

退休生活百科全書

退休生活百科全书

王纪华 朱新民 周绍昌 阮芳赋主编

光明日报出版社

退休生活百

科全書

烏三夫

一九八四年二月

编 者 献 辞

我们以无限敬慕之情，把这部书献给离休退休的同志们。你们在党的领导下，在长期的革命斗争中，立下了功勋；在社会主义建设事业中，献出了心血。你们为子孙后代树立了光辉的榜样。

在你们怀着老骥伏枥的极大热情，带领后来者为建设社会主义两个文明孜孜终日的今天，我们能为你们的健康长寿、余暇爱好提供一些参考材料而感到愉快。

在编写这本书的过程中，承许多前辈的关怀，以及许多学者的帮助，对此，谨致衷心的感谢！

顾问 (以姓氏笔划为序) :

王崇伦	王良仲	许力以	孙晓初
阮波	沙洪	陆志仁	陈清泉
张友渔	张稚枫	周而复	郑伯克
林里夫	荣高棠	赵朴初	宦乡
徐迈进	钱俊瑞	钱信忠	黄树则
崔月犁	曾三	雍文涛	

主 编 王纪华

执行主编 朱新民

副主编 周绍昌 阮芳赋

编 委 王极盛 朱新民 乔 迁

阮芳赋 李 任 李正义

李连庆 吴葆纶 张佩芳

张荣庆 周绍昌 郑 平

耿守忠 黄天祥 黄在敏

编 辑 李 任

装帧设计 李正义

编务资料 关义侠

目 录

晚晴篇

人老了更要多动一动.....	李 贞	3
余年应是读书时.....	黄树则	4
随遇而“动” 持之以恒.....	潘 琪	6
退休之后.....	张孝骞	8
满目青山夕照明.....	俞振飞	9
我的养生之道.....	关幼波	10
未休居狂想.....	黄苗子	12
我的“吐丝”说.....	周昌清	14
乐生忘老.....	王振华	16
冬浪夕阳相映红.....	韩秋岩	17
一分一秒不停锤.....	戴凤臣	18
人间重晚晴.....	林 立	19
老而未衰 忙而不乱 虚心学习	李文杰	21
在人生的道路上继续迈步前进.....	戈宝权	22
胜利病魔回战场 敢惜余生献国 家.....	顾执中	23

回忆篇

一 有益的回忆.....	27
(一) 回忆过程.....	27
(二) 怎样才能回忆.....	27
(三) 怎样回忆才有益心理健康.....	29
二 挥笔谱春秋.....	31
(一) 主题提炼.....	32
(二) 材料精选.....	33
(三) 结构安排.....	35
(四) 叙述行文.....	37
(五) 描绘摹写.....	40
(六) 语言运用.....	42

心理篇

一 发挥老年人的聪明才智.....	47
(一) 年老未必志衰.....	47

(二) 怎样推迟老年的智力衰退.....	48
二 老年创造大有可为.....	49
(一) 老年人有没有创造能力.....	49
(二) 为什么老年人的创造能力有差异.....	50
(三) 老年人怎样发挥创造力.....	51
(四) 怎样捕捉创造灵感.....	51
三 防止老年人记忆衰退.....	53
(一) 老年记忆是否严重衰退.....	53
(二) 怎样防止老年记忆衰退.....	54
(三) 发挥有利老年人记忆的条件.....	55
(四) 掌握有效的记忆方法.....	55
四 老年人情操的陶冶.....	57
(一) 音乐爱好与长寿.....	57
(二) 书画爱好与长寿.....	57
(三) 气功健身好.....	58
(四) 钓翁乐趣多.....	58
五 老年人的性格锻炼.....	58
(一) 老年人有哪些性格类型.....	58
(二) 改造不良性格.....	59
六 情绪与长寿.....	60
(一) 从长寿“秘诀”谈起.....	60
(二) 乐观开朗与长寿.....	60
(三) 忧愁使人衰老.....	61
七 老年人的心理健康.....	62
(一) 生理健康和心理健康同等重要.....	62
(二) 怎样检查自己心理是否健康.....	62
(三) 怎样改善老年心理环境.....	64
八 老年人的心理卫生.....	65
(一) 心理卫生十分重要.....	65
(二) 老年人心理卫生的原则.....	65
(三) 老年人心理卫生的内容.....	66

