

LAONIANREN YULE XIUXIAN

老年人娱乐休闲

张 柏

生活百科
苹果电子图书系列

老年人娱乐休闲

张柏 编著

前言

在我国，60 岁以上的老年人占总人口的比例超过了 10%，这就标志着我国已经进入了老龄化国家的行列。那么，如何调动老年人的主动性和积极性，解决老龄难题便具有了特别重要的意义。

随着社会老龄化的持续发展，为老年人服务的各项产业也蓬勃的发展起来。为了能够更好地为广大老年朋友提供全方位的服务，我们本着老年人“老有所乐”的目标，隆重推出了《老年人生活实用丛书》。

《老年人娱乐休闲》就是这套丛书中的一册。本书从 10 个方面，详细、系统地为老年朋友讲解了当今最流行、最实用的娱乐休闲方式，为老年人丰富晚年生活，拥有健康身心提供了保障。

由于编者的知识水平有限，在编写的过程之中难免有偏颇、疏漏之处，希望广大读者朋友批评指正。

编 者

《老年人娱乐休闲》编委会

主编 张 柏

编委 李秀兰 王 宾 吴 斌

刘德亮 张力夫 张 亮

闫 寒 王 帅 周小玲

张 进 王小东 韩宏伟

李立春 何 为 王立平

熊文生

目 录

第一章 鸟语花香	1
第一节 养鸟	1
一、鸟的种类	2
二、养鸟的工具	34
三、鸟的饲养	44
四、鸟的饲料加工与投放	49
五、几种常见的鸟病	57
六、鸟的选购	68
七、鸟的玩赏技巧	72
第二节 养花弄草	76
一、花的概述	77
二、居室养花	79
三、花卉的种类	80
四、花卉种类的选择	83
五、花卉培育	87
六、各种花的栽培与管理	97
七、赏花的学问	102
第二章 宠物相伴	105

第一节	养狗	105
一、	犬种选购	105
二、	选犬要领	106
三、	玩赏犬的品种	108
四、	犬的四季管理	114
五、	装扮爱犬	115
六、	训犬的方式	116
七、	犬的基础动作训练	118
第二节	养猫	120
一、	猫的品种	121
二、	猫的技巧动作训练	124
三、	矫正猫的坏习惯	126
第三节	观赏鱼的赏玩技巧	129
一、	金鱼的品种	129
二、	金鱼的观赏	130
三、	锦鲤和热带鱼	131
第三章	笔走龙蛇	133
一、	书法的起源	134
二、	文房四宝	136
三、	书法的基础知识及要求	136
四、	书法的基本功	140
五、	跟我学临摹	148
六、	学会读贴	150
七、	书法作品四大要素	154
八、	书体的种类及特点	156

九、书体的具体介绍	159
十、唐代名家碑帖	167
十一、书法有益于老年人健康	169
第四章 享受电影、戏曲	171
第一节 电影	171
一、电影艺术的特征	171
二、电影艺术的表现手法	172
三、各国的电影大奖	174
第二节 戏曲	175
一、戏曲介绍	175
二、戏曲艺术	180
三、戏剧的综合艺术及特点	181
四、主要地方戏曲剧种	182
第五章 垂钓—动静两相宜	184
第一节 垂钓方法	184
第二节 四季的垂钓技法	191
第三节 垂钓小技巧	196
第四节 淡水鱼的钓法	204
第六章 山水逸情	215
第一节 旅游前的准备	215
一、心理上的准备	216
二、物质上的准备	216
四、办理必要的手续	217
第二节 旅游中值得注意的问题	218
一、注意事项	218

二、旅游中的吃	224
三、旅游中的喝	225
四、旅游中的住	226
五、到少数民族聚居的旅游区的注意事项	227
六、随身应带哪些药品	229
七、自我保健	231
八、旅游中意外伤害的预防和处理	232
九、旅途中如何与不同类型的旅客相处	235
十、旅途中结伴应该注意什么	236
第三节 旅游中交通工具的乘坐	237
一、乘飞机	237
二、乘火车	239
三、乘汽车	241
四、乘轮船	243
五、晕机、晕车或晕船的防治	245
第四节 十大风景名胜区	245
一、桂平西山风景名胜区	245
二、花山风景名胜区	247
三、贡嘎山风景名胜区	248
四、金佛山风景名胜区	251
五、蜀南竹海风景名胜区	252
六、织金洞风景名胜区	254
七、龙宫风景名胜区	255
八、三江并流风景名胜区	256
九、丽江玉龙雪山风景名胜区	257

十、雅砻河风景名胜区	261
第七章 棋牌乐	263
第一节 中国象棋	263
一、象棋史话	263
二、象棋下法	264
三、下象棋的注意事项	266
第二节 围棋	267
一、围棋史话	267
二、常用术语	268
三、判别棋子死的标准	271
第三节 麻将	273
一、麻将史话	273
二、麻将打法	274
三、麻将的技巧	280
第四节 桥牌	282
一、桥牌的史话	282
二、桥牌的打法	283
三、桥牌的计分	284
第八章 球类健身	287
第一节 乒乓球	287
一、乒乓球术语	287
二、球拍的握法	290
三、基本步法	291
四、发球的技术	293
五、接发球技术	295

六、攻球技术	297
第二节 桌球	301
一、桌球的击球姿势	301
二、桌球的打法	303
第三节 保龄球	306
一、保龄球的术语	306
二、服装和球鞋	307
三、球的规格	308
四、保龄球的规则	308
五、保龄球的基本动作	309
第四节 网球	311
一、场地设备	312
二、握拍	313
三、发球	314
四、接发球	318
五、网球规则	319
第五节 高尔夫球	322
一、球场	322
二、球杆种类	323
三、其它用品	324
四、打球基本要领	325
五、推杆球打法	326
六、基本规则	327
七、高尔夫练习器	327
八、打球安全	328

九、比赛进度	328
十、球场上的优先权	329
十一、球场维护	329
第九章 舞翩跹	331
第一节 交谊舞简介	331
第二节 两种舞步的跳法	333
一、四步舞	333
二、三步舞	334
第三节 迪斯科	336
一、迪斯科的介绍	336
二、老年迪斯科的利与弊	337
第四节 民间自娱舞蹈	339
一、秧歌	339
二、腰鼓舞	340
三、狮子舞	340
四、龙舞	340
五、高跷	341
第十章 网络加速	342
第一节 上网介绍	342
一、家庭上网的必备条件	343
二、E-mail：与世界交流的重要手段	344
三、WWW：通向 Internet 的大门	345
四、FTP：资源宝库	346
五、BBS：社区服务窗口	346
六、邮件列表：免费的电子杂志	347

八、UseNet：世界讨论会	348
第二节 浏览网页	349
一、浏览网页	349
二、收藏资料	351
第三节 在网上找资料	353
一、利用 IE 浏览器直接查找	353
二、直接进入各大搜索引擎主页进行查找	354
三、利用“搜查机”软件进行查找	357
第四节 在网上读书	358
一、下载和安装	358
二、启动和设置	359
三、基本使用方法及阅读技巧	360
第五节 在网上看电影	362
一、实时看电影	362
二、著名的影视网站	363
第六节 在网上聊天	363
一、自建聊天室	364
二、在线聊天	364
三、部分中文聊天室网址	365
第七节 电子信箱	366
一、申请免费电子信箱	366
二、使用免费电子信箱	367

第一章 鸟语花香

养鸟、种花是老年人传统的休闲活动。养鸟、种花既能消磨时光又对老年人的身心健康有益。

第一节 养鸟

鸟类是大自然的宠儿,也是自然生态的卫士。饲养观赏鸟,可以增智益趣,陶冶心灵,回归自然,愉悦精神。家中养上几只笼鸟,每天聆听悦耳动人的鸣叫,观赏色彩艳丽的羽毛,或训练它们放飞、接吻、戴面具、学说话,真是其乐无穷。小鸟可使老人回到大自然,心理上变得更为年轻,特别是在世事繁杂,心境烦忧之时,养鸟能使心灵得到净化,转忧为喜。养鸟还可以密切家庭关系,沟通家人的心灵。

此外,老年人养鸟还可以提高大脑和神经系统的功能,调动体内的积极因素,对健康长寿大有好处。可以说,养鸟是一项适宜老年人的有益活动。

一、鸟的种类

据资料记载,地球上现存约 9000 种鸟,而我国就有 1000 多种。在这么多品种的鸟类中,人们能够饲养的仅占极少数。

据调查,我国现在家庭饲养供观赏的鸟类近 100 种,主要是雀形目的鸟,还有鸚形目、佛法僧目、隼形目和鸽形目中的部分鸟。这批鸟如果按其饲养用途来讲,可分为笼鸟和观赏鸟两类。笼鸟在我国目前常见的有画眉、百灵、云雀、红点颏、鹁鸪等。这些鸟鸣声悦耳,婉转多变,并可学其他鸟鸣叫。观赏鸟有黄雀、朱顶雀、蜡嘴雀、锡嘴雀、交嘴雀、相思鸟、黄鹌等。

近几年来,我国还从国外引进了一些能够人工繁育的供笼养观赏的鸟种,如白色文鸟、灰色文鸟、驼色文鸟、五彩文鸟、牡丹鹦鹉等。这样可减少对野生鸟的捕捉,有利类资源的保护,是值得提倡的。

下面,就介绍几种常见种类的鸟:

1.雀形目

画眉

别名:金画眉

科类:鸚科画眉亚科

分布及产地:我国江苏、湖北、四川、贵州、浙江、安徽

形态特征:体长约 24 厘米。背部条褐色,上体呈褐色,下体黄褐色,腹部中央灰色,头顶羽色较黑并有暗色轴纹。

眼圈白色并向后延呈蛾眉状，眉细曲而长如画，故称画眉。雌雄同色，外形难以区分，一般以鸣声鉴别。雄鸟鸣声婉转而动听，雌鸟叫声单调。雏鸟的羽色较成鸟的浅而呈棕色，口腔橘黄色，喙喙黄色，尾部无任何斑纹。

生活习性：画眉为杂食性鸟类，野生鸟主要吃蝗虫、蚂蚁、飞蛾、松毛虫卵和金龟子类幼虫，秋冬季吃植物种子和野果。多栖息于山丘灌木丛或竹林间，常单独活动，只在秋冬季 3~5 只结成小群。生性机灵而胆怯，雄鸟好斗。

饲养管理：笼养的画眉，一般是从野外捕捉的幼鸟，饲养这种幼鸟宜用板笼。板笼是用薄木板或阔竹片纺织而成，形状为箱式，除正面和笼底外，其他各面要遮盖住。笼的外面还要罩上深色的布制笼套，使笼内的画眉少见光线而安定下来，在板笼饲养 1 周左右，待不撞笼后，方可转入画眉笼里饲养（仍需罩上笼套）。

笼养的画眉，人们根据其年龄大小分为窝雏、软毛、齐毛和老毛 4 种。窝雏系刚孵出的幼鸟，羽毛长齐后叫软毛，第 2 年换羽叫齐毛，两年以后的鸟叫老毛。

除老毛算是成鸟外，其余均为幼鸟。初养画眉者，应挑选幼鸟饲养。因为幼鸟易养、易驯服、易学唱，而老毛鸟性情急躁，难以驯养，挑选幼鸟时，要选取嘴粗壮、嘴峰圆、嘴外展、鼻孔长、眼有神、身竖直、不仰头、不伏笼底、不钻栖杠、后趾垫大、爪粗有力、羽毛轴纹细而色浅的雏鸟。

画眉的饲料：主要为鸡蛋米，其次为动物性饲料，如面粉虫、蝗虫、蟋蟀、蛾蝶幼虫，或淡肉松、瘦牛肉末等；还要经常喂点水果。

在画眉的管理上。要重视水浴。夏天最好保持每日洗 1 次澡，冬季环境温度允许，过一定时间要供给浴水，但要注意防风感冒。要坚持遛鸟，其方法是每天清晨手提鸟笼前后悠荡半至 1 小时，悠荡时人的步子迈得要匀称，使的劲要平均，笼子的倾斜要适度。遛完以后，将鸟笼挂在环境幽静的地方，使笼与笼之间的距离保持在 2~4 米之间，让鸟自由鸣唱。

繁殖：野生的画眉，每年 4~7 月份间可繁殖 2 次。巢筑于地面草丛中，每窝产量 3~5 枚，蛋呈纯宝石蓝绿色或浅蓝色，有时具有粗大的斑点。

红嘴相思鸟

别名：五彩相思鸟、相思鸟、红嘴鸟、红嘴玉等

科类：鹎科、画眉亚科

分布及产地：在我国四川、湖南、湖北、贵州、云南、安徽、浙江、江西、福建

形态特征：体长约 14 厘米。羽毛背部为橄榄绿，下颌及颈前方为黄色，两翅有明显的红黄色斑点，腹部内色，脚绿黄色。尾呈叉状。雄鸟嘴呈鲜艳的红色。雌鸟嘴的红色较暗，脸部发灰。

生活习性：相思鸟生活在平原至海拔 2000 米的山地，性活泼，动作灵活，常一刻不停的活动。喜栖居常绿阔叶林，混杂林的灌木丛中或竹林中。每对雌雄鸟形影不离，栖息或休眠时依偎在一起，十分亲昵，故有相思鸟之称。这种鸟为杂食性鸟类，主吃昆虫、植物的果实和种子。

饲养管理：相思鸟一般笼养，笼为亮底，下设托粪板（因

粪便稀软)的小方形笼,通常成对饲养,也可单只饲养。两鸟分开隔笼相望时,鸣叫不停,悠扬动听,惹人喜欢。

饲养主要喂混合粉料,配合比例一般是玉米、黄豆面、鱼粉(天蛹粉)、熟鸡蛋黄、青菜叶 6:1:1:1:0.5。另外,每天加 2~3 条面粉虫,还可喂苹果、番茄、熟南瓜、香蕉等。

为了防止相思鸟美丽的羽毛沾污,鸟笼必须每周清洗 1~2 次。由于它喜欢水浴,每天应洗澡 1 次。一般是在笼中放上水盘。倒上水,或将鸟圈入专门的水浴笼中进行。我国北方饲养相思鸟,应在室内过冬。

繁殖:每年 4 月份开始繁殖,繁殖旺季多集中在 4~6 月份。巢为深杯状。每窝产蛋 3~5 枚。蛋呈绿白色或浅绿蓝色,壳的表面有灰色和淡紫色粗斑,并有褐色或焦黄色小点。

灰文鸟

别名:灰色鸟

科类:文鸟科

分布及产地:原产于马来半岛、苏门答腊、爪哇等地

形态特征:灰文鸟羽毛如绒,分色明显,嘴红色似花,又是红眼圈,红脚,灰身体,配以黑白花的头,显得文静雅致。成年鸟除了观赏其羽毛外,还可听其鸣叫声。雄鸟叫声尖锐。发出:“啾-----啾”或“酒-----酒”、雌鸟发出“啾啾”声。

野生的灰文鸟经过长期的人工饲养和繁殖,已培育出不同颜色的新品种,成为较普遍的世界性笼养鸟,随着这种鸟的饲养数量和品种的增加,既可满足广大养鸟爱好者的需求,又可减少对野生鸟的捕捉,保护自然鸟类资源。

人工培育成的新品种，常见的有花色、白色和驼色。其特征是：花色文鸟，体羽为浅灰色，带有白色；白色文鸟，披一身雪白的羽裘，加上红嘴、红脚、红眼睛，显得非常高洁、驼色文鸟，体形比白文鸟稍大，体羽为驼色，两颊有大白斑，是近期培育出的新品种，繁殖力较低，体质较弱，但由于颜色特殊，故倍受养鸟者的青睐。

灰文鸟从外表羽色上难以区分雌雄，不过细听鸣叫声有所不同；细看嘴峰，雄鸟稍高，雌鸟较平，再观眼圈，雄鸟红色完整，雌鸟红色浅淡且有缺刻处。

生活习性：这种鸟在原产地，数量多得像我国的麻雀。主食谷物和杂草种子，稻谷成熟季节，集群飞向田地盗食谷粒，曾被认为是害鸟而大量捕杀。喜欢营巢于居民住房或其他建筑物上“生儿育女”。

饲养管理：饲养灰文鸟的笼子多种多样。单只饲养，可用金丝雀笼或黄雀笼。成对繁殖饲养，可自制箱形笼或铁丝笼，这种笼一般为 $60 \times 40 \times 50$ 厘米大小。

笼内安放木板制作的人工鸟巢，其尺寸为 $22 \times 15 \times 13$ 厘米，中间设一 4 厘米高的隔板，将巢室分成内外两小间。巢的右下方挖一直径 5 厘米的圆形进巢孔，左边设一通气孔。巢箱的上盖，侧板可制成活动式的，以利于观赏卵化情况和取蛋等。

在我国南方地区，可用草绳编织口小、肚大的壶状人工巢，或用竹筒制作的人工巢。无论哪种人工巢，都要挂在笼子的后上方，饲养单只鸟的观赏笼内，除必备的食、水罐和水浴器外，还必须在笼门和巢箱口附近各安一根栖杠。

文鸟喜吃带壳的种子，如稗子、稻谷、谷子、黍子、麻籽等。一般可把稻谷（或谷子）、稗子、黍子按 6 : 3 : 1 混合喂给。

除以上主食饲料外，还要常加喂青绿饲料，如油菜、白菜、马齿苋等，但需洗净或用 1/1000 的高锰酸钾水溶液浸泡 10 分钟，沥干后喂给。牡蛎壳粉和墨鱼骨也是不可缺少的补充饲料。主食饲料要随季节等不同情况而变更，如繁殖期增加鸡蛋米，冬季补充苏子或麻籽（喂量不可超过 1/10）。主食饲料要及时添换，一般隔日 1 次。添换时，要注意将食罐中剩余的谷壳去掉。笼底的砂土每周更换 1~2 次。假如笼子为活底，应单有砂罐，用以贮存清洁干燥的砂子。

夏季要注意室内通风，防止阳光直晒；冬季室内温度以 20 为宜，低于 15 则影响鸟的孵化和育雏。灰文鸟喜水浴，洗浴时间，夏天可在 9 时和 16 时各洗 1 次，冬天可 1 日 1 次。文鸟见到浴水会立即进行水浴。待鸟水浴后再换新鲜饮水。

