

休闲娱乐新概念

陈文峰 编著

中国林业出版社

《 休闲娱乐新概念 》编委会

主编 陈文峰

编委 王 静 张 南 周 红 程晓双
王 伟 张 峰 何 丽 钟魏文
程 华 许 辉 林学正 田开南

内容提要

随着社会的发展，物质产品日益丰富，人们的休闲时间也越来越多，休闲已不仅仅是简单的学习、工作之余的休息了。更多的人在休闲活动中放松自己的心情，以内心的体验去感悟人生，从而获得对人生的一种全面的理解和诠释。

本书除了介绍一些常见的娱乐休闲方式，还介绍了近年来新兴的娱乐休闲方式。读者朋友们可结合具体情况选择适合自己的娱乐休闲方式，在休闲过程中充分展现个人的格调和风采，形成休闲娱乐独特的文化品味。

目 录

第一章 旅游休闲	1
第一节 旅游准备	1
心理准备	1
物质准备	1
必要手续	3
选择最佳旅游路线	3
第二节 旅游交通工具	4
乘飞机	4
乘火车	5
乘汽车	6
乘轮船	7
自备车	8
第三节 旅游常识	9
制定合理旅游计划	9
旅游的安全	10
预防晕机、晕车或晕船	10
旅游饮食	11
适应自然环境和气候的变化	13
旅游拍照	14
旅途中失眠的对策	17
少数民族聚居区旅游注意事项	18
旅游中水土不服的对策	19
旅游中意外伤害的预防和处理	19
旅途中与不同类型旅客的相处之道	22
旅途中怎样结伴同行	23
旅游中便秘的防治	24
旅游品收藏	24
旅游如何防“宰”	25
第四节 风景古迹名胜地	25

古迹名胜旅游地	25
风景名胜旅游地	30
第五节 旅游最新时尚	47
自助旅游	47
近郊旅游	48
骑车郊游	48
骑车远游	49
徒步旅行	49
第二章 文化艺术休闲	51
第一节 书法休闲	51
书法艺术的发展史	51
书法与人的健康	52
基本知识和要求	53
书体的种类及特点	55
文房四宝	57
书法作品的要素	57
学习书法的方法	59
书体简介	67
唐代名家碑帖	73
第二节 绘画休闲	74
绘画艺术的种类、特点及表现形式.....	74
绘画学习的方法	76
第三节 音乐休闲	80
几种常见的音乐	80
乐器的种类	81
戏曲欣赏	81
戏曲艺术介绍	85
戏剧的综合艺术及特点	86
主要地方戏曲剧种	86
第四节 影视休闲	87
电影艺术的特征	87
表现手法	87

各国的电影大奖	88
第三章 体育休闲	90
第一节 保龄球	90
准备装备	90
球的规格	90
保龄球运动规则	90
保龄球的基本动作	91
保龄球的术语	93
第二节 高尔夫球	93
球场	93
球杆种类	94
其它用品	94
打球基本要领	95
推杆球打法	96
基本规则	96
高尔夫练习器	96
打球安全	96
比赛进度	97
球场上的优先权	97
球场维护	97
第三节 网球	98
场地设备	98
握拍	98
发球	99
接发球	102
网球规则	102
第四节 乒乓球	105
握拍的方法	105
基本步法	105
发球	107
接发球技术	108
推挡球技术	109

搓球技术	110
削球技术	111
攻球技术	112
弧圈球技术	115
乒乓球术语	116
第五节 舞蹈休闲	118
交谊舞	118
四步舞	119
三步舞	120
迪斯科	121
民间自娱舞蹈	121
第六节 垂钓休闲	122
春季垂钓技法	122
夏季垂钓技法	124
秋季垂钓技法	125
冬季垂钓技法	125
钓具的保养和维修	126
怎样选择最佳垂钓点	126
打窝子的基本原则	128
打窝子的具体方法	129
怎样观测浮标	131
提竿要领	132
如何留住鱼群	133
遛鱼技巧	134
摆脱小杂鱼闹窝五法	135
避免上钩鱼逃脱八法	136
主要淡水鱼的钓法	137
第六节 轮滑运动	142
轮滑的健身效果	142
轮滑准备工作	143
站立与平衡	143
向前滑行	144

向后滑行	146
弧线步	147
特技基础	148
安全措施	149
压步	150
停止法	151
第七节 极限运动	152
极限运动何以风靡全球	152
怎么玩蹦极	153
第四章 美容瘦身	155
第一节 瘦身休闲	155
瘦身新概念	155
运动瘦身	157
器械瘦身	159
针灸瘦身	160
节食心理瘦身	160
瘦身衣的利弊	161
两道美女瘦身瘦身茶	162
体态丰满的如何装扮	162
第二节 美发休闲	163
头发健康	164
烫发	164
染发	165
保持漂亮发型的技巧	165
鉴别头发的简易方法	166
常用的护发用品	166
日常怎样保护头发	167
不同季节的头发护理	170
发型与脸型的协调	171
发型要与发质相宜	171
发型要与服饰相配	172
第二节 美容休闲	173

测定皮肤的性质	173
化妆品的选购	173
化妆品的使用	174
保护皮肤的要诀	175
消除皱纹的良方	177
怎样自制面膜	181
简易美容法	181
忙人护肤法	182
纠正影响美容的不良习惯	182
怎样防治皮肤粗糙	183
防治面无光泽	184
防止眼角皱纹的技巧	184
修饰鼻子的技巧	185
涂唇膏的技巧	185
防止脖子皱褶的技巧	186
保护皮肤的五点技巧	186
防治雀斑	186
防治黄褐斑	188
痤疮的病因与治疗	189
酒渣鼻的病因与治疗	190
美容禁忌	192
第四节 美手	195
怎样使手洁白	195
怎样使手细腻	195
怎样使手灵巧	195
手的按摩	196
怎样去除污迹	196
如何修指甲	197
怎样涂指甲油	197
第五节 健足	197
脚的保养	197
脚的修饰	198

怎样消除脚的疲劳	198
如何增强脚的弹性和柔软度	199
脚的特殊护理	199
第五章 宠物相伴	200
第一节 猫的选购与赏玩	200
猫的品种	200
猫的技巧动作训练	202
矫正猫的夜游习性	203
训猫不要随便上床	204
训猫不吃死禽、死鼠和烂鱼	204
引导猫抓爬木桩	205
矫治猫的异常摄食行为	205
第二节 犬种选购与赏玩	205
犬种选购	205
选犬要领	206
玩赏犬品种	207
犬的四季管理	211
装扮爱犬	212
训犬的方式	213
犬的基础动作训练	214
第三节 鸟的选购与赏玩	215
选购外观漂亮的鸟	215
选购鸣声婉转动听的鸟	216
选购容易繁殖的鸟	216
选购能表演杂耍的鸟	216
选购健壮的鸟	217
选购观赏鸟注意事项	217
观赏笼的选购	218
信鸽的赏玩技巧	220
鹦鹉的赏玩技巧	222
鹩哥的赏玩技巧	222
画眉的赏玩技巧	222

蜡嘴雀的赏玩技巧	223
八哥的赏玩技巧	223
黄雀的玩技巧	224
第三节 观赏鱼的赏玩技巧	224
金鱼的品种	224
金鱼的观赏	225
锦鲤和热带鱼	225
第六章 棋牌、养花休闲	227
第一节 围棋	227
常用术语	227
判别棋子死的标准	230
第二节 中国象棋	231
象棋下法	231
第三节 桥牌	232
打法	233
第四节 麻将	235
打法	235
第五节 养花休闲	239
赏花的学问	240
居室养花	242
花卉的种类和习性	242
花卉培育	247
第七章 网络休闲	254
第一节 上网初步	254
拨号上网	254
DDN 专线上网	254
ISDN 方式上网	255
“冲浪”技巧	256
冲浪法宝	257
第二节 电子邮件	260
电子邮件的地址	261
使用 Outlook Express 处理电子邮件基本步骤	261

第三节 网络聊天	262
常用的网络聊天室	262
上网聊天的一般步骤	263

第一章 旅游休闲

旅游已成为近几年来人们首选的休闲方式，它的形式也越来越多样化。选择什么样的旅行方式？旅游前要准备什么物品？等等这些问题都是我们在旅游之前应该关注的。

第一节 旅游准备

俗话说：在家千般好，出门事事难。尽管此话有些绝对，但的确有一定道理。人们初到外地，远离家乡，由于人生地疏，对周围环境、生活条件以及风俗习惯不了解、不适应，往往会遇到一些困难。为使这些困难减轻到最小程度，临行前考虑得周到些是十分重要的，特别是对于不准备随团旅游的人。

心理准备

一旦旅游计划决定后，对于经常外出的人似乎没有什么，而一个初出远门者，其心理活动是十分活跃和激动的，充满了向往、企盼与好奇。早早地就开始着手安排家事、交待工作、告知亲友，同时准备着随身所需物品。一般这段时间考虑的是：费用；所带物品；目的地的情况：吃、住、交通是否方便，气候变化大不大，会不会发生意外情况等。

为了做到心中有数，消除不必要的顾虑与担心，在临行前最好先熟悉一下目的地的相关情况：如历史概况，风景文物、风俗物产等。通过各种渠道，如阅读旅游书籍，或与到过该地区旅游的人交谈，了解有哪些可供游览的地方以及住宿交通，这样就可减少盲目性。现在计算机网络已非常普及，我们也可以通过计算机网络来详细了解这方面的信息。

物质准备

物质准备是一项相当细致的事情，千万忽视不得。可带可不带的东西尽量不带，必须带的东西不能忘带，至于具体要带哪些东西，这就要根据每个人的旅行时间、行程、季节、旅游点的气候情况及个人生活习惯等因素而定。

一般情况下，应准备以下几类物品：

（ 1 ）衣物

旅游中应有换洗和御寒衣服两种。一般应备有几套换洗的衣服，以便经常保持个人卫生；御寒衣服要带足，以免着凉生病影响旅游。当然也可以到了以后现买，个别旅游点气候变化温差大。还有租赁衣服业务，如峨眉山金顶脚下专有许多租赁用的军大衣，以供游人登上金顶后御寒。

（ 2 ）鞋袜

旅游离不开走路，有时要走很远的路，甚至攀岩爬壁，因此，鞋袜一定要舒适。鞋的大小，应以穿上袜子不松也不紧为宜。鞋大，脚在其中滑动，很容易打泡；鞋小，当脚充血膨胀时，会使脚感到疼痛。适应旅游的鞋子有：高靴胶鞋、旅游鞋、帆布鞋、软质猪皮鞋等。记住，鞋的美观这时不重要，重要的是行走时舒适。袜子最好是线袜或厚尼龙袜，线袜有较好的吸汗作用，厚袜能调整脚与鞋之间的空隙，防止鞋对脚的摩擦。

（ 3 ）药品

出门在外，会遇到许多在家里想不到的困难，擦伤碰伤，水土不服，往往导致成病。如果自带一些应急药品，能起到早治早愈，防止酿成大患的重要作用，不致于因为途中发生的一些小病影响整个旅游过程。

旅游备药应以实用和携带方便为原则，可根据行程的远近，时间的长短，人数的多少，地区、季节、年龄、生理和健康状况的不同而有所区别。

一般情况下，夏季、秋季要多带一些防暑、避蚊和治疗肠道传染病的药；冬季、秋可多带一些防皮肤冻裂，防治伤风感冒和抗过敏的药。如果是集体旅游应带一个小药箱，尤其应注意多带治外伤和虫、蛇咬伤药。

下面介绍一些旅游者常备药品：

呼吸系统常用药：银翘解毒片、羚翘解毒丸、感冒退热冲剂、板兰根、复方甘草片、二母宁咳丸、六神丸、碘喉片等。

消化系统常用药：胃舒平、普鲁本辛、胃复安、乳酶生、酚酞、藿香正气片、复方苯乙哌啶片、开塞露等等。

抗过敏、预防晕车药：扑尔敏、乘晕宁、乘晕静、非那根、赛

痲啖等。

解热、止痛药：索密痛、复方阿斯匹林、消炎痛等。

防暑药：十滴水、仁丹、清凉油、藿香正气水等。

虫、蛇药：上海蛇药、七叶一支花、半边莲、季德胜蛇药等。

外用药：红药水、紫药水、酒精、獾油、冻疮药膏、火烫药膏、金霉素眼膏、氯霉素眼药水、滴鼻净、消炎镇痛膏、风油精、冬青油、口腔溃疡散等。

消毒药：高锰酸钾、新洁尔灭、洗必太等。

镇静安眠药：眠尔通、安定、硝基安定、速可眠等。

抗感染药：先锋霉素、红霉素、黄连素、鱼腥草、穿心莲片、牛内解毒等。

①循环系统常用药：冠心苏合丸、慢心律、硝酸甘油、烟酸肌醇脂、复方降压片、地巴唑等。

其他必备的东西：如身份证、地图、游览图、手电筒、火车和轮船时刻表、刀子、针线包等，别看不起这些小东西，有时还真少不了它。

必要手续

到达目的地后的第一件事一般来说是安排住宿。无论住旅馆或招待所，必须要持有本人的身份证，有时还需要单位介绍信或工作证、学生证等。如是夫妇同行，必须持有已婚夫妇的证明或结婚证书，才能安排在一起住宿。

如果乘飞机旅游或订购火车软包、软船二等舱，按有关规定，必须有单位介绍信和本人身份证件。如若是出国旅游还要办好出国签证手续。

总之，事先做好充分的准备，办理必要的手续，带好身份证件，事后可以免除不必要的麻烦。

选择最佳旅游路线

我国地域广阔，名山大川、文物古迹举不胜举。想两三次旅游，很短时间就把要看的東西看遍了，要走的地方走到了那有些不太可能。但是要在有限的时间、基本确定的主要线路和经济力量允许的情况下，通过最佳的选择，多走些地方，多看點東西还是完全可以的。这就有一个如何选择旅游路线的学问和技巧问题。

首先，要考虑到交通，路最好要顺当。

其次，这条路线经过的地方应该具有不同特色，使得旅游生活多样化，如在一个点能看到些古代庙宇、佛塔等古迹，在下一个点可尝到某种美味菜肴，再下一个点可看到风景优美、环境宁静的小镇等。就是说，旅游路线上要有变化，不能单调，这样才能增加旅游的乐趣。

为便于旅游，请参看本书第二部分所列的六条国内最佳旅游路线。

在确定了自己认为是最佳或比较理想的旅游线路后，要随之制定出相应的日程计划。

旅游是一生中积极的休息，日程不能安排太紧，但又不能太松，活动要有节奏。是把高潮放在后面，还是一个高潮接一个高潮都要计划好。总之，制定计划的基本原则是有张有弛，先弛后张，或先张后弛。

第二节 旅游交通工具

乘飞机

乘飞机比较方便、迅速和舒适。乘飞机应注意以下问题：

（1）购票

旅客购票，须持有效的购票证明和本人身份证件。客票只限旅客本人使用，不得转让和涂改，否则客票失效。

（2）退票

在规定飞机离站时间 24 小时前申请退票，每人按原票款的 10% 收取退票费。在飞机离站时间前 24 小时以内，2 小时以前申请退票，每人按原票款 20% 收取退票费；在飞机离站前 2 小时之内退票的，每人按原票款 50% 收取退票费。

（3）变更

旅客购票后需变更乘机日期、航班及航程，均按退票办理，另购新票；要求变更乘机人，须提出原购单位的证明，以一次为限，再次变更，按退票办理。

（4）误机

持有客票的旅客误机，客票作废，票款不退。

（5）乘机

旅客必须在民航规定时间前到达机场，凭客票（乘机联及旅客联）及本人身份证件办理乘机手续（海关检查行李和领取登机卡）。

（6）行李

国内航线，全票或半票旅客，每人的免费行李额，一等舱为 30 公斤，普通舱为 20 公斤。超过免费限额的行李，应按规定另付行李费。禁带物品，不能随带乘机。

乘火车

火车是我国旅游的主要交通工具。它的特点是载客量大，车次准确，费用低廉，中途可以换乘、停留（在车票有效期内），具有一定的灵活性。此外，还有夜间行车的优越性，旅游者可以利用夜间行车的特点，在夜间赶路，这样既可节省时间，又可节省住宿费。另外，还可利用中转换乘的特点，在铁路沿线多游览几个地方。由于火车运行时刻是固定的，也不受天气影响，这就便于我们掌握时间，合理安排日程。

乘火车应注意下列问题：

（1）购票

车票分三种：客票、加快票和卧铺票。旅客买加快票或卧铺票，必须有软座或硬座客票。如果没有买到车票又急于上车时，可采取先上车后补票的方法。补票时，要核收补票费。如果买了票未经检票就上了车，在查票时，应罚交补检费。

（2）车票有效期

车票的有效期是按乘车里程计算。300 公里以内为二日，301 公里以上，每增加 500 公里加一日，不足 500 公里的尾数也按一日计算。改签后的客票、加快提前乘车时，有效期从实际乘车日起计算；改换乘车时按原票指定乘车日起计算。旅客因病，在客票、加快票有效期内出示医疗证明或车站证实时，可按实际医疗日数延长，但最多不能超过 10 天，恢复旅行时，仍按原票剩余有效时间计算。卧铺票不能延长，但可办退票手续。

（3）车票签证

旅客如不能按票面指定的日期和车次乘车时，在不延长客票、加快票有效期并在列车有能力的条件下，可办理一次提前或改晚乘车手续，但最迟不能超过开车后 2 小时。卧铺票不办理改签。旅客在中转

换车和中途下车恢复旅行时，不论乘坐何种列车都应办理签证手续。

(4) 退票

在始发站，列车开车前，要求退票者，要交纳退票费；因病(包括同行)，在客票有效期内，有医疗单位证明或经车站证实时，在始发站退还全部车票票价；在中途站退还已收票价同已乘区间车还票价的差额，产核收退票费。

(5) 行李

旅客携带品免费重量，大人 20 公斤，小孩 10 公斤。携带品的长度和体积要适于放在行李架上或座位下边。危险品、妨碍公共卫生及污染车辆的物品都不能带入车内。

另外，了解一下旅客列车车次编号的有关知识，也是很必要的。

目前，我国的客运列车有特别旅客快车(简称特快)、直通旅客快车(简称直快)、普通旅客快车(简称普快)、普通旅客列车(简称直客)、普客(简称客车)、临时列车、市郊列车等。

乘汽车

乘汽车旅游的主要优点是自由灵活，富有独立性，可以从家门直接行驶到达目的地，也能随时停留，任意选择旅游点，把旅游活动从点扩大到面。乘长途汽车不足之处是行车时刻不大固定，容易发生变动，时间限制大，一般只是早上或中午有车。当了解乘汽车的利弊后，就应该按照实际需要，扬长避短，合理地搭乘汽车，这样才能取得比较理想的效果。

现在，各城市旅行社都组织长短距离的汽车旅游，如：一日游、二日游、三日游……车型繁多，均较舒适，车上有导游介绍沿途风光美景，途中有食宿站，可从容进餐，住宿方便，旅游者不必为食宿操心，可以充分享受旅游的乐趣。

乘汽车应注意下列问题：

(1) 购票

车票分为普通车票、直达车票、公共汽车票、儿童及残废军人票。病员旅客需要躺卧时，按实占座位购票。除车站售票外，汽车停靠站也售票。旅客计算好时间可买始发站票、中途票或“ 接轨 ” 车票。

(2) 签证改乘

旅客不能按票面日期、车次乘车时，应在当次班车规定开车时间

30 分钟前办理签证改乘。改乘后仍不能乘车者，按退票处理。

（ 3 ）误乘漏乘

旅客误乘，由始发站指定车次免费送回原乘车站或衔接站签证改乘；如旅客在始发站下车或返回的中途站下车，退回原票价款，补收自原乘车站至下车站票价；旅客送回原乘车站后，要求退票时免收退票手续费。旅客漏乘，按开车后退票处理。特殊情况，经车站认可，可予签证改乘。

（ 4 ）补票

经查出旅客无票、持用无效车票或涂改的车票乘车者，除补收自始发站至到达站止的票价外，加罚车票票价的 50% - 100%；持用不符合减价或运价规定的车票乘车，经查出后，除补出票价的并额外，加罚票价的 30% - 50%；旅客要求越站乘车，经同意后，应补收到达站至新到达站的车票。

（ 5 ）退票

旅客退票，须在当次班车规定开车时间前 30 分钟办理，每张车票收退票手续费。开车 2 小时后车票作废。车上售出的车票不办理退票。在中途下车一般也不能退票。

（ 6 ）行李

旅客携带托运行李，每一全票免费重量为 10 公斤，每一儿童票免费重量为 5 公斤。超过免费重量部分按行李托运规定收费。危险和禁运物品，不得随车带乘。

乘轮船

水路自古以来就是我国交通的重要组成部分。乘轮虽然速度慢、时间长，但比较舒服。轮船像一个漂浮的大旅馆，又可随时回到船上休息，可免除到一个城市后上下搬动行李和找旅馆的麻烦。

我国的海轮、江轮船位分一、二、三、四、五等和散席舱，设备完善，设有餐厅、小卖部、广播室、阅览室、医务室、浴室以及电影、录像的放映设备。船上有救生艇、救生圈、救生带等，可解除旅客的危险感。旅客上船后可在舒适的环境里愉快地过集体生活。乘轮船一般注意下面一些问题：

（ 1 ）购票

船票的种类分普通船票和加快船票、全价票、儿童要和残废军人

优待票。船票等级分特等、一、二、三、四、五等和散席（包括坐席）。

（2）退票

旅客退票，应在客船开航前办理，核收退票费；超过退票时间不能退票；已办理托运的船票，应先办理行李、包裹取消、变更托运手续后，才能退票；在中途港和客船上不能退票；旅客因病必须一船时，由客船填写客运记录，交旅客向下船港客运站办理退票，扣除已乘区段的票价，退还差额，核收退票手续费。患病旅客的护理人，也可按此规定办理。

（3）误乘

旅客持票提前误乘同一航线的客船时，如船上同等席有空额，可保留原等级，否则应逐级降等，甚至最低等级，票价差额不退。旅客持票，并非故意上错船或乘过站时，由下船港在船票上注明“误乘”，然后指定乘坐最近班次的客船返回上错船的港口或原到港，免收误乘返回段的票价；如旅客不愿返回或在返回时要求中途下船，应补收往返乘船区段的票价和核收补票手续费，原船票不退；误乘旅客经送回原乘船港后，其所购船票的客船已经开出时，给予签让改乘下一班客船的五等或散（坐）席，票价差额不退。

（4）签证改乘

乘船不办理签证乘手续。旅客要求变更船票的班次，等级或行程，应按退票办理，并另行购票。旅客中途临时下船未能及时回船，可在开船后2小时内，要求改乘下一班次客船的五等或散席，原卧铺席位取消，票价差额不退，如下一班次客船满员时，可顺延签证。旅客漏船，如能赶到另一中途港乘上原船，而原等级铺位又未售出时，可乘坐原等级铺位，否则逐级降等，票价差额不退。

（5）行李

乘坐沿海或长江客轮，每一全票不能超过30公斤，半票者不能超过15公斤；乘坐其他内河客船，每一全票不能超过20公斤，半票者不能超过10公斤，危险品禁止携带物品不得随带乘船。

自备车

自备车旅游，在行动之前，应有周密的计划与准备，这种计划与准备不仅是常规的行程安排、旅途路线与经费的估算，更重要的部分是紧急情况的应对措施：遭遇了恶劣天气怎么办？迷路了怎么办？有

人体力不支怎么办？总之，准备越充分，掌握的知识和技艺越丰富，对自驾车旅游就越有把握。

准备计划出发前拟好出游计划，内容包括旅游目的地选择、路线与游程、参加人员、目的地食宿等项目。

生活资料的准备除了日常用品之外，还需准备其他的物品。必备驾驶员地图册；全套汽车修理工具；备用轮胎、拖车绳；常用、易损汽车零件；一桶备用油；一桶备用水。野外必备防寒衣物，防水、防寒的山地靴；防风打火机；手电筒、刀子及急救药品如红药水、创可贴、伤风药、胃药等以防患于未然。

行车安全第一，出发前检查车是否漏油、缺不缺水等；详细检查车辆的所有部件，尤其是发动机；行车途中同行车之间的距离不要太远；并且控制行车速度，因外出旅行，越是平顺的大道，越有可能发生意想不到的事情。应有临时紧急救援的准备。

行车保持相对车距，切记勿占道行驶，尤其山道拐弯时靠右、减速、鸣喇叭；遇冰雪或湿滑路面应慢速行驶，慎踩刹车。保证安全才有旅游的快乐。沿途注意油量，适时加油。每到一处目的地一定安全停好车，落实看管。

第三节 旅游常识

制定合理旅游计划

旅游计划是旅游准备阶段的重要内容，也是旅游活动成功与否的关键。计划安排得好不好，会直接影响到旅游的质量和效果。旅游计划，主要包括以下几个方面：

（1）目的地

旅游目的地的选择，要根据自己的时间、经济条件和身体状况来决定。若时间充裕、经济许可、精力充沛，可以作长途旅游；若时间有限或年老体弱，则宜安排短途旅游。

（2）路线

在时间有限或年老的情况下，如何能多游几个地方，多看一些名胜古迹，这就需要在线路安排上动脑筋，尽可能花最少的钱、用最少的时间、到更多的地方旅游。比如沪、宁之行，可趁便游一游苏州、

无锡等地。

(3) 方式

一种是参加旅行社举办的团体旅游，另一种是个别旅游。团体旅游间最大的好处是，你不必费神去考虑在什么地点换会么车，什么地方买什么票，以及住宿问题等；个别旅游，虽然比较麻烦，但好处是不受拘束、时间、地点、饮食等，都可以自主。现在还兴起一种自助旅游方式可兼得上两种旅游方式的好处，不过还只是在少数几个地方才能成行。

(4) 时间

旅游时间的选择，一方面要考虑准备去的风景点什么时间风景最美，另一方面要尽可能避开旅游高峰期。一般来说，在节日期出游，买车票、住宿等都比较困难。

(5) 费用

旅费应带足，但不宜太多，带信用卡及易地存取单也可。

旅游的安全

旅游途中要处处、时时注意安全。要遵守秩序，听当地管理人员指导，自觉遵守风景点的规则。上山、爬坡最好沿山路循序渐进。自择小道或爬攀陡坡，要防止发生危险。无论上下，都必须做到“走路不看景，看景不动步”。在山顶摄影，要注意背后，不要背着后退。在山顶或险峻的地方，应在规定范围内活动，切勿别出心裁或相互逗玩。

如果去湖泊、沼泽多的旅游点，要防止失足落水；在人迹稀少或林木茂密的地方，最好备一根木棒或枝条，可以起到驱虫的防身的作用。

预防晕机、晕车或晕船

在旅途中，一些人经常出现的晕机、晕车或晕船的现象，在医学上被称为运动病，应如何治疗和预防呢？发生晕机、晕车或晕船时，最好是静卧休息。如果无条件平卧，应尽量闭目休息，不要在机舱、船舱或车厢走动，并打开车窗，通入新鲜空气，这样也要以减轻症状。要注意发生运动病时，不可进食或饮水，否则会加剧恶心、呕吐。当有恶心、呕吐预兆时，可张口做深呼吸，或尽量转移、分散自己的注意力，也许在谈笑声中会避免发生恶心和呕吐；也可以在太阳穴或前额部涂抹清凉油或风油精，也可用薄荷锭置于鼻下闻之。防治运动病的

药物，最常用的有晕海宁、东莨菪碱、复方颠茄片等。一般可在启程前半小时先服用一片(上述药物中任选一种)，3 - 4 后再服一次。如果长途旅行，可日服 3 次，每次一片。

预防运动病，应注意以下几点：

无论乘坐哪种交通工具，思想都要放松，不要总想着会晕。要保持精神愉快，可以与周围人聊天，分散自己的注意力。

旅行前的晚上应有充足的睡眠。睡眠充足，精神就好，可提高对运动刺激的抗衡力，这对防止发生运动病有一定作用。

乘坐交通工具前或旅途中不宜过饥或地饱。这是因为饥饿时胃肠蠕增强；过饱时，胃部膨大，膈肌升高，胃和十二指肠很容易出现逆蠕，就会出现恶心、呕吐。

如有可能，应选择比较平稳与行驶方向一致的靠窗座位。适当开窗，保持空气流通，消除车厢内不良气味，对防止晕车有好处。

当飞机、火车、汽车或轮船快速行驶时，不要看快速移动的景物，可望机舱内或车厢内的固定物体，最好闭目养神，这样可避免或减少视觉带来的刺激。

旅游饮食

(1) 旅游饮食应注意的问题

旅游饮食应注意以下几点：

饮食要新鲜可口，以清淡易于消化为宜，油腻荤腥食物尽量少吃，以免引起消化不良，加重食欲不振。

多吃一些含铁、钙较多的豆制品和含维生素较丰富的蔬菜和水果。特别是西瓜，既解暑又补充液体和养分，而且十分卫生清洁。此外，有条件时，午后或晚上可饮用绿豆汤。

注意常饮凉开水，但一次不要饮用太多，饮茶宜淡不宜浓。

不要大量喝汽水，不要吃过多的冰镇食品，以防引湿邪入内，引起头痛、胸闷、恶心、溏便等不适。

把好病从口入关。如果不注意饮食卫生，吃生冷过多或食用变质食物后，最容易引起消化道传染病的发生。

如果有准备，可服用中药藿香正气丸(水)，倘能用新鲜的藿香、佩兰以及焦麦芽泡茶喝，则能起到解暑化湿开胃的作用。

还有，如能在旅途中多吃一些醋、酸梅以及水果等酸性食物，则

不仅能健胃助消化，而且能增加胃酸浓度，杀灭致病菌，预防肠产道传染病。

（2）适应旅行中的饮食的变化

不同的民族、不同的生活方式、风俗习惯以及不同的气候和物产资源，导致了各地不同的饮食差别。而每个人多年的饮食习惯一经形成又很难以改变。但总不能因不合口味而不吃饭啊。因为，吃得好是玩得好的基础，饮食不佳，饿着肚子，哪里还有旅游情绪呢？

在这种情况下，旅游者就得注意调整自己，锻炼自己逐渐学会适应新的环境；同时主动多访多问，寻找自己喜欢的饮食。为了帮助旅游者了解一些各地具有代表性的食品风味，这里作如下介绍：

一般来讲，我国饮食口味上的特点是东酸、西辣、南甜、北咸。

东北、山东、北京等地口味偏咸，以炒炖较多，北京人爱吃葱、姜、蒜，主食以面食为主，搭配粗粮；四川、甘肃、宁夏、湖南、云南、陕西、江西等地口味尚辣，吃饭离不开辣椒；上海、天津偏甜；山西、内蒙偏酸；江、浙、闽、粤一带饮食清淡，一年四季都可以吃到新鲜的蔬菜，烹调上比较讲究鲜嫩、脆爽，主食以大米为主；河南尚淡，也吃辣，爱喝甜汤和胡椒汤。

各民族地区的饮食各具特点：藏族主食为青稞炒面（又称糌粑）酥油，喜欢用咸茶，副食以乳、乳制品和牛、羊肉为主；蒙古族饮食以羊肉、牛肉、奶制品、炒米、奶茶为主，烹调方法以白煮、生烤、清炖或氽为长；朝鲜族的特点是，菜肴辛辣鲜香，脆嫩爽口，喜食狗肉；回族菜又叫清真菜，拒猪肉，忌血腥，清真菜的特点是口味偏重，汁浓不腻，原法原味；维吾尔族喜欢吃馕（面制品），喜食羊肉，不吃猪肉，烹调上擅长干烤。

常言道：众口难调。同理，一个人也无法适应百味。这样，旅游者往往因饮食不适口，含量减少，食欲不振；或者因饮食习惯改变，引起消化不良、腹泻或便秘，以至于因就餐时间无规律、过饥过饱，使胃肠道发生功能性紊乱。

怎么办呢？最好的办法除了尽快适应外，碰见可口的带起来又方便食品不妨多买一点，以备饱腹。另外，在旅游中应尽量多吃些水果、蔬菜，时常变换口味，以增进食欲。如果条件允许，每到一地，尝尝当地的风味小吃，地方佳肴，也不失为一种乐趣。

适应自然环境和气候的变化

我国幅员辽阔，东西南北的跨度很大。在同一季节，不同地的气候有着明显的差异；在不同的海拔高度，人体的适应能力也完全不同。如何尽快适应变化了的环境与气候直接影响着旅游者的兴致情趣。这里仅介绍几种代表性的自然现象，供旅游者借鉴参考：

（1）高山反映

高山反映是在海拔高、空气稀薄、气压低、空气中氧气相对减少情况下，人体出现的一些不适感觉和症状，如不得不加快深呼吸和血液循环来获得足够氧气，而血流加快引起了头痛；加快深呼吸，会导致二氧化碳大量排出，体内因碱特质过多而引起呼吸性碱中毒，出现头昏、恶心、呕吐等症状；同时，缺氧还会引起胸闷、气急、四肢无力和食欲不振。

但是，高山反映并不可怕，因为人的适应能力是很强的，一般出现高山反应症状后，不需任何治疗，只需两、三天到一、二周就会自然消失。重患者要休息并进行对症治疗。对年老体弱、孕妇、气管炎、肺气肿、高血压、冠心病患者，均不宜作高原旅游。

因此，当旅游者准备涉足西南的青藏高原，领略奇特、神妙，宛如神话世界的高原风光时，要做好克服高山反应的心理准备，量力而行。

（2）高温气候

炎热的气候会使人体的心率加快，心脏的排血量增加，心脏的负担加重。而且在高温条件下，大量的血液流向体表，致使供给胃肠的血液相对减少，引起消化不良和其它胃肠疾病。

还有，由于旅游者在烈日下活动时间长，大量出汗又没及时补充水和盐，造成血容量减少，加之疲劳、睡眠不足等，容易发生中暑。此外，由于大量出汗，皮肤持续地受到汗液浸渍，容易发生皮肤病，如痱子、汗疮、疖肿等。

然而，大多数旅游者，在炎热的环境下，身体能产生对热的耐受力，从而使各种功能维持在正常的活动范围内。因此，在炎热的夏季外出旅游，或从北国步入南方热土，只要注意保护头部，及时补充盐和水，有条件情况下勤洗澡，高温气候也不会减弱旅游者的雅兴。

（ 3 ）寒冷气候

气候寒冷往往容易引起冻疮、手足皮肤或口唇皲裂，容易引起感冒和呼吸道疾病。患有慢性病（关节炎、腰肌劳损等）的人，处于寒冷的环境里会加重病情。

不过，只要旅游者注意保暖，切勿大意，并不会对身体造成影响。因此，旅游者特别是南方游人不要“谈虎色变”，北国的千里冰封，银装素裹是造物主特殊的恩赐，不亲临其中是无法享受到另一番美的享受的。

（ 4 ）寒流与干热风

寒流常发生在冬季，常常由西伯利亚和蒙古侵入，对我国东北、华北和西北地区影响较大。寒流强度较大，常伴有 5 - 6 级西北风，使气温骤降，容易使旅游者患感冒和呼吸道疾病。

干热风在我国甘肃的河西走廊、新疆的南疆的南疆地区以及关内的某些地区较常出现。干热风的温度可比当地平均气温高出 10 以上，最高温度可达 45 ，有时还会形成风暴。干热风使人疲倦无力，引起偏头痛、气喘、大量出汗。而且在刮干热风的天气里，人体各器官反映迟钝，容易发生故障。但是不要紧，遇到干热风天气，旅游者只要饮水和清凉饮料，补充糖和盐分。一般在干热风地后两三天，上述症状会逐渐缓解。总之，在旅游中，除了吃、住、行等困难需要克服外，大自然带来的考验也是不少的，但是只要做好吃苦的思想准备，就会感到“苦中有乐，其乐无穷”了。

旅游拍照

一旦到了盼望已久的旅游目的地，谁都想多多饱览一下大自然的秀丽风光、奇异景象以及众多的名胜古迹。

然而，毕竟时间有限，匆匆而来，又匆匆而去，走马观花，甚至此生此世到此也只此一次。为了留下永生的纪念、温馨的回忆，以致于让家人亲友共同分享你涉足地方的美丽景致，唯一能做到的，就是拍照。因此，但凡旅游者，都随身携带相机，走哪照哪，增添了无比的兴致。

（ 1 ）选择相机

如果只是为了拍摄几张旅游纪念照，不愿意多琢磨摄影技巧，一般可选用傻瓜类相机。这类相机经济、体积小、重量轻、便于携带，

操作上因有内测光和调焦标志而快捷便当，能很省心地得到色彩明朗、画面清晰的照片。

如果希望运用摄影技术把照片拍得漂亮些，可选择机械快门平视取景的普及型相机。这类相机光圈开度大，速度档位多，可任意调节光圈速度，可求得大景深、或经背景突出人物的效果，还可以在较弱的光线下拍出曝光正确的照片。此类相机拍摄的底片可放大照片 20 - 25 厘米，掌握一定的技巧后，完全可拍出具有艺术效果的照片。

如果刻意想在旅游进行摄影创作，可增置广角和远摄镜头，选择高级照相机。

（2）照相机的使用

照相机结构比较精细，特别是一些高档相机在旅游拍照时应注意下面两点：一是镜头，二是快门。

镜头：镜头十分娇贵，要保持清洁。不要用手指触摸镜面，以免留下指纹。旅游途中若镜面上有灰土，也不要用手绢、纸巾或衣服擦拭镜面，以免划出伤痕。旅游出发前可准备一些镜头纸、清洁剂和脱脂棉。在擦拭时手要轻，次数也不宜多。若镜面粘有油污，可涂上镜头清洁剂，再用脱脂棉擦干。一般不要让镜头受强烈振动。

装有帘幕快门的照相机，不要长时间的让镜头直接对太阳。若在雨天、雪天拍照，不要让雨点和雪花打湿镜头，镜头上要加遮光罩，拍照时还要用伞、雨衣等遮挡相机。不用时，镜头上要加盖镜头盖，最好加一个浅黄滤色镜或 UV 镜（紫外线滤色镜），来保护镜头。

拍完照片后，一定要转动调焦机钮，让距离刻度对准无限远 ∞ 。

快门：常见的快门有两种：一种是镜间快门，一种是帘幕快门。使用镜间快门，要先调好快门速度再卷胶片。使用帘幕快门，最好先卷胶片，再调整快门速度。不要使用两级间的快门速度，这样易损坏快门。使用自拍器时，快门速度不宜过快，最好控制在 1/250 秒以下，以 1/60 秒、1/30 秒为好。快门速度过快，会威胁快门有寿命。

另外，要特别注意的是，目前市场上的照相机，特别是普及型照相机，其快门叶片均为钢质材料所制，接近磁场后，很容易产生剩磁，这时叶片与叶片之间便会互下吸引，使快门无法开启，或改变快门速度。

（3）选择彩色胶卷

彩色胶卷有 135 和 130 两种包装，购买时要注意区分。

因为彩色胶卷对外界要求较高，所以分为日光型、灯光型两种。从字面上讲，在室外照像用日光型，在室内照像用灯光型。旅游拍摄一般应选用日光型，如果用灯光型卷在日光下拍摄，照片就会偏蓝。

（4）如何掌握好曝光量

在旅游中拍摄风景人物，曝光是否正确，对照片的质量有直接的影响。曝光过度，会失去摄景物的亮部影纹，照片反映出白茫茫的一片。曝光不足，也会失去被摄景物的暗部变化，照片照部发展没有层次。曝光正确，才能在照片上如实反映被摄景物的各部分影纹层次。所以旅游拍摄时，不论选择什么样的胶卷，在什么样光线条件下，都要掌握好曝光量。

在拍摄时，首先要了解所用胶卷的感光度。胶卷都标有 ASA100/定 21°”，或标有“ASA200/24°”，每差 3° 胶卷感光度相差一倍，曝光时间也应快一倍。

照度是太阳照射到被摄物体上的照明强度，是随着天气、季节、时间、纬度不同而变化。环境的亮度指被摄物体受阳光照射后，反射出来的明亮程度及物体的反光率。光线照射方向不同，亮度就不一样，人的肤色和衣服颜色深浅不同，反光率就有差别。被摄入物正面受光，亮度就高；逆光受光面小，亮度就低，侧光则介于两者之间，环境反射光的强弱不同，对被摄物体的亮度直接产生影响。

（5）旅游如何拍风光照

风光包括旅游途中名山大川、名胜古迹、城市风光、大自然景色等。风光摄影不是自然景色的单纯纪录，应拍得引人入胜，给人以美的享受。拍摄时要注意：

从表现意图出发，确定相机的拍摄点。高角度适于纵观全局，景物的前后、左右层次分明，可以表现一定的空间深度。低角度适于夸张最有表现价值的某一局景物。在画面上，前景突出、高大，后景相对缩小，空间透视强。从表现空间深度来看，高、低角度比平角度好。前景虽然有很大影响。一般利用前景可以表现季节和地方特点，平衡和点缀画面，增强美感；透过前景民现远景，要以加强画面的纵深感。

拍风光片最理想的光线是在清晨或傍晚，太阳高出地平线 15° 左右的时候，这时候的光线柔和，可在不同方向获得正光、侧光或逆光效果。因为此时光谱成分偏黄橙色，要考虑到它对景物色调的影响，也可以加滤光镜校正。为消除远景、高山或天空过多的蓝紫光，拍摄时要用滤光镜。使用彩色卷时，多加用偏振镜或天空滤光镜。使用转折卷时，多用 UV 镜、偏振镜或黄绿光镜，并要加戴遮光罩。

利用云、风、雨、雾等可以烘托气氛，增强画面的美感。比如天空没有云彩，画面天空部位会显得空荡、单调。尤其在拍摄广阔的平原或海上风光时，表现天空云彩更为重要。云彩能美化和匀衡画面。另外，利用各种不同形象的云彩，可以表现景物的季节和气候特点。除蓝滤光镜外，其他色的滤光镜都能增强云彩的表现。

旅途中失眠的对策

旅游的目的之一就是为了玩好，而玩好的前提是吃好、睡好。但往往事与愿违，有些人需要有充足的睡眠，好好休息一下，可就越是无法入睡，分析一下，造成失眠的主要原因有这样几方面：一是，旅游途中神经系统的活动规律被打乱。每个人对睡眠的特定环境，如房间、床铺、被褥、枕头等有了一定的习惯，一接触到这些东西，便会产生睡眠的反应。若是换了一个环境，由于睡眠的动力定型被乱，就会出现久久不易入睡的现象。二是，在新的环境里人来人往，异常嘈杂，房内灯光又不太好掌握，影响入睡。三是，由于白天多喝了茶或多抽了烟，或者心里惦记着某一件事情，也可能引起失眠。

怎样才能有效预防失眠，有这样几种办法，不妨根据自己情况试一试。

检查一下被褥、枕头，使厚薄高低适度。

尽量协调本室同宿人的起居休息，必要时以诚恳态度提醒对方。

睡前不要喝茶、抽烟，最好能洗个温水澡。

如果翌晨需要早起，可请服务员按时叫醒，免得耽心误点而睡不稳。

一旦失眠，不要着急，不要随时打开灯看表去计算多久没有入睡，这样会更心烦。要尽量保持情绪安定，尽量使你的肢体摆得舒服，让全身肌肉松弛；还可使自己多打呵欠，每打一次呵欠后把身体位置稍稍变动一下，使肌肉更加放松，并闭上眼。这样，不久就会感到眼皮

沉重而入睡。

少数民族聚居区旅游注意事项

我国是一个有 56 个民族组成的国家。外出旅游经常会遇到许多不同兄弟民族的群众，并同他们有一定的接触和交往。例如，到“山水甲天下”的桂林，会和壮族人接触；到四季如春的昆明会遇到傣族人；到风光秀丽的厦门，会见到高山族人；到千里冰封的黑龙江，可能邂逅鄂温克、鄂伦春等族人。其他象广东的黎族，湖南的土家族，浙江的畲族，吉林的朝鲜族，甘肃的保安族，四川、贵州两省的苗族、瑶族，只要到这些地区旅游，都可能碰到。如果到民族自治区云，接触少数民族的机会当然就更多了。在旅游中既然难免与少数民族群众有接触交往，那么就必须尊重其风俗习惯，这里有以下几点需要引起注意：

问路。途中相遇攀谈、联系事情时，需要注意：

第一，称呼。根据对方年龄性别和通俗爱称称呼，最好先向当地群众作些了解，不要贸然去叫，免得闹出误会。

第二，礼节。各民族有各民族见面礼节，一般都用鞠躬或握手表示问候，但有此民族却不习惯于握手的礼节，认为是失礼的表现。

第三，谈话对象。有些民族男女之别很明显，陌生男子不能随便和妇女谈话，特别是不要和妨对话，以免产生误会。这些，旅游者必须事先掌握，随时注意，才不致于失礼。

由于不同民族的宗教信仰、历史传统和生产、生活条件，在各个民族的日常生活中，形成了一些特别的风土人情，其中包括忌讳的东西。

譬如，回族、维吾尔族、哈萨克族、乌孜别克族、东乡族、保安族等民族不吃猪肉。回族忌露顶，忌吃动物的血，忌吃有爪的飞禽，忌抽烟、喝酒。在维吾尔族家做客，不可随便走到人家锅前；接东西，忌讳单手；睡觉时忌讳头东脚西、四仰八叉的姿势。哈萨克族忌讳别夸他们的小孩胖，禁忌小辈坐长辈的床铺。藏族不吃鱼，认为鱼是水神，与乌鸦、鹰隼同样受尊敬。赫哲族却爱吃鱼，还有吃生鱼的习惯。

许多少数民族很好客，并有自己的待客习惯。例如，蒙古族待客，总是出帐相迎，客人进门应走左边，席地而坐；主人以奶茶（红茶煮沸后，加入牛奶、羊奶或骆驼奶，并放些盐）待客，客人无论是否吃

得惯，都必须尝尝，以示礼貌；如果招待肉食，以羊头、羊尾最为贵重。维吾尔族待客，请客人坐在靠大墙的一边，以表示恭敬；主人喜欢给客人盛许多饭菜，客人如吃不完，应双手向主人奉还剩饭；饭毕，客人不应急于离席，如主人还要作“都瓦”（祈祷），须待其作完后再起身。藏族待客，以酥油茶（用酥油和茶打制成）款待；喝茶时，假如杯中剩一点，便表示要继续喝；如果一口喝光，则说明不想再喝了。哈萨克族人以宰羊招待客人，并以献上羊头表示恭敬。佤族人在向客人敬酒时，先以中指蘸一滴酒弹在地上，表示敬祖先，并自饮一口后再敬客人。侗族喝酒时，则是宾主互相交酒杯。珞巴族进餐前，订人先饮一口酒，先吃一口菜，以示食物无毒，客人应理解这心意。东乡族人用鸡肉招待客人，请客人吃鸡尾，表示尊敬。

宗教信仰上，藏族、蒙古族信仰喇嘛教。傣族、朝鲜族等信奉佛教。汉族的广大地区信奉佛教和道教。维吾尔族、哈萨克族、回族、乌孜别克族等信奉伊斯兰教。还有一些少数民族信奉天神、山神、水神及其他图腾物。对于各民族的宗教信仰，旅游者必须加以尊重，并应入乡随俗，以示敬意。特别要注意，当别人进行宗教活动时，不要在一旁乱走乱动，指指划划，这样很容易引起当地人不满意。

只有了解并注意了上述有关风俗习惯，在少数民族聚居地旅游才能恰当处理好各种关系，高兴去，满意归。

旅游中水土不服的对策

有些旅游者因地理环境的变化，发生口味不佳、头昏无力、精神萎靡、消瘦、腹泻和皮肤发痒结块等症状。这种并非由疾病所致，仅是因为突然改变环境而引起的现象，称为水土不服。

产生水土不服的原因，主要是机体对新的气候、地势、水质、食物，以及风俗习惯等条件一种不适应的反应。水土不服一般不需要药物治疗，经过一定的适应锻炼，水土不服的症状就会逐渐消失。

旅游中意外伤害的预防和处理

旅游中免不了要爬山涉水，每日来去匆匆，崎岖难行的山路、自然气候的变化、意料不到困难的出现，若有不慎和疏忽，就可能跌倒扭伤、中暑冻伤等意外事故。这在旅游生活中，虽然纯属偶然事件，但思想上绝对不能麻痹大意，应该预防在先。如果万一发生意外事故，也要学会妥善处理。下面介绍几种在旅游中可能发生意外的防治。

（ 1 ）擦伤

由于不小心跌倒，表皮破损，引起伤口疼痛和少量出血。若伤口表面有脏物或泥土的污染，应用生理盐水或硼酸水，也可用冷开水或清水冲洗伤口，然后涂上红药水或酒精，一般不需要包扎。

（ 2 ）磨伤

未起泡的磨伤，用轻度盐水涂擦伤处，上些红药水。如已磨起泡，最好不要穿破，用酒精、碘酒消毒后，涂上凡士林，再用绷带包扎起来。如果脚上打泡，可在洗过脚后，用消过 针，穿上马尾或头发，从泡中穿过，把马尾或头发留在里面，经一夜之后，泡可平复。

（ 3 ）扭伤

旅游活动，特别是上山下山，一有不慎便易扭伤脚。脚扭伤后由于局部组织的反应，细微的血管扩张，渗透性增加，伤处渐渐出现红肿。待一段时间后，出渗血结成凝血块，使伤面粘合，当你不慎脚扭伤后，切莫惊慌，如无皮肤破口，可先用冷毛巾或冰块敷于伤处，以促使局部微小血管受冷收缩而减少红肿的反应。且忌伤后马上贴止痛膏、涂红花油之类药物，这样只能加速局部活血、出血情况，对下一步治疗不利。正确的方法是在 12 ~ 24 小时后用上述药物为妥。如果是单纯的韧带受损，冷敷之后应抬高伤肢，并限制伤肢的活动。在此情况下可由同样帮助完成以下旅游行程。

假如伤势较重，甚至怀疑有骨折的可能，则应在固定伤肢后，就近送医院诊治。

如果脚踝扭伤较轻微，可用一手握住伤脚踝部，另一手握住脚趾，由外向里摇动数次。先使脚趾尽量向下弯曲，然后再将脚尖尽量向上弯曲，如此循环反复多次，会有好转。晚间休息前用热水泡洗伤脚，效果则更佳。若是带有云香精、正骨水之类的外用药，12 之后也可抹擦。

（ 4 ）冻伤

在寒冷条件下停留时间过久，就可能引起冻伤。要预防冻伤，一是要穿带足够 防寒衣服；二是饮食的热量要充分，保证热食、热饮；三是外露的皮肤可涂些防冻油；四是鞋袜不宜穿得过紧，防止鞋袜潮湿；五是不要在雪地上久站不动。一旦出现冻伤，要采取如下的措施

处理：第一，给热饮料以及高热量饮食；第二，脱去潮湿衣服、鞋袜，进行保暖。复温；第三，不要用雪或冷水给患处摩擦，可用温水浸泡；第四，轻度冻伤未破溃者可用热水、辣椒水、生姜水或茄子秧水浸泡。重者可用氢化可的松软膏或送医院治疗。

途中，如果气温在 10℃ 以下，或因走路出汗、道路泥泞使鞋袜潮湿，或因所住旅馆没有暖气，都会促使手背、足踝、足背等处发生冻疮。生了冻疮，皮肤局部红肿灼痒、胀痛，可能出现水泡。患者可涂疮膏，防止感染。一般离开湿冷环境或天气转暖后冻疮即可自愈。

（ 5 ）中暑

在强烈日光下长时间曝晒，气温度湿度大，长时间地乘车、走路、爬山等，都容易发生中暑。其症状是：突然头晕、恶心、昏迷、无汗或湿冷、瞳孔放大、脉搏细弱、面色苍白、发高烧。发病前，曾感到口渴头晕，浑身无力，眼前阵阵发黑。同行者发现病症后，应立即把病人抬到阴凉通风处，让病人平卧，解开衣裤带，使全身放松，用冰水毛巾敷其头部及四肢，扇风，有条件时可用酒精擦浴，以求较快散热、降温。给患者服十滴水、仁丹等药。发烧时，可用凉水浇头，冷敷散热。如昏迷不醒，可掐人中、合谷等穴位，促其苏醒，严重时，应立即送医院。

预防中暑，一是在炎热地方不宜停留过久，活动尽量安排早晚时间；二是外出要携带防暑用品和药物，如太阳伞、草帽、扇子及水壶，带上十滴水仁丹或清凉油；三是在住地或休息场所要注意通风、勤洗澡。

（ 6 ）鼻出血

途中容易上“火”，鼻出血。病人取平卧位，用手指捏住鼻子，用口呼吸。用清洁棉花、布片或软纸由鼻孔塞入，压迫出血点止血，同时在头部冷敷毛巾，注意毛巾要 2 - 3 分钟冷水浸一次，即可止血。另一种办法是让出血者坐在椅子上，头部后仰，双脚浸在热水中。如当时无热水，可用小绳捆扎无名指根部，左鼻孔出血捆右指，右鼻孔出血捆左指，两个鼻孔出血，同时捆。如连小绳都没有，可用手捏住无名指根部，也有一定效果。

（ 7 ）被毒蛇、昆虫咬伤

在野外如被毒蛇咬伤，患者会出现出血、局部红肿和疼痛等症状，

严重时几小时内就会死亡。这时要迅速用布条、手帕、领带等将伤口上部扎紧，以防止蛇毒扩散，然后用消过毒的刀在伤口处划开一个长1厘米、深0.5厘米左右的刀口，用嘴将毒液吸出。如口腔粘膜没有损伤，其消化液可起到中和作用，所以不必担心中毒。

被昆虫叮咬或蜇伤时，用冰或凉水冷敷后，在伤口处涂抹氨水。如果被蜜蜂蜇了，用镊子等将刺拔出后再涂抹氨水或牛奶。

（8）食物中毒

吃了腐败变质的食物，除会腹痛、腹泻外，还伴有发烧和衰弱等症状，应多喝些饮料或盐水，也可采取催吐的方法将食物吐出来。

旅途中与不同类型旅客的相处之道

旅游途中会遇到各种类型的人。一般情况下，路人之间的关系是很短暂的，或对视一下，或擦肩而过。但有时候，路人之间却要几个小时甚至几天时间在一起，这就是旅客间的相触。比如，有两个互不相识的人从北京坐火车到乌鲁木齐，座位号又挨在一起，那么，他们便有三四天的面对面交往了。

让我们来设想一下：这两个人中间，一位喜欢高谈阔论，属于外向型人，另一位则喜欢沉默寡言，属于内向型的人。如果他们换一个环境，比如在百货公司柜台前购货，或者在音乐茶座里品茶消遣，那么，如果他们相互间感到忍耐不下去，可以马上离开。但是，现在他们是坐在火车里，座位也不好换，离又离不开，怎么办呢？最好的办法莫过于忍耐了。所谓忍耐，就是双方都应该做一点让步，善讲的稍微收敛一点，不善讲的稍微活跃一点，气氛一融洽，几天的旅途生活就至于太尴尬、太贫乏了。

这是不同类型的旅客之间相处的一个例子。实际上，旅客之间不同类型的多得很。如：男女之间、年轻人与老年人之间、干部、知识分子和农民之间、急性子和慢性子之间、见多识广和孤陋寡闻的人之间，等等，都有一个如何相处的问题。每个外出的人，都免不了要与不同类型的人相处一段时间，时间虽然都不长，但却不能小看，如果处理不好，就会影响情绪，甚至自己的身体。

不同类型的旅客相处，只要注意以下三点，就可以“和平”渡过旅途中那段时间了。

第一，要有容忍精神。由于类型不同，旅客互相间首先会产生一

种不和谐、不习惯的感觉，这时候，一定要有点容忍精神，要认识到自己与对方只是类型不同而已，而不能在两者之间作对与不对的价值判断。

第二，要找共同语言。有人说，不同类型之间的人没有共同语言。这话有点偏激。如果客观一点说，只不过是同类型人的共语言多或某方面的共同语言多，不同类型的人的共同语言少而已。不同类型的旅客相处，为了融洽关系，不妨找点有共同有兴趣的话题，切忌多谈对方感到乏味的内容。

第三，要多向对方学习。同不同类型的旅客相处，固然不如与同类型人相处更容易“谈得来”，但是，也许正由于类型不同，才可从对方身上学到不少同类型人身上不具备的东西。对于不同类型的旅客表示出虚心学习的态度，不仅对自己有益，而且也是对他人的一种尊重，有助于融洽双方的关系。

旅途中怎样结伴同行

人人喜爱大自然。但是，人有时候又有点惧怕大自然，比如，当一个人单独置身于空旷的山谷中或森林里，会感到十分寂寞和紧张，甚至恐惧。这时候，身边只要有人，哪怕只有一个人，也会觉得壮了胆。即使人们外出旅游的地方很多，没有那种独居在自然中的紧张感，但是不是希望能有同自己的交谈的人。一方面不至于太寂寞，另一方面交谈可以减少疲劳。这就是人们出游时，为什么要结伴而行的道理。

说到结伴，大家很自然地会想到家人、亲戚、朋友、同事、同学等。这些都是熟人，都是在旅游前就可以结成的伴侣。但是这里说的旅伴则是在旅途中结识的，是由于结伴双方有着共同的旅游目标并且由于偶然的原因巧遇到结成的，这就是由路人结成的伴侣，熟人结伴自有其好处，而路人结伴也有其独特的乐趣。

不过，旅途中与路人结伴，毕竟是萍水相逢，处理好与新旅伴的关系，是很有必要的。那么，与路人结伴，应该注意什么呢？

第一，双方应该互相尊重、互相帮助。路人虽不相识，但由于共同的旅游目标，所以有可能结伴而行。但是，能够维持双方的旅伴关系的并不仅仅是旅游目标，更重要的互相尊重，互相帮助。言谈举止应该热情、谦虚有礼貌。旅行很容易产生饥、渴、疲劳等现象，所以，双方应该热情相助，想办法解除对方的困难。

第二，保持一定的戒备心理是有益的。尽管绝大多数人是好的，但也确实有极少数人在钻那些麻痹大意游人的空子。比如，当没有把握的时候，不要反旅行包交给他人看管，等等。女孩子更应该注意，如果发现旅途中一些男子过分殷勤，头脑千万不能发热，要保持一定距离，否则，会造成遗憾。

旅游中便秘的防治

有些人平时解大便很有规律，可以一出去旅游，就易发生便秘，常给旅游者带来苦恼。要预防旅游中发生便秘，首先，仍然要像在家中那样按时排便，即使没有便意（多为生活环境及生活规律改变所致），也要“例行公事”，让多年形成的“生物钟”照常运转。其次，在旅游中尽量多吃一些新鲜的蔬菜和水果，若有轻度的便秘，可吃些香蕉和蜂蜜。另外，旅游时要多饮开水，最好每天早晨喝一杯淡淡的盐开水，不仅可以通便，还可以补充出汗造成的无机盐匮乏。

如果上述办法皆难奏效，则可选用药物，如通便灵或开塞露等，使旅游性便秘得以缓解。

旅游品收藏

浏览国内外风景名胜，要想游有所得，游有所获，就要特别注意旅游品的收藏。

地图、导游图及有旅游内容的报刊杂志：这些东西极易购得，它向我们介绍了旅途的地理人文及食、住、行等常识，使我们对各个景点有所了解。

旅游照片和底片：将它收藏好，日后再翻阅时，你将会惊喜地发现，它已成为一份能引起美好回忆的宝贵资料。你尽可找出其中精美的作品制成各式贺卡，相信那将是你给亲朋好友最真诚的问候。

旅游图片：在许多挂历、广告上常可看到，出游前收藏一些，可以为自己提供一些新视角，对旅行摄影大有裨益。

旅游门票：虽然各地风景名胜的门票大小、质地、图案各异，但基本上都向游客展示了该处最具代表性的名胜，收藏起来，富有纪念意义。有的门票制作精美，可用书签使用。

旅游纪念品：这里是指一些有地方或民族特色的陶瓷、竹木等制成的用具和工艺品，足以使你的家庭里独具几分浪漫情调。

旅游风景名胜邮票：我国发生了许多旅游名胜的纪念邮票，如

黄山、桂林山水等。收藏不但可以丰富知识，提高艺术欣赏水平，还可起到保值增值作用。

此外，在旅途中，人们常结交不少旅伴和新朋友，收藏他们的名片和通讯录，日后可以互相联系，其作用和效果往往超出旅游范围。

旅游如何防“宰”

旅游为了使自己玩得开心，又不花冤枉钱，必须谨慎行事，以防挨“宰”。

在车站、码头，或者在旅游区用餐，一定要看是否明码标价，对于无标价或是标着“时价”的酒菜，要在就餐时讲好价钱，以免餐后挨“宰”。最好是多到几家餐馆看看，在比较中做出选择，既要吃好吃饱，又不花冤枉钱。

切不可轻信那些在火车站、汽车站、码头介绍住宿的“拉客妹”、“拉客仔”，特别是在深夜，人生地不熟的，你被她们拉住以后，往往进退两难，挨“宰”是少不了的。因此，最好还是找大一点的旅馆、招待所投宿。

现在去旅游区，往往大门要买票，进去以后，许多小园、小景也要买票。所以，进门时，先不要买通票，进去后认为值游览的再购票游览。

在旅游区内，个体经营承包的客车往往超标准收费，或者是车子还没有到达目的地就不开门，以此来要挟游客。所以，乘车不但要问价讲价，最好是到达目的地后再付车钱。

在旅游区内，五花八门的纪念品、土特产很多，因此，在购物时应问清价格，并且讨价还价，货比三家后再购买。

此外，在旅游中一旦发现自己被“宰”，就应该索取发票或是记下一些标记、号码等证据，以便找消费者协会等有关部门讨回公道。

第四节 风景古迹名胜地

古迹名胜旅游地

(1) 北京八达岭

八达岭位于北京西北延庆县境内，是万里长城重要隘口——居庸关的外口。山势险峻，长城依山而筑，居高临下，工程浩瀚，气势雄

伟。明十三陵位于北京北部昌平区境内，山环水抱，南有龙虎二山对峙，形同大门。内列明代帝王陵寝 13 座，每陵各居一山。方圆共约 40 平方千米。明成祖朱棣的长陵、明神宗朱翊钧的定陵规模宏伟，富丽堂皇，尤为著名。北京除了这一名胜区外，还有故宫、颐和园、天坛、北海、景山、香山、碧云寺、卧佛寺、西山八大处、潭柘寺、戒台寺等著名景点。游览专车交通方便。八达岭、十三陵 1 天；故宫、北海、景山等 1 天；颐和园、香山、碧云寺、卧佛寺 1 天，3 日游较适宜。

（2）承德避暑山庄

避暑山庄位于河北省承德市，坐落在峰峦起伏的山谷盆地中。避暑山庄建于 1703~1790 年，是规模宏大的皇家园林，由宫殿和苑景两部分组成。宫殿布局严谨，建筑朴素，苑景充分利用丰富多样的自然地形，动用传统地造园手法，集中了古代南北园林艺术之精华。外八庙融合了汉、蒙、藏等民族的建筑形式，如众星拱月，环列于山庄的东部和北部。宫殿区包括正宫、松鹤斋、万壑松风，东宫四组建筑；苑景区有湖区、平原区、山区三部分。从北京出发可乘火车或汽车。另有承德三日游的旅游专车。一日游避暑山庄，一天游外八庙，两日游较适宜。三日游可以再增加磬锤峰、双塔山、罗汉山之类景点，观赏群山中的奇峰异石，另有风味。

（3）五台山

五台山位于山西省五台县东北。以台怀镇为中心，周围屹立着东、西、南、北中 5 座山峰，称作五台。五峰之内称台内。最高峰北台海拔 3058 米，素称“华北屋脊”。五台山是古老的花岗岩、片麻岩构成断块上升高的山地，山顶平展如台，洒谷溪流不断。五台山为中国四大佛教名山之一，早在东汉就在此建殿堂，现存唐、辽、元、明、清寺庙及遗迹近百处，台外补交南禅寺和佛光寺建于唐代，是中国现存最早的木结构建筑。其他珍贵文物也很多。五台山还是抗日战争和解放战争时期晋察冀边区政府所在地，松岩口有白求恩大夫建立的模范医院。五台山二日游，一日游显通寺、塔院寺、菩萨顶、广宗寺、圆照寺、一日游殊像寺、龙泉寺、普化寺、观音洞、南山寺。三日游则再增加游览佛光寺、金阁寺、南禅寺。时间选择以 6~9 月为宜。

(4) 南京钟山

钟山位于江苏省南京市，以钟山(紫金山)和玄武湖为中心。钟山三峰相连形如巨龙，山、水、城浑然一体，雄伟壮丽，气势磅礴。古有“ 钟山龙蟠，石城虎踞 ”之称。地处北温带和亚热带之交，为南北植物引种过渡地带，植物品种丰富，林木繁茂。有中国民主革命伟大先驱者孙中山先生的陵墓——中山陵，以及辛亥革命名人墓。还有孙权墓、明孝陵、灵谷寺等名胜古迹多处。顺道再游镇江金山、焦山、北固山，多加 1 日时间。

(5) 普陀山

普陀山位于浙江省普陀县，是我国四大佛教名山之一。相传自五代后梁时期开始建庙，至南宋时佛寺已大盛。其中以普济、法雨和慧济三大寺的建筑最为宏伟。普陀山四面环海，群岛罗列，碧海蓝天，风景奇特，素有“ 海天佛国 ”之称。古人云：“ 山兼海之胜，当推普陀山。” 岛上有千步沙、百步沙海滩以及潮音洞、梵音洞、南天门、西天门等风景点 20 多处。从杭州乘火车往宁波，再乘船前往也可。两日游为宜，一日游普济、法雨、慧济三寺为主；次日游西天门、盘陀石、观音洞、潮音洞等。

(6) 黄山

黄山位于安徽省南部太平、黟县、休宁、歙县交界处。为峰林状花岗岩高山构成的山岳风景名胜区。山体雄伟奇特，玲珑奇石，千姿百态，主峰莲花峰海拔 1840 米，黄山美在奇松、怪石、云海、温泉 四绝”。黄山松生长在峰石峭壁间，苍劲、刚毅，尤以迎客松的美姿著名。黄山雨量充沛，林木繁茂，云蒸雾涌，自然景色变幻莫测，主要景点有北海、西海、天都峰、玉屏楼、云谷寺等。黄山以其非凡的自然美荣膺“ 五岳归来不看山，黄山归来不看岳 ”之誉。两日游、三日游、四日游均可，六日游可基本游遍山主要景点。游览黄山最好在夏秋两季。

(7) 武夷山

武夷山位于福建省崇安县境内(现属武夷山市)。是以丹霞地貌为特征的风景区。有所谓“ 三三、六六 ”之胜。三三为九，九曲溪盘流山中；六六三十六，三十六峰沿溪而列。山奇水美，相得益彰。最著名的峰有大王峰、玉女峰、天游峰，奇峰环拱。九曲溪则每曲皆

成异境，全长约 7.5 千米，乘竹筏观赏山水美色妙不可言。接笋峰、小桃源、水帘洞、流香洞、一线天等景点也各有其胜。还有古越族安置在绝壁上的“般棺”，宋代朱熹创办的紫阳书院，元代御花园以及历代摩崖石刻等名胜古迹。第一天游水帘洞、天车架、鹰嘴岩、大王峰等，次日游云窝、天游峰、九曲、一线天等。两日游为宜。

（8）庐山

庐山位于江西省九江市南，东濒鄱阳湖，北临长江。是以平地拔起的全垒式断块为主体的风景胜区。主峰大汉阳峰海拔 1774 米。庐山风景具有雄、奇、险、秀的物色。自古有“匡庐瀑布誉满天下”的盛名。位于五老峰东的三叠泉，水分三级挂落于铁壁峰前，落差 120 米。山上有仙人洞、三宝树、龙首岩、含鄱口等景点。山下有晋代东林寺，宋代的观音桥和白鹿洞书院等名胜古迹。山上主要景点都通环山公路。两日游，第一天游花径、仙人洞、锦乡谷、龙首崖等，次日游三宝树、黄龙潭、含鄱口等。三日游则增加五老峰等景点。

（9）井冈山

井冈山位于江西省井冈山市。井冈山属南岭北支，在湖赣边界的罗霄山脉中段。山势雄伟，大小峰峦 500 余座，很多山峦海拔超过 1000 千米，最高海拔 2120 米。井冈山是中国第一个农村革命根据地。有毛泽东、朱德、彭德怀、陈毅等无产阶级革命家和工农红军革命斗争的遗迹多处。井冈山以石灰岩、砂页岩为主，也有花岗岩出露，山高谷深，林木茂密，山泉飞瀑，溪流澄碧，终年不断，还有大型溶洞和许多珍稀动、植物。游览以四日游为宜。为节省时间，可乘民航班机前往赣州市，再从赣州市乘汽车，路程 180 千米，到达茨坪。

（10）泰山

泰山位于山东省泰安市。主峰海拔 1545 米，山势磅礴，雄伟壮丽，常被喻为中华民族伟大崇高的象征。泰山为五岳之首，自秦皇、汉武、唐宗、宋祖，直至明清，历代帝王封禅祭祀，文人墨客吟咏题刻，留下众多文物古迹，有岱庙、普照寺、碧霞祠、经石峪刻石、灵岩寺等名胜古迹和玉皇顶、日观峰、月观峰、石坞涛、鹰秋涧、龙潭瀑布等景点，还有许多石树名木。游泰山可到泰安下车，再乘汽车到中天门，中天门至南天门有空中索道缆车。两日游：第一天由中天门经云步桥、五松亭，爬十八盘上南天门游岱顶；次日观日出后，下山游经石峪、

斗母宫、岱宗坊等。三日游则增加黑龙潭、天胜寨一线景点。

（ 11 ）峨眉山

峨眉山位于四川省乐山市。景点包括峨眉山和乐山大佛。峨眉山是平畴突起的断块山，主峰金顶海拔 3099 米，高出五岳，秀甲天下。峨眉山为我国四大佛教名山之一，有报国寺、伏虎寺、万年寺、清音阁、洗象池等名胜古迹。从山麓到山顶，气温相差 15℃，雨量充沛，植物 3000 多种，包括世所罕见的珙桐、冷杉、栎楠等，被誉为“植物王国”。乐山大佛在岷江、青衣江、大渡河三江交汇处，开凿于唐玄宗时，历时 90 年方告完成。高 71 米，耳朵眼里可钻进出两人。峨眉山景点众多，可安排三到五日游，如乘索道或汽车到山的接引殿，游览金顶可当日往返。如再游乐山大佛，以四日游为宜。

（ 12 ）临潼骊山

临潼骊山位于陕西省西安市临潼区。临近古城西安、咸阳，以名胜古迹众多著名。骊山林木苍郁，素有“乡岭”之称。远望似一匹骊马，最高海拔 914 米。周、秦、汉、隋、唐等王朝均在骊山建离宫，利用温水沐浴，有华清池等名胜。骊山东有秦始皇陵和兵马俑坑，一号坑已建起规模宏大的兵马俑博物馆。兵马俑雕塑精美，造型生动，是文化艺术珍品。骊山西北有 5000 年前姜寨母系氏族社会村落遗址，东北还有鸿门宴遗址等。西安交通方便，旅游班车通往各景点。一日游：秦兵马俑博物馆、华清池、半坡博物馆。二日游则增加碑林、大雁塔、小雁塔、兴庆宫、钟鼓楼等。三日游则再增加游览乾陵、昭陵。

（ 13 ）西夏王陵

西夏王陵风景名胜区，位于宁夏回族自治区银川平原西部，风景区由滚钟口、西夏王陵、拜寺口和三关古长城 4 个景区组成。

滚钟口早在西夏时期已是名胜游览地，在银川市西北方向 35 公里的贺兰山东麓。明、清以来又增建了贺兰山庙为主体的寺庙。迄今景区仍有老君堂、斗母宫、小洞天 and 清真寺等。山谷中的象形石有“狮吼”、“卧虎”、“仙人指路”、“青羊跳跃”等，形象开不动人。

拜寺口景区，方塔和双塔在山泉清澈，风景优美的环境中。方塔为 11 层密檐实心塔，高约 30 米，边长 6.2 米。每层略有收分，层次分明。塔身外表抹以白灰，上有彩绘，似为力士，双手托日月。双塔在拜寺口内。东西相对，相距 100 多米。东面一塔，砖筑八角十三层，

高约 45 米，塔身作密檐式，第十三层之上，置上仰莲瓣形刹座，上承托相轮。西面一塔，砖筑十四层，外形和高度与东塔相似，除第一层外，其余各层塔身檐下每面正中有浅龕，每龕内塑一佛像，或坐或站，千姿百态。

西夏王陵，位于银川市以西约 25 公里的贺兰山东麓，方圆 40 平方公里，坐落着 9 座帝王陵和 70 多座官僚、勋戚的陪葬墓。陵邑位于陵区北部，总面积约 6 万平方米，四周筑有夯土城墙，城内的广场、道路、院落、水井和房屋等遗迹都清晰可见，布局十分规范整齐。城内分前、中、后三个部分，中部和后部的正中，各有一座规模宏大的殿堂，其他建筑多集中在城的前部和中部，并组成一座座封闭式庭院。

陵区是仿河南省巩省县的宋陵建造的。每一座陵园都是一个完整的建筑群体，陵园 4 角筑有角台，高大的阙台雄踞神道两侧。园内曾有鹊台、碑亭、神墙、角楼、月城、内城、陵台石像等，形成气势壮观的地面宫殿。陵园公元 1227 年被毁。现幸存的一列列神墙、鹊台、角楼依旧矗立，特别是那些黄土夯筑的八角塔形陵台高达 20 多米，被外国游人誉为“中国的金字塔”。

西夏（公元 1038 - 1227 年）王朝建都银川，疆域“东尽黄河，西界玉门，南接萧关，北控大漠，地方余里，依贺兰山为固”。当时，贺兰山为皇家林苑。山上建有“离宫”、“避暑宫”等皇家宫殿的皇家寺院。贺兰山绝壁千仞、松林如海，极目东望，银川平原黄河如带，阡陌纵横，沟渠如网，稻谷飘香，一派“塞上江南”的风光。西夏王陵是西夏王国（国号“大夏”）所创造的灿烂文化的缩影。为了再现当年风韵，有关部门在陵区设置了声光装置。每当夜幕降临，万籁俱寂，从地下射出的灯光呈黄、蓝两色照在陵台、角楼、神墙上，宛若神话世界。

风景名胜旅游地

（1）温泊云雾 桦林沸泉

五大连池位于黑龙江省五大连池市。为火山地质自然风景，14 座火山锥平地而起，形成各异，5 个连通的熔岩堰塞湖蜿蜒其间。老黑山和火烧山为 200 多年前喷发的近期火山，火山地貌完整，有“火山地质博物馆”之称。火山熔岩形成的丰富地貌与山、水、森林融合在一起，构成特殊的景观，有温泊云雾、三池冰裂、石浪闻声、桦林沸

