



老年 文化 读本



周珉佳
张福贵
主编

丛书主编
王胜今

学习出版社



老年

文化读本

周珉佳 张福贵 主编

丛书主编 王胜今

学习出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年文化读本 / 周珉佳, 张福贵主编. — 北京: 学习出版社,
2017. 1

(金色年华读本丛书 / 王胜今主编)

ISBN 978-7-5147-0665-9

I. ①老… II. ①周… ②张… III. ①老年人—文娱活动—研究
IV. ①G241.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第247713号

老年文化读本

LAONIAN WENHUA DUBEN

周珉佳 张福贵 主编

责任编辑: 边 极

技术编辑: 刘 硕

装帧设计: 华夏策略 永诚天地

插图: 东方润达 上海典众

出版发行: 学习出版社

北京市崇外大街11号新成文化大厦B座11层(100062)

010-66063020 010-66061634 010-66061646

网 址: <http://www.xuexiph.cn>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 710毫米×1000毫米 1/16

印 张: 16.5

字 数: 163千字

版次印次: 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5147-0665-9

定 价: 36.00元

如有印装错误请与本社联系调换



序 言

人口老龄化是人类社会发展到一定阶段的必然现象。法国是世界上最早进入老龄化社会的国家，早在 1865 年法国 65 岁及以上老年人口的比重就超过 7%。瑞典是第二个进入老龄化社会的国家，1890 年瑞典 65 岁及以上老年人口超过了 7%。20 世纪以来，主要发达国家先后进入老龄化社会，英国和德国于 1930 年进入老龄化社会，美国于 1945 年进入老龄化社会。

20 世纪 60 年代以来，西方发达国家就着手对人口老龄化的特点和基本规律进行深入研究，国际社会也越来越重视人口老龄化问题。1974 年，世界人口大会通过的《世界人口行动计划》呼吁各国政府在发展政策

中充分关注老年人问题。1982年，联合国在奥地利维也纳召开了第一次老龄问题世界大会，通过了《老龄问题国际行动计划》，提出保健和营养、保护老年消费者、住房和生活环境、社会福利、收入保障和就业等7个领域的行动建议。此后，很多国家开始积极采取行动，构建适应老龄化社会的社会保障、公共政策和养老设施。

21世纪是全球人口老龄化的世纪，不仅发达国家人口老龄化问题更加严重，绝大多数发展中国家也将陆续进入老龄化社会。预计到2050年大部分发达国家65岁及以上老年人口比例将超过30%，发展中国家也将超过15%。人口老龄化正在深刻地影响着人类社会生活的方方面面。2002年联合国召开的第二次世界老龄问题大会通过了《马德里老龄问题国际行动计划》，提出了三大优先领域：老年人和发展、增进老年人的健康和福利、确保形成有利和支持性的环境，并郑重提出“建立不分年龄人人共享的社会”，以增强人们对老龄化和老年人问题的重视。

20世纪70年代以来，由于我国实施了人口计划生育政策，仅用了30年的时间就实现了人口转变，从高出生率、低死亡率、高增长率，转变为低出生率、低死亡率、低增长率，走完了发达国家人口转变70—100年的历程。

我国人口老龄化速度快，老龄人口规模大。2000年，65岁及以上老年人口达8838万人，占总人口的7.0%，标志着我

国进入老龄化社会。21 世纪前 10 年，我国人口老龄化处于平稳发展时期。2000—2010 年，全国 65 岁及以上老年人口比重从 7% 提高到 8.87%。2010 年以后，我国人口老龄化进入加速发展时期，预计到 2050 年 65 岁及以上老年人口将达到 3.3 亿人，占总人口的比重将近 1/4。60 岁及以上老年人口将达到 4.4 亿人，超过总人口的 30%。

老年人曾经为我国经济社会发展作出过巨大贡献，是宝贵的资源和财富，是实现中华民族伟大复兴的中国梦的重要力量。目前，我国应对人口老龄化的各种准备还相对滞后，要全面做好应对人口老龄化高峰的准备，时间十分紧迫，任务非常繁重。为此，需要深入研究老龄化社会的特点和规律，以及与此相关的各种问题，努力探索具有中国特色的、积极的、健康的人口老龄化道路。

