文艺爱好

欣赏诗歌

少年朋友，当你站在苍茫无边的大草原，当你面对磅礴万千的瀑布，当你……那激动的心情，美丽的画面，常常难以表达。也许你会情不自禁地脱口吟出古人的诗句：“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”，“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”……诗歌竟具有如此神奇的魅力，廖廖几个字，就能把如此伟大的气势，如此雄浑的画面，准确细致地表达出来。真的不知道，究竟是诗帮助我们更好地欣赏领略了大自然，还是大自然帮助我们更好地欣赏诗了。

诗不仅能够把我们的生活感受表达得淋漓尽致，还能够帮助人们在精神上创造出一个更为理想的境界。能够理解并欣赏优美的诗歌，无疑将使我们的生活变得更加丰富，使我们的趣味变得更加高雅，使我们的心灵变得更加美好。

欣赏诗歌的第一步是要弄通诗句字面上的意义。语言理解上的障碍不仅发生在古典诗歌方面，就是现代诗歌也存在这种语言的障碍。因为诗的语言是以极少的文字来表达极其丰富的内容，即以简括体现丰富。

中国诗歌经常用典故，因为用一个典故，可以省去一大篇文字。陈毅《梅岭三章》中的“此头须向国门悬”一句，其中就有典故，用的是春秋战国时代，忠心耿耿的伍子胥因进谏吴王夫差而被杀，临死他矢志悬首国门，以证明他忠言逆耳，誓死报国。懂得了这一点，才能领略到这句诗的更深沉的涵义。又如唐代刘禹锡的诗《乌衣巷》：“朱雀桥边野草花，乌衣巷口夕阳斜。旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家。”乌衣巷、朱雀桥都是南京秦淮河一带的地名，是东晋豪门世族居住之地。王谢指东晋宰相王导、谢安。了解了这些，再加上夕阳野草，燕子归来，人事已非的烘托，我们自然就能把握到诗中寄托的兴亡之叹了。

突破语言这一关，只是给诗歌的欣赏创造了起码的条件。真正的欣赏入门，应当是对于诗篇的作者，以及创作的时代和社会背景的了解。例如李煜那首脍炙人口的《虞美人》：“春花秋月何时了，往事知多少！小楼昨夜又东风，故国不堪回首月明中。雕栏玉砌应犹在，只是朱颜改。问君能有几多愁，恰似一江春水向东流。”据说这是李煜被囚禁中所写的一首词。他当时的遭遇很悲惨，居处有“老卒守门”，“不得与外人接”，“日夕以泪洗面”。要是不了解这是南唐的亡国之君李煜在囚禁中追怀往事之作，就很容易把这首寄寓着亡国的伤痛，以及留恋富贵荣华生活的极复杂的情绪，看成是一般的怀旧伤逝之作。

假如我是一只鸟，
我也应该用嘶哑的喉咙歌唱：
这被暴风雨打击着的土地，
这永远汹涌着我们的悲愤的河流，
这无止息地吹刮着的激怒的风，
和那来自林间的无比温柔的黎明……
——然后我死了，
连羽毛也腐烂在土地里面。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

这是艾青的诗《我爱这土地》。这首诗写于 1938 年，当时中国的土地正在一块块地被宰割，抗日烽火已经燃起。诗人此时的心中迷漫着哀愁的情绪，但又不无激愤，他的主调是悲壮的。他没有失去对于“ 温柔的黎明 ” 的信念，他为这 “ 被暴风雨打击着的土地 ” 歌唱，并宣誓即使死去也要把羽毛奉献给它。要是不了解这首诗创作的时代气氛，我们便不容易把握住流淌在诗中的爱国主义的激情，甚至会对它的悲凉情绪感到不可理解。

《我爱这土地》的形象的核心，是一只不竭地为土地、河流、风和黎明歌唱，以及死后连羽毛也奉献给土地的多情鸟。诗人通过想象创造了这一只鸟的形象，来表达他热爱受苦受难的祖国和人民的情怀。我们在读诗的过程中，也只有通过想象，才能正确把握诗人的艺术构思，丰富诗人创造的形象，才能全面理解诗。

我们之所以强调读诗时的想象作用，是因为诗不可能把什么都告诉我们，诗不可能详尽地叙事，交待情节、描写人物不是诗的擅长，诗的特点在于抒情。我们阅读和欣赏诗歌，主要目的不是通过诗增长知识，而是通过诗陶冶性情。

一般来说，优秀的诗篇总是避开了直说，诗人只是含蓄地点拨你，然后给你以天女散花般的想象的自由。言在此而意在彼，不是说明着什么，而是隐喻着什么。所以，少年朋友，在功课之余，请张开你想象的翅膀，打开你心灵的窗户，欣赏和热爱诗歌吧！

弹吉他

在所有的乐器中，吉他的音色可以说是最迷人的。近些年喜欢吉他的少年朋友越来越多。吉他是少年朋友自娱的好伙伴，也是大家启迪思维，提高艺术素养的好助手。

我们知道，弹吉他时，需要我们两只手在 6 根琴弦上做准确的、跳跃式的演奏，而每做一次这样的动作，大脑都要为此放一次电，几亿脑神经元和神经纤维都要为此劳动一次，久而久之，劳动改善了大脑，使弹琴者变得聪慧起来。

我们还知道，注意力能否集中，影响到学习的好坏，而注意力又是可以训练和培养的，弹吉他就不啻为一个好办法。有研究表明，当左右手的双指同时准确拨弦时，需要的注意力比平常做作业时的注意力要提高 1 倍甚至 2 倍以上。

或许有的少年朋友会问：学习演奏其他乐器，不是也能自觉地、愉快地进行脑力锻炼吗？你为什么独独对吉他如此推崇呢？这是因为弹吉他时，手指触及的部位是中医上称做“ 十宣 ” 的穴位。经常强烈地刺激“ 十宣 ” 穴位，对大脑神经和脑血管的疏导，以及对心脏功能的调整，都有其独到之处。而其他乐器，比如弹钢琴，触键时 “ 十宣 ” 穴也会有感觉，但由于钢琴键属于平面，故不及弹吉他那么强烈。知道了这个道理，我们也就知道，为什么世界上不少吉他大师都能高寿的缘故了。“ 世界吉他之王 ” 塞戈维亚的寿命为 94 岁，他在临终前不久还能得心应手地弹奏吉他。

本世纪杰出的西班牙吉他大师耶佩斯曾说过：吉他是一件最接近人性的乐器。这可不是他的偏爱之说，当吉他声在空中回荡时，你会想起在黄昏的湖面上泛舟荡漾的情景；当吉他的弦音反复出现时，你会回忆起逝去的最令

人留恋的事情；当吉他富有幻想的和声使你陶醉时，你会感到友谊的珍贵、青春的美妙和生活的甜蜜……

去吧，背起你心爱的吉他，弹出人间的真情，享受音乐赋予人类的美妙感受吧。

欣赏轻音乐

提起轻音乐这个名字，好像很熟悉，然而要说清楚到底什么是轻音乐，却又感觉不那么容易了。

其实，轻音乐并没有一个严格的定义，轻音乐和非轻音乐之间也没有什么严格的界限。轻音乐这个名字，是通过将各种形式的音乐作品相比较而得到的。比如，舞曲、进行曲、小夜曲，就比奏鸣曲、协奏曲、交响曲要轻；民谣、抒情性歌曲、诙谐歌曲，就比大合唱、清唱剧要轻；轻歌剧就比正歌剧要轻。