泉等景点。五大连池距哈尔滨市 413 千米，从哈尔滨出发，乘火车到北安，再换乘汽车抵五大连池。游览五大连池景观，以两日游为宜。

（ 2 ）风光秀媚 怪石嶙峋

太湖位于江苏省苏州、无锡两市和吴县、宜兴、锡山三市境内。太湖中有岛屿 48 个，山水结合，层次丰富，自成天然画卷。太湖绝佳处在鼋头渚，湖岸怪石嶙峋，曲折多变，层次丰富。蠡湖又名五里湖，是太湖的一部分，风光秀媚。太湖名胜还有三山、梅园、锡惠公园、天下第二泉、寄畅园等。此区文物古迹有春秋时期阖闾城、越城遗址、隋代大运河、唐代宝带桥、宋代紫金阍、元代天池石屋等。一日游锡惠公园、寄畅园等，一日游鼋头渚、梅园、蠡湖等。如再乘长途汽车去宜兴游览善卷洞、张公洞、灵谷洞、则为三日游。

（ 3 ）流泉奔腾 天下一绝

九寨沟位于四川省松潘、南坪县境内。是以众多的高原湖泊、瀑布和植物景观为主的自然风景区。九寨沟纵深 40 多千米，总面积 6 万多公顷，湖泊（海子）108 个，长海的景色最美。湖泊五光十色，飞瀑流泉奔腾倾泻，秀丽奇艳，被誉为优美罕见的童话世界。黄龙寺所在的黄龙沟玉翠山中的一条南北向的沟谷，长约 8 千米。沟内彩池密布，遍地奇花异草，有“黄龙天下绝”的美称。九寨沟、黄龙寺二者毗连，但又被高山阻隔为各自独立各具特点的两大景区。从成都坐汽车前往，连路程在内共需 8 天左右。可以经茂汶到松潘，先游黄龙寺再游九寨沟；也可经茂汶、松潘到南坪，先游九寨沟再游黄龙寺。旅游时间最好选择在深秋季节。

（ 4 ）飞瀑倾泻 瑰丽无比

黄果树瀑布位于贵州省镇宁和关岭两县接壤处。是以黄果树大瀑布为中心的风景区。大瀑布位于犀牛潭，落差 74 米，宽 81 米，瀑下为水深 17 米的犀牛潭，瀑布周围景色瑰丽河流曲折，地形起伏，有许多激流险滩和瀑布群。还有古林、溶洞和布依族、苗族村寨，以及央红岩碑，关索庙、天龙庙等古迹。黄果树距贵阳市 150 千米，可以从贵阳坐汽车前往，约需 4 小时。两日游则包括天池龙宫、关索庙等。

（ 5 ）海滩曲折 林木苍翠

北戴河位于河北省秦皇岛市西南，南临渤海，北靠峰山。北戴河海滩漫长曲折，沙软潮平、林木苍翠，有鸽子窝、金山嘴、老虎石、

观音寺、望海亭、莲花石等景点，是著名的海滨风景名胜区。秦皇岛市东北还有万里长成重要关城“天下第一关”——山海关，以及孟姜女庙、孟姜女坟、老龙头等名胜古迹。北戴河旅游交通可由北京或天津乘火车前往，也可乘汽车。山海关距北戴河 30 千米，有公共汽车往返。北戴河海滨以避暑、度假为主，山海关、燕塞湖、孟姜女庙等则以游览为主。由北京至山海关、秦皇岛、北戴河有四日游、五日游专项服务。

（6）西湖十景 山光水色

西湖位于浙江省杭州市。西湖风景妩媚，早在南宋即出现“西湖十景”，经过历代妆点，使江湖、山林、洞壑、溪泉、春华秋实、夏荷冬雪等自然之胜与古刹融为一体。湖西北的孤山是总览湖景最佳处。苏堤、白堤将西湖分割为三部分，湖中有人工造成的小瀛洲、湖心亭、阮公墩三岛。小瀛洲处有三潭印月，山光水色，秀丽喜人。西湖西部的飞来峰旁有江南著名古刹灵隐寺、殿宇、亭阁、经幢、石塔、佛像等价值级高。杭州名胜古迹众多，游览交通很方便。第一天游西湖、三潭印月、花港观鱼、六和塔、虎跑，次日游灵隐寺、玉泉、岳王庙、孤山、西冷印社、放鹤亭、平湖秋月。这是两日游。三日游则增加九溪十八洞、龙井、茶叶博物馆、烟霞洞、紫云洞、黄龙洞等处。杭州景点还有太子湾、敦庄等。

（7）峰丛连座 森列无际

桂林漓江位于广西壮族自治区东北部。是典型的岩溶峰林地貌，山奇水秀，为著名的山水风景名胜区。“江作青罗带，山如碧玉簪”。山石突起，或孤峰婷婷，或峰丛连座，森列无际。漓江及其支流，环回于石山峰林之间，山环水抱，秀丽无比，素有“桂林山水甲天下”之称。桂林“无山不洞”，以芦笛岩、七星岩等溶洞最著名。风景区内文物古迹很多，仅石刻有 200 多件，遍布各风景点，还有秦堤灵渠、秦皇古严关遗址、明靖江王城等。从桂林乘游船顺水而下到阳朔，水路 83 千米，象鼻山等景点富有美感。去桂林旅游，交通方便。桂林附近景点芦笛岩、七星岩等可以安排两日游，再加上一日乘游漓江至阳朔，三日游最佳。

（8）石奇树秀 茶香泉甘

桂平西山风景名胜区，位于广西壮族自治区东南部桂平县境内，

以城郊 1 公里处的西山名胜为主体，包括太平天国金田起义遗址，太平山动植物自然保护区，紫荆山壮村瑶寨风情，天南福地洞天罗丛岩及白石洞天、麻洞荔枝之乡和浔州古城风光，北回归标志等景观景点组成的集锦式大型风景名胜区。总面积约 2000 平方公里。

桂平西山以“石奇、树秀、茶香、泉甘”著名。峰峦嵯峨，数十乃至百余立方米的巨石叠阵，中有怪石嶙峋，石径曲幽。古树参天，绿荫匝地，自然景观壮丽。西山茶名闻遐迩，清香可口，远销各地。泉甘历来为世人所称道。近年来，人们利用优质的乳泉水，酿制成了不少甘美的琼浆，有被誉为“广西茅台”的乳泉酒，有含对人体有益的多种微量矿物元素的“罗汉果露”等饮料，甘冽爽口。每值盛夏，乳泉边备有竹筒，供过往人取水畅饮，舀一筒子泉水，慢慢啜饮，诚是一大乐事，被誉为西山一绝。

桂平县城以西为广西中部龙山山脉的一部分，素有“乳泉摇篮”之称。因这一带系中生代花岗岩，地下水附存于岩体的节理裂缝之中，积成成泉。这种泉水的水分子密度高，表面张力大，含有一种特殊的物理现象，据说只有杭州的虎跑泉才能与之媲美，有人作过一次表演：盛满一杯水，把一分值的硬币一枚一枚投进去，直至投入 113 枚，水在杯口鼓得像面包一样，却未外溢，把“满则溢”的规律采破了。看到这种特殊物理现象的人，无不叫绝。当地群众更加引以自豪。桂平有一首采茶调，就是赞美乳泉的：“花罅石，乳泉水，西山茶。此话不与俗人讲，俗人听了要出家。”

在一块花岗岩巨石之上，一棵很须裸露的奇妙大树，盘根错节长在石上。巨石底下就是“乳泉”二字，为古人所书。泉深 1 米许，冬不涸，夏不溢。据《浔州府志》记载，乳泉“清冽如杭州龙井，而甘美过之。时有汁喷出，白如乳，故名乳泉。”现代科学化验证实，这种现象为氦气所致。当氦气随泉水喷出，很快便出现乳白现象。

西山景区历史悠久，原是佛教胜地，现仍然保留有较为完整的佛教建筑、庙宇，如龙华寺、李公祠、洗石庵、乳泉亭和飞阁等。历代文人学士留下赞赏西山的诗词对联达 4000 多首。

（9）妙水奇崖 千古之谜

花山风景名胜区，位于广西壮族自治区南宁地区西南部的宁明、龙州两县境内，以古代壮族的大批山崖壁画为主要景观，分布于 2800

多平方公里范围之内，大壁画有 64 处，最集中的是花山和明江两处。花山风景名胜区风光分布在地域上具有连续性条带状的特点，200 里沿江风光带以左江古崖壁画为主体；500 里公路沿线山水田园带以穿行于石灰岩峰丛、峰林洼地、河谷之间的风光为内容；100 里南疆边关风光带以凭祥友谊关、大新德天大瀑布等景观为重点。

明江，发源于十万大山，全长 172 公里，流到宁明县城，注入左江就不见了。明江之水流经宁明城数里，风光大异，奇峰排列、峭壁临江，一会儿挡拦弯曲江水的去路，一会儿弯成 90 度角，诱导江水向右回流。从珠山到花山，仅有 10 多公里水程，江水就弯了 9 道弯。每转一道弯，江水都被峭壁拦截去路，令人感到“山重水复无流处，船到崖壁又一川。”这是明江江水之妙！左江呢？江流的妙处，依然是“弯”，所不同的，左江的水弯多呈“S”形流向，行船徐进，崖壁、山峰连绵不绝。山峰特别有个性，雄浑庄重。也有地壳运动留下的“折叠”状的。明江和左江的江水之妙，崖壁之奇，为世人涂抹上一层神秘色彩。山崖壁画更是千古之谜。

五百年前，明代黄定宜曾对两江壁画进行过调查。他在《考辨随笔》中记载：“沿溪三十六峰，皆山崖壁画也。”中华人民共和国成立后，有关部门进行多次考察，证实明江、左江的山崖上有大壁画 64 处，其中花山临江的一幅画面全长约 200 米，高约 40 米，各种人、物图像 3100 余幅。人像最大的高达 3 米，最小的只有 30 厘米。这些崖壁画，或三五为组，或千百为群，多画在下临深渊、上难攀援的河道拐弯绝壁之上。并有各种鸟兽和圆形图案。全部画像是用赭红色单线勾勒，线条粗犷，形象传神。古人是怎样上去作画的，令人费解。

花山崖壁画的创作年代，为春秋战国时期，距今已 2000 多年了。壁画所体现的社会内容，许多历史学家和社会学家进行过多次考察和论证，有的说是壮族先民骆越人庆祝征战的胜利，有的说是骆越人庆祝丰收，有的说是古人祭祀水神，众说纷纭，莫衷一是。

（10）洁白无瑕 雪峰三景

贡嘎山风景名胜区，位于四川省甘孜藏族自治州东南部，以大雪山主峰贡嘎山为中心，包括康定县的木格错、九龙县的伍须海和泸定县的海螺沟等 3 片景区，面积 1 万多平方公里。木格错和伍须海均属高山冰川地区的冰蚀湖泊。贡嘎山藏语意为“至高无上，洁白无瑕”。

西南坡险峻，人迹罕至，原始自然景色迷人。贡嘎山海拔 7556 米，素有“蜀山之王”的美誉，周围海拔 6000 米以上的高峰就有 45 座。现代冰川 159 条。风景区内高原植物、野生动物种类丰富，草原、冰川、飞瀑、流泉等景观四季神韵各异，随着海拔高度的急剧变化，自然景色变化万千，地貌呈明显的垂直分布，气候也有规律性的垂直差异，植物也随之分布状态。从谷地到山岭，依次出现亚热带、暖温带、温带、寒温带、亚寒带、寒带和永久冰雪带等多种气候类型。许多珍稀、奇特的景观树木生势旺盛，冷杉、云杉、山核桃、野银杏……为珍异兽创造了良好的生息环境。

康定景片在贡嘎山东北部，森格错，又名长海子，长 3 公里，宽 1 公里，为该片主要自然景点，县城北有二道桥温泉。城南有灌顶温泉，水温高达 88℃。还有古典建筑八角碉和安觉寺等名胜古迹。1991 年 4 月 7 日，日本贡嘎山登山队，在海拔 1200 米到 1300 米处捉到了 30 只珍贵蝶——“云南斑纹凤蝶。”这是世界上头一次发现雄性斑纹蝴蝶。半个世纪前，英国植物学者曾捉到了 1 只雌性的，现标本保存大英博物馆“自然史分馆”中。

九龙景片为贡嘎山南部，神奇美丽的伍须海，为旅游避暑胜地。还有历史悠久的吉日寺和野人庙等名胜古迹。

泸定景片在贡嘎山东坡，有泸定铁索桥、红军飞夺泸定桥纪念碑公园，二郎山和海螺沟冰川森林公园等。海螺沟是一条长 30 多公里的冰川峡谷。她是贡嘎山 70 多条冰川中海拔最低、最大、最壮丽的；是我国第一个以低海拔现代冰川为特色，融冰川、温泉、原始森林为一体的大型自然风景区，也是我国第一座冰川森林公园。海螺沟内有我国最高最大的冰瀑布及冰川弧、冰川断层、冰川消融等景观。她以世所罕见的四大奇观著称。

一大奇观，海螺沟冰川属低海拔现代冰川。她的最下端海拔仅仅 2850 米。末端（冰舌）还伸入周围原始林木带内 6 公里，因她所处的海拔低，银色世界中又有绿色红妆，形成了冰川与原始森林共生的奇特绝景。而地球上绝大多数冰川分布在南极、极少数处于高寒海拔地带。

二大奇观，海螺沟有我国最大的冰瀑布，瀑高 1080 米，宽 1100 米，为我国最大瀑布黄果树瀑布的 15 倍。站在冰川上，翘首贡嘎山，

银装素裹，分外妖娆！行走于冰川上，随处可见冰洞、冰湖、冰桥、冰门、冰梯、冰蘑菇、冰人、冰兽……这是冰川侵蚀作用塑造出一幅又一幅神奇壮丽的天然画卷，令人惊叹不已。

三大奇观，海螺沟内有沸、热、温、冷四种泉源。洗澡洗衣，煮饭沏茶，不需要燃器点火，随时可以取用。沸泉则是奇之最者，热水沟的沸泉水口，最高温度达 80℃，泉顺崖流滚量每秒超过百立升，形成高 10 米，宽 8 米的温泉瀑布。

四大奇观，动植物之奇之多，为世所罕见。从沟口到冰舌，原始森林中的野生植物达 5000 多种，珍稀植物，观赏植物，比比皆是，杜鹃一属就有 24 种，品种之多，世所仅有。有一棵苞榭柯高 30 米，胸径 1.4 米，它的枝条上附生的植物达 15 属，真可谓植物王国的大团结。原始森林中的野生动物数达 400 种以上。属于国家级保护动物有羚牛、野驴、猕猴、小熊猫、林麝、岩羊和血雉等。

海螺沟所在的磨西乡，现已有公路与成都等地的交通接轨。从磨西入沟观赏景观，有登山小道，既可步行，也可骑马。

（ 11 ）一柱孤峰 争光闪烁

金佛山风景名胜区，位于四川省南川县南部，距重庆市 170 公里。山体海拔 800 - 2200 多米，面积约 260 平方公里，属大娄山余脉，古称九递山，早年有人将她和峨眉山、青城山、缙云山并列巴蜀四大名山胜景，誉称“南方第一屏障”。景以原始奇特的自然山峦、林壑为其特色。1956 年金佛山相继发现大片银杉，引起全世界专家的瞩目，因为原疑为银杉已在地球上绝迹。

风景区内植物群落随地势高差呈垂直带分布。因特定的自然条件形成的气象景观有“金佛晚霞”、“白云朝晖”等。区内岗岭崖壁、沟涧洞石兼有，瀑、溪、泉众多。“三泉映辉”，以在同一断面有三眼不同温度的热泉水而闻名。另有一日三涨的潮水泉和常年恒量的一碗水泉等景观。还有众多的古生代动植物。被誉称植物活化石的银杉有 2000 余株；长势茂密的方竹达 10 万亩；大批的大叶茶和乔木杜鹃，不仅数量大，品种也多，珍稀动物有竹鼬、棕鼯鼠、黑叶猴、白狐、红蛇、小银原、太阳鸟等 1400 多种名胜古迹本文仅记 3 处。

龙岩城坐落在金佛山东北支脉的马咀山上，距县城 30 多公里。城堡高耸于百米危岩之巅、易守难攻。龙岩城是公元 1259 年守将南平知

军茆世雄两次抗击入侵元军获胜的古战场遗址。古城垣尚存，纪功碑完好，上刻茆世雄抗元事迹，字大 14 厘米，楷书双钩，遒劲刚健，颇具颜体真髓。

古佛洞是金佛山最著名的溶洞景观之一，位于海拔约 2000 米的雪山区，高踞悬崖之上，深藏竹海之中。全洞长 4 公里，洞中景观与一般溶洞大同小异，唯独出洞口高悬于落地千丈的崖壁间，险峻奇特，与众不同。这是个上坡出洞口，宽 50 米，当到达距离洞口百米的地方，忽有一线天光，继而前行清辉向暗处射来，此刻人们谑称：“出天不出地”，意思是说，脚下的田园村舍极目可见，鸡犬之声相闻，只是无路走出洞府，称之为“神仙洞府”，可谓八九不离十了。

飞来峰，说它是飞来的，不算是言过其实，说是“峰”倒不如说是一柱孤立的巨石，高 10 米，周匝 40 米，顶部树木蓊郁，中有 40 株银杉。银杉的枝叶较普通杉类细长，树干通直，微风拂动，银光闪烁，状极优美。

（12）竹海茫茫 壮观无比

蜀南竹海风景名胜区，位于四川省南部江安、长宁两县境内，面积 44 平方公里，以竹林景观为主要特色，兼有许多名胜古迹。景区内峰峦 28 座，山岳 500 多个，无一不长满茂密葱茏的楠竹，还有人面竹、花竹、算盘竹、绵竹、黄竹、罗汉竹、香妃竹等 30 多个品种，共近 5000 公顷，航空鸟瞰，云雾缭绕，碧海茫茫，壮观无比，竹海风光，四季各异，气象万千。主要景点有翡翠长廊、观云亭、忘忧谷、仙女洞、天宝寨、七彩飞瀑、夕佳山古代庄园等。山间有洞穴 20 多处，仙寓洞长 500 米，半面敞亮，洞内石雕像神态自若，天宝洞长 1500 米，高 20 米，为半边山洞，上面一半形似刀削的红色石壁，下为深谷万丈，春夏红岩绿树，繁花似锦，近年风景区又发现两处新景观。一是位于竹海东部江安县境内，享有竹海灵魂美称的“幽溪景区”。一是 1992 年元旦正式对外开放的“挂榜岩洞穴群”。洞穴群集自然、人文景观于一体，史前猿人，以后各个时期均有人在洞穴群区留下生活遗迹。但由于此处峭壁如削，洞穴群原隐于青烟流云、古藤岩树和飞瀑丛竹之间，故湮没了几百年而被人遗忘。近年来，蜀南竹海管理处在全局规划开发“蜀南竹海一级景区，并恢复了这处稀世瑰宝，已被列为竹海一级景区，并恢复了蛟龙洞古貌，洞内有摩岩鬼造像等古文物。

竹海海拔 400 - 1000 米，年平均温度 15.5℃，夏无酷暑，冬无严寒，四季均可旅游，是休闲度假的理想去处。

中国第一个以竹为专题的博物馆——竹海博物馆也已在长宁县正式对外开放，占地面积 6000 多平方米，主体楼为水土木建筑。整座博物馆建筑依山傍水，掩映在溪水长流、绿叶婆娑的百竹园中。

竹海博物馆分六个展厅，展出的竹资源、竹标本、实物和资料等，都是为了展示竹在人类发展史上所作出的辉煌奉献，如我国源远流长的传统竹工艺和现代竹工艺的介绍；在历代战争中竹的威力和巨大作用。关于竹的诗、书、画和展出，形象地展示了中华民族的特有气质和精神。竹海博物馆真是竹文化的大千世界。

（ 13 ）织金全景 洞寺瀑泉

织金洞风景名胜区，位于贵州省西部织金县境，面积约 450 平方公里。分为织金古城、织金洞、裸结河峡谷、洪家渡等四大景区。

古城始建于明崇祯十年（公元 1637 ），清乾隆十三年（公元 1748 ）改建石城。城区山青水秀，环城皆山，山峦起伏，城中也有山，龙潭井泉遍布。卜牛河、凉江河贯城后在跳鱼浦与化腾河相汇。城内有清泉 71 处，以“ 四庵 ”、“ 四阁 ”、“ 四寺 ”、“ 八大庙 ” 等 50 多处，在古典建筑各具风格，其中神庙以结构奇特著称，保安寺则与山洞地势巧妙结合而称奇。

织金洞（原名打鸡洞）是个多层次、多阶段、多类别、多形态的高位旱溶洞，为世界上已开发的最大、最全、最奇、最美的溶洞之一。这个我国的大型溶洞全长 10 多公里，面积 30 多万平方米，两壁相距最宽处 173 米，垂直高度多数在 5060 米，最高达 150 米。洞内空间开阔，岩质复杂、渗漏多变，分为“ 迎宾厅 ”、“ 万寿宫 ” 等 10 个景点，拥有 40 多种岩溶堆积形态，各具特色，它汇天地美景于一堂，集今古奇观于一洞。被称为“ 岩溶博物馆 ”，被誉为“ 国宝 ”。洞外有地面岩溶、峡谷、溪流、瀑布等自然景观，也是美不胜收。

景区的龙潭名泉，小马场的瀑布，仙水湾的温泉，中寨的吊水岩等景观与裸结河峡谷、洪家渡等四大景区融为一体，构成了“ 织金山水甲桂林 ” 的盛誉。

（ 14 ）矗天孤峰 千山成壑

舞阳河（又名舞水）风景名胜区，位于贵州省镇远、施秉、黄平

三县境内，面积 400 平方公里。潯水发源于瓮安县境，经黄平、施秉、镇远东流至湖南黔阳注入沅江。沿岸地形起伏大，层峦叠嶂，峡谷重重，有矗天石峰，万仞绝壁，也有平岗小阜，浅溪潏回，风光秀丽，气候宜人。众多孤峰高达 300 多米，构成千山万壑的岩溶景观，尤以铁溪等支流为壮观。两岸原生植被丰富、奇峰异石耸立于河谷之中，颇多神话多彩。河谷中的西峡，龙王峡，诸葛峡，自施秉沙坪瓮蓬洞起，至镇远板滩吴王（吴三桂）洞止，长达 35 公里，风光独特。西峡在涌溪寨下面。沿江能观赏人面石、卧虎崖和蛤蟆朝天诸景，很多瀑布轰雷喷雪，云水交织，烟雾腾空，蔚为壮观。龙王峡起自高碑湖的出口，长约 16 公里，最窄处仅 30 米左右，崖岸如削，高不可攀，仰望天穹，仅留一线，得名一线天，山间石笋林立，形态各异，煞是好看。诸葛峡长约 7 公里。相传是诸葛亮南征为了转运兵需所凿通的。河床狭窄，险滩三重，舟楫过此，如入瓮中。南岸山巅的间隙泉，最为奇特，每天子、午、卯、酉四个时辰，有大水喷涌而出，响声隆隆，初如暴雨骤至，继则分出瀑布三道，并流而下，飞泻江中。

镇远原来是历史文化名城，有青龙洞、中元洞、天王洞和和平村等 68 处景点。青龙洞在县城以东的中和山，绝壁千尺，怪石嶙峋，古树槎丫，三面临江。两道瀑布从山顶直下，如白蛟斗于峡中，活龙活现，十分有趣。元代在青龙洞设置总督府，明嘉靖年间建朝元阁、紫阳书院和考亭祠，清代以前均毁圮无存。清代陆续增建一批蔚为大观的古典建筑，包括万寿宫、大佛堂、玉皇殿、吕祖殿、老君殿、望星楼、莲花亭、六角亭等。多数建在山间空地。从江岸仰望，似粘壁悬空，金碧辉煌，壮丽异常。洞内明人诗碑有“溪静鸟喧青峰里，月明人度镜函中”之句。

黄平县的飞云也是著名景点，在城东 10 公里的东坡山。古树参天，流水潏回。有拱桥一座横跨溪上，桥东石坊岿然，上镌清鄂尔泰题额“黔南第一胜景”。过此，拾级而登，便是飞云崖，似洞非洞，内甚宽敞，顶上崖檐覆出，石乳倒垂，浮者若飞霞，亘者若虹霓，豁然楼殿门阙，悬若铜鼓编磬，并有狮象蛟龙，莲荷阡陌、蜂房水涡之属。其下澄潭邃谷，幽深无底。岩半立大土像。有水出崖，泻为瀑布。崖前石峰矗立，上建圣果、滴翠二亭《圣果亭记》碑，传为王守仁手书，文思古穆，笔势苍劲。明正德年间已在其旧址建月潭寺公馆。至清代

又在飞云崖前后增修清风亭、大宝厅、观瀑台、幽云亭、清心殿、皇经楼、接引阁、养阁等一大批古建，将飞云崖胜景半点得更加富丽多姿。

（15）四湖竞秀 名冠红枫

红枫湖风景名胜区，位于贵州省中部清镇、平坝境内，湖水面积 57 平方公里，相当于北京十三陵水库的 13 倍，深达数十米乃至百米以上，为贵州省最大的人工湖，有“高原明珠”之誉。湖中岛屿 100 多个，以岩溶地貌湖光山色为特色。湖区分为北湖、湖、南湖和后湖。北湖碧波万顷，中湖水狭山奇，南湖山重水复，后湖群峰环水，南湖将军湾溶洞群中的将军洞，长达 600 米，有 3 个洞中湖，白而透明的各种钟乳石倒映水面，宛如水晶宫殿，形成山里有湖、湖里有岛、岛上藏洞、洞中有湖、洞湖相通，融山、林、水、洞、诸景于一体，具有“阔、秀、奇、爽”四大奇特景色。泛舟漫游，穿*于幽谷、石林和汉湾之间，令人感到扑朔迷离。景区内新建了侗族风情旅游村和苗族风情旅游村，游人可领略独特的民族风情，以助谈趣。

清镇县的名胜虽以红枫湖为主，百花湖的风光也令游人流连忘返。平坝县的名胜古迹则比比皆是。有名胜古迹 5 处山水洞融为一体的自然风光 6 处，民族文化风土人情 6 种（处）。平林乡飞虎山洞穴。新石器时代遗址。金银、夏云、肖家、平林等有汉墓群，下坝乡棺材洞首次发拙出千年以前的苗族彩色腊染。始建于明代的天台山古寺，是藏在深山中的一颗明珠。山间寺宇 39 间，依山就势，错落有致。历代文人学士留下了大量诗词，书法，极为珍贵。改建成的贵州省第一个民族民间戏剧博物馆，已于 1989 年 8 月对外开放。

（16）暗河溶洞 响水龙潭

龙宫风景名胜区，介于贵州省安顺县马头布依族苗族乡境内，距安顺市 27 公里。面积 60 多平方公里。为一处 20 世纪 80 年代才声誉鹊起的万古沉睡的风景区。龙宫也叫“响水龙潭”，以壮观瑰丽的水溶洞，洞穴瀑布和旱溶洞独特的岩溶地貌为特色，并有田园山寨、山野峰峦、嶙峋石林及丰富多采的少数民族风情衬托。地下暗河全长 15 公里，穿越大小 20 多座山，串连 90 多个洞穴。洞穴四壁钟乳石犬牙交错，千姿百态，壮丽无比。溶洞中水陆奇景杂陈，诡异而悄恍，人们为这些景物形象地取了富有神话色彩的名字：“海马飞天”、“龙女坐

宫”、“老龙回宫”、“五龙护宝”……“龙王三公主卧室”和“屈原行吟”二景，留给游人的印象最深。在龙宫底部是一泓清潭，人称“龙潭天池”，据说面积有1万平方米，深30-40米。水面忽宽忽窄，窄处仅容一条小船通行，这就是龙宫的内苑。在这里可以沿着池岸散步，也可以在池上泛舟，无不饶有情趣。

顺着龙宫附近的坡道，踏过湍溪上的曲桥，走在翠竹掩映下的小径，远远望见岿然矗立于高敞的溶洞之上的一堵绿苍苍的巨岩。再前行，便看到岩边喷射出一团雪白的浪花。近前数十米，雷鸣般的涛声挟着迷蒙蒙的水星星，劈头盖脸洒来，令人顿感清凉舒心。走近瀑布前面，仔细观察，才看出这是山顶的流水突遇一条石罅，猛然下注50多米，三跌数宕，横冲直撞，流到底部，激起一层层浪花。这就是龙宫后苑瀑，又叫“龙门飞瀑”，是个典型的落水洞瀑布。因为水源在洞中，又称地下瀑布。

凝视着震心慑魂的瀑布顺移顶部，人们仿佛看到那道石罅恰像一扇狭长的画屏，又宛如一幅长条形的银幕，映现着澄碧的蓝天白云，在缓缓浮动着。

（17）三江并流 世所罕见

三江并流风景名胜，位于云南省西北横断山脉纵谷地区，金沙江、澜沧江、怒江三条大河均源出青藏高原唐古拉山，流入云南省境内并靠奔流400多公里，最近处直线距离仅66公里，这种自然景象世所罕见。三江水流湍急，悬崖峡谷，滩险众多，形成地貌奇观。景观佼佼者有高山雪峰横亘，梅里雪山连绵数百里，太子雪山海拔6740米，是云南第一高峰。景区内聚居藏族、纳西、傈僳等少数民族，民风民俗丰富多采。

金沙江，指长江上游自青海省玉树县巴塘河口至四川省宜宾市的一段，长2308公里，东岸云南省中甸县西族自治县石鼓急转北流，深切高原，构成著名的虎跳峡，水流湍急，两岸悬崖飞瀑，谷深达3000米以上，比起世界第一大峡谷——我国雅鲁藏布江大峡谷（5382米）只浅2382米，比原先被称为世界大峡谷深达2133米的美国科罗拉多大峡谷高600多米。公元1935年5月，中国工农红军长征途中曾强渡皎平（禄劝县）渡口。

澜沧江，上源扎曲、吉曲、均出青海省唐古拉山，在西藏自治区

昌都地区汇合，东南流贯云南西部，到西又版纳傣族自治州南部出国境，称湄公河。上中游穿行于横断山脉间，高山深谷，水流湍急，并多石滩。在澜沧江沿途有欧亚板块和印度板块碰撞的地质现象。高山峡谷相间并行的大峡谷，有澜沧江石登至中排峡谷、怒江又腊瓦底峡谷等，风景都很幽美。

怒江，一称潞江，我国西南地区大河之一。源出青、藏边境唐古拉山南麓，斜贯西藏自治区东部，入云南省后折向南流，经怒江傈僳族自治州、保山地区和德宏傣族景颇族自治州出国境入缅甸，称萨尔温江。流经怒山，高黎贡山之间，谷深流急。真是“怒水忽中裂，千寻坠幽泉。”

（18）断层陷落 稀世明珠

昆明滇池风景名胜区，位于云南省昆明市。滇池，又名昆明湖，古名滇南泽，为滇中高原的断层陷落湖，以海拔 1885 米的高标位赢得云贵高原“稀世明珠”的美称。面积约 300 平方公里。孙 * 翁撰著名《大观园长联》有句云：“五百里滇池奔来眼底，披襟岸帙，喜茫茫空阔无边……”。的确，她五百里水天一色，波平如镜，舒和、柔美、秀丽、迷人。好天气时，更是万顷晴波，分外明亮。登上大观园望远，东边的金马山，恰像骏马沿湖奔驰；南边的鹤山，宛如白鹤在水天一线之际翱翔；北边的筵（音洪）山，恍若长蛇蜿蜒蠕动；西边的碧鸡山，美如凤凰展翅。古人以“碧鸡、金马”二山作为滇池风光的象征，的确是很有见识的。而在这些神姿仙态的群峰之上，又有皱皱多姿的异石，光影婆娑的花木，以及紧紧依偎群山的流金洒银漫长曲折的湖岸，晶莹平缓的沙滩，构成了独特的水域，形同上弦月的滇池，增强了美感的效果。人们到了大观楼，无不选胜登临，远观莽莽苍苍的线条粗犷的群山，近赏浩浩淼淼的“沧波接远天”的明丽湖景，疑入神山仙境。

西山林木苍翠，在元代华亭、太华西佛寺建筑群，有嵌缀峭壁之上的三肖阁建筑群。而最吸引游人的还是湖中的太华山。她是西山的一支延伸入湖的余脉，最高处高出滇池水面 470 米。她那起伏的山峦，有人说像融融和卧佛，也有人说像仰卧水面憩息的人鱼姑娘，更多的人则说她是“睡美人”。她那长长的秀发披散在湖水中，风姿绰约，至今犹沉睡正酣。有一个关于“睡美人”的悲剧式的传说：“相传古时候

有一个美丽的青年女子，因丈夫被尊长抓去边远地方当奴隶，她日日思念，夜夜哭泣，泪水积成滇池，最后仰面倒下化为西山……

其实，“睡美人”的历史，比人类更久远。史载：“在300万年前，强烈的喜马拉雅山构造运动使山脉断裂上冲，形成一段高差达300-500米的平直断层崖，这就是今人所见的‘睡美人’丰满的胸部和俊秀颈项。她发育的初期阶段，富含二氧化碳的地表不沿着弧线或网张状次级断裂溶蚀灰岩，日积月累，形成她秀丽的面庞和健美的下肢。”她躺在昆明盆地的西南部位，日日月月和滇池作伴，时时刻刻与龙门为邻。

昆明人说，不攀登龙门不算游了滇池，倒也是“睡美人”躺在西山“龙门”的陡壁之下，似乎想要为那个开凿“龙门”的巨匠作证：他为了艺术而献出了自己的生命。西山“龙门”的传说，同样是美丽动人的。入“龙门”石坊，有一石室，名曰“达天阁”。阁内供奉一尊“魁星”，提斗执笔，足踏鳌石，目光炯炯，体态、相貌、神情、风韵，无不灵活生动。唯一的缺陷是巨匠不慎雕坏了“魁星”的笔尖，重雕又没能按时完成。于是，一位民间艺术家由于自己的信念没有得到满足，便投身滇池，结束了光辉的艺术生涯。但却在人们心中留下了炽热的敬意和追念。

登上“龙门”，举目四顾，湖天一色，一望无垠。若逢日出奇观，红色天幕在群山间拉开，定然是万道金光，烟霞变幻，气象万千。

从“龙门”下山，在三清阁与太华寺之间的山坡上，为聂耳墓。墓地背负青山，前瞰滇池，呈钢琴状。墓穴位于琴盘的发音孔上。琴盘顶端竖七块晶莹的墨石，中间的一块为墓碑，上刻“人民音乐家聂耳之墓”题字，为郭沫若手书。墓地前的二十四级石阶象征着聂耳二十四岁的短暂而高贵的生命，墓地周围的七个花圃象征七个声音阶，墓地环境清幽，松柏苍翠。

滇池的确是古老的，瞧她那众多的景观景点吧，西岸片区有大观楼、海埂、西园、曹溪寺以及城西北筇竹寺等重点名胜古迹。东岸片区为滇文化发祥地，有呈贡龙潭山旧石器时代遗址、石寨山新石器时代遗址、天子庙战国“滇墓”、晋城古镇等。

明代诗人杨升庵（慎）有诗赞曰：“天气常如二三月，花枝不断四时春”（引自《滇海曲》）。昆明的风景名胜正是这样的和煦妩媚。当春

风吹荡、花红柳绿时节，到圆通山的高峰，定叫你淹没在海棠花的红海里。夏日，万顷碧波吸引了大量热气，加以多云多雨，酷暑不蛰（年平均温度为 15℃ 左右），仿佛是清凉世界。秋天，气候温和，空气清新，满目繁花；“有似春光胜春光。”冬季，北方的冷空气受群山之阻，难以侵入。而南亚大陆的暖空气却不断徐徐入境，并且终年太阳辐射均匀，湖水的蒸发增加了湿度。严冬依然暖融融的。正是“万紫千红花不谢，冬暖夏凉四季春。”

（19）丽江玉龙 万年积雪

丽江玉龙雪山风景名胜区，位于云南省丽江、宁蒗、中甸三县境内，由四个景区组成，总面积 770 多平方公里。主峰在丽江纳西族自治县西北约 10 公里处，她是横断山脉的沙鲁里山南段的名山。巍巍玉龙雪山，有 13 座万年积雪的山峰，南端主峰扇子陡，海拔 5596 米，上插云天，下俯丽水，冷清玉洁，寒光耀眼，远远望去，山似银蛇起舞，峰如长剑倚天，好一派壮丽山河！从江面到山顶，高差悬殊，达 3000 米。随着海拔高度的升高，气温逐渐降低，由热到寒，形成立体气候（即垂直气候带）。如丽江坝子一带、海拔 2145 米，则是“人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开”；到了山腰乌头地，海拔 3850 米，“六月暑天犹着棉，终年多半是寒天”；上到 4000 米以上，已是“半年雪封严寒天，山上多半是苔藓”的高山荒漠气候；到了 5000 米以上，就是“积雪堆雪几万年，山顶处处有冰川”的高山冰漠型气候了。当地人说，“山高一丈，不大一样”，堪称一大奇观。气候的垂直变化，导致自然景观呈现显著的垂直分布。玉龙雪山不仅是美丽的植物园，而且是我国一座自然风景宝库。

虎跳峡景区，位于玉龙雪山与哈巴雪山之间，峡谷迂回 20 公里，江面最窄处仅 30 米，江滩至两岸峰顶高差 3000 多米，村传，猛虎能一路而过，故而得名虎跳峡。两岸崖壁陡峭，怪石嶙峋，江水在峡谷中越 7 道坎，过 18 险滩，涌起千堆雪，响彻万壑雷，狂奔怒吼而下，远流东海……

长江第一湾景区，以山峦、奇岩、溶洞为景观特色。金沙江发源于青海省玉树奔腾南下，穿过川藏交界的横断山脉，继续南进，到达滇西北的石鼓以后，江水突然转向北流，形成“长江第一湾”，蔚为天下奇观。

在丽江黑龙潭、壁画和万朵山茶树都是难得一见的景观。黑龙潭在县城北面的象山脚下，潭面宽阔，碧水盈盈，玉龙雪山倒映在其中，景色清秀。清乾隆二年（公元 1737）纳西人在此建玉泉龙五庙，故又叫“玉泉”。潭中建有得月楼。楼前有郭沫若书题楹联：

龙潭倒映十三峰，潜龙在天，飞龙在地；

玉水纵横半里许，墨玉为体，苍玉为神。

潭北有清云阁，又名五凤楼，为三重檐多角木结构建筑，高 17 米，像五只凤凰亭亭玉立，故名。结构精巧，造型美观。始建于明万历二十九年（公元 1601）。清同治年间毁于兵火，光绪八年（公元 1882）喇嘛僧重修，1979 年从芝山福国寺内迁至黑龙潭畔。

纳西族古代壁画分布于丽江县城及其附近的 10 多处明、清佛寺和道观的内壁上，现存较好的为城北 5 公里白沙村的大宝积殿、琉璃殿、大定阁和大觉宫等处。是明初至清初约 350 年内当地土司木氏请画工陆续绘的。内容多为宗教题材，有袒跏趺足的印度式佛像，有端庄垂拱的道教神祇。这些壁画大部分出自汉、藏、白、纳西等族画工之手，具有浓厚的民族风格。

玉峰寺山茶，俗称万朵山茶，在丽江县城以北 15 公里处的玉峰寺大殿侧院内，寺为喇嘛寺，建于清代乾隆二十一年（公元 1756），寺内的万朵山茶，相传先于寺庙植于明朝永乐年间（公元 1403 - 1424），有“云南山茶甲天下，丽江山茶甲于滇”的称誉。这棵“茶树王”原是两棵并立的山茶，后来主干合而为一。而今，铁桶似的主干已岔出许多分枝，形成一堵 3 米多高、4 米多宽的花墙。每年 2 - 4 月间，山茶花迎着风雪争相怒放，先后要开 10 多批，总共上万朵；有的硕大如碗，有的巧如酒杯，千姿百态，红艳夺目，在玉龙雪山的映衬下，呈现了“树头万朵齐吞火，残雪烧红半边天”的奇妙景象。

泸沽湖景区，最使人感兴趣的不仅是深林幽湖，还有摩梭人的古风民俗。“摩梭”是纳古族古老的族称。纳西族主要聚居在丽江、泸沽湖、金沙江沿岸等地方，后来，在丽江的纳西族自称“纳西”，在金沙江沿岸的纳西族自称“日考海”，而泸沽湖的纳西族一直称“摩梭”。人们常说：“摩梭”人就是“女儿国”，泸沽湖就是“女儿国”的国境。泸沽湖美极了：湖水瓦蓝瓦蓝的，仿佛晶莹的碧玉，岸边停泊着细长的，用独木挖成的木舟；湖畔错落着一些圆木搭成的木楞房；湖的四

周山峦上，覆盖着翠绿的丛林和艳丽的杜鹃花……

泸沽湖“摩梭”人叫“谢纳米”，是母海的意思。湖岸有座山叫狮子山，也叫女山。山上住着神干木，她很漂亮，骑着一头牦鹿。她主宰人口的繁衍、五谷的生长和牲畜的增减，是摩梭人最高的保护神。每年夏历7月25日，摩梭村寨的男女都要着盛装到狮子山祭祀女神。祭祀时要先围绕泸沽湖走一圈，名叫转海……这种对女神的崇拜，难道是对人类早期母系氏族制的一种袭承吗？“女儿国”的生活情态与母系氏族制有何联系？我们可以从摩梭人的“走婚”婚俗中找到蛛丝马迹。摩梭人的婚俗妇女结婚不离开娘家，而是男去女家，不过只是晚上才去，白天还在自己家，这叫“走婚”。走婚双方叫“阿肖”，是朋友、伴侣的意思。实际上摩梭妇女在社会生产和生活都起着支柱作用，她们赢得的摩梭“女王”的主导地位是当之无愧的。

（20）田园牧场 神秘古朴

雅砻河风景名胜区，位于西藏自治区山南地区正南的乃东、扎囊、加查、洛扎、贡嘎、琼结等6个县境内，山南地区还有6个县不属景区范围。山南地区是藏民族发祥地之一。该区雪山冰川、田园牧场、河滩谷地、古老文化遗址和民俗等构成一幅幅神秘、古朴而又壮丽的画面。区内植物种类丰富，植被随海拔变化呈垂直带分布。河谷地区的热带雨林，被誉为西藏的西双版纳。人文景观体现了藏族最早在山南地区的文明。

雍布拉康，藏民语意为母子宫，位于乃东县东南，雅砻河东岸的山顶上。相传建于公元前1世纪涅赤赞普时代，是西藏第一座宫殿建筑。前后两部分均以石块砌成、巍峨挺拔、气势雄壮。殿堂内现供奉吐蕃松赞干布和文成公主、尼泊尔尺尊公主塑像，造型精美；还保存有很多历代文物和典籍。

桑鸢寺，为西藏第一座寺庙，坐落在扎囊县境内雅鲁藏布江北岸。古称“乌登勃来”。现存建筑基本上是7世达赖时期（18世纪初叶）重建的。始建于唐大历年间（公元766-779）。“桑鸢”藏语的音译，意为“不可思议”。是西藏第一座剃度僧人出家的寺院。寺几经火灾，重修后已不复旧观，但仍保持原有外观。正方向朝东，总平面圆形，四周有围墙，墙头上，每约1米有一红陶塔。墙内为宽敞回廊，正中为乌策大殿，象征世界中心的须弥山。大殿高三层，底层为藏式建筑

风格，中层为汉式建筑风格，顶层为五塔相峙的印度建筑风格。如此特殊建筑的寺庙为全国所罕见。

全国重点文物保护单位有昌珠寺和藏王墓。昌珠寺坐落于乃东县南约 2 公里雅砻河东岸，与赞塘寺隔河相望。始建于 7 世纪 40 年代，为松赞干布主持建造的。现存建筑是十三世达赖修缮的。藏语鹞、鹏、鸟为昌，龙为珠、寺成取名昌珠。这名儿又与民间传说“引龙出湖”，“断龙为三”有关。寺内文物，寺外柳林，不少与文成公主有关。

藏王墓，又称吐蕃历代赞普(国王)墓，坐落琼结县城对面的木惹山上。为公元 7 世纪至九世纪历代吐蕃赞普的墓葬群，现有墓 19 座，方圆达 3 公里，形式大致相同，均为方形平顶。相传松赞干布和文成公主及前后几代赞普均葬于此，但都未发掘。上述人文景观都有鲜明的民族地区特点。

第五节 旅游最新时尚

自助旅游

自助旅游是近年来国际上流行的一种旅游形式。它由旅游者自主选择旅游项目，决定旅游时间，而车辆及住宿等旅行烦恼之事均由旅行社或专业的订房订票中心、网络旅行社代办的旅游形式。

在一定程度上，自助旅游满足了人们外出旅游“轻松愉快、活泼多样”的强烈愿望，适应了当代旅游者希望展示自助旅游个性的需求；同时旅游者通过订房订票中心，大大降低了旅行费用，在经济上得到实惠。

主要程序如下：

确定行程，通过双方商讨，确定出最适合行程安排和价格。

通过传真，电话，电子邮件等通讯方式联系。旅行社或专业的订房订票中心、网络旅行社对你的行程进行确认。

旅行社或专业的订房订票中心、网络旅行社为你预定好酒店，交通等。

按照行程，旅行社或专业的订房订票中心、网络旅行社会在机场，车站有专人迎接。

支付行程费用，旅行社或专业的订房订票中心、网络旅行社提

供确认单、发票。

凭确认单在酒店住宿，以及乘车。

近郊旅游

旅游有多种形式，不管是哪种形式的旅游，都必须要有一定的时间和充足的经费来保证旅游的成功。但有些家庭不想跑远门，那么，“郊游”便是一项“省时”、“省力”、“省钱”的最佳活动。在城市工作了一周，总感到精神疲倦。到广阔原野上呼吸新鲜空气后，会感到心旷神怡。

郊游的主要内容一般有：

了解市郊的乡土人情，增加这方面的兴趣和知识；

在农村田野里熟悉植物、昆虫，观赏野花野草；

欣赏民宅建筑；四是在大树下或田埂、草坪上，搞上一次野餐；五是逛逛别有风味的古镇小巷，再买上一些土特产或有特色的纪念品；六是坐在鱼塘边悠闲自在地垂钓，等等。

只要合理安排郊游的计划，掌握好基本的旅游知识，那么，您的“郊游”之行，一定会使感到满意，美丽的大自然将给您以美的享受。

骑车郊游

骑车郊游，就是一项很好的娱乐、休闲活动。参加这项活动，应坚持“游中应俭，游中有获，游中添乐”的原则。

首先，在游乐活动中讲究节俭。如节假日去郊外或公园游玩，不论路线远近，若能骑车前往，好处有很多。一方面避免了挤车之苦，同时也觉得行动灵活，省时又省钱，而且一路骑过去，一路可以欣赏市郊的景色、呼吸新鲜空气，又锻炼了身体，可谓一举多得。

骑车郊游，一般可以自备午餐、茶点。此举一来节省开支，二来免了吃饭排队和等座的焦虑，三是饮食比较卫生。当然对有地方特色的风味小吃和特产，不能太吝啬，因为这本身就是郊游活动的一个方面。

对旅游活动的时间安排，尽量做到不顾此失彼。每次活动或郊游去之前，应事先做好准备工作，第二天可一早动身。这样如是路线的活动，中午就能结束返家，稍事休息后，即可处理家务杂事。逢到有二三天节假日，可把游玩的日子安排在前一二天进行，留下一天作体力和事务性的休整，以免因在游玩而影响其他事情的完成。

在交流活动中，还应注意学习知识，这样的郊游都有意义。如每次游玩之前，对要去的地方的风土人情、园林、古迹、植物等，通过翻阅有关书籍进行一番了解，然后经过游玩加深印象。在游玩中，可以拍摄些最能代表园林、名胜等景致的地方特点及农村风土人情的照片，以增添更多的快乐和情趣，作为留念。

骑车远游

拥有一辆自行车十分容易，所以越来越多的人在打骑车远游的主意。骑自行车远游，不仅要有强壮的体魄，还要略通一些基本的常识。自行车作为唯一的交通工具，性能的好坏至关重要。出发前应对各部位的机件做全面彻底的检查，并随身携带常用的修理工具榔头、螺丝刀、气筒、扳手、钳子等，以及备用件滚珠、内胎、闸皮、车条、气门芯等。每天要认真检查车，发现问题及时解决。

一般而言，以车座较低并有五至十度的后倾为最佳角度。运动量的安排要合理，并保持一定的速度，切忌忽快忽慢。每二至三小时休息一次，不要想停就停。

在特殊道路上行车，车速的把握尤为重要。路遇浅河、水洼、碎石时，别习惯性减速，快车速反而易顺利通过；行车在泥泞的路面，不妨拆下前后挡泥板，以免泥堵死挡泥板和车轮间的缝隙；下坡时，前后闸都要捏。

夏天遇到柏油融化的路面，千万避开，如别无选择，先上土路让车轮沾些黄土，以防被粘住。途中宿营时，营地要选择干燥背风的地方，附近应有水源。有村落处，借宿是好办法

骑车旅游对服装尤其是裤子要求比较严，以宽大为佳。夏天穿背心、裤衩，阻力小，通风性又好。太阳帽和墨镜、雨具、卧具、常用药、照明器材、交通、地形图等都是必备之物。

现在有种专业的自行车包，用起来很方便。普通背包一定设法扎牢。宿营时，要将东西放到一个可用身体遮挡的死角中，以防丢失。

徒步旅行

徒步旅行对于青年人和中年人，无疑可以增强体质，但是，如果不做好徒步旅行的准备，则有可能适得其反，主要注意以下几点：

（1）防疲劳

预防疲劳的关键在于，一要步姿正确，二是不要心急，三是要会

走路，走小路而不走平坦的公路，既使走公路也不走平坦的中心而是走高低不平的路边。

（ 2 ）防脚打泡

万一选鞋不对或步姿不正，行走中感到脚的某个部位有疼痛或摩擦感，可在该处贴上一块医用胶布或在鞋的相应部位贴一块单面胶，在一般情况下，这就可以防止打泡。

（ 3 ）防寒暑

北方徒步旅行要带一些质轻防寒性能好的衣物，如果行走在广阔的北方平原，风速较大，衣着应及时调整。南方徒步旅行，夏季要防暑防雨。

（ 4 ）解渴要适可而止

出发前最好准备一壶清茶水，适当加些盐。清茶能生津止渴，盐可防止流汗过多而引起体内盐分不足。

另外用热水洗脚可去疲劳。随身携带一些常用的感冒药、防暑药和外伤药，备一酒精盒浸 1 ~ 2 根马尾。

第二章 文化艺术休闲

我国是世界上历史悠久的文明古国之一，我们的祖先创造了极其丰富的光辉灿烂的文化遗产。这为我们提供了许多高雅时尚的休闲方式。我们应继承和发掘这些文化遗产。

第一节 书法休闲

在几千年漫长的生活和斗争中，我们祖先创造了汉语的书面化工具——汉字。汉字作为交流思想、社会交际的工具被广泛应用于我国各民族之间以至国际上。汉字从图画、符号到定型，从古文大篆到小篆，由篆而隶、楷、行、草，形成各种字体，在书写应用汉字的过程中，逐渐形成了世界各民族中独具特点、可以独立门类的书法艺术。汉字书法有它自己一套艺术规律。它起于点画用笔，系于单字结构，成于整幅章法，美于风神气韵，“求工于一笔之内”，寄情于点画之间，法度森严而又变化无穷。用中国式毛笔书写方块汉字，被认为是一种美的享受。著名书法家的作品艺术珍品，被文物部门收藏，也为国外鉴赏家所珍视。

书法艺术的发展史

书法艺术的发展史按文字的源流追溯起来，从甲骨文（刻在龟甲兽骨上的文字）、金文（也称钟鼎文，刻在或铸在青铜器上的文字），发展为篆书，再发展为八分书（近似隶书的一种书体），由此而发展成为隶书、章草、行草、楷书。周秦的篆、汉魏的隶、晋唐的楷，显示了各朝各代，在文字和书法上的继承和发展的轨迹。

汉字书法艺术是一种雅俗共赏的艺术，其点画结构必须有严格的规范。从秦朝至汉末，各种书体都已产生，但都不能离开以前篆隶的宗法。所以说自先秦至汉末，是中国书学史上各种书体的创制时期。汉、魏、晋、南北朝，书学之风盛行，名字辈出。东晋王羲之，集书法之大成，集众家之长，成为千古绝唱，后世称颂为“书圣”。但是，在隋唐以前，书法只有一些经验性的零散文字，没有书法方面的理论。唐朝时期，书法艺术得到了空前的发展，涌现了许多著名的书法家。欧阳询、颜真卿、柳公权等名家分别出在唐代的初、中、末三个时期，

他们的艺术成果代表了整个唐朝时期的书法艺术成就，把楷书推到了成熟阶段，于是书法理论相继出现。宋代有苏东坡、米芾、黄山谷、蔡襄四大家。明代董其昌成了后代的书法泰斗。清代的何绍基、赵谦、张裕钊、郑板桥等又使书法前进了一步。

书法与人的健康

书法是研究汉字书写法则的一门学科，是我国具有悠久历史的独特传统艺术，也是世界文化宝库中的一颗灿烂明珠。书法的“书”就是写，“法”就是方法、法则。书法是要在写字的基础上提高到初具风骨、神韵的艺术境界。

书法还有益于健康。书法是静中动，也就是在入静的状态下，心不他用，目不斜视，耳不旁听，专心致志地练功写字，促进和调节了自身的生理功能，达到修身养性、精力充沛的目的。

事实证明，书法可以练气，颐养精神。历史上许多大书法家是长寿者，如唐代的欧阳询活到 85 岁，明代的董其昌活到 82 岁。

古人曾这么描述写毛笔字的过程：“笔运于指，指运于腕，腕运于肘，肘运于肩；肩也，肘也，腕也，指也，皆运于其右体者也。而上体则运于其下体，下体者，两足也，两足着地，拇踵下钩，如履之有齿，以刻于地者然……”这个动作过程颇似打太极拳。因此，有人将书法视作纸上的练气功，练太极拳，是一种同样锻炼身体，修身养性的好运动。的确，运笔时，其波撇屈曲，起承转合，全靠舒臂运腕来完成，写到顺畅处，如行云流水；其得意之状犹如打拳打得顺手，感到自己得其乐又和做气功很相似，做气功得心境宁和、净性静气，写字也须专心致志，把一切喜哀乐统统丢向脑后，思绪只集中于笔端，做到缓缓地吸气、徐徐地运笔。对此，唐初大书法家虞世南在《笔髓论》中曾深有体会地说：“欲书之时，当收视及听，绝虑凝神，心正气和，则契于妙。”所以，人完全可以把练习“书法”视作为一种休闲方式。

练习书法，对于人们业余休闲是非常适宜的。它是轻松而愉快的艺术活动。当然把学习书法作为休闲为目的，应与专业书法家学习钻研是有所不同。专业书法家，特别是青年书法家，要求“学好规矩，循序渐进”，力争在继承传统的基础上学出风格，有所进取。而以休闲为目的而练习书法则以笔墨自如，达到怡情养性。这就决定了两者在

具体学习方法上的侧重点有所不同。

首先，不必像专业书法家那样，开始时一定得学一点一画；“精耕细作”。写字本来是件开心的事，倘若非得要笔笔不苟地去学，恐怕定会兴趣索然。书写有两种：一种是写意的，偏向艺术性，一种是实用的，偏向于工具性。如果有楷书基础的，两者都可写写，倘若是初次执笔，倒可倾向于前一种。当然，写意也有规范，但这种规范一般入学并不难，因为它具有一种明显的画意，比较重于章法和意境。

其次，不必强求钉住一家。学习草书，可以临摹唐张旭的《古诗四贴》，这是种“雨夹雪”，大小相间，粗细相杂，参差间隔；也可临摹唐怀素的《藏真律分贴》，领略一下其字形笔画正侧断续，纤细如游丝、古朴如早蚀的风格。另外，也可旁参其他行草，互相对照，广泛涉猎，兴趣盎然。

再者也可提倡自得其乐的做法——“将佳作裱成立轴悬之墙上。”即此一举，便可增一空之辉。人簇簇是“敝帚自珍”的，即使在旁人看来是“劣作”也无妨。萝卜青菜，各人喜爱，各人有各体，何必强求一律呢？

最后，注意信息交流。去看看橱窗画廊中的作品，高朋满座之时，更地学书收获聊作谈资，以期互相启发，说不定会有茅塞顿开之感。

基本知识和要求

（1）基本知识

学书法，应先学楷书。楷书是行、草及其他书体之本。就楷、行、草而论，楷书如站立，行书像行走，草书似奔跑。先要站稳，而后行走、奔跑。这样做才能基础扎实。如果楷书没有学好就学行书、草书，其结果往往柔而无骨，不仅学不好行书和草书，也学不好楷书。

学好书法，关键是笔法。首先摆正姿势，一头正，二身直，三臂开，四足安。然后五指执笔，使五个指头包着笔管，每一指头在书写时都发挥作用。腕平管直，指实掌虚，写字不仅要用指力，而且还要用到腕力和肘力。学习执笔、运腕、起笔和收笔，提笔和顿笔，藏锋和露锋，中锋和侧锋，圆转和方折，熟练点、挑、横、竖、撇、捺、钩的笔法，那就任何一种书体和流派，都能上手。至于水平如何，那就要看学书法人的努力了。

笔法包括三个方面：执笔法、运笔法、用笔法。

执笔：历代在执笔上有各种不同说法，学者无所适从。苏东坡提出“扫笔无定法”以后，更使不少人忽视了对执笔重要性的认识。执笔无定法，却有定理。苏东坡在说完“执笔无定法”后接下去说：“要使虚而宽”。虚是空虚灵便，宽就利于挥运。经过长期实践，古代书家总结出“五字执笔法”，**擗、压、钩、格、抵**。“**擗**”，是指大拇指的作用而说的，就是用大拇指的指骨上节按住笔杆，大拇指关节要微微突起，由内向外用力。“**压**”是指食指的作用说的，就是用食指的上节压住笔杆，由外向内用力，和大拇指配合，用力夹住笔杆。但要注意拇指和食指在夹住笔杆时不要让笔放在指头骨节中间，而是放在拇指和食指的第一骨节上。“**钩**”，是指中指作用说的，就是用中指上节钩住笔杆的前方，由外向内用力。“**格**”，是指无名指的作用说的。“**格**”就是顶住的意思，就是用无名指的指甲与肉相接的地方，由内向外顶住中指钩来的力量。这样能更有力地稳住笔杆。“**抵**”就是用小拇指紧紧贴住无名指，由内向外用力给无名指以辅助力量，这从表面看来似乎作用不大，实际上是不可缺少的。同时，掌握好指尖、掌心虚，手掌竖起，腕肘平悬这样几个原则，五字执笔法就可以发挥出更好的效果。

运笔：运笔是通过臂、肘、腕、指四大关节的运动来实现的。写小字时，靠手指的活动力量还是可以的，但当书写稍大的字时，光靠手指的活动力量就不够了。必须把手指的活动力量和手腕的力量结合起来，这样不但力量大，而且活动范围也大，运笔时提、顿、回折、收、放都可以自如地运动，而写出的字也会相应的笔调流畅，体势舒展。因此，不管写大字还是小字，都要有意识地去锻炼腕力，这对提高我们的运笔技巧是大有好处的。写中等以下的字，以运腕为主，便觉其生动多姿，但写大字，不以运臂、肘为主，便力不能及，缺少雄伟博大的气魄。所以，四大关节必须协调配合。我们平常说的“用笔直过”的毛病，主要是不运的结果；用笔偏侧，波折不准确，又是肘、腕、臂运动配合不好造成的。当然，运用到什么程度，须凭个人反复实践才能掌握，无法用语言文字传授。

用笔：用笔是指用毛笔书写点画的基本法则，它是笔法最重要的组成部分。一个人学习书法是否入门，主要看他在用笔方面是否得法。元代的赵孟頫说：“用笔千古不易”，这说法太绝对化了。但细观

历代名迹，确也有规律可循，不是可以任意造作的。学习前人的用笔非看真迹不可，因为只有在真迹上，才能寻觅出笔毫书写点画时的运行线索。一经翻刻摹拓，这种线索往往被切断甚至歪曲了。用笔主要体现在书点画时下笔、行笔、收笔这三个阶段中。如果能从古人书法名迹中细加体味，用心揣摩，用笔之法还是容易掌握的。

（2）要求

掌握好笔顺和结构，是学好汉字书法的重要环节。汉字的笔顺，一般是从左到右，从上到下。由于汉字结构形式比较复杂，变化多，有些了只能用习惯笔顺。如“十”“千”字，是先横后竖；“入”“八”字，是先撇后捺；“同”“句”字是先外后内；“延”“函”字是先内后外等等。

汉字有它的组合规律，字的结构和间架是相连的，间架就是每个字各部分的比例大小。汉字的结构有：独体结构、上下结构、上中下结构、左右结构、左中右结构、包围结构、品字结构等等。初学者可从临摹字帖开始，临贴用纸有九宫格、米字格、田字格，这样易于掌握字的间架结构。如写整段整幅的字，还要注意天地、布白、行距、布置、配合等，这样才美观、得体。

练习书法应注意三点。

一要坚持。练书法是颐养精神和锻炼身体的好方法，须持之以恒，不能三天打鱼，两天晒网。

二要按时。生活有规律，是与健康有密切关系的。若能每天按时练书法，养成习惯，效果尤佳。

三要适当。练书法是脑力和体力相结合的一种运动，会消耗一定的体力。要根据自己的体力，掌握好运动量，不宜太累。

书体的种类及特点

（1）种类

我国的书法艺术尽管风格各异，变化万千，但从书体来说，大致可分为篆、隶、楷、行和草书五种。

篆书：包括大篆和小篆。大篆又称籀文，从甲骨文演变而来，形成多重叠。小篆也叫秦篆，在籀文的基础上发展形成，通行于秦朝，形体匀圆整齐。

隶书：由篆书简化演变而成，始于秦，普遍使用于汉魏。它把

篆书圆围的笔画变为方折，在结构上，改象形为笔画化。

楷书：也叫正书、真书，从隶书发展而来。始于汉末，盛行于魏、晋、南北朝，一直通行到现在。形体方正，笔画平直，运笔较灵活。

行书：介于楷书和草书之间，没有规定的写法。写得规矩的接近楷书的叫行楷；写得放纵一些，接近草书的叫行草。行书始传于汉末，一直通行到现在。

草书：为书写便利而产生的一种字体，始于汉初，虽名目繁多，但归结起来，可分为章草、今草和狂草。

（2）特点

楷书：楷书是在隶书基础上发展起来的一种书体。楷书的特点是笔画规范，字体方正，容易辨认，实用艺术价值很高。

楷书是学习书法的基础。学习书法，必须首先学好楷书；学好楷书，再去学行书、草书或篆书、隶书等字体，就会更加便利，进步也会更快。

学习楷书，要特别注意把功夫用在笔画和结构的练习上，并在练习中注意笔的应用。初学书法，主要是“临”和“摹”。开始临摹要写得慢些、仔细些，不能草率，写熟了自然会快。

在我国历史上有名的楷书有颜体、欧体、柳体和赵体等。今人书法中亦有不少值得临摹、学习的楷书。

隶书：隶书是我国具有悠久历史的一种书本。直到现在，各种报刊、宣传专栏的标题及展览会的前言、说明等还经常采用这种书体。隶书也是一种美术字体，因它是随手写的，不像老宋、仿宋和黑体等美术字体那样要先打草稿，所以倍受广大宣传干部的喜爱。

要写好隶书，必须认真注意掌握书写隶书的方法。

行书：行书的特点在于它的大众化。行书的书写速度不仅比楷书快，而且也比较容易辨认，特别适合书写宣传专栏、通告、通知、布告等。古人用毛笔写文章更是多用行书。在行书的笔画之间已经出现了连笔。如有的由几个笔画组成的偏旁部首，在行书中已连写成一画或二画的连笔，而不像楷书的笔画总是各自独立存在。

练飞写行书，要根据行书的上述特点，象练习写楷书必须首先认真练习写好笔画一样，先练好行书的偏旁部首。

草书：草书的主要特点是书写速度快，笔画简化，书写连接，常常把由多个笔画组成的偏旁部首或单字简化成一、二画，下笔一挥而就，不中途收笔，甚至字字相连，很有气势，现在通行的简化字不少都是从草书简化而来。草书笔画曲折，草法不一，既不容易写，也不好辨认。它的实用价值远不如楷书、行书。

练习写草书，亦要注意认真练好草书的偏旁部首。由于草书不少字的草法多有不同，需要时可参考有关专门练习写草书的资料。

新魏体：这种字体是从我国字体魏碑变化而来的。原来的魏碑比较拙壮，紧而含蓄，现在已把一些笔锋加以强调。由于这种字体书写方便，体型粗壮有力，醒目而活泼，因此，广大群众在运用这一字体的过程中，有了更多的创造。很适用于写大幅标语。写新魏体一般用毛笔，书写较大的字时，也可用油画笔或刷子。新魏体的运笔特点是扁笔、粗壮。因此要注意笔毫吸墨时使笔端略成扁形。新魏体的另一特点是字的转变处都成内圆外方，字就显得更挺劲有力。

有人将新魏体的特点概括为如下五句话：外方内圆，方头角尾，撇捺有脚，直中有波，笔划连写。”

文房四室

即笔墨纸砚，是写毛笔字的工具。

笔——指毛笔，以湖州（浙江吴兴县）笔最著名，称“湖笔”。

墨——指煤烟或松烟所制的墨，以徽州（安徽歙县）所制的最佳，被誉为“徽墨”。

纸——供书画用的纸，以安徽宣城的“宣纸”为上。

砚——砚台，广东端溪的“端砚”最为出名。

“湖笔”、“徽墨”、“宣纸”和“端砚”一起被誉为“文房四宝”。

书法作品的要素

书是一门艺术，一幅好的书法作品当然就是一件艺术品。既然要称得上是艺术品，那自然不能是随随便便的信手涂鸦之作。一幅成功的书法作品，应当是能够比较全面地反映书写者的文化修养、艺术构思和笔墨技能的。因此，既然是以“创作”的标准来对待一幅作品，首先就应当摒弃那种以为只要字写得好，写什么、怎样写都是书法作品的认识。应该明确，所谓“字写得好”，只意味着对字的结体、用笔等技能把握得较好，并不意味着写出来的东西都可以称为“书法作品”。

一件比较完整、成功的书法作品，至少应当包括以下四个要素：

（1）语义完整的文字内容

这是书法作品最起码的要求和常识。书法作品的文字内容，取材范围可以相当广泛，篇幅大小也有很大弹性，可以是一篇文章，也可以是一首诗，一阙词，一段话，甚至可以少到是一个字，但无论从何处取材，篇幅长短，其语义总归是要完整的。很难想象把一些意义毫不相干的文字写在一张纸上就能称为“作品”。

（2）合理、美观的章法布局

对于单幅作品来说，文字的书写形式与纸张的尺幅大小共同构成了一画面，这个画面要求整洁、美观，符合人们的欣赏习惯。画面内文字的排列布置形式，就是书法的章法。书法作品的章法，包括字与字、行与行、正文与落款的关系和分布，以及用印的格式等等，都有着一套约定俗成的格局和习惯，违背了这些习惯，自然不成其为书法作品。

（3）正确、统一的字形结体

作品是由一个个的单字组成的，对每个字来说，书写正确是第一要义。如果出现错别字，无论如何不能称为成功的书法作品。在以篆书、草书写成的作品里，更要注意篆法、草法是否正确规范，切不可自作主张，任意杜撰。另外，在当今还有一个繁简字的问题，书法作品，向来以繁体字居多，但我们应当提倡写简体字。需要注意的是，无论繁简，都应当规范标准，不要写过于生僻的异体字，更不可随意杜撰简化字。还有，在一幅作品中，字体必须统一，要么都是繁体，要么都是简体，不能繁简混用。

（4）实用、适当的装裱品式

书法作品是要悬挂来供人欣赏的，因此一件成功的书法作品，总是要装裱成一定的品式。品式虽然是后期加工的事，但装裱成什么样的品式，却是在书写时就决定了的。书写时，要根据作品的用途和悬挂场所，对作品品式作出选择。在传统习惯上，书汉的品式也有一些固定的形式，而且什么样的品式在书写上有什么特殊要求，也都有定规。这些虽是“字外功夫”，但有时往往也是一件作品成功与否的决定因素。

一件成功的、称得上为艺术品的书法作品，当然是由许多因素决

定的，但以上几条，恐怕算是最基本的要求吧。

学习书法的方法

（1）基本功

执笔：现代人日常书写，使用的都是钢笔、圆珠笔之类，与毛笔的柔软不同而称“硬笔”。对于毛笔，确实是相当陌生的。一些朋友，以前或许有过使用毛笔的经历，但大多已弃之多年。学习书法，对毛笔的运用是一个首要的问题。

善于执笔，以前有很多听起来颇为神奇玄奥的说法，诸如“龙睛法”“凤眼法”“虎口法”“头法”等等，名目繁多，不一而足。各种方法又有许多高深莫测的讲究，初学者极易陷入种种“术语”的迷魂阵中，弄得晕头转向，到头来却是吃力不讨好，字没写好，反而搞得自己兴趣索然。其实，如果对这些说法稍加分析的话，不难发现，它们无非是想说明如何充分发挥五个指头的功能，方便地握住毛笔又能灵活地运用它而已。

对于尚处于临摹阶段的初学者，不妨采取通常所说的“五字执笔法”。“五字执笔法”的优点是充分发挥五个手指的作用，握笔较稳，但笔管在手指间活动余地小。另有一种称为“双钩法”的执笔方法，是用大拇指自内向外顶住笔管，无名指、小指屈曲悬空。这种执笔法，笔管在手指间活动的余地大，运起笔来也灵活得多，尤其适合写大字。所以对于有一定基础的朋友，可以试试这种方法。总之，执笔的目的是为了写字，从这个意义上来说，只要能写好字，什么样的执笔法其实都可以。故而古人说：“执笔无定法”。

还需要强调的一点是，执笔应当注意：一要稳，二要松。也就是要“指实掌虚”。“稳”即需要“指实”，就是要使每个手指都能自然而恰当地用劲儿，握住毛管。这一点自不必多说，关键是这个“松”字，许多同志都不注意。以前更有一种以讹传讹的说法，认为执笔越紧，字越容易写好。还有一个故事，说王献之小时候练习书法，其父王羲之有一回出其不意地从他背后拔他手中的毛笔，竟然没能拔动，因而感叹道：“这孩子日后定能成大器！”后来王献之果然成了与其父并驾齐驱的大书法家。这个传说流传甚广，以致于很多人都相信，写毛笔字一定要紧握毛笔。其实，这实在是一种以讹传讹的不正确说法。试想，如果死攥着毛笔，势必使手指、手腕乃至整个胳膊的肌肉都紧张

而僵硬，如何能做到挥运自如呢？正确的方法，应当是在拿稳毛笔的前提下，各个手指不要死聚在一起，不要扣住掌心，也就是“掌虚”。能够控制自己的手指，做到想紧即紧，想松能松。在练习过程中，建议大家在不改变执笔方式的情况下，经常做做捻动笔管的练习，这样有助于灵活运用毛笔。

执笔多高比较合适？这需要根据所写字的大小来定。一般说来，写小字（如小楷）需要很好地控制笔锋，手指当然要距笔头近些，大约一寸左右为宜；字越大，笔锋活动所需要的范围就越大，执笔当然需要高一些。高到什么程度，并无一定之规。

运腕：我们看许多书法家写字，手腕和手臂高高悬起，纵横挥洒，运用自如，显示出深厚的“功夫”。那么，我们开始学习，是不是也一定要悬着肘写呢？

其实，手腕或手臂是想起还是靠着桌子，主要是根据所写的字大小而实际需要决定的。所谓“功夫”，关键是看写出来的字形和笔画到不到位。用什么样的姿式书写，并不起决定作用。

一般说来，腕与肘的状态有三种。

枕腕：运笔时，将小臂平放在桌面上，即肘与腕都贴紧桌面。以这种方法执笔，手指必然靠近笔头，即执笔较低，笔头的活动范围也小，故适于写小字。另有一种方法，将左手枕在右手下面，虽说也属枕腕，但可以将执笔位置提高，笔头活动的范围也能大一些，而且可以使肘离开桌面，有利于向提高腕阶段过渡。

悬腕：也叫提腕。作书时肘支在桌上而腕悬空。悬腕作书时，小臂可以随腕而动，毛笔活动范围比枕腕时要大。

悬肘：运笔作书时，腕、肘都离开桌面，凭虚而运。书写大幅的作品，尤其注重对整幅气息的把握，非用悬腕不可。总之，要根据自己的具体情况，反复实践，直到自己能够灵活运用为好。

用枕腕和悬腕的方法书写时，腕和肘与桌面的接触仅仅是为了保持运笔的稳定，因此要使之保持灵活、松动，决不能在意识上对腕或肘特别地加以关注。

有的人又认为，既然是肘的方法最利于书写成幅的作品，那么一开始学习就练习用悬肘岂不最好？然而从临摹的方便考虑，开始不必硬悬着肘写，因为临摹时主要是要看清字的笔画、部首的位置和关系，

并且把它准确合理地写出来，如果悬着肘，笔不容易控制，很难写出正确的笔姿和间架。因此，开始临习时，最好还是采取枕腕或悬腕方式，借助桌面保持执笔的稳定，集中力量研究字的形态。笔到对字的形态有了充分的了解并且非常熟悉之后，再把肘、腕抬起来，离开桌面，尝试悬肘的方式。这样经过一段时间的练习，就可以写出像样的大字来。

运笔：所谓运笔，是指用毛笔写出笔画的过程。讲运笔，实际上是要考虑毛笔在书写过程中锋毫聚散状态的变化。这可以从三个方面来说，一是从垂直方向上，即所谓“提按”；二是从水平方向上，即所谓“使转”；三是要讲书写的速度，即运笔的“节奏”。

提按

学习毛笔书法，应该对提按给予足够的重视。毛笔笔锋柔软而富有弹性因而能够随着提按的变化写出或粗或细的笔道来，这是毛笔区别于硬笔最重要的一个特征。有的书法爱好者不懂得提按的重要，写毛笔字时把笔压得很死，将笔锋全部铺在纸上，自认为这样写“有力”、“痛快”，结果写出来的笔画粗细一致，缺少变化，如同是放大加粗了的硬笔字。这是学习毛笔书法的大忌，初学者尤其应当注意。

一般说来，毛笔的笔锋从上至下依次可以分成笔根、笔肚、笔尖三个部分。书写过程中，用的较多的部位是笔尖和笔肚，笔根一般不用。运笔中所讲的“提”，并不是说将笔锋提高纸面，而是指运用笔尖书写的状态；相应地，“按”则是指笔肚着纸的状态。初学时，由于手指、手腕尚不能灵活运用，对笔的性能也还不太熟悉，所以会觉得“按”比“提”要容易一些。正因为如此，我们主张更要有意识地加强对“提”的训练，也就是多用笔尖去写，“提”得住了，方能“按”得下去。

