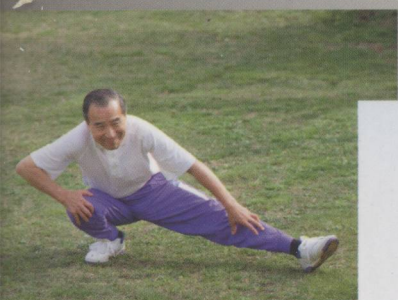


老年人生活实用丛书

老年人

张 柏 等编著

娱乐休闲



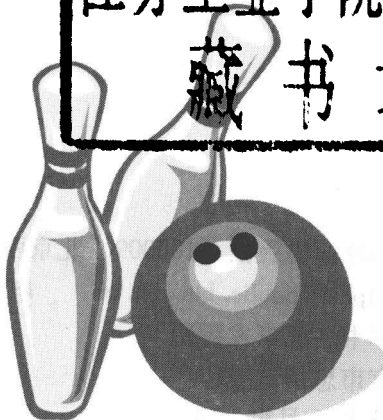
中国林业出版社

老年人生活实用丛书

老年人娱乐休闲

张 柏 等编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人娱乐休闲/张柏等编著. —北京: 中国林业出版社,
2003. 8

(老年人生活实用丛书)

ISBN 7-5038-3482-X

I. 老… II. 张… III. 老年人—文娱活动
IV. G241.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 057627 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

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

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京市忠信诚胶印厂

版次: 2003 年 8 月第 1 版

印次: 2003 年 8 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 10.5

字数: 271 千字

印数: 1~4000 册

定价: 15.00 元



前 言

QIANYAN

在我国，60 岁以上的老年人占总人口的比例超过了 10%，这就标志着我国已经进入了老龄化国家的行列。那么，如何解决老龄难题、使他们欢度晚年，便具有特别重要的意义。

随着社会老龄化的持续发展，为老年人服务的各项产业也蓬勃发展起来。为了能够更好地为广大老年朋友提供全方位的服务，我们本着老年人“老有所乐”的目标，隆重推出了《老年人生活实用丛书》。

《老年人娱乐休闲》就是这套丛书中的一册。本书从 10 个方面详细、系统地为老年朋友讲解了当今最流行、最实用的娱乐休闲方式，为老年人丰富晚年生活、拥有健康身心提供了保障。

由于编者的知识水平有限，在编写的过程之中难免有偏颇、疏漏之处，希望广大读者朋友批评指正。

编著者
2003. 3

《老年人娱乐休闲》编委会

主编 张 柏

编委 王小东 刘德亮 阎 寒

李立春 李秀兰 吴 斌

张 进 张力夫 周小玲

韩宏伟 熊文生



目 录

MLU

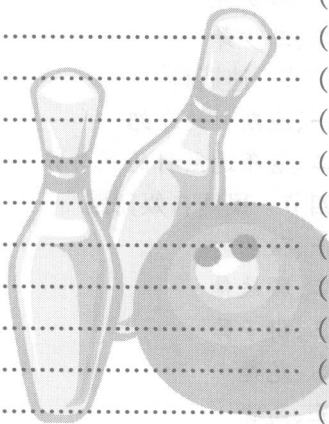
目录	(1)
第一章 鸟语花香	(1)
第一节 养鸟	(1)
一、鸟的种类	(1)
二、养鸟的工具	(29)
三、鸟的饲养	(38)
四、鸟的饲料加工与投放	(42)
五、几种常见的鸟病	(49)
六、鸟的选购	(59)
七、鸟的玩赏技巧	(62)
第二节 养花弄草	(65)
一、花的概述	(66)
二、居室养花	(68)
三、花卉的种类	(69)
四、花卉种类的选择	(71)
五、花卉培育	(75)
六、各种花的栽培与管理	(83)
七、赏花的学问	(88)
第二章 宠物相伴	(90)
第一节 养狗	(90)
一、犬种选购	(90)

二、选犬要领	(91)
三、玩赏犬的品种	(93)
四、犬的四季管理	(98)
五、装扮爱犬	(99)
六、训犬的方式	(100)
七、犬的基础动作训练	(101)
第二节 养猫	(103)
一、猫的品种	(104)
二、猫的技巧动作训练	(107)
三、矫正猫的坏习惯	(109)
第三节 观赏鱼的赏玩技巧	(111)
一、金鱼的品种	(111)
二、金鱼的观赏	(112)
三、锦鲤和热带鱼	(113)
第三章 笔走龙蛇	(115)
一、书法的起源	(116)
二、文房四宝	(117)
三、书法的基础知识及要求	(117)
四、书法的基本功	(120)
五、跟我学临摹	(127)
六、学会读贴	(130)
七、书法作品四大要素	(133)
八、书体的种类及特点	(134)
九、书体的具体介绍	(137)
十、唐代名家碑帖	(144)
十一、书法有益于老年人健康	(146)
第四章 享受电影、戏曲	(148)
第一节 电影	(148)