轻音乐大都抒情，通俗易懂，同时具有诙谐性、描写性、舞蹈性的特点；轻音乐的节奏鲜明，规律性强；轻音乐的音色丰富多彩。不少轻音乐队，在配器的时候，突出使用管乐、打击乐、萨克斯、吉他、沙锤等乐器，使得轻音乐的音色特点更加鲜明；轻音乐的内容大都是描写自然风景，表现人们生活中的友谊和爱情。

在音乐百花园中，轻音乐是一支深受广大青少年喜爱的鲜花。欣赏轻音乐并不像欣赏交响乐、歌剧那样费解，它是一种轻松愉快、娱乐性很强的音乐。它可以调剂人们的心性，丰富人们的生活。一首好的轻音乐作品往往充满了朝气蓬勃的生活气息，能够表达人们纯洁真挚的友谊和崇高的思想。好的轻音乐作品和其他形式的优秀音乐作品一样，具有高度的思想性和艺术性。

既然轻音乐不像交响乐那么深奥，有个耳朵去听不就行了吗？实际上不是这样简单。如果我们听音乐，只是为了得到感官上的享受，那就达不到在美的享受中陶冶情操，锻炼自己对美的鉴别力，以及提高自己的音乐欣赏水平的目的。

要想提高自己的音乐欣赏水平，就要努力学习各种知识，首先要学习音乐知识。音乐知识大致包括以下几点：第一，读谱。听音乐首先要学会识谱，不然就只能像不识字的人听说书一样，对于深入理解音乐的内容会造成很大妨碍；第二，学习一点音乐形式学，比如，作曲法、和声学、对位法等等。这样我们就可以懂得所听音乐的结构；第三，学点音乐史。这样我们就可以了解到某些乐曲产生的时代背景以及作曲家的身世，对于正确理解音乐所表达的思想感情会有很大帮助；第四，要学习一些乐器的常识，比如每件乐器的音色、音域、善于表达什么思想感情等等。这样有助于我们理解乐曲的内容，也可提高我们对于音乐表演艺术的鉴赏力。

除了以上这些音乐知识外，还应当多掌握一些地理、历史以及文学等方面的知识。如果我们了解了斯特劳斯本人的情况，了解了他所生活的那个时代以及当时奥地利国家的情况，了解了多瑙河流经斯特劳斯家乡一段的地理风貌，又对《蓝色多瑙河》的创作过程及它的曲式结构和演奏这首乐曲的管弦乐器布局有充分认识的话，那我们对于这首闻名世界的名曲的理解一定会深刻得多了。

学习书法

书法是我国的传统文化艺术，学习书法能怡养性情，陶冶情操。学习书法首先要学会正确地使用毛笔，懂得多种毛笔的用途，如：写小楷的有“小楷狼毫”、“小楷羊毫”等，写中楷的有“中楷狼毫”、“中白云”（兼毫）等，写大楷的有“大楷羊毫”、“屏笔”、“提笔”等。现在分如下几点来讲述执笔的方法：

（一）掌握五指执笔的部位。

1.拇指在内，食指在外，捏紧笔杆。

2．中指在食指的下方，位于笔杆外沿，勾住笔杆。

3．无名指在中指的下方，位于笔杆内侧，向外抵住笔杆。

4．小指紧靠无名指，起着辅助无名指的作用。

5．食指、中指、无名指、小指紧密靠拢，拇指横撑（微微上斜）笔杆。

五个手指的指节要向外凸出，特别是拇指的指节不要凹进去，因为只有这样，写起字来才会感到轻松自如。正确执笔后，可以看出五指是分成两组的，食指、中指向内用力，拇指、无名指、小指向外用力，这些力最后又统一在五个手指都朝着笔杆用力这一点上，其效果是“五指齐力”。要真正做到“五指齐力”，还须注意在执笔时，既不要执得太“松”，也不要执得太“死”，只要执得“紧”就好了。执得太“松”，五指势必使不上劲儿，全身的力气也就不能很好地通过臂、肘、腕、指贯注到笔锋，这样写出的字，就容易出现软弱轻飘的毛病，看起来没有精神。与执笔太“松”相反，如果五个手指特别用劲地捏住笔杆，这样捏得“死”了，只能使力气用在笔杆上，而不是把力气贯注到笔锋上。这里所说的执得“紧”，就是指适当地用力执笔，以利于写出沉着、有力的笔画。

（二）手掌空虚，虎口张开。能做到拇指横撑笔杆，关节向外凸出，虎口（拇指与食指中间的空档）就不会闭塞，这也是为了运笔时避免紧张。

（三）腕平掌竖，笔杆正直。腕平，是指手腕与纸面平行；掌竖，就是手掌斜立起来。腕平掌竖，才能把笔拿正；笔正，才能锋正；锋正，才能使笔画饱满有力。

（四）执笔的高低。执笔的高低并没有一个绝对的分寸，只要能保证手腕灵活、得力，笔势（每个笔画依着各自的方向伸展出去时的姿态和气势）稳健、畅达，就符合要求了。

总之，执笔的要领是指实、掌虚、腕平、掌竖、五指齐力。

新笔的笔尖上有胶，最好先用清水把笔头浸开，将胶质洗净。写完字后，要把笔头上的余墨洗干净，把笔毫理得圆拢挺直，然后，笔尖朝下，悬挂起来。

练习书法，要遵循以下的步骤：

（一）先楷书后行书：楷书的笔画工整，结构端正，是写各种字体的基础。要先把楷书练好，然后才能练习行书。

（二）先大后小：在大楷和小楷中，要先写好大楷，然后再写小楷。小楷因为字体小，要写得笔画工整，结构端正，很不容易，只有在大楷有了一定的基础后才有可能写好。

（三）先摹后临：练习毛笔字要选好的字帖做样子，最初可以把纸放在

字帖上勾描摹写，然后可照着字帖临写。临帖不是抄帖，要在每一次临写之前先“读帖”，也就是说，要先把帖上的字的点、画、笔意、结构仔细加以领会，做到心中有数，然后再进行临写，切忌描头画角、迟缓犹豫。临写时，要随时把自己的字与帖上的字相比较，找出自己的缺点，并随时纠正。字帖选定后，不可随意更换，一定要彻底领会这些字的特征，掌握了它的架子和用笔方法后，再更换别的字帖。

把写好书法要注意的事项及方法编成写字歌，内容如下：身要坐直，纸要放正；拿稳笔杆，不松不紧。从上而下，从左到右；先外后内，最后封口。先横后竖，先撇后捺；横平竖直，注意间架。上下左右，配合匀称；行行整齐，字字端正。

少年朋友，练习毛笔书法要持之以恒，最好天天不间断，哪怕每天只写很少的时间。如果三天打鱼，两天晒网，要取得进步就很难了。愿你能勤学苦练，写一手漂亮的书法。

作水彩画

水彩画，顾名思义，就是把透明的水彩颜料画在特制的水彩画纸上。由于水的透明、流动、渗化等特点，画时又充分利用画纸的白色作白色光的反映，使水彩画产生清新、剔透、轻快、明亮、湿润、流畅的艺术特色。