社会篇

一 老年人怎样过好家庭生活.....	69
(一) 老年人家庭生活的重要性.....	69
(二) 老年人与家庭的心理相容.....	70
(三) 老年人怎样教育子女.....	71
二 老年人怎样过好婚姻生活.....	72
(一) 恩爱夫妻多长寿.....	72
(二) 老年夫妻怎样发展爱情.....	73
(三) 老年失伴怎么办.....	74

三 老年人的社会交往.....	75
(一) 人际吸引力.....	75
(二) 影响老年人人际关系的因素.....	75
(三) 怎样促进交往关系.....	76
(四) 社会活动多种多样.....	77
四 怎样对待代际关系.....	78
(一) 代际距离的表现.....	78
(二) 代际距离形成的原因.....	78
(三) 两代人的冲突.....	79
(四) 如何对待与沟通代际距离.....	80
五 老年人怎样影响别人.....	80
(一) 暗示作用.....	81
(二) 榜样作用.....	81
(三) 感染作用.....	82
(四) 信赖作用.....	82
六 老年人的再学习.....	83
(一) 老人大学的兴起.....	83
(二) 学习能跟上时代的步伐.....	83
(三) 学习是推迟智力衰退的良策.....	84
(四) 老年人怎样再学习.....	84
“中国老龄问题全国委员会”简介.....	85

四 体育疗法	152
(一) 退着走治疗功能性腰痛	152
(二) 解除习惯性便秘的转腰功	152
(三) 站桩治疗膝关节酸痛	153
(四) 治疗痔疮的提肛运动	154
(五) 治疗腰酸背痛的悬挂锻炼法	154
(六) 拍打法治疗肩腰痛	155
(七) 治疗失眠的晃海功和叩打法	155
(八) 胃下垂操	156
(九) 肩周炎的体育疗法	158
(十) 颈椎病的医疗体操	159
(十一) 肥胖症的体育疗法	161
(十二) 老年慢性支气管炎的体育疗法	161

情趣篇

一 画中国画	165
(一) 笔、墨、纸、砚及颜料	165
(二) 用笔和用墨	166
(三) 人物画的画法及步骤	168
(四) 山水画的画法及步骤	169
(五) 花鸟画的画法及步骤	170
二 书法	172
(一) 书法与晚年生活	172
(二) 什么是功夫	173
(三) 写字与艺术修养	173
(四) 结字与用笔	174
(五) 幅面与章法	175
(六) 落款与印章	175
(七) 读帖	176
(八) 文房四宝	177
三 篆刻	178
(一) 刻印的过程	178
(二) 刻印的刀法	178
(三) 刻印必备的用具	179
(四) 印石的选购	179
(五) 印泥的选购、贮藏与再生	180
四 围棋	180
(一) 围棋试题	180
(二) 围棋试题解	181
五 象棋	183
(一) 幽鸟横阶	183
(二) 跃马还乡	184

(三) 楚河风云	185
(四) 迂回用计 智赚中卒	186
六 集邮	187
(一) 怎样收集邮票	187
(二) 邮票的类别	188
(三) 集邮的对象	189
(四) 怎样整理邮票	190
(五) 邮票的保存方法	191
七 火花	191
八 养花	193
(一) 花卉与环境条件	193
(二) 花卉的繁殖	195
(三) 家庭养花问答	197
九 垂钓	202
(一) 钓鱼工具	202
(二) 鱼饵	204
(三) 天时	204
(四) 地利	205
(五) 懂点鱼的习性	205
(六) 垂钓步骤和注意事项	205
十 盆景	206
(一) 树桩盆景	206
(二) 山水盆景	208
(三) 微型盆景	209
(四) 配盆与盆几	209
十一 养鸟	209
(一) 百灵	210
(二) 画眉	211
(三) 红点颊和蓝点颊	212
(四) 黄雀	213
(五) 红嘴相思鸟	214
(六) 红呼(沼泽山雀)	214
(七) 八哥和鹩鹛	215
(八) 蜡嘴雀	215
(九) 虎皮鹦鹉	216
(十) 灰文鸟	217
十二 饲养金鱼	217
(一) 容器的选择	217
(二) 挑选金鱼	218
(三) 怎样带回家	219
(四) 饲养	219
(五) 防治鱼病	219