为了加强人口老龄化研究，原国家人口计生委（现国家卫生计生委）与吉林大学于 2009 年开始合作共建“中国人口老龄化与经济社会发展研究中心”，开展人口老龄化综合研究，组织人员培训，举办学术研讨，开展国际交流。2012 年以来，中心组织吉林大学 14 个学院的专家学者，撰写了这套“金色年华读本”。该系列读本共 20 本，面向老年人群体，围绕老年人生活和健康相关的各个方面，内容涉及哲学、文学、法学、经济学、管理学、社会学、医学、工学等领域，这套读本通俗易懂，图文并茂，可以为老年人健康快乐的生活提供一种知识

参考。

人口与家庭问题一直是我从省到国家所承担工作中的一个重要组成部分,也是我多年来比较关注的一个问题。基于此,“中国人口老龄化与经济社会发展研究中心”的负责同志希望我能为这套丛书作序。我几次推辞,盛情难却。考虑到这项工作越来越重要,从事这项工作的同志及广大人民群众也需要这样一套丛书进行学习,因此我写了以上认识和想法,作为此书的推荐。我衷心希望,“金色年华读本”的出版,让全社会更加重视和关心老年人,为早日实现老有所养、老有所依、老有所乐、老有所为的发展目标而积极努力。我相信,该书的出版对于我们积极应对21世纪人口老龄化社会,将提供丰富的经验和智慧。

是为序。

王忠禹
二〇一五年九月



目 录

第一章 绪 论 / 001

- 一、对老年人进行文化普及的重要性和
社会意义 / 003
- 二、普及老年文化的基本内容 / 005

第二章 用文学鉴赏和创作丰富生活 / 007

- 一、提高文学艺术水平，弥补时代造成的
遗憾 / 009
- 二、多种文学体裁全面激发老年人的
审美和创造力 / 011
 - (一) “形散神不散”的散文 / 011
 - (二) 深情优美的诗歌 / 019
 - (三) 情节引人入胜的小说 / 032