由于水彩画不容易修改，同时也不宜反复涂盖，特别是需要准确地留出白纸的底色作高光或闪光，所以作水彩画时要求严格按如下的方法步骤进行。

（一）用铅笔轻轻勾出所画对象的轮廓，其基本形状、动态、比例关系要力求准确。

（二）上色前要仔细观察对象，对对象的色彩关系要心中有数。一般来说，水彩画应从淡色画起，先画亮部，后画暗部；先画远景，后画近景；先画鲜色，后画灰色（因画灰了以后难以加鲜）；先画要趁湿连接的部位，后画覆盖色。

（三）细致描绘时多用干画法，逐层罩色，渐次深入。画面需要用湿画法深入时，可轻轻抹上一层水，然后继续用湿画法进行细致描绘。

（四）在水彩画的调整阶段，更要小心收拾。若要调整湿接处，也要先轻轻抹上一层水，然后趁湿上色；调整边线时可用洗涤法，将原来的边线轻洗模糊；过亮的大色块可用罩色法，涂上一层所需的色彩；过暗或发污的画面，可用海绵轻轻洗涤后，趁湿重新上色。

水彩画的基本技法可分为干画法和湿画法两大类：

（一）干画法指待第一遍色干了后，再上第二块色或叠第二遍色。干画法包括平涂、重叠、干擦和缝合等方法。

1．平涂：颜色调好以后，一块接一块，一笔接一笔地画一个面或一部分，色彩干净透明。

2．重叠：第一遍色干后再上第二遍色。颜色不要太稠，太稠了涂盖力强，会遮盖住第一遍色。采用重叠法时多用透明度高的颜色或稀颜色。重叠次数不宜过多，反复的重叠势必引起画面浑浊肮脏，使人觉得画面色彩极不美观。

3．干擦：即笔肚含水量极少，甚至先捏干笔肚后，再蘸上少许颜色在画面上轻擦。干擦法大多在调整画面时采用，用笔锋画细部，用笔根画体面。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

干擦法不宜多用，更不宜作为主要方法来用，用多了会使画面缺乏润泽感。

4．缝合：两色块之间留有的小缝隙，待色干后再填该接上的色。

（二）湿画法是水彩画的主要技法，指利用润在纸上的水分将干未干的时候着色，或趁第一遍颜色未干时再上第二遍颜色，使画面产生色与纸或色与色之间相互渗化溶合的特殊效果。湿画法包括湿化、湿接、湿叠、湿洗、湿吸和湿滴等方法。

1．湿化：先将纸用大笔蘸水湿润，或用海绵泡湿，甚至可以将整张纸放入水中浸泡后，再根据其湿润程度上色，使色彩晕化。甚至还可在着色的过程中，将画板立起，使水彩自然流动，更觉画面淋漓尽致。

2．湿接：第一块色未干时，即接上另一块色，令色块之间相互渗合，使两块之间含有不同的色彩，又没有明显的衔接界线。

3．湿叠：第一遍色未干之时，即叠合第二遍色，使前后两色互相渗化，形成第三种颜色。

4．湿洗：趁画面未干之时，洗出画面所需要的亮部、高光等，此法用于描画云彩等物。湿洗出的亮部比分次画成的效果更觉浑然一体。

5．湿吸：如果一色或两色湿接后觉得颜色太浓或太鲜艳，可以用吸水纸平铺于画面，吸掉部分或全部的浓色或鲜色，使两色趋于调和。此法画天色时多用。

其实，上述技法要综合地交错使用。对于不同的描画对象，不同的部位，应该运用不同的表现方法。因此，一幅水彩画往往要运用多种表现手法。

另外，水彩画技法中还有沉淀、沉渍、刀刮、填蜡、裱贴、流色等特殊方法。

水彩画切忌多洗、多盖、多擦和多改。初学时，画幅不宜太大，一般用四开或八开的纸就够了。

当小编辑

手抄报是当前校园中常见的一种宣传交流形式。编手抄报是一项综合能力的培养，它涉及到写作、书法、美术、编辑等各方面的技能。

编写手抄报的基本过程是这样的：

准备材料：这些材料包括要刊登的稿件、纸、笔、绘画工具等。手抄报的稿件要短小精悍，语言通顺，形式多样。每一张手抄报的文章都要围绕一个主题。

抄写程序：

（一）画底格线：在一张白纸上用尺在四边量好尺寸，然后画成小方格，要注意在纸的四周留出适宜的空间，不可“顶天立地”。画底格线的笔最好用铁笔或大头针。

（二）设计版面：版面的安排必须有这样几项内容：一个新颖的报名和刊头，写清楚出版者和出版日期。设计版面要突出中心内容，中心内容要安排在版面的醒目位置。文章的标题要突出，安排时注意留出一定的空间。版面设计不能太“满”，使人产生压抑感，也不能太“散”。

（三）誊写美化：誊写手抄报的文章要用同一种笔，切勿用铅笔和红色钢笔、圆珠笔抄写；要用同一种字体抄写；文章标题、报刊名的字体可以用美术字，并配以各种图案，加以衬托；插图要根据内容，配合恰当。美化的

笔可以是水彩笔、蜡笔等，也可以用一色黑钢笔。

手抄报编排大致可归纳为以下几种：报刊式、线框式、对称式、均衡式、画栏式、混合式。

策划一台文艺晚会

在漂亮的舞台上，大家唱歌、跳舞、说相声、表演魔术等，节目丰富多彩，应有尽有。小小的舞台可以把整整一个世界的千姿百态变成缩影，呈现在我们面前。少年朋友，参与和主持一台丰富多彩的文艺晚会，恐怕是你心驰神往的事情吧。

策划一台晚会，首先要选定演出场地。演出场地，可在教室里，也可在少年宫里。布置场地要注意，一是要有表演的空间，表演者应当能够面对观众，尽量避免使观众从背面或侧面观看表演。二是要留有简单的化妆间。化妆间要同表演场地隔开，表演者可在里面简单准备行头，一出场便可以收到使观众耳目一新的效果。三是场地布置，可以动员同学做些彩色拉花，购置一些气球之类的东西，让会美术的同学在黑板上画些喜庆的粉笔画，让字写得好的同学写出大幅的横幕。如果没有黑板，可以在干净的墙面上或支立的木板上贴上字和画。墙或木板的底面可用白纸相衬。这样，一个漂亮、充满欢乐气氛的场地就准备好了。

一台节目的构成，关键在于发动工作和组织工作搞得如何。

首先要制订计划，确定晚会的指导思想、内容和形式的要求等。计划制订后，要合理分工，及时了解各个环节的准备工作进度。节目排成后，要组织进行彩排，了解节目的内容，掌握节目的时间、人数，商讨节目的修改。

选定节目按各种不同要求选择节目。上报的节目不一定都上演，可根据一定条件进行选择。时间在一小时的晚会，歌舞及其他小节目合起来以 8～10 个为宜。一个半小时的晚会可选择 15 个左右，最多不超过 18～20 个。