繁殖：在北京地区，灰文鸟在每年的 10 月到翌年的 6 月，可连续繁殖 3~5 窝。所以在 8~9 月份，要给鸟增喂发情饲料——鸡蛋米，并给人工巢内添加棉花、棕榈丝、碎干草等材料。如果发现雄鸟频繁鸣叫，或在栖杠上上下下不停地跳动（俗称跳杠），或追逐雌鸟；雌鸟不时进出鸟巢。这些可表明雌鸟已发情，不久就会产蛋。

灰文鸟每窝产蛋 3~7 枚，多的可达 8~10 枚，一旦发现产蛋，即停喂鸡蛋米。产第 2 枚蛋以后，开始抱窝。孵化 7~8 天就应该验蛋，以确定其蛋是否为受精蛋，验蛋时要先将手

洗净擦干或戴上胶皮手套，将蛋从窝中取出，在太阳光或灯光下照看，若发现蛋中带有纹状血丝的则为受精蛋，蛋中颜色变黑则为“臭蛋”，蛋中颜色毫无变化则为“白蛋”（未受精蛋）。后两种蛋从窝中取出，淘汰处理。

孵化期一般为 16~18 天，由雌雄亲鸟轮流担任，不过因各地气候的差异，出雏时间提前或错后 1~2 天也是正常的。孵化过程中，要尽量保持环境安静，不去惊扰、不去窥视亲鸟，更不能随意移动鸟笼。还要注意观察有无亲鸟啄蛋现象，如果有此现象，应立即在饲料中加喂蛋壳块（将蛋壳烘干、压碎，使其成为小块）或骨粉（将猪骨、牛骨或羊骨烘干、压碎，使其成粉状），补充钙质，就可解决问题。

雏鸟出壳后，食料中即加入鸡蛋米，并保证蛎壳粉和青菜的供应。约 20 多日以后，雏鸟可以离巢。但需再过 7~10 天雏鸟能自己啄食后，才可将亲鸟与雏鸟分开独笼饲养。灰文鸟育雏过程中，可能因本能退化、饲料不足、一窝雏鸟太多和受惊等原因，不喂雏鸟或抛弃雏鸟的现象是存在的。如有这种情况，可采用人工饲喂的方法来代替。用熟鸡蛋黄 1 个，与 2% 葡萄糖水搅拌和匀成粥状，用牙签挑着饲喂。每天喂食次数视雏鸟大小而定，1~7 日龄每天喂 6~8 次，7~14 日龄每天 5~6 次，15 日龄后，每天可减少至 3~4 次。

芙蓉鸟

别名：金丝雀、白玉、白燕、玉鸟

科类：雀科

分布及产地：原产于大西洋的加那利、马狄拿、爱苏利兹等群鸟、南部非洲。

形状特征：芙蓉鸟体长 12~14 厘米，体型较麻雀瘦削。身体的羽毛，原种似我国的，黄绿色配上暗色纵纹。经人工培育出现了黄色、白色、绿色、橘红色、古铜色等羽色。黄色芙蓉鸟的数量较多，其他颜色的比较少。国内的芙蓉鸟主要有“山东种”、“扬州种”和德国“罗娜种”3 个品种。

上海以养德国“罗娜种”为主。这种鸟身体细长，羽色变化较多，有黄白、橘红、古铜、桂皮、银灰等颜色。头颈有羽毛向四面外翻的凤头，翅膀有羽毛异色两侧对称的异花。这种鸟的鸣声长而婉转，声调轻而柔和。鸣唱时上下喙闭合，只见喉部鼓起不停颤动。如果鸣唱中开口，说明品种不纯。

繁殖在山东夏津等地的山东种芙蓉鸟，体质较为粗壮，羽毛一般为淡黄色和白色两种，鸣声响亮曲折。

扬州种芙蓉鸟，体形较山东种小，羽毛除淡黄色、白色两种外，还有杂色、对花凤头。鸣声也很婉转，但不及山东种响亮。故国内多喜欢饲养山东种芙蓉鸟，最名贵的是嘴和腿都是肉色的白色芙蓉鸟，其次是白羽红眼睛的芙蓉鸟。

刚刚出窝的芙蓉鸟幼鸟，两性羽色相同，单从外观难以鉴别雌雄。但过 2~3 个月后，雄鸟的肛门突起（泄殖腔突）呈锥形，而雌鸟的则较平，呈馒头状。鉴别时用手将鸟捉住，吹起肛门周围的羽毛就可看清楚。另外，幼芙蓉鸟出生 35~45 天左右就开始鸣啭，这时从它鸣啭的姿态上可区分雌雄。鸣啭时喉部鼓起，上下波动，声音连续不断的是雄鸟。芙蓉鸟成鸟的雌雄鉴别比较容易，因雄鸟的鸣声悠扬动听，雌鸟的鸣声单调。

生活习性：野生的芙蓉鸟成群地生活，主要吃植物的种

子嫩芽，夏季兼吃昆虫。营的巢呈杯状，每窝产蛋 4~5 枚。

饲养管理：芙蓉鸟的身体比较娇弱，平时应该让它们多运动。因此，饲养笼必须宽大，最好饲养在特制的金丝雀笼中。雌雄鸟在平时分笼饲养，每笼只养 1 只。8~9 月间开始合笼饲养，让它们营巢繁殖。此时可换成 46 × 30 × 35 厘米的繁殖笼。用草或竹丝编织而、成外表碗、上口直径 11 厘米、深 5 厘米的人工巢，挂在繁殖笼上方。笼里设置食罐、水罐和栖杠。食罐、水罐的口要大，栖杠最好是扁圆形的，笼底铺上细砂。

芙蓉鸟日常的饲料是谷子、稗子、玉米面窝窝头，菜籽、苹果、青菜等。可用几种料混合喂给，如谷子 2 份、稗子 7 份、菜籽 1 份。当稗子来源困难时，可用谷子或小米代替。苹果须切成片，青菜须切碎饲喂比较好。冬季或换羽时期，饲料的配方为谷子 2 份、稗子 6 份、菜籽（苏子）2 份。亲鸟配对前，开始喂给鸡蛋米，合笼后继续供给发情饲料和骨粉。一开始孵蛋停用以上饲料，另增加 20% 的菜籽及白苏子。雏鸟出壳后，供给蛋黄面（熟鸡蛋 1 个，小米或玉米面 120 克搅拌而成）、青菜、牡蛎壳粉。

芙蓉鸟的管理，每周清除笼底粪便 2~3 次，食罐和水罐要天天刷洗，饮水要每天换新，栖杠每 3 天洗 1 次。每周最少水浴 1 次，浴后须待羽毛干了才可移至室外。发现鸟的爪甲过长，在栖杠上站立不稳时，要用剪刀进行修剪，注意不要修剪过深，以免出血。芙蓉鸟如果长时间受到阳光直射。会使羽毛褪色。罗娜芙蓉鸟还会高声鸣叫，致使鸣声变得粗硬，所以每天在柔和的阳光下晒 1 小时就够了。夏季的夜间，

最好用笼套罩住鸟笼，防止蚊虫叮咬。

每年 7~8 月份是芙蓉鸟脱换羽毛的时期。这期间体弱的鸟往往死去，健康的鸟也易感染疾病。因此，除在饲料中增加 10% 的菜籽和墨鱼骨粉外，还要避免风吹。到了冬季要注意防寒保温，避免温差过大。

繁殖：为了繁殖，在配对以前，雄鸟和雌鸟要隔笼饲养。等到它们隔笼用嘴互相交吻的时候，再把它们一起放进繁殖笼内。当雌雄鸟和好生活以后，可把人工巢挂在繁殖笼的上方。当看到雌鸟嘴叼羽迁居巢上徘徊或在巢里打旋时，表示筑巢开始了。这时应把清洁的棉花挂在笼柱上，鸟儿很快就会衔去把巢筑好。建好巢后 3~4 天，雌鸟就会产蛋，每窝产 2~6 枚。

芙蓉鸟孵蛋由雌鸟担任。由于雌鸟每天产 1 枚蛋，所以雏鸟出壳的时间不一致，为了克服这个不足，有的地方在雌鸟产蛋后，用石膏制成的假蛋换出真蛋。等产下 4 个蛋时，才取出假蛋，把前 3 个同时放回巢内，让鸟孵化，使 4 只雏鸟在同一天出壳，入孵第 6 天后，要在灯光下验蛋，取出未受精蛋。10 天后再复验 1 次。

雏鸟出壳以后，自己不会觅食，要靠亲鸟喂养。小芙蓉鸟主要吃蛋黄面、白菜等既有营养又易消化的食物和水。育雏期应每天加喂 1 块新鲜蛋黄，也可以把煮熟的鸡蛋纵切成两半，放一半在笼内。要注意亲鸟是否哺喂雏鸟。

一般来说，雏鸟出壳后 24 小时内不吃东西不会饿死。如果第 2 天亲鸟还不喂雏鸟，必须进行人工饲喂，即把蛋黄面和青菜汁调成糊状，用 1 根小竹签挑蛋黄送到雏鸟嘴上，直

到雏鸟吃饱为止。以后每隔 1 小时喂 1 次。1~2 天后，当亲鸟喂雏时停止人工饲喂，否则一直坚持到雏鸟能自己啄食为止。

雏鸟从出壳到羽毛长齐，大约需 25 天，蛋黄面要每天加饲。1 个月后，雏鸟就可能脱离亲鸟，移至其他笼饲养了。这时的饲料仍以蛋黄面为主，到雏鸟满 2 个月龄后，才可逐渐改用日常饲料，大部分雌鸟就要把小鸟赶出鸟巢，如果小鸟不离巢，就会被啄破头。此时为了保护幼鸟的安全，在鸟笼内应再增设 1 个人工鸟巢，巢内放上棉花和细竹衣，让成鸟自己把窝整理好，产蛋、孵化，就可避免驱赶雏鸟。雏鸟经过 6 个月的饲养后开始鸣叫，9~10 个月达到性成熟，就会引亢高鸣和繁殖。小芙蓉鸟必须有善鸣的老鸟带领才能学会好听的叫声。老芙蓉鸟、百灵、大山雀等都是小芙蓉鸟很好的歌唱教师；也可用善歌鸟的唱片或录音带来教歌。

红芙蓉鸟的羽毛之所以是红色的，主要是通过杂交使羽毛获得了一种能够遗传的红色色素。据此，有人在鸟食中增加胡萝卜、西红柿等含有红色素的食物，想使红色素在鸟的羽毛中沉积，以求增加羽毛的红色。着色饲料有多种配方，但主要是胡萝卜或胡萝卜加工叶红素。另外，把鸟笼尽可能放到光线幽暗的地方，保持适定的温度和湿度，也可保持羽毛的色泽。

人工着色的芙蓉鸟羽毛色泽不那么自然，有些颜色过深，令人感到不舒服。天然红色芙蓉鸟的羽毛颜色，却是十分自然悦目。如果拿一根羽毛来看，人工着色的，全羽都是七色；天然的只在羽毛的尖端有一点红色，其余部分都是带粉红的

白色。现在日本的红色芙蓉鸟几乎全是人工着色的，天然红的已经找不到了。

鹩哥

别名：秦吉子、海南八哥

科类：椋鸟科

分布及产地：我国云南南部、广西西部、海南岛

形状特征：体长约 28 厘米。全身黑色，并具有金属光泽嘴和足橙色，自眼至头后有鲜黄色肉质垂片，两翅具有白斑，飞行时更明显，雌雄鸟羽色相似，外表不易区分。鸣叫声富有优美的旋律，时高时低，如学猫、喜雀、杜鹃叫；经调教还会“说”。“几点啦”，“您好”，“再见”等短语。

鹩哥的歌声婉转，富有情趣，又善仿人语，是驰名中外的笼鸟。但由于大量捕捉，自然界的数量越来越少，而人工繁殖虽已成功，但尚未普及，应引起重视。

生活习性：野生的鹩哥是杂食性鸟类，嗜吃野果和植物种子，兼吃昆虫。巢营在树洞或一些缝隙中。

饲养管理：鹩哥从幼鸟饲养较易，可驯熟，并可放养。一般用八哥笼饲养，笼内设大型水罐、食罐 8×6 厘米各 1 个，软食罐 1 个。这种鸟除听其鸣声外，还教其“说话”。训练“说话”需从幼鸟开始，不需“捻舌”。训练时间应在每天清晨，选择安静的环境，边教鸟“说话”。边喂给它喜欢吃的食物，学会一句话后再教第二句，要有耐心地进行。

家庭喂鹩哥常备的饲料为鸡蛋大米。每天还要另喂适量的由大米饭、瘦肉末、蒸鸡蛋、水果和昆虫拌成的软料。

鹩哥胆怯怕惊，喜欢安静。因此，不宜外出遛鸟。这种

鸟适于南方的生活环境，如在北方饲养，冬季需在室内过冬，室温应在 15℃ 以上。它还喜欢洗澡，故每天选择气温适合的时间，将其移入水浴笼中洗澡。

繁殖：野生鹈哥的繁殖期为每年 2~5 月，1 年可繁殖 1~2 次，蛋为亮蓝色，并有淡紫色和红褐色的斑点。鹈哥的人工繁育问题正在深入研究。

人工繁育要注意雌雄鸟配对。雄鸟发情时，活泼好动，鸣叫声增多增高；而雌鸟此时翅膀下垂抖动，并发出响声，然后鸣叫追逐雄鸟。当其情投意合后，就在笼底进行交配。此时应在笼内上方挂上 150 × 100 × 140 厘米大小的繁殖箱，并提供稻草、细枝叶等巢材，以备繁育之用。

鹈哥每窝产蛋 2~4 枚，一般 1 天 1 枚，也有隔日或数日产 1 枚，等蛋产齐后才开始孵化。这期间雌雄鸟都较安静，活动量减少，雌鸟除取食排便外，昼夜孵蛋。雄鸟有明显的护巢现象，当人靠近时用嘴啄人。孵化期 15~18 天。

雏鸟出壳后，雌雄鸟亲鸟进行育雏，不过初期以雌鸟为主，半个月后雄鸟喂食的次数多于雌鸟。育雏以面包虫和其他昆虫为主，并补充一定数量的钙质。雏鸟长到 26 日龄时就能出窝和回巢，30 日龄后就可独立生活。

八哥

别名：鸛鸽、黑八哥等

科类：椋鸟科

分布及产地：产于我国陕西南部及长江以南各省

形状特征：体长 25 厘米左右。全身羽毛紧贴身躯，嘴细而短，脚呈青灰色为雌鸟，嘴粗长脚为橙黄色为雄鸟。全身

羽毛黑色有光泽，尾羽具有白色羽端。额前的羽毛竖立如冠状。两翅有白色翼斑，飞翔时更为明显，从下面看呈现为“八”字，故有八哥之称。

生活习性：八哥生活在山林、平原、村寨等地，也见于城镇。八哥是杂食性鸟类，一年中大部分时间以吃昆虫为主，如蝗虫、蝼蛄等。也特别爱吃蔬菜和瓜果。巢营在树洞、墙隙处。巢材为树叶、羽毛、草叶等。

饲养管理：八哥最好从幼鸟开始饲养，容易驯熟和调教。笼、饲料、管理和教“说话”等鹩哥基本相同，不过相对来说八哥更容易饲养。

对如何教八哥“说话”有不同说法。有些养鸟者认为必须先给八哥的舌进行手术（即“捻舌”）才能教“说话”。

“捻舌”的作法是：两人操作，1人用双手握住鸟体保宁，另1人用左手从枕部向前握住鸟头，将鸟嘴撑开，再用右手食指沾些香灰伸入鸟嘴，使香灰包裹鸟舌，随后两指左右捻搓，用力由轻加重，经过捻舌后，舌端便会脱下一较硬的“舌鞘”，并有微量出血，然后涂些紫药水放回原笼，饲喂软蒸鸡蛋米。

隔2个星期后，再用上述方法捻搓1次，捻下极薄而完整的一层膜，再休养2~3个星期即可教以“说话”。

八哥极喜欢水浴，可连鸟笼一起浸入水盆内，任其嬉水沐浴，时间可稍长些。

繁殖：八哥的繁殖在4~7月份，每年可繁殖2~3次，因此繁殖期可延迟至炎夏。每窝产蛋4~6枚，蛋呈玉兰色。

百灵

别名：蒙古鹞、塞云雀、华北沙鹞、百灵鸟等

科类：百灵科

分布及产地：产于我国内蒙古的呼伦贝尔盟、林西县、伊克昭盟、河北张家口等地区

形状特征：百灵鸟体长约 18 厘米，身体大部呈深浅不同的栗红色，眼睛周围为白色眼前左右各一黑色斑点，下腹部为白色，尾巴除中央 1 对羽毛外。均为白斑，最外侧 1 对为纯白色。腿的皮肤呈淡褐色，爪黑色。雄鸟头部大，眼睛大，嘴也大且带钩。雌鸟眼睛显得圆小，额部和后颈呈棕黄色。

生活习性：百灵鸟属于寒带鸟，常栖息在荒漠和草原上，以地面活动为主。百灵鸟善飞翔，能边唱边飞。在地面上行动疾速，有蹦有跳，有奔有行，极似舞蹈。

百灵善于鸣唱，羽毛并不美丽。它有东、西口百灵之分，东口百灵能站台歌唱，其羽色为青褐色，跗蹠部近褐色，后趾及爪较长；西口百灵善舞鸣，羽色棕红，跗蹠肉红色。

饲养管理：饲养百灵应从雏鸟开始，因为从小人工喂大的鸟，人鸟之间亲和，易于调教和“呷口”（学叫的俗称）。但究竟由几日龄开始为好，却有些讲究。产地民间有“七活八不活”的传说（7 日龄的雏鸟人工饲养易活，8 日龄后不易成活），并据此说法办理。其理由是：7 日龄前的雏鸟尚未睁睛，对外界无任何印象，将其进行的人工饲养，容易成活，长大后也易训练。而 8 日龄后的雏鸟，多已睁开眼睛，怕人，不易成活，即使能长大，其性躁“撞笼”，难以驯服。此理是否科学，有待研究。