在实际运用中，“提”和“按”总是相互依存、交替使用的。我们主张多作“提”的练习，但若只会用笔尖，写出来的字笔画未免显得单薄，因此说做到“提”与“按”的灵活转换才算真正懂得了运笔。根据经验，大多数初学者会感到由“提”到“按”比较方便，困难的则是从“按”到“提”的转换，因此这里对这个问题多做一点讲解。

从按到提，在撇、捺、钩等收笔处呈尖状的笔画中经常用到。我们观察这些笔画从粗到细的过渡，看得出总是逐渐进行的，可见笔锋运行当中的由按到提，也是一个渐进的过程。提起的速度，应与水平

方向上运笔的速度相符。这样写出来的笔画，才显得饱满、厚实。初学者可能有这样的体会：在写横、竖等提按变化不太明显的笔画时，甚至还能保持运笔速度的均匀，但在写撇、捺、钩等笔画时，总觉得慢不下来，习惯于一挥而就。这实际上就是由按到提的功夫还不到家，不能够在提的过程中保持毛笔毫锋与纸面的有效摩擦，只好靠速度和惯性使笔锋“甩”出去，这样，会出现许多不必要的飞白和枯笔，笔画太“虚”，俗称“鼠尾”。因此，提的过程不能图快，应当追求“实”的感觉，对笔锋逐渐提离纸面的过程，做到心中有数。

在一个字当中，每个笔画的轻重粗细也是不同的，这更得强调用笔的提按变化。用笔提按掌握得好，能够使写出来的字看起来有节奏感和“立体感”。这就如同画一幅画，不仅要讲究构图，还要讲究明暗；唱一首歌，不仅要旋律准确，还要有高低起伏。尤其是在行草书当中，用笔画的粗细变化来加强轻重对比的方式用得更为普遍。

例如“诗”字，其小篆写法是笔笔精细均匀，无提按变化。隶书写法除了“蚕头雁尾”处有提按外，其他笔画也讲究笔道均匀，楷书中起笔、收笔处讲究提按，但从整体来看仍然是笔画粗细基本一致。而写行草书的时候，如果仍然使每个笔画粗细不变，则未免显得单薄，缺乏生气。通过加重某一个笔画而形成笔画的粗细对比，效果显然会好得多。

转折

是指笔画的相接和运笔的换向；分开来说，转是圆转，折是方折，二者的笔墨效果不同，在笔法上自然也各有千秋。方折，在楷书中比较多见，要求在两笔相接或换向表现出笔画相接的形状来，但运笔并不停顿。也就是在笔锋不提离纸面的前提下，要完成转折之后的重新起笔，但又不能露出笔锋痕迹来。圆转，在行草书中甚为多见，楷书中的许多方折之处，到了行草书中都以圆转所代替。圆转要示光滑、流畅，但又不能没有粗细差别，形同滑环。若没有一定把握提按的功夫，这一点也是不容易做到的。

节奏

书法不同于绘画，可以涂涂改改。写字是一个一次性、不可逆的过程，也就是说在书写过程中，最起码在书写一个笔画的过程中，不能使笔有所停顿，当然也不允许写完之后再描。也就是说一个笔画的

长短粗细，提按变化，都要在这个不能停顿的书写过程中去完成。就如同拉提琴一样，应当一口气把一个曲子拉完，中间洞庭湖有间歇。所以对于书法艺术来说，它有着一个和音乐相类似的要求，那就是时间要素。反映在具体的操作过程当中，这就是运笔的节奏。

运笔节奏有两个层次的含义，一是在整个书写过程中运笔的速度，二是在一个笔画、一个字中笔锋运行与停顿的转换与配合。

先说说整个书写过程中的速度。有一种说法：“楷如站，行如走，草如飞”，于是有人常常想当然地认为，写行草书的时候运笔速度一定要很快，否则怎么能够“走（跑）”起来、“飞”起来呢？其实，这是一种误解。所谓“站”、“走”、“飞”只不过是各种字体字势的一种形象说法，并不是针对运笔速度而言的。当然，由于字势与笔画形态的关系，委草书在书写过程中自然要比楷书速度快一些，但这种快，通常只是为了取得笔画与笔画之间、字与字之间笔意连绵而减少了一些不必要的间歇，并不是没有任何停顿，更没有快到“飞”的地步。我们如果有机会看一些大书法家写行草书，会发现他们的书写速度仍然很慢，跟写楷书没有太大差别。虽然说行草书以自由活泼、自然天成为圭臬，但点画形态与字形结体上的一些形式和效果，其实很多都是书者的匠心所在，是“有意为之”的东西。如果书写时连运笔速度都不能控制，如何谈得上“有意为之”呢？

在一个笔画、一个字中，笔锋运行的速度也不是一成不变的，往往要根据笔画的提按起伏、字势的凝重流畅的不同来适时地调整运笔的速度，这是运笔节奏的第二重含义。一般说来，在一个笔画中，粗的地方笔锋是按下去的，与纸面的摩擦也大，因而行笔速度较慢；细的地方只以笔尖触纸，双不能渗墨太多，故而要求行笔速度快一点。同样，对一个字来说，如果要使其字势厚重雄浑，则笔画必然也粗重，书写起来耗时也多；而字势灵动轻巧的字，其笔画也多纤细轻灵，笔速一定也快。在行草书作品中，点画、字菜都需要有起伏，有错落，当然也要求在运笔的速度上有缓急快慢的配合，有运行与停顿的交替才行。

（2）临摹

临摹，是学习书法的必由之路。但为什么要临摹？临摹需要解决哪些问题？临摹要达到什么样的目的？对于很多人来说却并不十分明

确。

概而言之，临摹就是学习掌握书贴上书法的用笔、结体、章法等一系列值得借鉴的东西，用以提高自己的书写水平。孙过庭《书谱》中有一句话，叫作“察之者尚精，拟之者贵似”，十分精辟地道出了临摹的真谛。所谓“察”，是指观察、眼力；“拟”则是指摹仿。所以简单地说，临摹所要解决的问题就是两个，一是眼的问题，二是手的问题。

眼：所谓“眼”的问题，包含两层意思：

第一，是要准确、完整、有分析地去观察字帖所提供的信息，包括每个笔画的长短、走向、粗细轻重变化，每个字的大小、结构、体态，乃至每部帖的行气、章法等等，这就是我们通常所说的“读帖”。读帖是为了有目的、有成效地临摹，而临摹在某种意义上来说也是对读帖能力高下的检验。

第二，是提高我们对字帖的理解和鉴赏能力。临过一段时间帖的朋友，都会有这样的感觉：总是感到自己长进不大，甚至会觉得越来越不会写、越来越不敢写了。果然是这样吗？我们只要拿出以前临过的字对比一下就会发现，进步还是不少，而之所以会有“越来越不会写、越来越不敢写”的感觉，只是因为我们的鉴赏能力提高了，“眼界”高了，对自己的期望值也增加了。这就是通常所说的到了一种“眼高手低”的境况，应当说这是一件好事。还有一种情况，对于一站帖，起初并没有觉得它有什么好，但经过一段时间的临摹之后，慢慢地也能看出点儿它的“门道”与“味道”来。这就说明，临摹，不光是“照猫画虎”般的照抄照画。

手：“手”的问题，就是说我们从帖上所看到的，能不能在手底下写出来？能不能临得很像？可以说这是一个“功夫”不到家的问题。

比如，我们在学习米芾《蜀素帖》的时候，通过认真读帖，发现它的有些字中一些笔画形态变化很丰富，即用笔很活。常常是在一个点画中就包含着极其复杂的提按转折变化，如“泉”字的最后一点，是将笔按下去，在向右下行的过程中开始提笔，至末端笔峰又稍向下弯了一下。又如“得”字的竖钩，并没有在竖的末端直接朝左上方钩出，而是先稍稍向左下方走了一段，然后才向上钩出的。

又如我们认真读文徵明《西苑诗帖》，发现这部贴上的字有一个

共同的特点，就是体势都比较端正，尽管也有一些纵逸姿肆的笔画，但写成之后整个字却几乎没有欹斜，而且每个字的轮廓基本上也都呈一个方块。注意到了这些，就容易把握总的特征，说明我们“眼”的方面具备了一定的观察与分析能力。但是在临写的时候，能不能得心应手地把这些特点都表现出来？这就是个“手”的问题了。

对于学习书法来说，“眼”总是比“手”先提高一步，“眼高手低”是一种正常现象。但如果手老是“低”，总是不应该的，应当积极地去提高。如何提高？反复、经常地临习当然是必不可少的。但又不能一味死练。依样画葫芦式的抄帖当然很省事，但对于想提高书艺的人来说却远远不够。当知道自己手低还不够，重要的是知道低在何处。比如在写前面提到的《蜀素帖》中“泉”字最后一笔时，如果三番五次地写都写不出帖上的形象来，那就要动脑筋想一想，究竟是什么缘故？是自己掌握不好提按的转换呢？还是不知道如何在露锋收笔的时候控制笔尖？又如在临过几遍《西苑诗》之后，发现自己临出来的字仍然歪歪斜斜的，那么就该好好总结总结，是控制不好笔锋，将竖写不直呢？还是上下部位对不齐？总之，在临摹过程中多动动脑筋，“手”才提高得快。

（3）读帖

在临摹阶段，学会读帖是非常重要的一个环节。那么读帖究竟要“读”什么呢？

当然不是读字帖的文字内容（如果是有兴趣，弄懂其内容也是一件很有意思的事情）。书法学习中所说的读帖，是从书法角度去审视字帖上的笔痕墨迹，尽可能多地汲取字帖所提供的有用信息，悉心揣摩，加以借鉴，以提高我们的书写水平。对于初学者来说，读帖最起码应该注意做到以下四点：

感受整体形象：“临帖如骤遇异人，不必相其耳目、手足、头面，而当观其举止笑语、精神流露处，庄子所谓目击而道存者也。”（《画禅堂随笔》）他的意思是，读帖先要体会一件作品给人的总体感觉和精神。每一位名家的作品，总给人以独特的感受和印象，我们读帖的时候，也应该能敏锐地体验到这一点。如果自己能先试着描述一下，再结合别人的心得细加考查，这对把握该帖的总体特征和提高自己的审美境界都不无裨益。

接下来，还应该分析一下这种感觉是通过什么形式转达出来的。比如“右军如龙，北海如象”，这是大家对王羲之和李邕书法风格的评价。那么，怎样才算像“龙”，如何才能如“象”呢？原来，王字灵动活泼，李字宽博稳健，这就给人完全不同的感受。进一步，还应该细看字形、笔姿，研究一下怎样的处理就会产生灵动或稳健的效果，字距和行距起了什么作用……如此抽丝剥茧层层深入，眼力会越来越精确，对书法的感觉也会越来越敏锐。

分析运笔过程：好的字贴，尤其是印刷精良的墨迹字贴，非常逼真地再现了作者原迹的面貌，使原作中每一个笔画、笔画中的每一处细微特征都得以清晰地呈现在我们眼前。这些笔画痕迹，其实正是对其书写时运笔过程中锋毫聚散变化的原始记录。读贴时，首先是“看”，要细致入微地去看，看这个笔画起笔如何，是露锋还是藏锋？哪里粗些，哪里细些？对于有牵丝连带的行草书字贴来说，尤其要看清几个相连笔画之间连带穿插的关系。其次是“想”，在仔细观察的基础上，分析字贴上的笔画在被书写过程中，笔锋是如何运行和提按变化的，想想哪里是提了，哪里是按了？在转折的时候有没有顿挫？相连的几个笔画，如何在不重新起笔的情况下调整好笔锋？等等，不能浮光掠影只求大概。

注意笔画间的位置：临一部贴，当然要掌握贴上字的结体风格，而各种结体风格的形成，说到底还是由于各种不同的笔画组合方式形成的，这些所谓的“组合方式”并不抽象，其实就是在一个字当中各个笔画相对的位置而已。因而在我们读贴的时候，应该注意字贴上字的每个笔画相对的位置究竟是怎样的，多给自己提一些诸如“这个点离这个横有多远？”“这个横与那个竖是在什么位置相交的？”“这个竖的下端与那个钩的下端在一条水平线上吗？”等等之类的问题，做到下笔之前，对贴上字的每个笔画的位置能够胸有成竹，这样书写起来就不致于盲目地信马由缰了。如临写《蜀素帖》中的这个“扬”字，感到其结体不好把握，尤其是对“易”字的下部掌握不好。通过认真的读贴我们发现，在这个字里，“扌”写得比较短，右边的“易”上端与左边“扌”底，而横折钩与一撇构成了一个平行四边形，里面两撇，第一撇有弧度，并与“扌”的底端相接，第二撇是直的，并与横折钩的钩尖相接——经过这样的观察与分析之后再动笔书写，在结体上

总会做到八九不离十的。

总结规律：任何一部法帖，无论是笔法、结体，还是章法气韵，都有其独到的特点。在读帖过程中，不仅要认真细致地观察每个笔画的笔法，每个字的结体，还要善于在此基础上调动我们的思维，分析总结出一些规律来。比如我们在学习米芾《苕溪诗》的过程中，经过认真的读帖，发现在“团”“圃”“同”等字中，其“冂”部横折处的写法有一个共同的特点，笔道在转折的地方明显地变细，而从外侧看，有一段向下的笔画，形似“削肩”。这说明，米芾在书写类似横折笔画的时候，在转折的地方笔锋是由按而变成了提。相应的笔锋的换向，也不是立即直转而下，而是先有一个向右下行笔的过渡过程，然后再向下直行的。经过这样一番分析，我们对《苕溪诗》帖的笔法特征，便有了一分理性的认识。那么在临摹或是日后的创作当中，就可以有意识地注意到这一点。

再如，我们看文徵明《西苑诗》里的“瀛”“池”“混”“清”等字的时候，便应当意识到在这部贴里“冫”的写法可以写作两点；看到“漾”“液”“沧”“流”等字的时候，又发现它写作一竖加一个提钩。如此等等。这样的规律总结得多了，对其结字特征自然也就心中有数了。

总之，应当养成认真读帖的好习惯，不要抓起一本帖来就写，把临摹变成了“抄帖”，以致耗时不少，收效不大。

书体简介

（1）小篆

小篆作为官方标准字体使用的时间只有短短的十几年时间，但它在快步支艺术史上却占有相当重要的地位。小篆的笔画线条粗细均匀，藏头护尾，不露锋芒，如玉箸金丝。其笔画的分布十分讲究均匀对称，横竖笔画线条尽量做到平行等距，弯曲的笔画则尽可能地取圆弧，使得字内的空白得以均匀的分割，于是字的整体呈现出一种网状结构。从章法来讲，由于小篆实现了字形的方正和大小一致，故而能整齐排列，横竖成行，体现了一种秩序的美感。

秦代小篆书法作品，最值得称道的是秦始皇在位 12 年间留下来的六块记功刻石：泰山刻石、琅琊台刻石、峰山刻石、碣石刻石、会稽刻石和芝罘刻石。而现在能看到的，只有泰山刻石的 29 个字和峰山

刻石的摹本了。以下列法李阳冰、邓石如、吴昌硕篆书作品。

学习小篆，有几个问题需要注意：一是笔道要匀称、干净，起笔、收笔处不可露锋，有转无折，即笔画转向处应浑圆，不可出现方折；二是要注意笔画的平行等距，横画一定是水平的，竖画一定是垂直的，多个横、竖画之间，应当是平行且等距离的；三是要求字势对称；四是字的笔画上紧下松；五是字形要长；六是整幅章法应当是横竖成行，且字距可比行距稍大。

（2）隶书

隶书又称“佐书”“八分书”。在书法史上，一般都说“唐楷汉隶”，隶书不仅是汉代通用的字体，而且其艺术成就也最高。但是，如果从文字的发展历史来看，隶书却并不是到了汉代才出现的。

相传，秦始皇时候有一个名叫程邈的隶人（一种小官吏），因获罪被关在狱中。他深感规规矩矩的小篆书写起来有诸多不便，便潜心改革，创造一种便于书写、可在非正式场合辅助小篆使用的字体，这便是隶书。

大致从新莽时期（公元9~23年）起，隶书字体发展趋于成熟显著的特征是字形体势趋扁，横、捺笔画末端的波磔明显突出。到汉末桓、灵帝时期，隶书已真正达到极盛。这一时期盛行碑，碑文自然是隶书居多。碑在比起纸张、布帛来说，保存的年代要久远得多，所以汉代的隶书也就比较多地被后世之人看到，对后世的书法艺术产生比较大的影响。

历史上出土的汉代碑刻甚多，而且绝大多数碑刻的书法艺术价值都很高。根据不同的艺术风格，可将众多的汉隶碑刻分为三大类：

精整典雅类：其特点是字型工稳，结体匀称，笔法严谨，意态端庄。以《曹全碑》《乙瑛碑》《华山碑》《礼器碑》为代表。

《乙瑛碑》，全名《汉鲁相乙瑛置百石卒史碑》，东汉永兴元年（153）立，碑在山东曲阜孔庙。该碑用笔冲和，结体平正，波磔明显，易于上手，是初学隶书较好的范本。

朴茂古拙类：此类碑刻结体方正古拙，紧结密实，笔法浑厚凝重，意态沉稳稚拙。如《张迁碑》《鲜于璜碑》等。

《鲜于璜碑》，全称“汉雁门太守鲜于璜碑”，东汉延熹八年（165）立。1972年在京东武清县高村出土。该碑用笔以方正凝重为主，有缩

有纵，结体敦实宽博傲岸雄浑，型体错落，排列参差。又由于出土时间晚，椎拓不多，磨损也少，临摹起来感觉颇佳。

宽疏奇纵类：其特点是，字势开张，宽博疏宕，笔法舒放飘逸，意态雍容雄伟。代表碑刻有《封龙山颂》《石门颂》《衡方碑》等。

《石门颂》，刻于汉桓帝建和二年（148），在陕西汉中褒斜道，为东汉隶书中最优秀的摩崖石刻之一。结字大小不一，洒落自然，纵横劲拔，颇具雄厚奔放之气。《石门颂》之类隶书，有如隶书中的“草书”，看似率意无法，其实易不易学。初学者往往只求其形似，难窥其中微妙，故临摹时要慎重对待。

汉代末期，汉字字体又有过一次大的分化。隶书的扁平结体、蚕头雁尾格局逐渐被破坏，书写汉字时的一笔一画原则也不再被遵守，于是出现了楷书、行书、草书等诸种字体。楷书在魏晋时期已发展成熟，并取代隶书成为在正式场合使用的文字。但隶书并未完全退出历史舞台，历代尚有不少人因擅长隶书而垂名书史。如唐代的史惟则、韩择木等。

到了清代，为扭转元明以来竞相以刻帖为宗而造成的书风靡弱现象，一些书家学者大力提倡学习碑刻，隶书又成为当时书坛的一个热点。金农、伊秉绶、邓石如等人的隶书，都具有鲜明的个性特征和艺术特色。虽说隶书以汉隶为宗，但为了艺术上的多方涉猎取法，若能从清人隶书中获得某些启发与灵感，也是难能可贵的。

（3）楷书

楷书是汉字发展到最高阶段的字体形式。“楷”本是典范、法式之间，因而楷书字体最为显著的特征就是无论是其笔画形态还是结构规律，都有一整套其严格而科学的法度规则。又因其字形结体方正，笔画的搭配组合判然有度，故有正书、真书之称。

楷书的形成大约在汉末到魏晋时期。东汉末期，隶书横平竖直、蚕头雁尾的特点由于不利于人们快速书写的需要而逐渐遭到破坏，从而引起了汉字字体的一次大变革。楷书、行书、草书都先后在这一时期开始形成。在甘肃武威、敦煌等地出土的一些汉简中，已经可以看到楷书的雏形，这些字笔画已不见“雁尾”，转折处亦多用顿挫，结体渐趋方正。

东汉以后，中国历史进入战乱频繁、朝代更替的魏晋南北朝时期。

汉字与书法的发展也开始分野，南朝受魏晋时期禁止立碑政策的影响，书法活动以士族文人之间的书札往来为主，从而使书写便捷、笔意流畅的行草书有了长足的发展；而北朝由于佛教盛行，造像刻石之风大兴，则为易于摹勒上石的楷书提供了极为有利的发展条件。

北朝楷书又称“魏碑体”，是因为北魏（后分裂为东魏、西魏）在北朝存在的最长，计 160 余年，其他的如此齐、北周统治不过 30 多年，故留存至今的北朝楷书多为魏之碑刻墓志，因而习惯以“魏碑”称之。

这个时期，楷书正处在发展成熟的“青年阶段”，在围绕造像刻石所进行的书法活动中，书写者和刻工大多是一些文化层次不高的民间工匠，这使得楷收字体不能够很迅速地走向统一和规范。但也惟其如此，风格多样、活泼自由成为北朝楷书的突出风格，为后人提供了其丰富的书学资料。清代晚期，阮元、包世臣、康有为等有极力推崇魏碑，在清末书坛掀起一个学碑热潮，通常称为“碑学派”。到今天，魏碑已成为学习书法，尤其是学习楷书者不可缺少的范本。

（4）行书

一般认为，行书是在楷书的基础上糅入一些草书的写法，化繁为简，加快书写速度而成的，从字体特征的角度来看，的确是这样。唐代张怀瓘在其《书议》一书中写道“夫行收，非草非真，离方遁圆，在乎季孟之间。”就是说行书是介乎楷书与草书之间的一种字体。但这并不意味着先有楷书，后有行书。实际上，从文字发展的历史来看，楷、行、草几种字体，几乎是同时形成的。

魏晋南北朝时期，行书得到长足的发展。这一时期最负盛名的行书大家便是“书圣”王羲之，他的行书名作《兰亭序》被后人誉为“天下第一行书”。

行书字体介于楷、草之间，既不像楷书那样法度森严，又不像草书那般难于辨认，因而它应用的场合非常广泛。而且由于它笔法灵活多变，可圆可方，结体自由活泼，可正可斜，具有很大的可塑性，也为人们提供了更大的创作自由，所以历代凡以书法精美而垂名青史的艺术家的，无不擅长行书。如唐代的颜真卿、李邕，五代的杨凝式，宋代苏轼、黄庭坚、米芾，元代的赵孟頫，明代的唐寅、文徵明、祝允明，清代的王铎、傅山、张瑞图等人，都主要是以他们风格独特的行

书而在书法史上占有重要的地位。

（5）草书

草书的“草”，有草率、草创之意。因此广而言之，无论是什么字体，凡是写得潦草的字，都可叫做草书。不过书法史上所说的草书，是指汉代以后兴起的一种与篆、隶、楷、行并举的一种字体。一般地，它又分章草、今草与狂草三种。

章草是由隶书发展来的。正规的隶书体势规矩，笔法谨严，书写起来需要一笔一画，显然不便于快速书写。而在实际的书写应用中，书写速度却常常是很重要的一个因素。人们为了快写赴急，只好不计工拙，就难免把其中一些相关的点画圈连在一起，或是省略一些笔画，乃至以形象大体相似的符号予以替代。久而久之，某些省略的写法渐渐约定俗成，经过一番整理之后成为有条理、有规范的章法。在章草中，隶书的笔法尚未完成舍弃，所以它还保持了隶书的一些笔意特点，如保留了隶书中极富特色的“波磔”（即“雁尾”），而且字字独立，笔意萦带只表现在字内笔画间。

今草是在楷书与行书体势和笔意的基础上，加以章草的草法创造出来的一种草写字体。与章草相比，今草上下字相连，而且还可以大小相间、粗细杂糅、正斜相倚，故而书写起来更为简捷，字形变化的幅度也极大。如孙过庭《书谱》。

狂草，属于今草的范围，但它比一般今草更为潦草和狂放，它不大计较一笔一字的工拙，而追求通篇气势的畅适雄放，故而笔势连绵，大起大落，极富变化之态。书法史上以狂草著称者，有唐代的张旭、怀素，宋代的黄庭坚，以及明代的祝允明等人。

草书是艺术感染力极强的字体，尤其是今草、狂草，其灵支跳跃的字势，大起大落的用笔，轻若蝉翼、重若崩云的提按对比，疏可走马、密不透风的章法布白，都给人以强烈的艺术震撼。因而草书也是书法爱好非常喜好的字体。但对于初学者来说，学习草书，往往容易被其笔画的跌宕起伏、字形的夸张变形等表面形式所吸引，而没有能力把握其内在的神韵。因而在学习中，也就可能只是一味地追求字形的简化和变形。更有人错误地认为，只要写得快、字形变化大的字就是草书，于是往往只图“一挥而就”的痛快。其实，草书规矩之严格，丝毫不比其他字体为少。从最基本的方面来说，学草书先得“识草”，

即记住每个字草化的形式，切忌自作主张，随心所欲地改变字形。特别是一些字形相近的草字，区别只在于一两个笔画上，有的甚至仅因为一个笔画长短不同，就是两个不同的字，更须仔细辨析。

可见，草书的基本原则，一方面是“书其大意，略具其形”，以简化、连带为特征，是一类最简约、最活泼的字体；另一方面又必须“不失其字”，受极严格规范的“草法”制约，如何简化，怎样连带都是有规则可循的，不能够自行其是。所谓“草字出了格，神仙认不得”，即是说它有公认的分寸法度，稍有差池，就会发生错误。

前人对汉字草法的掌握和记忆做过许多卓有成效的探索和总结，流行甚广的《草韵百诀歌》即是一例。《草韵百诀歌》又称《草诀歌》，是用韵语的形式说明一些草字的写法，以及字形近似者之间的区别，便于人们对草法的记忆。

“有点方为水，空挑却是言”。是说“讠”旁的草写法应当是一点加一个挑，而单写挑却代表“言(讠)”旁。

“六手宜为稟，七红即是袁”。这是说上边草写一个“六”字，下边草写一个“手”字，便写成了“稟”字的草写。上边草写一个“七”字，下边草写一个“红”字，便写成一个草写的“袁”字。

“左阜贝丁反，右刀寸点弯”。左阜即是平常所谓的“左耳刀”，即“阝”与“贝”的草写都如同一个反写的“丁”字。（为了区别，往往把“阝”字写得稍长，横折写硬一些，使其棱角分明；把“贝”写得稍短，横折则写软一些，下面竖钩也写软一些。）在字右边的“立刀”和“寸”字的草写，都是一个弯上面加一个点。

“常收无用直，密上不须”。“常”字的草法，突出的是把它最后的一竖收缩，写成一点。

总之《草韵百诀歌》对初学者来说不失为学习草书，辨识草法的入门途径。文物出版社曾出版过明朝人韩道亨书写的《草韵百诀歌》一册，其中每句都附有楷书对照，对于识草很帮助。

另外，民国期间，草书大师于右任先生在参照古今草书名帖的基础上，本着“易识、易写、准确、美丽”的原则，对草书写体做了比较系统的整理，提出“标准草书”的概念。其中最大的贡献是对草书的简化规律进行了探讨，总结出了几十个“草书符号”，即在草书中可代替一些部首写法的符号。

上海书店出版过于右任先生编著的《标准草书》一书，该前半部分为集字草书《千字文》，后半部分为符号释例，便于学习记忆。初学者如果从“标准草书”入手，记住这套符号，对熟记草书字形，掌握草法规律将是非常有好处的。

唐代名家碑帖

(1) 虞世南(558~638)

由隋入唐的书法家。字伯施，故书法史上又称其为“虞伯施”。唐太宗李世民称他有五绝：一曰博学，二曰德行，三曰书翰，四曰词藻，五曰忠直。“书翰”即是书法。虞书笔致圆通，内刚外柔，评论家说他的书法：“体段遒媚，举止不凡，能中更能，妙中更妙。《夫子庙堂碑》是其代表作。

(2) 欧阳询(557-641)

初唐著名书法家，曾作过太子率更令，故世人称“欧阳率更”。欧阳询初学王羲之，后变为平正中见险绝，笔法险劲，结体匀称，人们评价其法若“草里蛇惊，云间电发；如金刚瞋目，力士挥拳。”时称“欧体”。其代表作有《九成宫醴泉铭》《皇甫府君碑》等。

(3) 颜真卿(709-785)

中唐时杰出书法家。作过平原太守，故被人称“颜平原”；又曾被封为鲁国公，人称“颜鲁公”。唐贞元二年(785)，李希烈叛乱，颜真卿前去劝降，被叛军缢死。颜真卿的书法风格雍容壮伟，气势磅礴，具有盛唐时期的时代风貌。他以圆转浑厚的笔致代替了方折劲巧的晋人笔法，以平稳端庄的结构代替欹侧秀美的二王书体，古法为之一变，自成一家，世人称为“颜体”。传世楷书代表作有《多宝塔碑》《颜家庙碑》《颜勤礼碑》《自书告身帖》等。

(4) 柳公权(778-865)

字诚悬，是唐代晚期著名书法家，以楷书名世。柳公权最初也是取法二王，后参与初唐虞世南、欧阳询等人书法紧密特点的同时，主要得力于颜真卿。他在结字上吸取了“颜体”的纵势，舍弃颜字竖画肥壮等具体写法，氢笔画写得均匀瘦硬，棱角外拓，这就形成了结体谨严端庄，笔力遒劲峻拔的自家风格，世称“颜筋柳骨”。其代表作有《神策军碑》《玄秘塔碑》等。

唐代以后，楷书从总体上来说并无太大的发展，但历史擅楷书者

不乏其人，如元代的赵孟頫，明代的文徵明王宠等人。需要指出的是，唐代之后，楷书的应用日益与科举考试紧密地结合在一起，考试答卷，要求必须用工整规范的小楷书写，后世称这种字体为“馆阁体”或“台阁体”。馆阁体楷书自然也可以看作是楷书法度森严的一种发展结果，但由于其过于强调字形的乌、方、光，抒情表性的艺术功能自然受到抑制，故常常被看作是书法中的下品，不为人重视。

第二节 绘画休闲

学画的人比比皆是。许多事实证明：人不仅能学会绘画，而且能画得很好。凡是对绘画有兴趣的人，不妨试一试！

绘画艺术的种类、特点及表现形式

（1）种类

绘画是整个艺术门类中最丰富多彩的艺术形式之一。以画种分类它可分为：中国画、油画、版画，水彩画、丙烯画、水粉画、素描、速写等。其中有些画种因为所使用的物质材料、工龄或表现技法的不同。又可分为不少的样式。例如，版面可分为：木刻、铜版画、石版画、丝网版画、胶版画、纸版画等，其中仅木刻一种又可分成：黑白木刻，套色木刻、水印木刻、油印木刻等。

按照社会作用和表现形式分类它可分为：宣传画（招贴画）、年画、漫画、连环画组画和插图等。而这几种形式的绘画，又可以不局限于运用某一种物质材料和工具。例如，可以用水粉画、油画作宣传画，也可用版画、丙烯画等来画宣传画。

如果从绘画表现的题材内容去分，它又可分为：肖像画、风俗画、历史画、风景画、静物画等。同样，这些绘画也不局限于使用某一种物质材料和工具。例如可以用油画去画肖像画或风景画，也可以用版画、素描画肖像画或风景画。

还可以从装裱形式上去分类。中国画具有悠久的历史传统，它有着自己独特的装裱形式，可分为：手卷、立轴、横披、镜片、册页等数种。

（2）主要画种的特点及表现形式

油画：油画是西方的主要画种，用快干油（如亚麻仁油、核桃

油、罂粟油等)调和颜料画成。在十四至十五世纪间,尼德尔画家凡·爱克兄弟对其颜料进行了改进后,被欧洲各国画家广泛采用,成世界性的绘画表现形式。它一般多画在帆布、亚麻布、木板或厚纸板上,其特点是利用颜料的遮盖力和透明性能较充分地表现对象,达到丰富的色彩效果。油画由于画家的艺术观念和表现技法的不同,又可分为古典主义、写实主义、浪漫主义、印象主义、表现主义和现代主义等流派。大约在十七、十八世纪,油画随着西方的传教士来到中国,油画肖像画的技法也随之传入。十九世纪末至二十世纪初,我国有不少人留学海外学习油画,于是中国画坛上出现了第一批油画家和社团,并开始在艺术院校开设西画系科,教授油画。当时最著名的油画家有陈抱一、李铁云、司徒乔、林风眠、徐悲鸿、刘海粟等。

中国画:简称“国画”,是我国传统造型艺术之一。由于它自身所具有的显著艺术特征,在世界美术领域中自成体系,成为东方绘画的主体。中国画的历史源远流长,目前出土的最量一幅帛画是战国楚墓中的《人物龙凤图》,距今已有两千多年。中国画取景布局自有鲜明的特色:它不拘泥于焦点透视,而是运用“移动透视(又叫“散点透视”)”、“鸟瞰法”等将不同场景、不同空间的事物和人物组织到一个画面之中,使其构图视野宽广、别具一格,与西方绘画迥然不同。中国画特别讲究笔墨,强调书画同源,要求以书法的用笔来作画,追求笔墨情趣。中国画还将诗、书、印与画有机地结合在一起,成为综合性的艺术。它还要求诗画交融,体现出浓郁的诗意。自北宋出现文人画后,中国画更注重发挥画家主观意兴,或借物以抒情,或状物而写情,并赋予自然界中的生物以崇高品格的象征,如“梅、兰、竹、菊”。历代中国画家们给我们留下了大量精美的画作,是人类珍贵的艺术遗产。近代著名的中国画家有齐白石、潘天寿、任伯年、吴昌硕、虚谷、张大千、黄宾虹、陆俨少、李可染等。

水彩画:是以水调和颜料所作的画。颜料用胶水调制,可溶于水,画在特殊的水彩纸上。人们利用水彩颜料的这一特性和水的渗融效果以及纸的底色,在画面上产生一种透明、轻快、湿润的艺术效果。画法上有干、湿、粗笔、细笔等不同表现技法。水彩画始于十五世纪末的欧洲,十八世纪时在英国得到很大的发展,成为独立的画种。在西欧其他各国,亦有所发展。本世纪初我国留学海外的习画者将水彩

画技法传入国内，因为它与中国的传统水墨技法有许多相似之处，故得到中国画家的广泛欢迎，成为喜闻乐见的绘画形式之一。

水粉画：颜料是用颜料和胶水等调制而成的，作画时加水调合，可画在各种纸上，也可画在木板或布上。一般画法有厚涂和薄涂两种，厚涂不透明，薄涂有如水彩画，如果运用得当，可兼得油画之浑厚和水彩之明快的效果。它在近代传入我国，常被用于绘制招贴画，美术专业的学员也常将此作为基础学习课目，油画家、水彩画家亦多能作水粉画，它还可以用作于制作各类装饰绘画。

素描：是造型艺术的基本功之一。主要以单色线条和块面来塑造物体形象，以表达物像的形体、结构、动态、明暗关系为目的。通常经素描为习作或创作起稿，也有用素描形式进行创作的。艺术水平较高的素描画有其独立的艺术价值。它使用的工具有铅笔、木炭、钢笔和毛笔等。意大利文艺复兴时期的三巨匠达·芬奇、米盖朗基罗、拉斐尔，荷兰画派的大师伦勃朗，法国新古典主义大师安格尔，天才的雕塑大师罗丹，印象派杰出代表莫奈和现代派大师毕加索等都在素描方面有着精湛的艺术造诣。

版画：特点是作者运用刀和笔等工具，在不同材料的版面上进行版画，然后再从上面直接印出多份原作。早期大用于复制图画、绘、刻、印三者是分工的，称为“复制版画”，如中国流传下来的各种“画谱”、“佛像画”等。后来发展成为独立的艺术形式，由作者自画自刻自印，称为“创作版画”。根据版面的性质和所用的材料，可分为凸版（如木版画、麻胶版画）、凹版（如铜版面）、平板（如石版画）等。我国早在一千多年之前就已有了木刻版画，比欧洲要早六、七百年。到了明代，木刻版画被广泛地应用于戏曲、小说的插图，极为发达。

绘画学习的方法

绘画过去一直是文人学士所从事的高雅艺术，似乎与平民百姓无缘。然而随着社会的不断进步，改革开放后国民经济的腾飞，人们的物质生活普遍富裕了，对高雅艺术的追求也相应地迫切了，于是许多产生了学习绘画的愿望，办起了各种绘画学习班，如中国山水画、花鸟画、人物画学习班，还有素描学习班等。

现在向大家简介学习中国画的阶段、方法和途径：

（1）阶段

学习中国画最好分成三个学习阶段：即初级阶段，双称为“基础阶段”；中级阶段，又称“提高阶段”；高级阶段，又称为“创作阶段”。

初级阶段：应以临摹为主，先了解和熟悉中国画的工具（即笔、墨、宣纸、颜色）的使用方法和物理性能，其次要学习并逐步掌握如何应用这些工具按中国画的特有表现方法去表现各种现象。本阶段以师古人为主，同时可学习写生的方法，并可结合临摹作构图组合练习。

中级阶段：临摹可与写生相结合，逐步提高自己对自然对象的造型表现能力；着重提高笔墨技法，并可根据写生稿进行小构图的练习。本阶段既师古人又师造化。

高级阶段：主要学习中国画的主要流派代表画家的表现特色，以写生稿为主进行中国画的创作。同时应了解中国画的发展简史，学习艺术的发展规律，提高自己的艺术修养，深入生活，使自己能具备独立创作中国画的能力。本阶段以师造化为主。

（2）方法

学习中国画主要采取写生和临摹两种基本方法，初学者应从临摹开始，然后再学习写生。因为临摹古人的优秀作品，即是向历代画家学习，向优秀的文化艺术遗产学习。对初学者来说，这是学习中国绘画传统，也就是学习前人所实践、归纳、积累下来的丰富技法和程式。地进行了较一段时间的临摹之后，可以进一步学习写生，即“师法自然”，又称“师造化”。当代美学家宗白华先生曾说：“大自然有一种不可思议的活力，推动无生界以入于有机界，从有机界以至于最高的生命、理性、情绪、感觉。这个活力是一切生命的源泉，也是一切‘美’的源泉。”我们学习绘画，正是要通过绘画去把瞬息变化，起灭无常的“自然美”表现出来，以艺术的绘画手段将其变化成为幅幅能打动人的作用。因此，学会写生就是取得了与自然声气相通的主动权。当你带着自己的眼睛和自己独特的感觉去观察、体验大自然的神奇和美妙时，你才可能用自己画笔描绘出大自然的美。不仅如此，学画者通过观察和写生还可理解自然万物的形态特点和组织结构，生长规律、季节和色彩变化等等，这对理解前人作品中的技法程式和提高自己的绘画表现技能都有很重要的帮助。

临摹：有三个步骤：即选范本，读画，临摹

第一选范本，选择范本时不要有局限性，古人和现代画家的作品

都可以作为范本，但在选择时应掌握这样两个原则，一是要根据自己绘画水平（即学习阶段）来选择，如花鸟画初级段可选择较工整的、小写意画法简单的范本；中级阶段就可选择小写意为主、技法较复杂的范本。切不可在初级阶段即选择大写意、草率画法的范本，它不仅不易掌握，还会使学画者养成似是而非、草率的学习作风。二是要选择印刷层次清楚、画面较大的范本，如印刷精美的各种中国画挂历，就是最好的临摹范本，还有荣宝斋出版的各种画谱等，也可作为范本。当然，如能有中国画原作作为范本，那就更好了。

第二读画，在临摹前应先要仔细地看范本，我们称之为“读画”。先从认识画的内容开始，进一步再研究它是怎样用笔用色的，最后还要揣摩其构图的特点。因为如果只是依样画葫芦，不理解范画的用笔方法、色彩的处理和构图的特点，只求表面效果，是学不到真功夫的，所以在临摹前一定要先读画。

第三临摹，初学临摹时应做到第一要观察仔细，第二要大胆落笔。开始时可能不像，这时一定不能心急，应沉住气再认真地读画，仔细地观察和分析范本中的每一笔的起笔和收笔、用墨和用色等，同时对照自己的习作找出问题和差距，再一点点、一笔笔地去克服。只要心中存着“我非要学像不可”的意愿，多临几遍，一定能学到不少东西。即使自己的笔下与范本仍有一定的距离，也是正常的，千万不可有急躁、失望的情绪出现。古人云：读书千遍，其义自见。只要你真正花了大功夫去临摹，你就一定能临得像的。有时遇到范本的内容较多，构图亦较复杂，可以选择局部的景物来进行临摹，待局部临摹得较熟练、较接近范本了再进行整幅临摹，这样容易掌握，对初学者来说，更如此。

写生：中国画由于画种的不同，写生的方法略有不同，这里分别作一些介绍。

第一山水画写生，中国山水画的写生方法可以归纳为四个步骤：观、悟、记、写。观——面对大好河山壮丽风景，先不要急于下笔，而就应从山前到山后、山左到山右、山上到山下各个角度去观察它的形象，分析它的特征，对它先作一番全面的了解。悟——即是要对对象的特征进行概括和提炼，使其在艺术加工后比原来的更集中、更美，这是一个把看到的客观景物重新组成艺术形象的重要过程。记——主

要指记录，即对使你感兴趣的。你认为有特点的景物进行记录，速写其形象，不求形式上的完整，而要求详细记录和特定，这是将来绘画创作时最有用的第一手资料。如果场面大，幅面宽，包括的内容也多，则可以采用分别记录的方法。写——有两种画法：一是用铅笔或钢笔作速写，初学者较容易掌握；二是如果时间充裕，又有了一定的铅笔或钢笔速写的经验，就可直接用毛笔、宣纸对景描绘。原先学到的各种传统技法和程式，也都可以在写生中进行“简化、变能、颠倒”等变化运用，把自己所感受到的大自然中深深蕴藏着的优美情趣，用笔墨反映和表现出来。

第二花鸟画写生，中国花鸟画的写生方法有多种，有工整细致的白描写生，有简练扼要的速写和默写，还有用水墨和色彩写生的。初学花卉写生，可先从花卉局部入手，画小折枝，然后进行大折枝构图写生，最后是全株构图写生。花卉局部写生——可先解剖一、二朵花，对其瓣、蕊、托，萼等局部的形状特点，分别描写，目的是要弄清其结构规律和特点；再选形象比较完整的蓓蕾，含苞、初放、半开和盛开的花朵，分别从不同角度——画出，要特别注意表现其外形特征、瓣蕊的聚散以及透视的变化。小折枝写生——从花株上选取一、二枝花型优美、富有生趣的小折枝、插在瓶里，如有盆花则更好，可转动花瓶或花盆，选择其神态姿势较生动自然而又优美的位置，确定构图。应按照中国画线描的要求，用粗细、轻重、浓淡、转折、顿挫的线条把花叶枝茎的体积感、空间感、质感和明暗感都仔细勾画出来，将来即可作为白描写生的依据。大折枝写生——在小折枝写生取得一定经验之后，就可到大自然中对生长在自然环境中的花木直接进行写生。画法与小折枝基本相同，只是由于形象更为复杂多样，要求画者多注意构图中的宾主虚实和空间层次等的关系，要注意正确表达出全株的风貌和透视特点，适当安排好枝干的穿插，花叶的呼应。鸟类的写生方法——可先画形体简单易画的小鸟（如燕、雀等），进而描写形体较有变化的鸟类（如鹤、鹭等），然后再画形貌较复杂的鸟类（如孔雀等）。可先从标本入手，再画处于静止休眠状态的活鸟，最后画飞鸣饮啄等动态的鸟。由于鸟类姿态变化不定，可用速写的方法表现，再通过记忆，对画稿进行加工整理，即速写加上默写的方法。

第三节 音乐休闲

音乐是艺术的一种，分为声乐和器乐两大部分。曾有人指出音乐艺术是“凭借声波振动而存在，在时间中展现，通过人类听觉器官（耳朵）而引起各种情绪反应和情感体验”的艺术。音乐又是人类感情表现和交流的工具，随着人类的不断变化，而诞生、发展起来的，是现代人所中爱的一种高雅休闲方式。

几种常见的音乐

（1）轻音乐

轻音乐是轻松愉快、生动活泼而又通俗易懂的音乐。它不表现重大的主题思想和复杂的戏剧性内容，欣赏者不需要深刻的思考和严肃的理智活动。优秀的轻音乐常常充满生活气息，反映健康的娱乐生活和爱情生活，表现出朝气蓬勃的乐观情绪，它不仅可以调剂身心，给人以美的享受，还起着引导人们积极向上的作用。

轻音乐的范围很广，凡是轻松活泼、节奏鲜明或轻快流利、旋律优美的歌曲、舞曲、进行曲和各种小型器乐曲，以及歌剧、舞剧、配剧音乐、电影音乐、古典音乐、现代音乐和民族民间音乐中各种平易近人、雅俗共赏的乐曲，都属于轻音乐的范围。

（2）江南丝竹

江南丝竹是近代流行于江苏南部、上海、浙江西部一带的器乐演奏形式，它以丝弦和竹管乐器相结合进行演奏，所以称为丝竹乐、所用的乐器有二胡、三弦、琵琶、扬琴、笛、箫、笙、鼓、板、木鱼等。

丝竹乐在这些地区的城市和农村都很流行，但城乡风格不完全相同。城市中以文人居多，在演奏手法上花样较多，风格优雅华丽；在农村中吹鼓手较多，演奏大套乐曲，常常加用锣鼓，气氛热烈，风格简练朴实。丝竹乐在曲式结构上，大体分为三类，第一类为一个基本曲调的变奏，如《中花六》、《慢六析》、《欢乐歌》、《云庆》。第二类是一种类似西洋音乐回旋曲式的循环结构，如《老三六》、《慢三六》。第三类是多曲牌联奏的套曲，如《四合如意》、《行街》等。

（3）广东音乐

近百年来，在广东珠江三角洲一带产生的流行的民间器乐曲，人们称之为“广东音乐”。这是外省人对它的笼统称呼。实际上它包括的

范围很广，其中有粤剧和潮州剧音乐，主要指过场音乐和烘托表演动作的乐曲，又叫“斑本”，较长的叫“大过场”，短的叫“小过场”；小曲，即小调及器乐曲，依其乐曲长短又分为大调和小调。还有广东的地方性民歌曲艺，如山歌、儿歌、木鱼、粤讴、南音等。

狭义的“广东音乐”，是指小曲、即器乐曲而言，现已成为习用的专称。

乐器的种类

（1）音乐的种类

音乐分为东方音乐、西欧音乐、拉美音乐、非洲音乐等等。如再细分，西欧音乐还可以分为交响音乐、歌剧音乐和室内音乐三种。而各个国家中的各个民族又分别有各具自己民族特色的音乐等等。

（2）乐器分类

乐器一般可以分为四类：即弦乐器、木管乐器、铜管乐器和打击乐器。

弦乐器是振动琴弦而发言的，有弓弦乐器、拨弦乐器和击弦乐器三种。常用的弦乐器是弓弦乐器，即用弓擦弦发音的乐器。弓弦乐器有小提琴、中提琴、大提琴和低音提琴四种。

木管乐器是用木料制成的管状吹奏乐器，其中也有用金属制成的，但按其分类仍称“木管乐器”。木管乐器可以分为三类：一类是有吹孔的，包括长笛和短笛；另一类是吹两片芦片做成的双簧哨而发音的，包括双簧管、古双簧管、英国管、大管和低音大管；还有一类是吹一片芦片做成的单簧哨而发音的，包括单簧管、低音单簧管和萨克管。

铜管乐器是用黄铜制造的管状吹奏乐器，是以嘴唇的振动，激起管中空气柱的振动而发音的，包括小号、短号、圆号、长号、大号和各种萨克斯号。

打击乐器是以敲打发音的乐器，有定音鼓、大鼓、小鼓、铃鼓、钟琴、钢片琴、三角铁、锣、铜钹、木琴和响板等。

戏曲欣赏

（1）戏曲历史

中国戏曲到十二世纪形成了完整的形态。戏曲主要是由民间歌舞、说唱和滑稽三种不同艺术形式综合而成的。它走过了漫长坎坷的

道路，经过八百年的不断丰富、革新、发展，一直继续到今天，表现了旺盛的生命力。现在，在全国各地有三百多个剧种在演出，古今剧目，数以万计，是我国文化遗产的瑰宝。中国戏曲在中华民族文化艺术史上，在世界艺术宝库里，占有独特的地位。中国戏曲是以唱、念、做、打的综合表演为中心的戏剧形式。它拥有丰富的艺术表现手段。它不是某个天才艺术家一时一地发明创造，而是中国各民族长期的共同创造，是千百年来由许多知名的和不知名的艺术家一点一滴创造积累起来的。

戏曲的起源最早可以追溯到秦汉时期。那时出现的乐舞、俳优和百戏是戏曲萌芽的渊源。唐代产生参军戏，北宋时期形成宋杂剧，它们大都含有扮演人物或扮演故事的成分，于是，戏曲中的脚色开始形成，这时戏曲的发展和独特形式的确立有着重要的意义。通常认为，南宋时温州一带产生的戏文，称为“永嘉杂剧”或“温州杂剧”，是我国戏曲最早的成熟形式。因此，进入十世纪以后，戏曲就开始演变出较为完整的艺术形式，使戏曲艺术进入了一个新的纪元。金末元初产生的习惯上被称为“元曲”的元杂剧，历来被认为是代表一个时代的艺术。这时戏曲创作和演出十分繁荣，出现了一大批包括关汉卿在内的戏曲作家、作品和艺人，它在我国文学史和艺术史上都占有极其重要的地位。明初至清中叶，我国戏曲艺术又经历了一个新的发展时期，新兴的昆山腔和弋阳腔，在戏曲演出舞台上，开创了以南曲为主的传奇时代。同时，各地方剧种纷纷产生，以昆曲、京剧为代表，最终创造和形成了丰富的戏曲文学和完整的舞台艺术体系。

中国戏曲有自己独特的艺术形式，与歌剧、舞剧、话剧有着二明显区别。从形式上看，戏曲包含文学、音乐、舞蹈、美术、武术、杂技以及人物扮演等各种因素，它既不同于话剧的光是说，又不同于歌剧的光是唱，也不同于舞剧的光是舞，而是载歌载舞，说表兼重，全面调动了歌、舞、说、表的各种艺术手段，充分发挥了空间艺术和时间艺术的长处，是一种高度综合性的艺术，在世界剧坛上独树一帜。

（2）特征

虚拟和程式化是戏曲的两大特征。

所谓虚拟性是指表演时不用实物或只用部分实物，虚拟地进行表演。虚拟动作一般都是生活动作提炼和美化，具有一定的规范化和舞

蹈性，如开关门，上下楼梯，骑马行船等。舞台上的实物，往往也有很大的虚拟性。如常见的“一桌二椅”，随着戏曲情节的发展和需要，可以是客厅、卧房、也可以是公衙、甚至中山岳。舞台上一队人马，可以代表千军万马；在舞台上走一圈，可以代表行进了几十里，几百里，甚至几千里。几面旗帜的翻动，就可以代表大海的万顷波涛。

所谓程式化，是指根据戏曲舞台艺术的特点和规律，把生活中的语言和动作提炼加工为唱念和身段，并和音乐节奏相和谐，形成规范化的表演动作，其中包括各种唱腔板式、音乐旋律，以及各种行当的表演技术等等。例如开门的程式，戏曲舞台上的开门是以程式化的艺术表现的。在古代日常生活中开门的动作多种多样，但有两个动作是必须有的，一个是拔门栓，一个是开门。这两个动作缺一不可。戏曲舞台上没有真实的门，开门这两个关键动作，又进行了美化，如放慢这两个动作的速度，加大动作幅度，增强节奏、明确动作的目的，固定动作的姿势，使之成为一种不同于日常生活自然状态的艺术程式，使人们从中感受到了一种戏曲特有的美感。

行当是戏曲演员人工的类别。在元杂剧时代，就有了“正末、冲末、小末、外、正旦、老旦、外旦、彩旦、净、丑、杂、小儿、邦老、保儿”等分别。在地方剧种中，以汉剧分成的“十门角色”最为详尽，即“一末、二净、三生、四旦、五丑、六外、七小、八贴、九佚、十杂”。京剧则分为生、旦、净、丑四个总的行当，每个行当中又有分支，如生行中又分老生、小生、武生等。

“生”，专门扮演男性人物。其中的老生，又称须生，扮演中年或老年男性，一般都是正面人物，如京剧“空城计”中的诸葛亮，以挂黑髯口（“黑胡子”）为主。内中又可细分为以唱为主的“安工老生”，以做功为主的“变派老生”以扮演武将为主的“靠把老生”，以文戏、武戏兼长的“文武老生”，以重武打的“武老生”，以及专门扮演关羽、赵匡胤之类的“红生”。其中的小生，扮演青少年男子，一般不挂髯口，人物性格风流倜傥，英武气盛，唱念兼用真假嗓，如京剧“群英会”中的周瑜，“玉堂春”中的王金龙等。小生又细分为武小生、纱帽生、扇子生、雉尾生、穷生、官生、娃娃生等。其中的武生扮演擅长武艺的青壮年男子，可分为扎大靠穿厚底靴、武打、功架并重“长羲武生”如京剧“挑滑车”的高宠；穿紧身短装、薄底靴，偏重武打的

“短打武生”，如京剧《夜奔》中的林冲。

“旦”扮演女性人物。其中又分为青衣，主要扮演端庄幽静的青年、中年妇女，年龄大致18岁到50岁左右；花旦，以扮演天真活泼或放浪泼辣的青年妇女为主，重做功和念白；武旦，扮演勇武的女性，重武打，特别是特技“打出手”；刀马旦，一般扮演擅长武艺的青壮年妇女，如穆桂英等；老旦，扮演老年妇女，唱用本嗓，唱腔接近老生，兼用青衣腔，以突出老年人的特点；彩旦，扮演滑稽或奸刁的女性人物，属“丑”行，一般面涂白粉，再搽厚重的胭脂，表演上与丑接近。

“净”，也称“花脸”，基本上都是扮演性格、品质或相貌上有特异之处的男性人物，如曹操、张飞、李逵等。面部上化装勾画“脸谱”，唱用宽音或假音，动作幅度大，以突出其性格、气度和声势。可细分为“铜锤花脸”，一般扮演地位较高、举止稳重，偏重唱功的角色，如京剧“二进宫”中的徐延昭等；“架子花脸”，大都扮演性格粗豪爽直或阴险奸诈的人物，表演上重功架、念白和做功，如京剧“连环套”中的窦尔墩，“群英会”中的曹操，《李逵探母》中的李逵等；“武花脸”，以武打为主，如“挑花车”中的多兀术；“摔打花脸”，以跌扑摔打不为，如“打焦赞”中的焦赞；“油花”，又称“毛净”，由于在舞台上动作繁多，身段复杂而得名，扮演的角色，以鬼、神居多，如昆剧“钟馗嫁妹”中的钟馗等，表演上有繁重舞蹈；“红净”，专门扮演关羽，戏脸。

“丑”，由于化妆时在鼻梁上涂一块小白粉，俗称“小花脸”。扮演的人物性格，既有智慧、机趣、幽默、诙谐、行动滑稽者，也有阴险、狡诈、吝啬和卑鄙无耻的势利小人。年龄可以从儿童一直到老人；职业、地位，可以上从皇帝下到乞丐。丑行又可细分为文丑、武丑、丑婆子等。

戏曲的服装可分为行头、盔头和靴鞋三大类。行头是宋、元时代传下来的一个术语，即指道具。目前行头是指衣裳而言，包括袍服、铠甲、短衣、裙、裤、背心、斗篷、披挂和辅衣八大类。盔头就是帽子，常用的约一面多种，大体可分为帽、盔、巾、冠、箍五种。靴鞋常用的有官靴、虎头靴、朝方靴、女薄底靴、彩靴、福家履、草鞋。

戏曲中乐队主要由板、单皮鼓、大锣、小锣、钹、小钹、大钹、吹打钹、撞钵、云锣、三弦、南弦子，琵琶、二胡、京胡、板胡、月

琴、笛、笙、唢呐等乐器组成，其板和单皮鼓常合称“鼓板”，起指挥其乐器的作用，司鼓板者称“鼓师”。

戏曲艺术介绍

（1）戏曲文学

戏曲文学是文学创作的体裁之一，泛指中国戏曲剧本创作。戏曲文学运用唱词，念白，科介（剧本中对动作、表情和效果等舞台提示）等手段，通过一定的结构形式，铺陈情节，开展冲突，刻画人物，抒发感情，表达主题思想。戏曲与话剧、歌剧一样，需要通过舞台上的直观现象，启迪观众的思想。戏曲文学创作不同于小说、诗歌等文学作品的创作，它受到戏曲舞台艺术规律的制约，是戏曲舞台艺术创造的基础。但由于中国戏曲形成、发展的历史情况不同于欧洲的话剧、歌剧，所以中国戏曲文学具有独特的反映生活的规律，显示思想和艺术上的特点。

（2）戏曲器乐

戏曲器乐是戏曲伴奏、场景音乐和锣鼓等器乐的总称，经过漫长的历史演变，长期的实践和创造，我国戏曲器乐形成了独特的形式和表现手法。

戏曲中一切器乐都是为了剧本主题的体现，戏剧矛盾的开展、人物性格的塑造、思想感情的抒发和舞台气氛的渲染等而设，它与唱、念、做、舞有密切的联系。

戏曲器乐的作用在于：为演唱伴奏；与表演相配合；描写环境，渲染舞台气氛；调节与控制全剧的节奏。戏曲中各种表演手段的运用，也通过器乐的贯串，使之统一协调起来。

（3）戏曲音乐

戏曲音乐是戏曲艺术的构成要素之一。它由歌唱与器乐伴奏两部分组成，是戏曲艺术重要的表现手段。

戏曲音乐与其他形式的音乐艺术的区别，在于它与戏曲艺术的各种表现手段有着密切的关系，因而戏曲音乐是一种戏曲性的音乐。它包含一套富有民族特点的结构形式和表现方法，并由此形成特有的艺术技巧和风格。

戏曲音乐以音乐手段刻画戏曲中人物形象，并起着烘托表演、描写环境、渲染气氛的作用。

戏剧的综合艺术及特点

（1）综合艺术

戏剧综合了文学、绘画、音乐、舞蹈、建筑等多种艺术要素。它通过多种艺术成分，给观众造成一种综合感受，反映了社会生活的沧桑变化。我们观赏一出戏，从直观上，看到的是演员的表演，但只要你稍加注意就会发现，舞台设计和布景，有建筑、绘画、雕塑的艺术；歌唱和乐队伴奏，有音乐艺术；人物的动作、身段、表情，有舞蹈艺术；舞台形象的塑造依据着剧本，有语言艺术。总之，它吸收了各种艺术之长，来塑造各式各样的舞台形象，反映丰富多彩的社会生活，表达复杂多变的思想感情。自然，在戏剧中的各种艺术的成分尽管还呈现着自己的某些特点，但它们已不再是独立的艺术。

（2）特点

戏剧是由演员扮演角色，运用多种艺术手段，在舞台上当众表演故事情节的一种综合艺术。我国近代美学家王国维在《戏曲考原》中指出：“戏曲者，谓之歌舞演故事也。”他抓住了戏剧艺术的基本特征，作了具有定义性的诊断。戏剧艺术就是其表现内容的性质上看，可以分为悲剧、喜剧和正剧三种；就其题材来说，可以分为历史剧和现代剧；就其形式来说，可以分为独幕剧和多幕剧。戏剧艺术有不同于其他艺术的特点：第一，它是一种综合艺术，第二，故事情节有强烈的戏剧性；第三演员根据剧本提供的台词提示，创造舞台人物形象。

主要地方戏曲剧种

吉林：吉剧。

陕西：秦腔、碗碗腔。

山西：晋剧。

内蒙古：漫瀚剧。

甘肃：陇剧。

山东：吕剧、柳子戏。

江苏：锡剧、淮剧、扬剧、昆曲（南昆）。

浙江：越剧、绍剧、婺剧。

安徽：黄梅戏、庐剧、泗州戏。

江西：赣剧、江西采茶戏。

福建：闽剧、梨园戏、莆仙戏、高甲戏。

台湾：芗剧。

河南：豫剧、越调、河南曲剧。

湖北：汉剧、楚剧。

湖南：湘剧、湖南花鼓戏。

广东：粤剧、潮剧、琼剧、广东汉剧。

广西：桂剧、壮剧、彩调。

四川：川剧。

贵州：黔剧。

云南：滇剧、云南花灯。

第四节 影视休闲

电影艺术是利用现代摄影技术手段，以文学、戏剧和绘画艺术为基础为基础，综合吸取了各门艺术的一些表现方式和方法而发展起来的一们新的艺术种类。从 1885 年世界上第一部电影《工厂大门》诞生到现在电影只有一百多年的历史。电影艺术虽然年轻，但发展很快。随着摄影技术不断改进，随着现代物理学、光学和电子工业的发展，电影经历了从无声到有声，从黑白到彩色，从窄银幕到宽银幕的长足进展。电影艺术有广泛的群众基础，在满足人们文化娱乐和宣传教育的需要方面，有着突出的作用。

电影艺术的特征

运用“蒙太奇”的构成方法；

反映社会生活具有逼真感；

综合了各类艺术的特长，具有巨大的艺术表现力。

表现手法

（1）蒙太奇”

“蒙太奇”一词是法国建筑学上的一个术语。原意是“构成”、“装配”，后被借过来，表示镜头的组接，成为电影构成形式和构成方法的总称。电影镜头拍摄并不是按故事情节发展的次序来进行的，有时由于种种原因，可能先从中间或后面部分拍起，有时是先拍外景，然后拍内景，或者先在摄影棚拍人物动作，然后拍外景。显然，这样拍下来的镜头是不连贯的，不完整的，它需要艺术家根据总的艺术构思和

人物性格，以及表达主题的需要，进行重新组织和连接，从而形成一部完整的社会生活图画，这便是电影的“蒙太奇”。

电影镜头的组接方法是多种多样的，常见的有：平行的“蒙太奇”、对比的“蒙太奇”、叫板式的“蒙太奇”和象征性的“蒙太奇”。

（2）电影的“语言”

如果说文字是文学语言的构成基础，那么“画面”就是电影“语言”的构成基础。小说语言和电影语言的根本区别在于：前者运用文字，后者运用画面——电影画面。

自然，由于电影有综合艺术的特性，在有声电影的今天，电影语言较全面的内涵，不仅仅是画面，而且还通过人物动作，气氛渲染和镜头组接，由视觉形象和音响、音乐形象交织在一起，构成无言的艺术境界。其中视觉形象仍是主体。

（3）银幕上的心理描写

银幕上的心理描写，大体上可以分为客观性和主观性两类。

客观性心理描写。它以客观的真实的可视的生活画面展现人物内心生活，常见的有三种情况：通过人物关系构成的“戏”来展现人物内心生活；利用背景气氛的描绘来表现人物心理；将不可见的心理活动转化为真实的客观生活形象。

主观性心理描写。这是电影表现手法的进一步发展和丰富。这种心理描写的声音和画面，已非客观真实可见世界的再现，而是人工的、虚构的，是人物内心活动的展现。常见的亦有三种情况：梦境、幻觉；闪念；心理音响。

客观性和主观性两种心理描写，可以适当并用，相得益彰。

各国的电影大奖

中国：文化部优秀影片奖、金鸡奖、百花奖、台湾的金马奖；

美国：奥斯卡奖；

英国：圣芬巴尔像奖；

意大利：金狮奖、但丁金像奖、大旋涡奖；

法国：凯撒奖、路易·卢米埃尔奖、德·吕克奖、乔治·萨杜尔奖、金棕榈奖；

西班牙：哥伦布金像奖、海格力斯银像奖、大金贝壳奖、金罗马城堡奖、大金棕榈树叶奖、金箭奖；

日本：学院奖；
联邦德国：金熊奖、金穗奖、金币奖；
南斯拉夫：金竞技场奖；
民主德国：金鸽奖；
保加利亚：金玫瑰大奖；
捷克斯洛伐克：水晶球奖；
加拿大：金来奖；
突尼斯：塔尼奖；
瑞士：金豹奖；
古巴：大珊瑚奖；
印度：金荷花奖、金孔雀奖；
埃及：娜菲蒂蒂金像奖；
委内瑞拉：西蒙·博利瓦尔解放者奖；
菲律宾：玛丽亚·克拉克奖；

第三章 体育休闲

体育运动不仅给人们带来健康的体魄，还兼具休闲功能。在运动的同时还能增进新老朋友之间的感情。

第一节 保龄球

打保龄球是一种轻松、有趣而且有益于健康的休闲运动。近几年随着生活水平的提高，加入这一项运动的人们越来越多。

准备装备

保龄球的优点，在于即使没有特别的准备，也能够轻松的享受打球的乐趣。

服装：对男士来说，打保龄球时穿着T恤是最简便的。如果穿西装则应把上衣脱掉，卷起衬衫袖子、解下领带。对女士来说，穿普通的裙子或长短裤均可，但切忌穿着过紧的窄裙和紧身衣，以免妨碍打球。

保龄球鞋：打保龄球时，为了保证安全，便于走步并且为了保护球道，因此要使用特制的鞋子。为了使步伐稳健，左脚鞋底是用皮作的（左撇子相反）；右脚鞋底是橡皮制的，有防滑作用，尖端是皮制的。鞋子一般可向保龄球馆租用。但租用的鞋子因许多人使用，不太卫生，且有时不合脚，因此常打保龄球的人，可自备专用的鞋子。

球的规格

材料：球内部是合成橡胶和软木等混合物填充，而外表是硬质橡胶及塑胶等组成。

大小：球的直径为 21.5cm，周长为 68.58cm。

重量：球重在 7.2 公斤以内，重量误差在 3 盎司以内，左右差距为正负 1 盎司，指孔差距也是正负 1 盎司。

平衡：球的指孔和反面部分的差距为高差距，高差距越大，球的旋转效果和速度越快，速度越快相对的加强瓶的局势，所以限制球的高差为距 3 盎司以内，左右重量差为 1 盎司以内。

保龄球运动规则

保龄球规则很简单，就是将球掷出，击倒排列在球道底端的球瓶，

然后计算倒下的球瓶数，以决定胜负。掷出一球，可能将十只球瓶全部击倒，也可能一只球瓶都未击倒，这需根据一定的规则，在投了几次球之后，合计分数，决定成绩。投球的姿势，与投球的方法，是不被计分的，换言之，只要尽量击倒球瓶就可以了。

至于一局的掷球次数，则随该局的进展而有变化。首先要知道，计分表一局分为十格，一格又分两栏。倒下的球瓶数就填入记分表的每一小栏中，第一次掷球，如果能将全部球瓶击倒，这是最好的，叫做全倒(Strike)。如果未能将全部球瓶击倒，而剩下几只球瓶时，可以对剩下的球瓶，再投一球。第二次投球，如果将全部剩下的球瓶击倒，就叫做分次全倒(Spare)。如果又剩下几只球瓶时，叫做失误(error)。不论任何情形，每一格只能投两球，然后将球瓶全部重新立起来，再投下一格的球，连续投完两球，就叫做投完一格。如果第一次投球，就打成全倒，那么仅这一球第一格就结束了。所以每一格的投球，有一次也有二次的不同情形。

像这样可以一直投十格，第十格有特别规定，投成失误时，仅可投两球，若成全倒可加投两球，成分次全倒时可再投一球，总计三球。一局的投球次数，如果全部都是全倒，次数最少，只有十二次。如果一次全倒也没有，而最后是分次全倒时，次数最多，共二十一次，投球次数是随全倒数的增加而递减。

保龄球的基本动作

打保龄球从不会到会，从初学到技术娴熟都必须按照持球、推球、摆动、步伐、掷球和掷球缓冲动作等六个步骤来完成掷球动作。

下面分别详细解说：

(1) 持球动作

确定站立点：持球前必须选好站立点，一般在犯规线前五公分左右。应按照球道的快慢及外角或是内角的打球方式来决定左右的站立位置。需要特别注意的是要根据自己的习惯选好站立位置。

持球：当选好站立点后很多人走到置球台，手指直接伸进球孔，然后再回到站立点。这种持球方式有一个坏处，即持球时间长，球孔易产生湿气，引起手指与球孔的接触不理想。球一旦滑落还会造成伤害事故。因此，持球的时候应用双手拿球的两侧，然后回到站立点上，将脚尖对准瞄准点。在瞄准点上，双脚稍微并拢，使用脚跟瞄准点的

角度与右肩整个摆动路线的角度成一个平行线。当在设定的角度站好以后，再把手指插入球孔，把球拿起来，手腕要平行；手臂与腰尽量地靠拢；整个前臂与上臂成 90 度，上身稍微前倾，脚稍微弯曲，手的持球位置及手臂必须紧靠腰部上方，两眼注视瞄准点，然后用眼睛瞄一下，检查球、肩的支点与瞄准点是否在同一条直线上，即所谓的“三点一线”。

（2）推球动作

推球动作的正确与否，直接会影响到整个掷球动作的效果。因此，学打保龄球的时候，最主要的环节就是将推球动作做得很正确。推球的方式有下列两种：

四步助走推球方式

球员在站立点站定，以右脚为起步脚，推球的动作和右脚步是同时起步。推球的同时，右脚起步，身体重心前移至右脚，足尖正对前方，随着重心移动，膝关节自然弯曲，手臂伸直，拇指的方向与推球方向一致，眼睛直视目标。

五步助走方式

以左脚为起步脚，整个球的摆动前进过程与四步助走方式一样。

（3）摆动动作

打保龄球的摆动动作主要是根据钟摆的原理，作一个前后的摆动。若肩是钟摆动的支点，保龄球就是钟摆的钟锤，手臂就是连接支点与钟锤之间的一条连线。这种摆动是一种直线性的，是利用球本身的重量去作前后的摆动，而不应加任何力量在保龄球上面，这样可以使球很轻松地掷出。

（4）掷球动作

所谓掷球，就是滑行脚抵达犯规线之前，球也同时作离手的动作，这个瞬间的动作就叫掷球。做这个动作的同时，必须配合节奏，将球顺势往前推出。

（5）掷球延伸动作

延伸动作应该注意下面几点：

第一点：掷球后的延伸动作不是刻意去做出来的。

第二点：手臂一定要伸直向前。

第三点：手臂的延伸必须达到一个适宜的高度，这种高度一般是

在肩与眼睛之间。

保龄球的术语

保龄球的术语，也就是一般俗称“ STRIKE ”、“ SPARE ”之类的，下面将做详尽的介绍：

STRIKE：在一格里面的第一球打出全倒，也称为“全中”。

SPARE：第一球并未全倒，于第二球打到剩余的球。

SPLIT：很难解到的球，俗称技术球。

Turkey：连续打出三次全倒。

Inside：出手时由球道左边出手。

Outside：出手时由球道右边出手。

Pocket：球击到球瓶时 1，3 瓶先倒。

Close：球击到球瓶时 1，2 瓶先倒。

退八股：飞碟球出手后往右移动。

连信：飞碟球出手后往左移动。

⑪ HIGHGAME：此球道的最高分。

⑫ CLEARGAME：最后一格洗沟的球局。

⑬ 早安鸡：一局中最前面三格就连续全倒。

⑭ 海底鸡：在最后三格打出火鸡。

⑮ 红盘：此球局的分数在 200 分以上！

⑯ 黑盘：整局都没有漏捡任何一球。

第二节 高尔夫球

高尔夫球(GOLF)运动是一项极富魅力的体育运动，当你走进绿意浓浓的高尔夫球场，小溪淙淙，舒身挥杆、银球划空、入草进洞，会令人心旷神怡，进入忘我境界。

在英语中 GOLF，G 代表绿色(Green)，O 代表氧气(Oxygen)，L 代表阳光(Light)，F 代表友谊(Friendship)。即这是一项充满阳光、氧气、友情的绿色休闲运动。

球场

标准的高尔夫球场长约 5940~6400 米左右，宽度不定，总占地约 60 公顷，共设 18 个洞，依次称为第 1 洞、第 2 洞……第 18 洞。每个

洞场地都设有开球台、球道和球洞，以开球台为起点，开球台上有三组远近不一的开球线，离洞最远的开球线，供最有实力的球员使用；中间的开球线，由男选手选用；最前面的开球线，由女球员使用。中间为球道，是通往果岭的最佳路线，球道两侧是深草、树林等不平坦地带。果岭上的球洞为终点，关键地段设有界桩。

障碍区：是指球场中的沙坑、水塘、小溪等击球非常困难的区域，障碍区的设置，使得每个球洞的比赛都显得更富挑战性。

球洞：球洞内设有一个供球落入的杯，杯的直径为 4.5 英寸，深 4 英寸。

旗杆：是指设置在球洞中心的带旗帜、可移动的杆。旗上标有洞序号码，能为远离果岭的选手指明方位。通常 1~9 号洞插黄旗，10~18 洞插红旗。

比赛从 1 号洞开始，依次打完 18 洞称为一场球。比赛的胜负取决于各选手击球入洞的总杆数。标准杆数是指选手将球从开球区击到球洞内所需要的击球次数。每个洞的标准杆数由该洞场地大小而定。男选手的标准杆数：250 码以内的球洞为 3 杆，251~470 码为 4 杆，471 以上为 5 杆，女选手的标准杆数 210 码以内的球洞为 3 杆，211~400 码为 4 杆，401~570 码为 5 杆，571 码以上为 6 杆。一般高尔夫球场设 4 个 3 杆洞，4 个 5 杆洞和 10 个 4 杆洞。

球杆种类

木杆分为 1、2、3、4、5 号，通常用于击远距离球。1 号木杆最长，杆头角最小，击球有力，称为开球杆，一般在 4 杆洞场地和 5 杆洞场地开球使用。

铁杆按长度分为 1-9 号，1、2、3 号铁杆称为长铁杆，杆长且重，击球距离远；4、5、6 号铁杆称为中铁杆，7、8、9 号铁杆称为短铁杆，用于近距离或不易击球的球位。铁杆按用途分为劈起杆、沙杆、推杆。劈起杆杆头角较大，在百码之内专打高近球，沙杆专用于沙坑上击球，推杆专用于果岭上击球。

一般，每名选手有不超过 14 根一套的球杆，其中 3-4 根木杆、7 根铁杆、劈起杆、沙杆和推杆。

其它用品

球座：把球垫到适当的高度，在击球时无障碍。

标志牌：当你的球挡住同伴的球时，用标志牌给球的位置做上标记。

球具包：是高尔夫球球员的必备品。

服装：穿着舒适得体、整洁干净，与周围自然环境相协调。由于习惯，高尔夫球运动服装形成了独特的风格：男士穿“V”领背心，里衬短袖有领“T恤”，下配合身便装裤，裤形宽松。女士的上衣装扮与男士相近，下身穿短裙。雨天穿特制的雨衣。

