炼益处多	184	夏日垂钓需看天	202
花样百出的跑步	185	露营，您准备好了吗？	203
在数字中健身	186	跑步与气象	205
“小”跳绳“大”智慧	188	运动中的误区	206
偶尔健身一次好比暴饮暴食	189	吃出健康新风尚	207
消除疲劳的猫式瑜伽	189	秋天，巧用果汁解体渴	209
Wii 健身：宅女变成“体育达人”	190	秋季登山，有备而行	210
长假后做好恢复运动	192	秋季锻炼三大防	211
睡前运动是否影响睡眠？	193	清凉一夏之游泳	213
冬天，你适合哪种运动？	195	户外运动，鞋子是关键	214



生活
休闲

品酒人生——千种佳酿，千般体验

品酒犹如品味人生，有甘甜，有酸楚，有醒目的时刻，也有失落。当一个注满莹亮色泽的酒瓶亭亭玉立于你面前时，也许你的眼中已经亮起了光晕，那是对生活的渴求。人生这壶酒，靠自己酿造，也由自己享受。