雏鸟的饲料，以绿豆或豌豆面和蛋黄为主，加水拌成面

团，然后揉成两头尖的颗粒，沾水填喂。每天喂 5~7 次，每次喂量以饱为止，不喂水，也不喂菜。喂养 9~10 天后，雏鸟开始站立，并学着啄食。此时仍需人工填喂一个时期，直到雏鸟能自己吃饱为止。这期间饲料中的蛋黄比例可逐渐减少，并逐渐加喂些鸡蛋小米、嫩菜叶、谷子和活虫。在“在性期”和换羽期，除喂正常饲料外，还需适当加喂些皮虫、面粉虫、蚱蜢及其他昆虫。

日常管理上，除每天更换饲料、饮水外，每周彻底清扫砂土两次，同时洗刷并消毒食罐和水罐。

繁殖：百灵繁殖期在每年 5~6 月份，在地上做巢。每窝产蛋 3~5 枚，为白色或淡黄色，经过 12~16 天的孵化，幼雏陆续出蛋。8 月份换羽，10 月份新羽长齐，之后开始鸣啭。

训练方法：主要有以下两方面：

一是上台鸣唱训练。要求在幼鸟时就培养其上台的习惯。常用的方法是常在鸣台上喂它喜欢吃的活食，或用夹粪棍经常捅它的脚，促使其上台。

百灵鸟的鸣叫训练，讲究“十三套”（即会模仿 13 种声音），但具体内容说法不一。通常的内容是：麻雀噪林；喜鹊迎春；家燕中；母鸡报蛋；猫叫；狗吠；黄雀喜鸣；小车轴响；雄鹰威鸣；蝈蝈叫；油葫芦；水梢铃；吱吱红。口灵的百灵，模仿得惟妙惟肖，令人陶醉。

二是“呷口”训练。最简单的方法是用有口的成年百灵去“带”。为了能使幼鸟“上口”（学会）快、口清，最好将成鸟挂于高处，并保持环境安静。若想“呷”自然界鸟的鸣叫，则要在清晨将百灵挂在有鸟鸣叫的地方，使其倾听，口

灵的幼面灵，几天就能上口。

太平鸟

别名：十二黄、黄连雀

科类：太平鸟科

分布及产地：分布于甘肃东南部、陕西南产、浙江、广东、四川、云南、贵州、广西等省（区）

形态特征：体长约 20 厘米，全身大部分灰红色初级覆羽黑色，先端白色，拼成翅上的白色横斑。次级飞羽轴延伸出羽片，羽干有红色突出的小斑，如蜡滴状，非常独特，头顶有艳丽的羽冠，能向前竖起。上嘴基部至眼的后方有 1 条黑色斑纹。颈和喉部黑色，腰为灰色。尾羽 12 枚，末端为黄色，故称十二黄。

生活习性：太平鸟为候鸟，太平鸟喜欢成群活动。群鸟共鸣，叫声时高时低，有快有慢，又竖起羽冠，跳跃枝头，别有情趣。野生太平鸟是杂食性鸟类，主要吃植物性食物，尤其爱吃浆果，如鼠李果、葡萄、蔷薇果、百合的蒴果等，也吃少量昆虫。

饲养管理：饲养太平鸟可用画眉或八哥笼，也可以架养，教以“叫远”的技巧。食罐和水罐宜深大，每天 2 次更换食、水。饲料以易消化的甜熟食为主，如熟红薯、柿枣、柿子、柿饼及其他浆果。但为了防止营养缺乏，应补充加水蒸熟的鸡用混合饲料，比例约为 1：1。

管理上主要是搞好清洁卫生工作。因为太平鸟的粪便稀软，数量又多，所以要隔日清刷鸟笼 1 次。夏季防暑，换羽期适当补充蛋质和维生素。

繁殖：太平鸟每年在 6 月间繁殖，巢营在不太高的杈上，巢由树枝，苔藓、枯草等絮成，呈碗状，内铺柔软的草材、羽毛，每窝产蛋 4~6 枚。

黄鹂

别名：黄莺、黄鸟

科类：黄鹂科

分布及产地：广泛分布于我国东部各省

形态特征：体长约 25 厘米。体色鲜黄，嘴粉红色，枕部黑羽毛深。雄鸟羽色金黄有光，雌鸟羽色黄中带绿。头部两侧有通过眼周直达枕部的黑纹，翼和尾的中央呈黑色。幼鸟头部无黑纹，腹部有黑色条纹，直至第三年才逐渐消失。北京地区在夏季也可以见到。黄鹂自古为我国人民所喜爱，伟大诗人杜甫曾以“两只黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天”的诗句赞美它黄鹂以它的美丽为大自然增添了色彩，以它消灭害虫的本能为人类造福。所以这种鸟应该大力保护，禁止捕捉。

生活习性与繁殖：是树栖性鸟类，黄鹂在我国夏季为夏候鸟。不在地面活动，常穿梭于绿色树丛间。食物以昆虫为主，也吃植物的果实和种子。在大自然界中，可消灭许多害虫，特别是育雏期间，大量捕食梨星毛虫、天蛾幼虫、蝗虫等。5~7 月繁殖，多筑巢于高大的阔叶树枝端，由棉布、麻丝、棉丝和草茎等物构成。呈深杯状，外形十分精巧，悬挂在细枝上，犹如摇篮一样，每窝产蛋 2~4 枚，蛋上带有玫瑰色斑点。

饲养管理：在初期的饲养管理上，为预防鸟儿撞笼损伤羽毛，可使用 25×20×15 厘米大板笼。要求做成只有正面用

能透光的竹栅，其他四面木板钉住，底为亮底，但下有托粪板遮光。由于这种笼光线暗，能使鸟保持安静，身体可以活动，但不能飞撞。待鸟适应环境，“认食”后，可再自制 90 × 60 × 60 厘米的中型方笼或用八哥的铁丝笼。

黄鹂的饲料主要是瘦猪肉或牛肉、玉米面、豆饼面、熟鸡蛋、面粉虫、水果和维生素。新捕捉的鸟较难适应以上人工饲料，需要先填食，再诱食，最后达到自食。填食的方法是左手握住鸟体，右手食指和拇指拿肉条逗引鸟张嘴，待嘴张开时，随时将肉条填入，使其吞咽下去。若鸟不张嘴时，可用右手拇指及食指将嘴拨开填入肉条即可。填喂时需谨慎操作，不可操之过急。每天填食 4 次，每次填食后让鸟饮水。

诱食的方法是将玉米面 100 克、豆饼面 50 克、搓碎的熟鸡蛋 1 个，制成稀粥状，倒入食罐内，粥的表面再放几条面粉虫。与此同时取掉笼里的水罐，再减少填喂食品次数。待鸟饥饿或干渴时，可能自己去啄食。发现鸟能自己吃食，并能吃饱后方可停止填食。

日常管理上，要注意清洁卫生，每天更换食、水 1 次，每周先刷笼底和托粪板 1~2 次，以防污染鸟的羽毛和足趾。夏季要防止饲料发霉变质，尤其是水果之类决不能留在笼中过夜。换羽期要增加蛋白质饲料和维生素。冬季北方饲养需室内过冬，室温应在 10℃ 以上。

红点颏

别名：红颏、点颏、红喉歌鸲、红脖、野鸲

科类：鸫科、鸲亚科

分布及产地：青海、四川

形态特征：红点颏身体较长，俏丽，体长约 16 厘米，喉部红斑大而整齐，色鲜艳有光泽，跗蹠光滑，趾、爪健全。雄鸟喉部为赫红色，眼上有 1 条白色眉纹。胸部灰色，两肋棕褐色，腹部白色。雌鸟喉部白色，眉纹为淡黄色。红点颏是我国的传统笼养鸟。过去，皇家宫廷中饲养，北京天桥的三字楼、王家茶馆专门喂养。这种鸟经换食调养而鸣叫后，再配上精制的笼子，市场价格很高。

生活习性：红点颏常在平原地带活动，尤喜在草丛和苇草河、沼泽地欢快地跳跃。夏季在我国的东北部、青海和四川繁殖，冬季在我国的西南部越冬。雄鸟羽色美丽，并善鸣叫，鸣声多韵而婉转，十分悦耳。善模仿蟋蟀、金铃子、油葫芦、金钟儿等虫的鸣声。红点颏是食虫鸟，主要吃直翅目、半翅目、膜翅目的昆虫。在自然界中生活得好，但捉到笼中很难饲养，如果换食不当，将会很快死亡。一只红点颏一般活 5 年左右，尽管成鸟和幼鸟均可养熟，但以养幼鸟为好。

饲养管理：我国饲养红点颏有悠久的历史，也有十分讲究的点颏笼。饲喂的饲料南北地区不尽相同，不过一般用点颏粉，并经常给些新鲜的牛羊肉末、面粉虫或玉米螟幼虫。

新捕捉来的点颏，常惊恐不安，不吃食。为了防止撞笼和损伤羽毛，减少体力损耗和保持安定，需要“捆膀”。就是把两鸟两翅最外侧的 4~5 枚飞羽交叉在腰部，用棉线结扎，并把其余飞羽翻于结扎处上方。如果发现鸟儿还不安定，抓笼擦尾，则需把整个尾尖捆上。

捆好的鸟放入笼内，套上笼罩，置安静处“认食”。就是在笼内放入面包虫或玉米螟幼虫，在食罐里放上稀粥状的点

颧粉，加上鲜肉末，再放几条鱼。撒掉水罐，让鸟饿了吃笼内或食罐里的虫，渴了饮食罐中的粉粥。如果发现笼里的虫稀食都吃干净了，再添加新的食物，一般 2 小时添加 1 次，这样坚持几天，鸟儿就会认食了。然后将笼打开，悬挂于高处，并逐渐提高粥状食的浓度。待红点颧能吃干的粉料时，再放入水罐和食罐，分别加上粉料和水。

红点颧的食物和饮水都要保持清洁，每天应换新的。笼底的布垫，必须经常刷洗、晾干、更换，以免由于粪便腐蚀性强而污染鸟的足趾。红点颧喜欢水浴，应经常提供浴水，待洗浴后换上新的饮水。冬季室温能达 15℃ 以上时，也可供给浴水。

换羽期是饲养红点颧的关键时期。换羽不齐或脱不下羽毛不仅影响美观和鸣叫，还可能造成鸟儿的残废。所以这期间的饲养管理，要给活食和其他动物性饲料，每天早晨让鸟去呼吸新鲜空气或到草丛中“搭”露水。有人将换羽期的鸟放进罩有草丛的笼中饲养，让换出来的羽毛有光泽又漂亮。

饲养红点颧，冬季要注意防止感冒。要求室温保持在 10~15℃ 之间，而且温度不能忽高忽低，更不宜外出遛鸟。

繁殖：每年 5~6 月份为繁殖期。巢材是树根、树叶或是一些柔软的细草。每窝产蛋 6~7 枚，蛋为淡红色，表面有横纹。

□ 鹁鸪

别名：四喜、信鸟、进鸟、屎坑雀

科类：鸚鵡科、鵡亞科

分布及产地：终年留居长江以南地区

形态特征：身长约 21 厘米。上体从额至尾上覆羽，下体自颈至胸，均辉黑闪蓝。中央两对尾羽黑褐，外侧尾羽纯白。两翅黑褐并有白色斜纹，下体纹白，两肋和尾下灰棕色。眼褐色，嘴黑色，脚黑褐色。雌鸟上体为黑灰色，喉、胸、头侧暗灰、均无金属光泽。这种常在不洁之处啄食蝇蛆等昆虫的鸟，颇受人们的欢迎。其中雄鸟善歌好斗，常被养鸟爱好者饲为笼鸟。

生活习性及繁殖：平时常栖止于粪坑、厕所或垃圾堆积处找食。所吃食物绝大部分为损坏农、林和卫生的一些害虫，如金龟子、象甲、椿象、松毛虫及蝇蛆等。性活泼，常高踞枝梢或墙头上，发出嘹亮、婉转而多韵的歌声。巢营于屋檐、墙隙中。每窝通常产 5 枚蛋，呈绿白色，杂以灰斑，缀以红色和褐色细点。

饲养管理：见红点颏

2. 鸚形目

虎皮鸚鵡

别名：娇凤、彩凤、阿苏儿、长尾恋爱鸟

科类：鸚鵡类

分布及产地：原产澳大利亚

形态特征：虎皮鸚鵡是鸚鵡科中的小型品种，原种主要为黄绿色，头及背黄色而有黑横纹，腰、胸及腹部为绿色，尾羽黄色而中央的两瓣为蓝色，颊部有蓝黑色圆斑。雌雄鸟羽毛相似，只是雄鸟上嘴基部蜡膜为蓝白色或蓝色（发情期）或深蓝色（老龄鸟），雌鸟蜡膜为肉色或淡肉色（发情期）或姜黄色（老龄鸟），以此可以鉴别。

经人工培育的品种中，羽毛多种多样，主要有：

波纹型：是国内外饲养最多的品种，身体的虎皮斑纹似原种，但有蓝、绿、黄多种颜色。

黄化型：全身都为黄色，红眼睛，有深黄和浅黄之分。

白化型：全身洁白，红眼睛。

玉头型：一种头部白色，其他部位蓝色；另一种头部黄色，其他部位绿色。均为稀有品种。

浅色型：可分为上体深黄、下体绿色和上体白色、下体蓝色两个品种。翅上均有黑色斑点。

生活习性：虎皮鹦鹉在自然界喜欢群居，主要营巢于树洞。每年繁殖 2 次，每窝产蛋 4~9 枚，蛋白色而有光泽。雌鸟孵蛋，孵化期 18 天左右。

饲养管理：虎皮鹦鹉可成对饲养，也可成群饲养，一般用铁丝笼或内铺铁皮的箱形笼。每对鸟的活动空间应在 0.5 立方米以上，否则不利于繁殖。笼底应做成抽屉式的（钉上铁皮），便于拉出清扫和铺砂。食、水用具宜深大、坚固，以防被咬坏。人工巢为巢箱（20×15×25 厘米）或竹筒（长 20 厘米、直径 15 厘米）。

饲料以谷子和稗子为主，还要喂些麻籽或苏子，但用量不能超过 10%。为了保证鸟所需的营养，青菜（白菜、油菜）和无机盐（骨粉、牡蛎粉）也要经常饲喂。这种鸟宜喂粗饲料，精饲料不宜喂得过多，以免造成脂肪沉积，影响产蛋，繁殖。

喂食时，要注意吹去食罐内的谷壳，青菜在喂前要洗净，消毒（1/1000 高锰酸钾水溶液）沥干，吃剩下的当天取出。

注意笼内卫生，勤清理砂土和粪便。食、水罐应每天刷洗 1~2 次。虎皮鹦鹉虽不太怕冷，但气温过低会影响繁殖，所以冬季室内温度不要低于 0 。

繁殖：虎皮鹦鹉容易繁殖，避免杂交，保持本品种的纯正。为了后代的健康，宜选择 1~2 岁的亲鸟配对。雌雄鸟交配以后，不久雌鸟就开始产蛋，隔天 1 蛋，共产 4~9 枚。蛋近圆形，白色，直径 1.86×1.48 厘米。雌鸟产蛋开始后就不离巢，一直到孵化结束，这期间全靠雄鸟叼食喂养。孵化期为 18 天左右。

虎皮鹦鹉的雏鸟属晚成鸟，孵出 25 天内不能独立生活，全靠成鸟喂食。亲鸟育雏的方法是：雄鸟喂雌鸟，雌鸟再喂雏鸟。雏生长 28 天后，就能自己吃食，独立生活。长到 5~6 个月可达到性成熟。

大绯胸鹦鹉

别名：四川鹦鹉

科类：鹦鹉科

分布及产地：分布于我国四川、云南、西藏

形态特征：弼胸鹦鹉的额基有一黑纹，向左右后伸达至眼。自下嘴基部有对宽阔黑带斜伸至颈侧。头的其余部位呈蓝灰色，眼先和眼周污染绿色。后颈与颈侧呈辉草绿色，自背，肩至尾上的覆羽也呈草绿色，但无辉亮，上背还沾黄色，两翅表面大都为绿色。尾羽天蓝色羽端沾黄。喉和胸红而带灰蓝色。腹部中央蓝色，两侧沾绿。上嘴雄鸟珊瑚红色，只是雌鸟的头部较蓝，喉和胸较为橙红，而无灰蓝色泽。是过去宫廷和达官家庭中饲养后的一种笼养鸟，逐渐传入民间饲

养。

生活习性：野生的绯胸鹦鹉常在阔叶林中结群活动，以谷物、各种果实、浆果和植物幼芽和嫩枝为食。繁殖期因所处地区不同而有差异，生长在我国的主要于 3~5 月份结群繁殖。常在树洞中营巢，每窝产蛋 3~4 枚。

饲养管理：绯胸鹦鹉的饲料主要是玉米、稻谷及少量的麻籽、葵花籽（1/10），经常喂给些蔬菜和水果。

饲养绯胸鹦鹉是为了玩赏，教其“说话”，故常用鹦鹉架饲养。架养时脚环要套在鸟的跗蹠部，经常检查锁链牢固情况，以免鸟咬坏后飞逃。教绯胸鹦鹉说话的方法与八哥、鹩哥基本相同。选择安静的环境，清晨鸟空腹时进行。边教鸟说话饲喂其爱吃的食物。反复练习，从简到繁，循序渐进，不同的是调教鹦鹉无“捻舌”之说。为了繁殖，还可笼舍饲养。

繁殖：绯胸鹦鹉在动物园内的繁殖记录是：5 月初发情、交配和营巢，5 月中下旬产蛋，每窝产蛋 3~5 枚。孵化期约 23 天。雏鸟出壳后需要靠亲鸟饲喂，24 天以后可以离巢，但到 50 天后才能外出飞翔。繁殖期内，要保持周围环境安静，避免惊吓。给亲鸟多喂些麻籽或葵花籽。

绯胸鹦鹉在家庭笼养情况下，繁殖比较困难。

牡丹鹦鹉

别名：情侣鹦鹉

科类：鹦鹉科

分布及产地：原产于非洲

形态特征：黑头牡丹鹦鹉，体长约 14 厘米，嘴红色，眼

及蜡膜白色。头部黑褐色，颈部有赤黄色的环带。上胸橙红色，背部和翼为绿色，翼端呈黑色，尾绿色。脚灰色。棕头牡丹鹦鹉的头部为棕褐色，俗称棕头牡丹。我国常见的有黑头牡丹鹦鹉和棕头牡丹鹦鹉两种。在单位和个人饲养中都获得了繁育成功，但数量仍然不多，供不应求。