(六) 金鱼的繁殖	220
十三 饲养热带鱼	220
十四 居室布置	222

旅游篇

一 我国风景名胜要览	227
(一) 古都名城	227
(二) 名山奇峰	229
(三) 江河湖泉	232
(四) 颐养之乡	235
(五) 奇石幽洞	236
(六) 古建宫寝	237
(七) 石窟造像	240
(八) 苑囿园林	241
(九) 各地名产	242
二 为您导游	244
(一) 北京——天津	244
(二) 石家庄——邯郸	246
(三) 北戴河——山海关	246
(四) 太原——大同	247
(五) 呼和浩特——银川	248
(六) 沈阳——大连	249
(七) 上海——南京	250
(八) 杭州——宁波	253
(九) 合肥——黄山	254
(十) 福州——厦门	255
(十一) 庐山——井冈山	256
(十二) 济南——青岛	257
(十三) 开封——洛阳	258
(十四) 武汉——武当山	260
(十五) 长沙——衡山	261
(十六) 广州——肇庆	262
(十七) 桂林——南宁	262
(十八) 成都——峨眉山	263
(十九) 重庆——三峡	265
(二十) 贵阳——遵义	266
(二十一) 昆明——大理	266
(二十二) 拉萨——日喀则	267
(二十三) 西安——华山	268
(二十四) 兰州——敦煌	269
(二十五) 乌鲁木齐——吐鲁番	269

知识篇

世界各国退休年龄	273
养生长寿十要诀	273
睡眠“十忌”	274
坚持午睡	275
饮食六宜	275
节日七戒	276
哪些食物会诱发疾病	277
漫谈“五官”	277
展望未来抗衰老的新方法	278
天气与健康的关系	279
保护牙齿	280
老年人看电视须知	280
饱食后不宜立即洗澡	280
室内盆花不宜多	280
药茶	281
怎样泡制药酒?	282
怎样服用蜂蜜?	283
银耳的食法	283
人参的作用与副作用	283
牛黄、狗宝、马宝、猴枣	284
海味八珍	285
预防背痛的要领	285
怎样选购电冰箱	286
电冰箱使用须知	286
冰箱不是“保险箱”	287
怎样选购电风扇	287
收藏电风扇应注意什么	288
如何选择盒式磁带录音机	288
怎样选购电唱机	289
怎样选购彩色电视机	290
怎样选购洗衣机	290
怎样选配老花眼镜	291
怎样保护眼镜	291
怎样选配助听器	291
我国的汉字有多少	291
我国的第一部	292
什么是“善本书”	292
书籍为什么会老化变脆	293
藏书防虫	293
书籍除污	293

书屋趣谈	293
鲁迅读书五法	294
人口发展古今谈	295
地球能养活多少人?	295
我国古代三次著名的改革	296
近代帝国主义侵略中国的五次战争	296
我国近代史上三次革命高潮	297
五四运动	298
五卅运动	298
一二·九运动	298
二万五千里长征	298
公历的由来	299
世界的人种	300
大陆架	300
什么叫经济特区	300
法	301
我国国旗、国歌小史	302
遗产、遗嘱、继承权	304

鉴赏篇

一 小说鉴赏	308
(一) 人物形象	308
(二) 环境描写	309
(三) 主题	309
二 诗歌鉴赏	310
(一) 抒发了什么样的感情	310
(二) 是否具有美的意境	310
(三) 语言是否精炼和谐	311
三 书法鉴赏	312
(一) 书法艺术	312

(二) 字体源流	313
(三) 书法鉴赏	315
(四) 墨林菁华	316
四 篆刻鉴赏	319
(一) 篆刻天地	319
(二) 篆刻鉴赏	321
五 绘画鉴赏	321
(一) 绘画的种类及其特征	322
(二) 中国画的特点	322
(三) 中国画常用的名词、术语	323
(四) 中国历代名画鉴赏	324
(五) 西洋名画鉴赏	332
六 雕塑鉴赏	336
(一) 雕塑的形成及特征	336
(二) 欣赏雕塑作品的方法	336
(三) 中国古代雕塑艺术鉴赏	336
(四) 外国雕塑艺术鉴赏	338
七 戏曲鉴赏	340
(一) 剧目	341
(二) 表演	342
(三) 服装化妆	344
(四) 音乐伴奏	344
(五) 剧种	345
八 曲艺鉴赏	347
九 音乐鉴赏	349
(一) 音乐的特征及分类	349
(二) 声乐作品鉴赏	349
(三) 器乐作品鉴赏	352
十 舞蹈鉴赏	355

