

胡永生 丛书主编

养

中老年人现代生活百科

颐乐园

颐乐园

颐乐园

陶然亭

怡情养性

内蒙古人民出版社

卷四

乙 228.3

颐乐园

中老年人现代生活百科

陶然亭

怡情养性

丛书主编 胡永生

分册主编 颜 敏 林青松

编 委 (以姓氏)

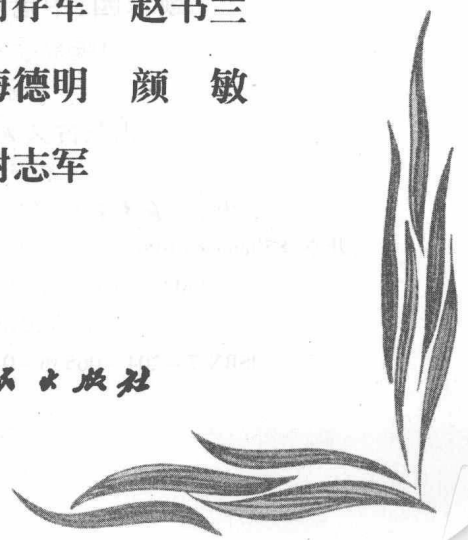
于荣富 卢 锋 林青松

胡永生 周存军 赵书兰

黄 璐 梅德明 颜 敏

韩 莉 谢志军

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

(陶然亭——怡情养性)

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：9.75 插页：2 字数：131 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，古今谚谣……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

闲来偏爱陶然亭

在生命里经常希望去寻寻觅觅，不经意间度过无数的岁月和历程，剩下的是寂寞的面孔、苦涩的心灵，静静地坐在自己影子的边缘等待着，有如一堵朱红剥落的残垣断壁，清寂、冷落。请你不要叹息，不要落寞，请你到《颐乐园》中的《陶然亭》来坐一坐，这里是你的夜空，干净、透明，所有的尘埃落下去，浮现的是你自己。

这里没有古今，没有中外，不读经史，在微雨的夜里，点一枝香，心神在排箫竖笛古琴萨克斯管的想象中得到抚慰，把眼睛听成四季，把耳朵望成八方。

在虚妄的杀伐里，在与“敌手”的交流中，在屏息凝神的瞬间，轻松从纷飞的“战火”中溢出，浅浅淡淡，在眉梢间洒落。

化作一个青衫名士，从芭蕉窗前的墨砚旁经过，握一支笔在手中，在被清风和朗月掀动的纸上，闻到亲切的墨香。

一抹瘦俏的兰从古画中轻轻溢出、盈盈一笑，

从古典的精致中，浮出暗香来，化作了粉壁上的永久。

独立静听花丛，一花一世界，荣可喜、枯可忧，用和煦的风，催放满园的馨香，在晨曦中涌动。

和你说话的，是许多无瑕的月光，调皮的精灵，扇一扇翅，伸一伸小舌头，以透明的魂魄在尘世间游走。

驾一叶轻舟，行到水好处，垂一根长绳，在弥漫着禅意的静谧里，理一理自己心上的长索，路过每一尾鱼的家。

点一盏唐诗宋词中的夕阳，捧一盅纯净的甘甜的美酒，在微醺中把玩历史的尘埃中凸显的碎片。

要几瓣落花为香茗，要一朵百合做杯盏，要那只红泥小火炉，拾深山的松针燃火，钓一壶幽谷中的晨露，一人独对一山，一心静面一世，忘却尘缘。

《陶然亭》，名家为您精心打造，于清丽典雅中怡情悦性，于墨香书香中浸润出闲情雅致，揉出一片氤氲的心香。

胡永生

2002年9月19日

目 录

衙斋卧听萧萧竹

——丝竹响远音	(1)
音乐,照亮心情的阳光	(3)
中国老歌,不厌的原音	(5)
外国名曲,异乡的倾诉	(11)
著名音乐家,美的谱写者	(15)
音乐节,好歌大汇总	(21)
乐器,音乐的栖息地	(24)