生活习性：野生的牡丹鹦鹉，生活在热带丛林中，常集大群生活。一般在树洞中营巢繁殖。以各种植物种子、水果和浆果为食。并常食群危害农作物，遭到当地农民的讨厌和驱赶。不过，由于这种鸟的羽色艳丽，常被人们捕捉饲养，致使野生数量越来越少。

饲养管理：人工饲养牡丹鹦鹉，可成对或成群笼养，鸟笼间隔不得超过2厘米，以防鸟钻出飞走。笼底应铺细砂，并及时清理粪便，保证笼内清洁卫生。

如果养一对牡丹鹦鹉进行人工繁殖，可自制一个70×60×50厘米的繁殖笼，内放20×16×16厘米大小的人工巢箱，箱的前面开一直径5厘米的圆形出入口，口下设一木台，供鸟进出时蹬踏。

牡丹鹦鹉常喂给稻谷、谷子、黍子、小米等饲料，还可加喂麻籽、葵花籽、牡蛎粉、叶菜和水果。日常可把稗子、稻谷、谷子按3:2:2的比例混合喂给。

繁殖：牡丹鹦鹉1年中除炎热的夏季外，其他季节可以繁殖。一般雌鸟每窝产6~8枚，孵化期为19天。孵化过程中，雄鸟坚守在巢外看护并饲喂雌鸟，而雌鸟除取食、饮水和排粪时外出之外，始终坚持孵化。雏鸟出壳后由亲鸟饲喂，35~40天方能离巢，50天左右才可独立生活，6个半月达到

性成熟。

小五彩鹦鹉

别名：胸赤五色、青海鹦哥

科类：鹦鹉科

分布及产地：原产于马来半岛、南沙群岛

形态特征：体长约 20 厘米。额部、头顶和颊部淡橄榄绿色，枕部和颈上部有紫褐色和黄绿色的环带。背部、翼及尾绿色，胸部红色，肋部绿色并有红色横斑。嘴红色，脚暗灰色。

生活习性：小五彩鹦鹉，栖息在热带森林中，喜欢成群生活。主要食物是植物果实、种子、花蜜和昆虫。

饲养管理：小五彩鹦鹉坚硬，爱啃咬木质，故饲养笼以金属材料制成的为佳，如有木质部位要包以铁皮。栖杠宜用硬木制作食、水罐以瓷制品或金属制品为好。饲养 1 对小五彩鹦鹉，需用 $120 \times 80 \times 100$ 厘米的笼子。笼底宜为实底，才能铺垫细砂土，以接盛稀软的粪便。

由于这种鸟产于热带，在北方的冬季必须在室内饲养，温度保持在 15℃ 以上才能安全越冬。日常的管理，要特别注意卫生，所用的食罐、水罐，每天要洗刷 1 次；笼子和垫砂每周要洗刷和更换 1~2 次。经常给笼子喷洒一些水，保持一定的温度。会增加鸟的羽毛光泽度。

小五彩鹦鹉的主要食物是煮玉米粒、稻谷、花生和加糖的玉米面或混合粉窝窝头；精饲料是小麻籽、葵花籽、蔬菜和各种水果。冬季和繁育可增加 15%~20% 的油料作物种子（花生、小麻籽、核桃等），夏秋季多喂些水果、鲜玉米。

繁殖：如果发现一对雌雄小五彩鹦鹉互相亲昵，依偎在栖杠上常咬嘴玩，则表示繁殖即将开始，应在笼的后上方安置木洞。亲鸟交配一般在早 9 点或点午 4 点左右，初期每日或隔日 1 次，以后增至每日 1~2 次。每窝产蛋 2 枚，蛋壳白色有光泽，一头钝一头尖，为短卵圆形。

产完蛋后，雌鸟开始抱窝，只有当它取食、喝水和排粪时，雄鸟才进巢代替。孵化期 23 天左右。雏鸟出壳后，雌鸟开始饲喂，并在巢内暖雏（除喂雏和取食、饮水和排粪外），而雄鸟白天巢外活动，晚上才进巢内过夜。14 天后，雌鸟才出巢外觅食和活动，40 天左右雏鸟可出巢，此时雌鸟继续给小鸟喂食，待它们能独自取食后，方可与亲鸟分开饲养。

3. 佛法僧目

戴胜

别名：山和尚、臭姑鸪、鸡冠鸟

科类：戴胜科

分布及产地：几乎分布于全国各地

形态特征：戴胜体长约 30 厘米，全身条纹清晰；高而长，嘴细长，微弯曲。头上具有棕栗色扇状羽冠，羽冠耸立高而长，体羽主要为棕色，两翅和尾大都为黑色，并有白色和棕色横斑。雌雄鸟相似。在东北地区为夏候鸟。这种鸟长有能不时展开的扇状羽冠和华丽的羽毛，所以是著名的观赏鸟。但由于鸣叫声不太悦耳，而使笼养的数量不多。它能啄食大量的害虫，有益于农林，应加以保护。

生活习性：主要觅食地面上的各种昆虫，蠕虫和幼虫。喜欢在郊野和园地活动，叫声由高而低。当它鸣叫或受到惊

吓时，羽冠会高高耸起，再慢慢旋复而下，一起一伏，非常好看。筑巢于树洞或墙窟窿中。此鸟懒得出奇，不清理雏鸟的粪便，因而巢内脏物堆积，臭气四溢。故得名“臭姑鸪”。

饲养管理：饲养戴胜可用大型封闭底的铁丝笼或竹笼，内铺细砂，安置栖杠。刚捕捉的野生戴胜，初期可用面粉虫诱食，待吃虫后，把人工饲料与面粉虫拌在一起，就会慢慢“认食”，然后逐渐减少喂虫量，以人工饲料代替。饲料配制的方法是：绿豆（豌豆、黄豆）面 100 克、熟鸡蛋 1 个、鲜肉末 50 克、菜叶少许，混合均匀，加水调和喂给。平时每天喂 1~3 条昆虫（面粉虫），这样鸟儿会逐渐与人熟悉。

戴胜的粪便稀软、而且臭味较大。所以每周应清换笼底的砂土 1~2 次，并清理笼体，保持笼内的清洁卫生。

翠鸟

别名：金鸟仔、鱼虎

科类：翠鸟科

分布及产地：东北、内蒙古东部

形态特征：体小，嘴长，背面翠蓝，腹面棕色。虹膜土褐色；嘴黑；幼鸟的下嘴基部稍呈橙色；脚和足朱红色。

生活习性与繁殖：平时单独在近水饲鱼虾，一见有饵，即迅速地直扑入水中，用嘴捕取。有时鼓翼高翔于距离水面约 5~7 米的空中，俯头注视水中，见饵即直落水中，急掠而去。飞行疾速，常循着直线低掠水面而过。叫声或为单声，抑扬而悠长，或为连续不断尖锐似箫。主要捕吃小鱼，并兼取一些甲壳类和水生昆虫。在南方繁殖期从 4~7 月。营巢于田野堤基的砂土中。卵通常每窝 6~7 枚。

饲养管理：饲养房舍须作小水池，池内放养若干小游鱼，供其食用；同时须设有假山石，使其栖息、观望。饲料主要是鱼、虾，笼舍须多冲洗，避免粪便污染。

4.隼形目

苍鹰

别名：黄鹰、鸡鹰、鹞鹰、牙鹰

科类：鹰科

产地及分布：在我国除西藏外遍布各地

形态特征：雄鹰体长约 50 厘米。头部暗灰褐色，上体灰褐色，下体灰白色。上方有白色眉纹，并密布有暗灰色横斑和近黑色羽干纹。雄鹰体型较鹰大，羽色相似。

苍鹰嗜吃野鼠、野兔，于农林有益。经过驯养以后，又是猎人狩猎的好帮手。训练苍鹰狩猎虽是一种很有趣的娱乐活动，但需花费相当大的功夫，而且只能在秋冬季节放猎，其他时间白喂养，每天需喂半斤肉，耗资较大。因而最好是秋冬猎完后“放生”，待来年再捕捉幼鹰驯教狩猎。

生活习性：苍鹰栖息于山林之中，飞行疾速，善于猎捕野兔、野鼠、野鸽和鹑类，有时还捕食野鸭等稍大的鸟类。营巢于森林高的高树上，巢成皿形。平时独居，飞翔时扇翅与滑翔交替进行。常停在树梢、灌木枝头窥视猎物，从空中、地面或树枝上抓获较小型动物。

饲养管理：家庭饲养苍鹰是为了狩猎娱乐，因而多用架养，只有春秋才放铁笼内喂养。

我国民间驯鹰的方法各地不一，最常见的是所谓“熬鹰”。先在苍鹰两脚（跗蹠部）各套上一根丝质套绳或皮条（套绳

长 20 厘米、直径 3 毫米), 两根套绳的另一端分别和一根分叉的棉绳接在一起(棉绳长 3 米、直径 5 毫米), 用手拴牵苍鹰。

开始苍鹰认生, 脾气大, 乱跑乱飞, 有时还攻击人。这时可在白天给它戴上眼罩, 采取饥饿的方法, 不喂食, 饿 2 天后再喂用水泡过的肉(目的是“刮油”)。而且, 白天黑夜不让它睡觉, 尤其晚上要有人看守, 一发现闭眼就惊忧它, 使它的眼睛总是睁着。这样, 经过 3 天之后, 鹰的脾气就会有所好转。

之后, 驯养者手臂戴上皮套袖。逐渐接近它, 让鹰到手臂上吃食, 视驯熟程度用手给鹰整理羽毛, 轻轻抚摸其胸部、背部、逐渐建立条件反射。

约 5 天后就可开始叫远、放飞。方法是: 当苍鹰饥饿的时候, 在 10 米以外有人手拿着肉, 架鹰人手中牵一根绳, 一端拴在鹰的套绳上, 这样可以使鹰抓到肉后再飞回手臂上。如此反复练习 9~11 天, 鹰与人熟人, 可再在远处放 1 只活的兔或鸡(标本也可)。饿到一定程度的苍鹰放飞后, 会立即扑向猎物, 待抓住后, 主要即奖励少量肉或猎物的内脏。这以后就可到野外放鹰狩猎了。

繁殖 5 月上旬至 6 月产蛋, 每窝产 2~4 枚, 孵化期 35~38 天。雏鸟全身密披白色绒羽, 经亲鸟哺育 45 天后出巢, 60 天后能自行捕食。

雀鹰

别名: 小苍鹰

科类: 鹰科

分布及产地：在我国广泛分布

形态特征：雌鹰体长约 45 厘米，上体大部灰褐色，下体白色，带有棕褐色横斑。雄鹰体较小，上体灰褐色较深。

生活习性与繁殖：雀鹰常栖于山地林间，也见于村落附近和溪流近旁地带。飞翔力强，主要捕食麻雀。巢营于高山的针叶树上。飞翔力强，主要捕食麻雀。巢营于高山的针叶树上，呈皿形，由松、杉树的细枝等物构成。每窝产蛋 4~5 枚，孵化期 33 天左右。

饲养管理：雀鹰也可以放猎，用于猎捕麻雀、斑鸠、山鹑等小型鸟。放猎不是在开阔地而是在森林中。

雀鹰的饲养和训练方法，与苍鹰基本相同。

5. 鸬鹚目

鸬鹚

别名：鱼鹰、鱼鸦

科类：鸬鹚科

分布及产地：分布我国各地

形态特征：全身羽毛呈黑色，头、颈部带紫色光辉。其他部分带绿色光辉。繁殖期头白色丝状羽。

生活习性与繁殖：鸬鹚是善于潜水的鸟类。潜水深度可达 1~3 米，最深 10 米。潜水时间在 1 分钟以上。在陆地上显得笨拙，但在水中特别灵巧。鸬鹚主要食鱼类，一下可吞食 1 斤多重的鱼。

平时栖息于河川和湖泊之中，常低飞掠过水面，飞翔时颈和脚均伸直。夏季在近水的岩崖、高树，或沼泽低地的矮树上营巢，尔后 17~21 天开始产蛋，每窝产 3~6 枚。雌雄鸟

轮流孵蛋，孵化期约 28 天。雏鸟出壳后，由双亲喂养。其方式是：亲鸟张大嘴，雏鸟将嘴伸入到咽部，从亲鸟的食道里吞食消化的鱼。经亲鸟哺喂 50~60 天后，雏鸟就可离巢。

饲养管理：饲养鸬鹚的房舍，宜为水泥地面，便于冲刷，并应设水池，供鸟洗浴和游泳。房舍、水池的大小和深浅，视饲养数量和条件而定。冬季鸬鹚需在舍内过冬。

人工饲养鸬鹚，主要喂鱼、虾或肉，以及无机盐和维生素饲料，通常每天喂 1 次。饲养的鸬鹚也可产蛋，但亲鸟不善孵蛋，需用母鸡代孵（孵化期约 30 天）。雏鸟出壳后，用灯光保温，并可训练它养成看光的习惯，便于以后在灯光或松明下捕鱼。

二、养鸟的工具

家庭养鸟的主要工具是鸟笼。它是养好鸟的关键之一。由于各种鸟的习性不同，对鸟笼要求也不一样。如果鸟笼不合鸟的生活习性和形体大小的需要，不仅会影响观赏效果，而且也难以养好鸟。选择鸟笼的一般规则是：体形较大的观赏鸟，也选用大一点的鸟笼，以免损害尾羽，影响观赏价值。还有的鸟虽然体形小，但有高飞鸣唱的习性，也应用高大的鸟笼饲养。如百灵、云雀等。而多数体形较小的鸟应用密丝小笼饲养。鸚鵡类鸟的喙坚硬有力，爱剥啄笼具，应用铁笼或鸟架喂养。这是选用鸟笼的一般原则。下面讲一下鸟笼的种类和具体适用的鸟类。

1. 鸟笼的分类

适应不同鸟类的鸟笼

金丝雀笼：金丝雀笼有圆笼和方笼两类，方笼又有轿顶和平顶两种，可以根据饲养者的爱好和室内条件选择合适的式样。圆笼比较雅致，轿顶比较宽敞，方笼比较坚实。一般笼内放置栖杠 1~2 个，食罐、水罐各 1 个。这类鸟类除适宜饲养芙蓉鸟外，还适宜饲养灰文鸟、相思鸟、金翅雀等鸟。

画眉笼：画眉笼有板笼和亮笼之分。板笼适宜饲养还未十分驯养、比较羞涩的画眉。因板笼呈四方形，有一部分是用竹片封住，鸟有一个幽静的角落，使画眉有在野树丛间的感觉，容易驯养，待驯服见人不惊慌后可以换入亮笼。亮笼是圆笼，有腰鼓型的直圆形，四周敞亮。亮笼除饲养画眉外，还适饲养白头鹎、太平鸟、黄鹂、鹁鸪等鸟。

百灵笼：百灵笼主要来饲养百灵和云雀，这是一种与众不同的鸟笼。百灵属地栖性鸟，不上树栖息，因此笼内不设栖架，仅在笼中央设一高台供百灵上台歌舞，笼底是用薄板封住，内铺河沙，供鸟沙浴和承粪用，笼边近底部有一圆孔，鸟头可从中伸出笼外，粉料缸（栗子缸）就挂在孔外，这样便于加料和清洗食缸，笼底的河沙也不会溅入食缸内。

百灵笼有高矮两种，都属圆型笼，矮笼高约 40 厘米，高笼可超过 1 米。高笼主要饲养善飞舞的“西口百灵”，矮笼则饲养还未开叫或善歌唱的“东口百灵”。另有一种可以升降的百灵笼，根据需要可升高成高笼，放低成矮笼。

八哥笼：是一种大型的圆型鸟笼，因鸟的笼丝间距较宽，因而不适宜饲养小型鸟。八哥笼有平顶和圆顶两种，圆顶外

观较平顶匀称，但平顶制作简单，价格也就便宜。

八哥笼除饲养八哥外，还适宜饲养其他体型较大的鸟，如松鸦、长尾蓝鹊、杜鹃、蓝翡翠等。

黄雀笼：饲养多种小型鸟的笼。如大山雀、朱雀、朱顶雀、各种鹀（笼条间距 1.2 厘米）和沼泽山雀、煤山雀、黄腹山雀、棕头鸦雀（笼条间距 1 厘米）等。一般为竹制小圆笼，高 20~22 厘米，直径 30 厘米。笼底为木板而有圆圈的封闭底，又称死底。在距笼底 5~6 厘米处放两根栖杠，供鸟栖息和跳跃。在杠端安 4 个小巧玲珑的食罐和水罐。

点颏笼：是圆笼的一种，不太高，一般不超过 30 厘米，主要饲养地栖或半地栖的鸟，如红点颏、蓝点颏、白喉矶鹀、白眉翁、红尾鸲等，有时也用来饲养黄雀、大山雀等。点颏笼底有的也有板底，这种笼应该在笼底加一块塑料板承粪，清洗时就不必洗笼底板，可以保持笼底干燥，延长使用寿命。

鹦鹉笼：饲养绯胸鹦鹉、牡丹鹦鹉、虎皮鹦鹉的笼，形状多为圆形，上部呈拱形，也有作成长方形的。以粗铁丝做骨架，上敷设铁丝网，笼底用铁板制成能活动的底盘，便于清扫和冲刷粪污。笼的高度、大小，视所养鹦鹉体形大小而定。笼内设施：设 1 个栖木，一般用紫铜棍，但与鹦鹉习性不适，以木质的为宜。放置食罐水罐各一个，以金属制品为好，以免啃咬损坏。

鸟架：鸟架是供饲养鹦鹉及技艺鸟表演用，是用链或线将鸟拴于架上。架的形式有立式和挂式两种。立式用于大型鹦鹉，挂式适用于其他鸟。鹦鹉类用的鸟架都以金属制成，饲养其他鸟的鸟架是用竹制成的。鹦鹉用细链缚住腿部，其

他鸟用线缚于项间，但无论缚住哪一部分都需连上活圈，防止因鸟活动使链或线缠紧而将鸟勒伤或绞死。

活圈是用铜丝或铜丝弯制成，鸚鵡类用 14~12#铅丝，其他鸟如蜡嘴角用 18#铅丝，黄雀、朱顶雀用 20#铜丝。活圈制成后鸚鵡类用细链连接于腿部，用铜丝钩连接，其他鸟的圈用线连接于颈项。