(四) 展现舞台艺术的戏剧 / 040

三、文学创作给老年人带来巨大成就感 / 053

第三章 用音乐咏唱生活 / 055

一、声乐：夕阳咏叹新生活 / 057

(一) 业余也须得要领 / 058

(二) 传世流芳的经典剧种 / 068

(三) 老年人歌唱益处多 / 081

二、乐器：高雅人生自娱乐 / 082

(一) “百乐之首”属钢琴 / 082

(二) “和弦精灵”手风琴 / 085

(三) 古典动情弹古筝 / 086

第四章 用书法装点生活 / 089

一、书法的博大精深和养生妙处 / 091

二、篆、隶、草、行、楷各具风流 / 094

(一) 结构深藏奥妙的篆书 / 094

(二) 笔法工整庄重的隶书 / 101

(三) 气势飘逸潇洒的草书 / 118

(四) 运势流转牵丝的行书 / 120

(五) 字体清晰方正的楷书 / 126

三、书法的“法” / 127

四、装裱艺术 / 129

第五章 用绘画描绘生活 / 131

一、绘画非难事，益处多又多 / 133

二、老年人学画须循序渐进重基础 / 136

(一) 基础须夯实，创作有规律 / 137

(二) 临摹：看似随意，实有规法 / 140

(三) 写生：大自然缔造，写意传神 / 143

三、中国画·中国风 / 147

(一) 国画：中华传统文化的精髓 / 147

(二) 国画的技巧：色墨运笔重立意 / 149

(三) 老年人学国画需要注意的问题 / 158

第六章 用摄影记录生活 / 159

一、老年人摄影的诸多益处 / 161

二、老年人摄影有攻略 / 163

(一) 设备还是挑数码 / 163

(二) 日常生活肖像照 / 167

(三) 旅游摄影风景图 / 169

三、户外摄影相关注意事项 / 171

第七章 用运动活跃生活 / 173

一、身姿轻盈起曼舞 / 175

(一) 高雅的交谊舞 / 175

(二) 热烈的广场秧歌 / 176

(三) 动感的有氧健身操 / 177

二、团队协作打门球 / 184

三、思维敏捷玩棋牌 / 186

(一) “楚河汉界”走象棋 / 186

(二) 利弊两分打麻将 / 187

第八章 用收藏鉴赏品味生活 / 189

一、细腻晶莹的玉器 / 193

(一) 赏玉须先辨真假 / 195

(二) 藏玉怡情又养生 / 197

(三) 戴玉也有小禁忌 / 199

二、古老和现代的陶瓷 / 201

(一) 质朴透气做紫砂 / 203

(二) 新潮工艺烧陶瓷 / 204

三、巧藏字画有讲究 / 206

四、颇具年代感的特殊纪念品 / 211

(一) 方寸小邮票：益智又可做投资 / 211

(二) 年代纪念品：收藏往昔岁月 / 214

第九章 适合老年人的其他文化项目 / 217

一、电影电视易消遣 / 219

二、放开眼界去旅行 / 225

(一) 老年人的旅游方式 / 225

(二) 丰富多样的旅行内容 / 227

三、老年人穿衣也时尚 / 230

(一) 老年人穿衣要讲究合理搭配 / 231

(二) 老年人穿衣也要讲究舒适安全 / 232

本书后记 / 234

后 记 / 237



CONTENTS

Chapter 1 Introduction / 001

1. Importance and social significance of popularizing cultural activities among the elderly / 003
2. What cultural activities to promote among the elderly / 005

Chapter 2 Literature / 007

1. A late-life devotion to literature leaves no regret for life / 009
2. Attempts at different forms of literary art / 011
 - 2.1 Prose / 011
 - 2.2 Poetry / 019
 - 2.3 Novel / 032

2.4 Stage drama / 040

3. Literary practice brings the elderly a sense
of accomplishment / 053

Chapter 3 Music / 055

1. Vocal music / 057

1.1 Amateur but not amateurish / 058

1.2 Classic operas / 068

1.3 Singing benefits the elderly more than
you think / 081

2. Instrumental music / 082

2.1 Piano / 082

2.2 Accordion / 085

2.3 Guzheng / 086

Chapter 4 Calligraphy / 089

1. A form of art with great depths that brings
profound health benefits to its practitioners / 091

2. Five major styles / 094

2.1 Zhuanshu or seal script / 094

2.2 Lishu or clerical script / 101

2.3 Caoshu or cursive style / 118

- 2.4 Xingshu or semi-cursive style / 120
- 2.5 Kaishu or traditional regular script / 126
- 3. Secrets to writing brushes, ink sticks, paper
and inkstones / 127
- 4. Essence of the Chinese calligraphy / 129

Chapter 5 Painting / 131

- 1. Painting—A beginner-friendly and
beneficial practice / 133
- 2. Painting learning—A gradual process for
the elderly / 136
 - 2.1 Follow the rules and start from the basics / 137
 - 2.2 Replication: Not so simple / 140
 - 2.3 Field trips—intimate rendezvous with
nature / 143
- 3. Chinese painting and Chinese style / 147
 - 3.1 Chinese painting—Quintessence of the
traditional Chinese culture / 147
 - 3.2 Techniques of Chinese paintings—To convey
ideas with brush, ink and paper / 149
 - 3.3 Tips for elderly people learning Chinese
painting / 158

Chapter 6 Recording life with a camera / 159

1. Benefits of photography to the elderly / 161
2. Photography guide for the elderly / 163
 - 2.1 Better performance or more functions / 163
 - 2.2 Portraits / 167
 - 2.3 Travel photos / 169
3. Outdoor photography tips / 171

Chapter 7 Sports / 173

1. Dancing / 175
 - 1.1 Ballroom dancing / 175
 - 1.2 Yangge square dance / 176
 - 1.3 Aerobic dance / 177
2. Ball games / 184
3. Chess / 186
 - 3.1 Chinese chess / 186
 - 3.2 Mahjong / 187

Chapter 8 Collection / 189

1. Jade collection / 193
 - 1.1 Appraisal / 195

- 1.2 Cultivating one's body and mind / 197
- 1.3 Little taboos about wearing jade / 199
- 2. Ancient and modern porcelain ware / 201
 - 2.1 Zisha or purple clay ware / 203
 - 2.2 Ceramic ware manufactured with modern techniques / 204
- 3. Art collection / 206
- 4. Souvenir collection / 211
 - 4.1 Postal stamps / 211
 - 4.2 Memorabilia / 214

Chapter 9 Other cultural activities for the elderly / 217

- 1. Film and TV / 219
- 2. Travel / 225
 - 2.1 Travel in their own way / 225
 - 2.2 Well-planned tours / 227
- 3. Fashion for the elderly / 230
 - 3.1 Find the right combination of styles and colors / 231
 - 3.2 Don't overlook comfort and safety / 232

Afterword / 234

Epilogue / 237