闲敲棋子落灯花

——仙人一局棋	(27)
锻炼思维来下棋	(29)
象棋规则必须知	(31)
基本技术很重要	(36)
实用残局不可少	(54)
围棋规则不能忘	(78)
相关技术一起学	(83)
简单对杀知要领	(91)
其他棋类作简介	(96)



电脑请您来对弈	(99)
---------------	------

笔走龙蛇藏真义

——晴窗亲笔砚	(105)
怡情养性话书法	(107)
好字难离好工具	(109)
常识在先字才佳	(113)
书法临本应选好	(116)
楷行草隶任你学	(119)
名家作品请欣赏	(125)
书法工具保养好	(130)

半夜寒声落画檐

——疏灯秋读画	(133)
国画常识你我知	(135)
佳画依赖好工具	(137)
基本技法不可少	(142)
题款钤印须重视	(151)
梅兰菊竹四君子	(153)

只恐夜深花睡去

——任看四时花	(161)
小小花草,美而直康	(163)
艳丽美好,水土肥料	(165)

宜春花草栽培举例	(170)
宜夏花草栽培举例	(174)
宜秋花草栽培举例	(178)
宜冬花草栽培举例	(182)
家庭盆景你我共制	(186)
国花市花在此一览	(189)

秃襟小袖调鹦鹉

——宠物乐与伴	(193)
声色俱美的爱宠——鸟儿	(195)
水中美丽的舞者——鱼儿	(200)
温柔可爱的伴儿——猫、兔	(205)
懂事听话的小主——爱狗	(210)
乐趣无穷的精灵——龟、虫等其它宠物	(215)

斜风细雨不须归

——恋乡野垂钓	(219)
怡静健身去垂钓	(221)
多种钓具准备好	(224)
钓饵引诱鱼儿爱	(231)
垂钓技巧要通晓	(233)
研习鱼儿之钓法	(236)
钓鱼安全是第一	(241)



家藏都尉旧诗章

——秉烛鉴珍藏	(243)
收藏总述	(245)
行情须知	(249)
古代字画	(252)
稀有古币	(255)
精制茶壶	(258)
精美瓷器	(261)
温润美玉	(264)
其它古玩	(267)

云自无心水自闲

——凭几听茶响	(271)
每日健康茶一杯	(273)
悠久茶史明茶效	(275)
饮茶须懂茶文化	(277)
品茶品种很重要	(280)
爱茶还得爱茶具	(285)
冲泡不同味各异	(287)
喝茶误区莫走进	(290)
中国名茶此一览	(292)

参考书目	(295)
------------	-------

陶然亭

怡情养性

衙斋卧听萧萧竹

丝竹响远音



潍县署中画竹，呈年伯包大中丞括
清/郑燮

衙斋卧听萧萧竹，
疑是民间疾苦声。
些小吾曹州县吏，
一枝一叶总关情。

鉴赏 板桥《墨竹图》(以下简称衙本墨竹),画中的题诗赫赫有名:“衙斋卧听萧萧竹,疑是民间疾苦声。些小吾曹州县吏,一枝一叶总关情。”这是郑板桥任山东潍县知县的时候,送给巡抚包括的一幅墨竹。他对百姓关怀备至,有一年山东遭受严重自然灾害,“十日卖一儿,五日卖一妇”(《逃荒行》),“杀畜食其肉,畜尽人亦亡”(《思归行》)的饥馑情景,使郑燮目不忍睹。于是他据理为民请命,力争赈济,并在潍县开仓捐廉,救济灾民,深得百姓的感戴。“衙斋卧听萧萧竹,疑是民间疾苦声;些小吾曹州县吏,一枝一叶总关情。”《潍县署中画竹呈年伯包大丞括》这首题画小诗,表达了郑燮关心百姓的虔挚情感。然而,出于对灾民的关心,擅自开仓赈济,触犯了贪官污吏的直接利益,他却被诬告罢官。在他离职时,只有三条毛驴,一是他自己乘坐,二是驮他的书籍、阮琴,另是他仆人乘的。真可谓“两袖清风”、“一官归去”。官场上的如此腐朽黑暗,促使郑燮下定了“扯碎状元袍,脱却乌纱帽”(《道情十首》)的决心,他愤然绝意宦途,重返扬州,以卖画为生。