球鞋：带粗短钉鞋底的高尔夫球鞋，为了击球时保持身体平衡。

手套：质地柔软、手感好的手套，以免在击球时球杆振动摩擦手掌，造成击球失误。

打球基本要领

基本要领包括：握杆、击球姿势和脚位。

握杆：双手握牢球杆，防止滑动，又要确保两手腕的灵活性，达到最大的杆头运行速度和控制杆头面方向的目的。握杆后将手臂、手掌和球杆作为一个整体进行击球。一般握杆的方法有：重迭式、连锁式、十指式等。

重迭式：右手小指嵌入左手食指与中指间，双手部分重迭。

连锁式：右手小指与左手食指咬合。

十指式：双手除拇指外，八个手指掐在杆柄上，两手手掌相向，但不重迭。

击球姿势：按握杆要领握好球杆后，身体自然站立，两脚自然分开与肩同宽，头轻松下俯，注视杆头。双膝稍弯曲，使杆头底部着地。身体左侧与目标（果岭或球道）保持适当角度，身体重心平均落在两脚上。

脚位：指准备击球时两脚站立的姿势，分为正脚位、开脚位和闭脚位。

正脚位：指两脚尖联线与准备击球线平行的脚位。若全力击球，无论使用哪种球杆，均可采用正脚位。

开脚位：指左脚稍微后撤的脚位。往往在用短铁杆击球时采用，击出的球路向左弯曲。

闭脚位：指右脚稍向后撤的脚位。常在开球和球道上击球时采用，击出的球路向右弯曲。无论在击球时采用哪一种脚位，右脚与击球方

向成直角，左脚与击球方向成 45 度。

推杆球打法

高尔夫球场上的 18 个洞，超过一半的球要用推杆击球，所以练习推杆十分重要。每次击球时，击球姿势、瞄准和击球动作都要保持一致。

握杆：用右手的五个手指握杆，再把左手的食指包握住右手的小指，右手用力为主，左手置于杆柄背面以指引方向。这种握杆法使得两手腕部能够有机地连锁在一起，便于两手着力，均衡地击正球。

瞄准：保持眼睛、球和目标三点成一线。

脚位：两脚距离约同肩宽，距离球的位置适中，两肩之间的连线与瞄准的目标线平行。

推杆方法：主要是利用手腕的力量来击球，两手腕部相连，加强控制球的力量。双臂靠近身体，靠腰部和臂部的扭转带动手臂击球。或者，双臂靠近身体不动，靠手腕力量来振杆击球，瞄准时，双眼始终要盯住球的正上方。

用推杆杆头的最佳击球点击球，是控制好距离和准确度的关键。

使用推杆练习器是锻练推杆球打法的一种非常理想的方法，不论是在高尔夫球场内，还是在球场外，都可以用来进行练习。

基本规则

高尔夫比赛分单打和团体两种，比赛以抽签决定发球顺序，高尔夫有许多的规则，最基本的规则有两点：

参赛者必须在公平的原则下进行比赛。

比赛过程中，要客观地处理对自己有利的状况。

其它各项规则，都是根据以上两点基本原则来制定。

高尔夫练习器

高尔夫虽然魅力无穷，但颇为昂贵的价格使许多爱好者望而却步。为了能让更多的爱好者体验这项运动，高尔夫练习器是最理想的选择，价格便宜，又便于携带收藏。高尔夫练习器不仅在果岭上能够控制自如，而且在球场外例如去旅行、逛公园，只要有绿草的地方，都可以打一场高尔夫球，或者在室内也可来一杆。

打球安全

在击球或者练习挥杆之前，球手应当确信没有人在你附近或者在

会被杆、球击到的地方，或者石头、树枝等类似会被挥杆移动的物体打到的地方。当有球手瞄球或击杆时，不能有人走动、说话或者站在球或洞的附近或正后方。

比赛进度

为了大家的利益，球手不应当拖延打球时间。

如果球手认为他的球可能丢在水障碍区了，或者飞到界外了，为了节省时间，应当打临时球。

寻找球的球手一发现球可能找不到了，就应当给他后面的球手信号，让他们尽快打过去。他在这样做之前的找球时间不应超过 5 分钟。当他们后面的球手都打过去了，并且出了球可能打到的区域后，再继续打。

当打完一个洞时，球手应当立即离开球洞区。

如果比洞赛中，球手已经落后超过一洞，应当让比赛打过去。

球场上的优先权

在没有特殊规则的情况下，两球赛应当优先于和有资格超过三球或四球赛。三球或四球赛应当邀请两球赛打过去。

单个球手应当为任何比赛让路。

任何打整场的比赛有权超过小于整场的比赛。

球场维护

（ 1 ）沙坑维护

在离开沙坑之前，球手应当小心地把沙坑弄平，其中包括脚印。

（ 2 ）修理打迹、球迹和鞋钉造成的损坏

球手应当确保任何他造成的打迹和球对球洞区造成的损坏，都应小心地修理好。在一个洞的比赛中，球手的高尔夫鞋钉对球洞区在造成的损坏均应得到修复。

（ 3 ）旗杆、包等对球洞的损坏

球手应当确保，在放下包或者球杆时，不对球洞区造成损坏，他们本人和球僮站在球洞附近，拿旗杆或者从洞中拿球时，不会损坏洞。球手离开球洞区以前应将旗杆正确放入洞中。球手不应倚靠推击杆，特别是在从洞中拿球时，损坏球洞区。

（ 4 ）练习挥杆造成的损坏

在练习挥杆时，球手应避免由于移动了草皮，对球场造成损坏，

特别是发球区。

(5) 球车

应当严格遵守当地对球车移动的有关规定通知。

第三节 网球

在众多球类的休闲运动中，网球作为小巧灵活一族，越来越受人们的青睐，在球类飞速发展的今天，它的时尚性仍列前茅。下面的介绍将让您更加具体的了解它。

场地设备

球场是一个长方形，长 23.77 米，宽 8.23 米。用球网将全场横隔为二等区，球网悬挂在直径不超过 0.8 厘米的绳或钢丝绳上，球网两端悬挂或越过在直径不超过 15 厘米的正方形网柱顶上。网柱高不得超过网绳顶部 2.5 厘米。网柱中心距边线外沿 0.914 米。网柱高度应使网绳或钢丝绳的顶部距地面 1.07 米。

当一兼有双打和单打的场地挂着双打球网用于单打时，球网必须用高度为 1.07 米的两根支柱支撑，这两根支柱称为“单打支柱”，它的直径或边长不得超过 7.5 厘米，单打支柱中心距单打场地边线外沿 0.914 米。

球网应充分展开，完全填满两柱间之空隙，网孔大小以不让球穿过为准。球网中央高 0.914 米，并用不超过 5 厘米宽的白色中心带绷紧束于地面。

球场两端的界线叫端线。球场两边的界线叫边线。在球网两侧 6.40 米处的场内各有一条与球网平行的横线叫做发球线。联结两发球线的中点画一条与边线平行的线，线宽 5 厘米叫做中线。中线与球网成“十”字形，将发球线与边线之间的地面分成四个相等的区域叫做发球区。在端线的中心，向场内有一条 10 厘米长、5 厘米宽的垂直于端线的短线叫做中点。

握拍

基本手型：球拍与手应该是融为一体的，从某种意义上说，球拍其实就是球员手臂的延伸，是球员身体的一部分。体验此种感觉需要一个逐渐适应、逐渐磨合的过程，而在此之前则要了解正确的挥拍方

法。

握拍时手掌边缘要与拍柄的底部齐平，勿握在拍柄的中央部位；掌心 and 手指应与拍柄最大面积地贴合在一起，体现出拍手一体、拍手无间的感觉，不要仅用手指“捏”住拍柄；拇指环过拍柄贴压于中指之上，勿留有空间以免在击球时球拍脱手；食指略与中指分开并自然与拍柄靠拢在一起，如果像握拳头一样死板地将球拍抓在手里，那么握拍的灵活性及随意性就要逊色许多，不利于对球拍的控制，手也容易感觉疲劳。整个手型有点儿像开枪时扣板机的样子，请记住食指一定要与中指分开。

除上述要领之外，网球拍的握法还有方式上的区分，应当了解。传统上有东方式（包括东方式正手及东方式反手）、大陆式、西方式、半东方式半西方式等，其依据是持拍手之虎口相对于拍柄各棱面的位置。

东方式正手：适用于正手上旋击球。此方式握拍就象在与别人握手一样，比较自然得体且易于控制球拍，不易导致伤痛，但在击反手球时需换握成东方式反手。

东方式反手：适用于反手上、下旋击球及发球。下旋球时可令拍面自然打开，发球时可令球有强烈的旋转，局限之处在于击正手时需换握且发球时攻击力偏弱。

大陆式：适用于双手反手上旋击球、单手下旋击球、网前凌空截击、高压球、发球。此握拍方式在网前截击时正反手不必换握，高压球和发球时对加强球的攻击力有所帮助，局限在于如果用于正手上旋击球则很容易令腕、肘、肩受劳损性伤害。

西方式：适用于正反手上旋击球。用此方式握拍的话正反手击球之间不必换握，但拍面的控制需要一个习惯和适应的过程。

半东方式半西方式：这是一种介于东方式正手与西方式之间的“混合式”握拍法。它没有特别严格的限定标准，同样也适用于击正手上旋球，并且可能比单纯的东方式或西方式更灵活、更随意。

在实际击球过程中，每一种握拍方式都有其特定的适用范围，因为它们都有各自的长处和局限。

发球

发球是进攻、得分的开始，而稳定情绪又是发球必不可缺的前奏。

（ 1 ）稳定情绪

心浮气躁的情况下是很难发出一个好球的。通常的作法是：在发球的位置上做几次深呼吸，再拍拍球，然后站定准备发球。各人习惯不同，因而稳定情绪的作法也各有异，但这一环节最好不要被略掉并且尽量延续至准备动作当中去。

（ 2 ）握拍

许多初学者都喜欢用东方式正手握拍进行发球，这可能是底线击球所留下的“后遗症”。其实一试便知，如果采用此种握拍在右区而且是用正常动作发球的话，球出手后十有八九会偏向外角一侧，因为手腕在自然情况下所形成的拍面就是如此的角度，若想使拍面偏向内角则必须向内转手腕，而经常做此动作不仅相当别扭而且易使手腕受到损伤。所以在可能的情况下最好不要用东方式正手握拍进行发球。

（ 3 ）准备动作

众所周知，发球要发在对角的发球区内才算好球。发球前具体的准备动作：双脚自然分开站立，两脚的连线根据球员中同的习惯可与底线相垂直，也可以保持另外一个合适的角度；身体自然前倾；最好只持一个球，球自然着落在持球手拇指、食指及中指三指上，无名指和小指自然屈于球的后部，切忌用力将球握在手里或捏在手里。

（ 4 ）抛球

准备动作稳定下来以后，顺势就是抛球及挥拍击球了。这两个环节能否配合得好是能否发好球的关键，而抛球的质量则又是关键的关键。

抛球的方法：在准备动作的基础上，持球手的肘部渐渐伸直并向下靠近持球手同侧的大腿，然后从腿侧自下而上将球抛起。在整个动作过程中，手臂保持伸直的状态，其走势与地面垂直，掌心向上，以拇指、食指、中指三指将球平稳托起，尽量避免勾指、甩手腕等多余的手部小动作，以免影响球的平稳走势，球在空中的旋转越少越好。球脱手的最佳点在手掌走势的最高点，脱手过早容易造成球在空中旋转或晃动，出手过晚则会令球“走”向脑后失去控制。脱手时托球的三手指已最大程度地展开，球不是被“扔”到空中而是被“抛送”到空中去的，初学者应对此多作体验。

球脱手后在空中的位置：根据不同的需要，球出手后在空中相

对于身体的前后位置也不尽相同。一般来说，第一发球强调出球的速度与攻击力，击球点较靠前，因此球也抛得较靠前。第二发球较为保守，在保证成功率的前提下强调球的旋转和控制球的落点，击球点也就相应后移，因此球自然要抛得靠后一些，基本上与背弓时身体的纵轴线相一致。

抛球的位置也可参照球落地后相对于前脚的位置来确定。一般来说，第一发球抛球后球应落于前脚前一个拍头的位置上。

抛球的高度：球抛到空中的高度当然不能低于击球点的高度，但究竟多高才合适要视个人情况而定，因为此高度限定了挥拍击球所用的时间。

从准备姿势到抛球出手，身体重心还有个后靠至后脚再前移至前脚的过程，同时髋部前顶、腰背呈“背弓”状，然后反弹背弓并发力挥拍击球。

（5）挥拍击球

挥拍击球的环节包括：

后摆球拍：以准备姿势为基础向持拍手一侧转身，同时持拍手引导球拍贴近身体像钟摆一样将球拍摆至体后（不一定要直臂后摆但掌心一定要朝向身体）。

背弓动作：球拍后摆至一定高度后（此高度因各人习惯而异，至少大臂不应紧夹在体侧），以肘为轴，小臂、手、拍头依次向体后、背部下吊，同时屈双膝并伴随身体后展呈“弓”状。

击球：在屈膝、背弓动作的基础上自下而上依次蹬直踝部、膝部，反弹背弓并向出球方转体，与此同时仍以肘为轴带动手、拍头摆向击球点，最后在力的爆发点上击中抛送于空中的球。发力是自下而上一气呵成的，其间的快慢由个人掌握，习惯、素质不同速度也就不一样，但共同的一点是：球拍走势最快、最具爆发力的一点应在到达击球点那一瞬间。击球点时身体已全部面向出球方，拍面自然地稍向内侧以便击于球的侧后部，发出侧上旋球或侧旋球。

搔背动作：挥拍击球时肘部有一个引导小臂、球拍下吊至背后再以肘部为轴带动臂、拍摆向击球点的过程。这一过程好像在用拍头给后背搔痒，故被称为“搔背动作”，其目的是为了持拍手能有一个足够的获得摆动速度的过程，为到达击球点一瞬间力的爆发做充分的准

备。搔背动作完成得是否到位关键要看搔背时手、臂是否得到了充分的放松，如果在手、臂十分僵硬的情况下完成此动作，那么到达击域点时球员一定会感到整个身体的弹性都已被破坏掉了，发不出力也就在情理之中。

击球点的位置：球员手持球拍在空中所能争取到的最高一点就是击球点。

（6）随挥

击中球时虽然挥拍击球动作已告完成，但整个发球过程却仍在继续。到达击球点后球员应顺着身体及挥拍的惯性做收腹、转肩和收拍的动作，最终拍子由大臂带动收向持拍手的异侧体侧，结束发球动作。这一过程被称为随挥，即随球挥动，与底线击球的随挥异曲同工。

接发球

接发球者在一定程度上必须接受发球员的支配，必须在瞬间之内精准、迅速、到位地把“判断”和“回击”这两个环节一气呵成。破发也不能光指望对方双误或在其他情况下偶而的失误送分，必须有主动破坏对方防线、阻止对方攻势的意识。

判断后的回击几乎是与判断同时进行的，因为球太快了。但“回击”这一环节的可塑性比“判断”要大得多，球员完全能够通过改进技术动作来提高回击球的质量。接发球采用的是底线击落地球的动作，其特点是整个动作（特别是后摆）要做得更早、更小、更精、更快、更有力度，抢点击球意识要更强，只有这样才谈得上进一步的控制球路、抑制对方的攻势从而扭转受支配的局面，变被动为主动。

准备接发球时的站位。球员应根据发球员所站的位置来大略地调整自己的站位。一般情况下取位于单打边线附近、底线后半米至一米的地方就可以了，如果偏离单打边线太远（太偏左站或太偏右站），那么就会给自己造成防守上的空虚。球员必须全面考虑自己的正反手分别能照顾到多大的领地范围，把防守的压力大部分或全部交给正手或反手是不合适的，同时也不能站得离底线太远（太靠后）或站到场地里面去（除非有出色的胆识及过人的技术），这与底线击球的站位道理是一样的。

网球规则

（1）选择权

第一局比赛用掷钱币的方法来决定选择场区或首先发球权、接发球权。得胜者，有权选择或要求对方选择。

选择发球或接发球者，应让对方选择场区。

选择场区者，应让对方选择发球或接发球。

（ 2 ）发球

发球应按下列方法将球发送出去：

发球方在发球前，应先站在端线后、中点和边线的假定延长线之间的区域里，然后用于将球向天空中任何方向抛起，在球接触地面以前用球拍击球，球拍与球接触，就算完成球的发送。

（ 3 ）脚误

是指发球一方在整个发球动作中：

不得通过行走或跑动改变原站的位置。发球员发球时如两脚轻微移动而未变更原位，不算行走或跑动。

两脚只准站在端线后、中点和边线的假定延长线之间，不能触及及其他区域。

（ 4 ）发球位置

每局开始发球时，发球方应先从右区端线后发球；得（失）一分后，应换到左区发球。这样每得（失）一分就轮流交换发球位置。如发球位置错误而未察觉，比分仍然有效；一旦察觉，应立即纠正。

发出的球，在对方还击前，应从网上越过，落到对角的对方发球区或其周围的线上。

（ 5 ）发球失误

发球时发生下列任何一种情况，均判失误：

未击中球。

发出的球，在落地前触及固定物（球网、中心带、网边白布除外）。

（ 6 ）第二次发球

发球员第一次发球失误后，应在原发球位置进行第二次发球。如第一次发球失误后，发觉发球位置错误时，应按规定改在另区发球，但只能再发一次球。

（ 7 ）发球时间

发球员须接球员准备好后，才能发球。接球员做还击姿势就算已

做准备；如接球员表示尚未准备，即使所发的球没有落到发球区内，也不能要求判此球失误。

（ 8 ）发球无效

下列任何一种情况，应判发球无效，并重发球：

合法的发球触及球网、中心带、网边白布后，仍落到对方发球区内，或发球触及球网、中心带、网边白布后，在落地前触及接球员身体或其穿带物件。

不论发出的球成功还是失败，接球员均未作准备。如重发球，则那次发球不予计算，但原先的第一次发球失误不予取消。

（ 9 ）发球次序

第一局比赛终了，接球员成为发球员，发球员成为接球员。以后每局终了，均依次互相交换直至比赛结束。如发球次序发生错误时，发觉后应立即纠正，由应轮及发球的球员发球。发觉错误前双方所得的分数都有效。如发觉前已有一次发球失误。则不予计算。如一局终了才发觉次序错误，则以后的发球次序就以该局为准按规定轮换。

（ 10 ）交换场地

双方应在每盘的第一、三、五等单数局结束后，以及每盘结束双方局数之和为单位数时，交换场地。如一盘结束，双方局数之和为双数，则不交换场地，须等下一盘第一局结束后再进行交换。

如发生差错未按正常顺序交换场地，一经发现，应立即纠正场区，按原来顺序进行比赛。

（ 11 ）活球 ” 期

自球发出时起（除失误或重发外），至该分胜负判定时止，为“活球”期。

（ 12 ）有效还击

下列任何一种情况，都是有效还击：

球触球网、网柱、单打支柱、绳或钢丝绳、中心带或网边白布后，从网上越过落入对方场区内。

对方发出或还击的球，落到本方有效场区内又反弹回去或被风吹回对方场区上空时，本方运动员挥拍过网击球，球落到对方场区内，其身体、衣服或球拍并未触及球网、网柱、单打支柱、绳或钢丝绳、中心带、网边白布或对方场区的地面。

球从网柱或单打支柱以外还至对方场区(不论还击的球是高还是低于球网或是触及网柱或单打支柱)。

合法击球后，球拍随球过网。

对方发出或击出的球，碰到本方场区内的另一球，而还击的运动员仍能回到对方场区内。

第四节 乒乓球

乒乓球，作为假日休闲运动的一种，相信它会为您和家人、朋友在一起娱乐时增添了不少乐趣，它始终保持着经久不衰的发展趋势，大受人们的欢迎。

握拍的方法

乒乓球握拍方法分直拍握法和横拍握法两种，不同的握法各有其优点，从而产生各种不同的打法。

(1) 直拍握法

直拍握法的特点是正反手都用球拍的同一拍面击球，出手快，正手攻球快速有力，攻斜、直线球时，拍面变化不大，对手难于判断。

(2) 横拍握拍法

横拍握拍法的特点是正反手攻球力量大，攻削球时握法变化小，反手攻球容易发力也便于拉弧圈；但正反手交替击球时，需变换击球拍面，攻斜、直线时调节拍形的幅度大，易被对方识破。

握拍要注意下面几点：

无论哪种握法，握拍都不应过紧或过松。过紧会使手腕僵硬，影响发力时的手腕动作，过松则影响击球力量和击球的准确性。

握拍不宜太浅。直握时，食指和拇指构成的钳形不能过大或过小，以免影响手腕动作的灵活性。

在变换击球的拍面、调节拍面角度时，要充分利用手指的作用。

不应经常变化握拍方法，否则会影响打法类型及风格的形成，尤其是初学者，更应注意。

基本步法

(1) 单步

移动方法：以一只脚为轴，另一只脚向前、后、左、右不同方

向移动，身体重心随之落在移动脚上。

实际运用于：接近网小球；削追身球；单步侧身攻在来球落点位于中线稍偏左或对推中侧身突袭直线或对搓中提拉球时常用。

（ 2 ）跨步

移动方法：一脚蹬地，另一脚向移动方向跨一大步，蹬地脚随后跟上半步或一小步，身体重心即移到跨步脚上。

实际运用于：近台快攻打法，用来对付离身体稍远的来球；削球打法，左、右移动击球；跨步侧身攻，当来球速度较慢，但离身体稍远时，左脚向左前上方跨一大步，右脚随即跟上一小步，同时配合腰部右转动作，完成侧身移动。

（ 3 ）并步

移动方法 一脚先向另一脚并半步或一小步，另一脚在并步脚落地后随即向来球方向移动一步。

实际运用于：快攻选手在左右移动中攻或拉球；削球选手正反手削球；并步侧身攻，多用于拉削球，右脚先向左脚后并一步，以便转体，随之左脚向侧跨一步。

（ 4 ）跳步

移动方法 以来球异侧脚用力蹬地，两脚同时离地向来球方向跳动。

实际运用于：快攻选手左右移动击球，常与跨步结合起来使用；弧圈类打法由中台向左、右移动时常用；跳步侧身攻或拉，但在空中需完成转腰动作； 削球选手在接突击时常采用，但以小跳步来调整站位用得较多。

（ 4 ）交叉步

移动方法 以靠近来球方向的脚作为支撑脚，该脚的脚尖调整指向移动方向，远离来球方向的脚在体前交叉，向来球方向跨出一大步，身体随之向来球方向转动，支撑脚跟着向来球方向再迈一步，这是前交叉步。后交叉步是在体后完成交叉动作。

实际运用于：快攻或弧圈打法在侧身攻、拉后扑打右角空档，或从右大角变反手击球；在走动中拉削球；削球打法接短球或削突出击。

发球

(1) 正手发奔球

特点：球速急、落点长、冲力大，发至对方右大角或中左位置，对对方威胁较大。

要点：抛球不宜太高；提高击球瞬间的挥拍速度；第一落点要靠近本方台面的端线；击球点与网同高或稍低于网。

(2) 反手发急球与发急下旋球

特点：球速快、弧线低，前冲大，迫使对方后退接球，有利于抢攻，常与发急下旋球配合使用。

要点：击球点应在身体的左前侧与网同高或比网稍低；注意手腕的抖动发力；第一落点在本方台区的端线附近。

(3) 发短球

特点：击球动作小，出手快，球落到对方台面后的第二跳下不出台，使对方不易发力抢拉、冲或抢攻。

要点：抛球不宜太高；击球时，手腕的力量大于前臂的力量；发球的第一落点在球台中区，不要离网太近；发球动作尽可能与发长球相似，使对方不易判断。

(4) 正手发转与不转球

特点：球速较慢，前冲力小，主要用相似的发球动作，制造旋转变去迷惑对方，造成对方接发球失误或为自己抢攻创造机会。

要点：抛球不宜太高；发转球时，拍面稍后仰，切球的中下部；越是加转球，越应注意手臂的前送动作；发不转球时，击球瞬间减小拍面后仰角度，增加前推的力量。

(5) 正手发左侧上(下) 旋球

特点：左侧上(下) 旋转力较强，对方挡球时向其右侧上(下) 方反弹，一般站在中线偏左或侧身发球。

要点：发球时要收腹，击球点不可远离身体；尽量加大由右向左挥动的幅度和弧线，以增强侧旋强度。发左侧上旋时，击球瞬间手腕快速内收，球拍从球的正中向左上方摩擦。发左侧下旋时，拍面稍后仰，球拍从球的中下部向左下方摩擦。

(6) 反手发右侧上(下) 旋球

特点：右侧上(下) 旋球力强，对方挡住后，向其左侧上(下)

反弹。发球落点以左方斜线长球配合中右近网短球为佳。

要点：注意收腹和转腰动作；充分利用手腕转动配合前臂发力；发右侧上旋球时，击球瞬间球拍从球的中部向右上方摩擦，手腕有一个上勾动作；发右侧下旋球时，拍面稍后仰，击球瞬间球拍从球的中下部向右侧下摩擦。

（7）下蹲发球

特点：下蹲发球属于上手类发球，我国早在 50 年代就开始使用。横拍选手发下蹲球比直拍选手方便些，直拍选手发球时需变化握拍方法，即将食指移放到球拍的背面。下蹲发球可以发出左侧旋和右侧旋，在对方不适应的情况下，威胁很大，关键时候发出高质量的球，往往能直接得分。

要点：注意抛球和挥拍击球动作的配合，掌握好击球时间；发球要有质量，发球动作要利落，以防在还未完全站起时已被对方抢攻；发下蹲右侧上、下旋球时，左脚稍前，身体略向右偏转，挥拍路线为从左后方向右前方。拍触球中部向右侧上摩擦为右侧上旋；从球中下部向右侧下摩擦为右侧下旋；发下蹲左侧上、下旋球时，站位稍平，身体基本正对球台，挥拍路线为从右后方向左前方。拍触球右中部向左上方摩擦为左侧上旋；从球中部向左下部摩擦为左侧下旋；发左（右）侧上、下旋球时，要特别注意快速做半圆形摩擦球的动作。

（8）正手高抛发球

特点：最显著的特点是抛球高，增大了球下降时对拍的正压力，发出的球速度快，冲力大，旋转变多，着台后拐弯飞行。但高抛发球动作复杂，有一定的难度。

要点：抛球勿离台及身体太远；击球点与网同高或比网稍低，在近腰的中右处（15 厘米）为好；尽量加大向内摆动的幅度和弧线；发左侧上、下旋球与低抛发球同；触球后，附加一个向右前方的回收动作，可增加对方的判断（结合发右侧旋球，更有威力）。

接发球技术

（1）接发球的判断

判断的正确与否，直接影响接发球的方式和接发球的成败。为了判断发球的旋转性质、旋转强度及来球线路落点，应利用各种信息进行综合分析。

就对方发球时的站位决定自己接发球的站位。

观察对方发球前的引拍方向。

观察球拍触球瞬间摩擦球的方向，判断球的旋转性质。

观察发球时挥臂的动作幅度和手腕用力大小，判断球的落点长短和旋转强弱。

根据发球的第一落点判断来球的长短。

根据球在空中的飞行弧线判断旋转。

根据手感判断来球的旋转。

记住不同性能球拍的颜色及各自的性能。

（2）接发球技术的具体运用

接上旋转（奔球）正反手攻球或推挡回接，拍面适当前倾，击球的中上部，调节好向前的力量。

接下旋长球 用搓球、削球、提拉球回接，搓或削时多向前用力。

接左侧上下旋球 可采用攻球和推挡（搓球或拉球）回接，拍面稍前倾（后仰）并略向左偏斜，击球偏右中上（中下）部位，以抵消来球的左侧上（下）旋力。

接右侧下、下球 可采用攻球或推挡（搓球或拉球）回击，拍面稍前倾（后仰）并向右偏斜，击球偏左中上（中下）部位；回接要点和方法与接左侧上、下旋球相同。

接近网短球 用快搓、快点或台内突击回接，主要靠手腕和前臂的力量。

接转与不转接 在判断不准的情况下可轻轻地托一板或撇一板，但要注意弧线和落点。

接不同性能球拍的发球 长胶、生胶、防弧胶的发球基本属不转球，用相应的方法回接。

接高抛发球 如球着台后拐弯的程度大，应向拐弯方向提前引拍。

推挡球技术

（1）挡球

特点与应用：球速慢，力量轻，动作较简单，初学者容易掌握。它可以帮助初学者熟悉球性，认识乒乓球的击球规律，提高控制球的

能力。

要点：挡球是推挡球技术的基础，初学者应形成正确的动作手法。引拍时，上臂应靠近身体。前臂前伸近球，手腕手指调节拍形，食指用力，拇指放松。

（2）快推

特点与运用：快推的特点是站位近，动作小，借力还击，速度快，线路变化多。适用于回击一般的拉球、推挡球和中等力量的攻球；在相持中能发挥回球速度快的优势，推压两大角或袭击对方空档，为自己的进攻创造条件。它是推挡球最常用的一项技术。

要点：击球前靠近身体，前臂适当后撤引起。在前臂向前推送的过程中，完成外旋动作。转腕动作不宜过大，关键是时机要恰当。

（3）加力推

特点与运用：回球力量重，速度快，击球点较高，充分发挥手臂的推压力量。比赛中运用加力推可迫使对方离台，陷于被动局面（如侧身正手攻前一板，加力推底线或大角度），与减力挡搭配使用，能有效地调动对方，获得主动。它适用于对付速度较慢、旋转较弱的上旋球或力量较轻、着台后弹起比网稍高的来球。

要点：球拍后撤上引是为了增大用力距离。击球点适当离身体远一点。击球时间不宜过早或过迟。要有效地把身体各部分的力集中在击球的一瞬间。

（4）减力挡

特点与运用：回球弧线低、落点低、力量轻。回接对方的大力扣杀或加力推挡时能减弱回球的力量，如与加力推结合运用，可以前后调动对方，是对付中台两面拉或两面攻打法的有效战术，它还常用于接加转弧圈球。

要点：击球前身体重心略升高，稍屈前臂，球拍保持合适的前倾角度。触球瞬间，有意识地做手臂和手腕后收的动作。削弱来球反弹力的同时，借来球的力量将球挡过去，回球速度快。

搓球技术

（1）慢搓

特点与运用：慢搓动作幅度大，在来球的下降期击球，回球速度慢，但有利于增加搓球的旋转强度。慢搓一般适用于回接旋转较强，

线路稍长的来球。在对搓中，快慢搓结合起来，可以变化击球节奏，牵制对方。

要点：应根据来球的具体情况，控制好拍面的后仰角度。击球时，前臂用力为主，转腕动作不宜过大。搓加转球，在向下用力的同时，应增加前送的幅度。

（2）快搓

特点与运用：动作幅度小，回球速度快，借来球的前进力将球搓回，常用于接发球或削过来的近网下旋球，在对搓中，利用快搓变化击球节奏，缩短对方回球的准备时间。

要点：身体重心前移，身体靠近来球。前臂主动前伸插向球的中下部。快搓一般借力还击，若来球下旋弱可用力下切。

（3）搓转与不转球

特点与运用：用相似的手法搓出转与不转球（相对而言），使对方判断错误而直接得分，或为抢攻创造条件。在对搓中，把旋转变化与落点变化巧妙地结合起来，可以获得更多的进攻机会，在对付削球时，能使自己从被控制的局面中解脱出来。

要点：加转是前提，转与不转间差异越大越有威力。搓加转时，手腕爆发式用力为主。搓不转时，要注意回球的弧线。

（4）不同性能球拍的搓球

特点与运用：倒拍动作快，用不同性能的拍面击球，完全改变回球的旋转性质，使对方难以适应。常用于对搓中能直接得分或出现机会球时。

方法与要点：掌握熟练的倒拍技术，选择好换拍面搓球的时机，使对方防而不备，出现失误，并作好下一板球的应变准备。

削球技术

（1）远削

特点与运用：击球动作大、球速慢、弧线长，有利于削转与不转球和以落点变化来牵制对方。常适用于对付对方的扣杀球、弧圈球和提拉球。它是以削为主打法的选手必须掌握的基本技术之一。

要点：向上引拍，是为了增大削击球的用力距离。在下降期击球，但不能过于低于台面。要保持足够的撞击力，否则球不会过网。

（2）近削

特点与运用：动作幅度小、回球速度快、前进力较强，多用于近削逼角，有一定的威胁，往往能获得主动或直接得分。一般用来对付轻拉球和一般的上旋球。

要点：向上引拍比肩略高。根据来球的情况调节拍面后仰角度。前臂发力为主，手腕配合下压，击球后没有前送的动作。

（4）削弧圈球

特点与运用：削加转弧圈球是削球手必须掌握的一项重要技术。由于加转弧圈球上旋强，触拍后向上的反弹力极大，处理不好容易回出高球甚至出界，所以难度较大。

要点：应在来球的下降后期触球，此时，球的旋转已减弱。击球点一般选在右腹前为宜，并适当放低些，这样可利用来球部分向上的反弹力形成自然的回球弧线，有利于提高削球的准确性。球拍触球时，拍面不能过分后仰，应触球的中下部；如来球旋转较强，可使拍面坚直些，并适当加大手臂向下压球的力量。触球时，手腕应相对固定，以免回球过高。

攻球技术

（1）正手近台攻球

特点与运用：站位近台，击球时间早，球的速度快，动作幅度小，是我们近台快攻打法的主要技术之一。常用于还击正手位的发球，推档球、一般的上旋球等，使对方措手不及，在对攻中以线路、落点变化相结合，调动对方，伺机扣杀。

要点：充分利用全身协调用力（蹬地、转腰、移重心）。前臂发力为主，手腕辅助用力。击球点在身体右前侧（大约为前臂的长度）。触球瞬间向前打为主，略带向上摩擦。

（2）正手中远台攻球

特点与运用：站位稍远，动作幅度大、力量重，进攻性强，但步法移动的范围较大。多用于对攻中，以力量配合落点变化直接得分或为扣杀创造条件，也用于侧身后扑正手打回头，防御时，在相持中寻找机会；削球选手的削中反攻。

要点：加大向右手方引拍幅度，是为了增大击球的动作半径。上臂带动前臂发力。上臂向前，前臂和手腕向上发力为主。身体其他部位的协调用力不可缺少。

（ 3 ）正手扣杀

特点与运用：动作幅度大、力量重、球速快、攻击性强，是得分的重要手段。常用来对付着台后弹起比网高的机会球或前冲力不大的半高球。

要点：击球点离身体稍远；球拍应与球同高：在高点期击球，不宜打“落地开花球”。击球瞬间，整个手臂应发挥到最大力量，配合腰部转动及蹬地的力量。如来球带有下旋，球拍略低于来球，触球瞬间手腕向上抖动发力。

（ 3 ）正手拉球

特点与运用：站位近、速度快、动作小、线路活和稳健性好。是回击发球、搓球、削球等下旋球的一种必备技术。常用于接发球抢位，对搓中抢位；对付削球时稳拉，以落点、弧线和旋转程度的变化，伺机进行突击。

要点：身体重心略下降，右肩稍下沉。在球的下降前期击球，不可过于低于台面。触球时应尽量增大摩擦球体的面积和时间。

（ 5 ）正手台内突击

特点与运用：站位近、动作小、速度快、突击性强，是处理近网短球的一项重要技术，是我国快攻打法运动员掌握的特有的进攻技术。常用于还击弹跳不出台的下旋球，或在对接搓中突击起板，或在对付削球时，利用这一技术直接得分及为扣杀创造机会。

要点：击球前持拍手臂不宜伸得太直。用中等力量击球较为合适。应根据来球的旋转性质与强度，调节好拍面角度、击球的部位和发力的方向。

（ 6 ）正手杀高球

特点与运用：动作幅度大、击球点高、力量重，配合落点的运用，能给对方致命的打击，多用于对付弹起较高的来球。

要点：要集中全身的力量于触球的一瞬间；击球点适当离身体稍远一点（增大挥拍动作的半径）。近网高球只需向下用力，但杀落点远、落点后有一定前冲力的高球，应保持足够的向前力量。

（ 7 ）反手近台攻球

特点与运用：站位近、动作小、速度快、突击性强。一般用来

回击落在左半台的来球，与反手推挡、正手攻球结合，能加强攻势，取得更多的主动权，但反手攻球因受身体妨碍，攻球力量不如正手大。

要点：击球过程中要注意收腹，转髋转腰。以肘关节为轴心，前臂发力为主，手腕有一向前上方磨擦球的动作。保持适宜的击球点尤为重要，离身体太远或太近难于发力。

（8）反手快拨

特点与运用：反手快拨是横拍进攻型运动员常用的一项相持性技术。具有站位近、动作小、落点变化多的特点。它主要用来对付弧圈球、直拍推挡或反手攻球，虽有一定的速度，但力量较差，应与侧身攻或反手突击技术等结合运用。

要点：上臂贴近身体，前臂迅速前伸迎球。手腕控制拍面前倾，借来球反弹力将球拨回。掌握好击球时间。注意线路落点变化并与突击结合运用，为进攻创造条件。

（9）反手快点

特点与运用：反手快点速度快、线路活、具有突然性，是直、横拍两面攻打法的一项重要技术，多用于前三板。如发短球后和接近网短球以及相互摆短时，常用它来抢先上手，以争取下一板的进攻机会，以左推右攻为主的运动员，如能熟练运用反手快点技术，可在前三板中获得更多的主动权。

要点：左方近网来球，以左脚向左前方上步；中间偏左来球，则以右脚向前上步。快点斜线时，球拍触球中部偏左，由后向前、向右挥动；快点直线时，球拍触球中部，由后向前、向左挥动。重心及时前移，上体贴近球台，以利于在高点期击球。

（10）反手快拉

特点与运用：反手快拉的特点是站位近、动作小、速度较快、落点变化多，是对付下旋来球的一项重要技术。用它找机会突击，既可加强攻势，又可避免正手空位过大。横拍和直拍的反面快拉丰富了反手位的节奏，对搓中或对付削球时运用它能争取主动或直接得分。

要点：根据来球落点、长短，迅速移位。一般多以单步或跨步向左方、左前方或左后方移动，正对来球。击球过程中，注意收腹，以增大击球空间。须根据来球的下旋强度，调节磨擦球时用力的大小和弧线的高低。

（ 11 ）反手扣杀

特点与运用：反手扣杀的特点是动作大、力量重、球速快、攻击性强，是还击机会球的一种方法，是得分的有效手段。它一般在发球、相持中取得机会后运用。

要点：击球点不宜离身体太近。要以整个手臂和腰的协调配合来增加击球的力量。球拍触球瞬间用力要集中，避免仅用手腕弹击球。

（ 12 ）侧身攻球

特点与运用：侧身攻的特点是速度快、力量重、攻势强，它是各种不同类型打法都必须掌握的一项重要技术。侧身攻运用多少在很大程度上标志着进攻能力的强弱。

侧身攻球应注意的问题：侧身后，要保持上体与球台的合适角度，既能攻斜线，也能打直线，同时不妨碍下一次击球。要有足够的击球空间（收腹）应尽量避免在移动过程中击球。攻球时要利用右脚蹬地的力量，重心适当前移，前臂稍向前发力。

弧圈球技术

（ 1 ）正手前冲弧圈球

特点与运用：飞行弧线低、速度快、前冲力强，落点后弹起不高，但急向前冲并向下滑落，能起到与扣杀同样的作用。常用于对付发球、推挡球、搓球以及中等力量的攻球，离台相持时，也可以利用它进行反攻。在实际运用中，步法移动的速度快、范围广。

要点：引拍的幅度大，尽可能增大挥拍的动作，半径。加快挥拍速度，在球拍达到最大速度时触球。单纯用上肢发力，前冲力不强，因此腿、髋、腰的配合不可缺少。磨擦力大于撞击力，球拍与球的吻合面要合适，防止打滑。

（ 2 ）正手加转弧圈球

特点与运用：飞行弧线高、上旋很强、速度较慢，但着台后向下滑落较快，对方回击容易出高球，甚至出界，可以直接得分或为扣杀争取机会。它是对付削球、搓球和接出台发球的重要技术。另外，由于球出手弧线的弯曲度较大，落到对方台面后迅速下滑，还可起到变化击球节奏的作用。

要点：引拍时，球拍必须低于来球，但不要下沉太多。拉球时，持拍手臂由下向上发力，前臂快速收缩，触球瞬间，尽量加长磨擦球

体的时间。身体重心随右脚蹬地，转腰，挥臂提高。

（3）反手拉弧圈球

特点与运用：反手拉弧圈球，是横拍握法的优势之一。拉球的速度比正手稍快，但力量和旋转略逊于正手。它可用于发球抢冲，接发球，搓中转拉以及一般的对攻和中台对拉，运用得当，可以直接得分，而且能为正手的冲杀创造机会。

要点：击球点不宜高身体太近。充分利用肘关节的杠杆作用，先支肘，再收肘，借以增加前臂的挥摆幅度和力量。近台快拉的击球时间为上升后期或高点期，中远台发力拉的击球时间为下降期，但不可过分低于台面。

乒乓球术语

（1）基本术语

球处于比赛状态的一段时间，叫作一个“回合”。

不予记分的回合叫作“重发球”。

记分回合叫作“得分”。

用执拍手中的球拍或执拍手腕以下部位触球叫作“击球”。

一方击球后，处于比赛状态的球尚未触及另一方台区即被还击叫作“拦击”。

对方击来的球尚未触及本方台面，在越出端线或边线上空之前即触及本方运动员或其任何穿物件叫作“阻挡”。

在一个回合中，首击球运动员叫作“发球员”。第二次击球的运动员叫作“接球员”。

如果球在球网和网柱的台外突出部分底下穿过，应被看作是“越过或绕过”。

（2）合法发球

发球时，球应放在不执拍的掌上，手掌应静止、张开、伸平、四指并拢，拇指自然分开。

发球时，不执拍手接触时应始终在比赛台面的水平面以上。

发球员只能用手向上抛球，不得使球旋转，偏离水平面垂直不得超过 45° 。

当球从抛起的最高点降落时，发球员才能击球。并使球首先触及自己的台区，然后直接越过网或绕过球网再触及接球员的台区。

在双打中，球发出后应先接触发球球员的右半区，然后再触及接球员的右半区。

在运动员发球时，没有击中处于比赛状态的球即失一分。

在发球中，击球时必须在发球员台区的端线或其假设延长线之后。

（ 3 ）合法还击

在合法发球或合法还击以后，运动员必须击球，使球直接越过或绕过球网，然后触及对方台区。

如果球在越过或绕过球网时触网或网柱，应被看作是直接越网。

如果发出或还击的球越过球网返回时，可以对此进行还击，使其直接触及对方台区，此球应看作越过或绕过球网。

（ 4 ）击球次序

在单打中，首先由发球员发合法球，再由接球员合法还击，然后两者交替合法还击。

在双打中，首先由发球员发合法球，再由接球员合法还击，然后由发球员的同伴合法还击，又由接球员的同伴合法还击。此后运动员按此次序交替合法还击。

（ 5 ）球处于比赛状态

发球时，当球在发球员不执拍手中抛起前静止状态的最后一瞬间起即处于比赛状态。除非发生下列情况：

除发球外，球未经拍击而连续两次触及台区；

球触及比赛台面、球网、网柱、执拍手手腕以下部位或执拍手中的球拍以外的任何人或东西；

或者这一回合被判定为重发球或得一分。

（ 6 ）重发球

出现下列情况应重发球：

发球员发出的合法球越过或绕过球网时，触网或触网柱，或触网、触网柱后被接球员或其同伴拦击或阻挡；

如果球已发出，而裁判员认为接球员或其同伴尚未准备好（接球员或其同伴企图击球，则不能认为准备好）；

如果裁判员认为由于发生了无法控制的事故，致使运动员未能

合法发球、合法还击或不符合规则；

由于纠正发、接球顺序或方位而中断比赛；

由于开始采用轮换发球法而中断比赛；

由于怀疑发球是否正确，警告运动员而中断比赛；

如果裁判员认为比赛受到意外干扰，似乎将影响这人回合的结果而中断比赛。

第五节 舞蹈休闲

交谊舞

交谊舞也称交际舞，是一种“社交舞蹈”。交谊舞起源于欧洲，是在民间舞蹈基础上发展起来的。目前，交谊舞已成为一种国际性交谊语言。交谊舞具有交际、运动锻炼、娱乐休闲三重功能。

学习交谊舞，先要学好基本动作，然后再掌握装饰性和衔接性舞步。在繁多的舞步中，三步、四步是最基本的，其中又有快步、慢步、中慢步。先要把三步、四步两种舞步学会，其他舞步也就不难掌握了。

音乐是舞蹈的灵魂，舞步必须合乎音乐的节奏，才能使舞者整个身心在节奏变化的韵律中得到真正美的享受。一般来说，交谊舞中的节拍有 2/4、3/4 等拍节。

常用的步法虽有多种，但都是顺乎自然的，像平时走路一样，心情和肌肉都不必紧张。舞步比平常走路要慢一些，脚保持与地面接触即可。进行的路线是沿舞厅做圆形逆时针方向引行。

舞伴略偏向对立，两腿并拢，肩背平直，全身放松，男左臂向左侧举起，肘部弯曲前倾，女伴右臂向右侧举起与男伴左手轻握。男伴右臂下垂，五指并拢，松弛自然地围在女伴腰部；女伴左臂放在男伴右肩，自然弯曲，胸与胸距离一拳左右。

起舞时，一般男先开左脚，女开右脚。进行中，要轻松自然。女伴左手不要用劲抓、压男伴右肩，或把全身重一移到男伴肩上，男伴上身要保持正常姿态，不要前倾。男伴右手随时给女伴以提示；前进步，左手放松；后退时，右手后侧推。转弯时，两人身体向转的方向倾斜。

在进行中，男伴居于主动。女伴被动，在男伴未动前，女伴不要主动运步，以免步调不一。身体要保持自然正直，眼正视前方，不要看脚和天花板，身体不要摇动，合握双手不要上下乱动。进行时，男伴遇到对面有阻碍时，右手指可轻按一下女伴腰部，女伴遇到对面有阻，左手轻按男伴右肩一下，以免和别人相撞。

跳交谊舞是一种积极的休闲方式，可以清除疲劳，陶冶情操，增添欢乐气氛。交谊舞还可以活动筋骨，增强心肺功能，调节新陈代谢，平衡人体节律和安神醒脑等。

四步舞

四步舞：一般是三拍四步为一组，前两拍每拍一步，后一拍迈两步，合成四步。第一步是男左女右。四步舞分为慢、中、快三种。慢步平稳、缓慢；快步灵巧、轻快；中步节奏流畅。

准备步：男女伴对立，双脚并拢，双方脚尖相距半脚（各种步法准备步都一样）

正前步：第一拍，男伴左脚向正前方迈一步，女伴右脚相应向正后方退一步；第二拍，男右脚前迈一步，女左脚后退一步；第三拍，男左脚前迈半步，右脚跟上和左脚并步，女相随而退。

正后步：男退女进，与正前步反向同法。

左侧步：男左脚向左侧 45° 前方迈第一步，右脚跟着向前迈第二步，落地后向右 45° ，同时第三、四步向左侧方并步，女随男步侧退并步。男向左侧后方退第一步，右脚接着退第二步，落地后向左 45° ，同时第三、四步向左侧方并步，女方随进。

右侧步：男向右侧前方迈第一步，接着向前迈第二步，第三步继续和右前方落步，同时即向左转身 45° ，第四步跟上并步。女方随着退。男向右方后侧退第一步，第二步继续退，第三、四步向左转身并步。女方随进。以上步法慢、中、快通用。

右转步：男向正前方迈第一步；第二步向正前方迈落前掌后，即向右转体 180° （转体时，后腿自然离地，不要高抬）；第三步在正后方迈落前掌后，乘势再向右转体 90° ；第四步并步时再顺转 90° （第三、四步也可不转），女方随转向。男方向正后方退一步落地即向右转身 180° ；第二步向正前方迈出落地后接着右转 180° ；第三、四步原地并步，女方随转。

左转步：男第一步向正前方落步向左转 180° ，接着第二步(右脚)在正后方落地后再向左转 180° (达不到也可少转或不转)，第三、四步原地并步，女方随转。这个转步也可用于后退。男向正后方退第一步，第二步继续后退落地左转 180° ，第三步上步左转 90° ，第四步并步时再向左转 90° (第三、四步也可不转，原地并步)，女方随转。

跳交谊舞时，双腿要直而不僵，落脚时先落脚后跟，移步用脚掌，快四步不用前掌移步，身体可稍有起伏。

三步舞

三步舞分快、中、慢三种步法。快三步以旋转为主，中间可穿插一些交叉步或简单的进步、退步、侧身并行步。

旋转步：旋转步一般由两组舞步组成，因为每一组舞不只能旋转 180° ，两组才能达到 360° 。当然根据变化需要，也可只做一组。步法：男左脚向正前方迈第一步的同时向左转 180° ，第二、三步在原地轻踩(此为一组)；接着是第二组的第一步(右脚)向正后方迈落的同时，再顺势继续向右转 180° ，然后再原地轻踩两步，女方相应随同。按此步法，只需把脚步和方向相反，便可向右旋转。三步舞也可男退女进。适宜于快、中步，不适宜慢步。

交叉步：男左脚先向右前方或右后方迈出一大步，随后在它落步的原地轻踩第二、三步，接着右脚再向左前方或左后方迈出一大步，随后也是原地轻踩两步，以此轮番变化。此步法对慢、中快步均可采用，但快三步可三拍迈一步(不踩第二、三步)每步作一交叉。

进退步：即正前引进步或正后退步。第三拍迈三步，即一大步，两小步(原地)自由进退，偶尔也可左右摇摆，如一组向左，一组向右，往复一次或数次。此步法也适于慢、中、愉三步，用于快步时，每三拍只迈一步或两步(第二步要在第一步旁踩虚，以便再作下一组的第一步迈出)，此外，在旋转步开始前，男方应先以这种步法后退一至两步。

在跳三步舞时，应踮起脚尖，保持脚步的灵活性，使步变敏捷，旋转顺溜，同时，根据三步舞的节奏性质，膝部还需要柔韧的起伏，使步法轻快。具体跳法是：第一步前伸(或后退)时，支撑腰要稍屈，待前脚落地后，支撑腰即伸直，形成“起”。第二步轻踩，仍保持“起”，

第三步落地后弯膝，同时下一组的第一步轻擦地向前或向后伸去，形成“伏”。

迪斯科

迪斯科(DISCO)即唱片舞会的意思，初期只流行于美国小城镇的下层社会，跳这种舞的人大多数是黑人和劳动青年。由于这种舞蹈所采用的伴奏音乐是摇滚曲的一种，有强烈的节奏，能强烈地拨动人们的心弦，具有令人闻之而动、欲罢不能的效果，因此很快就风靡世界。

迪斯科舞曲的节拍是 2/4 拍子，音乐速度较快，速率一般为每分钟 120~130 拍。因此，迪斯科舞蹈的动作粗犷、热烈、奔放，节奏感极强，舞步自由，形式多变。

迪斯科舞可以一个人跳，也可以双人对跳和集体跳。迪斯科舞步法自由，动作只要遵循人体动作的自然法则，上身与下身扭动协调即可。其特点是使每一个动作显示出充满活力，通过全身扭动来表达热情奔放的情绪。舞者无拘无束，既可以跳出快而细腻的动作，也可跳出粗犷而又热烈的大幅度动作。

迪斯科舞姿的最突出特点，是胯部向两侧灵巧扭动。同时，头部与胸部，腰与胯部、手臂与腿部动作要显得协调。舞蹈进入高潮时，舞者每个部位、关节都随着强烈的音乐旋律、节奏扭摆起舞。

跳迪斯科舞，特别是老年人，有时由于节奏太快，太鲜明，会由于体力不支而超出锻炼身体的正常需要。因此，人们在迪斯科舞基本规律的基础上，又进行了一些新的编排，加进了日常生活中的一些形体动作和体操动作。如加进拖地、擦窗、扩胸、抬腿等动作，使中老年人也可以用迪斯科舞的形式来更好地达到锻炼身体的目的。这可以说是一种创造性地改进迪斯科舞的方式。

现下我国各个城市都有大小不一的迪厅，更为人们提供了蹦迪休闲的好去处。

民间自娱舞蹈

(1) 秧歌

主要流行于我国北方地区。建国后，南方一些地区也开始流行。秧歌起源于农业劳动。舞蹈形式一般是舞者扮成各种人物，手持扇子、手帕、采绸等多种道具。表演形式是开始和结束为大场，中间穿插小

场。大场多为变换队形的大型集体舞，小场是 2~3 人表演的带有简单情节的舞蹈。近些年来，秧歌成为群众在节日、喜庆之日经常表演的民间舞蹈。有些地方甚至形成了一种日常的休闲活动。

（2）腰鼓舞

原流行于陕北地区。舞者在腰间挂一个椭圆形小鼓，双手各拿鼓槌，交替击鼓，边敲边跳出各种舞姿。在建国前，解放区的文艺工作者曾对原有腰鼓形式进行了改革，发展成节奏强烈、动作健壮有力的为群众所喜爱的舞蹈。建国后，腰鼓舞成为群众在节日、集会时经常表演的民间舞蹈。

（3）狮子舞

流行地区很广，各有不同的风格和特点。一般由两人合作扮一头大狮子，一人扮作一头小狮子，另一人扮武士，持球逗引。表演形式上可分“文狮”、“武狮”两种：“广狮”主要刻画狮子温驯的神态，有搔痒、舔毛、打滚、抖毛等动作；“武狮”表现狮子勇猛的性格，有跳跃、跌扑、登高、腾转、踩球等动作。狮子舞的动作技艺性很强，娱乐性较大，深受人民喜爱。

（4）龙舞

流行地区广泛。“龙”的形象也各有特色，一般是用竹、木、纸、布等扎成，节数不等，但为单数。每节的内部能点蜡烛的叫做“龙灯”，不能点蜡烛的叫“布龙”。舞时，由一人持彩珠戏龙作舞。此外，还有用荷花、蝴蝶组成的“百叶龙”，用长板凳扎成的“板凳龙”等多种形式的龙舞。龙舞历史悠久，起源于祀雨的风俗，在汉代已有记载。

（5）高跷

在我国各地广泛流行。有的地方也叫“高跷秧歌”。高跷在先秦著作中就有记载。舞者扮成各种人物，手拿道具，双足踩着各种不同高度的大跷而舞。表演形式有集体对舞的大场和 2~3 人表演的小场。

第六节 垂钓休闲

春季垂钓技法

春秋分早春、仲春、暮春三个阶段。鱼儿经过漫长的冬季，到了 3 月春分时刻，气温逐渐变暖，然而早、中、晚的温差比较大，最低

气温一般在 2~4℃，中午最高气温在 10~20℃ 之间，温差在 10℃ 左右。在这期间，鲫鱼比较活跃，其次是鲤鱼和青鱼开始觅食。在早春季节钓鱼，必须选择阳光充足的好天气，阴天、雨天不宜钓鱼。鱼儿觅食的时间一般在早上 10 至下午 15 时之间，这段光照最充足，故在早春出发不宜过早，一般在 9 时前到达目的地即可。春季垂钓应注意以下几点：

（ 1 ）钓区选择

一般应挑选水面无障碍物、平整河底的地段，水深 100~166 厘米。如某一地区河浜均较深或较浅，则应视具体情况而定。

（ 2 ）钓位选择

大多数具体情况下，早春不宜在稠密水草中开洞垂钓，而应充分利用水面或水草边缘等。尤其在活水的地方，不要急于投饵，应先细心观察水的动态（流速一般以 67 厘米/分钟为宜），再结合僻静程度、堤岸高低等决定垂钓位置。

（ 3 ）诱饵

诱饵以碎米、麸皮（炒至微焦掺入适量高粱酒为主），投饵量不宜过多，按水情而定，清水宜少，浑水可稍多。于水面投放，徐徐而入，任其自然扩散。不宜沉底投放。因此时鱼类不但活动能力较弱，胆子也小，沉底投放可能惊散鱼群，不肯再集中，加上沉底投放饵料堆积在某一点上，也会减弱诱饵作用。

（ 4 ）钓饵

以饭粒为佳，取三分之一或二分之一粒即可，不必用整粒。此外面条、红蚯蚓也较理想。面条用开水氽一下，大小与饭粒相仿；红蚯蚓的长短粗细像火柴根一样为好。

（ 5 ）工具和钓法

早春垂钓，从工具到钓法都有它本身的特点。首先是工具必须轻巧灵便，力求反应敏捷。鱼竿要长、轻、直，竿梢要软。鱼线要细、要短，竿梢与浮子间不超过 35 厘米。为了缩短过长的鱼线，可将多余部分绕在竿梢尖端上，用 1.8 厘米长自行车小橡皮管套信。这们不但使鱼线。另外，还应注意铅垂不可太重，浮子可小一些，鱼钩也尽量用小型号的。

除此之外，还注意其他一些问题。如早春鱼的活动能力较差，摄

食动作也很文雅，因此当鱼吞食钓饵时，浮子上下浮动的幅度很小，垂钓时应特别注意它的动态。如用饭粒、面条作钓饵，只要浮子稍微往上抬，就应立即提竿。

早春钓鱼，诱饵投放后一般要 2 小时左右才能起作用，有时甚至有上午不起作用下午才起作用的现象，因此要耐心守候，不能急于求成。此外在清水垂钓，要避免人影晃动惊菜鱼群。在钓了一定时间后，应补投诱饵，数量可比第一次少一些，时间相隔 2 小时左右。

仲春、暮春季节为 4 月至 5 月上旬这段时间，气温逐渐升高，鱼儿流动范围逐渐增大，从深水向浅水区游弋觅食。此时是垂钓的黄金季节，无论是晴天，还是刮风下雨天都能垂钓。不仅垂钓的时间长，从天亮一直可以钓到天黑，而且在各种不同深度的水域里都能钓到鱼。一般在早晨 5~7 时之间，鱼儿较多聚集在水深为 30~80 厘米处，随着光照充足，鱼儿就活跃在 80~20 厘米之间。食饵为红蚯蚓为好。上钩的鱼种类较多，有鲫鱼、鲤鱼、青鱼、鲶鱼等，偶尔有鳊鱼、甲鱼上钩。

在仲春季节，鱼儿“登堂”的时间较快，一般在 15~30 分钟之间，如果“堂子”打下去后，在 30 分钟内未见鱼儿上钩，应立即更换地方。

夏季垂钓技法

初夏仍是垂钓的好时光。垂钓的时间也很长，从早上 4 时一直可以钓到傍晚 7 时。地形应选择在通风、阴凉处。

在盛夏季节，多数垂钓爱好者都把鱼竿束之高阁，很少外出钓鱼，即使有少数垂钓爱好者利用双休日外出钓鱼，也往往只钓一个早上（即从上午 4 时钓到晚上 20 时）就收竿回家了。其实盛夏季节和仲春、暮春季节一样，也可从早上钓到傍晚。但一定要在阴凉处和通风的地方进行垂钓。一般从早上 4~8 时之间可以钓鲫鱼、青鱼、鳊鱼、甲鱼、黑鱼、鳊鱼、鳊鱼，以及其他杂鱼等。8 时以后，鲫鱼很少上钩了。此时，可用半生熟的山芋或面粉团钓鲤鱼，水深在 1~1.4 米之间的中水区。到了下午 15 时以后鲫鱼又开始上钩上了，但必须在深水区下钩。

盛夏季节钓上来的鱼应养在大的竹制鱼篓里为好，带回家时，应在鱼篓里放些水草，用以保鲜、降温，鱼篓要通风，不要用塑料袋盛装。

秋季垂钓技法

金秋也是垂钓爱好者大显身手的黄金季节。秋季垂钓的时间较长，从早上一直可以钓到傍晚。鱼儿经过炎热的夏季之后，体内的脂肪消耗了很多，急需补充养料。这时的鱼儿格外活跃，觅食积极，流动的范围较大，一般多活动在 80~140 厘米深的水域内。

初秋季节是第二次钓鱼的高峰期，上钩的多为鲫鱼，其次为鳊鱼、鲤鱼、青鱼、鲢鱼，偶尔也能钓到甲鱼。

中秋和深秋仍是垂钓的好季节，一天中的垂钓时间长，从早晨到中午，在朝阳的地方垂钓为好；中午以后到阴凉处垂钓为宜。

冬季垂钓技法

在寒冬腊月里，鱼儿活动范围较小，在上午 9 时以前，鱼儿基本潜伏在深水处不游动，不觅食，要到上午 10 时以后，在光照充足的情况下，才开始缓慢地游动，觅食不是很积极。在中午 11 时半到下午 13 时半之间，有少量的大鲫鱼游弋到枯水草底下取暖觅食，吃枯草叶充饥。此时可用红活蚯蚓浮钓，效果很好。也可用饭粒在深水处引钓，上钩的多为鲫鱼。

冬季垂钓怎样选择有利的地形呢？一般选择水深（2 米左右）、水面窄（不超过 20 米）、略有水流（流速不大于 0.3 米/秒）的水体垂钓。深处水温比水面高，鱼类喜欢逗留；水面窄，鱼竿容易伸到河中心。冬季垂钓要选择在净水面投饵，净水面光照足，鱼类一般都沉底聚集；其次是草边，最差是钓“草洞”。

冬季垂钓投放饵要做到窝多量少，要多搞几个备钓窝。投放的诱饵量不宜多，因为冬季鱼类的“胃口”不大，同时注意冬季鱼上窝的时间要稍微长一些。冬季上午 8~11 时，下午 15~17 时为上窝高峰，最佳时间是下午 15 时~17 时，冬钓者不可错过这段好时光。

冬季垂钓，在投法上，一般采取引钩为好。引钩者应做到三勤：

眼勤：多观察钓位水面是否有“鱼星”。冬季“鱼星”不及其他季节那么明显，更要细心察看，一经发现“鱼星”应及时下钩。

手勤：应经常提拉鱼竿，动作宜轻缓，幅度要小，提拉高度不应超过 33 厘米，但提引的范围要大一些，一般在 66 厘米见方范围内。有流速的水体一定要注意钩子到位（即饵钩要在窝子里提引）。

脚勤：要经常不停地在窝子之间跑动，密切注意观察窝中动静，

有信号即钓，不见动静声速转移，灵活机动，一般是不会落空的。

钓具的保养和维修

钓具是钓鱼的重要工具，应注意保养和维修。一般应注意以下几点：

鱼竿使用时应自梢开始，逐节插进（由细而粗）。鱼竿要组装得挺直。

收竿时应由粗至细，逐节脱下，并检查每节插口是否损坏。

遇雨天钓鱼，回家后应把每节鱼竿上的泥水用干布擦干净，并逐节放在通风处晾干。

注意每节鱼竿的插口处的黑漆有否脱落，绕线有否断裂，如发现绕线断裂，应拆掉重新绕上新线，然后再涂上黑漆。某一节插口如多处有裂缝，应配上一节进行更换。

检查鱼线有否伤痕，打结，把鱼线上的粘液脏物清洗干净。如发现有伤痕，应立即把这根鱼线去掉，换上新的线。浮标有否损坏，逐一进行检查。

鱼篓和网袋有否老化现象。

怎样选择最佳垂钓点

到河、湖、水塘边，如何选择垂钓的位置，是垂钓者都应了解的一人重要课题。

一般水塘里，都有上、中、下三层不同的鱼类。它们生活得井然有序，很有规律。垂钓者想钓什么鱼，就必须了解鱼群的回游规律。了解了这一规律，才能选择好的垂钓点。

（1）水流回旋处

从表面看，若是无风的天气，水面水平如镜；若是刮风，水中波浪似乎是向同一方向推进。实际上，任何河、湖、水塘，不管有风无风，有浪无浪，水面下部的水都是在缓慢地回流着的。只是有风时水流回旋速度快些罢了。

观察水流回旋的方向，可从水面的浮悬物（如落叶、水、草、小树枝、污物、泡沫等）的漂流方向来判断。一般说来，水面的拐弯处，往往也是水流回旋过程中的拐弯处。因为这儿水流缓慢，故浮游生物、小鱼、小虾、水中杂物等常汇集于此，大鱼爱在这晨停留、嬉戏或觅食。

（ 2 ）鱼塘下食处的附近

养鱼人经常给鱼群喂饲料。这一带无疑是鱼群经常欢聚的地方，故在喂食处垂钓常可得到满意的结果。

但是，有四种情况需要注意。其一，喂食处饵料充足，鱼儿吃得很饱，垂钓效果常常不佳；其二，下食处以猪粪为主，甚至大量猪牛粪堆积河边，不仅鱼儿吃得很饱，而且水质污染较同一河塘的其他地方严重，应远离下食处垂钓才行；其三，下食处早已断食，此刻垂钓效果尤佳，因为鱼群常在这儿觅食；其四，下食处饲料虽多，但钓饵质量超过饲料，应在下食处左右两边垂钓为宜。

（ 3 ）流水口附近

河塘的流水口附近，常常是杂物、虫卵、水虫、浮游生物聚居的地方。因为流水不腐，氧气充足，鱼群也爱在这儿嬉戏、游玩。故而流水口是垂钓的好地方。但要注意以下三点：其一，若流水水势较猛，则应在流水口前方及左右水流缓慢处垂钓；其二，若流水口水流不大不小，不缓不急，则垂钓点可适当靠近水流中心位置。

（ 4 ）固定障碍物附近

鱼有一种天性，爱在流水处及上述地点嬉戏。同时，桥桩、水里树枝及固定障碍物长期沉在水底，上面常常生长着各种浮游生物，沾满了虫卵或爬满了螺蛳等鱼儿喜爱的饵料。

（ 5 ）水草周围及水草中央

钓鱼可在水草周围或水草中央开洞垂钓，若水中无水草，也可钓腐草烂叶处，包括鱼工抛在水中的稻草、菜叶或麦秆处。

因水草中多杂物、鱼虫、腐殖物，小鱼小虾为避大鱼侵害，也常把这儿当作避难所，所以大鱼学来这里光顾。若是夏季，水草还是大鱼乘凉的好去处。冬天，水草处又是鱼类避风寒的理想场所，俗话说得好：“钓鱼不钓草，等于是白跑。”

（ 6 ）江湖塘堰的突出部

这里水流缓慢，水浪相对较小，各种饵料容易在这积聚。同时，鱼群回游时遇到突出部常放慢了游速，也易在这儿滞留，这里还是鱼群游弋时的必经之地。在这里钓鱼尤其适合短竿，它可以产生短竿长钓的效果。

（ 7 ）水底低洼处

夏日正午应钓深水或水底低洼处。因烈日照射水面至正午时，浅水处水温较高，不适宜鱼类生活，它们纷纷潜入深水低洼处，这里比较清凉。特别是水底凹洼处，鱼饵易在这里沉积。当鱼儿游到这里时，常会停顿下来憩息、觅食。鲤鱼、鲫鱼也常在这儿拱翻淤泥中的小虫或虫卵等。

（8）僻静处与“生口”塘

如鱼塘周边噪音较大，应尽量远离声源，找其僻静处下竿。最理想的鱼塘应是“生口”塘，所谓“生口”塘即是从来无人垂钓或很少垂钓的塘。这样的鱼塘由于鱼类没有经验，见饵就吞，极易上钩。有些鱼塘经常有人光顾，鱼类已对钓饵形成条件反射，见了钓饵远远避之。

打窝子的基本原则

所谓“打窝子”，就是垂钓前下诱饵。其目的是诱鱼集结，以利垂钓。“打窝子”的说法在湘、鄂、豫、赣比较流行。有的地方叫“下食”、“做窝”、“撒窝”或叫“打堂子”。诱饵人人会撒，但撒得好才能诱鱼，撒得不好其效果却适得其反。

（1）诱饵的配料

剩饭、残菜、麸皮、米糠、包谷、大米、麦子、豆粉、豆饼、青草、变质的糕点、饼干以及牛粪，等等，皆可作为诱饵材料。

（2）配制诱饵应遵循的原则

诱饵配制必须做到虚虚实实，虚实结合。所谓虚实结合，即诱饵撒进水底之后，既让鱼群稍得实惠，又使其不能饱餐。稍得实惠，可诱使鱼群留恋；不能饱餐，是使其仍处于饥饿状态，以促使其吞钩。这就要求诱饵中既有小量颗粒状饵料，又有粉末状饵料。颗粒状诱饵可供鱼吞食，粉末状诱饵只能使鱼群被其色、香、味所吸引而得不到实惠，无法吞食。诱饵中光“实”不“虚”，无异于给鱼喂食，若是光“虚”不“实”，鱼群必不能久留。

（3）实饵大小应因鱼体与鱼口之大小而异

有的鱼体大口小，有的鱼体小口大，有的鱼体小口也小。诱饵中的实饵大小不可千篇一律。如事先了解垂钓鱼塘的鱼种，则实饵要有针对性，如垂钓鱼塘的鱼情不明，则实饵应做到大小混合。若钓鲫鱼及500克左右的小鲤鱼，则用大米、小米、酒糟、豆渣、饭粒、麸皮

等即可。若 1000 克以上的青、草、鲤、鲂等大鱼，则以玉米粒、花生米大小的小饼块、薯块等为好。然而实饵切勿多撒。

（4）诱饵用量应视水情而定

浅水可少用，深水应多用，有风浪更应增大诱饵量，因为浅水吸收饵料少，深水吸收饵量大，有风浪的水面诱饵散失多。尤其是粉状虚饵，在下沉过程中其粉末和香味多被水体吸收，沉入水底的甚少，故应适当加量才能奏效。至于有风浪的水面，虚饵更易被水浪冲走，尤需加大用量。

（5）适时补窝

诱饵入水后，鱼群不久就会向窝子游来。夏、秋季一般只需 15 分钟左右，窝子周围出现大小不一的气泡即为鱼群已到位。若在早春、初冬，撒窝后一般要 30 分钟左右才能奏效。数九寒冬则要 1~2 小时才能见效。鱼群到来后，应抓紧时间下午垂钓。在鱼频频吞钩时，千万别忘记要适时补窝。若不及时补窝，鱼群会逐渐散去。当发现鱼群已散，长时间无鱼吞钩时才想起补窝，则为时已晚。补窝间隔时间以 30~40 分钟为宜。

打窝子的具体方法

（1）撒饵应定点

垂钓时，一般要定点才好，故撒诱饵时，也应定点才是。怎样才能做到定点撒饵呢？要做到定点并非难事，只要看准前面的目标，以手握鱼竿处为基点，将诱饵用“打窝器”钓在鱼钩上垂直下水，就可以达到定点目的了。河对岸的电线杆、小树、石块、树根、一丛野草等等均可作为定点的目标物。一经定点，则在每次补窝时都应补在同一点上。

（2）切忌将诱饵捏成团甩入水中

这样撒诱饵有三个毛病：一是成团的诱饵便于鱼群吞食，只能喂鱼而不能诱鱼，因粉末状虚饵被捏成团之后无法在水中扩散；二是成团的饵料甩入水中时会发出很大的声响而将附近的鱼惊走；三是手抛饵团不易定点，反将鱼群引起。

因此，下诱饵时必须用“下窝器”。所谓“下窝器”就是一个茶杯大小的小铁丝篮子。鱼具商店有售，也可自制，十分简单。用了“下

窝器”，既无声响，又可准确定点。

（3）下诱饵应摸清水底“行情”

水底一般不是很平整的。人工养鱼池虽然较湖塘、自然河流平整，但在开挖时常会有意识地挖出深沟，供鱼盛夏、晚秋和寒冬栖息。至于自然形成的水域，高低深浅就相差悬殊了。因此，下窝之前，首先应用钩线试试深浅，摸摸水下是否平整。倘若水底坑坑洼洼，高低不平，则不宜下窝，因下窝后窝饵掉入坑洼处鱼群不易发现，既浪费饵料，又耽误时间。

除试水底是否平整外，打窝还应避开水底杂草稠密处。在这样的地方下窝，鱼群不易发现饵料。即使鱼儿上钩，常常在挣扎、当逃窜时钻进草丛中造成折钩断线。

（4）窝位的距离一般以鱼竿的长短为准

鱼竿有长有短，打窝自然有远近之分。准确的窝点应该是：看准对岸目标，根据三点一线的原理，手握钩竿，将窝饵装在打窗口器中，垂直深入水中。窝点过近，鱼儿不易拢边；过远，大鱼上钩后，若向河心逃窜，则无法遛鱼，刹那之间即会线断鱼逃。

（5）窝点应尽量使垂钓者不要正面对着阳光

打窝是垂钓的前奏，窝点也即是钓点。垂钓者若面对阳光，不仅阳光刺眼，伤害视力，且不易看清浮标。倘若背对阳光，则人的倒影与鱼竿的倒影会映入水中，鱼群发现后常不敢靠近，影响效果。垂钓者侧面对光才是科学的。

（6）不要弄错窝点

有经验的垂钓者往往不是在一处打窝，而是连打两至三个窝进行试钓。但要准确记住各个窝点，就得掌握一些基本要领才行。首先要在立足处做下记号，如放一把草或放一块泥巴，或放一截树枝。双脚站在记号处，看准对岸目标，根据三点一线的原理打窝，也根据这一原理准确找到垂钓点。

（7）加撒“引路”饵

“引路”饵也称“向导饵”。为了诱鱼向窝点集中，有经验的垂钓者常常以窝点为中心，向窝点的正前方、左前方和右前方成放射状星星点点抛撒少量的饵料。抛撒时应由远及近，越近窝点饵料越是要加大密度，直到将鱼群引入窝中。但要注意一点：这种“引路饵”不

可撒得太多，它只能星星点点地从不同方向撒入水中。分量太大则超过了“主窝”，就造成“喧宾夺主”的局面，这样效果会适得其反。

怎样观测浮标

浮标的动态，一般以下列几种情况，出现这几种情况应采取相应的垂钓方法。

（1）浮标上浮

一般有这样几种情况：一是浮标没有任何动静，而突然徐徐上升、进而倾斜、平标。这种情形的出现，一般是大鱼咬钩。当浮标徐徐上升3厘米左右，即可迅即提竿。从浮标上升3厘米到倾斜、平标这整个过程中的任何时刻，均为提竿时间。经验证明，从浮标上升倾斜的瞬间，提竿的命中率最高，一般可达到95%左右。待平标后提竿，其命中率可达80%左右；二是浮标上、下点动三四下之后，浮标开始上升、倾斜、平标。这种情况的出现，说明鱼儿不是一口吞钩，而是先试探性地吸了几口蚯蚓头或其他钓饵的钩尖部分，经过几吸几吐发现并无危险才最后吞钩的。鱼儿经过几吸几吐，浮标便相应地点动几下。浮标点动的次数基本与鱼吞吐钓饵的次数相一致。一般说来，浮标点动的次数越多，鱼体便愈小。鱼体便愈小。鱼体越大，浮标点动次数越少，甚至不经点动，浮标即直接上升、倾斜、平标；三是浮标迅即忽上忽下，即浮标上升并不稳定，刚向上一顶又迅即落下，反反复复，没完没了。这样情况的出现一般为小鱼在捣蛋，即便提竿也是白费劲。