适用不同用途的鸟笼

观赏笼：上述几种鸟笼都属观赏笼。

繁殖笼：为人工繁育鸟必用之笼。为了给亲鸟创造繁育后代的有利条件，繁殖笼的四周都需封闭，只留前门，使之成为房子状或箱状，故又称为箱笼。这种笼的形状为长方形或方形。在笼的后上方安上巢箱，并于巢箱处开一活动的小门，便于观赏孵育情况和清理箱内的污物。笼底宜为抽屉式的便于清扫。金丝雀不太怕人，所以它的繁殖笼可用普通的竹笼。

浴笼：是专供鸟进行水浴笼，一般不需很大，能置于浴缸即可，不用浴缸则将浴笼置于浅水盆内让鸟水浴。鸟进入浴笼进行水浴可合观赏笼保持干燥，使用寿命延长。但开始时浴笼内先不放水，让鸟适应几次后再放水，如果突然换入浴笼则因环境改变鸟会拒绝水浴。

踏笼：是引诱、捕鸟的一种笼，笼内分成很多小格，每小即为一小笼且有一活门，当引诱来的鸟栖息上面时门即自动落下；有的踏笼具有转动的门可连续捕捉。这两种踏笼的中央都有专供饲养“认媒”（是作引诱用的鸟）的小笼。

串笼：用作笼鸟更换食、水和打扫卫生，隔离观察病鸟，

为防止因抓捕而伤及鸟头、爪和羽毛的替换鸟笼。笼的形状以长方形为宜，前后设有两口双开门（大门中间套小门）。也是运输鸟的笼，有短距离少量运输用的单笼，有长距离多量运输的扁笼。这类鸟笼都不太高，可以减少鸟的活动，并可重叠在一起，占地少和搬运方便串笼一般都用竹制成，现在也有部分材料改用胶合板。

不同制作材料的鸟笼

竹笼：鸟笼的制作材料，大部分是用竹子，因竹轻巧坚固而光滑，并适宜弯曲加工。竹笼要注意保养，若不注意保养时间长久后会脆化，也容易匿藏寄生虫。在四川成都、重庆等地，有用紫竹制成的鸟笼，天然紫色不易褪色，是很好的制笼材料。

木笼：木制鸟笼多数是制成箱式，于台上或架上，不宜钩挂，主要用于繁殖鸟。

金属笼：金属笼适宜饲养破坏力较强的鸟，如鹦鹉类、交嘴雀等。金属笼容易加工，可以弯制成各种形状，同时便于消毒，不易匿藏寄生虫。但较笨重，要经常油漆保养，这是它的特点。

2. 鸟笼的制作

我国传统鸟笼多用竹制品，其制作工艺很讲究。有的在笼圈、笼门等部位，精工细雕上形形色色的花纹图案，有些甚至还用象牙、驼骨和金银珠宝进行镶嵌，极为珍贵。像过去皇宫贵族用的鸟笼，现在已成为古董而陈列着。

鸟笼由以下几部分组成：笼架、笼圈、笼条、笼门、笼抓、承粪板等。笼内安用杠红、食罐和水罐。

制作工具

制作鸟类的工具通常有篾刀、刮刀、雕刀、手锯、手钻、拉条板、钢圈模、钢锉等。

制作材料

通常用的是竹料、木料和金属料 3 类材料。竹料常用的是淡竹、水竹和楠竹；木料多采用楠木、樟木和核桃木；金属料多用直径不超过 2.5 毫米的铅丝。

制作方法

首先选取竹节长的水竹、楠竹，用刮刀刮去竹竿表面的蜡质层后，用篾刀将竹竿劈成比拉条板孔稍大一点的竹条，插入拉条板孔内，用钢丝钳夹住露出的尖端，使劲将竹条拉过板孔，如此反复拉几次，就可拉成直径 2~3 毫米的竹条。然后根据所需鸟笼的形状，来构制框架；也可用打孔机钻眼中，使用胶水粘合，连接处用牛筋和油麻绳穿过横杠小孔，固定成为方形框架。框架制好后，再打眼穿笼条，或先制成侧扇，再组合成笼。

圆鸟笼的制作比较复杂，难度较大。先要将笼圈加工好，这是个关键。无论是底圈或是顶圈，都需要将竹条朝外盘入钢圈模中（不好盘时可加热促其软化），连同钢模一起入水加温煮沸，待竹条变软后，用钢钳将竹圈逐节夹圆，使篾圈层间无间隙。再用绳子将竹圈连钢模一道逐段捆紧，挂于背阴处晾干定形。再将制好的笼圈和笼条穿入上下横架和笼门竹板两端的孔中，使之能上下移动。再将铜制、合金铝条制、木料雕刻、大螺丝连接制成笼抓（爪和笼钩）安装好。最后给金属笼刷上油漆，给竹制笼刷上清漆，就全部完成。

3. 鸟笼的保养

鸟笼如保养得法，即使是竹制的，至少也能使用 10 年以上，若保养不当，2~3 年后就会笼架松散，笼丝脆化，而不能使用。保养一般要注意以下几方面：

清洁

鸟笼洗刷时用力要得当，不猛刷猛擦。有底板的，笼要垫衬一片塑料片承鸟类，可保持笼底干燥完好。经清洗后的鸟笼不能在烈日下暴晒或在火边烘烤。

油漆

鸟笼应每年刷漆一次，竹、木笼用清漆，金属笼用油漆。金属笼在油漆前不必涂防锈漆，因防锈漆含汞，对鸟有影响，其他油漆虽也含毒，但因含量少不至引起鸟中毒，不过油漆刚干的鸟笼，不宜立即饲养鸟，需待油漆味挥发尽后才使用。

保藏

暂不用的鸟笼，清洗干净后用纸或布包好悬挂于通风干燥处，若置于潮湿不透风处，鸟笼极易脆化。

悬挂养鸟的鸟笼悬挂的地方，不能让猫、鼠等动物接近，否则常会使笼破鸟亡。

除了鸟笼之外，养鸟者还需要其他一些用具、这些用具大致可分为食具和用具两个部分。

4. 食具

◎ 粟谷缸

粟谷缸根据外形分陀螺式、花瓶式、和臼式缸。一般口小腹大，适合盛放各种颗粒饲料，可防鸟类啄食时将食料溅出缸外。这些缸也常用来盛放饮水。

② 粉料缸

粉料缸有元宝式、高棋子、低棋子和大棋子等式样，用来盛放各种粉饲料，是一种直口、平底的浅形缸。由于粉料易变质发馊，使用粉料缸既可使鸟类很方便地摄食缸中食物，又便于冲洗。

③ 菜缸

菜缸是一种筒体较深的直筒形容器，使用时内贮清水，再将青绿蔬菜插入缸内，使蔬菜能吸收水分，保持新鲜，又便于鸟类啄食。

④ 食罐和水罐

分瓷罐、竹罐、多属罐等，其中以瓷罐最好，不易使鸟食和饮水变质，也好洗刷。食罐和水罐的形状和样式多种多样，其中最常见的有缸式罐、牛心罐、六角罐和孟式罐等。不管什么形状罐，必须要求口大，以免鸟在啄食饮水时磨损羽毛。罐口直径以 4.5~5 厘米最为合适，罐不宜过高，过高啄食饮水费劲；但也不要过低，过低饲料和水容易掉洒在外面，高度最好是 5.5~6 厘米。另外，还应有一个沙土罐，沙土罐应小而浅。

⑤ 食插

食插是用来插挂昆虫、肉类和水果等食料供鸟啄食的工具。自制时先根据鸟笼笼丝之间的宽度，将竹料加工成小竹板，竹板的两端面开有凹槽，以便将食插卡在笼丝之间固定，再在竹条上钻 2~3 个小斜孔，将长竹钉打入孔内，然后将竹削成 2~3 厘米长的竹刺即可。使用时可将活昆虫、瘦肉丁或水果插在竹刺上，任鸟自由啄食。

5. 用具

① 栗子筛

喂用硬食鸟的粒料常会被鸟啄食而散落笼底，食缸中也常会壳与食混杂，这些散落和混杂籽壳的粒料弃之可异，应该再利用，这就需要用栗子筛筛选。栗子筛主要是筛除泥沙，都是用马口铁或铝皮在上面用钉打眼。大眼筛用 1 寸铁钉打眼，每隔 0.5 厘米一眼，小眼筛用 1.2 寸铁钉打眼，每隔 0.5 厘米一眼，眼打好后四周钉上木框即成，每只筛有 40 平方厘米大小就够了。

② 加食匙

加食匙用马口铁或薄铝皮制成，也可用薄塑料板胶合，主要用来添粒料。

③ 加水壶

加水壶的特点是壶嘴细长，能伸入鸟笼加水，不会使鸟笼因加水而弄得十分潮湿。小型观赏鸟可用塑料眼药水瓶作加水器，还能吸出水缸内的污水。

④ 喂食杆

是饲雏鸟时挑取饲料的工具，用竹削制，削好后将食杆在磨刀石上水磨，要磨得非常光滑才不会碰伤雏鸟的嘴和喉。

⑤ 卵勺

用薄铝皮制成稍凹陷的小匙，将上竹柄即成。观赏鸟在人工繁殖时因要调整鸟的间卵数，需要将卵取出，但由于卵小壳薄，在取卵时常会捏碎，而用卵勺取就不会破碎。在人工哺育鸟时，还可用于掏取巢内的雏鸟粪。

⑥ 研钵

研磨粉料必须用研钵，如无研钵可以用粗瓷碗代替，研杆用硬木削制。

㊟ 笼刷

是清洁鸟笼的专用刷子，用猪鬃制成，富有可弹性。刷宽 1.5 厘米，全长 32 厘米，刷柄尾呈扁平形，可以铲除鸟粪。如无专门笼刷，可用牙刷接一长柄代用。

㊟ 浴缸

是供鸟水浴的容器，是口大、底浅的瓷缸，如无浴缸可用竹筒对剖加工制成，效果一样。

㊟ 育雏窝

人工哺育雏鸟需要保温，养在育雏窝内温度容易保持。育雏窝用稻苗编成，根据雏鸟的多少决定窝的大小，一般直径不要超过 12 厘米，高约 15 厘米。

㊟ 笼罩

是用布缝制鸟笼形的罩，以防风避惊扰，或遮光、变更鸣期用。画眉、云雀、百灵的笼罩用深色布，绣眼鸟用浅色布。

㊟ 栖架

栖架俗称跳醒，是鸟栖息的支架。栖架材料最理想是用天然去皮树根，其次是树枝，如用竹梗应在上面刻几条凹纹，使鸟趾能握住不滑。金属栖架不适宜鸟栖息，但鹦鹉类喜嘴咬木质栖架，才改用金属栖架。鹦鹉类属攀禽，善于攀援，故鸟趾能握住金属栖架。

有的栖架上胶粘一些金刚砂，使鸟能磨练嘴峰和趾爪，这种栖架常装于画眉，八哥笼内。

栖架的粗细要适宜鸟的栖握，太粗或太细都不相宜，以圆形略带扁最适宜。

Ω 托粪板

也称承粪板，饲养鸟，笼底都有托粪板。避免污染环境和地面。外出挂树放鸣时，最好把托粪板摘下。

三、鸟的饲养

1. 喂食和饮水

饲料的搭配，要根据鸟的食性并结合饲养经验而确定，然后再经过一段时间的饲喂试验，证明对鸟是适宜的以后，除季节性变化外，就不要轻易变动。尤其是对喜吃油料作物种子的鸟（黄雀、蜡嘴雀等）和食虫食（点颏等），一旦它们适应了人工饲料，切不可再喂单纯的“原始”的饲料。否则，不但会影响鸟的食欲，甚至可能需要像野生鸟一样使其重新“认食”。假如鸟不再吃人工饲料，就会慢慢消瘦，最后甚至死亡。

喂食给水的次数和时间要有规律。一般常备饲料（粒料、干粉料）可每周添换 2~3 次；软料每天喂给；青绿饲料（叶菜、瓜果）当天早上喂，晚上把剩的料取出（尤其是梅雨季节）。每天最好上午喂食、换水。喂前先给以声音信号，使鸟建立条件反射，并把喜欢吃的食物用手拿着喂，这对鸟的驯熟很有效。

2. 定期喂沙

根据鸟类消化器官的特点，肌胃主要是磨碎与初步消化

饲料的器官。在肌胃内常贮有沙料，可起到磨碎饲料的作用。因此，缺沙会引起消化不良、降低吸收饲料营养的能力，甚至引起胃肠疾病如腹泻、减食等，以致笼鸟消瘦、发育不良。肌胃内的沙料经常会随饲料混合流入肠内而排出体外。

因此，鸟类要经常啄食沙粒，以增强肌胃研磨消化饲料的能力。在日常饲料中缺乏足够需要的沙粒，饲料时每周要加入洗净、干燥的沙粒，使笼鸟消化正常。这些工作往往被养鸟人忽视。

3.运动

运动指的是遛鸟，也是养好笼养鸟的一项重措施。它既可以训练鸟的胆量，增加鸟的见识阅历，又可使鸟得到适当的运动。特别是笼养鸣禽，只有通过遛鸟后才会鸣唱。

遛鸟时，必须在每天清晨提着鸟笼散步野外。走动时鸟笼应罩上笼罩，一边走一边稍微前后摆动鸟笼，使鸟在笼内头尾时仰时俯，双翅时引时合，从而得到运动锻炼。遛鸟的地点应选择在树木丰茂，野鸟争鸣的地方。到达目的地后，将鸟笼挂在树枝上，再将笼罩掀开（新入笼的鸟只需掀开一半），使鸟如重返自然。在接触景物和百鸟争鸣的引诱下，笼养鸟便会逐渐喜悦活泼，开始高声鸣唱。

4.洗浴

在自然界里，许多鸟都有洗浴的爱好，经常可以看见鸟在河湖浅水边、河地上洗浴。观赏鸟笼养后，失去了自由洗浴的条件，时间一长，鸟的羽体就会变脏，不仅有碍观赏，严重时还会产生羽虱等外寄生虫病，使鸟羽失去光泽、蓬松、脱落，甚至引起疾病而死亡。故笼养观赏鸟，一定要满足其

洗浴的习惯，定期对观赏鸟进行各种洗浴。

日浴是鸟类的一种重要洗浴方式。鸟类通过日浴，能吸收热能，使鸟体温度增高，加强血液循环，增进食欲。同时，阳光还能刺激脑垂体，增强性激素和甲状腺素的分泌，促进鸟类的生长发育，并且还有杀菌清毒的功能。

笼养鸟的日浴，每天至少进行2小时以上。冬季，整天都要进行日浴。日浴时，最好在上午阳光斜射时将鸟笼移挂到阳光下，让鸟直接照射阳光。在夏季，由于阳光太强，要将鸟笼挂于荫处，利用反射回来的光线进行日浴。

日浴时，不能在鸟笼前隔上玻璃或透明塑料，因为阳光经过玻璃和透明塑料板后，阳光中的紫外线无法通过，故没有杀菌效果。

笼养观赏鸟必须满足鸟对水浴的要求。在夏季应每天水浴1次，冬季则可2~3天水浴1次。

笼养鸟水浴时，可将浴缸盛满清水放置在笼内，也可将鸟笼放入盛有清水的盆中，使水淹及栖棍，让鸟自由淘洗。不过最好是将鸟移入专门的洗浴笼内进行水浴，以延长鸟笼的使用寿命。对入笼时间不长，还不会主动洗浴的生鸟，可用清水从笼顶淋在鸟体上，使其逐渐适应笼内洗浴。生鸟洗浴时要用笼布将鸟笼罩上，使鸟能安静洗浴。

被软绳缚住双翼飞羽的新鸟，水浴时要除去软绳，以免羽毛沾湿后，鸟不能抖掉羽毛上的水珠而冻坏。在冬季寒冷时，浴水要适当加温，并缩短水浴时间。水浴后要及时把鸟笼移到温暖避风的地方，使鸟羽能尽快干燥，以防鸟受寒感冒。

许多地栖性鸟类，如百灵、云雀、雉科等鸟，都有砂浴的习性。它们常常啄取砂砾来磨擦皮肤、梳理羽毛，以驱除体外寄生虫，增强羽毛的健康。故笼养地栖性鸟类，应在笼内设置砂盘，盘内旋转漂洗干净的干细砂，让鸟啄取进行砂浴。由于鸟在戏砂时还会啄食一些砂砾，以增强消化功能。所以应经常清除砂盘内的粪便和食物残渣，换上新鲜干砂，保持笼内清洁。

5. 清洁卫生

鸟类是自然界中最爱清洁的一种动物，它们都是寻找最清洁的地方去栖息。而从广阔的自然界换入狭小的鸟笼内生活后，如果我们不给它一个清洁的环境，虽鸟有爱清洁的天性，结果仍会使鸟污秽不堪，别说观赏就是鸟的健康也成问题，所以清洁工作是每日不能少的。

鸟笼的托粪板和栖架要每日用水清洗，如笼底上也沾有粪迹，需将鸟笼浸入浅水盆中用鸟刷清洗，承粪板和栖架每3~5天用湿肥皂水洗1次，并用清水漂洗残余的肥皂水。洗刷后的竹制鸟笼不能在烈日下暴晒，以免笼架松散。

水缸要每日取出将缸内水垢洗净，缸口如有粪迹也要清除。

食缸如果喂干粒料不必每日清洗，1星期清洗1次，清洗后的粒料要揩干后才能放干粒料、不能在湿缸中就放干粒料。喂蛋米的食缸每3天清洗1次，喂粉料的食缸要每日清洗。

百灵、云雀笼底铺的河沙，隔日可过筛1次以清除粪便，并经常换入经暴晒或焙炒过的清洁河沙。

6. 鸟体整理

长期生活在笼内的鸟，易折伤羽毛，又因运动不足，爪、喙失去磨炼机会致使爪、喙过长，或因羽毛被粪沾污形成积垢，这些都要饲养者加以整理，以使鸟体羽毛丰满，体姿匀称优美，符合观赏要求。