一台节目的效果好坏与排节目单很有关系。怎么搭配呢？首先开场和结尾的节目要选择精彩有气势的能鼓舞人心的、场面大、人数多的节目。千万不能用独唱或独奏之类的小节目，否则，挑不起气氛。中间的节目要好的和一般的相搭配。节目的大小要穿插开，如果第一个节目是大型的，第二个就上小的，以利于调节观众的情绪。同时还要考虑各种节目形式的搭配，独唱、合唱、诗朗诵、小品、游戏、曲艺、歌舞等节目要岔开，使节目从始至终不重叠、不乏味。

主持人在一台节目中起穿线的作用。节目好比珠子，要靠主持人这条主线贯穿起来。所以，主持人要选择形象较好、口齿清楚、音色清脆、有激情、善表演的人员。主持人的服装要线条清晰、大方、雅观，但不可点缀太多，以免喧宾夺主。主持人出场，站立要轻盈、稳重，语气要热情、温和，风度要彬彬有礼。报幕词要轻松、活泼。

组织一台文艺晚会，要充分调动同学们的积极性，可以使大多数同学有参与和表演的机会，依靠大家共同出谋划策，齐心协力来使晚会办得精彩热烈。

生活情趣

拍下美丽的生活

在日常生活里，往往有许多值得珍惜的时刻。如果及时拍摄下这些镜头，该有多好啊！确实，一张美好的生活照片，不仅能给人以美的享受，而且还有纪念意义。

生活照片的珍贵，贵在真实、生动和自然。在公园里，不少人在花前景旁留影，往往站得整齐笔挺，情绪紧张，好像等待检阅的仪仗队。这种照片，缺乏个性和生活情趣。生活中的人物是活动的，把最富于表现力的瞬间动作、姿态和表情拍下来，留下最动人的瞬间，才是最值得注意的不可错过而又容易错过的拍摄时机。所以说，拍摄时机的选择是微妙的，也很不容易，略早一点或稍晚一点，都会错过生活中最美妙的时刻。

要拍好照片，不妨先从自己的家庭和生活入手。每个人对自己家庭的生活最熟悉，对家庭各个成员的个性和特征也最了解，彼此间毫无拘束，这正是拍好照片的有利条件。

可以拍一张全家福，也可以拍大家在一起欢聚、谈笑的照片。小孩天真活泼的动作逗得大家笑逐颜开时，要及时按下快门。这样的画面，自然充满情趣和亲切感。

拍摄注意事项：

取景时，照相机必须平、稳、正。这就要求摄影者的姿势必须正确，姿势不正，往往不能持稳照相机，这就容易导致底片重影或模糊不清。照相机要端正并不是说非要死板地横端着不动，根据需要的不同，可以选用不同的拍摄角度。如需要表现纵深感的，可以竖幅取景；需要表现辽阔感的，可以横幅取景等。但不应将照相机倾斜作“对角线”式取景，这样容易给人一种不稳定感。

按动快门时，要屏住呼吸，不要将照相机紧贴在身上。若使用 1／2 秒的速度时，最好将照相机固定在三角架上，以免相机颤动。

使用电子机件时，要注意检查电池是否有电；使用闪光灯时，还要了解该闪光灯的光速等。

照相机的维护：

照相机是一种结构紧密、制作精良、小巧玲珑的光学仪器，为了能延长相机的使用寿命，并使它经常处于最佳状态，平时就要对它进行精心的维护。

严禁摔、挤、压、震。照相机结构复杂，外壳较薄，摔、挤、压、震都容易使其机件损伤，控制失调。

要保持内外清洁。照相机使用完毕后，应立即装上外套，盖上镜头盖。严禁用手或手帕擦拭镜头。如果镜片上落了灰尘，应先用镜头刷刷掉，然后用镜头纸或脱脂棉擦拭。万一镜头碰上了指纹或油污，可蘸少许酒精、乙醚等溶剂擦拭，不能干擦。

防止受潮、受热，防止化学腐蚀。照相机不用时，最好放在通风干燥的地方，并远离化学物品，以免照相机发霉、受腐蚀或生锈。

照相机停用时，要把快门放松，距离标尺的刻度应旋到无限远（∞）的位置上。照相机长时间不用时，要经常地拿出来动一动，并进行几次空拍，以防止发霉生锈。

此外，还要防止忽冷忽热、内部进水、镜头长时间地对着强光或迎着风沙、雨雪使用等等。

集邮

世界上的第一枚邮票诞生于 1840 年 5 月 6 日的英国。我国的第一枚邮票诞生于 1878 年秋。也许从邮票诞生的那一天起，就有许多人被这方寸之间所表现的大千世界迷醉了，集邮越来越成为许多人的衷爱。

邮票的种类相当繁杂，就图案来说，有动物、鸟类、兽类、昆虫、蝴蝶、植物、花卉、地图、风景、人像、体育、古物、音乐、绘画、儿童、卫生邮票等。就用途来说，有普通、纪念、航空、军邮、欠资、快递、公文、限省、有齿、无齿、磷光、荧光、石墨邮票等。我国目前印制发行的主要是普通、纪念、特种这三类邮票，并且在纪念、特种邮票的票面底部印有统一的编号和发行年代。例如：“ 中华人民共和国第四届运动会 ”纪念邮票中印有“ 射箭 ”图案的一枚，底部左边有“ J · 43 · （4～4） ”这样的标记，其中“ J ”是纪念邮票的代号，“ 43 ”表示这是纪念邮票的第四十三套，“ （4～4） ”表示这套邮票共四枚，这是第四枚。底部右边标记的“ 1979 ”则是这套邮票发行的年代。特种邮票，则用字母“ T ”为代号。

集邮可以打破国界，一般分为按主题收集、按图案收集、按发行目的收集这三种形式。1959 年，中国集邮公司曾将所发行的邮票，分为马恩列斯纪念；国际工人运动及各国共产党、革命领袖、革命事迹和节日纪念；英雄、将领；国旗、国徽；政治；军事；经济；工农业生产；交通邮电；科学技术；医药卫生；文化教育；文学；艺术；音乐；青年；妇女；儿童；体育运动；地理风景；风俗习惯；动物；植物；航空邮票等 20 多个专题。无论你选择哪一个专题，都应该首先确定自己对这个专题的收集形式，并将邮票按其不同的门类，再次进行归纳。

如果你选择了文学专题，可以按国别、作家与作品分别集中；反映某一作品的成套邮票，则可再按故事主题的情节发展顺序集中。如果你选择“ 飞向宇宙 ”专题，则可从世界第一颗人造卫星上天起到动物上天、载人飞船、月球探测、登月飞行等顺序收集。不论收集何种专题，都应在邮票旁附注简要的文字说明，如卫星、飞船、火箭的发射国家、发射年月和有关的基本数据等，这样就可形成一个飞向太空的简明发展史。

需要注意的是，每个专题下面的分类不宜过细，因为个人的收集能力总是有限的，而且有时一枚邮票往往同时兼有好几种属性，分得太细，则会不利于收集。

纪念邮戳是为了纪念某一重大事件或节日而使用的特制邮戳。这种邮戳一般只使用一天，但为了满足集邮爱好者的收集，邮局可保存一个时期（一般为一个月）。首日封，是在某一种邮票发行的第一天，把这种邮票贴在特制的信封上，并且盖上当天的邮戳的信封。首日封的正面由三个部分组成：邮票、和邮票内容相关的图案及邮票发行第一天的特别邮戳。这三个部分既有联系，又各具特色，形成一组比邮票更充实、更完美的新的集邮品和艺术品。现在，在世界集邮活动中，收集首日封的人数仅次于收集邮票的人数，首日封已成为集邮品中的第二个大项目。