关于提竿时机，这里有两种情况必须注意。一是在深水区钓鱼时，浮标只需上升2厘米左右即可提竿；二是浮标上升后最好不等平标即提竿。待到平标再提竿，鱼儿有可能已经吐钩。

（3）浮标下沉

鱼吃钩时，身体不呈水平状。它的头部稍低于尾部（即头低尾高）。一旦钓饵吞进嘴里，它便抬起头来，准备游走。故此刻浮标就会上浮（上升），直到浮标倾斜甚至平倒在水面上。倘若鱼吞钩立即贴近水底游走，就会出现浮标下沉。当浮标下沉4厘米左右或散标（散浮子）下沉两个之后，就应迅速提竿。

（4）浮标原地上下颤动

当发现浮标在原位急速地上下跳动或颤动时，不可等待浮标上浮（上升）或下沉，而应疾速提竿。其命中率一般可达60%左右。浮标

急速地上下跳动是鱼儿在疾速地吸吐钓饵，或在连续地将钓饵吸入口中。若机械地等待浮标上升或下沉，则鱼饵很快就被吃掉，鱼儿就会逃之夭夭。

（5）下钩后漂浮

在垂钓过程中，常常有这样的情况：当钓钩入水后，浮标却未能及时立于水面而是平躺在水面上。出现这种现象，必是鱼钩下沉时尚未到达水底就被中、上层的鱼吞钩了。由于鱼钩被半路“打劫”，铅坠不再下沉，水中鱼线又太长，鱼标当然就会漂浮于水面而不会直立。遇到这种情况应毫不犹豫地迅即提竿，稍有迟疑，鱼儿就会吐钩。

（6）浮标平移

鱼标若出现不上不下在水面朝一个方向平行移动的现象，常常是大河虾咬住了钩上的钓饵，而在河底慢慢移动所致。但也有例外的情况，即鳊鱼、鳊鱼、甲鱼（鳖）、乌龟吞钩后也常常会出现浮标平移现象。故而对浮标平移也不可掉以轻心。

（7）浮标无规则点动

若浮标频频点头，时降时升，时而没入水中，时而又从距原位30~60厘米远的水面冒出来，若是提竿却又无鱼，倘连续出现上述情况，便可断定水下咬钩者乃小鱼、小虾无疑。这种小鱼只摄取食不吞钩，只知哄抢钓饵。有人说：“混子围攻，鱼篓必空”，又说：“钓鱼见虾，趁早搬家”，是很有道理的。

提竿要领

（1）不正确的提竿方法

如前所述，浮标上升或下沉时即应提竿。初学钓鱼的朋友，常常出现这样两种提竿动作。其一，猛力将鱼竿向空中挑起，鱼被钓出水面后在空中挣扎，又落入水口；其二，由于起竿时钓竿猛力甩向空中，在惯力作用下，鱼被甩到了身各另一鱼塘。另外，提竿时强行在水中拉鱼或者一只手握着鱼竿都是不正确的。

以上提竿的毛病不仅容易在空中丢鱼，而且也容易在水中丢鱼。有些鱼如鲫鱼、鲢鱼、鲤鱼等，嘴唇较薄嫩，它们吞钩后若用力过猛，鱼钩常会将鱼嘴唇撕裂而逃脱。若遇到大鱼也是这样提竿，则竿、钩、线都会吃不消，造成断竿、断线、断钩等令人遗憾的事情发生。

（2）正确的提竿要领

发现鱼上钩后，应运用于手腕的力量而不是依靠整个臂力的力量迅速有力地提竿。提竿动作要快速而轻巧，用力要适度。高明的钓手在提竿时上钩的鱼不会露出水面。在鱼被钓住后，应轻轻将鱼带住，然后迅速收竿。鱼会不声不响地从水里被拉到面前，然后用抄网轻轻捞起。若鱼很小，或不足 500 克，直接将鱼拎出水面抓住也可。

（3）关于抛竿

抛竿动作必须规范。若是手竿定点钓，应让线与竿梢垂直下水。若是台钓法，则应运用臂力和鱼竿本身的弹力，将钓线抛向前方。若是抛海竿，则应注意身体姿势的正确，甩线时的角度应与身体配合协调。

如何留住鱼群

（1）适时补充诱饵

垂钓前应先下诱饵，以诱鱼群集结。但下诱饵后不可一劳永逸，必须每隔 40 分钟左右补充 1 次。每次补充的数量应比第一次所下诱饵稍减一些。第一次如果下诱饵一茶杯，那么以后每次补充诱饵时只需半茶杯至大半茶杯。这样处置的目的是保证窝中不缺诱饵，能把鱼群留住，同时还能使鱼群扩大，使鱼能频频上钩。

但诱饵不可撒得太多，太多了会将鱼喂饱，鱼吞钩的兴趣会大减。

（2）粘饵

为了吸引鱼儿吞钩，垂钓者常作用粘饵。其具体方法是：取一茶杯大小的圆柱形盒子（铁盒、木盒、塑料盒经稍作加工均可），里面盛上蚕豆粉或豌豆粉，包谷粉也可，也可几种粉状饵料混合在一起，垂钓时将钓饵蘸水，再放入盒内摇动，使粘饵粘在钓饵上，连续蘸水 3~4 次，摇动 3~4 次；钓饵上就会形成花生米大小的粘饵团。垂钓时粘饵会自动在水底散开，使鱼能及早发现目标，诱其向钓饵靠拢，增加吞钩的机会。若不打窝子，仅以粘饵诱鱼，则应每次提竿重新装钩后，都应使用粘饵才行。时间一长，水下自然就形成了窝子。

有的垂钓者既打窝子又使用粘饵，有的打窝后能注意及时补窝，不使用粘饵；有的不打窝子只用粘饵，还有的打窝后不再补窝，仅用粘饵等。

（3）包饵

指钓饵状钩后再在钓饵外面包上花生米大小的一块诱饵，然后将

钓钩垂直放入垂钓点。它的垂钓原理与粘饵基本相同。所不同的是粘饵见水即化，包饵不能立即溶化，而是鱼在吞食包饵时连同钓饵一道吸入口中。

包饵的成分可因鱼而异，如钓草鱼，包饵中麸皮是主要原料；若钓鲫鱼，包饵中蚕豆粉必不可少。

遛鱼技巧

一般小鱼上钩（1 千克以内的鱼），不需要遛鱼可直接收竿，将鱼牵到岸边提到岸上或用抄网抄起。倘遇大鱼（1 千克以上的鱼）上钩，则必须经过遛鱼阶段，然后再收竿，用抄网抄起。

所谓遛鱼，就是指大鱼上钩后双手紧握的竿向上挑起，使鱼线紧紧带住大鱼而不能放松。此刻钓竿上部，尤其是最前端 3 节，应微微弯曲，竿梢成半圆形。大鱼上钩后想拼命逃脱，会在水中横冲直闯，其冲力之大，远远超过鱼本身的重量。若不会遛鱼，大鱼会在刹那之间即挣断鱼线，或断钩、断竿而逃脱。

那么，大鱼上钩后究竟应如何去遛呢？

起竿时应凭手感迅速判断鱼体之大小。2 千克以上的大鱼上钩，起竿时感觉较沉，使劲提竿而鱼头不易露出水面。3~5 千克重的大鱼上钩，起竿时其钓钩犹如钩在树根上，手感很沉。2 秒钟后，大鱼开始缓缓移动，且速度越来越快，并爆发出巨大的冲力向水中央冲击。若垂钓者经受住了 3 次大的冲击，后面的风险就小多了。最关键的是前面 5~10 秒钟的拼搏。

如何顶住遛鱼初始阶段的几次大冲击，是至关重要的。首先，要沉住气，另紧张。若过于激动或紧张，则会站立不稳，动作失调，造成脱钩；其次，双脚分开站立，双手紧握鱼竿，紧紧将鱼竿上挑，保持鱼线张力，切勿放松，检松则极易脱钩；再次，若鱼向水面远处逃跑，要死死带住鱼线，使其回头，或迫其改向左、右方向逃窜。只要鱼回头或向左右两边逃跑，就好遛多了。

若鱼向左或向右冲力太大，切勿与其硬拼，一方面双手紧握鱼竿上挑，保持张力，一方面沿着河边双脚移动。移动的速度因鱼的游速而定。

当发现鱼的冲力大为减缓时，就应紧带鱼线尽量使鱼头出水。鱼头出水一次，即被呛水一次，第一次呛水后其冲力大大减弱，再经

几次呛水，它就完全失去抵抗力而任你摆布了。在鱼已基本失去抵抗力时，即可收竿带线，将鱼拉近水边用抄网抄起。

保持警惕，切不可粗心大意。

遛鱼过程中，就牢记下面要诀：鱼松我就紧，鱼紧我就松，鱼静我扯线，鱼动我张弓。

有的老钓手对遛鱼技术十分精熟，可是大鱼最后还是逃跑了。究其原因，不外以下几种失误：一是线细钩小。如使用拉力为 2 千克的线，遇上 2.5 千克以上的大鱼，则很容易断线。若小钩遇上大鱼，钩不牢嘴，即便钩牢也经不起几次冲击；二是钓线太短。大鱼上钩后疼痛受惊，疯狂奔窜，爆发力很大，若钓线太短，其回旋余地太小，只好强拉硬扯，造成断线；三是鱼线、鱼钩或鱼竿质量低劣，缺少韧性、弹性和拉力。

一个老钓手，针对上述情况，常常采取相应的措施。应注意竿、线、钩的质量，讲究线、钩、坠三者间的比例，使三者十分协调地成为统一整体。在钓大鱼时适当放长鱼线。有不少人在鱼竿上安装了自动放线轮，当鱼的拉力达到一定程度时会自动放线。还有的垂钓前同时备有 5 副以上的钩、线、坠子，以便在水边视鱼情随时更换。

摆脱小杂鱼闹窝五法

每个垂钓者都有这样的体会，即垂钓过程中常碰到小鱼闹窝，有时一闹一两个小时，小鱼聚而不散。闹窝小鱼一般都是 6 厘米长的野生鱼，这类鱼大量消耗诱饵和钓饵，严重影响垂钓收获。判断小杂鱼闹窝的方法十人简单，若钓钩刚沉至水底，就立即有鱼咬钩，鱼标急速地上下抽动或没入水中，而每次提竿却钓不到鱼，这样的情况若、连续发生，则应当机立断，采取以下措施：

改变垂钓点，重新开辟“战场”。

若垂钓点不变，则必须改变诱饵。小杂鱼一般都爱吃小粒粉状诱饵，尤其爱吃香甜饵。诱饵极易招来小杂鱼。为了使小杂鱼自动慢慢离去，此时应改变诱饵与钓饵，即将饵换成小鱼无法吞食的球状或块状粗饵。同时，粗饵不宜香甜。

更换钓饵。小杂鱼尤其爱吃小红蚯蚓或蛆虫之类的小昆虫，若钓饵换成饭粒，面团或其他植物类鱼饵如嫩草尖、蔬菜叶等，小杂鱼自然会离去。

若塘、堰里有水草丛生处，可在草丛中开洞垂钓。小杂鱼一般都聚集于光照较好的浅水位置，不爱去水草处活动，因为它们在那儿常受到大鱼威胁而不便逃窜。

移至深水区垂钓。一般情况下，深水区常为大鱼活动场所，小杂鱼不敢去，故移至深水区也可摆脱小杂鱼纠缠。

避免上钩鱼逃脱八法

避免上钩鱼逃脱，归纳有以下 8 种方法。

缩短上线，及时提竿。若钓线的上线（即从竿梢到鱼标之间的线）太线，起竿时常会因耽误时间而错过最佳提竿时机，致使已吞钩的鱼吐钩而去。为了不失最佳提竿时机，故而牵动鱼标，致使鱼钩上下左右摆动而影响鱼儿吞钩，甚至会吓走胆小的鱼群。

掌握好最佳提竿时机。鱼儿吞钩与吐钩的动作有时快如闪电。

1 秒钟之内，鱼儿可吸吐钓饵数次。当鱼标上升、倾斜、平倒在水面时，必须疾速提竿。若鱼标入水 3~4 厘米时，也可提竿。垂钓者切勿思想分散，一旦大意，则会使上钩的鱼吐钩而去。

掌握好提竿要领。正确地提竿要应当运用手腕关节的力量疾速将鱼竿上挑，上鱼钩一下扎进鱼的嘴唇。许多初学者提竿不是运用腕力，而是使用整个手臂的力量猛力提竿，结果因用力太猛，而将鱼嘴拉破或撕裂，使鱼脱钩。

还有的钓友提竿时动作太轻太慢，只是轻轻拖动鱼线，结果将鱼钩从鱼口中拖出，而无法使鱼钩钩住鱼嘴，使本已到手的鱼轻易逃脱。

鱼线不宜过细过短。过细则遇到稍大一点的鱼常会断线，过短则鱼儿上钩后遛鱼时无多少回旋余地，鱼儿稍一冲击就会断线跑鱼。故而鱼钩、鱼线的粗细长短要因水情、鱼情而异，鱼大则用大钩、粗线，且线要稍长。为防止大鱼脱逃，应在鱼竿上安装放线轮，这样就万无一失了。放线轮几乎每家鱼具商店都有售，且价格低廉。

垂钓前应仔细检查鱼线有无暗伤。鱼线暗伤常不易被人发现，需仔细观察才行。凡发现鱼线发挺发硬，则证明它已老化；发现鱼线粗细不均，则此线可能已被拉伤；鱼线上有极小的缺口、裂痕，则此线有了硬伤；鱼线曾被打结，则此线已有内伤。如不更换，一旦稍大的鱼上钩，这样的鱼线是受不住大鱼的挣扎或大鱼的猛力冲击的。

垂钓前，必须认真检查鱼线是否已缚牢鱼钩。检查的方法是一

手抓住鱼钩，一手拉住鱼线，使劲连拉 3 次，看是否脱钩。

鱼竿久用会老化，重钓前应检查有无裂痕或破损，尤其是每节鱼竿的上端口开处。若有裂伤则应更换鱼竿。倘若还想凑合使用，应用胶布将裂口处粘牢。

不宜在过于复杂的地段垂钓。有的鱼塘、湖底常多乱石、树枝、水草等，若在这样的水底钓鱼，鱼线常被水底杂物缠住，尤其遇到大鱼上钩后垂死挣扎时，更易使钩线缠住杂物，造成线断鱼逃。

主要淡水鱼的钓法

（1）怎样钓鲫鱼

鲫鱼的生活习性：鲫鱼性柔，活泼，爱群游，食性杂。它分布广，在南、北方人工鱼池与自然水域均可生长。鲫鱼食性较杂，荤素饵均爱吃。它对水质要求不高，适应性较强。对水温、水的深浅都无严格要求。在深水、浅水、清水、浊水、流水、静水、大水面、小水塘都有它的踪迹。鲫鱼的生命力较强，在低氧、水质较差的不良水体中也能繁殖。因此，一年四季均可垂钓。

钓位选择：鲫鱼在水中分布较广，但它特别爱水草，也爱在雨季流水的回水处活动，水中树桩、石头、桥桩处也是它常常出没的地方。因此，钓位应选择在水草附近或在水草中开洞，或在回水处、下食处、树桩、桥桩处。若是方形鱼塘应尽量选择四角，长塘应选择在半腰之中。

垂钓时间：春天鲫鱼爱来岸边浅水处觅食，夏天高温季节鲫鱼常游入深水处。不过，春秋两季全天可钓，高温季节以早、晚为佳。

钓法：钓鲫鱼应选用 0.20~0.30 毫米的鱼线，鱼钩以小钩为且，国产袖形 316、317、318 或日本 HHH 倒刺钩 11~15 型为佳。鲫鱼不爱咬大钩与粗线钓钩。鲫鱼咬钩地常低头翘尾，一旦吞钩，即抬头平身，准备离去。此刻鱼标会上浮或歪斜平卧于水面，钓手应抓住时机，疾速提竿。

钓饵：鲫鱼食性较杂，小红蚯蚓、面团、蛆虫、小虾、米饭等均可作钓饵。但春秋以小红蚯蚓为佳，夏季以素食如调好的面粉团等为佳。台湾生产的老鬼钓饵专钓鲫鱼，效果不错。

（2）怎样钓草鱼

草鱼的生活习性：草鱼喜居于水体的中下层和近岸水草区。天性爱食草。人工喂养时常在水中大量下草。除水草外，牛粪、麸皮米糠、稻谷、包谷、酒糟、豆饼、豆渣等均是它爱吃的食物。草鱼不轻易来到浅水区，常在水下 1.5~3 米深处活动。夏季常在水面嬉游，争食水草、树叶、落在水面的小虫等。

钓位选择：垂钓草鱼应选择深水区。夏季中午高温时间应钓深潭，早晚可适当在浅水区垂钓。夏、秋两季为最佳垂钓时间，科季草鱼不咬钩（这一点与鲫鱼不同）。夏、秋以浮钓法为最好。其方法是：将鱼钩装上水草（小草长 3 厘米左右）或装上小昆虫（蚱蜢等），将鱼标移至离钓钩 10~16 厘米处，以大钩、长线甩至水草旁边。

垂钓方法：草鱼吞钩较猛，它不像鲫鱼那样文质彬彬，草鱼一旦吞钩，鱼标立即被拖入水中。此刻应迅即提竿。若是深水垂钓，以麸皮为主料作诱饵。春、秋两季钓饵以荤饵为主，如红蚯蚓、蚱蜢、蛆虫、小虾等。盛夏季节素饵如面团等有时比荤饵效果更好，故而垂钓者应多备几种钓饵。为了在深水区能钓到草鱼，以水草打窝常出现奇效。具体方法是：在河边、田野拔一大把、甚至一小捆青草，用绳子扎把，缚上小砖块使其沉入水底，引诱草鱼前来，然后在水草处下钩垂钓。

（3）怎样钓鲤鱼

鲤鱼的生活习性：鲤鱼食性较杂，人工放养与野生天然鱼塘均能繁殖。鲤鱼喜温暖，夏、秋两季进食最欢，也极易上钩。冬天一般不轻易开口，但比草鱼好钓。鲤鱼食性较杂，与鲫鱼类似。

钓位选择：鲤鱼活动水域与鲫鱼基本相同。流水入口处、水域较深的地方、桥梁下面、水流回旋处、打谷场、猪栏、牛栏附近、下食处、淘米洗菜处、食堂下水处等均为鲤鱼爱活动的区域。垂钓点应依据上述特点而加以选择。

垂钓时间：垂钓鲤鱼以夏、秋季为主。春天鲤鱼也咬钩，但不像鲤鱼那么主动、积极。冬季也偶尔吃钩，仍可垂钓。夏季鲤鱼全日可钓，即使在 38~40 的中午时分，鲤鱼仍然吞钩很欢。

钓饵下钓法：钓鲤鱼的饵料比较杂，荤素饵均可。但钓饵常因鱼体大小而有别。一般情况下，小鲤鱼以小红蚯蚓或小虾为饵最佳。个体较大的鲤鱼（1 千克以上）食性开始偏向粮食食物，宜以面团、

半生半熟的薯块为主。鲤鱼在水底觅食时，常用嘴巴拱水底淤泥，故水面常泛起成片小气泡，小气泡中夹有蚕豆大小的大气泡（气泡与鲫鱼不同。鲫鱼气泡是大小匀称的单个气泡）。鲤鱼对钓饵比较敏感，常被垂钓的鲤鱼一般咬钩不积极，警惕性较高。对付的办法是大钩换小钩、粗线改细线、大饵改小饵。常居腐殖质丰富的水底的鲤鱼爱吃米饭粒和蛆。

垂钓鲤鱼钩宜小，线宜用 0.81~1 号强力渔线或无影线，钓钩可选用伊势尼 513、514，丸袖形 712、713、714，日本 HH 鲤鱼钩 17、18、20 型。垂钓时若见鲤鱼气泡，应及时下钩。若气泡向前移动，则应将钓钩下在气泡前 16~33 厘米。

（4）怎样钓鳊鱼

鳊鱼生活习性：鳊鱼春、夏季主要在水域的上、中层活动，而到了冬天则主要中、下层活动。爱食水草、眼子菜、菱角秧等。红蚯蚓、面粉团等也是它爱食的饵料。

钓位选择：根据鳊鱼的生活习性，炎热季节要选择在中水线与浅水线的水草间打窝子。炎热的夏季应选择阴凉处打窝子。天气趋向寒冷时，则要选择向阳的深水部位和水草中打窝子。鳊鱼有时在水的上层活动，也可以抓住这特点采取“赶场子”的方法垂钓。

垂钓时间：垂钓鳊鱼并无严格的时间约束，垂钓季节几乎全天可钓。最佳时间是“早口”与“晚口”，即夏、秋季上午 6~10 时，下午 16~19 时左右。春天鳊鱼吃食不欢，垂钓时间与鲫鱼同。冬天鳊鱼不吃钩，若是垂钓，收获甚微。

钓饵与钓具：钓鳊鱼的诱饵与鲫鱼同。其钓饵也基本与鲫鱼同。鳊鱼最爱吃的钓饵是红蚯蚓、蛆、小虾。其次是面粉、成熟了的桑葚子。麦粒、大麦芽、青豆瓣等也可垂钓。

钓鳊鱼钩可选用铁锚 816、817 或 516、517 等中型偏小钩。鱼竿与钓鲫鱼同。垂钓鳊鱼、鲫鱼等也可采取双钩钓。

（5）怎样钓青鱼

青鱼生活习性：青鱼生活在水体的中、下层，爱在沙底、碎石底、水质干净、水底小动物、小生物较多的地方觅食。鱼塘的拐角处、树荫下也是它常常光顾的地方。每年 10~11 月份便游向大江深处。

钓位选择：垂钓青鱼应青鱼的生活习性选择钓位。

钓饵与钓法：青鱼体大力猛冲劲强烈，这就要求钓具钓线与钓钩十分牢靠才行。鱼杆要富弹力和韧性，鱼线吞钩后一般不送标，而是拖钩下沉，鱼标斜向水中沉入。若提竿后青鱼已上钩，切勿急躁，应耐心地与其周旋，尤其是遇到大青鱼更应如此。要在周旋中消耗其体力，然后用抄网抄起。青鱼食性较杂，最爱吃新鲜的螺蛳肉，其次是蚯蚓、面团等。

（6）怎样钓鲇鱼

鲇鱼生活习性：鲇鱼怕光，爱藏岩洞。盛夏初秋，江河水温升高，鲇鱼避炎热，只能找阴凉处躲避。冬天，鲇鱼一般也在岩洞内度过。只有春天和初夏，鲇鱼才出洞外游动觅食。但春、夏、秋晚上，鲇鱼爱到洞外游玩、觅食，白天又回到岩窝之中。鲇鱼生性凶猛，属肉食性凶猛鱼类。

钓位选择：根据鲇鱼的生活习性，钓位应选择在岩洞内、岩洞口、乱石缝、水中树根处、水涵洞等处。

钓饵与钓法：鲇鱼钓饵为活食为主。其中小鱼、小虾、小泥鳅是最好的钓饵。钓鲇鱼的鱼钩应当用长柄歪嘴钩，且钓钩要大，一般以国产鹤嘴形 111 型、日产 HHH 型倒刺 20 型大钩为宜。鱼线应选用 0.3~0.6 毫米规格，大浮，重坠。在垂钓点应先下香型诱饵引其出洞。若浮标缓缓下沉至 10 厘米深时提竿，则基本十拿九稳。鲇鱼很贪食，咬食后不会轻易放弃，故而不需性急，待它吃牢后再提竿不迟。

（7）怎样钓鲂鱼

鲂鱼生活习性：鲂鱼肉质鲜嫩，是重要的人工养殖家鱼之一。鲂鱼抗病力强，食性较杂，爱吃草类，喜群居，对水域无特殊要求，几乎水域任何地方都可钓到。

钓位选择：鲂鱼四季吃食，四季可钓。它最爱在水底泥沙、碎石、含氧高的水区活动。有时上下几层鲂鱼可达几百立方米范围。凡有水草生长的浅湾、缓流、回流处、桥桩处，常有鲂鱼出没。

钓饵、钓具与钓法：鲂鱼钓饵与鲫鱼、鳊鱼相同。钓具、钓法也相同。鲂鱼吞钩后有送浮标的特点，送浮标时即可提竿，但不可用力过猛。因鲂鱼唇薄，力猛则唇裂，使鱼脱逃。

（8）怎样钓鲢鱼、鳙鱼

鲢鱼、鳙鱼的生活习性相同。鳙鱼是主要的淡水鱼。鲢鱼、鳙

鱼生活习性有其自身特点，爱温暖、喜合群，常在亮水处，不爱水草区，生活于水域中、上层，最忌水中缺氧，常因水中缺氧而成批死亡。它们以水中浮游生物与浮游藻类为食饵。

钓位选择：因鲢鱼、鳙鱼常成群活动，且爱在亮水处游玩，嘴巴常对着流水方向，帮钓位无严格选择，主要靠网眼观测鱼群，将钓饵下于鱼群之中。

钓具与钓法：不少人总结出“六钓六不钓”的原则：即钓露（钩）不钓藏，钓浅不钓深，钓瘦（水）不钓肥，钓热（气温 30℃ 以上）不钓凉，钓午不钓晚，钓底不钓浮。这里介绍 3 种钓法：一是海竿钓，即炸弹钩钓；二是选用 0.3 毫米以上粗线为网线，用鹤嘴型 111、112 型或日本产 HHH 倒刺钩 18 型、20 型 10 个，再用 0.25 毫米粗、30 厘米长的线 5 根作脑线，每根脑线的中间和网线相连。然后再将经过特制的适合鲢鱼、鳙鱼口味的发臭的食饵搓成蛋黄大小，紧捏在靠近钩把的一组脑线上，鱼钩从团饵下半部周围等距离排成一圈，露在饵外，使钩柄离钓饵 2 厘米左右，不用铅坠。当鲢鱼鳙鱼前来吃饵时，浮标自然会晃动，此刻只需用腕力小幅度提竿，就极易将鱼体挂住；三是“晃杆猛抽”法。具体方法是：到鱼具商店购锚钩一只，上系粗线，再系上浮标，粗线另一端系于竹梢，将锚钩下于近岸边水域，撒上窝子。若鱼来吃食，必绊动锚钩，浮标也会晃动。此刻运用臂力使劲猛抽，锚钩常可挂住鱼体。

（9）怎样钓鳊鱼

鳊鱼生活习性：鳊鱼常见鳊鱼有翘嘴鳊、大眼鳊。它们又有桂鱼、鬼鱼、季花鱼之称。鳊鱼喜栖息于缓流边缘一静水中，以及沙质水域、石滩、石桥基附近，以及沙石段清水河床的石洞中。还常常出没于岸边砖石的缝隙里，爱在水底沟壑中做窝，以水草繁茂的湖泊为主要生活水区。它们觅食常在夜间，有定居性。鳊鱼十会凶猛、贪食，是小杂鱼的天敌。

钓位选择：钓点须选在鳊鱼活动范围之内。白天要使钓饵落在它的“家门口”，诱其出洞，入夜后要不断摆动钓饵以逗其咬钩。雨后涨水地，鳊鱼活动频繁，流水口、河道口、黄石桥洞两侧是较好的垂钓点。

钓法与钓饵：最好的鳊鱼钓饵为鳊鱼，其次是活虾。可采用

钓黑鱼时的探钓法：持竿将鱼饵随流水漂移，然后再反向拖回 1~2 米，再顺水漂出，如此往复不断，直到鳊鱼咬钩。鳊鱼吞钩带有突发性，能一口连饵带钩吞至咽部。提竿动作要快，但不可性急，并用抄网抄起。

鳊鱼还可夜钓，其收获常比白天大。但要弄清它的活动位置才行。夜钓钓饵为活虾。可用插竿依次下钩。还用小型抛竿配以串钩，上安钓铛作为信号。采用插竿钓法可于夜晚下竿，早起收鱼。

第六节 轮滑运动

在当今社会轮滑运动已成为时尚的代名词，它越来越受青少年的喜爱，它可使全身的关节都获得舒展，是很不错的运动健身休闲项目。

轮滑的健身效果

美国麻省大学最近的研究报告中，提出了一项惊人的发现：直排轮鞋运动对关节所造成的冲击力较跑步对关节的冲击力低约 50%。CarlFoster 医师表示：“直排轮鞋运动与跑步或骑自行车，同样都能达到健身的效果”。跑步、骑单车、30 分钟缓步持续性溜冰，以及由受测者溜四趟一英里，并渐加速至以单车步伐的速率前进，所获得结论如下：

（1）热量消耗

经过了 30 分钟，缓步持续溜冰平均耗掉 1200 焦耳热量，心跳为每分钟 148 次。间断式溜冰（先行一分钟采竞速低姿冲刺再加一分钟的直立式轻松溜，连续 30 分钟）30 分钟内耗掉了 1800 焦耳热量。跑步 30 分钟共耗掉了 1400 焦耳热量，心跳为每分钟 148 下。骑单车 30 分钟共耗掉了 14500 焦耳热量，心跳也是每分 148 下。总括来说，溜得愈快/愈卖力热量消耗的速度也愈快。

（2）心肺机能承载

直排轮滑运动对心肺机能之承载较骑单车为佳，但无法达到跑步之效果。其主要是因为骑自行车时比溜冰更易滑行，以减低运动功率，而跑步却完全无法滑行。直排溜冰可藉较用力和快速的溜法，达到心肺机能承载之极限。

（3）肌肉之强化与发展

一般来讲，健身的目的是要设法燃烧脂肪的热量，而不是肌肉的锻炼。研究报告指出一般女性藉由节食减肥所减轻的体重，有40%属于来自肌肉层的重量。与骑单车对大腿与臀部肌肉成长比较，直排轮鞋能以更自然的方式发展出臀部与大腿的健美肌肉，而非片面成块组织的肌肉，而其对关节的冲击，亦远低于跑步。明尼苏达圣克劳德州立大学所进行的另一项研究报告中指出，直排轮鞋运动所发展出肌肉，主要分布在整個大腿后半部与臀部以及下背部。若是溜冰者加强手臂摆动，亦会刺激前臂与胸部的肌肉。越跑步或骑车。他指出一个直排溜冰者在普通的状况下30分中内燃烧1200焦耳，而在不停的运动状况下半小时可消耗1800焦耳。

轮滑准备工作

（1）作好热身活动

和参加任何运动一样，每次练习前都应先作准备活动，玩轮滑也是一样。让全身主要关节动一动、拉拉筋，尤其是脚踝、膝盖、大腿关节与腰部。

（2）穿戴上护具

全套护具应包含：头盔、护肘、护膝与护掌。

（3）选择安全的场地

不要在车道、斜坡、有油渍或积水的地面等地方玩轮滑；运用常识判断，以安全为要。

（4）了解自己水平、知道自己的极限

依自己的情况玩轮滑，要学习新的技巧或动作时应有人指导，并且特别小心。

（5）上课

找一个好教练来上课，不断累积专业知识与轮滑技巧，并可由教练处得到玩轮滑的安全常识。国内的极限运动由于开展的晚，有关这方面的专业教练几乎没有，都是一些轮滑极限高手通过录像、电视等媒体观摩自学的。如果有高手在旁指点，学起来将有事半功倍的效果，而且容易纠正错误。

站立与平衡

学习轮滑，首先要从站立、维持身体的平衡开始。初学者在第一

次穿上轮滑鞋之后，往往急于想滑跑，这不免要摔跤。因为轮滑鞋是由 4 个小轮构成，穿上轮滑鞋站立时，会因为脚下活动的轮子前后滚动，使得身体难以维持平衡而前仰后倒，很容易摔跤。所以穿好轮滑鞋之后，应该手扶栏杆或在同伴扶持下，慢慢站起，使身体重心尽量落在 4 个轮形成的长方形的支撑面内，做好站立姿势。然后放开扶杆的手，逐渐体会身体在滚动的轮子上如何维持平衡，从而开始花样轮滑的学习进程。

原地站立。手扶栏杆或在同伴扶持下，两脚向外分开成“八”字形，两腿稍弯曲，两臂自然下垂，上体稍向前倾，但不要低头弯腰，两眼要向前看。

原地提踵练习。手扶栏杆或在同伴扶持下，原地做双脚和单脚提踵练习，感受两个前轮和制动器的位置，维持好身体平衡。

原地两脚交替前后移动。手扶栏杆或在同伴扶持下，两脚平行站立，在原地做两脚交替前后移动，体会 4 个轮子在脚下的位置和滚动时的感觉。

原地踏步。手扶栏杆或在同伴扶持下站立，原地做身体重心向左移至左脚上，提起右脚跟（稍离地面），然后右脚 4 个轮着地，重心向右移至右脚上，提起左脚。依次两脚交替提起、放下，逐渐加快速度至正常走路节奏，体会 4 个轮子在脚下的位置，控制身体重心，维持平衡至独立完成。

向前滑行

在学习、掌握了原地站立与踏步之后，就可以进一步学习向前滑行了。

穿好轮滑鞋在原地站稳不摔跤，容易做到。而一旦要在平坦、光滑的地面上滑行，就会因为脚下的轮子滚动不听使唤，使得身体的平衡难以控制增加摔倒的可能性。那么怎样才能尽快使身体适应特定的滚动条件下的平衡呢？这先要从改变日常走路习惯着手。人们走路养成的直接用前脚掌后蹬习惯，与轮滑蹬地用力的方法完全不同。这是因为穿上轮滑鞋，按照走路习惯用前脚掌直接向后蹬地，就会由于脚下的轮子也产生前后的滚动，而无法获得一个稳定的支点，所以身体也无法获得向前移动的动力，因此只有把向后蹬地改为向侧后方蹬地，才能得到一个稳定的支点，使身体获得向前运动的力。

(1) 双脚滑行

站立，用右脚内刃向侧后方蹬地，把身体重心移到左脚上，蹬地后的右脚迅速收回与左脚平行成双脚向前滑行。当向前滑行将要停止时，再用左脚内刃向侧后方蹬地，蹬地后迅速收回与右脚平行成双脚向前滑行。两脚依次交替蹬地连续向前滑行。

原地两脚分成“八”字形站立，先做左脚内刃向侧后方蹬地的双脚滑行。两臂向侧前方伸出，以便维持身体平衡。开始时，左脚内刃蹬地的力量要小些，蹬地时步幅小一些，逐渐加大。当左脚蹬地双脚滑行有一定技术后，应换右脚蹬地的双脚滑行。

在上述练习较熟练后，即进行两脚轮换蹬地的双脚滑行。

(2) 前葫芦步

开始以双脚内刃站立，起滑时身体稍前倾，两膝弯曲用力，两脚尖向外，两臂左右伸开帮助维持身体平衡。当双脚向前外滑出至最大弧线时(两脚稍宽于肩)，两脚尖迅速内收入靠拢，恢复至开始姿势。连续做双脚的分开与靠拢，就能够不断向前滑进。

在完成滑行练习后，从原地站立开始，向前滑出，两脚尖外展，两膝稍屈，两脚跟用力下压滑至最大弧线时，两脚尖内收靠拢，恢复至开始姿势。

从静止原地站立开始，做双脚前滑，体会惯性前滑，脚和膝的协调配合动作。

(3) 前双曲线滑行

两脚平行站立，左脚以内刃向侧后蹬地(四轮不离地)，身体重心在右脚上，向右滑双脚曲线，然后右脚用内刃向侧后方蹬地，重心偏向于左脚，向左滑双脚曲线，依次连续进行。

练习方法

从两脚平行站立开始，身体重心向右移，同时用左脚内刃向侧后方蹬地，两脚同时向右前方滑行，在地面上形成平行的曲线。滑出一段距离后，身体重心向左移，同时用右脚内刃向侧后方蹬地，向左滑双脚曲线。该动作主要体会身体重心的移动与蹬地动作的协调配合，感受滑曲线时流畅的滑行感觉。

(4) 单脚向前直线滑行

原地两脚成“T”形站立，左脚在前，右脚在后，两腿稍弯曲，

用右脚内刃蹬地，重心慢慢移至左腿，右腿蹬直后右脚蹬离地面，成左脚向前滑行。然后收入右脚在滑足侧面落地后，左脚蹬地重复上述动作，成右脚单脚向前滑行。两脚交替向前直线滑行。整个滑行中，两手向侧分开帮助维持身体平衡。

练习方法

在双脚曲线滑行的基础上，身体重心逐渐移至单脚上，成单脚滑行，慢慢减少双脚滑行过程，直至单脚支撑滑行，另一脚在滑行脚后举起。

原地两脚成“ T ”形站立，体会单脚蹬地，重心移至另一脚成单足滑行的配合动作。

向后滑行

向后滑行是在基本掌握了向前滑的基础上进行的，初学者一般都是先从学习“向后葫芦滑行”，再学“向后蛇形滑行”，然后过渡到“单脚向后滑行”。

（ 1 ）向后葫芦滑行

两脚稍稍分开，平行站立，开始脚尖稍向内，两腿弯曲，用两脚内刃向前蹬地，同时两脚跟向两边分开，向后外滑至最大弧线（两脚稍宽于肩）时，两脚跟收拢，两膝用力伸直，恢复至开始姿势，随后重复上述滑行动作，这样就能连续向后滑行了。

练习方法

在同伴面对面手拉手的协助下，体会两脚用力蹬地和扭转脚腕的协调配合动作。

原地两脚平行站立，两臂侧兴趣，上体稍前倾，做小幅度的向后葫芦滑行。然后逐渐加大幅度 and 滑行速度。

（ 2 ）蛇形向后滑行

站立开始，两脚分开（约一脚距离），两腿弯曲，脚尖稍向内转。用右脚内侧轮蹬地，身体重心移向左侧，成左脚向后滑行。右腿在体前伸直，随即右脚放在左脚侧面，恢复开始的姿势。然后再用左脚蹬地，身体重心移向右侧，成右脚的向后滑行。左腿在体前伸直，随即左脚放在右脚的侧面。然后依次重复上述动作，做蛇形后滑时，要注意在滑行中上体始终保持稍前倾姿势，两膝保持弯曲，两手上体侧分开侧举。

练习方法

在完成向后葫芦滑行获得一定速度后，即可依照上述动作进行蛇形向后滑行。

左右脚各蹬地滑行一次后，依靠滑行的惯性两脚平行站立滑行一次，保护正确的身体滑行姿势，反复练习。

弧线步

滑行除直线滑行外，弧线滑行包括前外、前内、后外和后内 4 种，这 4 种弧线构成了花样轮滑千变万化的滑行动作。也就是说，一切花样轮滑动作所滑出的线痕，都离不开这 4 种线痕的基础，所以要想学好花样轮滑，必须认真学习和掌握好这 4 种弧线的滑行方法，才能为今后的花样轮滑的学习打下良好基础。

（ 1 ）前外弧线

以左脚滑前外弧线开始，右脚内刃蹬地，用左脚外刃滑出，身体稍向左侧倾斜，重心落在左脚上，左臂在前，右臂在后，左髋在前，右腿伸直在左腿后后举，左腿滑行时微屈膝。

滑行中，两肩缓慢左转，右腿由后前移。滑到圆形弧线一半时，两肩与弧线成垂直位置，右腿靠近滑足，两臂在身体两侧平举。

在滑过弧线一半时，右臂向前，左臂向后，右髋向前，右脚在滑足前。

当滑行速度减慢时，右脚落地滑前外弧线，左脚内刃蹬地，身体向右侧倾斜移至右腿上，左臂在前、右臂在后，右髋在前，左腿伸直在右腿后后举。其它动作与左脚滑前外弧线完全相同，只是左右位置互换，随之身体姿势也进行变换，依此两脚交替反复滑行。

（ 2 ）前内弧线

以左脚滑前内弧线开始，用右脚内刃蹬地，身体重心落在左脚内刃滑出，开始姿势右臂在前，左臂在体侧，右脚伸直后举。

滑过弧线一半时，两臂交换前后位置，右脚移至滑足前面，在滑行速度减慢时，右脚落地以内刃向前滑出，身体右移，重心落在右脚内刃上，左臂在前，右臂在体侧，其它动作除左右变换外与前相同。

（ 3 ）后外弧线

以右脚滑后外弧线，可先向右做后压步。左脚用内刃蹬地后，用右脚外刃落地向后滑弧线，动作开始时，将左脚留在右脚前面，头由

右肩上向后看，右臂在后，左臂在前，身体向右倾，滑腿稍屈膝。当滑过弧线一半时，头仍向右看，两臂随身体左转互换前后位置，滑腿逐渐伸直，左脚放到体后。当滑行速度减慢时，再做后压步，然后再进行右后外弧线滑行。

（4）后内弧线

以右脚内刃做向后弧线滑行。先做向左的后压步，左脚蹬地后，右脚内刃着地向后滑弧线时，右臂在前，左臂在后，身体稍向左倾，头从左肩上向后看。滑过弧线一半时，浮足移至滑腿的侧前方，上体姿势不变。当滑行速度减慢时，再做向左后压步，继续做右后内弧线滑行。

（3）直排轮滑学习小常识

站得稳稳、直直的：将两只脚站成 T 字形或将两脚脚跟并在一起，使成 V 字形。

起步：从 T 字形站姿起步，让前脚保持前进姿势，后脚向外方推轳，就会有向前前进之力量。

滑行：滑行时为保持较好的平衡，让一脚稍稍提起放在另一脚前方，膝盖弯曲。

身体的摆动：将重心放到左脚，用右脚推轳并伸向外侧伸展，滑行；然后将双脚并行。接下来将重心放到右脚，左脚向外推轳、伸展、滑行，如此左右不断互换。

身体的姿势：身体稍稍半蹲，像是要坐。将双脚向前伸出，弯曲膝盖及脚踝，使重量在整双鞋上放松。

停止：以上述姿势滑行，双脚靠近保持平行，有煞车的脚稍稍向前滑行，使两脚距离约有半个脚，提起脚尖直到煞车碰触到地面，然后慢慢将重量移到煞车，增加压力，直到停下来。

特技基础

（1）跳跃（跳高跳远）

在跳之前先膝盖弯曲，重心放低。起跳时膝盖瞬间伸直，身体往上拉，等到脚离开地面后，膝盖尽量往上提，愈靠近胸部愈好。落下时两脚一前一后分开着地，重心较稳。

（2）下楼梯

分前溜下梯与后溜下梯。千万不要认为它是楼梯，一定要像溜平

地一样的把它溜过去。两脚前后张开，重心在两脚中间，前溜的话，一般大概是三、四轮有碰到楼梯，重心放脚后跟，可是在二脚中间，记得要蹲低，脚要前后开。

初学者开始滑阶梯越宽越好，坡度从 30、45、60、75 度练上去，要注意速度要快，不然就完不成动作。

前溜：先加速到适当的速度，快到楼梯时呈高跪姿，身体挺直，不要往前或往后倾，顺势溜下。膝盖微蹲，两脚前后分开约脚尖对脚跟先要倾斜约 45 度角下去，保持一定的速度膝盖要放轻松，两脚的距离要保持一定，先从一阶开始，然后两阶、三阶、四阶，有机会再把角度修正，60 度...75 度没有把握不要轻易尝试 90 度，要注意膝盖的柔软，以免造成运动伤害。

后溜：先把后溜练熟，一般说来后溜下比前溜下更稳，记得一定要配带护具。加速到适当速度，快到楼梯时转成后溜，脚一前一后呈弓箭步，顺势溜下重心放在后脚，最重要的是要克服恐惧感，重点是脚要撑住，不要一到楼梯脚的姿势就变形脚要打稳，无论发生什么状况都不可以合并双脚。不要往前或往后顷。

安全措施

练习轮滑前，应先做好准备活动，尤其是手腕和下肢各关节及韧带，要充分活动开。

如有可能，应戴一些防护用具，如轮滑专用的护腕、护肘、护膝及头盔等。现在很多体育商店都有这种轮滑的专用护具。

练习前要检查轮滑鞋的螺丝等紧固部件，以免滑行中因轮滑鞋出问题而受伤。

初学者应在初学场内或规定范围内练习，或尽可能在人少的地方练习，不要任意滑行。初次学习轮滑时，最好有滑行熟练的同伴或辅导员进行辅导。

禁止做危险或妨碍他人的动作，特别是在人多的公共轮滑场内，如几人拉手滑行，在速滑跑道上逆行或与大家滑行方向逆行，乱蹦乱跳，在场内横插乱窜，追逐打闹，突然停止等，这都是既妨碍他人，又容易发生危险的事情。如果在公路上滑行，更要注意交通安全，最好要在人少车少的地方练习。

学习轮滑时摔跤是不可避免的，但要学会在摔跤时做自我保

护。方法是：当要向前或向侧摔倒时，要主动屈膝下蹲，用双手撑地缓冲，减小摔倒的力量；当要向后摔倒时，也要主动屈膝下蹲，降低重心，尽量让臀部先坐下，并注意保护尾骨处，同时低头团身，避免头部向后仰磕地；摔倒时应尽量避免直臂单手撑地，这样很容易损伤手腕。

患有严重疾病的人（如有心脏病、高血压等）不宜参加激烈的轮滑活动，最多可以慢速滑锻炼一下。此外，饮酒后和过度疲劳的人也不宜参加轮滑活动。

压步

压步是轮滑的基本动作。它是获得滑行加速度、改变滑行方向的重要手段。它根据身体的滑行方向，可分为：前压步和后压步；又可根据滑行方向分为：左压步、右压步。因此压步包括左前压步、右前压步、左后压步和右后压步 4 种。

（1）前压步

在掌握了向前滑行技术之后，就可以学习向前压步动作了。前压步有左前压步和右前压步，二者除方向不同外，其它动作技术完全一样，这里以左前压步为例。

向前滑行中，在获得一定滑行速度之后，用右脚内刃蹬地，左脚以外刃沿一较大弧线滑行。身体向左倾，右臂在身前、左臂在身后侧平举，头稍向左转往左前方看，两腿弯曲。右腿蹬地结束后，用大腿带动小腿，右脚由后提到左脚前，两腿成交叉以内刃落地向左前方滑出，同时左腿用力以外刃就向侧后方蹬地。随后以左大腿带动小腿，左脚由后提到右脚左前方，左脚以外刃落地向左前方滑出，这样两脚交替滑行，就可以向左转弯并滑出一个较大的弧线。做前压步滑行，始终要保持上体正直稍前倾的姿势。

（2）后压步

在掌握向后滑行动作的基础上，就可以学习向后压步动作了。后压步是背对滑行方向，沿弧线滑行的一种基本动作。它可分为：左后压步和右后压步两种。这两手步法除方向不同外，完成动作的方法完全相同，这里以右后压步为例。

两脚平行站立，上体稍向前倾。开始时，用左脚内刃蹬地，同时身体倾向右侧，两腿弯曲，以右脚外刃沿弧线向后滑行，头向右转，

眼由右肩上向后看，右肩、臂向后，左肩、臂向前平举。左脚蹬地后抬起，在右脚前方落地成交叉以内刃沿弧线向后滑行。同时右腿迅速蹬直，蹬地结束后，用大腿带动小腿跨向圆形弧线内，以外刃沿弧线向后滑行，同时重复左腿蹬地动作，按上述动作顺序要求反复交替进行，可滑出一个较大的圆形弧线。

停止法

在掌握了一定的滑行方法、获得一定的滑行速度后，就应该学习停止滑行的动作。停止方法多种多样，这里仅介绍内“八”字停止法、“T”形停止法、双脚急停法和向后滑行停止法。

（1）内“八”字停止法

在获得一定向前滑行速度后，两脚平行分开站立，随后脚尖内转，两脚以内侧轮柔和地压紧地面，两腿弯曲，上体稍前倾、臀部下蹲，两臂前伸维持身体平衡，就会逐渐减速至停止。

练习方法

在向前滑行时，两脚平行分开站立，先使右脚脚尖内转，以内侧轮柔和地压紧地面，身体重心稍向左移，按照上述姿势完成动作。

在上述动作基础上，再按照内“八”字停止方法进行练习。速度可由慢到快、循序渐进。

（2）“T”形停止法

单脚向前滑行开始，浮足在滑行脚的后跟处成“T”形放好后，将浮足慢慢放在地面上以内侧轮柔和地压紧地面，减缓向前滑行速度，直到停下来为止。

练习方法

原地左脚在前，右脚在后成“T”形站立，右脚以内侧轮蹬地，左脚向前滑行，随后右脚在左脚跟后做“T”形停止动作，速度可由稍慢开始，以便体会动作。

在上述动作完成的基础上，加快向前滑行速度，按照“T”形停止动作进行练习。

（3）双脚急停

在向前滑行时，两脚同时做顺时针（或逆时针）方向急转，左脚以内侧轮、右脚以外侧轮与滑行方向成90度角压紧地面，同时身体向右急转，重心移到右腿上，两膝弯曲，两臂前侧伸，即可使身体停止

下来。

练习方法

原地两脚平行分开站立，按上述动作依次练习，随后在低速向前滑行中完成动作。

保持一定的向前滑行速度情况，两脚平行向前滑行，做双脚急停练习，直至熟练掌握后，就可随意使用双脚急停动作。

（4）向后滑行停止方法

向后滑行的停止方法，由于花样轮滑鞋的前端装有制动器，所以在向后滑行的过程中，只要抬起两脚脚跟，用两脚的制动器磨擦地面，就可立即停止下来。停止时，身体稍前倾，两臂侧举维持平衡。

练习方法

手扶栏杆或在同伴扶持下，原地抬起脚跟，身体稍前倾，以制动器支撑站立。

向后慢速滑行中，两脚平行站立滑行，随后抬起脚跟，以制动器压紧地面至停止。

第七节 极限运动

极限运动何以风靡全球

为什么极限运动能够风靡全球、长盛不衰？为什么人们对惊险、刺激的极限运动乐此不疲？一些社会学家调查、研究认为现代社会竞争日益加剧，人们面临着信息爆炸的知识经济时代，生活节奏变得越来越快，工作压力越来越大，生存空间越来越小。现实的环境使得现代人感到应接不暇，使人的感觉域限也不断提高。原来感觉比较强烈的刺激，现在感觉不强烈了，不能适应感觉寻求的需要了。

平常的娱乐活动都已经不能满足人们日益增长的感觉需求水平。一方面，人们更加需要寻求刺激、发泄压力、释放能量；另一方面，对于一般性的刺激、享受，人们习以为常、不足为奇。这时，人们便开始追求更为强烈的刺激，从而获得所需要的感觉和唤醒。而极限运动的兴起，正好满足了人类的这一需求。

人类在自然的怀抱中创造了文明，文明却正在使人类远离自然。也许是人类在远离自然的文明世界生活太久了，在都市文明所带来的

便捷中逐渐陷入身心的慵懒之后，便开始渴望返璞归真、回归自然。极限运动的兴起，正好满足了人们的这一需求。

此外，与传统体育项目相比，极限运动更富有超越身心极限的自我挑战性、观赏刺激性、高科技渗透性。在欧美各国及各发展中国家，参加极限运动已经成为都市青年最流行、最持久的时尚，参加极限运动会已成为广大都市青年梦寐以求的愿望。

极限运动的兴起，使人们逐步离开传统的体育场馆，走向野外，愈来愈倾向于纵情山水之间，向大自然寻求人类生存的本质意义。只身户外，以冒险形式所展现的极限运动成为人们超越自我挑战极限的空间，水上摩托和冲浪运动，让您充分体验在蓝天碧水间风驰电掣的潇洒和与海浪博击的乐趣，激流皮划艇和白水漂流让您在万流奔腾中身历一泻千里，惊涛骇浪的激越；蹦极跳和攀岩运动又使您感受“跃向重力，扶摇直下”的惊险，抬头是孤崖绝壁，低头是万丈深渊的惊心动魄；山地自行车与野外历险、徒步定向更是对人类意志、毅力的一种考验。

怎么玩蹦极

（1）玩法

绑腰后跃式：此跳法最适宜于弹跳初试者。绑腰站于平台上，采用后跃的方式往下跳。弹跳时仿佛掉入了无底洞，约3秒钟后突然往上反弹，好象有一只大手把你往上托。反弹持续4-5次，这时定神一看，人已安全悬挂于半空中，整个过程约5秒钟，真是既紧张又刺激。

绑腰前扑式：与前一种跳法唯一不同的是弹跳者脸朝下，真正感受到视觉上的恐怖与无助，当弹跳绳停止反弹时能真正享受到重生的欣喜。

绑脚高空跳水式：这种跳法最易表现出现代人酷的一面。将装备绑于脚踝上，弹跳者站在跳台上，脸朝下，展开双臂，向下俯冲，仿若雄鹰展翅，气概非凡。

绑脚后空翻式：弹跳跳法中，这种跳法难度最高但也最神气，它需要强壮的腰力及十足的勇气。将装备绑于脚踝上，弹跳者站于跳台上背朝地面，展开双臂，向后空翻。

绑背弹跳式：采用这种跳法最能体验到接近死亡的感受。将装

备绑于背上，手抱胸，双脚往下悬空一踩，人仿佛由高空坠落，顿时天旋地转，地面事物由小变大，整个过程似乎是在同死神打交道，真是刺激过瘾到极点。

（ 2 ）注意事项

凡是有心、脑病史的人不能参加。

凡是深度近视者要慎重，因为硬式蹦极跳下时头朝下，人身体以 9.8 米/秒^2 的加速度下坠，很容易脑部充血而造成视网膜脱落。

跳下前应充分活动身体各部位，以防扭伤或拉伤。

着装要尽量简练，合身，不要穿易飞散的衣物。

跳出后要注意控制身体，不要让脖子或胳膊被弹索卷到，否则后果不堪设想。

（ 3 ）北京地区蹦极地点介绍

房山十渡风景区，国内首家蹦极跳台，距水面高度 48 米。

怀柔青龙峡风景区，国内最高的蹦极跳塔，高度为 68 米。

奥体中心的英东游泳馆和综合馆之间的喷泉广场上，中国第一座美式蹦极塔，高 48 米。

延庆青龙峡风景区金刚寺，高 48 米。

怀柔雁栖湖“ 火箭蹦极塔 ”，弹起高度为 50 米。

龙潭湖公园“ 蹦极轰炸机 ”。它由三个 40 米高、呈三角形布置的桅杆组成，可以同时有三个人参加，他们被面朝下并排绑在一起，脚部用一根钢缆与独立的桅杆连接，卷扬机把钢缆收紧，他们即被提升到 40 米的高度。当钢缆松开时，他们头朝下向地面俯冲，从空中感觉马上就要与大地碰撞之时，又被固定在另两根桅杆上的钢索牵引，向对面的上空冲去。

第四章 美容瘦身

美容瘦身成为当今人们，特别是年轻女士们所选择的一种时尚休闲方式。一面可以享受轻松闲暇时光；一面可以使自己变得更加青春美丽。

第一节 瘦身体闲

随着人们物质生活水平的提高，肥胖者日益增多，肥胖症已成为当今重要的流行病之一，严重威胁着人类的身体健身。于是各种各样的瘦身方法应运而生。

瘦身新概念

现代社会已进入生物—社会—心理模式，人们越来越强调回归自然，绿色瘦身法悄然兴起。

绿色瘦身法是一种人与自然密切结合，利用人与自然的和谐而达到瘦身的目的。

（1）喝水瘦身法

一般情况下，喝水能瘦身的作用是：

水能帮助刺激体内脂肪的代谢，亦能抑制食欲过强。

水能阻止体液储留，喝足够的水，可使机体及时更新储存体液，能利尿排液。

每餐饭前 20 分钟喝一杯温开水，使胃内有饱胀感，对消除饥饿感有利。

水能帮助肾脏排除在分解脂肪细胞时所产生的有毒残留物。

早餐前喝水，可以将整夜滞留未动的肠胃清洗一番，对肾有利，并补充血液中水分的缺乏，防止冠心病发作。

水分充足时才能保证皮肤丰腴、润滑而柔软。

降低食欲、减少食量、稀释胃液减少消化吸收。

晨起喝杯温开水，早晨起床洗漱完毕，喝杯温开水，饮水量根据您的具体情况而定，以不觉胃胀，无恶心、不影响食欲为好，一般为 100-500 毫升，倘若您能坚持三餐前都饮杯白开水会有更好的效果。

（ 2 ）乌龙茶瘦身法

乌龙茶之所以流行，完全是因为它溶解脂肪的瘦身效果，这种说法也确实有科学的根据。因为茶中的主成分——单宁酸，证实与脂肪的代谢有密切的关系，而且实验结果也证实，乌龙茶的确可以降低血液中的胆固醇含量，实在是不可多得的瘦身茶。

大家都知道，乌龙茶是中国茶的代表，是一种半发酵的茶，透明的琥珀色茶汁是其特色。但其实乌龙茶只是总称，还可以细分出许多不同类别的茶。例如：水仙、白牡丹，以及适合配海鲜类食物的铁观音等等，种类多样，可以任君挑选。

实验证明，每天喝一公升乌龙茶，有抑制胆固醇上升的效果。虽然饮用量应该依各人身体的状况决定，但是当食物太油腻时，最好也能够搭配乌龙茶，不但有饱腹感，还可以去除油腻。

（ 3 ）热水浴法

热水浴不但可以消除疲劳，也具有很好的瘦身作用。当进行热水浴时，体温逐渐上升，升到 38℃ 左右时，便开始出汗。出汗可以把大量水分排到体外，同时消耗大量的热量。也有人认为这种瘦身效果不佳，因为减除的水分比较多，脂肪则比较少，容易反弹。

同样有人认为池浴浸泡要比淋浴消耗体内的能量大，瘦身效果好。所以，选择池浴浸泡是瘦身的一种好方法。热水浴瘦身，最好在饭后 2 ~ 3 小时内进行，因为这时消耗能量较大。一般 1 周可减去体重 1 千克左右，即 1 个月可减去 4 千克左右，若结合其他疗法，效果就更佳。

（ 4 ）水流冲击

对腹部脂肪堆积特别突出的单纯性肥胖病人，除手术吸、刮脂肪外，尚可试用水流冲击法瘦身，其方法为用具有压力的水流冲击腹部，其水压随体质、腹部脂肪现在堆积程度而定，每次 5~10 分钟，水流温度可控，也可以用冷热交替的方法，以促进腹部脂肪的消耗，这种方法的瘦身应注意：

水流强度（压力）要控制适宜；

水温要根据季节即环境及病人承受能力加以调整；

肥胖病人体质要好，无并发症者可用，并应在医师指导下应用；

可配合瘦身霜或瘦身乳应用。

运动瘦身

然而经过实践证明，防治肥胖症的最佳疗法——还是运动。

（1）运动瘦身的机理

运动作为瘦身的最有效方法之一，是因为：

人体运动时主要能源来自于糖和脂肪。有氧运动中，肌肉收缩活动初期能源为糖，当持续运动达 120 分钟以上时，游离脂肪酸供能达 50 - 70% 之多。因此肌肉对血中游离脂肪酸和葡萄糖的摄取和利用增多，导致脂肪细胞释放大量的游离脂肪酸，使脂肪细胞瘦小；同时使多余的血糖被消耗而不能转化为脂肪，结果体内脂肪减少，体重下降。研究表明，体育运动能改善脂质代谢。运动时肾上腺素、去甲肾上腺素分泌量增加，可提高脂蛋白酶的活性，加速富含甘油三酯的乳糜和低密度脂蛋白的分解，故而降低血脂而使高密度脂蛋白升高，最终加快游离脂肪酸的作用。

经常从事耐力运动的人，外围组织，尤其是肌肉细胞膜上的胰岛素受体敏感性提高，与胰岛素的结合能力增强。胰岛素对脂肪的分解有很强的抑制作用，它的减少伴有儿茶酚胺和生长激素等的升高，最终加快游离脂肪酸作用。

肥胖者安静状态时的代谢率低、能耗少。经过系统的运动锻炼，使机能水平提高，特别是心功能的增强、内分泌调节的改善，使肥胖者在静息时的代谢水平提高，能耗增大。有关报道，安静时肌肉组织的能量 96% 来源于游离脂肪酸的分解。

（2）运动瘦身方案

制定运动瘦身方案原则：

安全性。运动时所采用的运动强度或负荷量应依据肥胖程度、健康状况和心肺功能而定，注意区别对待，总之要在不损害身体健康或不影响儿童少年生长发育的情况下从事运动锻炼，一般以有氧锻炼为主。

可接受性。运动方式应使锻炼者感兴趣，能长久地坚持运动。特别是儿童的心理特点是好奇心强、忍耐性差，应不断变换锻炼方法、内容、路线。最好能顺乎自然，自行其乐，切忌用成人的标准要求孩子。费用要低廉，一般家庭能承担起。

预期效果。运动后应使体重和体脂下降到一定水平，心肺功能

和体质健康状况有所提高，停止运动后的 3-6 个月内肥胖程度不应反跳到原来的水平。

具体的方案要视年龄、性别、肥胖程度来定。下面介绍几种瘦身方案：

肥胖儿童的运动瘦身方案

运动项目：宜用以移动身体为主的运动项目，如长跑、散步游泳、踢球、跳绳、接力跑，骑自行车和娱乐性比赛。有条件者可在室内的跑步器或活动平板上锻炼。

运动强度：肥胖儿童由于自身的体重大、心肺功能差，运动强度不宜过大。以心率为标准，运动时应达到个人最高心率的 60 - 70%，开始运动时心率可稍低些，如 100 - 110 次/分；以耗氧量为指标，一般应取个人最大耗氧量的 50 - 60%作为有氧运动强度。

运动频率：对肥胖儿进行运动瘦身，一是要减掉现在体内的脂肪；二是要培养其长期坚持运动的良好习惯，以致成年后达到理想的体重。适当的运动频率可使肥胖儿不至于对运动产生厌恶或害怕的心理而中止运动，一般每周锻炼 3 - 4 次为宜。

运动时间：根据肥胖儿的肥胖程度，预期瘦身要求，以及可随的运动强度和频率，来安排运动的持续时间，从数月至数年不等。每次运动的时间不应少于 30 分钟。运动前应有 10 - 15 分钟的准备活动，运动后应有 5 - 10 分钟的整理活动。此外，选择运动时机也很重要，由于机体的生物节律周期性变化，参加同样的运动，下午与晚间比上午多消耗 20%的能量，故而晚餐前 2 小时进行运动锻炼比其它时间更能有效地减少脂肪。

青年肥胖者的运动瘦身方案

青年肥胖者相对于儿童和中老年肥胖者来说，体力好、对疲劳的耐受性强，因此运动强度和运动量可适当加大。

运动项目：长跑、步行、游泳、划船、爬山等，也可练习有氧体操，如健美操、迪斯科和球类运动等。

运动强度：一般运动强度可达本人最大吸氧量的 60 - 70%，或最高心率的 70 - 80%。

运动频率：由于青年肥胖者多有瘦身的主观愿望，自觉性较强，为提高瘦身效果，运动频率可适当增大，一般每周锻炼 4 - 5 次为宜。

运动时间：每次运动时间不少于 1 小时，持续时间可视瘦身要求而定。晚饭前两小时运动最佳。

中老年运动瘦身方案

由于年龄增大，中老年人的各器官机能相对衰退，肥胖者更是如此，特别是有些中老年肥胖者往往伴有不同的合并症，故而在制定中老年运动处方时更要注意安全性。

运动项目：长距离步行或远足、慢跑、骑自行车、游泳、爬山等，并辅以太极拳、乒乓球、羽毛球、网球、迪斯科健身操等。

运动强度：运动时心率为本人最高心率的 60 - 70%，约相当于 50 - 60% 的最大摄氧量。一般 40 岁心率控制在 140 次/分；50 岁 130 次/分；60 岁以上 120 次/分以内为宜。

运动频率：中老年人，特别是老年人由于机体代谢水平降低，疲劳后恢复的时间延长，因此运动频率可视情况增减，一般每周 3 - 4 次为宜。

运动时间：每次运动时间控制在 30 - 40 分钟，下午运动最好。为了增强体质，提高健康水平，中老年人最好养成长年进行运动锻炼的良好习惯。

对于上述各个不同年龄阶段的瘦身运动处方，在实施过程中，若能配合适当的节食（儿童除外），瘦身效果会更佳。

器械瘦身

在风起云涌的瘦身热潮中，各路瘦身高手纷纷亮出自家绝活。面对吸脂手术、中医按摩、太空仓、桑拿浴，让极想瘦身的人们无所适从，不知怎好。其实呢，对于大部分肥胖或认为自己肥胖的人来说，健康瘦身是一个重要的理念。

健康瘦身的意义是什么呢？就是坚持有氧运动，利用运动消耗掉每日摄入的多余的热量，在瘦身的同时，拥有健康。现在在瘦身大军中异军突起的一支新秀是器械瘦身，实际上就是通过使用相关的器械，运动全身各部位，达到瘦身的目的。并且有大三好处。

一般提供器械瘦身的健康俱乐部都有专职的瘦身指导和健身教练。他们会根据前来瘦身的朋友的不同程度，设计一个合理的健康瘦身计划。人们可以依照这个计划进行有条不紊的操练，即会减了肥又获得健康健美的体态，可谓一举两得。

运动器械是根据便于人体各部位进行锻炼设计制造的，瘦身的朋友可以根据自己肥胖的程度和肥胖部位选择不同的器械进行某一部位的专门瘦身，比起单一的跑步、爬山什么的更为直接有效。

瘦身之所以不易成功，不能持之以恒是重要的原因。无论什么方式独自坚持一段时间就渐渐失去兴趣。器械瘦身则不同，由于器械大都集中在健康俱乐部等专门的场地，环境好、气氛好，同时也便于瘦身朋友之间的交流，与独自苦减的枯燥冗长相比，有趣且吸引人。

针灸瘦身

瘦身针灸对人体各器官组织强迫功能活动有着明显的调节作用，已为当今国内外学者所关注。

针灸能疏通经络，调整代谢功能，加速脂肪分解，有明显瘦身作用。针灸瘦身，不仅能减少多余的体重，而且有助于减轻原有的心脏病、高血压病、更年期综合症、内分泌失调等慢性疾病的症状。

节食心理瘦身

所谓的节食心理瘦身法，是根据条件反射原理。纠正肥胖者由异常饮食习惯所造成的过食行为，有助于培养瘦身的饮食习惯。

（1）厌恶法

运用外界的因素使肥胖者产生厌恶心理，以抵制强烈的食欲诱惑。比如在进食的场合，写上一些预防肥胖的某些警句。当肥胖者面对美味佳肴正欲饱餐一顿时，这些警句能起到告诫的作用，以不致于纵饮纵食。

（2）想象法

有人体验肥胖者在食欲强烈的时候，只要想一想自己如果因为过食而使体形臃肿，易患心脏病、高血压、糖尿病等疾病，那就会使得体内消化液分泌减少，大倒胃口，从而不思饮食或过量饮食，达到节制饮食，减轻肥胖的目的。

（3）转移法

当肥胖者无法摆脱强烈的食欲诱惑时，运用心理转移法，即把注意力转移到另一个具有吸引力的东西或某一项活动上去，这往往有可能使人拒食。比如，在产生食欲之际外出游玩、打球、看电影或咀嚼一些低热量的食物如橄榄、胡萝卜、口香糖之类。显然，转移法的效果取决于转移对象本身的吸引力大小。因此要根据自己的爱好适当加

以选择，吸引力越大，兴趣转移越快，节制饮食的效果也就会越好。

（4）自控法

即自我监督、观察、认识自己的饮食行动，以便自我控制。根据肥胖者的膳食特点，可依据下列三条原则来改变饮食方式：一是只在一定的地点、时间就餐；二是不边看电视边吃食物；三是进餐时慢慢品尝味道。

瘦身衣的利弊

现代瘦身衣（或称塑身衣）和以往的腹带、腰封不同的地方在于它加入了一些新的概念，改变了以往头疼医头、脚疼医脚的做法，不是局部形体的调整，而是通过将身体的各部位，如腋下的副乳、胃、腹、腰、背等部位的多余脂肪转移，收拢到正确合适的位置，使身材凹凸有致，从而达到瘦身美体的功效。主要的调整方式是将背、肩、腋下的赘肉转移到前胸，使胸形圆润、饱满。通过对背部、腰部的设计，使身材挺拔、避免含胸、驼背和胃下垂。而提臀裤则是将臀部赘肉收紧，与塑身腰封结合，引导腰腹和大腿赘肉向臀部转移，从而塑造出优美的臀形。有些产品则在此基础上，还称自己具有保健的功能，例如磁片按摩、气压按摩技术、桑拿生热等，使中年女士们在瘦身的同时还能治病。

中年女士们之所以对瘦身衣青睐有加，一是因为这年龄的女性，身材老化速度加快，尤其是生过孩子之后，大多体形走样。繁忙的工作和家庭生活，又使她们无法抽出更多的时间进行健美和瘦身运动，各种瘦身食（药）品副作用的持久不断的争论使她们以身试药时慎之又慎。她们急需一种快速的瘦身方式，哪怕只是穿起衣服来好看就行。瘦身衣正好迎合了这类女性的心理。二是这个年龄段的女性具备了一定的消费能力。全套瘦身衣便宜的也在三百多元，贵的在六百元上下，比普通内衣贵出一到三倍，如果买两套换着穿，就要千元左右。这还是国产瘦身衣的价格，如果是进口的，差不多在五六千元左右。

瘦身衣对于塑造女性优美体形，树立自信心的确起到了重要作用。然而，有利必有弊，当你穿起美丽的衣服，骄傲地挺起胸膛时，疾病也正在慢慢地靠近你。

医学专家通过研究发现，60%的妇女病与穿着瘦身衣有关。首先会引起妇科疾病，因为紧身内裤使阴部的分泌物聚积，在湿闷环境中

无法散发，刺激外阴引起外阴炎；如果皮肤磨损引起皮炎及细菌繁殖，逆行感染又会诱发阴道炎、盆腔炎、尿道感染等。此外，穿瘦身衣还会直接影响血液循环系统，对于未生育过的女性，盆腔血液循环不好，会造成盆腔淤血和子宫发育不良等疾病，严重者会造成不孕。腰部和下肢血液循环不好，易发生腰肌劳损、下肢静脉曲张、下肢水肿等症，由于供血不足，使回流到心脏的血液相对减少，还会出现头晕等症状。

由于瘦身衣将胃部紧紧包裹，营养不良、慢性便秘、慢性腹泻等症也随之出现，这是因为腹腔内的肾、脾、肝、胃、肠等器官受到压迫，消化食物和吸收营养的功能降低所致。

正常人的呼吸运动有胸式呼吸和腹式呼吸两种，紧身束胸的衣服会影响胸式呼吸，乳房的血液循环不充分，会压迫乳房，引起乳房疼痛，处于青春发育期的少女，则会直接影响乳房发育。过度紧身束腰妨碍膈肌的收缩和舒张，影响腹式呼吸的正常进行，使人感到呼吸困难。

两道美女瘦身瘦身茶

这里说的茶并不是传统意义上的花茶、红茶，而是根据自己的需要选择原料去泡制，制作方法非常简单：

（1）薏仁茶

原料：炒薏仁 10 克、鲜荷叶 5 克、山楂 5 克。

制法：热水煮开，就可以饮用了

功效：清热、利湿、治疗水肿。

（2）大麦芽茶

原料：炒麦芽 5 钱、山楂 5 分。

制法：加冰糖水冲饮。

功效：开胃健脾、和中下气、消食除胀。

体态丰满的如何装扮

体形丰满的人，只要懂得穿着配搭，也可以使自己看来苗条。

（1）穿衣要诀

旁边或侧线开叉的半截裙是你明智的选择。垂直线再加上令腿部半隐半现的裙叉，能使你的双腿看来更加修长。

把较明亮的颜色放在上身，这样使人不易注意你体态较差的下半身。

方形剪裁的高腰裤，可使臀部看来细小一些。

船形领有使肩部看来较宽的作用，能与较肥大的下半身成一协调平衡的视觉效果。

与服装同色系的腰带是十分重要的，软皮料子制成的皮带也是可选的配件。

茄克的大小要合身，特别是袖圈部分，长度最好在臀部以下，加上长而窄的衣领，能遮盖很多体型上的缺点。

（2）应该尽量避免的穿法

应避免穿着过于贴身的毛织服装。

对比颜色的配件，如腰带、袜、鞋子等，往往破坏了同一个色系的感觉。

把茄克束紧于腰间，予人有臃肿笨重之感。

应该选择那些不带静电而粘着肌肤的套裙。粘身的衣服容易显现线条，令人觉得你胖。

避免穿打褶的裙。

足踝部分有带、高鞋面或者鞋头非常圆的鞋子都不是适当的选择。应该挑选那些线条简单、细跟或者有尖细鞋面的鞋子。丝袜的颜色要与鞋子相配合，才会使得腿部线条有延续感。

过分复杂的V字领，大小不当的项链等，都会增加阔度，减弱V形领口直线的效果。

第二节 美发休闲

头发起着保护头部、美化容颜的作用。正常的成年人，头发约有10万~15万根。一般来说，女性头发较男性多，女孩子的头发更多一些，约20万根。头发平均以每天0.32~0.35毫米的速度生长，一般夜间比白天、夏天比冬天长得快一些。每天要脱发几十根以至上百根，但又不断地长出新的头发，大约每5年头发就更换一次，头发中含有铁、铅、锌、镉、硼、钙、钴、铜、钼、镍等微量元素，不同种族、不同人的头发形态，所含元素的多少也不尽相同。黑色的头发含钼较多；红棕色的头发含铜、铁、钴较多，当头发中镍的元素含量增多时，头发就会变得灰白。就头发的形态来说，一般生活在温带、亚热带的

黄种人多是直发，生活在热带的黑种人多系螺旋状卷发，而白种人多为波浪状。头发也像皮肤似的分为油性头发、干性头发和中性头发。通常头发的性质与自身皮肤的性质相同，但也不尽然，有些中性皮肤的人却是油性头发。由于头发的性质取决于头皮的皮脂腺分泌量，一些人头发细而密，皮脂腺的密度大，常为油性头发。当由于精神因素等原因引起皮脂腺分泌功能改变时，头发的性质也会发生变化。头发的密度、粗细、形态、颜色、健康状况等对发型的选择与脸型同样重要。了解头发的生理情况，对护发与美发很有帮助。

头发健康

当我们走在大街上，只要细心就会发现这样的情况：有的女性的头发干燥，甚至断裂、发杈，虽然梳着时髦的发型，但满头油腻，粘着灰尘。像这样头发，即使精心设计了发型，也不能给人以美感。因此，首先要护发，保持健康的头发，才能谈得上美发。护发是美发的前提。

健康的头发，从外观和感觉上来说，它的标志为：一是头发有自然的光泽；二是头发柔顺，易于梳理，不分杈，不打结；三是用手轻抚时，有润滑的感觉；四是梳理时无静电；五是头发有弹性和韧性，不容易折断。

相反，如果头发有毛病就会出现以下现象：一是掉发严重，一次掉发量较大；二是头发干燥枯黄、毫无光泽；三是发梢分杈，断裂；四是头屑增多，头发发痒；五是头发脆弱，容易折断。出现这些情况，通常是因为机体营养不良和水分不足引起的。这就要及时找出原因，进行护理，使头发早日恢复健康。