修爪：鸟在笼内生活失去与砂砾、土壤、树木等的接触，使爪磨损减少造成爪过长，影响鸟活动或站立，过长的爪有时还会插入笼的缝隙而折断胫骨或脚趾。一般超过趾长 $2/3$ 的抓或已向后弯曲的抓需修剪，修剪用锋利的剪刀，在爪内血管外离 1~2 毫米处向内斜剪一刀，剪后用指甲锉稍锉几下。

修喙：有些鹦鹉和交嘴雀因长期缺少坚果的磨咬，使喙尖延长而过分弯曲，妨碍吃食。一般用锉将过长的部分锉去即可。

羽毛整理：鸟因活动和捕捉使飞羽或尾羽折断而残缺的现象是经常发生的。若待每年一次自然换羽自己长齐，就得等很长的时间，这就会影响观赏。为使鸟羽尽快长齐，可采用拔羽促使新羽形成。拔羽时左手握住鸟体，并用食指与拇指上下按住要拔的羽基部，然后用右手拇指和食指捏住要拔的羽毛，用力向外拔除，用力要与拔的羽基部垂直，不能向上或向下摇晃，否则羽基组织会受伤。如果拔的残羽过多，超过 5 枚的不能一次拔完，要隔两天再拔一次，1 天拔得太多基部组织受伤太甚；如已临换羽期则 1 次拔完无妨。拔羽后要注意营养，不能受风寒，一般经 4~5 周新羽即能长成。有的鸟其色素构成来源于饲料的，这时要补充色素饲料，否则新羽色素就会变淡。

羽、趾的清洗：有时鸟的羽毛与趾部仅依赖水浴还不能达到清洁要求，这就需要饲养者帮助清洗。清洗时左手握鸟，尾朝手指方向，将欲清洗的部分浸入水中，右手用棉花或软布将羽或趾上的积垢逐渐搓擦，洗完要用干布将湿羽吸干后再放回鸟笼。

7. 冷暖保健

鸟类的新陈代谢旺盛，体温一般都在 38℃ 以上。鸟类的体温虽高，但并非鸟都不怕冷，所以饲养观赏鸟也要注意温度的问题对大多数鸟来说 26℃ 是合适的。温度太高或太低都将对鸟的健康带来不利影响。平时鸟笼不宜挂风口中，如需在室外进行日光浴，时间不能太长，一般应选择在上半斜射的日光进行日光浴，长时间的直射和近乎直射的日光都是无益的。在春、冬季和晚上，要将鸟笼放进箱笼或用笼底包裹度夜；有些体格强健的虽可不用箱笼或笼衣度夜，但鸟笼挂的地方至少要一面紧靠墙，不要挂在堂中受串风。夏季要注意通风，尤其是孵卵的鸟，受热了会中暑死亡。

四、鸟的饲料加工与投放

观赏鸟能否健康活泼，饲料与喂养是关键。这里，介绍一下鸟的饲料种类、加工方法及投放。由于全国各地的差异很大，这里介绍的方法不一定适应各个地区，初养鸟者可向当地常养鸟的人求教一些行之有效的方法。

1. 饲料的种类

因为鸟的食性不一，大致可分为食虫性，食植物性和食

杂性三类，因而适应鸟吃的东西很多。这里把饲料大致分为颗粒饲料、粉类饲料、青绿植物饲料、动物性饲料和矿物质饲料，另外还有补给饲料、色素类饲料，以下分别介绍：

颗粒饲料

它是指植物的籽实，因其所含成份不同，又分为淀粉类和含脂类。淀粉类，人们一般所食用的粮食类作物和某些草籽都属此类，比如稻类、玉米、谷子（小米）、稗、黍、高粱等等。含脂类是指油料作物的籽实，比如麻子、油菜籽、苏子、葵花籽、松子等。这些饲料在使用前必须经过挑选，要用籽粒饱满、干净无霉变的粒籽，再用清水洗净，经太阳晾晒消毒方可使用。为了增加淀粉类饲料的营养成份，通常把它们与蛋黄共同加工后喂鸟。

具体方法如下：把干净的碎大米炒至微黄，再放置降温到不烫手，然后以 1 两米 1 个鸡蛋或鸭蛋（只用蛋黄）的比例加入混合，之后轻轻搓开晾干，这种饲料称为碎米炒蛋。

还有一种做法，是在淘净的小米里打入鸡蛋，拍成球状，再放到锅内蒸熟，然后搓开晾干。一般比例为 1.5 两米 1 个鸡蛋。

粉类饲料

豆粉：常用的豆粉有黄豆粉、绿豆粉、豌豆粉、玉米粉等多种。制作豆粉应选用颗粒饱满、无霉变的豆粉，先筛去杂质，用清水淘洗干净后，沥干水分放入锅中用火焙炒熟透，然后将炒熟的豆子倒入盆中冷却，再用石磨碾成细粉即可。

鱼粉：鱼粉可自行制作，制作时选用新鲜的小鱼虾，洗净后置于锅内蒸熟，取出后沥干水分，再用火焙干，然后用

研钵或石磨磨成细末。一般商店内出售的鱼粉由于含盐量较高，不宜作为鸟饲料，以免造成鸟类食盐中毒。

肉粉：制作肉粉，应选用新鲜瘦肉，猪肉、牛肉、羊肉、狗肉和老鼠肉等。将肉洗净后先用刀剁成末，再将肉末均匀地铺放在杉木板上，放在火车上焙干，再用研钵研成细末。

蚕蛹粉：蚕蛹是完全变态的昆虫由幼虫变成成虫的一种过渡形态。蚕吐丝做茧之后，即可捕捉蝗虫、蟋蟀、蚯蚓等其它昆虫用沸水烫死，再用火焙干，然后碾成昆虫粉。

青绿植物饲料

它包括菜叶、瓜果和植物根茎。菜叶有白菜、油菜、菠菜、包菜、青菜、胡萝卜等，用前要反复洗净，不留农药残存。瓜果类可用苹果、香蕉、黄瓜、桃、西红柿等，用时洗净切碎，让鸟自己取食。植物根茎有土豆、红薯、胡萝卜等，胡萝卜可生用，土豆和薯类要煮熟再用。

动物性饲料

包括各种昆虫、蚯蚓、小鱼、小虾以及各类瘦肉等。昆虫类一般活喂为好，有的为了捉捕或保存需要，可烫死、但注意不能变质；鱼虾、瘦肉要新鲜，无腐变。

蝗虫：广东叫草蜢。我国蝗虫种类较多，共有 300 多种，大蝗虫只供应腹部给鸟啄食，其余部分较难消化。小蝗虫亦是要剥除脚、翼才能喂饲。如遇较小的鸟，可将蝗虫开腹，使小鸟易于啄食。

草龙：是一种爬行动物，只能喂一些较大的鸟类如画眉、猪屎渣（鸚鵡）。喂饲时先把头部按压，使其活动性能降低，整条喂饲或者切成小段投喂。

面包虫：是一种仓库害虫培育繁殖而成的。目前市面出售较多，每次可喂数条。

矿物质饲料

由于鸟类在不同的生长期对矿物质的种类和数量要求有所不同，笼养后容易阶段性地发生缺乏某种矿物质的现象，所以必须根据鸟类在各个生长发育期的特点，注意补充某种矿物质。如在产卵繁殖和育雏期应补充钙和磷；在换羽期应补充硫等。常用的矿物质有墨鱼骨、蛋壳粉、骨粉、砂砾和食盐等。

墨鱼骨：墨鱼即“乌贼”，其介壳呈舟状，埋没在外套膜中，又称“乌贼骨”，中药称“海螵蛸”。墨鱼骨主要由石灰质组成，质地疏松，喂食时应先刮洗干净，除去腹味，再挂置在笼内任鸟啄食，也可刮成粉末拌入其他饲料中喂用。

蛋壳粉：将鸡、鸭蛋外壳洗净，打入蛋黄、蛋白喂用；或将蛋壳放在火炉边烘烤至微黄，然后研碎，拌入其他饲料中喂食。

砂砾：鸟类口腔中无牙齿，故无法咀嚼食物，啄食的食物全是囫囵吞下，只靠腺胃软化和肠胃研磨消化食物。鸟类都有啄食砂砾的习性，啄食的砂砾在肠胃中可以加强肠胃研磨消化食物的能力，一般选用细小的砂料，淘洗干净后，另置于食缸内任鸟啄食。

食盐：食盐是鸟类必不可少的营养成份。在鸟类的软组织、体液和鸟卵中都含有食盐成份。观赏鸟缺少食盐则会食欲不振，发育缓慢，但食盐过多又会导致食盐中毒。一般动物性饲料中含有含盐量很低，所以对于食植物性饲料的鸟类，

应在其饲料中补充食盐，一擎安 0.1%的比例加入食盐。

补给饲料

为了使身体软弱的鸟迅速恢复体力，增进健康所喂的饲料叫做补给饲料，不同于每日所必须的主食饲料。补给饲料多数在鸟类进入繁殖期或在换羽期后使用。因为，这时的鸟类体质会有显著的下降，需要增加营养。补给饲料含有多量脂肪，长其食用容易引起消化不良，所以喂用时要考虑到不同的时期，不同需要。补给饲料中在相当时期加入 1 成到 3 成。其次是荏胡麻，只在繁殖期加入 2 成以下。此外在换羽期也可加入少量。其他如油菜籽、青米、麻仁（鹦歌主食例外），也可在相当一段时期加入少许。

色素类饲料

有不少观赏鸟的羽毛非常美丽，因为它们的羽毛组织细胞内或细胞间含有某种色素所致。另外是构成羽片的羽小枝上有整齐的凹凸纹，会对日光中的红、橙、黄、绿、青、蓝紫七色具有吸收或反射的作用，使鸟类会现出不同色彩的羽毛。羽毛中的色素和饲料中的色素是有关的，羽毛的光也与光照的强弱有关。所以补充适当的色素饲料，可以补充羽毛中色素的缺乏。特别在换羽期不增加色素饲料，就会使新羽失去原来的色彩。使用色素饲料的红萝卜混合饲料中，可使鸟类羽毛保色。但换羽前后，色素饲料即会失去作用。

2. 饲料的配制与投放

不同食性的鸟类，同一鸟类的不同发育时期，对营养的需求都不一样，因而，要把握好按鸟类的发育时期给鸟配制食物。

食植物性鸟类的嘴均短而硬实，能剥开坚硬的种子外壳，啄食籽仁。其饲料以谷粒和油料作物种子为主，配制方法也较简单，一般根据鸟类在不同生长期的需要，将几种颗粒饲料按适当比例混合即可。

稻谷、玉米、葵花籽、花生等可喂大型鹦鹉、蜡嘴雀等观赏鸟。

平常期：稻谷 6 份，玉米 2 份，谷子 1 份，火麻子 0.5 份，葵花子 0.5 份，混合拌匀。

换羽期：稻谷 4 份，玉米 2 份、谷子 2 份，葵花子 1 份，火麻子或碎花生米 1 份，混合拌匀，并适量增加青绿植物、熟蛋黄饲料。

粟谷、粟米、稗等可喂白燕、珍珠、金翅、燕雀、云雀、百灵、红金钟、虎皮鹦鹉等观赏鸟。

平常期：谷子或稗谷 8.5 份，菜子 1.5 份，芝麻 0.5 份，苏子 0.5 份，混合拌匀，并增加青绿饲料、熟蛋黄和其他饲料。

食虫性鸟类以食昆虫为主，其嘴细长而较软。家庭笼养时必须改变其食性，常以豆粉和少量肉粉以及熟蛋黄粉，混合拌匀后再稍加水调湿。这种食料适用于饲喂红点颏、蓝点颏、鹩哥、黄鹂、白鹩哥、戴胜、绣眼、柳莺等观赏鸟。

平常期：豆粉 7 份、蛋黄粉 2 份，鱼粉 0.5 份，肉粉或蚕蛹粉 1 份，混合拌匀。

换羽期：豆粉 5 份，蛋黄粉 2 份、鱼粉 1 份，肉粉 1 份，蚕蛹粉 1 份，混合拌匀。并辅以活昆虫。

食杂性鸟类的食性很杂，既啄食植物种子，也捕食昆虫。

家庭笼养以碎米炒蛋或粟米蒸蛋为主，并辅以豆粉拌蛋黄和昆虫等。适用于饲喂画眉、八哥、松鸦、红嘴蓝鹊、喜鹊、红嘴相思和角耳相思等观赏鸟。

平常期：碎米炒蛋或粟米蒸蛋 8 份，蚕蛹粉 1 份，肉粉 1 份，混合拌匀。

换羽期：碎米炒蛋或粟米蒸蛋 6 份，鱼粉 1 份，蚕蛹粉 1 份，肉粉 1 份，豆粉 1 份，混合拌匀。

观赏鸟由于新陈代谢极强，因而应连续喂食，才能补给它们需要的能量。为不同鸟类配制的各类饲料，由于本身保存时间的长短、使用的气候季节和饲料本身的性质不一样，因而投放的方法和数量也不一样。

带壳的饲料，应选饱满无霉变的颗粒饲料，先筛去饲料内的泥沙杂质，清洗干净并晾干后，按适当的比例混合，然后用加食匙添入食缸内，任鸟啄食。鸟类在啄食带壳粒料时，一般只剥食籽仁，而将谷物壳残留在食缸内。残壳覆盖在食料上面，会使鸟啄不到残壳下面的饲料，同时如不细心观赏也往往会使人误以为食缸内还有食料，而不及时添食，造成笼养鸟因缺乏食料而饿死。故必须经常将食缸取出，吹去食缸内的籽壳和碎屑后，再重新添加饲料。

炒蛋米、蒸蛋米等去壳饲料不耐久存，很容易受潮发霉变。由于在加放饮水或鸟只在笼内跳跃时，很容易将水和其他脏物溅入食缸内，使食料受潮，时间一长就会发馊变质。因此，在添食前要先清除食缸内未食完的余料，用清水洗净水食缸，然后才可添加新料，每次添加的食料不宜太多，以鸟能在 1 天内食完为度。

粉饲料是用豆粉、蛋黄粉、肉粉和水调制而成的，最容易腐败变质。天气炎热时用调湿的粉料隔 5~6 小时后便会发馊变酸，不能继续使用。因此，粉料最好在喂食时调配，现调现喂，且一次不能调得太多，以免造成浪费。添食前还要先将食缸内未吃完的余料清除干净，然后才能盛放新鲜粉料。

另外笼养鸟的采食粉料时，嘴上常常沾带有粉饵，吸水时会将粉料带入饮水中引起饮水变质，所以水缸也应每日清洗干净，再斟换新鲜饮水。

青绿饲料在投放前，要先将新鲜青菜和瓜果洗净，再用清水浸泡 1~2 小时以除去残留的微量农药，然后插入食缸中任鸟啄食；瓜果可切成片，插在食插上让鸟采食，以防笼养鸟踩踏，造成鸟粪污染。青绿饲料 1 次不能投放过多，以防止笼养采食过多引起下痢，除在产卵和育雏期间要增加青绿饲料和分量外，一般 1~2 天内喂食一次即可。

喂食蝗虫、蝼蛄、蟋蟀等大型昆虫时，应先将口器和爪除去，以免伤害鸟的食道，然后将昆虫插在食插或卡在笼中任鸟撕食。有条件时食虫性鸟类最好每天喂食 3~4 只昆虫。

笼养鸟的饮水和饲料一样重要。由于鸟的啄食和踩踏，食缸内的饮水很容易被残食或鸟粪污染，造成饮水变质，影响鸟的健康。故食水缸中的饮水每天更换 1 次。换水时要先将食水缸冲洗干净，再注入清水。夏天，鸟类对饮水的需求量很大，应随时注意添加，以防缺水。

五、几种常见的鸟病

1. 鸟病的临床检查

鸟笼的检查

认真细致地检查有关病鸟的笼具对获取有关疾病的诊断资料或线索很有帮助。鸟笼检查的内容主要包括：笼的大小是否合适、安全，笼具的材料及其表面有无任何涂料；栖木的粗细和安装是否合适，表面是否光滑和清洁；鸟粪的颜色、数量、气味和质地如何；饲料的组成及其新鲜程度，何种补充料，骨无砂粒及其大小和数量；食罐、水罐的大小及其摆放位置是否合适，清洁与否；脱羽的数量及其性质；有无螨、虱出现的迹象等。

病鸟的检查

为了避免引起病鸟的不安，应先从一定的距离外观察。待病鸟逐渐悉后，才进一步接近，并作进一步地观察。观察病鸟时，应着重注意其精神、姿势、羽毛、采食、运动和呼吸等方面的异常状况。

为了能更好地了解不甚明显的异常和变化，可作更接近的观察，并有意识地轻轻惊动笼中的病鸟，使鸟稍作活动，以便进一步发现轻微的异常，特别是与神经系统和运动相关的种种异常表现。

对鸟体的检查是借助于视诊、触诊和听诊等手段对其作全身系统的检查。由于笼养鸟的个体大小差异较大，在捉拿体查时常有一定的困难。小型品种的鸟，虽较易捉拿，但要

完全做到不影响其呼吸、心跳或不造成损伤，使之安静地受检查是有相当困难的。

对于体型较大的如鸚鵡类鸟，更难做到既能用一只手将之适当固定而又不被其爪或喙抓伤或啄伤。因此，对病鸟进行体查时，最好让一位有经验的助手帮助。对病鸟的检查主要有如下几个方面。

一般情况：病鸟羽毛的生长情况，有无断羽、脱毛或寄生虫寄生；体廓是否正常，体表有无肿胀或畸形。通过初步的检视，判断被检查鸟的营养状况和发育情况，同时称其体重。

皮肤和可视粘膜：皮肤的色泽、弹性和润湿度是否正常，有无创伤、出血、局部肿胀或寄生虫侵袭；可视粘膜是否苍白、发炎、发黄、发绀或出血；眼睛有无炎症和渗出物，视力是否正常。

消化系统：喙、舌、颚、口腔、咽喉和声门有无色泽改变，有无渗出物、创伤、炎症或溃疡、异物或寄生虫；嗉囊的胀满程度及其性质；泄殖腔粘膜有无充血、出血、坏死或溃疡；排粪的情况、数量及其性状。