一、电影艺术的特征	(148)
二、电影艺术的表现手法	(149)
三、各国的电影大奖	(150)
第二节 戏曲	(151)
一、戏曲介绍	(151)
二、戏曲艺术	(155)
三、戏剧的综合艺术及特点	(157)
四、主要地方戏曲剧种	(158)
第五章 垂钓—动静两相宜	(159)
第一节 垂钓方法	(159)
第二节 四季的垂钓技法	(165)
第三节 垂钓小技巧	(169)
第四节 淡水鱼的钓法	(176)
第六章 山水逸情	(185)
第一节 旅游前的准备	(185)
一、心理上的准备	(186)
二、物质上的准备	(186)
四、办理必要的手续	(187)
第二节 旅游中值得注意的问题	(188)
一、注意事项	(188)
二、旅游中的吃	(193)
三、旅游中的喝	(194)
四、旅游中的住	(195)
五、到少数民族聚居旅游区的注意事项	(195)
六、随身应带哪些药品	(197)
七、自我保健	(199)
八、旅游中意外伤害的预防和处理	(201)
九、旅途中如何与不同类型的旅客相处	(203)

十、旅途中结伴应该注意什么	(204)
第三节 旅游中交通工具的乘坐	(205)
一、乘飞机	(205)
二、乘火车	(206)
三、乘汽车	(208)
四、乘轮船	(210)
五、晕机、晕车或晕船的防治	(211)
第四节 十大风景名胜	(212)
一、桂平西山风景名胜区	(212)
二、花山风景名胜区	(213)
三、贡嘎山风景名胜区	(215)
四、金佛山风景名胜区	(217)
五、蜀南竹海风景名胜区	(218)
六、织金洞风景名胜区	(219)
七、龙宫风景名胜区	(220)
八、三江并流风景名胜区	(221)
九、丽江玉龙雪山风景名胜区	(222)
十、雅砻河风景名胜区	(225)
第七章 棋牌乐	(227)
第一节 中国象棋	(227)
一、象棋史话	(227)
二、象棋下法	(228)
三、下象棋的注意事项	(229)
第二节 围棋	(230)
一、围棋史话	(230)
二、常用术语	(231)
三、判别棋子死的标准	(235)
第三节 麻将	(236)

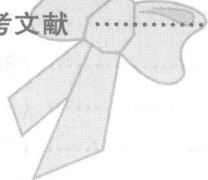
一、麻将史话	(237)
二、麻将打法	(238)
三、麻将的技巧	(243)
第四节 桥牌	(245)
一、桥牌的史话	(245)
二、桥牌的打法	(245)
三、桥牌的计分	(247)
第八章 球类健身	(249)
第一节 乒乓球	(249)
一、乒乓球术语	(249)
二、球拍的握法	(252)
三、基本步法	(253)
四、发球的技术	(254)
五、接发球技术	(257)
六、攻球技术	(259)
第二节 桌球	(263)
一、桌球的击球姿势	(263)
二、桌球的打法	(265)
第三节 保龄球	(267)
一、保龄球的术语	(268)
二、服装和球鞋	(268)
三、球的规格	(269)
四、保龄球的规则	(270)
五、保龄球的基本动作	(270)
第四节 网球	(272)
一、场地设备	(273)
二、握拍	(273)
三、发球	(275)



四、接发球	(278)
五、网球规则	(279)
第五节 高尔夫球	(282)
一、球场	(282)
二、球杆种类	(283)
三、其他用品	(284)
四、打球基本要领	(284)
五、推杆球打法	(286)
六、基本规则	(287)
七、高尔夫练习器	(287)
八、打球安全	(287)
九、比赛进度	(287)
十、球场上的优先权	(288)
十一、球场维护	(288)
第九章 舞翩跹	(290)
第一节 交谊舞简介	(290)
第二节 两种舞步的跳法	(291)
一、四步舞	(291)
二、三步舞	(293)
第三节 迪斯科	(294)
一、迪斯科的介绍	(294)
二、老年迪斯科的利与弊	(295)
第四节 民间自娱舞蹈	(296)
一、秧歌	(296)
二、腰鼓舞	(297)
三、狮子舞	(297)
四、龙舞	(297)
五、高跷	(298)