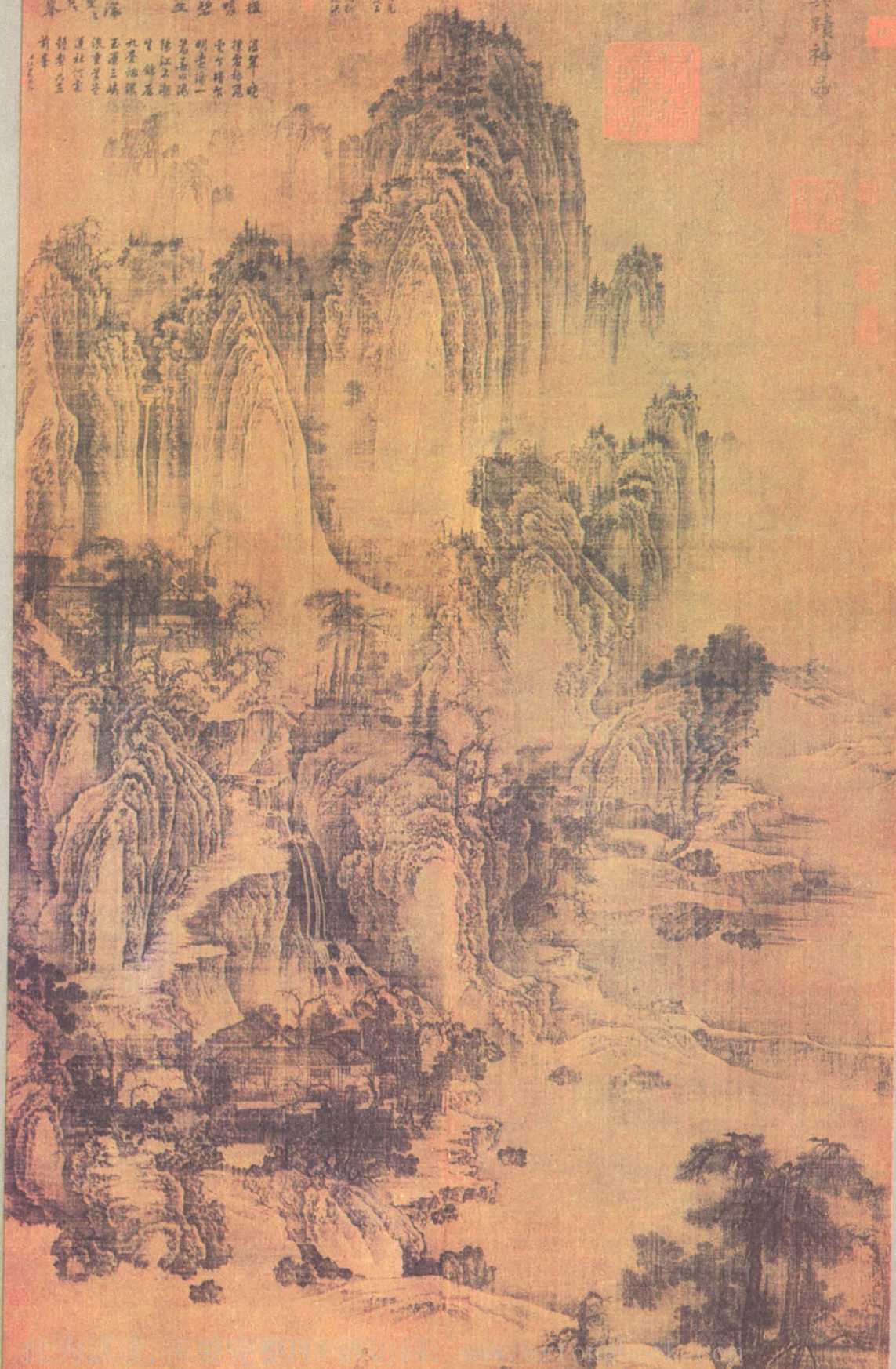
荆浩真蹟神品

畫為設法探幽
仙客山秀孔昭
彷彿白雲深處
松勢挺傑先生
眼明如鏡底深
東溪龍虎隱主
坐不語世之
形他松隱鶴居
北陸初秋因帖
智度撰

荆浩真蹟神品
唐山水之冠也
畫中隱居者
多矣其畫中
多隱居者
多隱居者
多隱居者

年微源慶新撰
理應慶得古明
作我為舟為世
虛香酒荷露生