呼吸系统：鼻孔有无过量的分泌物或渗出物，颜面是否肿胀，呼吸的频率和状态有无变化，呼吸音是否正常。

骨骼和肌肉系统：全身肌肉（特别是胸部和腿部肌肉）的发达及丰满程度；骨骼结构是否匀称，有无骨折、关节扭曲或畸形、肿胀。

腹部器官：腹部触诊有助于了解腹腔内部的一些情况，如有无肿瘤或异物，产蛋母鸟是否蛋滞留，肝脏是否肿大，

有无腹水形成等。

体温测定：通常用哺乳动物的直肠体温计，除了可用于体型较大的鸟外，一般不适用于如雀科和蜂鸟等体型较小的鸟。测量体型较小的鸟的体温时，可采用电温度计测定。成鸟的体温一般为 40（大型鸟）到 44（小型鸟）之间。急性传染病时，病鸟的体温多有不同程度的升高，而慢性传染病病例则通常发热不明显；中毒性疾病和营养代谢性疾病时，体温多属正常范围；热应激（热射病或中暑）时，体温常有明显的升高。

2. 鸟的呼吸器官病防治

呼吸器官病有感冒和肺炎两种。

感冒

鸟类受风寒后易患感冒，笼中鸟染患感冒后，会变成羽毛蓬松、呼吸困难、鼻孔内流出粘液，呆立栖木上，身体冷冰冰，有时会浑身颤抖，更会出现羽毛逆立的现象。如不及时治疗很容易转为肺炎。

防治方法：平时注意气候的变化，不让鸟受寒。患了感冒后，要把鸟笼移到温暖的地方静养，避免吹风。增加饲料中的蛋白质和脂肪的份量。鸟鼻塞，可用纸捻通入鼻孔捻出粘液，再用棉棒蘸些蓖麻油擦去鸟鼻上的粘液而使鼻孔畅通。此外，要在饮用水中加入少许白糖。用药物治疗的话，可用 2~3 毫克的土霉素或金霉素滴喂，每日 2 次。

肺炎

鸟受风寒后或过分疲劳后，体质会下降，易受各种细菌侵袭。患了感冒不及时治疗，就会病情加深而导致肺炎。笼

鸟患了肺炎表现为精神呆滞、失去活力、不思饱食、呼吸急促、眼睛和息孔内有分泌物、双翼下垂、羽毛逆立、死亡率高。

防治方法：平时要注意鸟的防寒设备，勿使过于疲劳。倘若发现患鸟，必须立即把它移入温暖无风之处静养。在糖水中混滴入 2~4 毫克的土霉素或四环素进行滴喂，每日 2 次。到了第 5 天，如果病情不加重，就有痊愈的希望。

3. 鸟的消化器官病防治

消化器官病有肠炎、滞食、便秘、疝气、腹水症、输卵管炎、气管炎、鹦鹉病等。

肠炎

这是笼中鸟最多发生的病症。主要是由于饲料突然腐败、饮用水不洁和青绿饲料喂得过量所致。症状表现为精神不振、下痢、排出的粪便粘稠带黄色粘液、体形消瘦、肛门四周和尾羽上常沾有粪便污秽，重症的不久会死亡。

防治方法：注意饲料和水的清洁，把痢鸟移置温暖处，用清水洗去病鸟近肛门近粪便。也可每日用痢特灵 0.2~1 毫克溶于糖水中滴喂连续 3~4 天。并每日更换饮水，或在饲料中加入少量的贝壳粉。

滞食

由于饮用水供应不足，粗硬的和干燥的饲料食得太多。症状为食欲停止、精神呆滞，重症的会死亡。

防治方法：轻症的用植物油滴嗉囊中，并用手轻轻按摩嗉囊，使食物软化而进入消化道。重症的要动手术。

便秘

由于长期缺乏脂肪饲料、青料蔬菜、砂砾以及饮水中断而引起的病症。患此病的鸟类羽毛松弛、精神不安、时有排便状而不见粪便。

防治方法：调整饲料，增喂青料和油脂饲料，或用滴管插进肛门灌入蓖麻油。

疝气

病鸟腹部或肛门与尾巴之间，或在侧腹部分肿起，可以用手摸到病鸟里面有柔软的肠和充气般的东西。这种像疝气般肿胀的症状，有称为“脱肠”。症状为发生便秘、腐败性肠炎而粪便变臭。此外，病鸟会自行摩擦腹部造成伤痕流血，有时还会露出肠管，甚至会有腹气脱出胀大。

治疗方法：轻症的可多给青菜、补充维他命或服用抗生素和硫磺剂。较重症状的要用手术切除。

腹水症

鸟体腹部变得很大，嘴巴一张一合地喘气，呼吸也用力而且肩膀颤动，嘴和脚失去血色。在外表看腹部像气球灌水般，用指轻压感到柔软并具弹力，其实里面充满炎肿，可能由于肝机能不全症。

治疗方法：穿刺腹腔，打针输入氧气或注射抗生素、维他命剂、钙质等。把病鸟移近有柔和阳光和阳光之处，并常更换饮用水。

输卵管炎

形状和“腹水症”的腹部变大差不多。不能排便，便常饮水。通常发生在母鸟的会误认为“产卵堵塞”。重症有腹部膨胀更大，输卵管积成胶质状液体，变成白浊有脓。

治疗方法：用四环素溶于清水中供饮用，每日更换。由于连续服用多天含有抗生素的内服药，故需要注意会否便秘。

气管炎

因鸟的种类不同，所患气管炎的症状也不一样。但大鸟患病时会全身胀大，嘴巴一开一闭，鼻孔有分泌物阻塞，上嘴尖，发出像咳嗽般的声音，没有食欲。有时肝脏会肿胀，腹内有积水。小鸟患病如金丝鸟，羽毛会竖起尾巴上下摆动，用全身力气呼吸。

治疗方法：患病后可使用磺胺剂或四环素，任何药物服用期一般为2周，然后让病鸟静静地不受骚扰休息。

鹦鹉病

病鸟全身羽毛竖起，缺乏食欲，没有活力，有时会流鼻水、眼眶湿和呼吸急促，甚至会咳嗽，并发出像感冒般症状，大便变绿色，重症会死亡。其实任何鸟都会感染病毒，大多是由于受到过度恐慌、疲劳和环境的污染，以致诱发得病。

治疗方法：用四环素，多饮用清洁食水。病菌最怕热和紫外线照射，所以要把污染的器具放在阳光下消毒，或用热水消毒。此外也可用消毒药水稀液消毒。

4. 鸟的营养病防治

鸟类和人类一样，既会得营养不良症，也会得营养病，鸟类的营养病有“肥胖病”和“啄羽症”两种。

肥胖病

也称“脂肪过多症”。主要是由于长期饲养在鸟笼中，受到环境的限制和喂食油脂性饲料和缺少运动所致。由于体内

积聚的脂肪过多，体形肥胖，行动缓慢不再鸣唱，稍一飞动即呼吸急促，甚至会在跳跃中突然衰竭而死。

防治方法：增强青饲料份量，转移到大鸟笼，增加运动量，减少油脂性饲料营养量。

啄羽症

鸟笼过于挤迫只是原因之一，最主要是饲料单调或配调不当，缺乏必要的维他命和矿物质。在雏鸟期和群养时，有时会相互啄取羽毛、啄肛、啄趾或啄食粪便的恶癖。

防治方法：母鸟和雏鸟及早隔离饲养，供给足够的营养饲料，增加含蛋白质的蛋黄素，加入微量的天然石膏，拌入羽毛粉。也可用剪刀把上啄剪掉一点。

5. 鸟的外科病防治

鸟类的外科病，可分跌伤、骨折、烫伤、肿疡、嘴部伤、气囊破裂、难产、尾脂腺炎、脚趾病、被鼠和猫咬伤等。

跌打

又可称扭伤。一般在突然间发生，有头部、脊柱骨、腿部、翅膀等部位，有时会出血。

治疗方法：轻者用碘酒涂，移居别的鸟笼养伤，发炎较严重的 0.05CC 皮下注射；体形较小的，事先把普列多尼卓隆稀释十倍这后，再进行 0.1CC 的皮下注射。

骨折

一般的鸟类骨折，大部分由于饲养者疏忽，不慎被踩着、压到，或在捕捉时用力过猛，使其发生骨折的现象。此外，因鸟类的脚爪过长，勾住窝巢中的干枝或铁丝网，悬吊在半空中，以致造成骨折的现象，一般骨折最常见的部位是胫。

仔细检查骨折部位，由于经常出血之故，而产生青紫色及肿起现象和失支支持力。

治疗方法：当翅膀骨折时，把翅膀依照正常紧合状态调整好，再利用白色胶带包扎固定。体形大的鸟类在翅膀内侧的塑胶板剪成翅膀状的薄片固定包扎。包扎后，小鸟类约 2 星期可拆除，大鸟类就需 3~4 星期左右。脚骨折可用塑胶薄片剪成 V 字型支架包扎。

烫伤

烫伤可分为若干种程度。大致症状在两脚无毛部分有些白皙和肿胀现象，胸部和腹部也呈现不自然的白色症状。其次眼皮和嘴根部会有烫伤的情形。

治疗方法：在烫伤时，针对患部立即泼冷水，然后再利用治疗烫伤的软膏轻涂患部，每日涂抹 1 次。舌和嘴根烫伤时，就要用插管饮食。

肿疡

肿疡有性质和发生部位各有不同，其中以小鹦哥类、文鸟、牡丹鹦哥和海南鹑（九官鸟）等鸟患此病最多。除有眼部、颈部、胸部肿疡和腹腔肿疡外，更有翅膀肿疡，长在嘴部周围的肿疡称为“角肿”。在眼睛、头上及面颊部分，会像瘤状的肿起。如果是长在眼睛四周，视力只有一半，有时更受伤出血，鸟体衰弱。如果在鼻子附近，会发生咳嗽。有时从鼻孔排出分泌物。生瘤部分的羽毛会坚起呈红色变硬。

治疗方法：初起时可用外科手术治疗。用酒精或碘酒消毒，接着用药物麻醉让肿脓排出，然后滴上少许抗生素物质缝合即可。

嘴损伤

鹦哥类、鹦鹉、文鸟等。嘴部被笼门夹住或被鸟类啄伤，使嘴部周围发生裂缝和伤痕。

治疗方法：立即以棉花浸泡双氧水，敷置在伤口上方止血，等伤口干燥之后，再以红汞药水涂患部。以后特别小心喂食。

气囊破裂

颈部或全身肿大像气球般。有时气喘而且颈部有歪斜现象，无法吞下食物。

治疗方法：以小型手术刀轻轻切开，使排出内部多余空气。手术后气囊再有空气渗入时，必须经过若干次的排气过程。

难产

难产常由于鸟蛋过大、鸟体内脂肪积聚过多或鸟下蛋过多，致使鸟体虚弱所致。

防治方法：先用微温的植物油滴入肛门内。再轻轻按摩后放回鸟笼中。如 30 分钟后还不能产下卵的，可用注射空瓶内盛放沸水，将瓶内蒸气熏蒸刺激肛门，或在肛门口用稍热的布敷之，不久即可产卵。

尾脂腺炎

鸟类用尾脂腺分泌的油质来涂擦羽毛，可保持羽色鲜艳和羽毛不透水的作用。因缺乏沙浴、水浴或尾脂肪受伤感染时引起发炎。鸟会表现出精神不振、羽毛逆立、食欲减退等现象。

防治方法：把病鸟捉住用碘酒消毒尾脂腺，然后用两拇

指的指甲轻轻由前向后挤压，把腺体内的成熟分泌物挤掉；再在脂体处涂上碘酒。多给病一饮水调养。

脚趾病

分为趾肿、趾脱落。由于不注意鸟笼清洁，不剪长趾，使鸟趾部经常沾污鸟粪、受冻或被虫蚊叮咬趾端而引起红肿，或因栖架、笼底污染引致鸟趾受感染引起红肿。有的小鸟的趾爪过长，如果不加以修剪，常会勾到鸟笼、衣服，或壶巢的线而吊在半空中。有时为了想脱身而掐扎拔出，连趾爪也拉断了，因此出血。其中以红雀、鹦鹉类的趾爪长得特别快。

防治方法：注意修剪鸟爪时，要视各类鸟而不同。左手握着小鸟，右手持剪刀。剪时以不出血为度，万一出血时，可把鸟趾根部压住，用点燃着的蚊香烧灼止疼和消毒。另一方面，注意鸟笼清洁，经常作水浴，清洗脚趾。

被鼠和猫咬伤

被鼠或猫咬伤的鸟，从小小伤口中，会由猫、鼠的爪或牙齿所附带的细菌而感染发炎，可能会发生败血症。

治疗方法：视伤口大小、轻重而定。轻的用红汞药水涂搽患部，重者用双氧水或酒精消毒之后，再用三丝线缝合。此外，可注射抗生素剂或内服药，预防败血症。

6. 鸟的寄生虫病防治

鸟类寄生虫病有体外寄生虫的壁虱、羽毛壁虱、叶虱和内部寄生虫五种。

壁虱

大多寄生在鸡和鸟类身上。吸血壁虱身体较大，全身呈红的颜色，经过一段时间后会变为黑色。只有幼壁虱有六脚，

其他都是八只脚。壁虱会直接很快地把雏鸟咬死。

治疗方法：要在鸟类抱窝前，在稻草窝或鸟箱底喷洒杀虫剂。杀虫则在白天，泼充足的热水在巢箱或鸟笼中，杀虫后再撒药液或粉剂。

刺鸟壁虱

也称为“疥癣壁虱”。一般寄生在鸡和鸟类身上。刺壁虱会使鸟的羽毛结成块状，并在里面产卵而不离开病鸟体。虫体会传染滤过性胸炎病原体。

寄生虫在嘴部上面吸取血液，受到感染的鸟类会不停地打喷嚏，或在栖木上摩擦鼻子，也会出现慢性气管炎。并可蔓延到足部。

治疗方法：预防及杀虫方法和壁虱相同。

羽毛壁虱

这种寄生虫多生活在雀类、鹦哥类、金丝鸟身体上。大部分沿着尾羽的羽轴而寄生。它们不吸血，却是附着于羽毛的脂肪及羽毛的一部分。鸟类被寄生此虱时，有疼痒感，会神经质似的啄羽毛或咬羽毛，不久会失去原来的光彩。

治疗方法：用过硫化晒的混合剂药浴，然后用干燥器烘干羽毛。

叶虱

这是属于纤毛虫的昆虫。大部分寄生在鸟类，其中以火鸡、珠鸡、鹑、孔雀等的大型鸟类身上。有时也会寄生在海南鹧鸪、鹦哥类身上。也有少部分寄生于哺乳类动物中。鸟类被加害，羽毛会被吃掉，全变成锯齿状，血液也会被吸食而贫血。

治疗方法、可用镊子把叶虱夹去，或用二硫化晒药液的药物浴除掉。

内部寄生虫

体内的寄生虫，以条虫为主。由鸟类吞食了带寄生虫的昆虫、鱼、虾和菜叶等饲料后引起的，特别在雏鸟中患病率较高。患病鸟精神不振，口腔内分泌物多、喉部有黄白色斑，难以吞食饲料，羽毛失去光泽，因此要及时治疗。倘若鸟腹中有条虫时，肛门会很痒，即使没有便意也要排泄的样子，同时有下痢的情况不能停止时，也会衰竭而死。

治疗方法：用过锰酸钙 0.05 克注入 1000CC 水中，代替饮水喂饲病鸟，并用驱虫粉滴灌，驱除体内寄生虫。

投药方法

小鸟生病一定有症状，待观察辩明疾病后，必须按照患鸟的病情投药。方法是用手握着鸟的身体，右手抓住小鸟的背部，用大拇指和中指轻压住小鸟两脚之下，即下巴附近，稍微使小鸟颈向上伸。例如在喂鹦哥时，把水滴滴在嘴喙的尖端。在喂鹦鹉大型鸟时，则滴在上下两喙的缝中，滴时要慢一点，不可操之过急，否则会滴时鼻或误入气管中。

六、鸟的选购

1. 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。

2. 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。

初学养鸟的老年朋友，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。

3.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。

所以初学养鸟老年朋友，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。

4.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。

5. 选购健壮的鸟

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。

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。

6. 选购观赏鸟注意事项

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。

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。

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。

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。

七、鸟的玩赏技巧

1. 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，是老年朋友寂寞时的理想伴侣。

2. 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。

3. 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，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。

4. 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。

5. 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。

6. 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。

第二节 养花弄草

花，千姿百态，幽香四溢，浸入肺腑，能陶冶情怀，开阔视野，给人以美的享受。养花既能锻炼身体，又能恬情畅志，对老人身心健康极为有利。同时，老年人自己栽培自我欣赏，可使其舒服怡心，心情舒畅，性格开朗，身心大受裨益。

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；经常参加种花、养花、赏花，还可以收到意想不到的治疗效果，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，沁人肺腑的幽香，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。

一、花的概述

花是种子植物所特有的生殖器官，开花、结果是植物繁殖后代的一种重要方式，花是变态的叶，是由叶演变、花芽发育而成的。

花，在被子植物中得到最充分的发展（裸子植物的花结构极为简单）。这里以双子叶植物的花（桃花）为例说明花的结构。花由花柄、花托、花被、雄蕊、雌蕊组成。

花柄是每一朵花所着生的小枝，即花的下面的短柄，着生于茎上，使花位于一定的空间。同时又是茎和花相连的通道，花柄的长短因各种植物不同而不同，如垂丝海棠的花柄就很长，而风信子的花柄就很短，金鱼草的花柄就更短，有些植物甚至没有花柄。

花托是花柄顶端膨大成杯状或其他形状的构造，是花萼、花冠、雄蕊、雌蕊着生的部位。花托有各种形状，如莲花的花托呈倒圆锥状，以后形成莲蓬；桃花的花托呈杯状。

花被是花萼和花冠的名称。花萼和花冠分别由萼片和花瓣组成。很多花卉的花萼和花冠形成内外两轮，称重瓣花，

如桃花、梨花等。有些植物的花，只有一轮花被，大多只有花萼，这种花叫单被花，如桑、苎麻的花。另外也有完全没有花被的花，如白杨、柳、杜仲的花。后者的花，观赏价值不大。花萼，是由萼花组成，是包在花的最外面，在花蕾期有保护花的作用。