烫发

秀丽的面孔，配上一头乌黑、光亮的头发，会显得更加俊雅迷人。若把乌黑光亮的头发烫成卷花，则更增添风采和魅力。不过，烫发也有讲究，如果掌握不好，会影响头发的健康和秀美。

烫发，分冷烫与热烫两种。热烫也即电烫，用氨水涂抹头发，然后卷曲上夹，通电加热，使头发变得蓬松。这种烫法对油性头发比较适合，烫后可起到收敛和减少油脂的作用，但对干性头发会脆断变色。冷烫方法目前用得比较普遍，冷烫常用的是“冷烫精”。如果烫的次数过多，也会使头发变得枯槁蓬松。因此，一年中烫发以不超过3次为

宜。

染发

可以到理发店请理发师给染，也可买染发剂自己染。染发剂的种类比较多，要根据自己的身体能否适应进行选择，物品辄有过敏体质的人更要小心。首次使用时，要把染发剂涂一点到手臂内侧，过一两后如皮肤无红肿、瘙痒、刺痛等反应，方可使用。即使往日使用不过敏，再用时有过敏反应也要停止使用。如换一种新的染发剂，更应做过敏试验。染发时，先将头发润湿，用毛巾擦去头发上过多的水分，然后将染发剂均匀地抹到头发上，用手进行揉搓。揉搓时不要用指甲抓挠，以免抓破头皮而过敏。停留期间要尽快将手洗净，以免手部皮肤和指甲着色。有头部皮肤病的患者，切忌用化学染发剂染发，以免造成头部皮肤过敏和感染。

保持漂亮发型的技巧

当您梳理，特别是烫了一个满意的发型后，总希望能保持较长时间。下面介绍几种好办法供您参改。

（1）精心梳理

平时梳头要按原来发型的方向顺向梳理。先用刷子和梳子将头发理通顺，再用推、压、拉的方法加以整理。推，是用双手将头轻轻从下向上推，使头发波浪起伏；压是用手掌揉压局部突出的部分，使其平整；拉，是用手指拉出前额发帘及头发后边缘的线条，使头发轮廓饱满。

（2）巧做发型

洗头后，为恢复原有的发型，可自己动手做花样。做花式前，先将梳子、发刷、发卷、吹风机、护发油等工具准备好。洗好发后，用毛巾将头发擦至半干，然后用发卷按原发型形状卷好，最后最吹风机将头发吹干。发干后取下发卷，擦上护发油，用发刷顺着发卷卷曲方向梳理通顺，最后可喷些定型液。

（3）睡前保护

为防睡觉压坏发型，可采用睡前戴一顶白套帽的办法，起床后整理一下即可。

（4）注意防潮

由于烫过的头发或吹过的头发毛孔松软，容易吸湿，遇潮后会

头发下垂，失去原来的形状。因此，在洗脸洗澡时，最好把头发向上夹起来，或带上塑料罩。

鉴别头发的简易方法

要做到正确的护发，就要对自己的头发作一番调查，找出病源，有针对性地进行治疗和保养。这里向您推荐几种鉴别头发的简易方法和护发要诀。

（1）鉴别发质的方法

按一根头发，在放大镜下检查一下，看看发尾或发颈是否开杈或折断。如果头发开杈、折断，说明头发缺乏蛋白质，需要多食用含蛋白质丰富的食物，如蛋类、瘦肉、果仁、谷类等。

（2）鉴别头发厚度的方法

洗发后，让它自然风干，然后用手把头发轻轻提起，看是否干透。如果头发柔软，平贴在头上，说明头发较薄。若想增加头发的厚度，于每次洗头后，在湿头发上擦点定型泡沫；也可在风干后的头发上抹点发胶，抹发胶时要将头发分层提起，把发胶直接抹在发根上。

（3）鉴别头发弹性的方法

将一根头发剪下，用手指夹着头发两端，用力拉一拉，如果头发没有伸长，说明头发太干，原因可能是用电吹风机吹干、烫发或曝晒而失去水分。因此，洗头后应用滋润性强的护发素以补充水分。

（4）鉴别头发是否有静电的方法

用刷头发的刷子刷几下头发，如果头发飞散，说明它有静电。洗头后，再用水冲发两分钟，可以减少静电；不要用吹风机吹干（因用吹风机吹增加静电），而让头发自然风干。如果头干后仍有静电，可在发上涂点定型泡沫。

常用的护发用品

保护头发的化妆品很多。这里向您介绍几种普通的、常用的护发化妆品：

（1）香波

用以清洗头发的洗发剂，有液体、膏体、乳状、粉状等几种类型。香波的主要成分是十二醇硫酸钠，它不仅有净发的功能，还能消除头发皮屑和调理发质。现在，市面上的香波有多种类型，其中又添加了一些别的物质，以适应不同年龄和不同发质的要求。因此，人们能选

择到适用于自己的洗发香波。

（2）发乳

用羊毛脂、硬脂酸甘油脂、白蜡等原料制成的营养护发剂。它能保养头发，保持头发色泽，防止断裂，是洗头后必用的护发佳品。

（3）发蜡

用地蜡、石蜡和凡士林制成的粘性较大的护发剂，用来固定发型。使用时应先将发蜡搽在手指上，然后伸到头发内搽，不能只搽在表面上。

（4）发油

用三甲基氯化铵、乙醇、蓖麻油、香精等制成，能使头发色泽艳丽、柔软，但对头发的营养作用不如发乳和发蜡。

（5）发胶

主要成分为聚乙烯吡咯烷酮和羟丙基纤维素。它的作用是固定发型，不怕风吹震动，不沾尘土，便于梳理。

（6）冷烫剂

用硫化乙醇 酸铵和硼酸钠制成的。前者能打断头发纤维中的胱氨酸键，使角质软化变形。后者可使发角质复原，卷曲的头发就固定住了。冷烫剂使用方便，卷发效果较好。

（7）染发水

是用对苯二胺、糊精、双氧水制成的，能使白发、黄发染成黑色。但由于正常头发的黑色不均匀，而染黑的头发黑度均匀，显得不那么自然。

日常怎样保护头发

“头发是内脏的镜子”。身体的一般健康状况也会在头发上反映出来，因此头发的改变可能是某种疾病的信号。比如，贫血、妇科病、甲状腺机能失常、肝功能障碍、糖尿病等，可能引起发脱落或头发刺激等症状。同时，头发的疾病，也可能由于自己洗头、梳头不得法以及其他对头发处理不当引起的。这里向您介绍日常保护头发的要诀，将有助于您的头发保持活力和光泽。

（1）保持饮食中的营养平衡

饮食不当，头发遭殃。有益于健康的饮食应该是维生素和矿物质含量丰富含量高的鱼、家禽、瘦猪肉和牛羊肉等。中医认为，头发的

盛衰与肾的强弱有着密切的关系，因而防治头发过早脱落、变白、发黄、干燥等，首先从补肾入手，兼以摄食头发所需的营养。现代营养学研究证明，缺乏铁、铜等矿物质，都会引起头发过早变白。辅助治疗头发早白的食物有：动物肝脏、蛋黄、黑芝麻、核桃、黄豆等。头发脱落过多应补充蛋白质以及钙、铁、硫等多种微量元素，如黑豆、蛋、奶、黑芝麻等食物。此外，过多吃甜食、脂肪，会促使体内血液偏酸性而导致头发干燥、变黄。总之，多吃些新鲜蔬菜和水果，是保护头发的有效方法之一。

（2）参加运动，坚持锻炼

这是强健身体的要诀，也是保护头发的要诀。因为有规律的运动是消除紧张最好的方法之一，而紧张则是造成头发出问题的重要原因。

（3）用正确的方法洗头

洗头不仅是净发，而且是保护头发的重要方法。但洗头一定要遵循科学的洗涤方法，否则会损伤头发。正确的洗头方法是：

最好用软水。用盆洗时要多放一些水，水温以感觉舒适为宜（约40℃），切不可太热，以免损害头发。

将头发用水浸湿、浸透，至少半分钟，然后再用发膏（香波）。

要选用适合自己头发性质的洗发剂。用时将洗发剂倒在手上，搓起泡沫后再用手掌轻轻地、均匀地涂到头发上。切不可将洗发剂直接倒到头发上，这样不仅浪费，也不均匀，使得有些头发接触不到，又有些头发接触过多的洗发剂而造成损伤。

用手指洗发，不要用洗发刷与梳子，避免损伤头发。但用指洗发也不要像搓草绳那样粗暴，而要轻轻地顺着头发从发根到发梢反复梳理。如果用淋浴喷头洗，手指应轻轻从前向后梳，让头发披到项后；如果用盆洗，头发从耳后向、倒垂下来。因为头发的自然纹理是从前往后的。

洗发剂在头上持续5~10分钟后，用水冲净，用盆洗时至少要换两盆水。

冲净后再涂护发素（剂）。使用方法与洗发剂一样，用手指从前向后涂于发上。1~3分钟后，冲洗干净。

将头发初步弄干。用较厚的干毛巾将头发拍干，切不可用毛巾使劲搓头发。

用宽齿梳子，轻轻梳理，排除缠结。

最后用吹风机吹干，做发型。切不可用热风吹得过久、过热。如果时间充裕，最好是让头发自然风干。这里还要提醒一点：洗发剂应选择弱碱性的，因为碱性太强，会使头发失去光泽和弹性，还会刺激头发，增多皮屑。

（4）梳头发的科学

科学的梳头方法是：头发被梳拉的方向与头皮垂直，头顶和头后部的头发向上梳，左右两侧的头发向左右两边梳。不易梳开的脏乱头发，一定要从发梢梳开后再向发根移动，切不可从发根硬梳，以免损伤头发。如用发刷梳头，要接触到头皮，以回旋的方式慢慢向上推，这样梳出来的头发才会富有弹性。如果只梳头发的表面，反而会将头发上的灰尘梳到头发里面去。因此，梳头要一束一束地慢慢梳理，不能性急乱扯乱拉。梳子或刷子都要保持清洁。清洁的简便方法是，在尼龙丝刷上用力梳几下即可干净。

（5）按摩

按摩是保养头发的一个很重要的方法。按摩的操作较简单：把手指肚放在头发上，手呈弓形，手掌离开头皮，稍用力下按，然后像揉面团那样轻轻揉动，每次要使手指保持在一个位置上，一个部位揉动数次后再换一个部位。按摩的顺序是前额、发际、两鬓、头颈、头后部发际。这是头发血液自然流向心脏的方向。由于按摩有促进油脂分泌的作用，油性头发按摩时用力轻些，干性头发稍重些。

（6）防止阳光曝晒

过度的日晒会使头发干枯变黄，因此夏季外出最好戴草帽或打伞。或者用一块能与服装相配的丝巾全部包住头发，这种装束既能护发，也别具情趣，您不妨一试。如果您要到海边游泳，更要注意保护头发，因为海水中的盐分是头发的大敌，若头发中含有盐分，更能吸收阳光中的紫外线，使头发受损伤的程度增加好几倍，预防方法是：事先在头发上涂适量的发油，以保护头上，还应戴不透水的游泳帽（如塑料游泳帽）。游完后一定要将头发冲洗干净。

（7）避免伤害头发

对头发的不适当处理会造成潜在为害。染发、电烫、卷曲或拉直头发都要仔细按照要求去做。头发状况比较好的才适宜电烫；而且电

烫起硬要间隔 3 个月，最好半年以上。因为烫发的药水，对发质有损害，频繁使用会使头发推动光泽和弹性。甚至变黄变枯。我的经验是，在选定发型时尽量选择花大而少的女式，这样新生的直发与烫过的卷发之间不会有太明显的区别，而且通过做、吹可以较长时间保持原来的发型。如选用花多且碎的妇式，当新生的头发一长出来，便会与烫过的头发形成鲜明的对比，破坏了原来的发式，单靠做、吹很难达到原来的效果。

不同季节的头发护理

头发是有天然的美与光泽的。但有些人的头发灰暗无光，干燥易断，甚至脱发，这除了与年龄、环境、工作和精神等因素有关外，与护理不当也很有关系。要使头发健美，除了上面所讲的日常护理，还要注意季节性的特点。

春季，北方气候干燥，头发水分和油分易被蒸发。头发干燥时，不仅无光泽，弹性降低，而且由于头发与空气、织物摩擦产生一种静电吸附作用，使尘埃附着在上面，头发易脏，影响皮脂分泌，产生角质脱落，使头皮发痒、脱屑或不同程度的脱发。这时可采取以下的护理方法：一是使用护发素。含有阳离子活性物，能使头发外表活性物分子定向排列，纤维上电荷减少，电阻降低，形成一层抗静电的保护脂，使头发湿润、柔软，增加美感；二是使用植物油。先把头发洗干净，然后用一汤匙植物油均匀地涂擦在头发上，用烘热的塑料头套套在头上，约 20 分钟后取下头套，再彻底洗头 1 次，把油渍洗净；三是使用洗发香波。香波为中性，对头皮及头发刺激较小，洗后头发光亮，容易梳理，并留有怡人的芳香；四是切不可用纯碱洗头。纯碱刺激性较大，会使头皮细胞角化，产生皮屑，使头皮发痒，头发干燥无光，脆弱易断。春季，一般每周洗头一次为宜，洗后可适当地擦些发油。

夏季，汗液和皮脂腺分泌增加，为保持头发的清洁，可增加洗头的次数，一般可 3~4 天洗 1 次。同时，夏季游泳机会多，要加强头发的护理，每次游泳后最好用香波洗头。然后用营养发膏，以保持头发的光洁和弹性。

秋末冬初，北方气候干燥。人的头皮分泌物减少，头发变得蓬松干燥或脱落。因此这段时间最好暂停烫发，用好的洗发剂洗发，配用梳理剂，然后擦些营养性的发乳或发蜡。如果头屑多，可用去屑的洗

发剂；如果脱发多，可一天按摩头皮 2~3 次，促进血液循环，减少脱发。

发型与脸型的协调

发型可以改变容貌，因此发型首先要与脸型协调。我们亚洲人非常推崇鹅蛋脸，这是因为我们的五官轮廓不是那么突出，只有鹅蛋脸那圆润的曲线能把五官的清丽、柔美最完美地体现出来。但是，我们每一个人的脸不可能都长得那么标准，这就可以借助于发型来修饰。发型对人的容貌具有很强的修饰作用，比如，额头过于宽大，可以用“刘海”掩盖；颧骨太高，可以用鬓角加以修饰，这里面是大有文章可做的。

一般来说，脸型可以分成八大类：即鹅蛋脸、圆脸、三角脸、逆三角脸、菱形脸、方脸、长脸、大型脸。各种脸型都有其特殊的发型要求。

鹅蛋脸：鹅蛋脸是标准的脸型，发型长短都合适。

圆脸：要将头顶部的头发梳高，使脸部显长，避免遮住额头；利用头发遮住两颊，可使脸颊宽亮减少，发分线最好是中间。

长脸：要尽量让头发向两旁分散，以增加量感；将前发剪成“刘海”，使脸蛋显得丰满。发分线采用侧分法。

方脸：要在颈部结低发髻，有优雅感；让头发披在两颊，减少脸的宽度；发线侧分，并使分线向头顶斜伸。

三角脸：增加侧头部头发的份量；以发稍微遮两颊；发线自中心向外侧斜伸。

逆三角脸：头发往上梳，显得头部稍长；增加两侧发量，尽量梳得蓬松；发线采用直线中分。

菱形脸：以蓬松的大波浪，增加侧面量感；头发遮住颧骨，增加脸型柔和感；发线侧分，自眉上斜伸向外。

大脸型：要使头发自然伏贴遮住两颊，以减少脸宽；不可梳过于蓬松的发型，否则脸会显得更大；将头发剪短，全部向后梳，不要分线。

发型要与发质相宜

直而黑的头发：宜梳直发，显得朴素、清纯；但直发在显示华丽、活泼、柔和方面远不如卷发，而且这种发质较硬，单靠吹、做很

难达到满意的卷曲效果。如要做卷发，先用油性烫发剂将头发稍微烫一下，使头发略带波浪而显蓬松，卷发时最好用大号发卷。发型设计尽量避免复杂的花样，做出比较简单而又能体现出华丽、高贵的发型来。

柔软的头发：这种头发适宜剪成俏丽的短发，将“刘海”斜披在额前，横发向后梳，将耳朵露在外面。如果这样梳理不顺毛流，而容易使头发散乱的话，可将该处的头发刮一下，也可在耳后夹一个夹子，这样就显得活泼俏丽。

自然卷发：这种头发不需要使用烫发剂，只要利用自然卷发就能梳出各种漂亮的发型。如留短发，卷曲度不明显；而留长发才会显出自然卷曲的美来，这种头刚修剪过的时候，某些地方会有些翘，可在洗头之后用毛巾将头发擦干；然后用吹风机吹，用梳子梳顺，并用手指轻压，就能定型。

粗硬的头发：这种发质最使美容师为难了。因为它难卷、难做花，稍不留神，整个头发就会像刺猬一样竖起来。因此，在整发前先用油质烫发剂烫一下，使头发不那么坚硬。在发型设计上，尽量避免复杂，以仅用吹风机和梳子就能梳好的发型，比如采用半长、向风、向外卷的发型比较合适。

稀少的头发：这种头发缺少弹性，如果梳成蓬松式的发型，很快就会恢复原样。但这种发质比较伏贴，适于留长发，梳成发髻，应用小号发卷卷头发，做出娇媚的发型。通常这种头发缺乏质量感，可以配上一部分假发。

发型要与服饰相配

发为人体之冠。就算衣服、鞋袜、化妆都得体，如果发型不协调，会破坏整体美。因此，发型必须与服饰相适应。如果您留的是长发，就可以随服饰的变化而变化自己的发型。比如，在比较庄重的场，着礼服时，可将头发挽在颈后结低发髻，显得商庄、高雅。着运动装时，可将头发自然披散，给人以活泼、潇洒的感觉。着宽大的棉麻服装时，可将头发梳成一根发辫，或印第安式的双辫，结在耳朵上边，同时齐眉毛上边横结一根同色的发带，这样就使乡间的质相与都市的现代感完美地结合起来了。当身着色彩艳丽的宽松的丝绸服时，可将头发盘起，用一根同色的或能与服装色彩协调颜色的丝巾将头发包住，显得

有些异国情调而富有神秘色彩。总之，可以变换的发型很多，只要动动脑筋，就会与服饰配合相得益彰。如果留短发，发型的变换就要少一些。因此，当您在选择发型时，要注意是否配得上您大多数的服装，如果发型特别，只能配得上一两套服装，那么大多数衣服呢？因此选择发型一定要考虑周全。

第二节 美容休闲

测定皮肤的性质

要护肤，就要首先了解自己皮肤的性质。因为只有针对自己皮肤的性质、特点进行适当的护理，才能获得最佳效果。否则，乱施脂粉，不但无益，反而有害。

一般说来，人的皮肤分为三种类型：即油性、中性、干性。怎样测定皮肤属于哪种类型呢？可有几种办法，一种是纸巾测试：可在前一天晚上睡前，用中性洁肤品（洗面奶）洗净皮肤后，不擦任何化妆品即上床休息，第二天早晨起床后，用一面纸巾轻轻擦拭前额及鼻部，若纸巾上留下大片油迹，皮肤即为油性的；若纸巾上面仅有星星点的油迹，皮肤即为干性的；若介于两者之间的，则为中性皮肤。另一种是触摸试验：在则起床时，用用指触摸皮肤，感觉粗糙的为干性皮肤；感觉滑溜的为中性皮肤；感觉油腻的为油性皮肤。再有一种是洗脸试验：洗完脸过 15~30 分钟，感觉脸部紧绷的为干性皮肤；脸部稍绷紧的为中性皮肤；脸部有油脂为油性皮肤。同时，油性皮肤毛孔粗大，易生粉刺、小疙瘩。干性皮肤，无光泽、纹理细、皱纹多，不大生粉刺和小疙瘩。中性皮肤，一般红润、光滑、不粗不粘，纹理细腻，是属于正常皮肤。

不过，皮肤的性质也不是一成不变的，一般年轻时候多偏油性，随着年龄的增长，皮脂腺的退化，皮肤会逐渐变干。同时，皮肤与季节气候也有影响，一年四季中，冬季趋向干性，而夏天趋向油性。因此，要根据当时的实际情况来判定自己皮肤的性质。

化妆品的选购

市场上的化妆品种类繁多，琳琅满目，产品介绍又都说如何如何好，令人眼花缭乱，无所适从，怎么办呢，可按以下原则来选择：

一是根据自己皮肤的性质及化妆品适用范围进行选择。

二是选用著名的化妆品厂出产的名牌化妆品。一般来说，优秀的化妆品厂出一项新产品，总要反复进行各种完善的测定和试验，以保证对人体无害；而且名牌化妆品又往往是经过许多人使用证实效果很好才出名的，因此，使用这样的化妆品系数比较大。

三是不要频繁更换化妆品，这会增加致敏率。如需要使用新的化妆品，应先做过敏试验，即取一点化妆品，涂在前臂内侧，范围约 2 厘米，每天涂 2 次，连涂 3 天，若未见红肿、刺痒和疼痛，即可使用。

四是要根据自己的经济条件选购化妆品，不要一味追求价格昂贵的化妆品。

现对大家反映效果较好而价格适宜的化妆品，按不同性质的皮肤介绍一两个品种，以供选购时参考。

中性皮肤：对于中性皮肤，洁肤品宜用性质温和的高级香皂或洗面奶（如力士香皂和七日香洗面奶）。护肤品，宜用乳液化妆水和含有适量油分的营养霜（如杏仁霜、露美化妆水、华姿营养霜、美加净粉底霜）。

干性皮肤：由于干性皮肤皮肤缺少水分及油分，故在选用洁肤品时，宜用不含碱性物质的膏霜型洁肤品（如华姿清洁霜）；护肤品，宜用含水的化妆品，即乳液和化妆水；同时使用含有大量油分的冷霜型化妆品；还可使用面膜增加皮肤的代谢作用（如杏仁蜜、露美化妆水、女神按摩霜、华姿粉底霜、施美面膜）。

油性皮肤：由于油性皮肤皮肤油脂太多，易生痤疮，故在选购洁肤品时，宜用中高档香皂（如蜂花液体香皂），护肤品，宜用水质型的化妆品，使皮肤清爽，去除油污，少生痤疮（如柠檬蜜、华姿营养蜜、紫罗兰粉底霜）；如已生痤疮，可使用含药物的化妆品（如痤疮露）。

化妆品的使用

首先，使用化妆品要根据您的皮肤性质。

如果您是中性皮肤，晚上睡前净面，然后用乳液润泽皮肤，使之柔软并富有弹性，再施以足够的营养化妆水，使皮肤处于松紧适度的状态，再薄薄地施一层营养霜，给皮肤以适量的油分。早晨净面后，用收敛性化妆水收紧皮肤，涂上营养霜，再将粉底霜均匀地涂在脸上。

如果您是干性皮肤，晚上睡前，用油脂雪花膏净面后，护肤程序

与中性皮肤相似，只是浮液、营养化妆水及营养霜的量要给足，多按摩一会儿面部的皮肤，促进血液循环，提高皮肤温度，改善血液循环，增强美容剂的渗透性，并可清除附着在毛孔上的污物，使皮肤富有活力。早晨，用油脂雪花膏净面后，用浮液润泽皮肤，再用收敛性化妆水调整皮肤，然后涂营养霜，最后用湿润型的粉底霜涂匀。

如果您是油性皮肤，晚上睡前，应用清洁力强的香皂加上净面刷（毛质柔软的刷子）净面，再用棉花蘸收敛性化妆水在脸上轻轻扑打，然后用清爽的乳剂柔软皮肤。要是患有痤疮，则应用药效化妆水，药物霜剂。早晨，同夜晚一样，需要用清洁力强的香皂洗面（白天要洗2~3次），再用收敛性化妆水整肤，然后用清爽的营养奶护肤。

再者，使用化妆品要顺着皮肤构造涂抹。

涂抹化妆水、乳液及粉底、胭脂时，也有一个方法问题，要顺着皮肤构造涂抹。如果不顺着皮肤的构造涂抹，皮肤每天都会受到不必要的刺激，就会引起生长痤疮的麻烦。皮肤的构造，可分为表皮、真皮、皮下组织三大部分。与化妆有关的是表皮层，表皮层的最上面一层称为角质层，它们像瓦一样折叠并合着，底层贴附着细胞，底层到外的细胞带鳞状地排列，中间有些间隙。因此在使用化妆品时就得按照皮肤细胞的配置进行涂抹。大家知道，去鱼鳞时刀口移动的方向必须是自鱼尾向鱼头，相反方向不行。表皮的角质层也类似鱼鳞的结构，大体说来，面部的皮肤细胞由上而下鳞叠，如果您只是顺手地从上而下地涂抹化妆水和乳液，那样化妆水和浮液只能依附在皮肤的表面，而不能渗透到细胞表皮之下。因为化妆水及乳液是一种营养性的化妆品，要让皮肤充分吸收才能起到保护皮肤和化妆的作用。因此，正确的方法是：自下而上均匀地涂抹，同时加以按摩，这样就能使营养剂渗入皮肤为细胞所吸收，达到营养皮肤的作用。但是，涂抹胭脂和粉底时，情况就不同了，它只需附于皮肤表面，而不宜渗透，故涂抹方法则需自上向下，若不注意，像画圈似地胡乱涂抹，就容易渗透到鳞状细胞的下面，造成污染，甚至生长痤疮。这是使用化妆品必须掌握的基本方法。

保护皮肤的要诀

人的衰老是必然的，但延缓衰老，挽留青春是完全可能的。衰老的重要部位之一是面部，如何保持面部的青春？这里介绍10条要诀：

情绪乐观：这是效果最好的“润肤剂”。情绪不好，催人老；情绪好，促人少。俗话说：“笑一笑，十年少”。这是有科学道理的。经常笑，可以使面色红润，容光焕发，给人一种年轻和健康的美感。因为笑的时候，表情肌的舒展活动，使面部皮肤新陈代谢加快，促进血液循环，增强皮肤弹性，起到了美容的作用。

良好的睡眠：晚上好好睡一觉，会感到精神振作，心旷神怡，容光焕发，眼睛明亮，据说在睡眠状态下，人体所有的器官（包括皮肤在内）都能自动修整，细胞加速更新；皮肤可以获得更多的氧，用于满足代谢的需要，保持良好的睡眠，要注意以下几点：要变换睡觉姿势。朝一面侧睡的长时间压迫，可能增加面部皱纹，甚至出现不对称的难以消失的条纹。睡前要洗脸，切勿带着脸上涂抹的化妆品或未洗净面部沾积的尘土就上床睡觉，防止对面部皮肤的刺激。尽量不服安眠药。安眠药总有不同程度的副作用，有的使血管收缩，供应皮肤的血液减少，有的使皮肤变得黯淡无光，影响面部美容。保持卧室的良好环境。对卧室的温度、声响和光线的高低强弱，以及床垫和枕头的软硬，都要适合自己入睡要求。为了使皮肤健美，最好能在室内装置一个湿润器，也可以防止皮肤干燥。

多饮水：皮肤的弹性和光泽，主要是由它的含水量决定的。如果皮肤的含水量低，就呈现干燥、粗糙、无光泽，并易出现皱纹。因此，要使皮肤滋润，细嫩，就要多饮水，每天起码要保证饮 2000 毫升。第天晚上睡觉前饮一杯冷开水，这对肌肤有很大的好处。因为睡眠时，水会融入细胞，为细胞所充分吸收，使肌肤逐渐变得柔嫩。早上起床后，也要饮一杯凉开水，因为水不仅可以使胃肠通畅，而且水分可以随血液循环，散布到全身，滋润着皮肤。

常梳头：梳头，不仅是健脑提神的良方，也是一种美容的要诀。因为梳头所经过的穴位有百会、风池、印堂等近 50 个穴位。梳头时，使这些穴位得到按摩，促进血液循环，不仅对防治脑动脉硬化、脑血栓症、脑溢血症、头晕脑胀和头痛症等多种疾病有效，而且对面部美容也大有好处。

多吃蔬菜：如黄瓜、冬瓜、甜菜、番茄、胡萝卜等含有丰富的多种维生素和微量元素。常吃这类蔬菜（有的可以生吃），有滋养皮肤和美容的效果。

注意防晒：现代医学证明，紫外线对皮肤的弹力纤维有着明显的破坏作用。如过度日晒，会导致弹力纤维断裂，使皮肤粗糙，并出现皱纹。因此，太阳光强的天气，切记出门带伞。如果皮肤被太阳晒黑后，可用稀释柠檬汁洗脸，再用清水洗净，然后用干毛巾铺在脸上轻轻按摩，能使皮肤洁白光滑。

学会“放松”：一天的工作，情绪紧张，非常劳累，需要松弛一下。每天能坚持放松 10 分钟，全身放松，什么也不想，平静地仰卧在床上，使脚的位置比头高，这样可以增加面部的血液供应，加速面部皮肤的新陈代谢，可以起到美容的作用。

坚持“浸脸”：每天让脸浸入冷水中一次，约 20 分钟（用水花喷在脸上更好），早晚均可。冷水的刺激，使面部皮肤的血管收缩。促使血液量增加，加速皮肤的代谢，从而使皮肤富有活力。

蜂蜜涂面：蜂蜜是一种保健的佳品，也是一种美容剂，蜂蜜含有大量的果糖、葡萄糖、维生素、微量元素、酶和激素。每天用蜂蜜涂敷面部（将蜂蜜加 2~3 倍的水稀释后再涂），可以促进面部皮肤的新陈代谢，消除色素沉着，减少皱纹，使面部皮肤光滑细嫩。

重视做“面膜”：面膜是护肤的重要方法，即将药物、营养素混合制成的面膜液（如漂白面膜、蛋清面膜、黄瓜面膜、中草药面膜等），涂敷在脸上，保持 10~20 分钟，然后洗去。面膜可以到美容厅去做，也可以自己在家做。面膜可以到市面上去买，也可以自己动手制作。

消除皱纹的良方

（1）食物“修饰”

食物对皮肤可以起到很好的“修饰”作用。比如，皮肤需要丰富的蛋白质，缺少它，面部肌肉就很容易松弛，出现皱纹。为摄取蛋白质，有条件的可吃些瘦肉、牛奶和蛋类，也可多吃些植物性蛋白质较多的豆腐等豆制品。在我国流传着“豆腐西施”的故事，说的是有个姑娘家里开豆腐坊，经常吃豆腐，日久天长就变得像西施那样美丽。现在看来这并非完全是“无稽之谈”。因为豆腐确实是营养丰富，有“植物制品营养状元”的美称。它含有丰富的蛋白质、脂肪、糖，还有钙、磷、铁等矿物质以及多种维生素，特别是有人体自身不能合成的 8 种必需的氨基酸，是理想的美容食品。同时，食品中还应有丰富的维生

素 A、B、C。维生素 A 可以防止皮肤干燥和粗糙，使您脸部皮肤细腻，容光焕发，动物的肝脏和青菜是维生素 A 的丰富源泉。维生素 B 有推迟皱纹出现的功能，麦芽、面粉、米、豆类等都是提供维生素 B 的最好食品。维生素 C 能够增强皮肤的弹性和光泽，对消除皱纹有一定的作用，可从有酸味的水果、叶菜与草莓中得到它。这里还要顺便提醒一句：“煎炒厚味”的油腻食品，会增加胃及皮肤的负担，影响其活力，以少吃为宜。

（2）自我按摩

这是防皱去皱的妙方。经常坚持面部自我按摩，可以促进面部的血液循环，改善皮肤营养，提高皮肤的供氧率，从而使皮肤恢复原有的弹性，面色红润，皱纹减少，当前国内外都流行按摩美容，这里介绍两种反映较好的方法：

一是法国流行的按摩法。不论早晨或晚间洗脸后，把调制成牛奶状浆液的洁面膏涂在脸上，用猪毛做的按摩刷在脸上画小圆圈进行按摩，从下巴往上旋，让皮肤充分吸收洁面膏。

二是国内流行的按摩法。方法较多，这里仅介绍穴位按摩法：按摩印堂穴（两眉正中）。用左手或右手的拇指按压印堂穴，顺时针揉 20 次，逆时针揉 20 次，有利于消除两眉间的皱纹。如果皱纹较多较深，可揉 60~80 次。按摩前额。用两手中指指腹从印堂穴开始，向上、向两边抹至太阳穴，按摩 10~20 次，有利于消除抬头纹。如果抬头纹较多较深，可揉按 20~30 次。按摩太阳穴。用两手中指揉按太阳穴 30~40 次，有利于消除眼角鱼尾纹。如果鱼尾纹较多较深，可揉按 60~80 次。按摩瞳子髎穴（外眼角外侧约 1.7 厘米处），用两手中指指腹从下眼眶下面抹至太阳穴处，揉按 20~30 次，有利于消除鱼尾纹。如果鱼尾纹较多较深，可揉按 40~60 次。揉按时要闭着眼睛。按摩迎香穴（鼻翼外缘旁开 1.7 厘米处）、地仓穴（口角外侧旁开 1.3 厘米处）。用两手中指揉按迎香穴、地仓穴各 20~30 次，然后，两手中指从迎香穴处抹至地仓穴处。按摩 20~30 遍，有利于消除嘴角八字纹。如果嘴角皱纹较多较深，迎香、地仓两穴可揉按 40~60 次，按摩 40~60 遍。揉按整个面部。两手掌相对用力搓动。用搓热后的两手掌按摩脸部（由下而上按摩），有利于消除脸部皱纹。摩脸时要闭目。如手掌热量散失后，可继续搓热再摩脸，反复 6~9 次。

（3）米饭团去皱

煮熟的米饭，挑比较软的，趁热但不要太烫时揉成团，放在面部揉搓，直到揉成油腻污黑，把皮肤毛孔内的油脂、污物吸出来，然后用清水洗净，这样使皮肤呼吸通畅，减少皱纹。

（4）母猪蹄去皱

用老母猪蹄数只（若找不到老母猪蹄就用一般猪蹄），洗净后煮成膏，晚上睡觉时搽脸，第二天早晨洗去，连续搽半个月后有明显却皱效果。

（5）人参护肤剂去皱

人参化妆品是近年发展起来的优良皮肤保护剂。经研究，在人参中含有一种叫“人参皂甙”的化学物质，有调节皮肤新陈代谢、促进皮肤细胞繁殖的作用。经常使用，不仅能使皮肤润滑，增加弹性，还有延缓皮肤衰老和迟生皱纹的特效。

（6）水果、蔬菜去皱

某些水果、蔬菜直接接触面部皮肤，受到“最自然的”滋润，去皱效果好。

橘子所含的维生素，有收敛及平滑肌肤的作用。将橘子连皮捣烂，浸入酒精内，加以适量密糖，放一星期后取出使用，有润滑皮肤及去除皱纹的功效。

香蕉捻烂后，加半茶匙橄榄油，搅拌调匀，涂在脸上有利于去皱。

西瓜皮用清水洗净后擦面，然后用清水冲净，可使皮肤清爽润滑。

丝瓜能去皱，将丝瓜汁混合酒精及密糖，把汁液涂在脸上，待干后用清水洗净。

黄瓜有洁肤作用，把黄瓜切成薄片敷在清洁的面部，仰卧闭目10多分钟，待皮肤吸收瓜内的维生素，然后清洗面部，能使肌肤娇嫩润滑，消除皱纹。

番茄含有大量维生素，其中维生素P含量为蔬果类第一位。维生素P能有效地保护皮肤；丰富的维生素A也可保持皮肤弹性，防止上皮细胞的萎缩老化；维生素C参加体内氧化还原，预防皮肤衰老。因此番茄是护肤佳品，可把它切碎压成汁，加少许蜂蜜调匀，涂抹面

部，去皱效果好。

南瓜子中含有类似性激素样的物质，食用对面部皮肤有保护作用。

草莓切片贴面效果好。

栗子的内果皮捣为末，以蜂蜜调匀涂面，能使脸面光洁，皱纹舒展。

（7）鸡骨去皱

这得从皮肤皱纹说起。皮肤分表皮、真皮、皮下组织。真皮对皮肤外表的美有决定性的影响，因为真皮的极大部分是具有弹力的纤维所构成。这些弹性纤维如不发生作用，则皮肤就失去弹性，皱纹也就聚拢起来。这种弹性纤维本身是胶状的，含有多种成分，其中最重要的一种是硫酸软骨素，如果营养中缺少硫酸软骨素，则皮肤就起皱纹。而这种硫酸软骨素在鸡的皮及软骨中含量比较多。吃鸡时，把剩下下来的鸡骨头熬汤（鸡皮最好加在一起熬），营养丰富，常喝这种汤能消除皱纹，使肌肤细腻。

（8）啤酒去皱

啤酒含酒精少，其所含鞣酸、苦味酸有刺激食欲、帮助消化及清热的作用，还含有大量维生素 B、糖和蛋白质。适量饮用啤酒，可增强体质，减少面部皱纹。

（9）茶叶去皱

茶叶含有丰富的化学成分，据分析有 400 多种，其中主要有茶多酚类、茶素（咖啡因）、芳香油化合物、碳水化合物、蛋白质、多种氨基酸、维生素、矿物质及果胶等，是天然的健美饮料。茶叶在我国已广泛成为中老年人的保健饮料，对年轻人除增进健康外，还能保持皮肤光洁白嫩，推迟面部皱纹的出现和减少皱纹，还可防止多种影响容貌的皮肤病。

（10）咀嚼去皱

美国洛杉矶神经医学中心主任福克斯发现，每天咀嚼口香糖 15~20 分钟，连续咀嚼几个星期后，使面部皱纹减少，面色红润。这是因为咀嚼能运动面肌，改善面部血液循环，增强面肌细胞的代谢功能。

（ 11 ）抗皱锻炼

对着镜子，让面部肌肉处于休息状态，然后头部慢慢摆动，逐渐加快，持续几秒钟到两三分钟。接着面对镜子盯视自己的眼睛，双手慢慢抬起捂着脸，使面肌往上收缩，嘴巴先向右、后向左牵动，再仰头几秒钟。这种锻炼有助于消除面部皱纹。

怎样自制面膜

面膜是护理皮肤最直接有效的方法。它可以将毛孔深处的污垢、污脂及死去的表皮细胞吸出、清除；同时通过面膜的收缩力，改善血液循环，使面部皮肤白嫩细腻，具有光泽，富有弹性。面膜一般分为薄膜型和乳剂型两类，具体种类很多，如润肤面膜、营养面膜、防皱面膜、疗效面膜等等。目前市场上出售的面膜价钱较贵，为了经济实用，可以自己动手制作面膜。下面介绍几种面膜的简易制作方法。

（ 1 ）胡萝卜面膜

把一根胡萝卜捣碎成汁，加入适量奶粉和少许橄榄油，搅拌均匀即可。这种面膜对去皱有效。

（ 2 ）蛋清面膜

用少量淀粉加入鸡蛋清和少许柠檬汁混合，调拌成糊泡状即成。还可以在里面加进少量奶粉、蜂蜜、绿叶菜汁，效果更好。其中淀粉也可用卫生纸浆代替，因为纸浆中含有纤维，面膜干后有很强的收缩力，可促进面部血液循环。

（ 3 ）中草药面膜

先将中药煎好，然后用药汁与淀粉纸浆混合调成糊状即成。治疗痤疮可用黄芩、黄柏、黄连粉；面色晦暗无光、皱纹多者可用人参加蜂蜜，也可用黄芪、白术；面部粗糙毛孔过大的可用桑树叶、番茄、鱼肝油；生有雀斑、黄褐斑者可用白芍、熟地、当归。

敷面的次数不宜过多，一般每周敷 1 次即可。若皮肤过于粗糙松弛，一周可敷两次，但不要再增加了，否则适得其反，容易造成皮肤衰老。

简易美容法

美容并不是一件难办的事情，只要您留心，就会发现有许多美容方法很简单，而且在日常生活中经常接触到的东西就是很好的美容品。下面介绍几种简易的美容方法：

（ 1 ）干性皮肤

取一个鸡蛋黄，不满一汤匙的酸牛奶和一茶匙的植物油进行混合，并均匀搅拌；然后，加一汤匙开水调匀敷面，20 分钟后洗去；

生马铃薯去皮磨碎，加牛奶和鲜蛋黄，仔细搅匀后稍微加热，再搅成糊状，洗脸后涂敷，20 分钟后洗去。以上方法可使干燥的皮肤柔嫩光滑，并能收紧松弛的皮肤。

（ 2 ）中性皮肤

把一大汤匙微暖的蜂蜜，与一茶匙柠檬汁混合、搅匀，涂在脸上，保留 30 分钟再清洗。

用一大汤匙蜂蜜，与一茶匙清酸乳酪混合搅匀，涂在脸上，保留 15 分钟后洗去。以上方法可使皮肤滋润、细嫩。

（ 3 ）油性皮肤

准备 100 克咸白菜叶，洗脸后平卧，将咸白菜叶贴在脸上约 20 分钟，再用冷水洗净，它可以吸支脂溢物，并可湿润皮肤。

用燕麦和鲜牛奶混合成糊状，涂在脸上 10~15 分钟后，先用温水清洗，再用冷水清洗。这样可以除脂溢物，使皮肤光滑细腻。

忙人护肤法

您的工作再忙，也要抽时间照顾一下您的面部护肤。忙人护肤至少有两件事是应该做的：一是清除面部污垢；二是经济保持面部皮肤湿润，不让湿气跑掉。

净面，用液体型净面剂就行了。可以准备一团棉花，吸满一种洗面奶（如七日香洗面奶），装在瓶子或其他密封的容器里，随时带在身边，有空拿出来擦擦脸。在飞机上、火车上、汽车上都可以用这个方法净面。再准备一瓶奶液，经常涂擦面部皮肤，不断补充必要的水分和油分。这是一种简便的护肤方法，每天不会占用您多长时间，但只要您坚持下去，就会获得满意的效果。

纠正影响美容的不良习惯

（ 1 ）偏食

有人对喜欢吃的东西使劲吃，不喜欢吃的东西一点也不沾。这种偏食习惯对摄取营养很不利。人的身体所需要的营养成分是颁布在各种食物当中，要从各种食物当中去吸取营养，营养来源才丰富。有位营养学家说得好：进餐不能完全凭口味，更要凭营养需要。比如，有

些脂溢性皮肤的人，常长酒刺，还偏爱吃油腻食品，而不爱吃蔬菜、水果。为了身体健康和美容，希望您改变偏食习惯。

（2）偏嚼

有人一侧牙齿患病，嚼东西就痛，而不及时诊治，只好偏嚼；一些女子受旧时“笑不露齿”的束缚或者为了保持“樱桃小口”的美态，进餐时不愿张嘴，形成了偏嚼的习惯。这种状况一长，脸型就会发生改变，偏嚼一侧的脸庞会变得宽大起来，两侧脸面就不对称了。

（3）舔唇

嘴唇是面容的重要组成部分。文人们常用“朱唇”来形容口唇的美丽。然而有些人却有舔唇的习惯，不仅有失风雅，而且易引起脱性唇火。此症是一种病情缠绵的皮肤病，持续数月乃至数年。

怎样防治皮肤粗糙

有些女性面色红润，但皮肤质地不好，毛孔粗大，显得十分粗糙。造成皮肤粗糙的原因，有些是使用碱性或酸性过强的化妆品，冬季皮肤保护不佳，经常用肥皂洗脸，过久地在阳光下曝晒，冬季皮肤保护不佳，经常用肥皂洗脸，过久站在阳光下暴晒；也有的是肝脏机能失调，解毒功能不会所致。防治方法主要有：

循经按摩：肺、肾、肝、膀胱、三焦。

音乐电按摩：配合润肤膏、地榆、皮杖提取液。

点穴疗法：可用徒手信息点穴点、光针法、穴位为尺对、穴位为尺泽、太冲、期间、肺时。

羖羊胫骨方：将黑色公羊的胫骨捣碎，研细，过筛，直到细如白面为止。每次使用时，加入鸡蛋清调匀。使用时间一般以晚上为宜，先把皮肤洗干将（不要用肥皂），然后均匀地涂上药物，第二早晨起床后，用小米泔水洗去药物。因为羖羊胫骨有补脾肾、强筋骨和营养皮肤的作用，小米能益气和中、滋养皮肤。此法能使皮肤、变细腻。

熟食萝卜：将萝卜放在米中同煮，等到饭熟后挑出萝卜下信用，或者用世界者弱吃，都能使唤皮肤白细腻。

冷水浴：面部自我按摩。

改善饮食：可适当吃些肝、蟹、鸡、蛋、奶掉品，番茄等食物，少饮酒，限制刺激性食物。

防治面无光泽

有中年妇女并无明显病症，但面色晦暗，干燥无光，甚至呈现灰黄病色，也有一些年轻姑娘面色无光华，为了遮掩只好加重化妆色彩。产生面色无光的原因，有的可能是慢性肝炎、肾炎、肠寄生虫病引起的，这些病最初表现为面部呈晦暗的灰黑色，也有的是由于长期营养，缺乏蛋白质维生素 C、维生素 A 所致。因此要根据具体情况，调整心、肾、肺和脾、胃，加强营养，面色就会改观。防治方法：

（1）循经按摩

心经、肾经、肺经、脾经。

（2）点穴疗法

心经、肺经、脾经的原穴、合穴。

（3）七白挺子膏

由 7 种中药组成，即：白芷、白藜、白术各 30 克，白附子、白茯苓、细辛各 0.9 克，白芨 15 克。把以上 7 种药捣碎磨成面，用鸡蛋清调匀，做成小指头大小的药丸，阴干后保存备用。每天晚上洗脸后，用药丸磨成汁涂面，可使面色重现光泽。

（4）饮食疗法

注意食用海带、水果、鱼、肉、贝类、乳酪、洋葱、豆类、菠菜、芹菜、紫菜、胡萝卜、桂圆、黑木耳等。

防止眼角皱纹的技巧

经常做眼睛保健操，是防止眼角皱纹的最好措施。因为眼睛周围的肌肉经常处于消极无为的状态，它在逐渐衰弱，必须借助体操来增强这部分肌肉的锻炼。

转动：闭上眼睛，眼球从左往上、往右、往下转动一周。然后向相反方向转动一周。各转动 4 次。

上下：闭上眼睛，向上看，再向下看，重复 8 次。

眨眼：眼睛按“V”字形转动，向左上一右看，然后向右下一左看，接着，再向左下一右看，然后向右上一左，如果重复 7~8 次。

此外，也可往眼皮上抹营养霜，但应特别小心。可先将营养霜涂在手指上，抹匀，然后拍在眼皮上，注意拍时眼睛应闭上，拍打动作要轻。涂下眼皮时，抹的方向应该由外到内，千万不要方向相反，否则皱纹会越来越多。如果能用浓茶水熏蒸一下眼睛，可使您的眼睛明

亮，皱纹舒展。

修饰鼻子的技巧

要将鼻梁修饰得看上去窄时，应从眉端起沿鼻梁画阴影，直至角或鼻梁中部打住。如果连鼻翼也都显得宽了些，那么上述鼻影可以一直晕染到鼻头。如果鼻梁并不显宽，只需要修饰太大的鼻孔时，那么在鼻翼外侧涂月形粉色可以。

鼻子太短，希望它显长些，可向鼻头纵长晕染，同时向上眉尖处纵长晕染；鼻子太长，鼻侧影应加在从内眼角至上眼睑的部位上，可不要向眉尖延伸，也不要向鼻头延伸，那样只会增加鼻子长的感觉。

个别人的鼻梁还会稍有不正，如果偏向左侧，右上部影色比左上部影色可稍重，同时加强歪向左侧的鼻翼上影色，如此妆饰一下，鼻子看起来就均衡多了。

塌鼻的鼻梁抬高些，除了在眼角处加鼻侧影之外，如装上假睫毛，也会收到使鼻子显得高的效果。

鼻子太高太尖（如鹰钩鼻），可在鼻尖处抹些影色，会减缓尖状感觉。

翻鼻孔者，可在化妆时画两条鼻线，也就是在鼻子两侧各画一条褐色阴影，下面窄，上面宽。这样，就可以显得鼻头较窄，鼻梁较高，能在一定程度上弥补鼻子的缺陷。

涂唇膏的技巧

嘴唇在整个面孔中，是最具有吸引力的一个部位，为了强调这两片朱唇的神彩，连平时不大化妆的女性，也喜欢涂上唇膏，美化它。

唇膏是化妆品，化妆品有别于护肤品，化妆品通常强调是色泽，而不是护肤功能。以致有些女士只懂得美化嘴唇而疏忽了保护它。其实，嘴唇皮肤非常敏感，因没有脂肪和表皮脂质滋润，又含少量不受紫外线影响的黑色素细胞，所以缺乏水分，特别容易干裂和被紫外线灼伤。

有些女士为图方便，喜欢选择能长时间保留颜色在唇上的全日唇膏。全日唇膏，顾名思义，每天只需涂1次，即不管你是否吃过东西，都不需补妆，唇膏色彩仍会很好保留在唇上24小时而不消失。其实，涂用这种唇膏会影响嘴唇皮肤的健康，因该唇膏质地较干，以致涂上后，不容易被抹掉。若你正在用此种唇膏，应该立即停用，以免日后

带来不良影响。

嘴唇上的肌肤和眼部周围的皮肤一样，很脆弱，任何化妆品涂抹在上面的时间太长，或使用过量，都会使它有所损伤。所以，每天在临睡前，应把嘴唇上的所有唇膏抹掉，并用清水洗干净，以保证嘴唇每天有 5~6 小时的休息时间。

防止脖子皱褶的技巧

一般来说，人对颈部远不像对面部那样注意保养。所以容易过早衰老。皱褶一旦出现，再想彻底消除是很难的。不过，如果能够长期坚持采取下述五项措施，就可以控制皱褶继续发展：一是入浴后，搽上奶油或护肤品，做颈部按摩；二是避免阳光长时间直射；三是注意不要使自己在短时间内大幅度地消瘦；四是每天做颈部运动，向前后左右各方向弯曲，并反复做 360 度转动；五是经常保持颈部清洁。

保护皮肤的五点技巧

人们都希望自己的皮肤滋润、细腻、柔嫩，富有弹性。然而，有些人的皮肤则不尽人意，皮肤显得暗黑粗糙。分析其原因，除一部分是遗传因素及疾病影响外，在许多情况下，还与后天不善于保养有密切关系。那么皮肤粗糙能否改变；回答是肯定的，可以用以下五条来做：一是少食肉类食品；二是多吃新鲜蔬菜；三是少饮烈性酒；四是力戒烦恼；五是适当药浴。长期坚持对保养皮肤大有好处。

防治雀斑

雀斑多发生在青少年的面、颈、手背等暴露部位，分圆形和多边形两种，为针尖或豆粒大小。因形似麻雀卵上的斑点而得名。雀斑虽不痛不痒，但影响美观。一般女性较男性多，青春期增加，春夏加重，秋冬变淡。其病因与遗传、内分泌及日光照射有关。西医雀斑一词源于希腊语，意思是向太阳，说明雀斑与太阳照射有关；俄语雀斑一词有春天发生之意，也说明春天加重与阳光照射有关。防治雀斑的基本原则，一是防晒，二是脱色。具体防治方法主要有：

（1）冷冻疗法

使用低温冷冻器将液氮喷射到患部。由于黑色素细胞对冷刺激较表皮其他细胞敏感，从而使部分黑色素细胞损伤、死亡。喷射时间为 10~15 秒。

（2）涂西药

用含 0.1%维生素甲酸、5%氢醌、0.1%地塞米松配制的软膏涂擦患部，每日两次，1 个月后雀斑可基本消失。

（3）玉容散

白丑、绿豆粉、细辛、白术、僵蚕、云苓各 60 克，鹰粪白、白丁香各 30 克，荆芥、防风、独活、羌活各 15 克，共研细末，用鲜牛奶调匀，早晚涂面，并用一块光滑白玉时常擦皮肤，对去雀斑效果显著。

（4）治黥子方

用优质朱砂，研细如粉，加白蜜调匀，每晚睡前涂面，第二天早晨洗去，可滋润皮肤，消除雀斑，效果良好。

（5）黑牵牛涂法

黑牵牛是牵牛花的种子。牵牛花的种子有黑白两种颜色，白的叫“白丑”，黑的叫“黑丑”。此方用牵牛花的黑色种子研成末，加鸡蛋清调匀，夜间涂面，早晨洗去，能使皮肤润滑光泽，不生斑点。

（6）连子胡同方

白芷、甘菊花各 9 克，珠儿粉 15 克，白果 20 个，红枣 15 个，猪胰 1 个。调制方法是：甘菊花去梗，珠儿粉研细，以上药捣烂拌匀。用蜂蜜拌和酒酿，隔水炖化，加入研细的药末，蒸过后备用。每晚洗脸后，用药搽面，次早洗去，可润肌肤，除雀斑。

（7）醋白术方

将白术用醋浸透，研成细末，早晚洗脸后，搽在脸上，可去雀斑。

（8）肘后雀斑方

茯苓、白石脂等份。将些二味药共研为末，用蜜调匀涂面，可去雀斑。

（9）洗面玉容丸

白芷、白附子各 85 克，羌活、独活、丹皮、山柰、甘松、藿香、肉桂各 50 克，排草、良姜、檀香各 35 克，公丁香 15 克。将以上药共研为细末，用皂角面 750 克，和白蜜为丸。每日清晨与临睡前洗脸时作肥皂使用。忌食椒、姜、羊肉、酒等辛热食物。对治雀斑、酒刺、黑暗无光、粗涩不润有效。

(10) 圣惠雀斑方

桃花、冬瓜仁等份，研为细末，用蜜调匀敷面，可治雀斑、面疱。

(11) 时珍正容散

樱桃枝、紫背浮萍、白梅肉、猪牙皂角各等份，焙干研末，洗脸时搽面，可消除雀斑。

(12) 雀斑方

将白茯苓研末，夜夜敷之，颜面雀斑久用可愈。

(13) 消退雀斑方

生川乌、白丁香等分，研为细末，用蜜调匀，每日清晨洗脸后敷面，可去雀斑，坚持日久，便可见效。

(14) 音乐电按摩疗法配合药物导入

白芷、当归、白附子、枸杞各等份，煎成液汁后使用。

(15) 中成药

首乌片，每日 3 次，每次 5 片。如柏地黄丸、每日 3 次，每次 4.5 克。

(16) 饮食疗法

花粉、柠檬、胡萝卜、番茄以及富含维生素 A、维生素 C、烟酸、胱氨酸的食物。

(17) 预防雀斑的方法

每日洗脸时滴入水中几滴食醋。

外出活动时，搽避光软膏或含 5% 氨基苯甲酸酯、70% 酒精的防晒水。

每年春天的开始涂 10% 奎宁和 10% 水杨酸苯酯的护肤霜，效果较好。

防日晒，在太阳下活动必须戴遮阳帽或打遮阳伞。

防治黄褐斑

黄褐斑易发于中青年，尤以女性为多，有碍美观。皮疹主要发生在面部，皮肤上可见大小不等、形状不一的色素斑，颜色多种多样，如淡褐色、咖啡色等，无自觉症状。此病与内分泌、营养及日晒有关，如妊娠、服用激素类避孕药、内分泌疾病，或肝脏病、结核病造成慢性营养不良，均可引起此病，曝光紫外线照射可使色斑颜色加深。防治方法主要有：

(1) 中药

按辨证属月经不调，气血淤滞者服逍遥丸或桃红四物汤（桃红、红花、当归、川芎、白芍、熟地各 9 克）。证属肾水不足、虚火上炽者服六味地黄丸，可同时外涂玉容散。

(2) 外涂药

2%~3%氢醌霜； 氢醌单苄醚乳剂； 1%汞酊或 5%白降汞软膏。

(3) 循经按摩法

妊娠型为膀胱经、肾经、肺经；脾胃湿热型为脾经。胃经用泻法，肝经用平补平泻法，肺经用补法。

(4) 音乐电按摩疗法配合药物导入

同雀斑治疗方法。

(5) 饮食疗法

注意食用番茄、胡萝卜以及含维生素 A、维生素 C、烟酸较丰富的食物，还可适当吃些花粉、白木耳、菊花等滋补品。

痤疮的病因与治疗

痤疮，欲称粉刺或青春籽，是青年男女中最常见的一种皮肤病。这种病主要是由于青年人进入青春期后，体内雄性激素水平增高，导致皮肤淤积，堵塞了毛囊口，使增多的皮脂不能及时排出所致。此外，胃肠功能紊乱以及平时过多食入油脂、糖类、酒类、辛辣等刺激饮食也与发生痤疮有关。最近不少人强调毛囊虫感染是痤疮的诱因。痤疮一般在 28~30 岁以后可自愈。防治方法主要有：

(1) 雌激素疗法

此法效果比较好，适用于轻度的女性患者，每周服雌激素 1 毫克，从月经开始后第五天开始服用。

(2) 抗生素疗法

痤疮比较严重的病人，可较长时间服用小剂量抗生素。如近年来有人提出服硫酸锌片（每次 0.2 克，1 日 3 次），4 周为一疗程。据一些患者反映有一定效果。

(3) 颠倒散

大黄、硫黄各等份，分别研细，合在一起再研调匀。临睡时，取药末适量，用水调敷患处，可治肺风粉刺。

(4) 菟丝汁涂方

菟丝苗一把，捣烂取自然汁，涂于面上患处，可治粉刺，柔润肌肤。

(5) 益母草面药

益母草与商陆根两味药。将带根的益母草晒干烧灰，用商陆根捣汁，加酸酢和匀做成饼，在炭火上煨烧后收藏起来，半年后开始使用，用以涂面，可治粉刺、风刺、面黥黑白斑驳。

(6) 石粟膏

石灰 70 克，粟米 200 克。将石灰过筛取细末，与粟米放入瓶中，加水浸 3 夜，取出做成膏状，在阳光下曝干后重新研成粉状。任选一种面脂与药末调匀，放入瓷盒中。每次洗脸后，用适量搽面，可治面粉渣。

(7) 兰梔散

木兰皮 560 克，梔子仁 560 克，共捣研为散。饭前用米汤送服，每日 3 次，每次 1 克。另有一种服法是饭后用蜜汤送下。

(8) 萱草膏

萱草花曝干 245 克，白蜜 105 克，萱草花捣成极细的粉末，与蜜和匀后放入瓷盒中。每天洗脸后，取适量涂面，可治面部粉刺。

(9) 添容丸

轻粉、黄芩、白芷、白附子、防风各 3 克，共研为细末，用蜂蜜调为丸。每日早晚洗脸时，用此药多擦几遍，对治疗粉刺效果显著。

(10) 音乐电按摩加药物导入疗法

复方氯柳酊、黄连素、硫酸铜溶液。

(11) 口服或肌肉注射维生素

维生素 A、维生素 B₆、维生素 B₂。

(12) 护理

一是常用温水硫磺肥皂洗面；二是禁挤压局部，以免感染留疤；三是少食油腻及辛辣食物，多食蔬菜水果；四是保持思想开朗，解除思想负担；五是赏化妆前应先涂保护剂。

酒渣鼻的病因与治疗

酒渣鼻多见于青壮年，女性多于男性。皮损好发于鼻部及其两侧，前额及两颊也可见。初期皮肤弥漫性潮红，表面油光滑腻；中期在红

斑上出现散在的丘疹和脓疹，鼻子上有红丝缠绕，自觉轻度瘙痒；后期皮肤粗糙、增殖肥厚、呈结节及瘢痕（鼻赘）。酒渣鼻的病因一般为：患部皮肤寄生一种毛囊虫；肠胃功能失调；内分泌功能紊乱；嗜酒及喜食辛辣刺激性食物；长期情绪不稳定；经常在高温日晒条件下工作。此外，本病有遗传倾向。由于多种原因导致支配面部血管收缩和舒张的运动神经功能失调，使局部毛细血管长期处于扩张状态而导致此病。治疗方法主要有：

外治法（对初、中期疗效较好）：硫磺洗剂，每日2次；酒渣鼻软膏，每日3次；毛囊虫脂，每日3次；复方奎宁软膏，每晚1次。

口服灭滴灵：每次1片，每日3次，连服2~3周。

口服四环素：每次0.25克，每日2~3次。

口服氯喹：每次0.25克，每日2~3次。

大剂量服用B族维生素B₂、维生素B₆。

人体胎盘组织液：肌肉注射。

治酒渣鼻方：将白盐研成极细的末，勤搽患处，可凉血祛风，治酒渣鼻有效。

酒渣鼻外治方：将硫磺研末，用陈酒糟及茄汁与硫磺调匀敷于患处；或用杏仁捣烂，与硫磺拌匀，再用人乳调敷患处也可，能除湿杀虫，祛除酒渣，效果好。

酒渣鼻内服方：将使君子去皮，先以香油一盅，浸3~5个，临睡前细嚼，再用香油送服。能杀虫消积，健脾化湿，治酒渣鼻有良效。

二神散：大黄、朴硝等份，研为细末，用水将药粉调敷鼻上，可泻热解毒，杀虫软坚。

⑪ 其他疗法

此病还可采用耳针、徒手点穴、激光药物疗法、擦皮美容术进行治疗。

⑫ 护理

一是常用温水、硫磺肥皂洗脸；二是每次搽药前湿水洗脸；三是忌辛、辣食物和烟、酒，饮食清淡，多食水果蔬菜；四是保持大便通畅，大便秘结时，可每日服些清热剂，如上清丸或牛黄解毒丸等药；五是避免精神过度紧张。

美容禁忌

（1）描眉忌千篇一律

一对传神的眼睛，如果没有一双清秀的眉毛衬托，便会大大减低眼睛的美丽程度。但是，眉毛修饰要因人而异，不可千篇一律。

眉毛的形状要根据不同的脸型加以修饰。如圆型脸，眉毛宜短，颜色宜淡，眉梢往上；长型脸眉毛宜长，眉梢宜稍平；方型脸眉峰的二分之一画圆些、短些，眉头可略有曲线；菱型脸可将双眉描成略呈三角型，以显出个性美；上窄下宽的脸型适合将眉毛画长一点，眉毛稍粗一点；上宽下窄脸型眉毛不宜太长，眉头要细，眉梢要往下画，才能显出额头宽度减少。总之，眉毛的修饰要适合自己的脸型，才能增加眼睛传神的魅力。

（2）化妆忌拔眉毛

有些女青年追求美貌，不惜修整眉毛，将黝黑的眉毛部分拔掉，这是有害无益的。

因为眉毛是眼睛的附属器，可以阻挡汗水流入眼内，是眼睛的一道防线。而且拔眉会刺激局部血管、神经，影响正常视力，并容易招致局部感染，引起蜂窝组织炎，愈后遗留瘢痕，遗憾终生。

常拔眉毛，一是容易使细菌侵入毛囊，引起蜂窝组织炎；二是对于眼眶四周的神经和血管有刺激，容易引起眼球疼痛或视物模糊；三是有害自己的健康，引起眼圈部肿胀，严重的可引起败血症；四是拔眉毛的动作易使眼睑出现皱纹，影响面部美观。

因此，化妆忌拔眉。即使实在需要拔，也要十分慎重，不可乱拔。

（3）画眉忌不和脸型搭配

眉毛和脸型的正确搭配非常重要，要注意以下几点：卵形脸可画柳叶眉，以增加秀丽柔美之感；长形脸可画桥形眉，起到缩短长脸的作用，同时由于眉头低，眉峰略高，给人以庄重、大方、媚秀之感；长形脸还可以画小刀背眉，给人以精明，活泼之感；圆脸型可以画圆形眉，给人以和善温顺之感；菱形脸可画大刀背眉（即远山眉），用眉峰转角来减低颧骨高的感觉，放宽前额，给人以开朗、豁达之感；正三角型的脸，要画一字横眉，用眉毛的横长来平衡下颌的宽度，可帮助收紧下颌，改变上窄下宽的比例，给人以健康、稳重之感。

也有不少人喜欢吊眉，吊眉是一种意味泼辣、意志坚强的眉，它

适于立体感较强的脸型。八字眉虽易含悲戚之感，但处理得好，也可有一种令人喜爱的楚楚动人之美。此外，像剑眉、卧蚕眉、扫帚眉等，则适于男性。

（4）眼睛毛忌乱剪

有些年轻的妈妈为使自己的孩子漂亮些，眼睛好看些，把孩子眼睫毛剪掉，认为这样可使睫毛长得更长、更美。其实这对孩子的眼睛是有害的。

因为睫毛具有保护眼睛的作用，可防止灰尘进入眼内。突然飞来的异物一触到睫毛，眼睑便会迅速闭合以保护眼球。如果把睫毛剪掉，就失去了这种保护作用，灰尘等容易侵蚀眼睛，引起各种眼病。何况一根睫毛的寿命大约只有 90 天，剪掉睫毛也不会使睫毛长得更长。因此，睫毛忌乱剪。

（5）鼻毛忌剪拔

每个人的鼻孔里均长有鼻毛，唯多少长短不一。鼻毛如同防护林，可以阻挡粉尘和细菌，是人呼吸道的第一道防线。剪鼻毛或拔鼻毛都是有害的。

因为鼻孔处皮下组织较少，皮肤与鼻软骨紧紧相贴，剪拔鼻毛容易发生感染，出现红、肿、热、痛以及畏寒、发热，形成鼻前庭疖肿等。再者，该处是人体的危险“三角区”，淋巴、血管丰富，感染后易于扩散引起蜂窝组织炎。倘若细菌随血液流入海绵窦静脉直达颅脑内，会引起化脓性脑膜炎、脑脓肿等危及生命的疾病。因此，鼻毛忌乱剪乱拔，若鼻毛长出鼻孔外，可将鼻孔洗净，用干净的剪刀，小心地将鼻孔外的鼻毛剪去，切不可损伤皮肤。

（6）唇膏忌涂得太满

有些人喜欢把唇膏在口唇上涂得满满的，一点也不留余地。其实这样做是不对的。

光泽唇膏的用法大致有两种。先涂光泽唇膏，然后再涂口红是其中一种。此法以油分多而有透明感的光泽唇膏作底，之后涂口红，色泽就不会太深浓，显得自然有透明感。

先涂口红，后涂光泽唇膏是另一种方法。此法不失口红原色而加上光泽，能显得鲜艳夺目。另外一种方法是，用口红把光泽唇膏和口红混合后涂上，这也是强调透明感的方法。

但是，不管您使用哪一种方法，切忌把唇膏涂得满满的，因为这容易使口红渗出，吸附灰尘等污物。因此，必须把它涂在轮廓以内。就算是使用珍珠系列的光泽唇膏，也切忌涂满唇，只涂中央突出亮光就行了。此外，无论是用一般的光泽唇膏或珍珠粉系的品种，都要和脸庞整体配合，不要只强调唇部美，而忽视了其他该注意的问题。

（7）唇膏忌常用

长期使用美容唇膏，有损于身体健康。

因为美容唇膏是用煤焦油染料制成的。煤焦油具有致癌作用。目前，市场上销售的多数唇膏所含煤焦油的数量，大大超过食物中煤焦油的允许量。经常使用唇膏的人，由于在谈话或吃东西时，无意间会舔掉嘴唇上的唇膏，然后随唾液咽下。久而久之，以肝、肾也产生了毒性作用。因此，唇膏忌常用。

（8）睡前忌不卸妆

有些姑娘化妆起来不惜工本，不仅用的是高级化妆品，而且化起妆来时间又长。可是上睡觉前却懒得卸妆。其实，这样做不仅不卫生，而且还会使残妆堵塞毛孔，造成粉刺和面发痒，长期下去易得皮炎及毛囊炎。因此，奉劝爱美的姑娘，晚上回家后一定别忘了卸妆，卸完妆后还要用温水洗洗脸。

（9）夏季忌浓妆艳抹

炎热的夏天浓妆艳抹是有害无益的。

因为化妆可以堵塞毛孔，妨碍汗腺分泌，影响体温的调节。正常人的皮肤是弱酸性的，能抑制细菌的生长和繁殖。使用化妆品后，会使皮肤丧失抗菌能力，易发生毛囊炎等皮肤病。此外，阳光中的紫外线，会使化妆品产生化学反应，促使皮肤皱纹过早出现。因此，夏季忌浓妆艳抹。

（10）香水忌搽在脸上

有许多姑娘喜欢在面部搽上一些香水，认为这样一来可香气扑人，二来可保护皮肤。其实，第二个目的不但达不到而且还有害。因为香水搽脸会加速脸部皮肤的老化，失去应有的光泽，减弱皮肤的弹性。同时搽了香水以后，切忌晒太阳。阳光中的紫外线会使香水的某些物质起化学变化，使搽过香水的部位产生红肿刺痛，甚至还会发展成为皮肤炎。所以，忌把香水搽在脸上。

第四节 美手

手的美化，要掌握三点：一是手的皮肤保养滋润；二是手掌手指的柔软灵活；三是指甲的修饰。当然，注意美的姿势，配合适当的饰物也是很重要的。

怎样使手洁白

一双洁白如玉的手，是很惹人喜爱的，那么怎样使手洁白如玉呢？这里介绍一个好办法：在手上擦护肤霜以前，先用鲜柠檬汁按摩。晚间临睡前，用几滴柠檬汁与一滴药用甘油混合按摩，然后戴上棉质手套，使柠檬汁的漂白与甘油的滋润作用，通过体温扩散到皮肤表面。如果手的皮肤组织变硬或颜色变深，可用洗涤剂漂洗，并带橡胶手套作保护。如果手发红，可将双手在冷水和热水中来回浸泡 5~10 分钟，然后用护肤霜按摩，以促进血液循环。这样坚持一段时间，手就变得洁白如玉了。

怎样使手细腻

想让您的手光滑细腻，也不难做到。每周用“脚用除茧油”按摩双手一次，方法是：顺着手指方向，手指间来回揉搓，以除去坏死的细胞组织，使手指皮层变薄及表面皮肤纹理纤细。要着重揉搓指关节皮层较厚的地方。按摩须缓慢有力，先用热肥皂水洗手，然后进行按摩，最后用温水漂洗。洗后一定要用干毛擦干（因为水分的蒸发会使皮肤脱水和失去光泽），再涂上护肤霜按摩，这样，您的双手就会变得光滑细腻了。

怎样使手灵巧

要想让手显得美，就必须讲究手势的优美，而手势优美的关键在于您的手柔和灵巧。这就要靠平时注意手部的运动。一些很普通的动作，只要您有心去做，不仅可以使手部柔软灵巧，而且增进血液循环，连同皮肤和指甲的颜色也会变得红润起来。下面介绍几种手部运动：

（1）弹钢琴

模仿弹钢琴的动作，把双手平放在台面上，柔和地向下压，然后每次举一个手指，尽量举高。做这种运动可使手轻快敏捷。

（2）举手

展开 5 指，高举双手过着不，第次做 3~5 分钟。这种运动可使手

防止和减少青筋显露。

（3）握拳伸屈

先握紧拳头，然后用力松开，尽量伸展 5 指。每天做一次（3~5 分钟）。这种运动可消除紧张，使手部柔软。

（4）放松手部

先把双手放在与肘弯相平的高度，然后放松手腕，让手有气无力地垂下来。每天做一次，每次 3~5 分钟。这种运动可以避免紧张，使手部无僵硬感。

以上运动，简便易行，长期坚持，必有成效。

手的按摩

手是离心脏较远的肢体，血液循环较差，为了促进肌肤的血液循环，增进新陈代谢及营养的吸收，您不妨在晚间看电视时按摩一下手。按摩前，将双手洗净，用毛巾揩干（最好涂上按摩霜）。按摩次数自定，以 20 次左右为宜。

（1）手指的按摩

拇指在上，食指在下，捏住手指在，以螺旋方式在手指背上滑动按摩，然后，以拇指和食指在手指两侧加压的方式，由指根向指尖捏压；之后拇指在上，食指在下，在手指上下捋按。

（2）手背的按摩

一手握住另一手背指根处，拇指腹按于手背上，以顺时针方向，呈半圆滑动按摩。

（3）手掌的按摩

用拇指腹从另一手掌心的拇指根部开始，向下呈半圆状，用力滑动。

怎样去除污迹

在日常生活中，手上难免会粘上一些污迹而用肥皂洗不掉，怎么办呢？这里介绍几种办法，一是如果粘有沥青，可用橙子皮与柠檬皮擦洗，效果最好；二是墨迹，可用熟透的西红柿与牛奶调匀擦洗；若是硬质墨水，可用少许浮石清除；三是胶水污迹，可用去指甲油的溶剂清除；四尼古丁污迹，可用纯漂白水或微稀释漂白水冲洗；五是粘有染色剂污迹，可把手浸泡在较浓的漂白水里；六是清除漂白水气味，可把手浸泡在较浓的醋里。鱼腥味也可以用这个办法消除。

不论采用什么办法去除污迹，最后都要洗净抹上护肤霜以保护皮肤。

如何修指甲

小小指甲修起来还是很有讲究的。

当今比较流行的指甲形状是不修两侧，使其成柔和的方形或椭圆形。这两种形状都要比尖形的好看，而且指甲不易受损伤。修指甲要先粗剪，再用指甲锉轻轻细锉。锉时要捏紧指头，一直锉到指甲光滑成形为止。也可不用指甲刀，用细砂纸，虽说费事一点，但效果更好，用细砂纸有节奏地轻磨指甲，可以修出指甲美丽的线条。至于指甲蓄留的长度，一般以接近指甲长度的一半为宜，过长则会失去美感，而且容易断裂。

怎样涂指甲油

涂指甲油，首先要选定指甲油的颜色。原则上，指甲染色应与唇膏同色；也可与服饰同色，但每更换一次服装要重新涂染指甲，太麻烦。最好的办法是根据自己的肤色、眼珠的颜色选定，一般黑头发、黑眼珠的东方女性适用的指甲色为：以红为中心而偏黄。

涂指甲油的步骤是：首先，在清洗过的指甲上，涂一层保护基底，如指甲霜或化妆水均可；其次，再涂指甲油，从小指涂起，挨个涂，先涂周边，然后填补中心，这样可使颜色均匀，不起斑驳。涂完一次后，如觉得颜色不够，可待指甲油干后再涂一次，直到您满意为止。但涂的次数不能太多。否则易起斑驳或剥落。涂完指甲油后要用棉签揩尽指甲边皮肤上所粘的油迹；最后涂上一层护甲油，指甲会更加鲜艳光泽。

指甲油涂后，表层约 15 分钟便干，底层需几小时 后方可干燥变硬，这里需注意，别碰涂料，以免弄出痕迹来。如需去掉指甲油，要用指甲油清除剂或酒精。去掉指甲油后，要切记在指甲上擦一层保护油，以保护指甲。