洗揭信封上的邮票时，在邮票齿孔周围要留一条狭边，以免剪坏齿孔。然后把邮票放在温水里泡 10 分钟左右，待邮票已脱落，就把邮票洗净捞起。揭邮票时注意不要把邮票揭薄，揭下后用手刮去浆糊。邮票洗好后，铺在一

需要全本请访问 www.ertongbook.com

张白纸上，画面朝下，放在阴凉处晾一晾；等差不多干时，把它铺平压在玻璃板下，待压平后就可以放入邮票册里了。

为了防止邮票受潮后粘在集邮本上，可用玻璃纸把邮票包起来，或在邮票背面涂少许滑石粉。

集邮，需要多种集邮工具：

邮票镊子，可以避免用手指摆弄邮票而使票面受到汗渍的污染。

5～10 倍的放大镜，可以帮助你观察、研究邮票的版式，鉴赏画面的细部。

邮票年鉴，会向你介绍世界已发行了的邮票的名称、内容、发行年代等多方面的情况，为你在集邮中注解简要的说明提供资料。

集邮时，还需要配备临时存放邮票的插票册、长期保存邮票的贴票册、保护邮票的透明护邮袋、以及往贴票册上贴邮票用的胶水纸和鉴定邮票水印的水印盘等。

集邮者应具有持之以恒的精神。在漫长的集邮活动中，应随时注意搜集属于自己收集专题内的齿孔完整、没有缺角、票面完好、清晰整洁、邮戳位置适当的邮票，日益丰富自己的邮集。

集邮吸引了大量青少年朋友，但有两个问题要特别注意：一是量力而行，作为业余爱好要适度，不能整日沉迷；二要讲邮德，不能不择手段，以私揭别人信件上的邮票来满足个人的收集愿望。

方寸邮票不仅以它外表的精美给你带来美的享受，而且还以它形象的文字，向你展示一个国家乃至整个世界的风貌。闲暇时，仔细观赏小巧玲珑的邮票与简要的文字说明共同组成的邮集，的确像是在翻阅一部内容丰富、形象而饶有趣味的小型百科全书，从而使人开阔眼界，增长知识，陶冶性情，娱乐精神。少年朋友，你是不是也拥有一本这样精美的邮集？如果还没有，不妨从现在起，动手试一试吧，你会喜欢它的。

美化你的居室

少年朋友，你一定有一个温馨的，属于自己的小天地吧。你是怎么来布置自己的房间的呢？这里，我想谈谈我的看法，供大家作一点参考。

少年居室的布置，要洋溢着蓬勃的朝气，要营造一种艺术美的气氛。

少年的居室，应按照清洁、整齐、朴素、美观的要求合理安排，创造一个美好的感觉世界。居室的布置一定要有艺术气氛。如悬挂美术、书法作品，配以石膏制品、花瓶花束、古董、小工艺品等点缀其间，以增加美的气氛和室内的勃勃生气。特别是绘画、工艺品等造型艺术在室内布置中应占有特殊的位置。因为这些东西最受少年朋友的喜爱，能为少年朋友感受艺术美打下基础。不过装饰的物品要注意选择，不宜过多，如果墙上挂过多的字画、镜框、年历、奖状等，就会使人感到杂乱、拥挤。

墙面挂画，最好也能根据不同的季节而有所变化，如夏季挂雪景或绿树成荫的风景画，可增加室内的凉爽清新感。冬季挂晚霞或暖色调的图画，可增加室内的温暖感觉。如果你居住的室外缺少树木，那么你在室内墙上挂一两幅绿树成荫或晨花吐艳的风景图画，那会使你感到心旷神怡。

瓶花、盆景、盆栽都是很好的室内装饰品，应当将它们陈设在花架、书案、茶几或窗台上，同时还应当注意足够的空间和适当的日照条件。

如果你的书桌上有一块漂亮的玻璃板，在玻璃板下可以压放照片、小图片或名言警句。玻璃板下的照片、图画也不宜过多过大，否则会令人感到眼花缭乱。

总之，室内的字画、花和花瓶、雕塑和陶瓷一类的装饰小品，要以少而精为宜，要考虑适合人的视觉效果，要避免使人踮脚、抬头、弯腰去观赏，还要注意它们与家具在形体和色彩上的协调。例如在平整光洁的平柜上面，放一个长毛绒绒的小动物玩具，粗细对比强烈，会使人感到小动物更加温柔可爱。如果在书桌上摆一个釉彩光洁的陶瓷动物，为避免因其与家具同样的光洁而减少艺术效果，可在陶瓷动物雕塑的底座下放一个深色、粗糙的小垫子，以衬托陶瓷动物的光洁、细致。

室内的窗帘帷幔、被面床单、毛毯枕套、地毯台布等，都可以影响室内环境的美观，或使人感到柔和舒适、温暖、轻盈、宁静、清爽、喜悦、优雅、振作，或让人觉得繁杂、沉闷、滞顿、惨淡、粗俗、邋遢，在潜移默化中影响人的情绪，改变人的生活情调。

绿化自己居住的房间，并不一定非要什么奇花异草，其实种点普通的花草或者小棵的树木也就行了，只要它们体态优雅，摆放的位置又适当，就能收到美化室内环境的效果。如一盆色彩鲜艳、含苞待放的月季花，可以给人以生机盎然的感受；一盆体态轻盈、宛若雪松缩影的文竹放在案首，那文静潇洒的姿态，使人视野清亮，才思敏捷；一盆吊兰挂在窗前，其茎斜垂盆外，各个茎端昂生新株，节节下垂，阳光将它的影子投入室内，能使人浮想联翩。

少年朋友，把你的房间布置得充满个性和富于特色也是很重要的。比如，如果你喜欢美术，那么世界名画、风景画等美术作品应在你的居室占据突出地位。当然自己的绘画作品一定不能少；如果你喜爱雕塑，则可摆放石膏人像、小工艺品以及著名雕塑家的作品的复制品等；如果你喜欢表演，则可较多地悬挂世界影星的照片、著名影视剧照等。总之，努力创造出一种你喜爱的艺术氛围，这不仅美化了你的居室，更重要的是，无形中产生的艺术熏陶，可以激活你的艺术细胞，使你更懂得欣赏美，珍视美，爱护美，并在心灵深处产生创造美的欲望。

养花

在家庭中栽花种草，不仅能点缀环境，陶冶性情，还可以净化空气，有益健康。室内盆栽花卉要注意：

（一）位置：放置花卉要因花而异，常青藤、兰花等阴性植物喜在光线不太充足的地方生长；松柏、石榴之类的阳性植物则要放在阳光充足的地方才能正常生长。其他的花还要考虑通风、御寒、避日、避烟灰等因素。

