

胡永生丛书主编

生

中老年人现代生活百科

颐乐园

颐乐园

颐乐园

迎春台

时尚生活

内蒙古人民出版社

善
10
颐乐园

中老年人现代生活百科

时尚生活

丛书主编 胡永生

分册主编 张 坤 陆振华

编 委 (以姓氏笔划为序)

刘家文 吴振声 朱丽萍

朱子栋 陆振华 陈一明

张 坤 邵爱云 胡永生

樊 荣

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

颐乐园：中老年人现代生活百科/胡永生编著. - 呼和浩特：内蒙古人民出版社，2002. 9

ISBN 7 - 204 - 06536 - 0

I. 颐… II. 胡… III. ①中年人 - 生活 - 普及读物 ②老年人 - 生活 - 普及读物 IV. TS976. 34 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 067782 号

颐乐园：中老年人现代生活百科

(迎春台——时尚生活)

胡永生 主编

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

内蒙古新华书店经销 南京新洲印刷有限公司印刷

开本：850mm × 1168mm 1/32 印张：10.75 插页：2 字数：144 千字

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

印数：0,001 - 10,000 册

ISBN 7 - 204 - 06536 - 0/Z · 227 全套总定价：166 元

永不寂寞的欢歌

退休，意味着什么？

意味着不用朝九晚五掐时间，不要废寝忘食赶任务，更不必隐藏真我作笑颜……意味着功成身退后的轻松、自由、率真和怡然自得。

然而，随着时间悄悄流逝，您是否闻到一点寂寞的气息由远而来，给您增添了几丝不快、几分失落呢？

我们就是冲着这个来的。我们给您带来一

座精巧雅致而又有现代气息的小园子：颐乐园。徜徉其间，您会惊喜地发现——退休是一首永不寂寞的欢歌。

健康是福。到颐养堂来坐坐吧。这里有百岁寿星告诉您健康的秘诀，有健康专家提示您保健的方法。合理的营养搭配令您更显精神焕发，必要的医疗常识让您更易自我照顾。还有许多老兄弟老姐妹一起做做操、打打拳、扭扭秧歌……热闹着呐。

静以修身。陶然亭是修身养性的好去处。琴棋书画古玩茶道花鸟虫鱼一应俱全，有品味、有乐趣，您爱哪样就看哪样。得闲暇时读来消遣，来兴致时亲自试试。以前工作忙忙碌碌，没工夫伺候自己，现在有时间了，得好好琢磨琢磨。自然界的花花草草都是有灵性的，古色古香的什物充满无穷韵味。日子久了，人也就豁达了，有悟性了。所谓修身养性也就是

这么个理。

快乐是真。您快乐吗？凭啥现代年轻人那么多乐子？时尚呀，流行呀，我们跟不上？您别这么想，您青山不老，您该比他们还自在。瞧，迎春台这边都给备着呢，您就尽情享受现代生活吧。科学理财，美化居室，大厨烹饪，学点英语，网上冲浪……老年生活精彩着哩。不信，到这儿瞧瞧名人的退休生活吧！

寄情山水。年轻人这样无奈地感叹：“我想去桂林，可有时间的时候我却没有钱；我想去桂林，可有钱的时候我却没时间……”。是啊，囊中羞涩，分身乏术，他们该有多羡慕您呐。您背起行囊，说走就走，到天南海北，到五洲四海。揽胜楼上，我们为您度身定制了各种旅游方案，全程设计，细致周到，方便实用。踏遍青山人未老，愿您留下欢笑，带回美好的记忆。

寓趣奇文。您如果对奇文趣诗感兴趣，那搜奇斋您是来对了。精美诗文，奇妙对联，幽默故事，古今谚语……让您大开眼界，够您细细品赏。天下奇珍异宝数不胜数，我们特地挑选了精品中的奇品、奇品中的精品奉献给您，愿您笑一笑，十年少。

追根溯源。文渊阁里宝藏多。您不妨顺着文化的长河，逆流而上，看看各种文化源头的绚丽和神奇。成语、典故、节日、民俗、传统、宗教、姓氏……在这里，您是智慧的拥有者，更是智慧的开拓者。

颐乐园里风光独特！您的满意和快乐，就是我们的追求和骄傲。我们竭尽全力装点着这个小园子，为的是全心全意为您服务，让您的生活快乐无限。

这套丛书是我与我所任教的编辑出版专业99级、00级丁婷婷、王绍林、陆振华、林

青松、赵晶、林玲、常琳、陈元立、朱岩、王军燕、叶昕、张宏莲、王晓霞、邵爱云、杜慧、李文、孙潇、丁志星等 84 位同学共同策划的。我感谢他们，也祝贺他们。同时，我还要向顾复生、冯云青、闵龙华、程杰、唐子黔、吴新江等专家致谢，他们给了我许多的关心和帮助。当然，我更要感谢本丛书各分册的主编和编委，正是这些各个行业的精英一丝不苟的辛勤劳作，才能将这一套具有一定品味而又实用的礼品图书奉献给您。

该书的编写，吸收了国内外不少大量的最新成果和资料。有些资料的作者我们暂时无法查核，恳请有关朋友见书后主动与我们联系（联系人：南京师范大学文学院吴新江先生，邮编 210097，电话：025—3722542），以便酬谢。