第五节 健足

脚的保养

要保持脚的健康，关键是要使它们能有正常的循环。如果您的脚

总是很冷，或者脚趾和指甲呈现青紫色，这说明您的脚部循环不良。压力、寒冷、受伤都会引起循环障碍，造成脚部的血管流通不畅。

压力可能是因为鞋子太紧，或者袜子太窄，或者裤腿太小，都影响了血液循环。因此，这些都要穿着合适。鞋子必须符合脚的自然外形，鞋的大小以距离大脚趾前面 2 厘米左右的小空间为适。当您全身重量都压在脚上感到很舒适，才算是合适的鞋。买鞋时，两只脚都要试穿，因为两脚大小是不太相同的。当您从高跟鞋换穿平底鞋时，先要慢慢地走，以便适应。对袜子和裤子都要注意选择，既要美观、又要舒适。

要避免因寒冷伤害脚部，在户外严寒的条件下工作，要注意脚的保暖，一进屋要赶快脱掉冰冷的鞋。脚凉时，可用温水（水温稍高于体温）泡洗，有助于脚的转暖。“寒从脚上起，”要切记御寒。

皮肤上的任何一个伤口，都可能发展成非常严重的创伤，如龟裂、剪脚指甲时的割伤等。因此，不要用刮胡刀片或其他刀片修指甲，剪指甲时不要挖指甲两沟，要平直地剪，并将粗糙的棱角轻轻磨去。每天要清洗脚部，袜子和鞋要经常更换，以保护脚的清洁。

脚的修饰

保持脚部健康的一个重要因素，是脚部的修饰。您每周至少要做一次脚部修饰，最好在洗澡之后进行，因为脚部的肌肤最柔软。

修饰脚部的工具和用品主要有：平底盆、洗浴剂、小刷子（旧牙刷或指甲刷）、润肤霜、指甲刀、磨脚石等。

修脚的步骤是：第一，先在盆内装满温水，加小量洗浴剂，然后将脚放进温水中，浸没双脚；第二，用刷子轻轻地洗脚，用旧牙刷轻刷趾甲，脚的各个部位都要洗到，浸泡约 15 分钟；第三，用温水洗净、擦干后，将润肤霜涂擦整个脚部；第四，用磨脚石磨擦脚底和脚后跟，使它不长死肉；第五，将趾甲剪平（不要剪得太短，以保护脚趾），然后将保养霜均匀地涂在脚上。如在入睡前，可在脚上薄薄地涂一层凡士林，穿一双白线袜，早上起床时，您的双脚会非常柔细。

怎样消除脚的疲劳

脚是运动器官，它要支撑您全身的重量，因而很容易疲劳。缓解疲劳有一个简便的好办法：在温水中加入一小杯苹果醋或米醋，将双脚浸入，泡 15~20 分钟之后，平躺下来，把脚垫高（要高于头中），

躺半小时，就能恢复正常。还有一个快速办法，先将双脚浸入烫水（以您的双脚能耐受的热度为限）约 2 分钟，然后浸入冷水中约 2 分钟，交换浸泡二三回，就能立竿见影，消除疲劳，甚至马上去跳舞也没关系。不仅消除了脚的疲劳，连精神也振奋了。

如何增强脚的弹性和柔软度

脚的弹性和柔软度，对表现女性美起着重要作用。为了增强其弹性和柔软度，不妨做做脚趾的运动。方法是：用脚趾拾起地上的弹珠或鹅卵石，一次捡 1 粒，投入蓝子或缸中。这在看电视、看书或织毛衣时都可练习。如果您想强化足弓，使脚的线条更流畅，还有一个办法：光脚站立，双脚微微分开，把一条毛巾放在脚前，用双脚的脚趾去抓起毛巾，慢慢向里移动。这样坚持锻炼，很有成效。

脚的特殊护理

在夏日到来之时，您的双脚就要在凉鞋里“亮相”了。在此之前，要做一番特殊护理：打一盆温水，里面加一杯熟燕麦和 1/3 杯沙拉油，搅匀后，将脚浸泡在里边，然后用浮石把脚上粗糙的皮磨掉，把脚擦干，并趁着脚还有热度时用塑料袋套好，穿上一双羊毛袜，至少穿 2~3 小时。一周 1 次，连做几次，一双漂亮的脚就可以穿着凉鞋出现在人们面前了。

第五章 宠物相伴

第一节 猫的选购与赏玩

猫的品种

(1) 波斯猫

是一种长毛猫，原产于土耳其，由安卡拉猫和安哥拉猫杂交而成，在现今世界流行的品种中，波斯猫是最受欢迎的。它的颜色有红，红，蓝，绿等。它的被毛长而密，体形东北三省大颈短，身驱宽长，尾巴和四肢略短，身形紧凑，体格健壮英武，配上警觉的小耳朵和圆圆的双眼，给人一种雍荣华贵的感觉，眼睛的颜色有蓝，绿、金黄色三种。

波斯猫性格柔顺，娇媚不俗，在主人面前温文尔雅，善解人意，是不可多得的名贵品种。

(2) 喜马拉雅猫

属长毛品种，由泰国猫和波斯猫杂交而来，兼得二者之优点，既有波斯猫的优雅体形，又有泰国猫的聪明伶俐，是目前越来越流行的品种，此猫头宽耳小，四肢与尾短粗，一身松软的长毛，毛色可爱之中透着勇武。此猫反应灵敏，仪态万方，鸣叫时悦耳地，讨人喜爱。

(3) 缅甸猫

产于缅甸，是一种短毛猫，经与泰国猫杂交改良而来，在美国育成后，一度流行于西方。其体型粗短强壮，头圆嘴尖，两耳分立，眼呈金黄色或黄绿色，毛短而致密，毛色有棕色、红色、蓝色、橙色等。性格沉稳诙谐，落落大方，体质好，力量大，动作柔顺，与人玩耍时不知疲倦，叫声洪亮，是难得的良种观赏猫。

(4) 缅因猫

是北美的经典品种，被毛长短适中，因产于美国缅因州而得名。缅因猫头大耳小，短颈，四肢粗壮有力，眼睛有绿色，蓝色、金黄色3种，毛色繁多，多心 宽体胖，温厚宜人，耐寒，抵抗力强，是捕鼠高手。

(5) 曼克斯猫

又称无尾猫，产于英国曼岛，是一种短毛猫，身材短小，方头宽

面，臀部偏高，前肢小而后肢发达，毛色有青色、淡紫、红色和褐色，眼睛多为棕色，善于纵跳，攀援敏捷，性情温顺，鸣声婉转，与主人感情深厚，训练时较投入。因其体型特别，繁殖力低，故而价值千金，现在主要分布在日本、苏门答腊、摩洛哥和泰国等地。

（6）俄国蓝猫

原产于俄国，在欧美颇为流行。该猫种被毛细密短软，毛色蓝灰，身体细长，头略尖，耳部宽大，额角凹陷，尾巴尖长，眼睛呈浅绿色，脚垫为淡紫色，鸣声细弱，怕羞，性格稳重地，机敏矫健，饲理方便，是理想的伴侣动物。

（7）力克斯猫

属新型短毛种，其外貌独特，被毛卷曲，毛色多为黑、白。红 3 种，弯胡须，拱背，四肢修长，尖尾耳大。此猫聪灵乖巧，跑跳迅捷，因体毛稀薄而对温度的变化非常敏感。此猫以其矫健多姿、性格爽朗而赢得主人的钟爱。

（8）日本猫

原为日本土种猫，经欧美改良后流行世界各地。该猫中等身材，头额较宽，鼻直眼大，外眼角稍向上，被毛短而平滑，基色为白色，衬有黑、红斑块，因其尾短也称“日本尾猫”，尾尖灵活摇转，形象滑稽可爱。此猫聪明活泼，温柔和善，叫声悦耳动听。

（9）克拉特猫

原产于泰国，其身材轻细，骨骼小巧，头尖嘴小，眼睛蓝而灿烂，鼻子和脚垫呈深蓝色或淡紫色，被毛短密，蓝色毛的毛梢长成晶这的银色。此猫安祥恬静，叫声轻柔，愿意厮守身边，自尊心很强。

（10）苏格兰塌耳猫

产于苏格兰，是猫族中少有塌耳品种，两耳下垂而使其就像一只憨厚的小狗。此猫身材粗壮，方头扁鼻短尾，尾尖钝圆，被毛短，毛呈金黄色、黑色和浅蓝色，体格威武，抗病能力强，耐寒，秉性温和，能与人和其它动物和睦相处。

（11）美国短毛猫

原产于英国，经美国改良育成。此猫身体健壮，肌肉发达，圆头大眼，胸阔背直，被毛柔软蓬松，毛色以白为贵。此猫秉性温柔，饲养方便，耐力好，适应性强，善于捕鼠，聪明可爱。

（ 12 ）英国蓝猫

产于英国，由长毛猫与短毛猫杂交而成，其身体粗壮结实，虽矮胖但不显臃肿，被毛平贴皮肤，毛短密而且软滑，耳小尾粗，爪端厚韧。这种猫安静，聪明，坚强勇敢，便于训养，是理想的伴侣动物。

（ 13 ）中国云猫

又称椰子猫，因其爱喝椰子汁和棕树汁而得名。该猫毛色棕黄或灰黑，头部为黑色，背上有 5 条黑色纵纹，胸部灰黄，腹部呈棕色，四肢和尾为黑褐色，眼睛下方及侧面有白斑，外观漂亮，模仿力强，易于训练，是一种珍贵的观赏猫。

（ 14 ）临清狮猫

产于我国山东临清，由波斯猫与黄眼家猫良种杂交而成，因颈部毛长，形好如狮而得名。此猫身材较大，长毛拖长，色白如雪，也有的猫毛色多黄耀眼，尾粗，耐寒，抗病力强，两眼一黄一蓝，蓝如澄水，黄似金光，被人们称为“鸳鸯眼狮猫”。此猫善捕鼠，繁殖力低，主要分布在我国山东省。

猫的技巧动作训练

猫生性灵捷，行止跳跃，爬杆上树，虽不是来影去无踪，却也是瞬息往来、倏忽即逝，显得那么自由自在、无拘无束，所以人们多称猫儿为灵猫。猫的技巧动作训练主要项目有“来”、“滚”、“衔”、“跳”等几种。

（ 1 ）“来”的训练

“来”是最简单易训的动作，可利用猫对主人的那份依恋感来诱导其完成。这里是训练的起点，所以可采取食物诱导为主的方法，先以食物在前方引逗猫，呼唤猫的名字，一边晃动食物，一边向它招手，同时温和地向猫喊出“来”的口令，当猫顺从地走过来后，就要允许它把食物吃掉，并对它表示亲昵。经反复多次训练后，猫对这一动作已经熟练掌握，这时可以训练猫只根据手势或口令表示出迷惑不解的样子，这时要温柔待它而不应大声呵斥。万事开头难，只要过了第一关，以后的训练就容易多了。对于那些拒绝“来”的猫，在训练中可以通过牵引绳做辅助手段。

（ 2 ）“滚”的训练

“滚”动作是人猫嬉戏时经常出现的动作，训练时可以把强迫与诱导的方法结合起来使用。先将猫引至地板或草坪上，在发出“滚”的命令的同时，把猫按倒，使之伏卧于地，并帮助它向一侧翻滚，然后再换一下方向，向另一侧翻滚，待全部完成后给猫以奖励，等到猫的动作已经很连贯、很娴熟时，奖励的次数就要减少，同时加大训练猫连续打滚的动作、怀抱其它物品翻滚的动作等，还可以训练灵便柔顺的猫翻筋斗。

（3）“衔”的训练

“衔”与“拿”一致的动作，训练猫的衔物能力，可以顺带启用其脚爪的优势，若训练效果好，猫还能学会给客人端茶倒水，待人接物显得很是彬彬有礼。“衔”的动作可原地衔物和距离衔物两步来进行。原地衔物即将易衔物品放于猫的前面，发出“衔”的口令后迅速用手直指此物品，开始时，猫也许会用爪子玩弄而不用嘴衔，这时就要蹲下身来把物品强行塞入猫的口中，待其肯用牙咬住时，稍停便发出“吐”的命令，每次当猫完成动作后都要给它一点奖励。训练猫距离衔物时，先把易衔物品抛出，顺势以手指向抛出物，口中不失时机地喊出“衔”的命令，等猫把物品衔回身边，再训练它养成把物品递至主人手中的习惯。

（4）“跳”的训练

跳环是难度稍大的动作，在训练中要循序渐进，欲速则不达。先将一环状或半环状物体立于地板上，主人和猫从两侧面对环状物，主人先蹲下身，发出“跳”的口令时向猫招手，引猫从环形物体中穿过，若猫做得稍好，就要给以赞赏和奖励，反复训练多次，即可以稍稍升高铁环的高度，使猫中间穿越过来。经常训练，不断升高铁环的高度，猫的优美造型便在纵跳姿态中一览无余。这个动作的训练，不要一味单调地重复进行，以免导致猫的厌烦。当训练达到一定程度后，这样既可以达到锻炼身体目的，也能提高它的协调平稳能力，收益很多。

矫正猫的夜游习性

猫千百年来养成的夜游习惯不可能一下子矫治过来，但如不控制却会使养猫者增加许多烦恼。养猫无非是为了玩赏，可是当主人茶余饭后雅兴刚来的时候，猫却纳头睡的正香，即使把它弄醒，它也是无精打采，闷闷不乐。每到夜晚华灯初上后，劳累一天的主人刚刚合眼，

猫却幽灵般地跳到朦胧的夜色里云自在逍遥了。如此养猫，实在是兴味索然，得不偿失。猫在外面则又是常常搞得被毛凌乱，或者拖泥带水，或者是累累伤痕。所以，要竭力纠正猫的夜游习惯，这应该从小猫抓起，初始时用笼子把它圈起来，白天喂食，深夜让它出来在笼子里睡觉而不要惊动它，白天才放它出来逗耍，晚间再捉回笼内，时积日久，猫也会习为常。若实在有困难，可以在晚间对猫进行药物催眠，白天用少许兴奋药物，勿须多长时间，夜游的习惯就矫正过来。但要尽量避免长时间放出户外，或允许其自由出入，那样多会导致猫的劣性复归，猫对黑暗有一种天性的偏爱。

训猫不要随便上床

养猫养犬大多都对宠物的宠爱多于对它们的管教。有许多人喜欢让猫和犬与自己同入梦乡，这是一种很危险的做法。因为猫会直接或间接地传染肝吸虫病、乙型肝炎、猫抓热、肺吸虫病等40余种病，还是传播狂犬病的第二号罪犯。经有检查，发现猫的浑身上下、里里外外，几乎都有携带病原菌的可能，所以，要切忌和猫儿接触得过于亲密，同吃同睡的情况更要完全杜绝。若猫儿有钻被窝的习惯，一定及时加以纠正、阻止。晚上可以在猫的窝上加罩，使它无计可施。若白天猫也有上床习惯，要对它进行拍打呵斥，或者以强刺激使它对上床产生畏惧和厌恶。只要全家人共同努力，总会使猫儿不敢轻易上床来，关键还要看养猫有无持久的细心和耐心。

训猫不吃死禽、死鼠和烂鱼

死禽、死鼠多是染病而死或被药毒死，烂鱼更是腥臭难闻，这些死动物身上携有各种病毒和病菌，猫吃后极易引起继发性疾病，因此要让猫养成不乱吃死动物的习惯。可以把死禽、死鼠、烂鱼放在猫的身边。见其有闻嗅的动作便立刻严厉制止，用书本或皮革打猫的嘴巴，使它有一个深刻的烙印。然后，再次引诱它，若它屡教不改，就必须加重处罚，若它能够有所克制，不再咬食这些死动物，可以马上给予奖励。训练达到一定程度后，可以把优质

饲料和腐败食品分放在两个食盆中，让猫前来选食，若猫儿偏爱变质食品，就要给其以惩罚，直到它改正错误才允许其取食或给以奖励。这样可以锻炼猫的分辨识别能力，自觉抵制腐败食品。

引导猫抓爬木桩

猫常用其利爪来抓扒搔挠物体，在室内养猫须要防止猫的抓扒行为给家具和地板造成损坏。猫习惯于多次抓扒同一物体的同一部位，猫在睡醒之后，要把脚爪的腺体分泌通过扒而涂擦到别的物体上，而这些粘液的气味又会吸引猫下次也来抓扒同一部位。所以，若不采取措施，猫爪日复一日地抓扒势必会使地板或家具变得皮开肉绽。最好是在小猫刚刚入户不久即加以引导，训练时，将小猫带到备好的木桩前，抓起猫的两只前腿，使其脚爪在木桩上来回摩擦，待其脚上的腺体分泌液涂到木桩上之后即可终止。如此反复引导几次，猫就会在每次起床后自觉地前来抓扒了。如果猫已经开始在地板或家具上抓扒，可就势将一块木板挡在猫爪抓扒的部位，引导猫在木板上抓扒几次之后，再渐渐地把木板移到合适的地方。

矫治猫异常摄食行为

猫的异常摄食行为包括 3 种情况：贪食症、厌食症和异食癖。贪食症是指猫对食物的摄入量过多而引起的猫体肥胖，可以通过饥饿疗法或食疗法来为猫减肥并达到正常情况。厌食症是猫食欲缺乏的表现，表现为拒绝摄食某些或某一特殊食品，厌食容易造成营养摄取的不均衡，从而导致猫的机体功能紊乱和失调，因此需采取医疗措施救治。异食癖是一种严重的异常摄食行为，主要表现为摄取正常食物以外的物质，如舔食毛织品和盆栽植物等。矫治这种异食行为可通地过惩罚方式解决。当猫接近异食物品时，可于隐蔽处用水枪向猫喷水，使猫对异食物品产生恐惧和厌烦，多次反复即可治愈异食癖。也可用其他有效方法，比如用捕鼠器放在异食物品附近来惊吓猫儿，或通过往异食物品上喷洒有刺激性气味的药物使猫产生厌恶感。

第二节 犬种选购与赏玩

犬种选购

由犬的自然习性、体型、用途，可将犬分为猎犬、看护犬、工作犬、玩赏犬四大类。根据犬种的特点，才能消除盲目性，去我狗市相狗才是有备而来。当然，莫忘记详细参考名犬品种自身的个性品格，因为即便是同一品种也不是千篇一律的，要在比较鉴别的基础上筛选

最佳犬型。比如寓居楼房的人，养狗以小型玩赏犬为主，喜郊游爱打猎的人，养狗以中型猎犬为目标；军警单位选犬则多为工作犬中机警聪灵、威猛豪爽的犬种；郊区农舍养犬可以选大型看护犬，即能保护财产又不失其观赏价值，经济实用。选犬不一定拘泥于名犬大族，有的犬种虽丑陋无比但品种性绝好，有的犬种虽名不见经传但气质不俗、身手不凡，也不妨试着驯养一二。选犬养犬是有据可查。有章可循的，不可贸然盲动，也不必过分拘泥。功夫不负有心人，若您已对与犬有关的知识了如指掌，一定能够选到上佳适养犬种，并充分体验到养犬之悠悠情趣，揽幽而至圣。

选犬要领

（1）适龄犬的选择与辨识

选犬多以幼犬为佳，因为幼犬尚指教年幼无知，适应能力强，易于进行基础训练，并易于接受您按需要所选定的培育和训练方向。一般来讲，以 1.5~6 个月之间最好，越小越有利。

犬的年龄在牙齿的生长、磨损、锐钝及颜色等方面看得最为明显，一向般情况下，成年犬的恒齿分布：门齿上下各有 6 枚，犬齿上下各两枚，前臼齿上各 8 枚，臼齿上颌为 4 枚，下颌为 6 枚，总计 42 枚。幼年犬的乳齿数量分布：门齿上下各 6 枚，犬齿上下各 2 枚，前臼齿上下各 6 枚，总计 28 枚。判断犬的年龄大小粗略依据以下标准：

20 天左右牙齿逐渐参差不齐地长出来。

30~40 天，乳门齿长齐。

2 个月，乳齿全部长齐，尖细而呈嫩白色。

2~4 个月，更换第一乳门齿。

5~6 个月，更换第二、第三乳门齿及全部乳犬齿。

8 个月以上，牙齿全部换上恒齿。

1 岁，恒齿长齐，光洁、牢固，门齿上部有尖突。

1.5 岁，下颌第一门齿尖峰磨灭。

2.5 岁，下颌第二门齿尖峰磨灭。

3.5 岁，上颌第一门齿尖峰磨灭。

4.5 岁，上颌第二门齿尖峰磨灭。

5 岁，下颌第三门齿尖峰以微磨损，同时下颌第一、第二门齿磨呈矩形。

6岁，下颌第三门齿尖峰磨灭，犬齿钝圆。

7岁，下颌第一门齿磨损至齿根部，磨损面呈纵椭圆形。

8岁，下颌第一门齿磨损向前方倾斜。

10岁，下颌第二及上颌第一门齿磨损面呈纵椭圆形。

16岁，门齿脱落，犬齿不全。

掌握以上基本知识，对犬龄的辨识即可一目了然了。

（2）犬的性别辨识

大凡买犬的人都对犬的性别十分关心，这是养犬人的初步心理准备。对犬的性别可直接从其体形、性格上略知一二，而从犬的生殖器官来区分犬的雌雄就更简单明了。大体上说，公犬性情刚毅威猛，凶顽善斗，母犬天性温驯善良，易于教导训练。

（3）辨识犬的健康状态

优良健康的犬，活泼好动。表情生动，反应灵敏；病犬往往精神不振，麻木不仁，或兴奋不已，惊恐不安。

健康犬眼结是粉红色，双眼对称如一，不流泪，无分泌物，目光中充满很强的表现欲，深不可测；病犬常见眼结膜充血，眼角多杂物，厌光流泪等。

正常情况下，犬鼻端湿凉无粘液或无浓稠分泌物。若鼻端燥裂或粘稠分泌物积累，则健康善不佳。

健康犬口内呈粉红色，内无异味，舌鲜红无舌苔，牙齿洁白无缺，闭合时犬牙交错，没有闭合不全或流涎现象。

皮毛温而不热，蓬松整洁，毛色新鲜，皮肤柔韧不松弛，不过干也不过湿，无脱毛，无秃斑，无痂皮。

健康犬肛门紧缩，周围清洁无异物。

玩赏犬品种

玩赏犬体型较小却更显机灵神气，适于供养耍玩于斗室之中，终日与主人耳鬓厮磨，灵透聪敏更胜一筹，它们均是演技丰富的小精灵，表情、情感发挥得淋漓尽致，甚至还会耍一些小小的聪明来博取主人的欢心及对它的疼爱。玩赏犬的品种大致如下：

（1）北京犬

也称北京狮子犬，原产于我国东北，满族称为哈叭狗。北京犬体型娇小，专供捧在手中玩耍，1000多年前就曾皇帝的狗了。据查，

在唐朝就有因偷运北京犬而被判刑的记载。1860 年，英法联军攻进北京，劫去 4 只北京犬献给维多利亚女皇。现在，此犬在世界名犬中倍受宠爱，占尽风流，是最受欢迎的玩赏犬。

北京犬头部宽大，耳间平阔，口鼻皆短而有褶，扁平鼻，黑圆眼，耳下垂呈心形，长毛盖体，茸茸可亲，四肢短小，步态谐和，尾部上翘，尾毛向两侧披散，毛色多为白色、红色、黑色、黄褐色和花色等，身高 20 厘米上下，体重 3~6 克。此犬性情温和，相貌堂堂，是人们玩赏逗趣的好伴当。

（ 2 ）巴哥犬

原产于中国，亦称哈叭狗，现已遍布世界各地。一般认为其祖先是西藏牧羊犬，17 世纪前后便由荷兰商贩运到英国，传闻拿破仑的妻子酷爱此犬。巴哥犬身材短小，头呈圆形，脸上有皱纹，大眼睛，鼻宽嘴阔，尾巴卷在腰上，毛短而光滑，以黑色犬为佳，也有银色、淡褐色等，身高约 20 厘米，6.3 体重~8.5 千克。巴哥犬滑稽幽默，感情细腻，喜动不喜静，深得老年妇女偏爱。

（ 3 ）沙皮犬

又名大沥犬，原产于广东省南海县大沥乡。据考证，此犬已有 2000 多年的驯养历史。沙皮犬是世界四大丑犬之一，也是犬家族中唯一有深蓝色舌苔的独特品种。其外观奇特，头部似河马，肥大笨拙；嘴又长大，俗称瓦筒嘴，嘴唇宽大肥厚；脸部沟壑纵横，满面艰辛，细眼深凹，头颈；肩皮肤厚韧松弛，皱褶丛生，幼犬皱褶尤多；皮毛短硬，糙如沙纸，故名波皮犬；毛色呈黄色，耳半挺半垂，略呈圆形，俗称蚬壳耳；胸深而阔；四肢粗大，脚趾并拢似虎蹄，俗称蒜头脚；尾圆呈辣椒状，尾根部附着高，紧贴背部，向上翘挺，俗称铁尺尾。沙皮犬身高 35~45 厘米，15 体重~25 千克，满 9 月龄即可繁殖，每次产仔 3~5 只。此犬看似无精打采，有气无力，实则勇猛善斗，机智灵活。目前，在世界各地都有，在美国售价比德国牧羊犬还高 1 倍以上。

（ 4 ）中国冠毛犬

也称牛毛犬，是一种神异美妙的犬种，有活的艺术品之称。此犬全身除头、脚、双耳及尾部有稀疏长毛外，再无体毛，软滑皮肤直露于外，粉红皮肤上重叠咖啡色或蓝色斑、头、脚、尾呈汪白或淡灰色。冠毛犬身高 23~32 厘米，3.1 体重~5.4 千克。此犬活泼开朗，无拘无

束，聪颖柔顺，落落大方，从不乱吼乱叫，不咬人不抓人，清洁无异味，对主人用情专一，成年犬不易更换主人，自我调温，饮食值班室合宜，少疾病，是优良玩伴。

（5）博美犬

产于德国博美地区，由牧羊犬改良而来。身高 20 厘米左右，体重 1.3~3.2 千克，五官俊俏，小耳直挺，眼色亮丽柔和，尾巴翘放臀背，脸颊修美，心胸豁达爽朗，鸣叫尖直，皮毛光软，有奶油色、黄褐色、狼色、黑色、橘色、色色滑腻，无体臭，不掉毛，活泼可爱，适宜家养。

（6）贵妇犬

也称贵宾犬，产于德国，法国，身高约 24 厘米，体重约 3 千克，外型典雅高贵，豪华俊美，体方背短，双腿笔直，短尾，口鼻微长，耳朵贴近面颊，毛色纯一，纯白色最佳，更有乳白色、褐色、银色、黑、杏仁色等。此犬智力发达，容易接受特殊训练，是很好的马戏演员，演技不同凡响，自制力强。此犬不落毛，无异味，是玩赏佳伴，法国人爱之尤甚，尊为国犬。

（7）吉娃娃

产于墨西哥，具有悠久历史，是世界最小的犬种，身高 10~20 厘米，体重 0.5~3 千克，养病鄯头部呈苹果圆形，五官细致入微，眼睛圆鼓，小口小鼻，宽直大耳格外显眼，四肢细小，尾垂于后，有短毛种与长毛种之分，毛色有奶油色、红褐色、黑掺黄褐色等。此犬个性突出，意志坚强，骨骼细弱但勇敢有余，每逢不如意时便吠叫不休。其耐寒能力差、易患肺炎、关节炎。此犬每次产仔数为 2~3 只。因其长相生动有趣，又通情达理，颇受养犬者厚爱，属名贵品种。

（8）马尔奇斯犬

产于马耳他岛，已有近 3000 年的历史，是现今犬展中最引人注目的犬种之一，在古代便已深受贵妇娇宠，地中海沿岸的工艺品、美术作品中多有其身影。此犬身高 20~25 厘米，1.8 体重~2.7 千克，身披丝状白长毛，软软下垂、鼻、眼皆黑如煤窝，两耳垂卷，端庄高雅，遇事不慌不忙，沉着勇敢，对主人一心一意，观之趣味满怀。

（9）蝴蝶犬

原产于西班牙，进入法国皇宫后更是满身荣耀，富贵有加。此犬

最明显的性集中在蝴蝶耳上，双耳平展竖张，极像蝴蝶，前额正中聚一簇白毛，远看颇似蝴蝶展翅，翩翩欲飞。此犬容貌奇美，16 世纪常跃然出现在欧陆画幅之中，神气扬扬，虎虎生威。蝴蝶犬有较强的冷热适应能力，身体健康，秉性温柔，个性爽朗，丝状披毛富有弹性，耳、胸、尾有较多装饰毛，毛色以白为底，斑纹多为黑、灰黑、褐、褐红及米黄等（斑纹若有淡肝色即是不纯）。蝴蝶犬亦有垂耳者，法国人称之为飞蛾，忌与上述所说蝴蝶犬杂交。此犬身高 20~80 厘米，体重约 5 千克。

（ 10 ）约克夏狻

产于英国的约克地区，起初是当地农民用以捕捉老鼠的犬种，经过漫长的进化和改良，成为当前宠物犬中的佼佼者。此犬身高约 23 厘米，体重约 3 千克，小耳，断尾，毛色毛质非常漂亮，头、四肢、胸部为金黄色或黄褐色，身体为钢蓝色，毛呈丝状且不卷曲，易于梳理、修剪。总给人以美丽高雅之感，素日对人百依百顺，加之魁梧英俊，故而非常讨人喜欢。

（ 11 ）老虎犬

产于英国，又叫英国斗牛犬，是稀有犬种。这是因为老虎犬难于繁殖，每胎产仔不多，料理不好还会死于难产；又因纯种犬皆头大，腿短，身体横粗，故而生仔难度高，而且此犬天生倒扣牙，若无人协助，母犬自己几乎无法咬断脐带和胎衣，所以幼犬又极易窒息而死。鉴于上述诸多困难，当前老虎犬的繁殖多采用剖腹产。老虎犬模样奇丑，头又大又沉，看去似有垂头丧气之感，生性冥顽固执，冷漠安静，出奇的沉稳。虽然毛短而稀，但还是怕热喜温凉。也许是物以稀为贵的缘故，老虎犬身价一直居高不下。细细品味，其在倒也丑得颇有韵致，丑得风光可爱，老虎犬身高 30~35 厘米，体重 18~20 千克。

（ 12 ）日本犬

原产于中国，身高 30~45 厘米，体重 15~25 千克，头宽嘴长，大眼睛直视前方，口鼻皆宽大，上唇在鼻孔两侧隆起，耳小呈“v”字型，被毛短平，毛色有纯白，茶色和黑色，身体左右呈轴线对称，腿修长，行步时高起高落，动作优雅，尾巴向背部弯曲，爱于花草丛中出没，崇尚自然，心广体胖，无忧无虑，倍受日本养犬者宠爱。

(13) 布鲁塞尔格林芬犬

产于比利时，被毛光，短硬，毛色多为红棕色或黑色带棕色斑块，背短很短，鼻尖向上，耳半垂半举，尾巴短小，身高约 24 厘米，2.4 体重~5.5 千克。从其宽宽的大嘴巴及忧郁的眼神便可对它的老诚持重一目了然，在家庭生活中往往能顺水推舟地做出令人捧腹的乖巧动作，深沉而不死板，伶俐又不夸张，玩赏时令人觉得韵味无穷。

(14) 松鼠犬

原产于德国普鲁士，因不断向迷你型改良，现在身重仅 2 千克左右，体型细小酷似松鼠，故名松鼠犬。此犬毛色迷人，毛分内外两层，内层软密，外层长直，若梳刷至蓬松状，则如一团绒球，摇曳多姿。毛色有 3 种，3 岁犬毛色最为丰满美丽，四腿大部被身毛遮盖，只露四蹄于下，头部小巧玲珑，但表情变化多端。松鼠犬适应性强。爱主动与人寻欢作乐，但又往往自命不凡，恃宠生娇，不能宽宏大量，因而曲高和寡，孤芳自赏。

玩赏犬种类繁多，流行品种频频更换，因而常常是风云变换，各领风骚，这主要随着大众的口味及需求的变化而变化。目前，还有如西藏獾、丝毛獾、曼彻斯和特獾、格利兰獾、日本小型狐狸犬、卷毛比雄犬、荷兰毛狮犬、格雷伊犬、石堆獾犬、沙乐基犬、袖珍猎犬、齐花花犬等等。

犬的四季管理

春季是犬的发情、交配、繁殖和换毛的季节。对发情犬要严加看管限制，不能放纵其自由寻欢，这关系到犬种的优生优育，因此要寻觅优良犬种，观察其五官形体，审查其祖孙三代，力求门当户对，以防止犬种退化，春季还要注意经常梳理犬毛，否则冬毛脱而不落，与皮肤表层的废皮质缠结，引发细菌感染或皮肤病。

夏季烈日炎炎，酷暑难当，应时刻注意防暑、防潮、防食物中毒。犬在夏季散热困难，应减少或避免在烈日下运动，犬舍可移至阴凉处，经常经狗用冷水进行冷水浴。若犬出现中暑症状，要立刻用湿冷毛巾敷头部，及时请兽医诊治。夏天还要经常洗刷犬的餐器，勤于为犬舍及各种用具进行清毒，防止各种昆虫和病因原菌的侵袭。犬的饲养不宜存放，尽量多喂加热后放凉的新鲜食物。

秋季犬的胃口大增，精神振作，喜欢街头或乡间漫步，恰好秋季

食物丰富，可以变化花样来饲养，饲喂时稍稍增量，为安然过冬做好营养贮备。同时，秋季正值爱犬脱毛换毛和发情产仔之际，要悉心照料，确保万无一失。尤其注意保持犬舍的正常温度，以免冷热无常的天气给爱犬带来不适。秋季易得瘟热病，要及时预防，病势流行时应避免外出。

冬季天寒地冻、寒风凛冽，容易引发感冒和气管炎、肺炎等并发症。预防感冒注意防寒，保持犬舍整洁干燥。冬季喂食应以高蛋白脂肪的食物为主，幼犬、短毛犬和老犬需要认真调养，切忌粗心大意。冬季虽然室外低温，也要经常带犬出去活动活动，一来保证充分运动量，增强体质，提高抵抗能力，二来晒晒太阳，有利于犬的生长发育，使其精神振奋，轻松愉快。

装扮爱犬

犬身体表面或长或短的被毛是犬的门面，而多数是随季节换毛的，照顾不好，往往会粘连得一塌糊涂，因此需不断梳理，把脱落的毛从爱犬身上“请”出来，这还可附带去犬毛中落进的灰尘和藏匿的污垢，刺激皮肤血液循环，皮肤舒坦了，被毛自然生得亮丽风光。否则，皮松肉软，毛色又怎能鲜艳而有光泽呢？“皮之不存，毛将焉附”正是这个道理。被毛梳理的次数应该是多多益善，梳理的顺序依次为：颈、肩、背、胸、腰、腹、后躯、头部、四肢、尾部。由上至下，由前到后。梳完后被毛蓬松闪亮，犬在这时将会非常惬意地享受你的爱抚。若被毛长时间未梳理，也会有缠结的情况发生，在梳理时切忌生拉硬拽，可以资金将缠结部分剪掉，新毛会很快生出。养犬者如有雅兴，可以从审美的角度给爱犬的被毛做一些取舍和修饰，如耳部长毛、脚下长毛、额上长毛都可部分以利用，只要不伤及皮肤，做一修枝剪叶的工作也是大有裨意的。

犬的皮脂腺分泌一种很难闻的气味，时是积久便愈发浓重，因此要试着给犬洗澡，以除掉这气味和粘附在被毛上无法梳理干净的污垢。洗澡时，先将犬毛弄湿，慢慢待犬适应后全身浸入水中，捞起后涂抹中性肥皂或洗发精，轻轻搓洗，将泡沫漂洗干净，用毛巾擦至半干，再用吹风机远远地将毛吹干，最后重新梳理一下被毛。给犬洗澡时就应注意眼睛受肥皂刺激，防止耳内进水。夏季洗澡可每周1次、冬季每月1次，不宜过频。

另外，犬的眼睛、耳朵、牙齿及趾甲更应及时料理，眼屎、耳垢、长趾甲等不但有失风度，更重要的是影响健康，养犬爱好者要特别注意。

训犬的方式

训犬的方式包括奖励、惩罚、诱导、强制四种。

（1）奖励

奖励是犬最喜欢接受的一种训练方式。一般来讲，最好尽量少地采用食物鼓励的方式，因为经常给犬奖励食品容易造成贪吃、偷食的毛病，可以采取口头表扬或抚摸其耳背、颈背、头顶或颈下方等。奖励的关键在于把握住时机，比如在动作未完成之前不宜奖励。奖励的形式视不同犬种的喜欢对象而各有差别，比如对神经高度紧张的警犬就可以采取自由放任的形式，让它稍加松弛。而有些犬的衔物欲望很强，对它们的奖励可以通过远抛衔取物引逗犬前去衔取的来表达。

（2）惩罚

惩罚是制止犬的不良行为的有效手段，在使用此手段时，训练者必须态度严肃，语调高亢而尖锐。严厉的惩罚还有指着犬责骂，用石块、书本向犬的身边猛掷，主要目的还是给犬以威胁的姿态，对通过对其神经的紧张刺激，使它记住这次教训，下不为例。

（3）诱导

诱导是指使用美味可口的食物、物品、训练者的行动等诱发犬做出某种动作，借此建立条件反射的一种手段。比如，若要犬学会对“来”这个口令的正确把握，训练者可以拿一块肉在前面逗引，犬肯定会听话地“来”到身旁，这时千万不能把肉奖赏给犬，那样它会误解您的“奖”是“吃”的意思。这样反复多次，犬就会明白所谓“来”是一个由远及近地走到主人身边的过程。不用肉块，再训练几次，爱犬肯定能准确无误地理解您的“来”口令。

（4）强制

有时候，一般说教训斥已经使犬觉得习以为常，司空见惯，对所谓的苦口婆心的诱导全不在乎，这时，采用绳、按压、轻打等手段，可使犬就范。比如，有的家犬追捕家里饲养的其他小动物，而且大声斥责对它已经无济于事的时候，就可以把撒有辣椒面的小动物肉塞入犬的嘴中，并用带子绑缚其口，使它在强制刺激下痛改前非。

犬的基础动作训练

对犬进行基础动作训练的项目有 来”、坐下”、起立”、卧倒”、“不许”、“叫”、“静”、“扑咬”、“跳”、“爬”等等。

（1）来”

左手把紧犬的牵引绳，边招唤犬的名字边喊“来”，同时右手向前平伸、回屈，做招呼姿态，表情亲和，有迎取倾向，左手拉紧犬绳向后倒退。当犬来到身边时，应给予奖励，如果做出许多努力而犬仍旧不为所动、置若罔闻，也一定不要发火，因为在这时惩罚它，容易使它对“来”发生误解，以至越喊它“来”它却越躲越远。训练中关键是要给犬兴奋刺激，比如，可以手拿一块食物或边退步边拍手，还可以向身后急跑。犬受刺激后对口令、手势和牵引都很感兴趣。

（2）坐下”、“起立”、“卧倒”

将犬牵至训练者左侧身边停下后，训练者马上喊出犬名和“坐下”口令，同时右手提犬的颈圈，左手下压犬的腰部和臀部，犬被迫坐下后，给其以夸奖。“起立”动作与“坐下”动作应该结合训练。“卧倒”动作的难度较大，训练时要强调性地喊出口令并向下拉牵引绳。

（3）不许”

这是一种日常的简单训练，主要用于否定性行为之中，比如在犬咬客人时、追赶家禽时、随地捡食时、胡乱撕扯时，都可以发出责备性口令“不许”，同时配以刺激手段或惩罚措施。在训练可，由别人扔食物给犬，犬欲捡食之际发了口令，若犬慑于威力屈从地放弃捡食，则应立即奖励一些食品，经常训练便能纠正坏习惯，培养好习惯。

（4）叫、静”

把犬固定在某处，训犬者站在犬的前方，用手指在胸前做抓把食物的动作，引起犬对食物刺激的反应。当犬处于兴奋状态时，以食物在其面前来回晃动，但却有给它吃，犬想吃又吃不到的时候，会急得连声吠叫，这时便停下来给其以奖励或表扬。也可以利用犬对生人的反感和其它动物的好奇、惊惧来引逗它吠叫。不论采取哪种形式，训练者的口令“叫”都要喊得干脆，并表现出对犬叫对。

（5）扑咬”

在犬的野性之中，有很强的扑咬欲望，但那都是出于本能的袭击，应该训练它懂得依照口令行事。这个项目的训练要注意安全。首先把

犬引至僻静处坐好，让陪练者从别处耀武扬威而来，训练者对犬喊出“扑”的口令，并以手指向陪练者，陪练者可用持破布衫挑逗，当犬扑一上去时，陪伴者假意与之打斗并且战且走，训练者则频频喊出“咬”的口令，待犬咬住破布衫时不肯松口时，训练便告一段落，可喊“停”的口令。

（6）跳”、“爬”

在平地上垒起矮墙或选一适当障碍物，训练时携犬做一小段助跑，到障碍物近前时不在减速，并看准时机发出“跳”的命令。若犬畏惧不敢跳，可先做原地训练，把肉块举在犬的上前方，使之做弹跳衔食动作，要同时发出“跳”的口令。撤掉肉块，若犬依然肯按口令跳跃，则给以奖励。手势可采取单手上托。无论原地跳跃还是助跑跳跃，开始时都要辅以上提拉牵引绳的动作。训练犬爬行，可以让犬俯卧在地，一人按住犬腰背部，一人在前方以食物逗引，在犬爬行时喊“爬”的口令。慢慢地撤掉食物，而只是用口令，再给其以手势示范，即两手作伸缩爬行之状。

第三节 鸟的选购与赏玩

选购外观漂亮的鸟

观赏鸟的价值首先表现在外观上，所以应该选购一些羽毛绚丽的小鸟。此外，小鸟的魅力，除娇小玲珑、羽毛华美、招人喜爱外，姿态美也是一个重要方面。“姿态”可分为姿势和色泽两部分。前者如卷毛金丝雀，后者有虎皮鹦鹉和友红或柠檬色为代表的金丝雀，以及七彩文鸟、星纹鸟、斑胸草雀、牡丹鹦鹉等。

虎皮鹦鹉的羽毛，是以绿、黄、蓝为主的几种颜色，全世界共有2000多个品种，其中珍贵的大型虎皮鹦鹉的颜色很鲜艳，但饲养起来比一般虎皮鹦鹉稍难一些。

从色彩鲜艳这一点来看，再没有胜过七彩文鸟的了。七彩文鸟全身有赤、黑、蓝、紫、橙、绿、白等多种颜色，这种绚丽的色彩，令人看后上难以忘怀。

在星雀、斑胸草雀、牡丹鹦鹉中，斑胸草雀姿势最好，作为观赏鸟，它的欣赏价值更大些。

选购鸣声婉转动听的鸟

以欣赏鸟儿鸣啭为目的，应该选购金丝雀、梅花雀、红嘴相思鸟等。

欣赏鸣啭，金丝雀是较理想的选择，因为它不仅叫得好听，而且容易繁殖。其中卡那利鸟金丝雀（白玉鸟）叫得最好，它是经过长期人工改造优选的良种鸟。此外，梅花雀和红嘴相思鸟鸣啭也很好。前者歌声如同串铃，后者像黄鹂，色彩也很鲜艳。

在这里需要说明的是，任何小鸟都是雄鸟善鸣，雌鸟既不能鸣，又不善舞。

初学养鸟的人，应该养一些价格便宜、容易饲养的鸟，如十姐妹、虎皮鹦鹉、爪哇禾雀和斑胸草雀。这些小鸟体型小，不需要大笼，食量有限，饲料也很便宜，花不了多少钱，而且极易管理。

饲养容易接近的小鸟，要从雏鸟开始。鸟儿养熟后，就可以教些杂耍表演，训练成招人喜爱的小鸟。初次饲养小鸟，最好是养一对，看到它们筑巢、产卵、孵化、管理幼雏的样子，和养单只小鸟，有完全不同的感受，而且也有利于全面了解鸟的生活习性的，皇人于鸟都有益处。

选购容易繁殖的鸟

饲养一对小鸟，育出几只幼雏，别有一番乐趣。从交尾开始，看着鸟儿筑巢、产卵、孵化、育雏到小鸟出巢，内心里有难以用语言表达的欢快。此外，育出的幼雏，送几只给亲友，还可加深友情。

善于繁殖后代的鸟有十姐妹、虎皮鹦鹉、爪哇禾雀等。例如，十姐妹长于孵卵、育雏，能做七彩文鸟、星纹鸟、黑喉草雀等名贵观赏鸟的假母。

所以初学养鸟者，应该从饲养十姐妹、虎皮鹦鹉、爪哇禾开始，积累经验，再饲养其他名贵观赏鸟。

选购能表演杂耍的鸟

能做杂耍的主要是一些手玩鸟，手玩鸟的饲养品种有爪哇禾雀、虎皮鹦鹉、牡丹鹦鹉和绯胸鹦鹉等。其他小鸟，如果能从雏鸟开始就加以培养训练，在某种程度上，也能变成手玩鸟。

手玩鸟能听懂主人的号令，它片刻也不离主人的左右，给主人带来许多欢乐情趣。

学模拟表演的小鸟，有斑胸草雀、小葵花凤头鹦鹉、非洲灰鹦鹉、帽子鹦鹉、虎皮鹦鹉、牡丹鹦鹉、桃脸情侣鹦鹉、鸡尾鹦鹉等，在某种程度上，也懂得模拟，可是，不如前几种鸟儿灵巧，训练起来也慢得多。

选购健壮的鸟

（1）选健壮鸟要领

为了选择健壮的小鸟，必须掌握选鸟的要领：

体型太肥太瘦都不合适；

眼睛要有神；

嘴与脚要有血色；

腿干巴巴的或者弯曲的不能要；

泄殖孔周围比较干净；

爪没有缺陷；

行动活泼；

食欲旺盛。

成对儿饲养时，雌雄一定要鉴别清楚，然后，放到一个笼子里，观察它们之间是否争斗。

（2）幼鸟选择要注意以下几点

体型大，身体重；

翼和脚的形状都很正常；

嘴张得很大，食欲旺盛的样子；

泄殖孔周围干净；

没有眼眵和鼻水；

羽毛整齐。

选购观赏鸟注意事项

（1）虎皮鹦鹉配对

饲养一对虎皮鹦鹉要选同品系、羽毛颜色搭配、雌雄和睦的。例如，绿与绿、蓝与蓝、蓝与绿、蓝与深蓝、蓝与紫罗兰、黄与黄、白与白、米色与米色、米色与白色都可以相结合。这样。可以育出羽毛鲜艳的雏鸟来。

（2）看脚环能知道金丝雀的年龄

选择金丝雀时，看一看脚环，就能知道鸟的年龄。例如，数字是

90，那么这只鸟就是 1990 年生的，其次要看清登记号数，与这个号数接近的，就是能是近亲，知道这个数字，在雌雄交配时，就可以避免近亲繁殖生下来有缺陷雏鸟。

（ 3 ）十姐妹要选羽毛颜色和品种相同的组合在一起

因为，十姐妹容易产生杂种，成对饲养时，要把一对同种的组合在一起。如果同其他品种组合在一起，就会失去各自的特征，难于育出好品种来。

（ 4 ）斑胸草雀和鹦哥的表演能力

这两种鸟的表演能力差异很大，有的领会很快，有的领会很慢，有的懂人语，有的怎样教也教不懂。

观赏笼的选购

观赏笼是小鸟赖以栖息和生活的场所。按其制作材料来分，有金属笼、竹笼、板笼；按其形状来分有方形、圆形、椭圆形等。因选购时，应充分考虑到笼的规格，要与鸟的大小相适应，尽可能买大一点，以便于小鸟在笼子里活动。常见的观赏笼主要有以下几种：

（ 1 ）画眉笼

为圆形或方形、用竹丝制成，尺寸大小不一，高 35~40 厘米，底宽或直径 25~30 厘米；笼壁的竹栅间隔为 2 厘米左右，笼底竹丝凸起，下放活动的接粪板；笼内设一表面稍粗糙、直径约 2 厘米的木质栖架、此笼用于饲养画眉、百头鹀和太平鸟等。

（ 2 ）百灵笼

为圆形，笼壁以竹丝围成。百灵鸟喜欢沙浴，故笼底用薄木板制成，笼底部四壁用薄木板围住，笼底部放细沙。百灵为栖性鸟，笼内不设栖木，仅设一蘑菇状台供鸟站立鸣唱。为避免笼内细沙混入食物饮水中，在靠近笼底部开一直径约 2.5 厘米的小洞，食缸和水缸挂在洞外笼壁上，鸟只可从洞中伸头来饮食。百灵笼有 3 种型号：小型 25 厘米×30 厘米（笼底直径×高），用于饲养刚捕来的生鸟；中型笼 45 厘米×（ 50~60 ）厘米，用于饲养刚捕来的生鸟；大型笼底直径为 60 厘米，高度可在 120~160 厘米范围内上一下调节，专供饲养能歌善舞的上品百灵和云雀。

（ 3 ）点颜笼

为扁圆形，多以塑料板制成，也可用竹丝制成，高度一般不越过

30 厘米，底 25 直径~30 厘米。笼顶最好不透明，以免鸟儿养成仰头望天的习惯笼底设有活动的接粪板或布制粪垫 笼头设有栖木 1~2 根，食缸和水缸共 4 口。此笼还可用于饲养大山雀等。

（4）芙蓉笼

有方形笼和圆形笼两种类型，均以竹丝制成。方形笼又分为高方笼和低方笼两种；高方笼长宽高尺寸为 45 厘米×30 厘米×35 厘米，低方笼为 27 厘米×27 厘米×35 厘米。圆形笼主高 35~40 厘米，直径 25~28 厘米。笼底以薄板封闭，上放细沙承接鸟粪。笼内宜上下交叉设置栖木 2~4 根。此笼还可用于饲养文鸟、相思鸟、白头鹎和金翅雀等小型鸣禽。

（5）黄雀笼

为圆形，高 22 厘米，笼底直径 30 厘米，笼底用竹栅封闭；笼内设栖木两根，食缸和水缸 2~4 口，栖木距笼底 5~6 厘米。

（6）绣眼笼

该笼也是竹制的小型鸟笼，多为方形或圆形。方形笼的尺寸长宽高一般设计为（18~20）厘米×（18~20）厘米×（19~21）厘米，较大的为 25 厘米×25 厘米×30 厘米。圆形笼高约 30 厘米，笼底直径为 25 厘米。笼内设竹质栖木 1~2 根。绣眼笼的竹栅比较纤细，不可用于饲养蜡嘴雀等嘴喙有力的鸟类，但山雀等小型鸟类可用此笼饲养。

（7）八哥鸟

用于饲养八哥和鹩哥等中型鸟，是用竹丝制成的大型鸟笼。高 35~45 厘米，底直径为 32~38 厘米，平顶或凸顶，笼顶竹丝向上凸起，下设活动的接粪板，笼壁竹栅间隔较大，不宜饲养小型鸟禽。

（8）鹦鹉笼

鹦鹉鸟的喙、爪结实有力，喜欢啄栖木，善于攀援，故制笼材料多用金属丝。笼的大小、金属丝的粗细及笼壁栅栏间隔小，应根据鸟种而定上，大小以鸟能充分活动为度，内可设多根坚硬结实的栖棍，食具和水具宜结实，并固定在笼壁上。

百灵鸟能歌善舞，是观赏鸟中著名的舞蹈家。然而捕来的野生鸟性野且不易调教，故饲养百灵鸟应从幼鸟开始，6 月中旬从野外捕捉出壳 6~7 日、眼睛尚未睁开的幼鸟，用草窝饲养，待其羽毛长齐后，即可放入笼中驯养调教。百灵鸟的各种鸣声主要是靠仿效学来的，应

该多创造一些机会，让幼鸟经常听到比较优美的鸟鸣声，通常是在调教时选一只已驯熟的成鸟挂在环境安静的高处作幼鸟效鸣的榜样，清早把幼鸟带到鸟多的地方去遛鸟，使之学到更多的鸣声。待到将各种动物的声音学得惟妙惟肖时，再设法使之将各种配套的声音搭配起来，据说训练有素的百灵鸟可以学会 13 种的声音呢。生殖季节，要将雄鸟雌鸟并笼养殖，雄鸟在雌鸟面前跳舞献媚，一会儿张开翅膀像凤凰展翅，一会儿拍打两下翅膀像蝴蝶飞舞，一会儿翘起尾巴，像是在模拟孔雀开屏，饶有情趣。

我国百灵鸟科鸟类有 12 种，其中笼养最佳的为蒙古百灵。蒙古百灵的特征是：有 1 条从眼旁一直到脑后的白眉；颈前有明显黑领圈，顶羽紫褐色；体长 16 厘米左右，翅长相近尾端。区别雌、雄鸟的方法是“六看”：一看头，头大而后脑突者为雄，头小而后脑扁平者为雌；二看眉白，长而向后两眉相连为雄，雌鸟眉短而不相连接；三看羽色，羽色鲜艳，黑领圈长而宽的是雄。雌鸟羽色较暗，黑领圈短而窄；四看粗长呈肉红色为雄，雌鸟脚细短青灰色；五看初级飞羽，有 6 根以上白羽毛为雄鸟，白羽毛少于 6 根则为雌鸟；六听鸣声，嘹亮鸣啭者为雄鸟，单声短鸣者为雌鸟。

信鸽的赏玩技巧

信鸽的选种是驯养的开始。优秀的名种名鸽不易得到，纯而又纯的品种也是没有的。一优良的信鸽品种，往往都是反复杂交后获得优良的后代。选种既要顾及品种，更重要的是查对谱系，看一看其上溯三代的健康状况、繁殖能力以及飞翔成绩。当选的幼鸽应该是发育良好，前胸发达，后身丰满；瞳孔紧小，眼睛光亮；反应迅速，机警灵敏。

信鸽的调教一般从 1 月龄以后开始。一只再好的名种鸽，若经过适当的调教和严格的训练，绝对不能成为好的信鸽。反过来即使品种差一点的普通信鸽，如果调教得法，也能出好的成绩。信鸽的基本训练可按以下步骤进行：

（1）建立条件反射

鸽子较聪明，但不可能听懂人语，要使信鸽服从命令，必须经过长期的耐心调教。主要方法是建立食物的条件反射，如在幼鸽开始自食后，每次喂食前吹响哨子，坚持在鸽舍用手喂食，加强它对主人、

巢舍的依恋和归巢性。通过一段时间调教，鸽子能听哨音归巢或傍立于主人手上。

（2）放飞训练

50 日龄的信鸽人坚持每天放飞 2~3 次，早晨起鸽出舍飞翔，开始时 10~30 分钟即吹哨唤回，饮水、喂食。放飞时间逐渐加长，以锻炼其飞翔能力和熟悉鸽舍附近的情况，为使鸽子容易辨认，鸽舍最好挂上小旗或涂上与环境不同的醒目颜色。60 日龄后开始一定路程的飞翔训练要，从 5~80 千米，每隔一周翻半倍飞行量，并注意从东南西北不同方向放飞。半岁后进行 80~200 千米较远路程的飞翔训练，每周控制在两次，但每日要辅以不间断的短程训练。1 岁后开始每月 1 次的中程（即 250~500 千米）的放飞，信鸽在放飞 800 千米以上后，一般当年不再能加长途飞翔，只作短途训练。

（3）夜间飞翔

驯鸽飞翔，开始时一般是早上和下午各 1 次，半岁后要加训清晨和薄暮时的飞翔，7 月龄后还必须进行夜间飞行训练，训练时在鸽舍内安装照明灯，黄昏时将信鸽带到几千米外放出，让它回归，每天如此，可以练就信鸽夜间飞行的本领。还应有意识地刮风下雨天进行训练，注意循序渐进，逐渐使信鸽成为全天候的飞翔强手。

（4）及时配对

鸽子实行一夫一妻制，对配偶择一而终。信鸽在 3 月龄以后开始性成熟，如能及时选配合适对象，成双成对，就格外恋巢，久不配对，常会发生鸽 寻找伴侣而飞失的情况。

（5）提高飞速

现在比较流行的是“ 鰥居法 ”，就是将雌雄鸽分开饲养，放飞前才让它们聚，这样可以使信鸽在整个飞行中满怀强烈的思念之情，以尽快的速度飞回巢舍。此外，利用孵化期、育雏期强烈的恋巢性训练飞翔速度，也能收到一定效果。

（6）合群法

信鸽如能建立种群，效果要比单只好，但也必须进行单只训练，以免落群时失去归巢能力。

在管理方面，主要抓笼舍的清洁卫生和饲料的营养搭配。笼内粪便要每日清除，饮水要清洁。饲料要多样化，小麦、玉米、高粱、莽

麦、绿豆、菜子混合喂养，辅以青绿饲料和矿物质饲料，在中、远程放飞前后，还应特别补充维生素 C、维生素 B、鱼肝油等营养物质。

鹦鹉的赏玩技巧

鹦鹉的赏玩以逗其说话为主，而逗其说话，首先要训练它说话。训练时，要把它移动到安静的室内，在它说话时给固定的刺激，如摇晃挂架或敲打笼子，使它形成条件反射，并用奖励食物的办法来把它的注意引向模仿人言，所教的言语要简短而清晰，训教时要有耐心。在鹦鹉学会说话以后，不要在它面前说骂人的脏话，否则日久天长，鹦鹉也要“骂人”了。

鹦鹉虽然有很强的学舌能力，但它也只是能发出类似的说话的声音罢了，并不能领会人类语言的含义，有些鹦鹉，客人给它几粒瓜子它会说“谢谢”，客人骂它几句它也说“谢谢”，引得人们哄堂大笑。家庭饲养的鹦鹉，因为听到主人常在有敲门声时说“请进”，于是它听到室外敲木板的声音也大声说“请进”。

经过驯养的鹦鹉，对主人充满温情，是人寂寞时的理想伴侣。

鹩哥的赏玩技巧

鹩哥的玩赏也以鸣啭为主，其歌声嘹亮，富有旋律，并能模仿其他鸟的鸣声，经过训练还能效仿人语，可学唱简短的歌曲。调教鹩哥学唱和说话应从幼鸟开始。其鸣声有时如铃声，有时如哨声，能模仿喜鹊、杜鹃和猫、狗等多种动物的鸣叫。鹩哥胆怯怕惊，不宜外出遛鸟。鹩哥学说人语不需捻舌，且口齿伶俐，吐字清晰，训练时应在每天清晨选择安静的环境，教它一些简短的语言，并奖励一些它爱吃的食物，训练要有耐心，学会了一句再教第二句。此鸟接受能力强，不要在它面前说一些无聊和骂人的脏话。

画眉的赏玩技巧

画眉一向有“鸟中歌王”之誉，它的歌声婉转嘹亮，美妙动听。名贵画眉除了能模仿人教语音外，还能独仿飞禽鸣声。这种“教之以音”的方法比较困难，但遛鸟却是画眉鸣唱好坏的关键。有经验的雀友都知道，画眉越遛则鸣叫越起劲；不带出去遛中，会出现不思饮食、精神不振或烦躁不安、仰头看天甚至乱飞乱碰的病态。遛鸟的方法是每天清晨手提鸟笼出去转悠半个小时左右；遛完以后将笼挂在鸟多的地方鸣唱。雀友们清晨将笼挂在一起时应注意，画眉鸟喜欢争强好胜，

死要面子。在发情季节不能让雄鸟听到雌鸟的叫声，否则，为了炫耀自己的歌声而博得雌性的青睐，雄鸟往往拼死鸣叫也不愿停歇。几只旗鼓相当的画眉对唱时，有的画眉往往鸣叫过度而累死；有的画眉因鸣叫不敌对手，在笼中乱跳以表示甘拜下风，一旦发现这些示弱表现，应该及时把鸟笼提走，否则，示弱者再次来到原地，听到其他的鸟鸣叫便缄口不语。对于刚开口学唱的画眉更不能与鸣叫突出的画眉挂在一起，当它们听到别的鸟只比自己强时，心里发急，就会蹦跳不止或低声下气，垂头呆立。

蜡嘴雀的赏玩技巧

蜡嘴雀的鸣声十分美妙动听，类似哨音，繁殖期的鸣声更加婉转嘹亮，其鸣声以多音为主，类似“ 格尔一居其一居居罗 ” 或者“ 依哥一可一思。” 该鸟性情温顺，容易驯养。经过训练能学会空中衔弹、接物、给客人送糖送烟等许多杂耍。训练时，要把鸟儿从笼中移到鸟架上，以一些固定的刺激指导鸟儿表演，每当它完成一动作后，都要给予一些爱吃的食物作为奖赏，使鸟儿加深印象，巩固训练成果，同时也使鸟儿更乐于接受训练。

八哥的赏玩技巧

八哥具有十分高超的语言模仿能力，不但能模仿许多鸟类的鸣声，而且善学人言。八哥本身的鸣声没有一定的规律，但可模仿多种动物的鸣声。训练时选择安静的环境，用笼衣罩住笼子，将它与画眉或其他鸣禽的笼子挂在一起，让安静听别鸟的鸣唱，慢慢学会跟着唱。一次只有一种鸣禽挂在一起，否则多鸟齐鸣，八哥无从下“ 口 ”，学会一 鸣禽的叫声，巩固一段时间后，再另一种鸟的鸣声。

训练八哥说话须从幼鸟开始。要先对学话的八哥进行“ 捻舌 ”，即用手将其舌面的硬壳捻脱，也可用香火烙烫或剪刀修整。捻舌后注意防止感染，可在舌后面涂些紫药水中，暂停供水半天。训练其“ 说话 ” 时，应选择安静的时间和环境，先教简单短句，如“ 请进 ”、“ 您好 ”、“ 欢迎 ”、“ 再见 ” 等，每学会一句就奖励一点食物，使它形成条件反射，驯熟后再教些略长的句子。教话者要口齿清楚，还要有耐心。有人曾调教八哥说一些礼貌用的英语，调教得出色的八哥还会待人接客。切不可在八哥面前说粗话、脏话，曾有因八哥绕嘴学舌而造成婆媳不和、夫妻反目的事例，此或许也是八哥“ 聪明 ” 的罪过吧。

黄雀的玩技巧

黄雀是一种极为普遍的观赏雀类，该鸟容易捕捉，也易于饲养和训练，富有人情味儿。黄雀的训练包括唱和学艺两个方面，黄雀的学唱在北方讲究“三大叫口”，即让黄雀学习灰喜鹊、沼泽山雀和油葫芦（一种虫子）的鸣声。优秀的黄雀可真切地模仿这3种鸣声，而且没有杂音，训练黄雀的“三大叫口”应该从幼鸟开始。学灰喜鹊叫时，要经常把鸟笼提到有灰喜鹊栖息的树林中去遛，途中要把鸟藏好，到了目的地再掀开笼罩，让黄雀静听喜鹊的鸣唱；学沼泽山雀的鸣声，可笼养一只山雀，挂在黄雀笼边领唱；油葫芦也要自养，在夜晚让黄雀听其鸣叫。

训练黄雀戴面具、开抽屉、叫、叨小旗等，可用鸟架饲养，脖子上拴一细绳，用食物引诱和奖励，使其形成条件反射。

第三节 观赏鱼的赏玩技巧

金鱼的品种

金鱼因其易养、设备简单，观赏价值高，而成为观赏鱼的大家族。迄今为止，我国饲养的金鱼有160多种，大致可分为四大类：

（1）草种金鱼

体型近似于鲫鱼，身体偏狭，头尖眼小，多数只有一个尾鳍，体色有红、白、黄各种，色泽鲜艳，适应性强，容易养殖。常见的品种有金鲫、草金鱼、红白花草金鱼。

（2）文种金鱼

体型近似“文字”而得名，主要特征是体型粗短，眼小嘴尖，鱼肚圆滚，尾鳍和臀鳍较长。体色以红、红白、紫、蓝、黄，五色杂斑居多，常见品种有高头（俗称堆肉）、珍珠（鳞呈珍珠形）、鹤顶红等。

（3）龙种金鱼

为金鱼的正宗，常见的品种有：

红龙睛：为龙种金鱼的代表，其特征是通体呈红色；

凤尾龙睛：以其长长的下垂和凤尾的尾鳍取胜；

墨龙睛：遍体浓黑如墨，有金鱼中的“黑牡丹”之称；

五花龙睛：由各色龙睛杂交而来的品种，鳞片多半是透明的；

紫龙睛：其体色中会放出紫铜色光芒；

龙睛球：这种金鱼的鼻膜特别发达，呈绒球状凸出于鼻孔之外；

望天眼：不仅眼球大部份突出于眼眶之外，而且瞳孔还向上翻转直朝天上，瞳孔周围还有三道金鱼光圈。

（4）蛋种金鱼

因为背鳍而又体短肥硕如蛋形而得名。常见品种有：

在金鱼中极为名贵，其眼窝出奇的而眼球莫明的小，在两只眼睛周围各长出一个半透明的小泡来。

绒球：因鼻孔膜的变异形成一对肉质球而得名，也称绣球。

金鱼的观赏

观赏金鱼是件快乐的事，能给人们带来无穷的乐趣。您看，它那华丽的锦袍，婆娑的风姿，宛如水中的花朵、游动的翡翠，给大自然增添了多少美色！给人们带来了多少乐趣！那些五光十色的碧波仙子，无不令人啧啧赞叹。它时而浮上水面，时而沉下缸底；时而摆动周身的彩带，时而又闪着光艳的红鳞。它那绰约的舞姿地，犹如滚动的锦球；它那穿梭的追逐，仿佛翻旋的春燕……尤其它那五彩缤纷的衣冠，斑斓得使人目不暇接。穿红袍的，红的娇艳可爱；着紫褂的，紫得闪闪发亮；披花衣的，俨然东方古代的仕女。

观赏鱼儿的情趣，不仅能使人乐在其中，而且还具有治疗疾病的功效哩。据《读者文摘》载：美国一位心理学家，在给儿童治疗心理紊乱时，总是设法培养患儿观赏鱼儿的兴趣。鱼儿在清水池里追逐嬉戏，逗起了孩子们的欢快笑声。同时，那翠绿的水草，奇形的石头，以及水下蓝天的幻景，又启迪着儿童的天真遐想。因此，患儿的情绪逐渐好转中，病患的迹象也就随之消失了。

不仅可以观赏鱼儿美丽的外貌，而且可以欣赏鱼儿精彩的格斗。在我国南方的一些溪河、池沼、沟渠和稻田里，生长着一种体色赤褐、有彩色斑纹横带、口小、吻短、眼大、尾呈红色旗形、体长一般在6~7厘米的鱼儿，因其生性好斗而得名斗鱼，这是一种较有观赏价值的鱼类。

锦鲤和热带鱼

锦鲤，是观赏鱼族中的又一类深受人们欢迎宠物。锦鲤，是指鱼体呈现有鲜艳抽的色彩，变幻多姿的斑纹，拟供人们观赏的鲤鱼。锦

鲤有红、白、黄、黑、金、蓝、紫等色彩，是大型高贵的观赏鱼类，它具有独特的魅力，以其艳丽晶莹的体色，潇洒优美的游姿，华丽俊俏的斑纹，雄健英武的风度而越来越多地博得养鱼者的喜爱。

锦鲤养殖在我国有着悠久的历史，红鲤作为观赏鱼类，在明代已非常普及，但未像金鱼那样得到培养发展。

根据文献记载，日本的鲤鱼是由中国传入的。日本在长期饲养中发现食用鲤突变，而产生有颜色的鲤鱼，最早在公元 1804~1829 年间，日本贵族将这种鲤鱼移入庭院的水池放养中，供作观赏，因此锦鲤又称贵族鱼。根据鲤鱼容易变异这个特点，采取交配、培养、人工选择等方法，又选育出许多新的品种。同时又于 1906 年引进德国的无鳞“革鲤”和“镜鲤”与日本原有的锦鲤交配，终于选育出现在这样色彩斑斓而品种繁多的锦鲤。

近年来，热带观赏鱼也进入千家万户。由于热带鱼包括了鱼类中众多的科属品种，加之绵延的自然演化和人工培育筛选，各有风韵；有的色彩缤纷悦目，各具特色；有的图纹斑驳点点，变幻无穷；有的喜爱成群结队，活泼欢畅；有的则喜欢成双结队，自由恋爱；有的生性好斗，战死方休。例如：神仙鱼体形俊俏，花色高雅，泳姿姗姗，仪态万千，潇洒、娴静，有天使神仙之美称，令人耳目一新，忘却烦恼。它曾在德国热带鱼爱好者中引起轰动，冠以皇后鱼之称，宝莲灯鱼、珍珠玛丽、小丽丽等等，体表似披珠宝，钻石般璀璨闪烁。接吻鱼虽无迷外表，却经常两鱼长时间亲吻，独树一帜。孔雀鱼的花纹色彩千变万化，美丽无比。地图鱼能向投食者游去接食，大神仙鱼对人为骚扰表示极大的愤懑，别有一番情趣。

第六章 棋牌、养花休闲

第一节 围棋

围棋是我国古老的文化遗产之一。早在春秋战国时期，围棋已相当盛行，但棋盘要比现代的略小一些。围棋的棋盘纵横各十九道，共有三百六十一个交叉点（着点）。棋子分黑白两种颜色，黑子一百八十一个，白子一百八十一个，由执黑棋的人先走，轮流把棋子下在交叉点上，以占领交叉点多的一方获胜。为要争取棋子下在交叉点上，以占领交叉点多的一主获胜。为要争取较多的交叉点，双方就必然设法“围地”和“围吃”对方的棋子，这就是围棋名称的由来。下围棋的最高宗旨是围取比对方更多的地域。杀气、打劫等手段都必须为这一最高宗旨服务。对局者应随时关注这样一个问题：自己已占有及以后可能占有多少地域，切不可去贪恋局部的少量提子，否则虽提子不少，仍难免败北。

常用术语

（1）立

凡在直线沿边下子的叫立，以防对方往来相冲的危险。

（2）打

打击对方一小节的意思。

（3）粘

把被打的棋连接起来。

（4）提

也叫吃。

（5）行

在同一棋路上平步向前连走。

（6）曲

棋在直上转弯，向另一方向走子，与原线成直角曲势。

（7）飞

平行第二条线路上，隔一路斜走，似小鸟斜飞。

（8）尖

对叫小尖。在己方原有子斜长一路，与原子成尖形。

(9) 点

两子相隔一路，在另一平行线上，向此间隔的空处下一子。

(10) 断

把对方的一块子分为二段。

(11) 拦

也称挡，拦住对方棋子向前后左右发展，使其不能前进。

(12) 封

将对方封住，不上出来。

(13) 枷

当对方棋子在己方势力范围内逃出，可用“ 枷 ” 的办法把它包围起来。

(14) 冲

在对方包围的棋子中穿出去。

(15) 扳

凡双方棋子平行紧靠，一方在对方直线上面下子，改变平行着法向上线或下线扳出。

(16) 门

是关闭的意思。

(17) 折

在横线路打开局面，扩大地域。

(18) 关

即关隘的意思。

(19) 虎

即两个为隔一路关的子，在中间往上一格或往下一格处着子，是为虎。

(20) 挂

当对方抢占角部时，从外侧挂，是开局常用的招数。

(21) 镇

含镇压之意。

(22) 连

在分断了的地方下子，重新连接起来。

(23) 接

与“ 连 ”相似。

(24) 扑

为了减少对方气数，或使之成假眼，特送给对方吃一子，以达到预期的目的。

(25) 持

也就是“ 持棋 ”。

(26) 征

双方格斗，一方打吃，一方长出，一直打到无处可逃为止，最后把对方吃尽。

(27) 劫

又叫打劫。

(28) 逼

即向对方的薄弱之处逼近进攻，使对方就地做活或外逃。

(29) 收气

双方对杀时，在被围的交叉点中，加紧填补棋子，使对方气短，并全部消灭之。

(30) 搜招

对方的棋尚未活净，在边境的二、三线上夺其根据地，使它谋活或做不活，只得向中腹另找出路。

(31) 手筋

日本国棋术语。其含义是：对弈中，把棋着在紧要处，让对方不易应付或使己方舒放。

(32) 腾挪 当对方攻击时，用灵活的手段应付之。

(33) 渡过 一方的两块棋在边线处接通，相连在一起。

(34) 接不归 又叫“ 追杀 ”。

(35) 罩 笼罩的意思。

(36) 顶 顶住对方去路。

(37) 托 从相隔一路或二路斜托敌子。

(38) 靠 紧靠对方的子。

(39) 碰 冲到敌方与它并行的样子。

(40) 压 连在外面平行的数子，将对方的子压在里面，不让它

出来。

判别棋子死的标准

判别棋子的死活，是初学围棋者必须知道的知识。那么，死活的标准究竟是什么呢？

一块被围的棋子，它的死活定于能否在里面做成两个眼，也就是说，具备两个眼的棋子是活棋。如（图 1）中的黑棋，里面留有 A、B 两个眼（所谓眼，就是棋子围住的交叉点），所以是活棋。为什么具备两个眼就能成为活棋呢？这是因为：如果白棋在 A 位投子，根据规则四，就算犯规（因投入没有气的交叉点 A 后，B 位还有气，不能提取黑棋，所以 A 位是禁区，不能投子），反之，B 位亦然。由于一块棋同时有了两个禁区，对方永远不能入子，故黑棋活了。

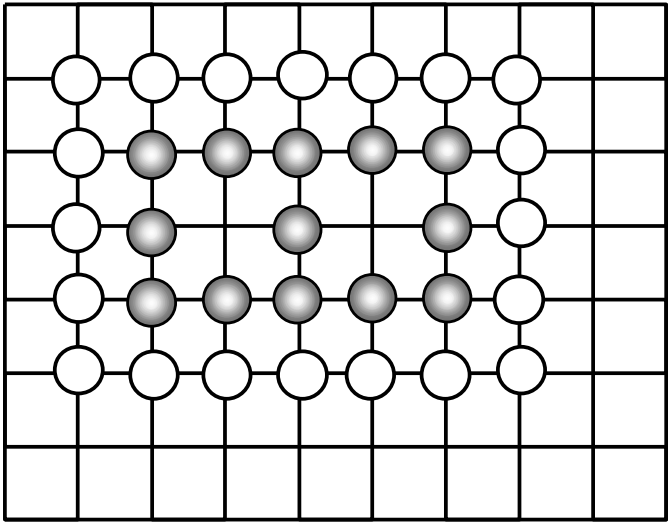


图 1

对一块即将被围的棋，最重要的莫过于做眼了，那么什么地方做眼最容易呢？也就是怎样用最少的子做眼的问题。在（图 2）A、B、C 处，白棋做眼的子数分别为 7、5、3（如果没有达到这个数目，都是假眼）。从中，我们可以得出这样一个结论：在中央做眼最困难，边上次之，角上最容易。所以，在通常情况下，一块即将被围的棋，应尽量向角、边上发展，以便能容易地做成两个眼，使自己逃脱覆灭的命运。