（二）浇水：要掌握好盆土的干湿程度。浇水过多或过少，对花卉的生长影响都很大。一般来说，凡是多肉植物喜干，水棕竹之类喜湿。

给花浇水时必须注意：一要注意水质。雨水、雪水浇花很好；茶叶水、淘米水、鱼缸换下来的废水也可以；自来水一般可用，如果消毒药物含量大，气味重，须储存两天，经沉淀、散发以后再用；一般不宜用井水浇花。二要注意水温。水温与土温相差太大时不宜浇花，或选择早晚适当时间浇。三要注意用量。人们总结出了浇花九多九少的经验。（1）草本多浇，木本少浇；（2）喜湿的多浇，喜旱的少浇；（3）叶大质软的多浇，叶小有蜡质的少浇；

（4）晒盛期多浇，休眠期少浇；（5）苗大盆小的多浇，苗小盆大的少浇；（6）阳台上的多浇，小院中的少浇；（7）天热多浇，天冷少浇；（8）旱天多浇，阴天少浇；（9）孕蕾多浇，开花少浇。所谓多少，是在同一条件下相比较而言的，应掌握的基本原则是见干便浇，不干不浇，干透浇透，切勿乱浇。

（三）施肥：一般盆栽植物最好施液体肥。液体肥用人粪尿、豆饼、菜籽饼、鱼鳞、骨粉、家禽粪等装入缸瓮，加水两倍，放在避雨的阴处发酵。夏天 1 个月即可使用，冬季天冷，需 2 个月才能使用。用时取其澄清液，加 5～6 倍清水稀释，浇入泥土干燥的盆中，施肥后的第二天清早再浇水一次，以帮助植物的根部吸收肥分。一般也可施用市场上出售的化学肥料，用量要适当。花木施肥的原则是：薄肥勤施，看长势，定用量。

（四）除虫：发现虫害严重，可用敌敌畏、敌百虫等农药稀释至 2000～4000 倍，用喷雾器喷洒。如果虫害不严重，可用旧软刷子蘸清水洗刷枝叶。

（五）用土：一般用肥沃土或混合土。肥沃土的配制方法是：把田泥或黑土加些人粪尿，拌匀后堆积在室外阴暗的地方（不要让雨淋），经过一段时间的风化，打碎过筛，贮存在木箱内备用。混合土的配制方法是：用肥沃土加上炉膛灰，使土质较为疏松。如配制有困难，也可到市场上购买含腐植质较多的山泥。植物对土壤的适应性不同，如杜鹃、茶花等喜酸性疏松的土质。用土可根据花木的不同需要而异。

（六）换盆的方法：花卉换盆的次数可根据花卉品种和长势来定。长得快的花木如茉莉、米兰、月季、扶桑、一品红等，通常一年换一次盆；生长较慢的兰花、菊花、杜鹃等可两三年换一次盆。

换盆时间一般多在春季枝条未萌芽之前，花木出蕾及开花期间绝对不能换盆。换盆的方法一般是小盆换大盆，即把花木从小盆中取出，剪去一些盘绕根，注意不要损伤主根；去掉一些旧土，然后在新盆中放底肥和新土，把原来的花木移植进去就可以了。

（七）花木的光照：不同的花木对光照时间的要求是不同的。报春花、瓜叶菊、紫罗兰、绣球花等属于长日照花卉，每天日照在 14～16 小时才能加快它的发育而提前开花。石竹、天竺葵、茉莉花等属于中日照花卉，每天光照时间最好在 10～16 个小时之内。菊花、一品红、蟹爪兰、波斯菊等属于短日照花卉，每天日照 8～12 个小时就能开花。

根据花木开花的习性，可以人为地控制花期。如用电灯光代替阳光，延长光照时间，瓜叶菊可提前 40 多天开花，紫罗兰可提前 70 多天开花。相反，采取遮光措施，缩短光照时间，可以使菊花、一品红、蟹爪兰等提前开花。

饲养金鱼

金鱼是我国著名的观赏鱼，它种类繁多，姿态奇异，雍容华贵，像美丽的花朵一样，装点着人们的生活，所以人们赞美金鱼为“ 水中的游动的花朵 ”。饲养和观赏金鱼，可给人们带来无穷的乐趣。少年朋友，你不妨也试一试。

下面简单介绍一下金鱼的饲养方法：

（一）金鱼的放养：饲养金鱼，首先要注意在鱼缸里的放养密度。一般在 30×40×60 厘米的玻璃鱼缸中，放养 7 厘米以下的金鱼 10 尾较合适。

（二）养鱼的水：在城市饲养金鱼，多用自来水。自来水在消毒后，常

含有少量氯，氯对金鱼的鳃有危害，因此在使用时，要先把自来水放在盆里在阳光下晒两三天，使其自然去氯后成为熟水。

（三）金鱼的食物：喂养金鱼最好用活的红鱼虫。活鱼虫不仅鱼喜欢吃，而且有净化水的作用。如果没有活鱼虫，也可以从金鱼店里买干鱼虫，干鱼虫以圆粒不瘪为好，像柿饼子样的干鱼虫，金鱼不爱吃。没有鱼虫，也可以把小米煮开了花，然后用冷清水漂洗一下，成一粒粒状，金鱼也很爱吃。金鱼不喜欢吃粉末状饵料。

（四）金鱼的食量：喂养金鱼，要注意控制食量。金鱼不宜一次喂得过饱，每次喂食量的 1／3 就够了。怎样才能知道金鱼的一天食量有多少呢？可以先做一下实验，一次喂足，直到金鱼不吃为止，看看共需多少食量，以后就按总量的 1／3 来投放。家庭养金鱼最好一天喂一次，在上午或中午投喂比较好。下午喂，金鱼吃不完，天黑后，金鱼不再觅食，剩下的饵料就容易使水变质。

（五）水：养鱼缸里的水，要适当抽换。每天下午 4～6 点左右，可将鱼缸里的金鱼排泄物和吃剩下的鱼饵用小胶管吸出来，然后补进相同水量就可以了。换水不要过多、过勤，换水过勤会加速金鱼褪色，使黑的变成红的，红的变成白的。

冬天喂养金鱼，要特别注意以下几方面。冬天水温低，金鱼的生活机能减弱，大部分时间潜伏在水底不动，需氧量要比夏天少得多，缸内金鱼的数量可以适当多些；冬天金鱼摄食也少，可隔日一喂，喂食时间应在中午温度较高的时候；冬天换水次数也可减少，一个星期到半个月换一次水即可。换水时间应在晴天的中午，以防金鱼冻伤。

少年朋友，养殖观赏小动物，是一种充满乐趣的活动。通过养殖小动物，既可以丰富生活，又能增加知识。开展养殖活动，要以自己家庭居住条件的实际情况来进行，除养鱼以外，还可以养小兔、小鸟等。在饲养过程中，要注意观察和记录动物的生活习性，培养自己的观察和分析能力。

观赏盆景

少年朋友，若在室内陈设几盆好盆景，可使人领略自然山林之趣，名山大川之胜，有利于人的身心健康。盆景一般分为山水盆景和树桩盆景两大类。山水盆景是以山石为主，缀以树木、苍苔、舟桥、亭、榭等；树桩盆景则是以树木为主。怎样选购到一盆好的盆景呢？