由于我们学识和条件的局限，本丛书难免

存在这样那样的不足乃至失误，热忱盼望读者诸君将阅读中发现的问题告诉我们，以便修订再版时加以改正，使之趋于完善。

胡 永 生

2002年9月于南京师大古月书坊

E-mail:nj-gysf@sohu.com

迎春台上话时尚

丰富多彩阔步前进的时代，与刻板单调的老年生活之间有着巨大的鸿沟，如何构建这两者间联系的桥梁，《迎春台》将为您提供有益的帮助。

“不在于年龄，而在于心态”，“做时尚的老人，让时尚为老年人生活添彩”，这是《迎春台》向每往老年朋友传达的生活理念。

让烹饪带来享受，让舞姿送来美感，让亲人更为和睦，让家庭更加温馨，让服饰分外漂亮，让科学为己服务，让钱财巧妙增值……这是《迎

春台》送给每位老年朋友的礼物。

登迎春台，迎接生活的春天。

胡永生

2002年9月



目 录

前 言 张 坤

第一章 烹羊宰牛且为乐

——退休,永不寂寞的欢歌

好菜共享儿媳乐 (3)

家居温馨畅心情 (54)

参加社交活动 (75)

跳舞健身两相宜 (81)

谈心 (95)

第二章 只羨鸳鸯不羨仙

——家庭,宁静温馨的港湾

发挥自身作用 (105)

老来夫妇仍牵手 (110)

祖孙两代乐融融 (119)

恰当处理儿女关系 (123)

婆媳无招胜有招 (127)





第三章 漫卷诗书喜欲狂

——学习,与时共进的宝马

休闲娱乐的读物	(133)
几种好的读书方法	(172)
老年大学再聚首	(176)
网上冲浪乐趣多	(180)
得体衣着显气质	(214)
西方礼仪先知晓	(226)
哈罗英语大家说	(231)
尖端科技也学点	(252)

第四章 莫待无花空折枝

——经济,幸福快乐的支柱

维权	(259)
炒股	(268)
保险	(292)
保管钱财	(298)
处理钱财	(300)

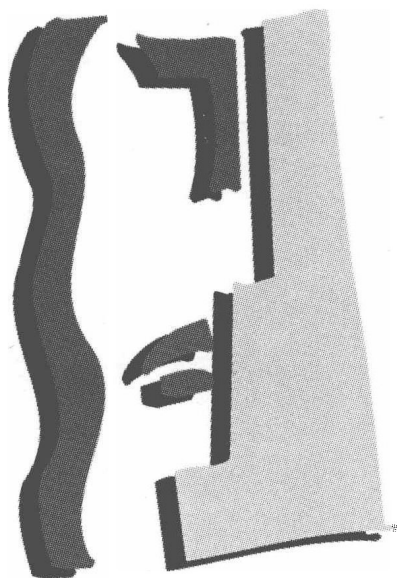
第五章 朝花夕拾杯中酒

——名人,老年生活的榜样

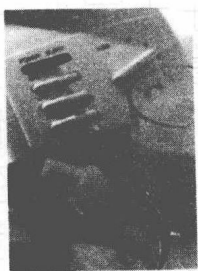
长寿老人的生理特征	(305)
日本长寿村的饮食介绍	(308)



音乐家、书法家长寿分析	(312)
宋美龄的长寿秘诀	(316)
附:相关网站	(327)
参考文献	(329)



烹羊宰牛且为乐



退休，永不寂寞的欢歌

迎春台

时尚生活

将进酒

唐/李白

君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回。
君不见高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪！人
生得意须尽欢，莫使金樽空对月。天生我材必
有用，千金散尽还复来。烹羊宰牛且为乐，会
须一饮三百杯。岑夫子，丹丘生，将进酒，杯
莫停。与君歌一曲，请君为我侧耳听。钟鼓馔
玉何足贵，但愿长醉不愿醒。古来圣贤皆寂寞，
惟有饮者留其名。陈王昔时宴平乐，斗酒十千
恣欢谑。主人何为言少钱，径须沽酒对君酌。
五花马，千金裘，呼儿将出换美酒，与尔同销
万古愁！

鉴赏 《将进酒》原是汉乐府旧题饶歌中的曲调,题目可意译为“劝酒歌”。李白这首“填之以申己意”的名篇,约作于天宝十一载(公元752年)。他当时与友人岑勋在嵩山另一好友元丹丘的颍阳山居作客,三人曾登高饮宴。《酬岑勋见寻就元丹丘对酒相待以诗见招》:“不以千里遥,命驾来相招。中逢元丹丘,登岭宴碧霄。对酒忽思我,长啸临清飙。”人生快事莫若置酒会知音,作者又正值“素抱用世之才而不遇合”之际,于是满腔不合时宜借酒兴诗情,来了一次淋漓尽致的抒发。

“烹羊宰牛且为乐,会须一饮三百杯。”作者以特有的浪漫夸张笔墨描绘了一场盛筵,那决不是“菜要一碟乎,两碟乎?酒要一壶乎,两壶乎?”而是整头整头地“烹羊宰牛”,不喝上“三百杯”决不罢休。多痛快的筵宴,又是多么豪壮的诗句!



好菜共享儿媳乐

告别了忙碌的工作岗位,时间一下子多了。多少次梦寐以求的生活乐趣现在终于可以细细品味了。

系上围裙,下得厨房,烧两个拿手好菜,听着儿孙的赞许,一家人那个乐呵胜过千言万语的甜蜜。

下面我们为您准备了 25 道好菜,供您在厨房操作时参考。这些菜荟萃了东西南北中的风味,定能满足不同的口味,让您充分享受家庭厨艺的情趣。