劉五輝題

畫中隱居者
多矣其畫中
多隱居者
多隱居者
多隱居者
多隱居者





双桃

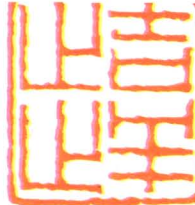
吴昌硕



钟馗

任伯年





仕女

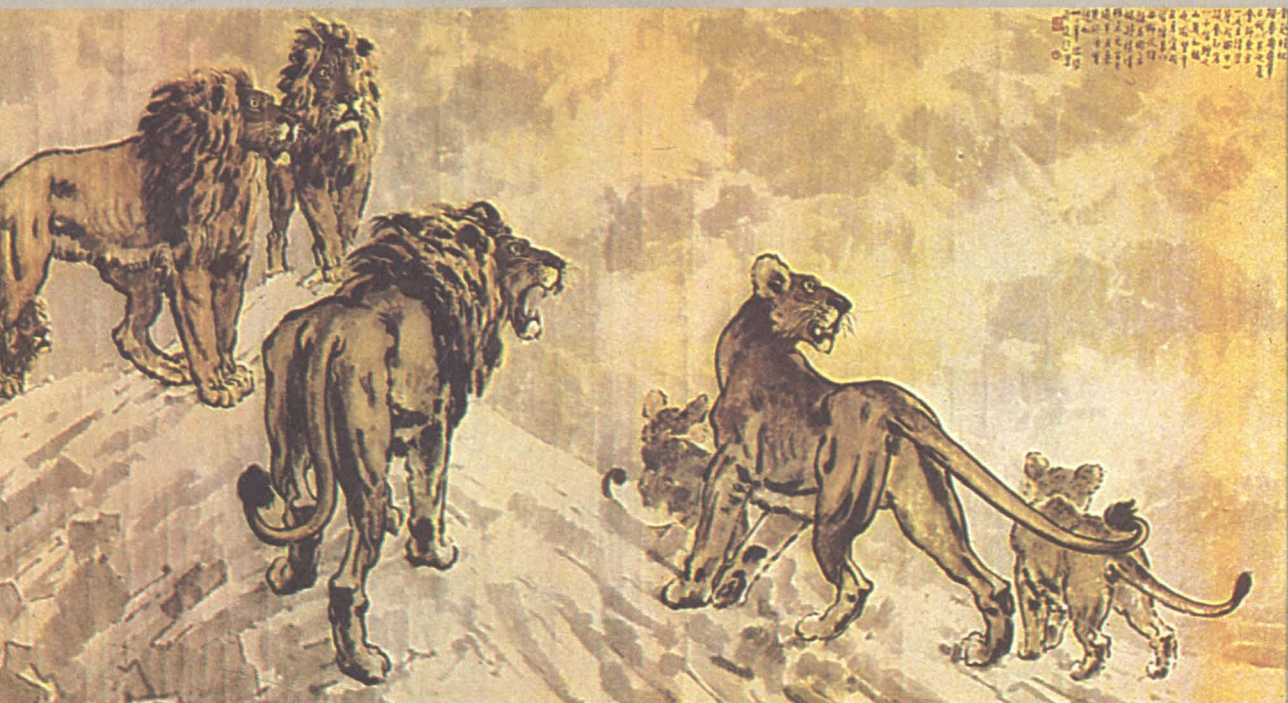
齐白石



寿星

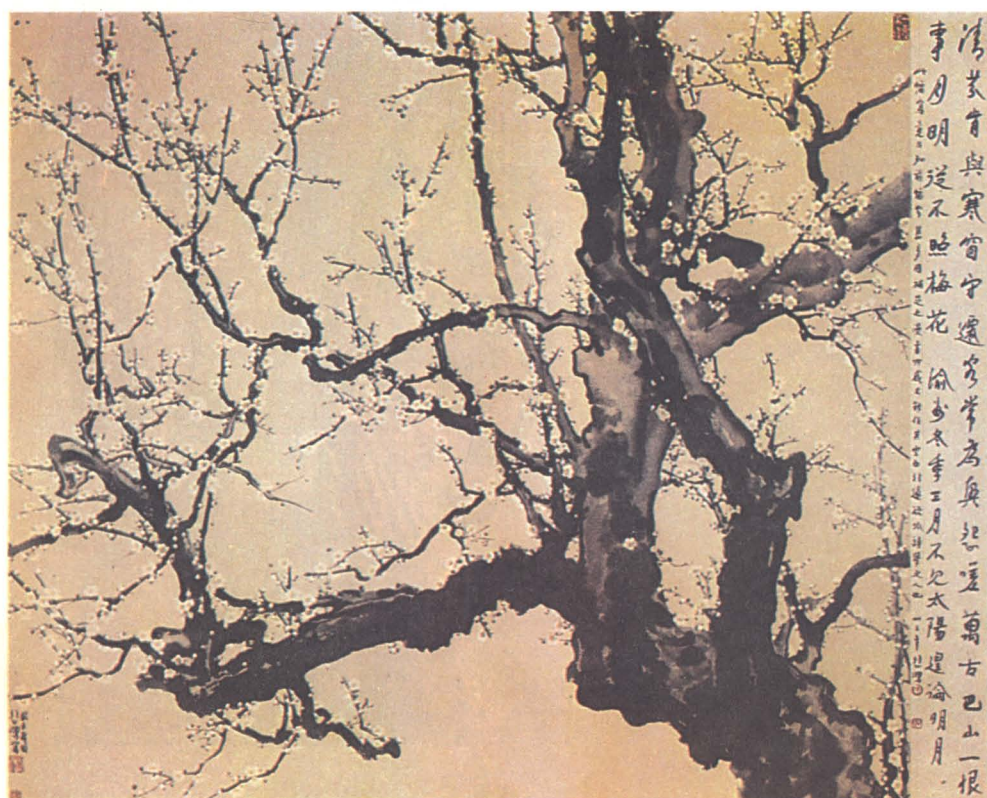