山水盆景的选择，首先要以构图新颖、布局自然、富于变化的为好。盆内的山石要求加工精巧，石质应相同，石色宜相近，纹理要相通，放置宜得体，不能杂乱无章；群峰不能千篇一律，要主景突出，主次分明；盆中景物要虚实相生，疏密相间，使人觉得趣味无穷；盆景中的草木要有烘云托月、画龙点睛之妙。山上树木应盘曲环弯，山下树木应挺拔端庄。而且草木应同山石融为一体，远近大小景物的透视关系要处理得好；亭桥安放的位置应恰当，且同主题和环境协调。

树桩盆景的选择，首先根据爱好来选形式，如树干通直、巍然挺拔的直干式，疏形横斜的斜干式，以及双干式、悬崖式、临水式、卧干式、曲干式、丛林式等。盆内树种以细枝、枝、叶小、易栽培的品种为好。造型则因树而宜，树冠要优美、自然；树干应曲折典雅；树枝要生长均匀、层次分明；叶

片要丰满、色彩鲜美；花以蕾多、朵大、味香、色艳的为佳。

制作植物盆景的树桩等材料，可到野外采掘。这样不仅可以大大缩短人工培育的时间，还可获得古朴自然的盆景材料。采掘时应注意以下几点：

了解情况：采掘植物材料应了解植物的自然分布和生长情况，如深山密林中，植物为生存争夺阳光，一般树木长得高大、茎直，很难找到矮小的古老树桩；而在人烟稀少处，植物很少受到折损，生长自然，难以得到好的树形；再如肥沃的田野上，植物根深叶茂，更难寻到小巧的树株；而在山坡迎风处，曲径小道旁，贫瘠荒凉地，倒往往可获得桩老、形美、根浅、易活的理想植物。

掌握时机：采掘植物材料，要掌握植物生长的规律，不误时令地挖取。如山榆、山杏、黄栌、枸杞等落叶植物，在秋末冬初落叶后，或者冬末春初发芽前，是挖取的良机；又如松、柏等常青植物，待夏天地表根功能最强时移植，成活率最高。

讲究方法：采掘植物材料，要因地、因物采用不同的方法，如生长在平湿地或山坡阴面的较小植物，一般其主根细而浅，须根较多，可以一次挖取；生长在高干地或山坡阳面的较大植物、一般主根粗而深，须根较少，应作两步挖取，即在春季先将其表面扒开，把侧根或是主根切断一部分，再用肥土培上养护；待秋天生出新根后，再行挖掘。

挖掘植物时，要细心耐心，不能急于求成。要尽量多带须根，无土团的露根要及时修剪后糊上泥浆，并且用塑料布包上，以防风干影响成活。

美厨小制作

盐水菜花

用料菜花 500 克，精盐 25 克，味精、白醋、葱、姜丝、花椒粒适量。

制法 1．将菜花削去黑斑点，去筋洗净，掰成小朵。

2．锅内加清水烧开，放入菜花和白醋汆透，捞出控净水。

3．锅内加清水 500 克，加精盐、味精、葱、姜、花椒烧开，撇去浮沫，倒入大碗内，再把汆好的菜花放入，浸泡一小时即可。

特点色白清爽，鲜咸清香。

四川泡莱

用料大白菜 500 克，青笋 250 克，红萝卜 250 克，青水 2500 克，精盐 250 克，白酒 75 克，花椒 25 克，干辣椒 50 克，红糖 50 克。

制法 1．选鲜嫩大白菜，去根部，去边叶，洗净晾干。

2．将青笋和红萝卜去皮。

3．将清水装坛或盆内，加入以上各种调料拌匀，放入白菜、青笋、红萝卜，盖泡两天即可。

食用时，如配菜上桌，可将青笋、红萝卜切成细丝，白菜去大帮，用菜叶将两种菜丝卷成直径约 1．2 厘米的小卷，并将菜卷切成马耳朵形状的斜段，摆在圆盘内成塔形。

特点四川泡菜享有盛誉，其造型美观，颜色鲜艳，气味清香，咸甜酸辣，脆嫩适口。

姜汁菠菜

用料菠菜 500 克，姜末 25 克，酱油 20 克，精盐 2 克，香油 15 克，味精

1．5 克，醋 30 克。

制法 1．选菠菜心，淘洗干净，用开水焯至刚熟，捞入盘内，及时撒盐和香油拌匀，晾凉，将菠菜齐码在盘内。

2．碗内放酱油、盐、醋、味精、香油、姜末，对成汁拌匀，浇在菠菜上即成。

特点成菜形状美观，色泽嫩绿，姜醋味突出，清淡爽口。

冰果

冰果是采用新鲜水果为原料，经清洗、整理加工、速冻而成的一种冷食制品，它基本上保持了水果原有的营养成分，具有冰凉透彻、硬中带酥、清甜不腻的特点。适合制作冰果的水果有葡萄、香蕉、西瓜和番茄等。

香蕉雪条

用香蕉 5 只、雪糕插杆 5 支。将香蕉去皮，切去尾部，把插杆竖插入香蕉中央，留出 4 厘米作柄。然后，把它放在洁净的金属盘中，面上罩张保鲜纸，放进冰箱冷冻室。冻硬后取出，包上玻璃纸，贮藏在冷冻室中，随时取食。这种香蕉雪条的味道不亚于奶油雪糕。

西瓜雪条

用九成熟的西瓜 1 只（3000 克左右），雪糕插杆 12 支。将西瓜洗净，一切为二。然后切 5 刀，切去带子部分，使无子瓜的瓤成一方块，再切成 6 长条。每一条插上一支插杆，外用保鲜纸包好，然后放进冰箱冷冻室速冻。剩下的半只也是如此做法。这种西瓜雪条的特点是色泽红艳、滑甜、硬而酥。

水晶葡萄球

用巨峰葡萄 10 颗、牙签 10 支。先将葡萄洗净，再用冷开水漂洗一下，去蒂。然后将牙签插入葡萄的蒂部，放在金属盘或塑料盒中，放进冰箱冷冻室，冻硬后即可食用。这种水晶葡萄球的特点是甜而微酸，沁人心脾。

热爱大自然

到大自然的怀抱中去——旅游

可爱的中华，历史悠久，文化灿烂，幅员辽阔，山河秀丽。大江南北，长城内外，处处风光绮丽，景色迷人。广阔无垠的肥田沃野，连绵起伏的奇山秀川，星罗棋布的大小湖泊，肃穆清逸的名寺古刹，苍老厚重的古都名城，淳朴厚道的民风民俗……远足旅游，可以使我们领略无处不在的美，有自然的美、艺术的美；有山水的美、建筑的美；有动的美、静的美；有粗犷博大的美、细腻精巧的美。这一切美，比任何丹青大师笔下的画卷都来得真切、自然、感人。

古人云：“行千里路，破万卷书。”远足旅游活动越来越受到人们的重视和喜爱，它是一项综合性的学习活动，可以使我们了解社会，认识大自然，培养我们吃苦耐劳、勇于登攀的品格，锻炼强健的身体，增强爱国主义情操，陶冶性情，提高审美意识。集体远足，还可以培养团结友爱、互相帮助的品质。少年朋友，背起行装，打起队旗，投身到大自然的怀抱中去吧！