第十章 网络加速	(299)
第一节 上网介绍	(299)
一、家庭上网的必备条件	(299)
二、E-mail: 与世界交流的重要手段	(301)
三、WWW: 通向 Internet 的大门	(302)
四、FTP: 资源宝库	(302)
五、BBS: 社区服务窗口	(303)
六、邮件列表: 免费的电子杂志	(304)
八、UseNet: 世界讨论会	(305)
第二节 浏览网页与收藏资料	(305)
一、浏览网页	(306)
二、收藏资料	(307)
第三节 在网上找资料	(308)
一、利用 IE 浏览器直接查找	(309)
二、直接进入各大搜索引擎主页进行查找	(309)
三、利用“搜查机”软件进行查找	(312)
第四节 在网上读书	(313)
一、下载和安装	(313)
二、启动和设置	(314)
三、基本使用方法及阅读技巧	(315)
第五节 在网上看电影	(316)
一、实时看电影	(316)
二、著名的影视网站	(317)
第六节 在网上聊天	(317)
一、自建聊天室	(318)
二、在线聊天	(318)
三、部分中文聊天室网址	(319)
第七节 电子信箱	(319)

一、申请免费电子信箱	(319)
二、使用免费电子信箱	(320)
参考文献	(322)



第一章 鸟语花香

养鸟、种花是老年人传统的休闲活动。养鸟、种花既能消磨时光，又对老年人的身心健康有益。

第一节 养 鸟

鸟类是大自然的宠儿，也是自然生态的卫士。饲养观赏鸟，可以增智益趣，陶冶心灵，回归自然，愉悦精神。家中养上几只笼鸟，每天聆听悦耳动听的鸣叫，观赏色彩艳丽的羽毛，或训练它们放飞、接吻、戴面具、学说话，真是其乐无穷。小鸟可使老年人回到大自然，心理上变得更为年轻。特别是在世事繁杂，心境烦忧之时，养鸟能使心灵得到净化，转忧为喜。养鸟还可以密切家庭关系，沟通家人的心灵。

此外，老年人养鸟还可以提高大脑和神经系统的功能，调动体内的积极因素，对健康长寿大有好处。可以说，养鸟是一项适宜老年人的有益活动。

一、鸟的种类

据资料记载，地球上现存约 9000 种鸟，而我国就有 1000 多种。在这么多品种的鸟类中，人们能够饲养的仅占极少数。

据调查,我国现在家庭饲养供观赏的鸟类近100种,主要是雀形目的鸟,还有鸮形目、佛法僧目、隼形目和鸽形目中的部分鸟。这些鸟如果按其饲养用途来讲,可分为笼鸟和观赏鸟两类。笼鸟在我国目前常见的有画眉、百灵、云雀、红点颏、鹡鸰等。这些鸟鸣声悦耳,婉转多变,并可学其他鸟鸣叫。观赏鸟有黄雀、朱顶雀、蜡嘴雀、锡嘴雀、交嘴雀、相思鸟、黄鹌等。

近几年来,我国还从国外引进了一些能够人工繁育的供笼养观赏的鸟种,如白色文鸟、灰色文鸟、驼色文鸟、五彩文鸟、牡丹鹦鹉等。这样可减少对野生鸟的捕捉,有利鸟类资源的保护,是值得提倡的。

下面,就介绍几种常见种类的鸟:

1. 雀形目

①画眉

别名:金画眉

科类:鹟科画眉亚科

分布及产地:我国江苏、湖北、四川、贵州、浙江、安徽等

形态特征:体长约24厘米。背部条褐色,上体呈褐色,下体黄褐色,腹部中央灰色,头顶羽色较黑并有暗色轴纹。眼圈白色并向后延呈蛾眉状,眉细曲而长如画,故称画眉。雌雄同色,外形难以区分,一般以鸣声鉴别。雄鸟鸣声婉转而动听,雌鸟叫声单调。雏鸟的羽色较成鸟的浅而呈棕色,口腔橘黄色,嘴喙黄色,尾部无任何斑纹。

生活习性:画眉为杂食性鸟类,野生鸟主要吃蝗虫、蚂蚁、飞蛾、松毛虫卵和金龟子类幼虫,秋冬季吃植物种子和野果。多栖息于山丘灌木丛或竹林间,常单独活动,只在秋冬季3~5只结成小群。生性机灵而胆怯,雄鸟好斗。