齐白石





群獅

徐悲鴻



梅

徐悲鴻



波拿巴在圣·贝尔纳特险坡上



〔法〕大卫

狂风中的橡树



〔瑞士〕卡拉



戴金盔的人

〔荷〕伦勃朗

海上渔夫

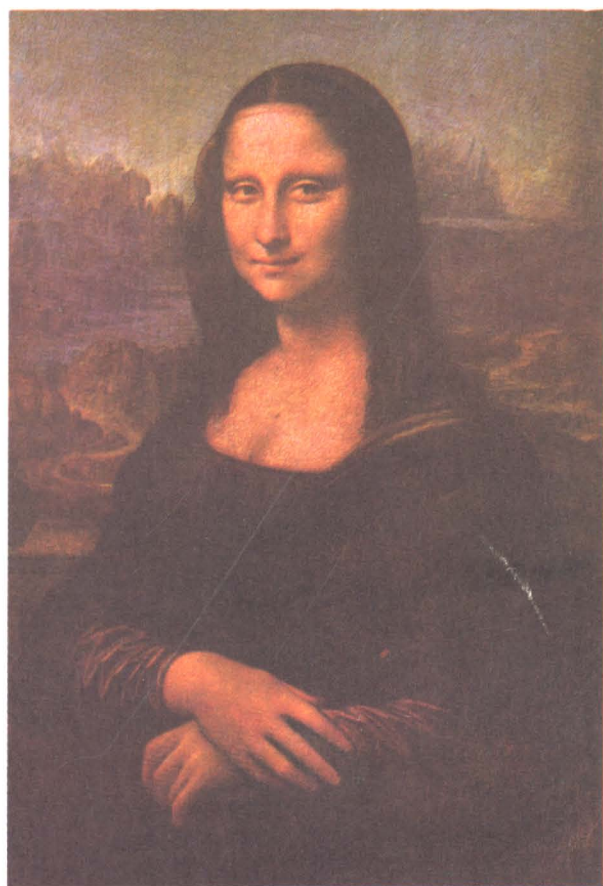
〔英〕透纳





摩特枫丹的回忆

〔法〕柯



蒙娜丽莎

〔意〕芬奇