为了顺利地旅游，少年朋友们必须了解必要的旅游常识。

首先应该有个周详的旅游计划，主要包括以下几个方面：

目的地：旅游目的地的选择，要根据自己的时间、经济和身体等条件决

定。如时间充裕、经济许可、精力充沛，可以悠哉游哉地作长途旅游；若时间有限或者身体虚弱，则宜安排短途旅游。

路线：在节省时间和金钱的条件下，争取多游几个地方，多看一些名胜古迹，这要在路线的安排上动脑筋。

方式：旅游有两种方式，一种是参加旅行服务社的集体旅游，一种是个别旅游。集体旅游的最大好处是，你不必费神去考虑在什么地方换什么车，什么地方买车票，以及住宿问题等等；自己单独旅游虽然比较麻烦，但好处是不受拘束，时间、地点、饮食口味等等，都可以自己作主。

日程：游览日程的安排，不可过紧，要留出一些机动时间，以便有足够的时间，细细地领略美景。

费用：乘车、用膳、住宿等费用，不可备得过少，要留有一定数额的备用金，以防紧急情况时需要。

其次，计划确定，买到车（船）票后，就要做好旅途用品的准备。

外出旅行的必备用品原则上要少而实用，根据远足的里程和时间，准备必要的物品。如：

背包：背包是最重要的旅行装备。在出发前，要特别注意背带与背包连接处是否牢固，背包上各接缝是否有开线的地方，如发现问题应及时修好。背包应能背提两用，有一定的容积，可以多设几个口袋，专袋专用。

衣服：衣服是远足旅行的必备品，应该有换洗和防冷两种，这样既能保证个人卫生，又能防止天气骤变，或加或减，不影响远足计划的顺利完成。如果是半天或一天的短时间远足，则不必带衣服，身上的衣服只需根据时令气候轻装穿戴就行了。

食品：旅行食品的要求是体积小，重量轻，营养丰富。味道应有所变化，甜咸兼备，以补充体内所消耗的热量和盐分。如带些巧克力、奶糖、榨菜、咸菜、面包、饼干等。

药品：外出旅行，一些常用的药品是不可缺少的，像治疗发烧、感冒、腹泻、胃病、过敏、虫咬伤等疾病的药品，都应该随身携带。在夏天，仁丹、清凉油应成为旅行时的随身之物。

鞋袜：远足时一般以穿旅游鞋为好，球鞋、布鞋也可以。对鞋的要求是：第一要轻软；第二要结实耐磨；第三要大小合适。对袜子的要求是有吸汗作用，以线袜为宜。

其他常备用品有：手电、地图、日记本、照相机、胶卷、刀子、火柴、笔、标本夹、塑料袋、线绳、夹子、雨具、毛巾、卫生用品等。

车、船票一般都有预售，分别在各地指定预售。在买到票后，应立即核对一遍车、船票上记载的到站、座号、票价、乘车船日期和班次、时间。如果有错，应立即要求调换，以免临上车、上船时发生麻烦。

上车、上船时一定要将车、船票交给检票人员剪票。发现不剪车票是要罚款的。车、船票是乘车、乘船的凭证，在途中一定要保存好，放在固定的口袋里。

乘车船时，如果夜间到达目的地，注意勿睡过头，也可以告诉列车员或邻座的人，请他们届时招呼提醒一下。注意预先把行李整理好，以免下车时人多手杂，互相拿错或遗忘。不要把行李交给不相识的人看管。

到达旅游点所在城市后，可先将重的行李寄存一下，等找到落脚点后再来提取。如果同去的人多，可以先派人打听交通运行情况和办理好住宿手续，

然后再集体活动。如还要继续旅行，要事先预购车、船票。

此外，旅途生活中也有许多必须注意的地方。一是要注意饮食卫生。有句俗话叫“病从口入”。在夏秋季节，一般应该尽量找洁净一些的饮食店进食。要吃得清淡些，不吃不新鲜或未洗过的食物。随身携带的食品时间过长，发生变质变味时，切勿再吃。登山或去没有就餐点的地方，要事先备好有包装的糕点或罐头食品，并带个水壶，不要喝生水。早饭一定要吃饱，因为一整天旅游要消耗许多能量，早饭不吃或吃得太少，可能会出现头晕、眼花、出冷汗，甚至晕倒等症状。

二是防止晕车、晕船。出外旅游要保持心情舒畅，精神愉快，多呼吸新鲜空气。少吃甜食和油腻的食物，适当吃带咸味的半流汁。晕车、晕船厉害时，要保持平卧，适当束紧腰带，可事先服用防晕车、晕船的药片或用生姜片含在口中。

三是注意睡眠。临睡前最好洗个温水澡，如无条件，就擦洗上身和脚。不要喝茶和咖啡。检查一下被褥、枕头，使之高低、厚薄适度。平时睡前有刷牙、看书、做操等习惯的，要尽量保持。

四是旅途安全第一。要遵守秩序，听从当地管理人员的指导，自觉遵守风景点的规则。上山、爬坡，最好沿山路循序前进，自择小道或攀爬险坡，要防止摔倒，无论上下都必须做到“走路不看景，看景不动步”。在山顶摄影，一定要注意背后。在山顶或险峻的地方，切勿相互逗玩。

一竿在手，其乐无穷——垂钓

钓鱼是一项调节精神，陶冶性情，使人保持乐观情绪的活动。当你伫立在风景如画的小溪旁，极目远眺青青的山，回眸溪中静静的水，会浑然涌出一种忘我的感触，多少关于功课，关于朋友的烦恼，此时此刻皆随眼波埋入溪底；而到夕阳西下，归鸟还巢之时，望着片片溶金的彩霞，桶中活蹦乱窜的鱼儿，丰收、满足的喜悦心情会油然升起。但垂钓者并不计较收获的多少，他们追求的是一种超凡脱俗的境界。怪不得有人说，垂钓使人彻悟几分人生的道理呢。

钓鱼，需要工具。使用方便的鱼竿，应具有“直、长、细、韧、紧”五个特点。“韧”，就是说鱼竿要富有弹性；“紧”，就是指鱼竿节与节之间联结要紧。鱼线，应粗细适中，富有拉力，并且柔软而不易弯曲。

鱼钩，从样式上分有适用于海边、河道垂钓的馒头钩、铁锚，适用于水沟、池塘垂钓的门头钩、勺把钩等多种类型。好用的鱼钩，钩尖不仅要锋利，而且钩弯要适度。

鱼漂要醒目易看，铅坠要圆滑。铅坠的重力以能使鱼漂在水中竖直，并露出水面 1／4 为适宜。另外，鱼漂与铅坠还都应具有小巧的特点。鱼饵以蚯蚓为最理想，在蚯蚓不易获得的季节，也可以面团代替。

春季原野百花齐放，景色宜人，冬眠后苏醒的鱼儿，吞食甚猛，鱼儿最容易上钩，是钓鱼佳时；秋季天气凉爽，鱼儿活动平稳，且秋鱼肥壮，食饵量大，垂钓收获也较多；夏季在溪边荫凉处垂钓，悠然自得，别有一番乐趣。但由于气候炎热，鱼儿喜在深水中潜游，不易上钩，故夏季宜在清晨或傍晚时分下钩；冬季气候寒冷，鱼进入冬眠，一般不觅食，只在阳光好的日子里和中午时分可尝试一下。

需要全本请访问 www.ertongbook.com