饲养管理:笼养的画眉,一般是从野外捕捉的幼鸟,饲养这种

幼鸟宜用板笼。板笼是用薄木板或阔竹片编织而成，形状为箱式，除正面和笼底外，其他各面要遮盖住。笼的外面还要罩上深色的布制笼套，使笼内的画眉少见光线而安定下来，在板笼饲养1周左右，待不撞笼后，方可转入画眉笼里饲养（仍需罩上笼套）。

笼养的画眉，人们根据其年龄大小分为窝雏、软毛、齐毛和老毛4种。窝雏系刚孵出的幼鸟，羽毛长齐后叫软毛，第二年换羽叫齐毛，两年以后的鸟叫老毛。

除老毛算是成鸟外，其余均为幼鸟。初养画眉者，应挑选幼鸟饲养。因为幼鸟易养、易驯服、易学唱，而老毛鸟性情急躁，难以驯养，挑选幼鸟时，要选取嘴粗壮、嘴峰圆、嘴外展、鼻孔长、眼有神、身竖直、不仰头、不伏笼底、不钻栖杠、后趾垫大、爪粗有力、羽毛轴纹细而色浅的雏鸟。

画眉的饲料：主要为鸡蛋米，其次为动物性饲料，如面粉虫、蝗虫、蟋蟀、蛾蝶幼虫，或淡肉松、瘦牛肉末等；还要经常喂点水果。

在画眉的管理上，要重视水浴。夏天最好保持每日洗1次澡，冬季环境温度允许，过一定时间要供给浴水，但要注意防风感冒。要坚持遛鸟，其方法是，每天清晨手提鸟笼前后悠荡半小时至1小时，悠荡时人的步子迈得要匀称，使的劲要平均，笼子的倾斜要适度。遛完以后，将鸟笼挂在环境幽静的地方，使笼与笼之间的距离保持在2~4米之间，让鸟自由鸣唱。

繁殖：野生的画眉，每年4~7月份间可繁殖2次。巢筑于地面草丛中，每窝产蛋3~5枚，蛋呈纯宝石蓝绿色或浅蓝色，有时具有粗大的斑点。

②红嘴相思鸟

别名：五彩相思鸟、相思鸟、红嘴鸟、红嘴玉等

科类：鹎科、画眉亚科

分布及产地：在我国四川、湖南、湖北、贵州、云南、安徽、

浙江、江西、福建等

形态特征：体长约14厘米。羽毛背部为橄榄绿，下颌及颈前方为黄色，两翅有明显的红黄色斑点，腹部内色，脚绿黄色。尾呈叉状。雄鸟嘴呈鲜艳的红色。雌鸟嘴的红色较暗，脸部发灰。

生活习性：相思鸟生活在平原至海拔2000米的山地，性活泼，动作灵活，常一刻不停地活动。喜栖居常绿阔叶林，混杂林的灌木丛中或竹林中。每对雌雄鸟形影不离，栖息或休眠时依偎在一起，十分亲昵，故有相思鸟之称。这种鸟为杂食性鸟类，主吃昆虫、植物的果实和种子。

饲养管理：相思鸟一般笼养，笼为亮底，下设托粪板（因粪便稀软）的小方形笼，通常成对饲养，也可单只饲养。两鸟分隔笼相望时，鸣叫不停，悠扬动听，惹人喜欢。

饲料：主要喂混合粉料，配合比例一般是玉米、黄豆面、鱼粉（天蛹粉）、熟鸡蛋黄、青菜叶6:1:1:1:0.5。另外，每天加2~3条面粉虫，还可喂苹果、番茄、熟南瓜、香蕉等。

为了防止相思鸟美丽的羽毛沾污，鸟笼必须每周清洗1~2次。由于它喜欢水浴，每天应洗澡1次。一般是在笼中放上水盘，倒上水，或将鸟圈入专门的水浴笼中进行。我国北方饲养相思鸟，应在室内过冬。

繁殖：每年4月份开始繁殖，繁殖旺季多集中在4~6月份。巢为深杯状。每窝产蛋3~5枚。蛋呈绿白色或浅绿蓝色，壳的表面有灰色和淡紫色粗斑，并有褐色或焦黄色小点。

③灰文鸟

别名：灰色鸟

科类：文鸟科

分布及产地：原产于马来半岛、苏门答腊、爪哇等地

形态特征：灰文鸟羽毛如绒，分色明显，嘴红色似花，又是红眼圈，红脚，灰身体，配以黑白花的头，显得文静雅致。成年鸟除