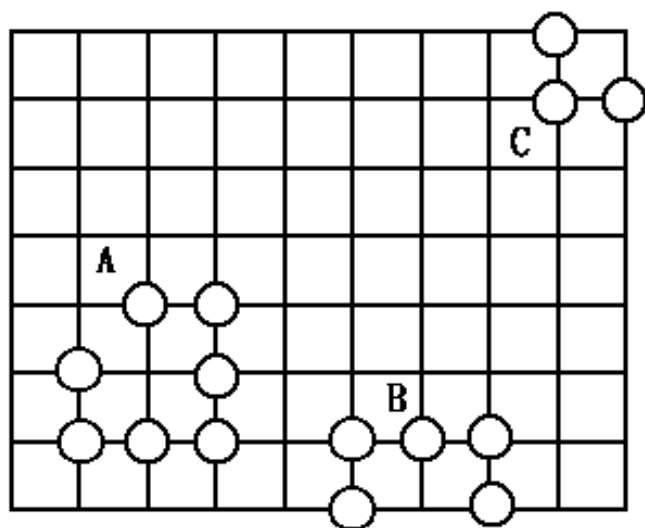


图 2

第二节 中国象棋

中国象棋是我国人民的独创，它以黑红棋子代表两军对垒的智力竞技，是科学与艺术相结合的运动。

下棋双方在棋盘这块特定的战场上进行着象征性的军事战斗。相当于指挥员的对弈者，根据自己对局形势的理解和对棋艺规律的掌握，调动车马，组织兵力，协同作战，争取胜利。进攻退守都有法度可循，奇袭转移符合军事原理，知彼知己，才能百战不殆，棋盘共有九十个交叉点，棋子应摆在交叉点上，中间没有划通直线的地方叫做“河界”，上方和下方划有交叉线的地方叫做“九宫”。棋子共子有三十二个，分黑红两组，每组十六个，由对弈的双方各执一组。双方轮流各走一着为一回合。

象棋下法

(1) 开局和中局

开局，指的是一盘棋的开始阶段，大约有 10 多个回合。这 10 多个回合，用来调遣兵力，布置阵势。所谓布阵既要根据战略战术的需要又要考虑对方布阵的意图做出相应的措施。

一般说，用兵之道贵在神速，为此，应力求出动车、马、炮等强子，占领要地，威胁对方的据点，牵制对方的兵力，打乱对方的部署。这是初战控制局面的关键。当然，也有后发制人的，先组成坚强的防线，然后见机而动，乘隙反击。因此，由于战略战术的不同，开局的

布局也可分为急攻型、对攻型、缓攻型、稳健型等 4 种类型。

开局直接关连中局，也影响残局。这就必然引起象棋爱好者对开局的重视。

象棋中局前承开局，后接残局，是关系胜败的重要阶段。这个阶段双方子力尚强，对抗比较激烈。一般说来，争先夺势，消减对方攻守子力是中局要解决的主要问题。便这时争先夺势，削减对方攻守子力是中局要解决的主要问题。但这时争先夺势比子力得失更为重要。为此，各种战术，如“争先反击”、“弃子攻杀”、“兑子谋子”、“运子取势”等等也广为使用。善谋者胜。这时行子更要统观全局，有战略上考虑，也要有具体的战术运谋。从进攻防御上来说，进攻不能忘了防御，被动局面难以摆脱，最后难免失败。在拼兑、弃子抢攻、弃子争先之前，应当深谋善算，要充分估计到拼兑过程中对方可能采取的多种对策、兵不厌诈等兵家要义。这就要求弈棋者紧紧掌握战机，见机迅速行动，充分利用对方阵势上的弱点和指挥对方的心理状态，巧妙地使用声东击西等战术，使对方上当，以便乘隙而入，直捣黄龙。

(2)对弈

棋手们通常把全盘对弈划分为布局阶段、中局阶段和残局阶段。

在布局阶段中，双方调兵遣将、部署阵形，使强子（车、马、炮）迅速出动，占据要地，发挥威力，子力协调，均衡开展，要忌讳“车迟开”、“马躁进”、“炮轻发”和子力拥塞。一般来说，经过十至二十个回合，布局阶段可以完成了。当双方强子已经活跃，布阵基本就绪，矛盾冲突全面展开，棋路趋于复杂多变时，棋战就从布局过渡到中局阶段了。中局是一盘棋里变化最复杂、战斗最激烈、构思最精彩的部分。随着双方经历若干个战役的搏斗，实力重损耗，棋子大为减少，棋路变化趋于单纯时，也就由中局转入了残局阶段。

第三节 桥牌

桥牌传到我国虽然较早，但只是在近一时期才开始逐步广泛开展。1978 年 11 月，国家体委首次在北京组织桥牌邀请赛。此后，国内各种桥牌赛逐渐增多，并派队参加一些国际性比赛。

桥牌是一种高级娱乐活动，它可以锻炼人们的思维能力，对防止

人记忆力衰退，修身养性也有很大好处。打桥牌时由两个同伴合成一组，互相配合，协同作战。所以打桥牌能发扬紧密协作、团结一致的精神。桥牌是一各数字概念很强的游戏。打桥牌时，对手的牌是看不见的，这就要考虑到许多偶然的因素，运用数学中概率论的一些知识逻辑推理，对牌的分配和位置作出估计。人们如何去克服偶然现象，争取必然的胜利，通过打桥牌可以得到一定的启发。因此打桥牌又可以增强人们独立思考、独立工作的能力。

打法

(1) 发牌

四个人分成两对，互为对手，两对同伴相对而坐。择座以后，先由一个人(譬如北家)发牌。发牌前要先交给左首东家洗牌；洗好后，再由发牌者北家把处于左移，让右首西家切牌(把整副牌的上半部分搬移一旁，发牌者把牌的下半部分搬到上半部分的上面)。发牌是从左首一家发起的，按顺时针方向分发。仍以北为例，第一张发给东，第二张南，第三张西，第四张轮到北自己。这样周而复始，共发十三轮，把整副五十二张牌全部发完。每家各得十三张牌，暗自整理好，不能让任何一家看到牌面。

发牌结束后，分叫牌和打牌两个阶段进行。

(2) 叫牌

从发牌人开始，通过叫牌，由其中一方确定一个定约。定约分有将和无将两种。有将定约就是在黑桃、红心、方块、草花四种花色中，指定一种为将牌。将牌比其他三种牌有更大威力。打牌时，当跟不出同一种花色时，就可以出将牌吃掉；打无将时，只能在同一种花色内比大小，若跟不出同样花色时，只能垫牌。叫牌确定定约，不仅要指定将牌的花色或无将，而且还要叫出一个定约数字。这个数加上基数 6，就是定约的要求的得牌墩数(每人出一张牌，出齐四张称为一墩)。例如，叫“ 2 黑桃 ”表示指定黑桃作为将牌，并要求得八墩牌；叫“ 3 无将 ”，表示打无将定约，并要求得九墩牌。定约的最高数字是 7。7 加上基数 6 是 13，要求得到全副牌十三墩，就是大满贯，这是很难打的。叫牌是按着顺时针方向叫的，以花色等级(黑桃最高，红心基次，方块又次之，草花最低，无将则盖过一切花色)或数字盖过前一个叫牌，直至三个连续牌阶段即告结束，进入打牌阶段。

(3) 打牌

打牌，可分攻和守两方。定约执行者主打，守方则进行防御。主打的目的是完成定约；防守的目的是要击破这个定约。桥牌的基本打法有两种：一是有将定约打法，主方打吊将牌时，守方持有将牌，必须跟随；没有将牌时，必须垫牌认输。如是旁套花色而一方无牌跟随，可用将牌来吃张赢墩，或者垫牌。二是无将定约打法，以第一出牌者花色为依据，如跟随不出同样花色，只能垫牌。

(4) 计分

打桥牌，分数是竞争的标志，不论在叫牌或打牌的过程中，分数的概念对每一家都很重要。桥牌的计分，有记分表可资查核。计分有三类：一是基本分；二是奖分；三是罚分。对打桥牌的人来说，应该把这三类计分内容，强行记住，以便随时应用。

桥牌计分表(适用于各种桥牌竞赛)

基本分：

定约方完成定约，得分如下：

有将定约	未加倍	加倍	再加倍
低级花色♦或♣每一墩	20	40	80
高级花色♠或♥每一墩	30	60	120
无将定约			
第一墩	40	80	160
从第一墩起，每一墩	30	60	120

一个定约的完成，不论成局与否，另加奖分。

奖分

定约方超额完成定约，每超过定约一墩，得分如下：

定约方完成任何加倍或再加倍定约 50 分

定约方完成不定局定约 50 分

定约方完成定局定约	无局方 300 分	有局方 500 分
定约方完成小满贯定约	无局方 500 分	有局方 750 分
定约方完成在满贯定约	无局方 1000	有局方 1500 分

无局方	有局方
-----	-----

未加倍基本分	加倍 100	再加倍 200	未加倍基本分	加倍 200	再加倍 400
--------	--------	---------	--------	--------	---------

罚分

定约方完不成定约，罚分如下：

宕墩	无局方			有局方		
	未加倍	加倍	再加倍	未加倍	加倍	再加倍
一墩	50	100	200	100	200	400
二墩	100	300	600	200	500	1000
三墩	150	500	1000	300	800	1600
四墩	200	700	1400	400	1100	2200
五墩	250	900	1800	500	1400	2800
六墩	300	1100	2200	600	1700	3400
七墩	350	1300	2600	700	2000	4000

以下依次类推。

第四节 麻将

麻将牌是我国传统文化娱乐用具，它与围棋、中国象棋出于一个根系。从武乙(公元前 1142 - 1138 年)行搏对，到唐朝开成年间(公元 836 - 841 年)叶子戏出现，宋朝宣和二年(公元 1120 年)宣和牌 (即牌九) 问世，再到元朝宋末年(公元 1341 年)马吊牌形成，经过 2400 多年。在清朝道光咸丰年间(公元 1831 - 1862 年)麻将牌产生，又经过 500 多年。搏戏、叶子戏、宣和牌、马吊牌及麻将等，在演变过程中，人们褒贬各异。由于它扎根到人民群众之中，因此人们按照各个朝代的伦理和客观情况加以改进，推陈出新。麻将牌的形成，是千千万万个中国人共同智慧的结晶，它是目前文化体育活动中，普及面最大的项目之一。

打法

(1) 定庄

每个参赛者根据抽签的号数，对照“ 麻将牌比赛轮次表 ” 排定的

桌次，四名运动员自由入座。裁判员站在自然方位的东方。当裁判长宣布比赛开始时，裁判员将东、南、西、北风牌夹朝下洗动。由裁判员掷两枚骰子，按骰子的点数，从逆时针方向拿牌。如掷的点数为 5、9 则坐在东方（即裁判员站的位置）的一位运动员先拿四张牌中的任意一张，接着由坐在裁判员右手方位的一位运动员拿三张牌中的任意一张，最后由坐在裁判员对面的一位运动员拿两张牌中的一张，最后由坐在裁判员左手方位的一位运动员拿剩下的一张牌。各自翻牌后，调整坐位。拿到东风的，坐自然方位的东方，为“庄家”又称“庄门”；拿到南风的，坐到庄家左手一方，为“北家”（即自然方位的南方）。如裁判员掷的骰子点数为 3、7 或 11 则由坐在裁判员左手方位的一位运动员拿三张牌中的任意一张，坐在裁判员左手方位的一位运动员拿两张牌中的一张，最后由坐在裁判员右手方位的一位运动员拿剩下的一张牌。如裁判员掷的骰子点数为 2、6 或 10，则由坐在裁判员右手方位的一位运动员先拿四张牌中的任意一张；如裁判员掷的骰子点数为 4、8 或 12，则由坐在裁判员左手方位的一位运动员先拿四张牌中的任意一张，其他依次类推拿牌，各自翻牌，调整坐位。坐在本方位右手的一家为本方位的下家坐在本方位左手的一家，为本方位的上家；坐在本方位对面一家，为本方位的对家。互相对视后，清点筹码数目，每家为 500 番，一桌为 2000 番。如有少或多，应报告裁判员，进行增减。

（2）洗牌

洗牌时，牌面朝下，四人同时用双手从右手向左手方向均匀地推动。在洗牌时，如有牌面翻出应及时将牌面朝下，不允许将明张牌拿到本门面前，应放在原位置再洗动一次。当无明张牌或庄家认为可进行垒牌时，四人开始垒牌。上下各叠放一张牌，面朝下的牌，为一墩。每家各垒 17 墩，为“一方墙”；四方墙连在一起为“方城”。方城可以组成四方形，也可组成“井”字形，以桌子大小和起牌方便确点。

（3）开门

庄家将两枚骰子掷入方城内，根据掷的点数，确定从哪家一方墙“开门”。如为 5 或 9，则从庄家开门；如为 3、7 或 11 点，则从庄家的对家一方墙开门；如为 4、8 或 12 点，则从庄家的上家一方墙开门。再由开门这一家掷骰子两枚，此两枚点数和庄家掷两枚骰子的点数相加之和，为从某墩位开门起牌。例如，庄家（即东方位）掷的两枚骰子

为 9 点，则确定庄家一方开门由庄家再掷骰子两格，如为 4 点，那么 $9+4=13$ 点，则从庄家一方墙自右向左数 13 墩（即 26 张牌）。此第 13 墩为“杠头”，庄家从第 14 墩开始起牌。起牌的方向按顺时针方向。庄家起第 14、15 两墩，庄家的下家起第 16、17 两墩，庄家的对家起庄家的上家一方墙等 1、2 两墩，庄家的上家起庄家自己一方墙的第 3、4 墩，依此循环。每家各起牌 3 次，各为 12 张牌。然后庄家再隔墩各取一张，共 14 张牌；其他三家依次起一张牌，共 13 张牌。13 张牌和庄家起的 14 张牌，为“一方牌”。

（4）出牌

各家起完牌，按照饼、条、万、字分别排列，进行整理。三张相连的牌为“一顺子”，如一、二、三饼，三、四、五条，六、七、八万；三张相同的牌为“一坎”，如二、二、二饼，六、六、六条，九、九、九万；四张相同的牌为“一杠”，如一、一、一、一饼，五、五、五、五条，七、七、七、七万；东、东、东、东；两张相同的牌为“一对头”，如三、三饼，二、二条，八、八万，中、中。一顺子、一坎、一杠、一对头，各为“一铺牌”，字门和一、九称“么牌”。麻将牌各地打法多种多样。但作为比赛用的中国牌，组合形成有统一的规定。每家成牌，除“十四不靠”、“十三么”、“七对”外，必须由五铺牌组成。这五铺牌可能是四铺顺子和一对头，可能是四铺坎子和一对头，也可能是四铺杠子和一对头，还可能由它们混合组成。饼、条、万三门牌，每门牌都可以组合为不同的顺子，如一、二、三饼，七、八、九饼等 7 个，饼、条、万可以组合 84 个顺子。饼、条、万、字可以组合 34 个坎子或杠。杠，有“明杠”和“暗杠”。当“开杠”时，应从杠头补一张牌。在理牌过程中，要全面分析，组织哪种类型的牌。哪几张是该处理的“废牌”，哪几张是留作观察的牌，立足于成大牌。庄家理好牌后，出第一张牌。凡出的牌，下家可以“吃”或“碰”或“杠”，其他两家只限于碰或杠。出牌要报牌名，吃、碰、杠要有喊声。例如，庄家打出八饼，下家七、九饼，下家喊“吃！”组成七、八、九饼一铺牌，牌面朝上，平放在本门一方左侧或正中位置；庄家打出八饼，若庄家的上家有两张八饼，需要八饼，则可喊：“碰！”庄家的下家不能吃，尽上家碰。上家组成八、八、八饼一铺牌，牌面朝上，平方在上家一方的左侧或正中位置。杠也如此。若吃、碰或杠，则应再打出一

张牌；若无吃、碰或杠，则下家从方城上“摸”一张牌，再打出一张牌，如此循环。打出的牌放入方城内，靠近本一方牌，按打出的先后整齐排列。报牌即要出此张牌；牌接触桌面，虽未触牌即为摸牌。下家已摸牌，其他家不能再喊吃、碰或杠。

某家在起或摸牌后，出现多牌或少牌，为“相公”。多牌者为“大相公”，少牌者为“小者相公”。大相公不许减少牌，小相公不许增加牌。在本盘内不许成牌，只能陪打。

方城上的牌只剩一 7 墩，而汉有一定成牌，即为“荒牌”。若某家摸最后一张（即“海底牌”）后，自己开杠，或打出以后某家开杠，允许从最后 7 墩上补牌，若成牌，也为海底捞月。此盘结束。

（5）成牌

如一家完成了规定的牌面组合形式，没有一张废牌，即为成牌。成牌时，将牌面推倒在桌面上，供裁判员和其他三家检查。成牌有某门“出冲”和“自摸”，两种可能。也有自摸红中成牌，其余为 1 - 3 饼，4 - 6 条，7 - 9 万，5 - 7 饼（或条、万），此牌组合形式为“花龙”。

中国牌比赛成牌有三种组合牌形：

由一门牌组合，为“清一色”。如一、二、三饼，三、四、五饼，五、六、七饼、九、九、九饼，一、一、饼；又如东、东、东、西、西、西，中、中、中，发、发、发，南、南。

由数字牌中一门牌与字牌组合，为“混一色”。如二、三、四条，五、六、七条、西、西、西，北、北、北，一、一条；又如三、三、三万，七、七、七万，中、中、中，东、东、东，白、白。

由四门牌互相组合，为“杂色”。如二、二饼，七、七条，八、八万，东、东，北、北，中、中，发、发。又称十三不靠，即每张牌都不连着。

在牌的组合过程中，有拆有合，有出有进，当等候某张到来，即成牌时，称“听牌”。听牌，有听单张、单吊、单倒、边张、嵌张、碰到、多张等。从听牌张数分析，有听一张、二张、三张……九张等。

吃牌服从碰牌或杠牌，吃、碰、杠服从成牌，出牌的下家成牌优先。比赛中要求快碰、杠。一般某张牌落入方城内，3 秒钟内无喊碰或杠，下家可以吃此张牌；牌面翻出，即不允许再碰或杠。

当某家摸或吃、碰一和，推倒本方牌，宣布成牌，而牌面不够规

定成牌的番数或者组合有错，即为“诈成”。诈成要受罚，因为诈成使其他三家失去了一次可能成牌的机会。某家成牌后，洗、垒好牌，其余三家应当在裁判员的监督下，付给成牌者应得的筹码，一次付清，不能拖欠。当某家 500 番筹码输完，可以向筹码多的一家借，裁判员应在“比赛记番表”中，记上某家借某家筹码多少番。

（6）坐庄

庄家连续成牌为“坐庄”。“牌兴”好时，连庄可达 7 次之多。中国牌比赛，规定坐庄不得超过 4 次，中间出现荒牌一次或诈成例外。荒牌一次或诈成庄家不变。若在本庄内，出现第三次荒牌，也规定“下庄”。

（7）定局

某家出牌后到上家出牌，为“一巡”。数巡后，某家成牌、荒牌或诈成，为“一盘”。从上庄到令风离开，为“一庄”。令风走完四家，为“一圈”。东、南、西、北风，各走完一圈，为“一局”。中国牌比赛一局或 3 小时 30 分内未打完一局，裁判员或裁判长宣布比赛止，为“定局”。定局后，裁判员为当众分别清点四家筹码，并记录于比赛记番表，总数为 2000 番，四家各签名，予以承认。若出现少或多筹码，在四家在场的情况下，查找原因；若找不出原因，以《比赛记番表》中各盘记录逐次核实的番数为准，并进行公布。

第五节 养花休闲

花卉能陶冶情怀，开阔视野，给人以美的享受。它既能锻炼身体，又能恬情畅志，对身心健康极为有利。花的香味还能防病治病，故有人称花是“天然的保健医生”。天竺花的芬芳，有镇静、消除疲劳、促进睡眠的作用，卧室里放两盆天竺花，会使您很快进入梦乡；茉莉花香，可以理气解郁，使您心情舒畅；荷花、玫瑰的清香，还可预防冠心病的发作，梔子花的香味能清肝利胆，可以防治肝炎和胆囊炎等疾病；丁香花的香气能净化空气，杀灭细菌，实验证明，其杀菌力比石炭酸强 5 倍；丁香花做成香囊悬挂在室内或佩带在身上，对肺结核和慢性胃肠炎等疾病有一定的疗效；夜来香浓郁的香味，有一定的驱蚊作用，可使您夏天安然乘凉，并可防止痢疾。此外，很多花还可以食用，

自古以来就有吃菊花长寿之说，用花制药更是众所周知。饶有趣味的是，花还会为您报时，如牵牛花凌晨 4 时，张开喇叭；芍药花 7 时露笑脸；荷花 9 时开瓣；玉兰花 10 时怒放；最讲信用的待霄花，早上 7 30 准点同您见面。

花草有助于消除神经紧张，减少视觉疲劳，增强思维灵敏度。长期生活在缺少花草的室内环境中，容易使人出现疲劳、心悸、失眠、多梦等心理疾病症状。据研究，人的视野中有 25% 是自然绿色，精神最舒适，情绪最为稳定。

花，千姿百态，幽香四溢，浸入肺腑。

同时，人们自己栽培自我欣赏，可使其舒服怡心，心情舒畅，性格开朗，身心大受裨益。白、蓝、青、绿色和鲜花，使人感到娴雅、宁静、肃穆和清爽，使心跳、呼吸、血压、消化和代谢都处于平稳协调的状态；浅蓝色的花朵，对高烧病人有良好的镇静作用；红色的月季花能刺激食欲；赭色的山茶花对低血压病人大有好处。

栽花种草是一种令人愉快的劳动，浇水、翻盆、修枝、施肥、除草、灭虫，劳动强度不大，但可以舒筋活络，消除疲劳，增强代谢，有助于身心健康。此外，养花还可以预防疾病，减少对眼睛的刺激，因而对眼睛有保护作用，特别对色盲者更有益；经常入徜徉在芬芳、安静、优美的花卉丛中，皮肤温度可降低 1~2℃，脉搏每分钟减少 4~8 次，呼吸慢而均匀，血流减慢，心脏负担减轻；听觉、嗅觉、思维活动的灵敏性都可得到加强。在花卉丛生的地方，空气中阴离子聚积较多，所以空气特别清新，有利于高血压病、神经衰弱、心脏病人的康复；室内的盆花通过光合作用可吸收二氧化碳，净化室内空气；有许多花木还可吸收空气中的有害气体，如美人蕉吸氟能力强夹竹桃可吸收氯气；桂花、腊梅、紫薇、绣球、可减少空气中的灰尘。经常参加种花、养花、赏花，还可以收到意料不到的治疗效果，国外已建立专门用鲜花来治闻疾病的医院。花以它绚丽多彩的芳姿，沁入肺腑的幽香，使人心旷神怡，激发起生命的活力。所以，栽花种草既有益于身体健康，又陶冶情操。

赏花的学问

五颜六色的鲜花沁入肺脾，它的颜色对人的情绪有很大影响。红、橙、黄色的花，会使人产生亢奋、振作、热情的情绪，从而增强食欲，

消除疲劳；蓝色的花使人觉得雅，洁静，有助于镇静、爽神；白色的花，会使人内心觉得纯洁、清凉、安静，夏日观之，可除烦躁，去心火；绿色的观叶花卉，会使长时间用眼、用脑的人，产生舒畅之感，有益于解除眼睛或大脑的疲惫，对保护视力和健脑大有好处。

花卉既能调节生活，又能使人浮想联翩。由于人们欣赏的角度不同，所以，赏花一般分为观花、观叶、观果三种类型。

观花则要求花色艳丽（如大丽花、美人蕉等），花型奇特（如荷包花、菊花等），香气芬芳（如广东万年青、菖蒲等），叶形奇异（如龟背竹、变叶木等）。

观果则要求叶茂果盛，丰硕肥满（如金橘、冬珊瑚等）。

赏花要善于吟味，能玩味出各种花卉不尽相同的风格情韵，从中得到美的享受和某种心灵的启迪与联想。如米兰的姿形优美，枝叶常青，翠绿的枝间满缀金黄如米的小花，显得格外清幽，真是“瓜子小叶亦清雅，满树又开米状花。芳香浓郁谁能比，迎来远客泡香茶”。阳春时节，马蹄莲的花苞显得更加典雅动人。浓绿丛中，微微斜伸出枝枝长柄，柄上的马蹄形花苞，隐露出鲜黄肉质的花序，给人以纯洁、胜利、幸福和喜悦的意境。又如花色艳丽、犹如彩球的天竺葵（又名洋绣球），摆设 indoors，即产生热情、愉快的气氛。火红的杜鹃花娇艳夺目；盛开时正值杜鹃形态奇妙精巧，花香幽雅著称于世。它原生深山幽谷，不为无人而不芳，不因轻寒而乍萎，清风拂过，其香蔼然，故有“君子”的雅称。蜀葵虽不如大丽花典雅华丽，不如茉莉花小巧玲珑，但那雍容大方、美丽多彩的鲜花，却使人赏心悦目。美人蕉则不仅可观其花，而且可赏其叶，叶形宽阔，青翠雅致。紫薇盛开时，鲜红耀眼、缀满树冠，俗称“满堂红”。而贴梗海棠不畏春寒，欣然开放，看上去好像花朵贴枝条而生，一簇簇、一丛丛，火红一片，使人顿觉庭园里生机勃勃，春意盎然。

我国人民很喜欢将花的品格拟人化。颂赞红梅，因为她铁骨铮铮，威武不屈；人们赞美兰花，因为她品格高洁，风姿潇洒；喜爱牡丹，因为她富丽堂皇，雍容华贵；叹咏莲花，因为她品质超然，出污泥而不染。

赏花是欣赏美，栽花则是培养美。这是一种劳动与享受、技术和艺术的巧妙结合。应根据自己的爱好，挑选几种花卉进行实践，进一

步体会欣赏美、培养美的感受。

居室养花

家庭养花好处很多，但是如对所养的花卉不加选择，盲目滥养，就会对人体健康产生不良影响。尤其是种植或摆放在室内的花卉，更需要注意取舍。哪些花卉不宜种植或摆放在室内呢？一般来说，有以下三类，一是会产生异味的花卉，如松柏类植物、玉丁香接骨木等。松柏类植物会分泌出一种脂类物质，放出较浓的松香油味，会引起人们食欲下降，恶心呕吐等。玉丁香了发出的异味，会使人气喘烦闷。接骨木发出的异味，会使人头痛心烦。因此凡是会产生异味的花卉，都在不宜之列。二是耗氧性花草，如丁香、夜来香等。它们进行光合作用时，大量消耗氧气，使室内氧含量下降，于人体健康极为不利。特别是夜来香，它在夜间停止光合作用时，大量排放废气，会使高血压和心脏病患者感到郁闷不适。甚至加剧病情。三是引起过敏的花草，如五色梅、洋绣球、天竺葵等。人们触碰、抚摸这类花草，会引起皮肤过敏，重者还会出现奇痒、红疹。还有一些花草带有毒素物质不会自行释放到空气中去，人们不云触摸、攀折，是丝毫无损于人体健康的。

总而言之，室内种植或摆放的花卉，必须排除以上介绍的三类，避免无缘无故地使身体受到损害。养花要选择那些带挥发油、有香气、能吸收有害气体的绿色植物和花卉，如：吊兰、水仙、茉莉、菊花、兰花、一串红、石榴等。这些花卉既有很高的观赏价值，令人赏心悦目，又有净化空气，保健强身的作用，才是居室的良伴、主人的益友。

但值得一提的是，居室养花不宜过多，过多反而起到适得其反的作用。这是因为绿色植物在新陈代谢过程中，同时进行光合作用和呼吸作用。花卉在白天通过太阳光进行光合作用，吸收二氧化碳，而呼出大量的氧气，使室内空气新鲜，减少污染。入夜后，无太阳光照，花卉进行呼吸作用时，是吸收氧气，放出二氧化碳。如果居室养花过多，加上空气不够流通，二氧化碳浓度就较高，空气污染加剧，就会影响人体健康。所以，居室养花过多对身体健康有害。

花卉的种类和习性

（1）种类

花卉根据形态特征、观赏用途、生态条件等特征，可分为草本花卉和木本花卉两类。

草本花卉可分为：

一年生草本花卉：大多原产于热带及亚热带，不耐寒，为当年春季播种，夏秋即可发棵开花、结实，一到冬季，遇霜就会枯死。如鸡冠花、一串红、牵牛花、波斯菊、凤仙花、美女樱、翠菊花等。

二年生草本花卉：喜欢较低的温度，不耐夏季高温，一般秋季播种，于次年春夏成长、开花、结实，在炎夏时果实成熟后即行枯死。如金鱼草、福禄考、石竹、三色堇、紫罗兰、雏菊、桂竹香、金盏菊等。

宿根花卉：一次栽植后，能连续多年生长。在寒冷地区，地上部茎叶全部枯死，而埋在地下的茎根部分呈现休眠状态下越冬，到来年春季气候转暖时，又从地下根茎部重地新芽，生出新的茎叶，再次开花、结实。如芍药、非洲菊、菊花、天竺葵、马兰、兰花、文竹、桔梗、玉簪、鹤望兰、鸢尾、蜀葵、万年青、天门冬等。

球根花卉：分春植球根和秋植球根两种。按地下根茎变态的不同可分为鳞茎类：如面合水仙、郁金香、风信子等；球茎类：如小苍兰、番红花、鸢尾花、唐菖蒲等；块茎类：如大丽花等。

水生花卉：其特点是花完人生长在水中。如睡莲、凤眼花、荷花、水葱等。

多肉多浆类花卉：其茎叶肥厚，叶退化或变态呈针状，体内储藏大量水分，喜暖湿，耐干燥环境。如昙花、芦荟、虎刺、令箭荷花、玉树、落地生根和各种类型的仙人掌植物等。

木本花卉：

木本花卉：按其形态特征可分为

灌木花卉：其特点是无明显主干，树形低矮，从根颈处分枝丛生。又可分为常绿灌木花木：如山茶、米兰、珠兰、杜鹃、扶桑、茉莉、夹竹桃、梔子等；落叶灌木花木：如腊梅、绣线菊、石榴、蔷薇、月季、迎春等。

蔓木花卉：其特点枝干长而细弱，不能直立，常绕缠或攀缘它物而延伸生长。常绿的有金银花、扶芳藤、常春藤等；落叶的有爬墙虎、紫藤花、凌霄等。

乔木类花卉：其特点是树身高大，有明显的主干，直立，生长旺盛，枝条繁茂。可分为常绿乔木：如西府海棠、梅、杏、碧桃、白玉兰等。

另一种分类，按欣赏用途把花卉分为：

观叶类花卉：叶片形状和色泽独特，令人喜爱。如龟背竹、五针松、橡皮树、文竹、变叶木、铁树。

观花类花卉：以花色鲜艳美丽为特点，如山茶、君子兰、大丽花、杜鹃、菊花、牡丹、月季、扶桑等。

观茎类花卉：以其茎干的外形或色泽独特，或秀丽光亮、或曲凹多姿，耐人寻味为长处。如虎刺梅、珊瑚树、佛肚竹、山影拳等。

观果类花卉：以累累果关悬挂枝上，色泽形态诱人，耐人观赏。如无花果、火棘、枸杞、佛手、代代、金橘、四季橘、石榴、金银茄等。

芳香类花卉：以花期较长，且香味浓郁，诱人喜爱而见长。如珠兰、含笑、桂花、茉莉、白兰、米兰等。

（2）习性

在大都市，由于缺乏土地，人们只好在阳台上、室内种花，后来，这种阳台种花竟成了都市的一大景观，它不仅给家庭带来欢愉，同时也美化了整个城市。从每一朵绽开的鲜花，和每一片碧绿的叶子，可以看到了人们对美的追求，对美好生活的向往。

许多家庭养花爱好者对选择花卉种类懂得不多，往往是听别人说某种花很好看，或自己喜欢也很好养，就盲目栽培，结果呜呼哀哉。殊不知，每个养花者的居住条件不一样，养花的地点差异也很大。有的在阳台上，有的在天井、小院中；在室内，还有东南西北方向的不同，因植物生长所需的光照条件大不一样。选养哪种室内花卉，首先要根据植物对光照的不同要求来确定。

观花植物比观叶植物需要更多的光照，培养室内观花花开一定是要具备冬季也有直射阳光的照射条件，除南窗外，东南窗都是理想的场所。南窗是一天中光照最长、最充足的地方。东窗在早晨有三四小时不太强烈的光照，这种光照对花卉生长是适宜的。西窗阳光光照时间与东窗差不多，但是下午西晒日光对有些花卉有害尤其是夏季，易灼伤。北窗仍有亮光而无阳光，因此更适合栽培观叶植物（又称阴生

植物)。具体选择方法如下：

(1) 半照条件下的室内花卉

指的是冬季每天能接受二至三小时的直接阳光照射，除正南和正北窗外，其余朝向窗口均在此列。春季和秋季最好换到间接光照环境，诸如窗帘透射进来的光，或透过由喜阳植物作屏障进来的光线。

这些室内花卉种类是：

光萼荷 莲花掌 水芋 良姜 单药爵床(银脉花) 南洋杉
紫金牛 文竹 秋海棠 虾衣花 白及 鸳鸯茉莉 花叶芋 肖竹芋
蒲包花 茶花 苔草假槟榔 卡特兰 吊灯花(吊金钱) 矮擦 吊
兰 散尾葵 白粉藤 菱叶藤) 龙吐珠 咖啡 彩叶草 金鱼藤 鸭
跖草 铃兰 朱蕉 闭鞘姜 青销龙 姬凤梨 姜黄 苏铁 仙客来
旱伞草 石斛 花叶万 年青 葱木(孔雀木) 龙血树 口脂藤
魔花 耐寒苣苔) 蓝英花 锦竹芋 栝花芋) 雀舌兰 胡颓子 象
腿蕉 红桐花(喜荫花) 青萍木 可爱花 油加律 大叶黄杨 桧
木 熊掌木 八角金盘 橡皮树 网纹草 草莓 吊钟海棠 栀子花
沙鱼掌 若苣苔 果了蔓 紫鹅绒 十二卷 常春藤 火鸟蕉 孤挺
花 荷威棕 球兰 凤仙 牵牛花 珊瑚花 山奈 轴榈 海金沙
藻凤梨 波斯顿蕨 巢凤梨 沿阶草 金虎尾 木薯 竹芋 含羞草
龟背竹 红蕉 露兜兰 爬山虎 红雀珊瑚 豆瓣绿 叶仙人掌
蓝花藤 喜林芋 福禄考 冷水花 椒草 大藻 比氏凤梨 海桐
花 鹿角蕨 香茶菜 罗汉松 水龙骨 报春花棕竹 紫万年青 芦
荟莉草 非洲紫罗兰 虎尾兰 野扇花 箬竹 虎耳草 鹅掌柴 裂
舌芋 裂柱莲 绵枣儿 绿串珠 六月雪 大岩桐 菝葜 银苞芋
好望角苣苔 合果芋 铁兰 千母草 水竹草 万带兰 香子兰 丽
穗凤梨 狗脊 泽米 马蹄莲 吊竹梅 蟹爪兰

(2) 喜阳室内花卉

喜阳或称喜光是指在冬季每天至少有五小时的直接光照条件下生长良好的花卉。室内仍东窗、东南窗或南窗均属此类花卉生长适宜的环境。

喜光室内花卉有：

苘麻 金合欢 狗尾红 百子莲 龙舌兰 黄蝉 芦荟 五色苋
 孤挺花 凤梨 鼠尾掌 仙人掌 杜鹃 竹 羊蹄甲 秋海棠 麒麟
 吐珠 水塔花 三角花 花叶芋 朱缨花 红千层 风铃草 观赏辣
 椒 假虎刺 矢车菊 翁柱 山影拳 夜香树 菊花 白坛仙人掌
 橙 电灯花 海葡萄 变叶彬彬 彩叶草 瓦松 青锁龙 文殊兰
 萼距花 蓝耳草 金雀花 捕蝇草 石莲花 金琥 鹿角柱 仙人球
 欧石南 狗牙花 桉树 蒲桃 大戟 熊掌木 非油果 费利菊
 金橘 草莓 小苍兰 栀子花 扶郎花 嘉兰 宝绿 宝石花 银桦
 紫鹅绒 美花莲 网球花 常春藤 蝎尾蕉 扶桑 孤挺花 球兰
 八仙花 魔芋 量天尺 凤仙 牵牛 血苋 龙船花 茉莉 麻疯树
 伽蓝菜 肉叶菊 松叶菊 马缨丹 女贞 百合 生石花 朱丽球
 荷花 石蒜 金虎尾 乳突球 龙须海棠 沟酸浆 芭蕉 香桃木
 尼润花 夹竹桃 花烟草 米草仙人掌 虎眼万年青 桂花 酢浆草
 虞美人 爬山虎 西番莲 天竺葵 五星花 矮牵牛 海桐 蓝雪花
 南洋森 茶秆竹 石榴 火棘 翁宝球 河内球 数珠珊瑚 月季
 芸香 虎尾兰 箬竹 虎耳草 鹅掌柴 绵枣儿 景天 长生花 瓜
 叶菊 冬珊瑚 火燕兰 豹皮花 钝叶草 黑鳗藤 鹤望兰 通脱水
 黄花夹竹桃 老鸦嘴 三叶草 葡萄 马蹄莲 葱兰

(3) 适应半阴条件的室内花卉

半阴是指冬季一天中大部分时间有明亮的光线，但没有或很少有直接阳光照射。适应这种光照条件的观花植物较少（以下用符号标明），大多为观叶植物。它们是：

耐寒苣荬花（花） 菖蒲 铁线蕨 光萼苣（花） 广东万年青 豆
 蔻 安祖花（花） 蜘蛛抱蛋 铁角蕨 蹄盖蕨 桃叶珊瑚 秋海棠
 （花） 花叶芋 肖竹芋 吊金钱 矮棕 吊兰 白粉藤 朱蕉 旱
 伞草 贯众 骨碎补 花叶万年青 龙血树 喜荫花（花） 榕 吊
 钟海棠（花） 常春藤 荷威棕 海金沙 竹芋 龟背竹 肾蕨 虎
 眼万年青 露兜 旱蕨 吐烟花 豆瓣绿 蝴蝶兰（花） 喜林芋 刺
 葵 冷水花 海桐 罗汉松 水龙骨 耳蕨 凤尾蕨 大岩桐（花）
 虎尾兰 鹅掌柴 绿萝 卷柏 银苞芋（花） 合果芋 狗脊 泽米

(4) 耐阴的室内花卉

阴暗指没有任何光照，而且光线暗淡。在此环境下能生长的植物，

只能说是忍受着这种阴暗的光线罢了，并不能生长繁茂。若遇到这种情况，采用轮换的方法，将一组植物置放在阴暗环境中，另一组则置于半日照条件下，过段时间再对换。有条件的话，还可以用人工补光（灯光光照）的方法来改善光照条件、以下为特别耐阴之花卉。

广东万年青 豆蔻 文竹 蜘蛛抱蛋 袖珍椰子 吊兰 伞草
花叶成年青 榕 常春藤 龟背竹 波斯顿蕨 沿阶草 喜林芋 海桐 罗汉松 水龙骨 耳蕨 凤尾蕨 虎尾兰 鹅掌柴 绿萝 合果芋

花卉培育

（1）栽培工具

小花铲：用于花卉上盆、换盆时铲土及移苗、起苗、挖坑用。

铁丝耙子：用于耙松土壤。 竹夹子：用于仙人掌类带刺花卉的移栽、嫁接及夹小苗等用。 带喷头的喷壶：浇水用。 小水缸口：一口用于盛贮清水；一口用于泡沤液肥（即用菜边皮、豆壳等浸泡腐熟后的水，作浇花用）。如果养花品种多，其中有多年生木本花卉，还需配上1把修枝剪，用修枝、剪枝、截杆、截枝等用；1把嫁接刀，作嫁接时切削枝杆及带木质部的接穗芽用。

（2）培养土的配制

盆栽土是花卉生长的基础，它的结构很重要，必须具备良好的保水性、排水性、透气性能，同时含有丰富的养分，以满足植物生长发育的需要。

不同的植物适应不同的土壤，但是适合大多数室内花卉的培养土即最基本的盆栽土配方为：一份园土，一份砂，一份泥炭土或腐叶土混合而成。具体比例是：用园土50%、腐叶土30%及粗砂20%三者混合起来即成培养土。另外还可在园土、腐叶土各减去10%后，加入20%~30%的河塘泥末，这样制成的培养土更好。 菜园果园土。从郊区取回菜园或果园中种熟的泥土，加些人粪尿堆积起来发酵腐熟，过几个月后研碎，除去石块杂物后即成。 腐叶草皮土。将树叶、抛弃的菜边皮、蚕豆壳、碗豆壳和路边的带草的泥土，再浇些人粪水，充分拌和堆封起来，到来年发酵腐后挖出使用。 粗沙土或炉灰土。用河滩中取回的较粗的沙土或炉灰渣研细、过筛后的灰末拌成培养土，可使土壤质地疏松、排水透气性良好。这种配方除仙人掌类、兰花类、

凤梨类和天竺葵类外，适用于其他任何室内半杯木炭屑，可有时加少许腐熟的厩肥或骨粉在增加肥力。

仙人掌类植物（蟹爪兰除外）的盆栽土以半份园土、两份砂和半份泥炭沼或腐叶土构成。

兰花和一些凤梨类植物则需要完全不同结构的培养介质，如杉树针叶、紫萁（蕨类）根、碎杉树皮等，以拖鞋（兜）兰的盆土配方为例：三份碎树皮（1厘米左右的碎块）、一份碾碎的干桉叶。

天竺葵的盆土以两份园土、半份砂及半份泥炭沼或腐叶土制成。

柑橘类及杜鹃类等酸性土花卉，所用盆土要在上述天竺葵类盆土配方基础上加少量螯合铁屑或硫酸亚铁或硫酸铝。

园土又称壤土，是由粘土（不到五分之一）、淤泥（百分之三十至五十）和沙（百分之三十至五十）组成，能保持水分及养料。

腐殖质包括厩肥、堆肥、腐熟的树叶、泥炭藓、绿肥及分解了的动植物残体。

现代盆栽植物，多应用栽培介质以代土壤，优点是容易消毒、透水、通气、排水性好，质轻、容易置放，但因本身不含养分，需要回族了肥料以补充养分。常用介质材料有泥炭藓、树皮、珍珠岩、蛭石、木屑、砵糠、砂等。

改良土壤、介质的常用方法有：

要使过度轻、多沙的土壤有适当的硬度，可用2份壤土与一份腐殖质和0.5份的沙混合，或作二份壤土与1.5至2份的腐殖质及一份沙混合。

将粘质园土变为轻质盆栽土的办法是增加沙和腐殖质的比例，起码要占百分之五十，即2份园土与1.5分腐殖质及1.5份沙混合。

为防止土壤变酸，尤其是植物栽在透气性差的盆中，换盆时，需在盆底培养土中加碎木炭。

对过酸的土壤，可以施用碎石灰石；对于碱性过重的盆土可施用硫磺粉或硫酸亚铁、硫酸铝。

（3）花盆的选择

花盆的选择，既要适于植物的生长发育，又要美观。常见花盆种类有素烧盆（土盆）、陶盆（紫砂盆）、釉盆、瓷盆、木桶和塑料盆等。

家庭养花选用普通土盆为好，质轻、价廉、实用、透气、渗水性

好。近来，塑料盆亦越来越风行，它有自重轻、不易破碎易洗涤、不易长青苔、色彩多样、式样美观等优点，可直接用于室内摆设，缺点是透水、渗水性较差。陶盆、瓷盆、釉盆常供作盆景和套盆装饰观赏阶段用。木桶则用于大型木本花卉的栽培。

花盆的大小要与植株的大小相称。过小，易头重脚轻，站立不稳，外观难看，同时盆土太少，影响根部发育。过大则盆大根小，盆内水份不易吸干，易使花卉根呼吸困难，日久影响生长发育而发僵苗。应根据花卉的株形、冠幅、根系的多少等来选择大小适当的花盆。

（4）上盆、扦插、翻盆

上盆（种植）或翻盆，是养花的一项基础工作，是指给花卉一个新的生长环境。上盆的方法是：先洗净花盆，晾干备用。用薄面略呈弧形的碎盆片，两三片以覆瓦状，凸面朝下覆盖盆底排水孔，遇下雨或浇水过多，就能令水从被盖住的碎盆片隙缝中流出去，不致形成盆内积水。第二步在盆底加粗培养土及基肥，使与碎盆片平，再加细粒培养土，近盆三分之二深时，将植株根部向上略提，使土粒落入根系空隙间，并使根须伸直舒展，然后将土加满，用手指沿盆沿轻压土，再连盆振动，抹去盆口残留的泥土，土，此时以盆土低于盆口八九分满即够，植株根颈恰好低于土面为佳。上盆后，第一次要浇透水，放在阴处以减少水分蒸发。

春季是花卉栽培的最好季节。初学者可剪取健壮短节的月季、紫薇、杜鹃等约10~15厘米长度、枝上须带有嫩芽若干个的枝条进行扦插繁殖，剔去下部枝叶，留存顶叶几片即可。然后将枝条扦插在装有培养土或黄沙、山泥、蛭石等为介质的花盆内。扦插的浓度为枝条的三分之一，均匀浇水后用塑料薄膜封盖，以保持盆内一定的温度和湿度，有利于扦插苗萌生新根，最后把盆置于北阴处。此后切忌大量浇水，以免引起茎部自下而上的发黑腐烂；待顶芽和上部腋芽开始萌动，才适量浇水；以后又要待土干白后才可再浇，这样干湿交替，更可促进生根。一般约一个月后开始陆续生根。扦插含水分较多的花卉，如天竺、夹竹桃、一品红等，要将插条下口蘸一些草木灰，可防止插后腐烂，或将剪取的枝条晾1~2天再插。对于难生根的木本花卉在剪取枝条前，先对枝条进行环状剥皮，使该处养分积聚，到扦插时可沿此处剪取。扦插条的花盆，以新盆为好，因新盆透水、透气性能好，病

菌感染少。如用旧盆要洗刷干净，并应消毒，或在阳光下充分曝晒。

之所以要翻盆是因盆花逐渐长大，原来花盆已显过小，限制其发育。另一方面，随植株的生长，盆土肥力已耗尽，故需换上新鲜土壤供植物继续汲取养分，发育生长。

怎样判别室内植物是否需要翻盆可从以下两个方面看出：一是看植株生长速度是否减慢，或是否有根从盆底排水孔钻出来；二是将盆侧放，用手指伸入排水孔，将盆株泥球顶出瓦盆，查看一下，如见泥球盘根错节，就表示要换盆了。

翻盆时间，如属幼株，一年四季均可进行。如是成龄株，要在其休眠期将结束、萌动前进行，以春秋两季为多。宿根花卉一年换盆一次，小盆栽如茉莉、米兰、金橘、月季等一两年换一次盆，大的木本盆栽，如山茶、杜鹃、白兰、铁树等二三年甚至更长时间换一次盆。

翻盆的方法：盆土略干时，将花盆斜放，用手敲花盆外壁，或用右手拳头的下部，轻击盆沿，使土与盆分离。然后一手托花盆，另一手的无名指伸入盆底排水孔，顶出泥团，尽量不使泥团松散。倒出后，用手或竹签剔去一部分表土的网状根须，适当剪去枯根、过长根腐根及密根，盆底铺入腐熟发酵产晒干的鸡、鸭、兔、鸽粪作基肥，然后用经原盆大一号的盆进行上盆。对常绿盆栽，一般去除的老根和宿土以不超过泥团的四分之一为宜；落叶盆栽，一般去除旧土三分之一到二分之一左右。

（5）肥料的选择

肥料分有机肥和无机肥两大类。其中主要分为肥料三要素，即氮、磷、钾。氮主要促进枝叶生长、缺氮枝叶发黄、叶片单薄无泽；氮肥过多会使植物延迟成熟，只长叶而不开花。磷肥主要促进根持发育，提高开花结果的质量。钾肥主要有利于茎秆坚实粗壮，提高抗病和抗自然灾害的能力。施肥时，应视花卉不同生长阶段有所侧重地下肥。生长枝叶阶段要给予充足的氮肥；孕蕾开花或结果期，要多施磷而不是氮。室内花卉生长中，需要多加氮或磷或钾的方法是：把需要的无机肥粉，溶进水中，施到土壤中即可。如需加氮，可在1加仑中深进5/4匙过磷酸钙；单加钾，可在1加仑水里混入二三匙草木灰。对酸性土植物，则在一加仑中掺一茶匙氯化钾以代替草木灰。一般室内植物用肥料，氮磷储量比为5：10，而酸性土植物肥料三要素之比为5：

8 : 7。

有机肥指各种动物物体经发酵腐烂后的肥料，包括厩肥、堆肥、饼肥、骨肉粉、鱼粉及绿肥等。无机肥指矿物质或人工化合物，如硫酸铵、尿素、过磷酸钙、磷酸钾草木灰都是。在家庭养花者没有得到中室内植物无机肥料前，大多使用有机肥，它能增加盆土的有机质含量。但有机肥不容易制作，而且气味难闻，家庭使用不卫生。因此对大多数家庭养花者来说，使用长效的无机肥效果好。如使用颗粒肥料就非常有益，它们含有室内植物生长所必须的三要素，用来也方便。可以按照使用说明将其溶于水，也可以依植物大小，均匀地撒数粒于盆壁内侧土壤中。施肥事，每交浇水由上往下浇，即让颗粒肥缓缓溶解于土壤中为植物所吸收。

肥料是花卉的食粮，因此，施肥不足，花卉就会营养不良、叶黄瘦弱、花小而不艳。但施肥过多，又会造成肥害，轻者灼伤，重者死亡。

不同花卉对肥料的需求量是不一样的，应区别对待。

需肥量少的花卉是：杜鹃、安祖花、洋兰、凤梨科植物、五针松、报春花、石斛等。

需肥量中等的花卉有：君子兰、仙客来、薄包花、唐菖蒲花叶芋、月季、三色堇、八仙花、昙花、牡丹、郁金香、吊钟海棠等。

嗜肥的花卉是：菊花、一品红、康乃馨、非洲紫罗兰、天竺葵等。

（ 5 ）施肥时间

花卉在苗期宜多施氮肥，可促进幼苗生长迅速而健壮；孕蕾期应多施磷肥，以利于着花。施肥还必须做到：

掌握季节：春夏两季花卉生长得快而旺盛，要多施；入秋后花卉生长缓慢，应少施肥；到冬季，不施肥。

掌握了施肥次数：盆栽花卉施肥，次数不妨多些，但每次施的量应以小些为好，切不可施得过多、过浓。从立春一立秋期间一般可隔 7~14 天施 1 次稀薄的肥水；立秋后隔 14~21 天施 1 次稀薄的肥水；立冬后不必再施；

施肥时间：一般可在傍晚进行，特别要注意夏季不能在中午前后施肥，否则易伤根。浇肥水前，最好先把盆土松一松，有利于肥水顺处下渗，被植物的根系吸收。化肥如硫酸铵、过磷酸钙、硫酸钾等

适合庭院花卉施用，但不宜常施。

按花卉品种选用不同肥料：如桂花、茶花喜猪粪，忌人类悄；茶花、杜鹃花、栀子花忌碱性肥料；观花为主的花卉如菊花、大丽花等，在开花期需要施适量的完全肥料，才能使花大色美；观叶为主的花卉，宜偏重施氮肥；观果为主的花卉，在开花期应适当减少肥水，而在壮果期则施充足的完全肥料；球根花卉，宜多施钾肥，以利球根充实；香花类花卉，进入开花期应多施磷、钾肥，以促进香味浓。施有机肥料时，一定要充分腐熟、加水使其稀薄后再施；施用化肥时，严格掌握用量，宁少勿多，宁稀勿浓，若用量过多或过浓，极易烧杯花根导致枯死。给花卉施肥时，应视花卉不同情况，灵活掌握巧施肥：花卉黄瘦多施，发芽前多施，孕蕾期多施，花后多施；花卉肥壮少施，开花少施，雨季少施；花卉徒长不施，新栽不施，盛暑不施，休眠不施；花卉一忌施浓肥，二忌施热肥（夏季中午前后土温很高时施肥），三忌施坐肥（栽花时直接把花根贴栽在盆底的基肥上）。

（6）除虫

病虫害是花木生长的大敌。当大地回春，百花萌发之际，危害花木的蚜虫开始蠢蠢而动了。蚜虫个体小，危害大，主要刺吸嫩头新叶，被咬之处，新叶蜷缩，生长停滞。因蚜虫个体小，不易发现，如发现花卉植物上有成群蚂蚁爬动时，应引起注意，这是蚜虫的征兆，须及时用药物防治。最简便的方法可用 1 80~100 的皂液水，再加几滴菜油，经充分搅拌，用喷雾器喷施叶面；或用花木商店出售的“灭蚜净”喷洒即可。

（7）浇花用水的水质选择

花卉浇水是养花成功与失败的关键。浇花用的水，最好是中性或略带酸性的水，一般选用河水、塘水、雨水和自来水、井水。以雨水为最好，因含有较多天然物质，是植物最需要的。城市里普遍用自来水，但长期使用后，会使土壤碱性化、硬化，最好把自来放在缸内贮一天后再浇。浇花时就应让水温和花盆内的土壤温度接近，使花卉能适应，气温在 10℃ 以下时，最好在水中加些热水，使水温与土温接近。北方的土壤和水大都带有碱筍，如果长期用这种水浇花，花卉就难以生长好。弥补办法：一是贮雨水浇花；二是平时用小缸盛水，放些水果皮壳、鲜蚕豆、豌豆壳、柏树叶或菜叶等浸泡几天后再浇用，这种

水既含有一定的肥份，又带有一定的酸性，比较适于浇花。

（8）浇水时间的掌握

夏秋炎热季节，以早晨或下午浇水为适时，要避免在气温高的中午或午后浇水，因为气温高，土温也随之增高，如果突然用较凉的水浇花，会使花卉受到伤害；初春和中秋时节，则宜在中午前后浇水；天气寒冷季节，以下午 2~3 点浇水较好。在夏季，草本花卉每隔 1~2 天浇 1 次；高温干燥的天气，每天都应浇 1 次水。木本花卉每隔 3~4 天浇 1 次，高温干燥天隔 1 天浇一次，并对花卉进行光合作用。秋季，浇水次数可减少，3~4 天浇 1 次。寒冷季节，5~10 天浇 1 次。盆栽花卉在生长旺盛期要多浇水，但开花时不宜多浇，否则，花朵易脱。气温低或阴天时少浇水。下雨天，即使是阳台内淋不着雨水的盆花也不必浇水。各种花卉对水分的要求都不一样，要根据花卉品种分别对待。总之，浇水的关键在于适度，浇水过多或过少都对花卉生长不利。浇得过多，过勤，会使盆内土壤板结，通气不良，造成土壤缺氧，使植株根部的呼吸受到抑制，生理功能减弱，抗病力降低；浇水不足，盆土过于干燥，会造成花卉枝叶垂头，叶片枯萎甚至死亡。

判断盆花是否需要浇水，有四种方法：一是看色，盆土表面发白，干燥头，说明需要浇水。若盆上呈褐黑色，表土潮湿状，则不需浇。二是触土，用手指压盆土，掀上去盆土坚硬、干燥，手捏即成粉末状，说明需浇水；若手指掀土感觉松软潮湿，手捏土呈片状或团状，则不需浇水。三是听音，用手指轻叩盆壁，发出“壳壳”清脆声，表时盆土已干；或是听到“扑扑”沉浊音，则说明还不用浇水。四是观叶法，盆花枝叶萎蔫下垂即说明缺水。

（9）浇水原则

浇水应掌握“不干不浇，见干就浇；不浇则已，浇则浇透”的原则。切忌浇半截子水，既表土湿了下面的土仍是干的，日久会使根系因缺水而萎缩。浇时要确定水从盆底排水孔流出才行，过一小时，倒去盆面和垫盆里多余的水。有的初学养花者，因爱花心切，不分时间有事无事给花浇水，这样反使它消受不了，长期盆土过湿，地造成根部缺氧、导致根系衰败、腐烂、死亡。

第七章 网络休闲

目前，网络冲浪成为人们另一种休闲方式。人们通过 Internet（因特网）浏览信息、收发电子邮件、网上购物、网上看电影、听歌、进行网上聊天.....

第一节 上网初步

要在家上因特网“冲浪”可以采用多种方式，比较常见的有三种：

通过 PSTN 公用电话网拨号

采用 DDN 专线

通过 ISDN 方式。

拨号上网

拨号上网费用较低，比较适于个人使用。用户所需设备简单，只需具备 PC 机一台、普通通信软件一个、Modem 一台和电话线一条，再到 ISP 申请一个上网账号，即可使用。

个人微机上安装调制解调器。调制解调器（Modem）是通过电话连接 Internet 必不可少的设备，其主要功能是进行模拟/数字信号的转换，利用它可以通过普通电话线传送计算机上的数字信号。随着计算机技术的发展，Modem 的通信速率也在逐步提高，的传输速率为达到 56kbps。

作为一个初次上网的冲浪新手，并不是机器安装了 Modem 就可以上网了。

DDN 专线上网

DDN 即数据数字网，是半永久性连接电路的数据传输网，相对于拨号，通过 DDN 上网具有速度快、线路稳定、保持连通等特点。因此，对于那些上网业务量较大或需要建立自己网站的单位来说，租用 DDN 专线是比较理想的选择。DDN 上网，首先您需要向当地的 ISP 咨询一下，现在是否能够申请。肯定后，您可以请 ISP 代为办理，因为这样可以省去不少麻烦。现在电信提供的 DDN 专线速度标准很多，从 64k 到 2M，速度越快收费越高。您可以根据自己的需要及资金承

受能力来选择。

使用 DDN 专线上网除上网的基本设备外，您还需要购买一台基带 Modem 和一台路由器。

DDN 专线申请到位后要先将其 2 对双绞线（用户端所见）与基带 Modem 相连，再将基带 Modem 与路由器的同步串口连接，最后将路由器的以太网口连上您的局域网。这里需要说明一点，一般的局域网都是双绞线以太网，而路由器提供的以太网接口通常是 AUI 标准的，所以您另外还需要一个以太网 Transceiver（双绞线与粗缆的信号转换设备）来进行信号转换。新买的路由器在使用前需要进行配置，包括以太网口的 IP 地址、路由协议等，但是别担心，以上连线及配置工作由 ISP 负责。

打开计算机，启动上网软件。一般情况下，上网软件的默认上网方式为通过局域网连接到因特网，不用改动此选项即可正常上网。如果以前使用拨号方式上网，需注意将上网方式改为通过局域网连接到因特网。

ISDN 方式上网

PSTN(传统电话网)上网不仅速度慢并且容易掉线；而专线上网昂贵的租用费又让您望而却步。ISDN 恰恰弥补了二者的不足，费用和 PSTN 相差无几，但却可以获得专线上网的快速稳定的服务。

ISDN 即综合业务数字网，和传统的 PSTN 相比，它提供端到端的数字连接，相对于 PSTN 模拟传输更加可靠。ISDN 可为用一个网络为用户提供各种通信业务：语音、数据、传真、电子信箱、可视电话等等。中国电信在 1998 年开通了该业务，现在开放的分为 2B + D 和 30B + D 两种(一个 B 速率为 64kb/s,D 速率为 16kb/s)，可分别提供 2 个及 30 个终端同时使用。

通过 ISDN 上网，您首先需要到当地电话局 ISDN 服务中心申请一条线路(现在中国电信只在部分地区开通此业务)。您也可以将原有的 PSTN 线路改成 ISDN 的，不过您得注意这样原有的电话号码也相应地改变了。

对一般用户来说，申请一条 2B + D 的线路比较合适。因为它的传输速率为 64kb/s ~ 128kb/s,在同一时间可打两个电话 或者一个 B 信道打电话一个 B 信道上网，要不就干脆两个信道合为一个信道上网用。

一条 2B + D 的 ISDN 线路外观上还是一对双绞线,但您的模拟设备和数字设备不能直接接到线上使用。首先您要将这对双绞线接入电信局免费提供的 NT1(网络终端 1)的 U 接口上, NT1 上有 2 个 S/T 数字接口,这两个数字接口可以连接 ISDN 的数字设备,例如数字电话、内置 ISDNPC 卡和 TA(终端设备)等。其中 TA 您必须自己购买。常用的终端设备 TA 提供两个 RJ11 端口和一个 RS - 232 - D 数据接口。RJ11 端口可直接连接两部模拟设备(模拟电话、普通 Modem、普通传真机等), RS - 232 - D 数据接口可以和计算机的串口直接相连。

“ 冲浪 ” 技巧

要想熟练“ 冲浪”,还得有点技巧。上网后就可以使用 Internet 上的各种网络资源了,比如 WWW、Mail(电子邮件)、FTP(文件传输)以及 Telnet(远程登录)等各种服务,在网上最常用的就是 WWW 浏览器。目前最流行的浏览器是微软公司的 Internet Explorer(以下简称 IE),初学者只要熟悉一次就会了。

浏览器之所以称为 WWW 浏览器是因为它首先支持的是 WWW 网上的 HTTP 协议,可以浏览 Web 页面。对于一个 Internet 网上的资源,Internet 采用 URL(统一资源定位)的方式来加以标识,URL 按如下方式表示:

Protocol : //IPaddress/Pathname

Protocol 为传输的协议,如 HTTP、TELNET、FTP 等,在 WWW 上缺省为 HTTP。

IPaddress 对应 Internet 上有效主机名或 IP 地址,例如 www.yahoo.com 或者 202.94.1.35 ;Pathname 对应资源在该主机上的具体路径,一般按目录形式表示。

这样在 WWW 网上的一个站点资源的形式就可能是:

http : //www.yahoo.com/index.html。(以全球著名搜索引擎 Yahoo 的首页 URL 为例)

(1) 用浏览器访问页面:

在浏览器上方的编辑框内,键入所需要的网站或资源的正确 URL,按回车键确定。在调网页的过程中,浏览器会在下方的状态栏中显示当时连接的状态和进程,可以随时点工具栏中的“ 停止 ”来停止本次连接请求。当网页显示出来以后,移动光标,会发现在有些文

字和图像的地方,光标变成了一个“手掌”,这就是提醒您此处有链接,可以指向其他 URL 资源,用鼠标左键点该链接即可跳转到该链接所指向的网页内容中。通过这种方式您可以很方便地从一个页面跳到 Internet 网上的某一个其他页面,而不用预先知道它的 URL 地址,这也是 WWW 网的极佳特色之一。另外,工具栏中的“后退”、“前进”可以很方便地向前或向后到自己刚才点过的某个页面,而不用在编辑框内再次输入 URL 的地址。

(2) 学会使用收藏夹 :

在网上浏览过程中,您可能经常会发现自己喜欢的站点或者经常需要浏览的内容,这时您该做的是把这些站点保存在您的个人收藏夹里(浏览器选单里的“个人收藏夹”项),这样下次再访问该站点时只要打开收藏夹,点击喜欢的网站即可。收藏夹的内容最好经常作分类整理和更新,以免收藏夹内容过多时造成自己的混乱。

(3) 利用代理服务器进行访问

在网上访问时,经常会遇到下面这些情况:由于某种原因,某些站点无法被直接访问或者直接访问速度较慢。这时您便需要使用一种称为 Proxy Server(代理服务器)的设置。顾名思义,代理服务器就是在 Internet 联接访问时,服务器一方接受您的代理请求,帮助调出要访问的资源或直接从代理服务器本身缓存里取出该资源的副本。这样从一方面可以达到快速访问的目的,另一方面可以绕开一些不能直接访问的控制。

如何设置代理服务器呢,下面我们以 159.226.59.129 : 8080 为例。对于 Internet Explorer,从选单“查看”中进入“Internet 选项”,点“连接”项并选择“通过代理服务器访问 Internet”,在地址处输入: 159.226.59.129,端口输入: 8080。

设置完毕后访问主页,可看到状态栏中有先联接到对应代理服务器的状态提示,说明配置正确。

代理服务器利用了缓存机制,固然可以提高一些站点的访问速度,但如果是访问本地站点资源,或是一些动态刷新的站点,效果就不是特别理想了。

冲浪法宝

要想“冲浪”无阻,还得有几种辅助的“法宝”。

（ 1 ）文件压缩工具

由于受网上带宽速度的限制，网上多数的下载软件都是以压缩的格式存储的，其中压缩格式包括 Windows 平台下的“ .zip ”以及较早的“ .arj ”等格式，也包括 UNIX 平台下常见的“ .tar ”和“ .gz ”，各种不同的格式本来需要用对应的解压缩工具效果最好。从方便性角度上来讲，Winzip 软件是一个较不错的选择，它支持包括以上多种压缩格式的解压算法，而自己推出的 .zip 格式压缩效率对于文件目录结构不庞大的情况下效果还可以使人满意，作为压缩工具来说，是一个比较合适的工具。

（ 2 ）断点续传工具

使用 Modem 上网最常见的问题就是联接不够稳定，很容易掉线。当下载一个较大的文件时，如果中途掉线，可能就意味着需要重新下载这个文件，这样无论从时间还是费用上讲都是一个浪费。所谓断点续传，就是当下载中途遇到意外掉线时，下次下载可以自动从前一次断点开始继续传输，从而避免了这类浪费。Getright 软件既支持 FTP 形式的断点续传，也支持 HTTP 形式的断点续传，并带有进程管理器，是个很不错的下载软件。

该软件安装完毕后，默认启动 Windows 的时候启动监视程序“ Getright Monitor ”。按住任务栏上的红色“ G ”字小图标，选择“ Show Monitor ”，按新出现的“ Monitor ”窗口的左上角，出现下拉选单之后，选择“ Always on top ”选项，这样，您的 GetRight 就不会躲在浏览器后面了。浏览的时候，看到您要的软件，鼠标左键按住连接，直接拖到那个“ Monitor ”窗口松开鼠标即可。或者，选中页面上的超连接，按一下鼠标右键，执行“ 复制连接地址 ”选项，Getright 就会接替浏览器的工作，您就不必当心下载过程中的断线和其他等等异常操作的提示了。

当需暂停下载时，可以按“ Canscle ”停止下载，接下来会出现一个询问是否需要以后续传的对话框，如果需要续传，请选择“ Yes ”。下次连线，如果需要续传，请双击红色“ G ”字图标，在出现的状态窗口中选中需要续传的文件后，按“ Resume ”按钮。另外，断点续传的功能需服务器的支持，如果在续传的窗口中出现“ Thisserverdon ' tsupport..... ”，就表示该站点不支持断点续传，那么无论用什么客户

端软件也无法实现此功能，只能从头开始了。

4. 离线浏览器：

对于一些有价值的站点，如果不想每次都花费相当多的时间在其网站上查询，那么最好的办法就是使用离线浏览器将其站点内容全部下载到本地硬盘，本文向您推荐一个较好的 Teleport Pro 离线浏览器，可以用它来复制整个站点或某个部分。

Teleport Pro 为方便用户使用，设有“ New Project Wizard (新项目精灵)”，很容易设定及执行一个新的 Teleport Pro 项目，可以快速开始离线浏览下载过程。

接下来 Teleport Pro 询问需要它做什么：

(1) Create a browsable copy of a website on my harddrive ”：在硬盘中建立一个可供浏览的网站副本。这是默认选项，也是最需要的功能，选择此项。

(2) Duplic a teaweb site , inclu ding directory structure ”：复制一个网站，包括目录结构。这是做镜像站点的好办法。可以利用这个功能将整个站点“ 克隆 ”下来。

其它的选项可不予考虑。

选定之后，请按“ Next ”继续。

接着，需要输入欲下载网站的起始地址。输入一个 URL 地址作为项目执行时的起始位置。请按“ Next ”继续项目配置。可以在创建本地浏览站点的时候，选择下载：

Justtext ：仅仅下载文本；

Text and graphics ：文本和图形；

Text , graphics , and sound ：文本、图形和声音；

Everything ：全部下载。

一般站点无须输入账户和密码，如果需要的话，请在下面输入。请按“ Next ”继续。当按下“ Finish ”按钮时系统会提示是否存储该项目。

离线下载选择 Project 选单中的 Start 命令，在项目运行中的画面，我们可以清晰地看到 Teleport Pro 的网站文件下载过程。工具栏右边的按钮会交替闪亮；最下面的状态栏显示当前的下载状态；在右边一栏明确表示已经下载文件的文件名、类型、长度、日期、URL 等详细信

息，直至该网站下载完毕。

掌握“冲浪”技巧后，就是选择路线了，初学上网的人可能都会被网上浩如烟海的站点资源所淹没，往往很难找到自己所要查找的网上资源，网上有相当多的搜索引擎站点对网上信息进行了分类，并且提供了快速匹配查询的机制。只要输入待查询的内容的一些关键词，搜索引擎就可以为您提供一些相关的网上资源，这样顺藤摸瓜，一般都可以获得不少自己需要的东西。

相信掌握上面的知识后，“网上冲浪”应该不会有什问题了。但是还有要注意在网上最重要的一点就是要多向别人请教，因为网络技术本身日新月异，只有不断地向他人学习，才能更好地跟上这个网络时代的步伐。另外，上网还要多加小心，因为不知在哪儿就有只黑手等着您呢。

第二节 电子邮件

20 世纪 70 年代出现了一种称为电子邮件的新型通信手段，它改变了人们传统的通信方式，从某种意义上说它也改变了人们关于距离的概念。由于电子邮件的广泛应用，使不少人迈进了网络世界的第一步。许多用户就是从收发电子邮件才开始熟悉网络的。

电子邮件是目前网络上使用最多、最受欢迎的一种服务，也是网络给人类带来的、在交流方式方面一次新的革命。纵观人类交流的历史，从奔走相告到有了文字和印刷术以后的鸿雁传书，直到 1876 年，贝尔发明了电话，给人类带来了一次交流方式上的革命。然而，电话通信是一种单线的、点对点的交流。一个人要想打电话，首先需要知道电话号码，而且只有接电话的人在话机旁才能进行通信（对于某些拥有手机的人方便些）。

网络提供的电子邮件服务给人们带来了一种点对面的交流。一个人可以在任何时间、任何地点，就任何内容与自己所关心的所有对象同时进行交流。也就是说，通过电子邮件进行交流的对象，可能是一个人，也可能是分散在四面八方的许多人；可能近在咫尺，也可能远在万里。电子邮件最诱人之处，还在于它传递信息迅速，使用简便并且高效。在网络畅通情况下，从地球的这一边传递一个电子邮件到地

球的另一边只需要数分钟。它兼有电话的速度和邮政信件的可靠性。

电子邮件的地址

正确书写电子邮件的地址是电子邮件通信的关键环节。这里将介绍电子邮件地址的格式和书写电子邮件地址应当注意的一些问题。

电子邮件的地址格式

电子邮件与普通信件一样，通过计算机发送时均需要写上发信人和收信人的地址，一般称为“电子邮件地址”，或者“电子邮件地址”。所有在网络上的用户一般都具有一个或几个信箱地址，并且这些信箱地址都是唯一的。也就是说，每一个地址只能对应于一个用户，但是每一个用户却可以有几个信箱地址，这与我们每人可以有家庭信箱地址和办公室信箱地址一样。通信服务器就是根据这些信箱地址，将每个电子邮件传送到各个用户信箱中的。因此，用户正确书写电子邮件地址是电子邮件通信的关键环节。

一个完整的电子邮件地址看起来不太方便记忆，它是一个由字符串组成的式子。这些字符串由@分成两部分，例如

login name@host name. domain name

这里，@表示“在（即英文单词 at）。在它的左边为登录名，也就是用户的账号，用户在入网时所取的名字；在@的右边由主机名和域名组成，例如，Chen 的电子邮件地址为：“Chen @ Public.Intercom.com.cn”，其中“Public”表示主机名，“Intercom.com.cn”表示域名。

用户在具体书写电子邮件地址时，应当注意如下几个问题：

千万不要漏掉域名地址中各部分的圆点符号。

在书写地址时，一定不能输入任何空格，也就是说在整个地址中，从用户名开始到地址的最后一个字母之间不能有空格。

不要随便使用大写字母。要注意，在用户名和主机名中可能有些规定使用大写字母，但是，绝大部分都由小写字母组成。

使用 Outlook Express 处理电子邮件基本步骤

（1）新用户的账号设置

即使用 ISP 提供的电子邮件地址和邮件服务器地址设置 Outlook Express，同时设置密码，使之能够连接到邮件服务器。

（2）编辑邮件

Outlook Express 的编辑邮件处理在专用的邮件编辑窗口中完成，具体工作包括输入收件人地址、主题设置、文字输入与编辑和在邮件中插入附件。邮件的附件是电脑的任意一个或多个文件，如图形或声音文件。邮件编辑一般在脱机状态下完成。

（ 3 ）发送邮件

具体工作包括连接上网。发送邮件和多份邮件发送。

（ 4 ）接收邮件

接收邮件必须上网连接到邮件服务器，事实上每次启动 Outlook Express 连接邮件服务器时总是自动查找是否存在新邮件，如果存在则自动接收。

（ 5 ）邮件文件夹管理

Outlook Express 中针对不同类型的邮件设立不同的邮件文件夹，用户也可以根据需要添加新的用户邮件文件夹。某些邮件文件夹具有特殊功能，如“发件箱”中的邮件会自动发送。

第三节 网络聊天

网络拉近了人与人之间的距离，在网络中漫游，时刻都可以体会到“海内存知己，天涯若比邻”。在这个虚拟而又真实的世界中，真实的空间与距离已不再重要，取而代之的是心与心的交流。从兴趣、爱好、修养、秉性、文化层次等方面中，都可以更加随心所欲地找到情趣相投的朋友。而他们中的许多人，很可能是终身都不能见面的。在网络中交友，是网络世界中不可缺少的一道风景线。想在网络中交友就不能离开网络虚拟社区。

常用的网络聊天室

网络聊天室就是在网络中处处存在的一个虚拟社区。下面是一些著名的和常用的网络聊天室。

（ 1 ）新浪聊天室

新浪聊天室 Web 页地址为：<http://newchat.sina.com.cn/newchat>

（ 2 ）搜狐聊天室

搜狐聊天室 Web 页地址为：<http://javachat.sohu.com>

（ 3 ）天涯虚拟社区

天涯虚拟社区 Web 页地址为：<http://club.hi.com.cn>

(4) 中国家庭聊天室

中国家庭聊天室 Web 页地址为：

<http://chat.sinohome.com/chat/login.asp>

(5) 人人聊天室

人人聊天室 Web 页地址为：<http://www.renren.com/js/chat>

上网聊天的一般步骤

先进入网站主页。单击“聊天室”频道，打开“聊天室”。在“聊天室”中，如果不想以“过路客”的身份访问聊天室，可单击“新用户注册”，注册自己的身份，并可拥有一个昵称。

用户注册完成后，可选择一个自己感兴趣的聊天室进入。

进入聊天室后，就可以愉快地聊天了。用户可选择对哪一个网友说话，在“发言”文本框中键入发言内容，并选择说话时的表情等等。

除了上面介绍的以外，网络休闲的方式还有很多，比如许多人沉迷其中的网络游戏、网上阅读、网上看电影等等。我们只能说：网络正逐步改变着我们周围的一切，我们的生活也因网络而变得更加精彩。