有的花萼大并有各种颜色，类似花冠，具有吸引昆虫传粉的作用，如铁线莲的花萼，有保护幼果的作用；还有的萼片变成冠毛有助于果实的散布，如蒲公英。花冠由花瓣组成。细胞内含有花青素和有色体，因而具有鲜艳的颜色。含花青素的花瓣呈红、蓝、紫各色；含有色体的呈黄色，橙黄色或橙红色；有的瓣二者全有，则呈各种色彩；下几个信者都没有，则呈白色。在花瓣内常有分泌组织，分泌出“精油”，有香味。由花瓣组成的花冠，不但由于颜色鲜艳和分泌挥发性油类，具有吸引昆虫的功能，有些植物的花冠还具有保护雄蕊、雌蕊的作用。

一朵花中具有许多雄蕊，并组成雄蕊群。每一雄蕊由花药和花丝组成。花丝细长呈柄状，具有支持花药的作用。花药是雄蕊的主要部分，通常由四个或两个花粉囊组成，分面两半，中间以药隔相连。花粉囊里产生许多花粉粒，花粉成熟后，药粉囊裂开，花粉散出。

雌蕊位于花的中央，由柱头、花柱和子房三部分组成。柱头是雌蕊顶端略膨大部分，是接受花粉的地方，柱头能分泌柱头液，有黏着花粉粒和促进花粉粒萌发的作用，柱头液的化学成分和浓度，因植物的种类不同而不同。所以植物的柱头液对来源不同的花粉粒，表现出不同的生理效应，具有

选择性，柱头与子房之间的部分，叫做花柱，是花粉进入子房的通道。子房是雌蕊基部膨大呈囊状的部分，由子房壁、胎座、胚珠组成。子房内的胚珠传粉授精后形成种子，子房壁发育成果实。

二、居室养花

现代社会由于住房条件的限制，家庭养花不可能有专门的场所，只能在自己居室里面进行，虽然养花的好处很多但对所养的花卉若不加选择，盲目滥养，是会对人体健康产生不良影响的。尤其是种植或摆放在室内的花卉，更需要注意取舍。

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，都在不宜居室种养之例。

二是耗氧性花草，如丁香、夜来香等。它们进行光和作用时，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。

三、花卉的种类

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。

1. 草本花卉

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。

二年生划本花卉

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。

宿要花卉

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。

2. 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：以共累累果关悬挂枝上，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。

四、花卉种类的选择

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） 矮檫 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（耐寒芭苔） 蓝英花 锦竹芋（栾花芋） 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 桫欏木 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 若芭苔 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
萝汉松 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：

耐寒芭苔（花） 菖蒲 铁线蕨 光萼荷（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

五、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，其中有多数生的木本花卉，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，一份泥炭土或腐叶上混合而成。

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。

腐叶草皮上。将树叶、抛弃的菜边皮、蚕豆壳、碗豆壳和路边的带草的泥土，再浇些人粪悄，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。用河滩中取车的较粗的沙土或炉灰碴研细、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。

天竺葵的盆土以两分园土、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，需要回施了肥料以补充养分。常用介质材料有泥炭藓、树皮、珍珠岩、蛭石、木屑、苔糠、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 份腐殖质及 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、薄花叶芋、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。

6.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—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）。

7.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。

8.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 and 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筭，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。

9. 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。

10. 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。

六、各种花的栽培与管理

月季的栽培与管理

概况：月季性喜阳，较耐寒、喜湿润，一般在轻壤土（如培养土、山泥或经草木灰拌和的菜园土）中生长良好。品种较多，花色娇丽多彩。3~10月开花不绝，一次开花可达20天左右。

栽培管理：

栽植：月季的移栽以 2~3 月为最好。株行距：直立品种 75 厘米×75 厘米，扩张品 100 厘米×100 厘米，藤本品种 200 厘米×200 厘米。

水肥管理：月季生长季节及花后均要施肥，秋末应适当控制施肥，防止秋梢过旺而受到冻害。早春开始展叶时，正值新根生长期，要避免浓肥，以免灼伤嫩根。

整形修剪：多在休眠期进行。修剪程度视生长状况而定。节间长的品种可少留芽，节间短的多留芽；生长势强的留长些，生长势弱的留短些。每标枝条可留 3~7 个主柱。剪去柘枝、病虫柱、交叉柱。每次花后必须进行修剪，促使多发新枝多开花。

繁殖：

嫩枝扦插法。一般于夏、秋季剪取开过花的嫩枝一段，约 13 厘米~16 厘米，摘去嫩头，留基部 1~2 片小叶，插入盛有培养土的浅泥盆中；浇足水，上扣塑料罩，置于阳台阴处保湿。插后一个半月即能生根移栽。

硬枝扦插法。于冬季剪筷子粗老枝一段，插于盛有培养土的高脚盆中。2/3 插入土中，在第二年秋后移栽盆中。

贴芽接法。可在 8~9 月份进行。先将接芽削薄，然后在砧木（以粉红重瓣+姊妹及野蔷薇最好）近地面处，削云 2 毫米宽一条树皮伤口，再在伤口末端向下斜切 2 毫米，最后将已削好的接芽末端嵌入砧木切口处，使接芽薄片与砧木伤口的部位对准。如发现接芽略大于砧木伤口，可在伤口上端补切少许，使两者切口完全吻合，然后用塑料薄膜扎缚，留出叶柄。1 周后叶柄脱落，两周即可愈合。此时在砧木顶端

打去 10 厘米长顶梢，并除去侧枝。等新枝花谢后，截断上端砧木，至秋季落叶后，才能移栽成为新株。

水仙的栽培与管理

概况：水仙是我国传统名花之一。主要供水养观赏，也可地栽。我国主要有单瓣种、重瓣种两个品种。按栽培类型分，有漳州水仙、上海崇明水仙、浙江普陀水仙等。

栽培管理：

地栽水仙：水仙喜排水良好、疏松肥沃、土层深厚的沙壤土，PH 值以 5~7.5 为宜。栽植后，肥料以基肥为主，按植球大小。每 10~15 天追肥 1 次。初期每亩施入粪尿 1500~2500 千克，加少量尿素，后期适当增施磷肥。

水养水仙：选用大鳞茎，在浅盆中加水培育。盆中可放些卵石，以固定根系。先将鳞茎浸在清水里，2~3 天取出，剥去外表皮，用锋利小刀将球加工成蟹爪型，然后放在清水里浸一夜，取出去除切口黏液，放在盛沙花盆中，置黑暗处，待发根后再放至水盆中培养。水盆宜放在向阳温暖处，一般 3~4 天换一次水，夜间可放在室内灯光下。一般不施肥，如在开花期施些磷、钾肥，有利开花。冬季室温较低，需 50~60 天才能开花，如保持室温 15℃ 左右，并有充足光照，25 天左右即可开花。

鳞茎培养：一般从两年生鳞茎割下两侧小球繁殖。子球常一侧扁平，经一年栽培后，变成圆锥形两年生鳞茎，并在其两侧分生两个子球；两年生鳞茎，并在其两侧分生两个子球；两年生鳞茎再经一年栽培后，成为可供切割栽培的三年生鳞茎和数个子球；三年生鳞茎切割栽培一年后，即为供水

养的商品鳞茎。为防止鳞茎盘染病，可在栽植前将其置于 1 : 300 代森锌水溶液或波尔多液中浸 15 分钟，或在 1 : 100 福尔马林液（40 ）中浸 10 分钟消毒杀菌。

茉莉的栽培与管理

概况：常绿矮灌木，是城市常见的盆花之一。花可用来熏茶，也可与白兰花配作襟花用。枝细小，拱形，有角棱。花白色，重瓣，顶生，香味浓郁。每年开花 3 次：春花 5~7 月，伏花 7~8 月，秋花 8~9 月，其中以伏花最好，花大又多，香味持久。

栽培管理：

浇水。茉莉栽培的关键主要是用水，尤其在冬季室内培养，用水更为重要。茉莉植株的吸水和蒸发量都很小。如浇水过量，根部会发黑，枝叶生长不良，这时应即停止浇水，多干几天后再适当浇水；如浇水过多，又不及时停止排水，就会造成死亡。夏季浇水也不能过量，一般 3 天浇一次透水。浇水最好用贮藏的雨水或经过处理的自来水。

防寒防冻。冬季须放在室内防寒越冬，但不必加湿。如栽培较多，也可在阳台上搭塑简易棚，放入棚内养护。

其他养护方法同一般盆花。

繁殖。

压条。可在 5~6 月梅雨期选 2~3 年生枝条，压入盆内土中（盆中要预先施入肥料）。栽后第四天可开始浇水，直至次春才能与母株分割。

扦插。3~6 月选两年生枝条，剪取 20 厘米长，插入土中约 1/2（最少要带 2 个芽）。插后放在阳台蔽荫处，上扣玻

璃一块，约 40 天即可生根。

牡丹的栽培与管理

概况：牡丹的特性是“四宜四怕”：宜凉怕冻，宜暖怕热，宜光怕阴，宜干怕湿。因此，种植牡丹要选高敞通风，上午有阳光，土壤肥沃、疏松的处所，不可种在积水地、阴湿地、瓦砾地。一般都筑牡丹台，台高约 30 厘米，阔约 120 厘米，长度不限。

栽培管理：

栽植：栽种牡丹的土地要经过深耕、细整，并撒药杀虫和施入基肥。栽种最好时间在 9 月下旬至 10 月中旬。在穴内施入经过腐熟的有机肥料作基肥，待第二年春天牡丹花现蕾后，再将盆栽牡丹从露地挖出，进行正常管理。

花期控制：牡丹开花时如果设棚覆盖或暂时放在室内，其开花期可延长。要求春节开花时，应在秋季移于露地，度过低温锻炼，然后于春节前 60~70 天移入室入，然后于春节前 60~70 天移入室入，并逐渐将室内温度由 5℃ 提高到 30℃，同时注意通风，保持盆土湿润。

繁殖：

分株：时间为每年秋季，即秋分到霜降。分株的母体常选取 4~5 年生的植株，整墩挖起，轻轻将根上附土去掉，晾晒 1~2 天，待根变软后分根。

嫁接：嫁接时间在 9 月底至 10 月初。以芍药根作砧木，选牡丹优良品种的“土芽”（即牡丹植株基部由土中发出的一年生枝条顶芽）作接穗，采用嵌接法，也称半面劈接法，进行嫁接。

杜鹃的栽培与管理

概况：常绿或半常绿灌木。种类较多，常见的有“春鹃”和“夏鹃”，花有红、白、紫等色。

栽培管理：

土壤。喜微酸性土壤，盆栽一般用黑山泥或黄山泥。

浇水。杜鹃喜阴湿，3月发新叶时，隔天浇水一次，开花期每天浇水一次，入夏后生长发育迟缓，浇水比开花期减少。天旱时每天浇水2次。为保持阳台地面湿润，早晚可洒几次水。

施肥。杜鹃喜肥，一般采用薄肥多施，春季发叶时施肥2次，花谢后施肥5~6次，秋末再施1~2次。薄肥宜用腐熟豆饼水加少量骨粉。

遮阳。忌烈日直射，遮阳同山茶花。

整枝修剪。萌枝力极强，应经常剪除一部分密枝。

繁殖：多用扦插，方法同山茶花。

七、赏花的学问

五颜六色的鲜花沁人肺脾，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），摆放在室内，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。

蜀葵虽不如大丽花曲雅华丽，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，看上去好像花朵昆贴枝条而生，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。老年朋友应根据自己的爱好，挑选几种花卉进行实践，进一步体会欣赏美、培养美的感受。

第二章 宠物相伴

第一节 养狗

狗是一种聪明伶俐的动物，跟主人相处久，很愿意跟主人接近。主人一回家，它就会主动迎上来，摇着尾巴，在主人周围转悠，表现出对主人十分亲热。义犬救主的故事就更生动了，经过训练的警犬，能用嘴从坏人手里夺过手枪，把主人从十分危急的场合救出来。

经过人的驯养，狗在跟人的长期接触中，能够获得对人的依恋、感谢等等表现感情的能力，因此，狗是人类的好朋友。老年人养狗，还能够排解生活中的寂寞，增添生活的乐趣。现在，就给广大老年朋友讲讲有关养狗的知识。

一、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。

二、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，灰光流泪等。

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。

三、玩赏犬的品种

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 多年前就曾是皇帝的狗了。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，在世界各处都有，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，养病部头部呈苹果圆形，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。此犬最明显的特征集中在蝴蝶耳上，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. 约克夏梗

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，还有如西藏獭、丝毛獭、曼彻斯特獭、格利兰獭、日本小型狐狸犬、卷毛比雄犬、荷兰毛狮犬、格雷伊犬、石堆獭犬、沙乐基犬、袖珍猎犬、齐花花犬等等。

四、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。

五、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灰垢。

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。

六、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。

七、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，开始时都要辅以向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。

第二节 养猫

老年人养猫可以解除生活中的寂寞和孤独，在精神上的得到安慰，增添生活的乐趣。每天给猫饲喂、梳洗、逗猫取乐，不仅可以获得乐趣，而且也是一项运动量教为适中的体育锻炼，可活络四肢筋骨，加强血液循环，提高身体的抗病能力。所以，老年人养猫取乐，能促使其精神上消除疲劳，增进身体健康。

一、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，蓝，绿等。它的毛长而密，头大颈短，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，头圆鼻尖，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，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。

二、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步骤来进行。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”的中令时向猫招手，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的目的，也能提高它的协调平稳能力，收益很多。

三、矫正猫的坏习惯

1. 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，或允许其自由出入产，那样多会导致猫的劣性复归，猫对黑暗有一种天性的偏爱。

2.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被同入梦乡，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。

3.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。

4. 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。

第三节 观赏鱼的赏玩技巧

一、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。

二、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》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。

三、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。

第三章 笔走龙蛇

书法有益于健康长寿。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，而促进和调节自身的生理功能，达到修身养性、精力充沛的目的。

事实证明，通过书法可以凝气，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时那样，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，中老年人完全可以把练习“书法”视作为一种延年益寿的健身良方。我国古今书法家中有不少长寿者这便是例证：唐代的欧阳询、虞世南，宋代的苏东坡，明代的董其昌、方徽明，近代的呈昌硕，沈尹默等，都曾享有八、九十岁的高龄。

一、书法的起源

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。独具特色的书法艺术是其中之一。

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。

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，但都不能离秦以前篆隶的宗法。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，以书法只有一些经验性的零散文字，没有书法方面的理论。

唐朝时候，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。明代代董其昌都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。

二、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”。

三、书法的基础知识及要求

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。苏东坡在说了“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”，掇、压、钩、格、抵。

“掇”，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人相接的地方，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，五指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，主要就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。

人们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，是与健康长寿有密切关系的。老年人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。中老年人要根据自己的体力，掌握好运动

量，不宜太累。

四、书法的基本功

1. 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。一些老年朋友，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。

2.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，直到自己觉得能够灵活运用为好。

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，因此发使之保持灵活、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。

3.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，甚至上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

这里所说的转折，指的是笔锋在水平方向上的运行情况。

具体说来，毛笔的使转不外乎分为直行与转折两种善。横、竖无疑以直行为正，撇、捺有弧度，但书写时锋毫不发生扭绞与换向，故而也属直行的范畴。横折、竖折、弯钩以及行草书中的笔画连带之处，因笔锋在换向的过程中发生了锋毫的扭绞，所以称之为“转折”。

直行的运笔，要求在一段距离中很好地把握笔锋行进的

方向，对横、竖来说，首先是以直为主，不能有无谓的转折的弯曲；撇、捺笔画，则是要保持其弧度的流畅与光滑。至于这些笔画中的粗细起伏变化，则主要是通过笔锋的提按来实现的，与运笔的方向关系不大。

比较复杂的是转折。

转折，总而言之，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。

五、跟我学临摹

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。

1. 眼的问题

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、体势，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。

2. 手的问题

“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，尽管偶而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”字第一笔时，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。

六、学会读贴

在临摹阶段，学会读帖是非常重要的一个环节。那么读

贴究竟要“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：

1. 感受整体形象

董其昌说：“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。

2. 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。

3.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。

4. 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。

七、书法作品四大要素

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”。

我们以为，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，对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，也都有一定之规。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。

八、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之体，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。”

九、书体的具体介绍

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能被后世之人看到，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：

第一，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。

第二，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。

第三，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仍、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，其他的如北齐、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，这使得楷书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。”就是说行书是介于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。

十、唐代名家碑帖

1. 虞世南

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

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

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

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，这样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。

十一、书法有益于老年人健康

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的传统艺术，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。

在当代，中老年人的书画展比比皆是。极大多数中老年人是在离退休后学习的，他们抱着锲而不舍的精神，经过多年的努力，终于把书法作品展示在世人的面前，有的还在国内外展览中获奖。正如汉代刘向所说：“老而好学，以秉烛之明。”他们临池不倦，孜孜以求，在墨海中点燃起明烛。

诚然，一个中老年人能够把自己的书法作品对外展示，是付出了艰辛的劳动，所谓“一分耕耘，一分收获”，来不得半点虚假。

练习书法，对于中老年人是非常适宜的。它不像读书那样用脑，烦神，也不像围成一圈，进行紧张“搏斗”的扑克比赛那样容易催人疲乏，它是轻松而愉快的艺术活动。正因为如此，中老年人学习书法的目的应与年轻人有所不同。

青年人，特别是青年学生，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。而中老年人

则以笔墨自如，以达到怡情养性的目的。这就决定了两者在具体学习方法上的侧重点有所不同。总的来说，即随意。

首先，不必像年轻人那样，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，倘若非得要年逾花甲那样笔笔不苟地去学，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，但这种规范老年人学学并不难，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，可以临临唐张旭的《古诗四贴》，这是种“雨夹雪”，大小相间，粗细相杂，参差间隔；也可临临唐怀素的《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，说不定会产生茅塞顿开之感。

第四章 享受电影、戏曲

第一节 电影

看电影是一种享受，能陶冶人的情操。对于老年人来说，常看电影，能够丰富他们单调的生活，增添生活的乐趣。但是由于身体的缘故，老年人不宜看惊险的影视，如武打片、侦探片，等等，避免心情过分紧张、激动。

现在，就让我们详细的讲讲有关电影的知识，以便使广大的老年朋友能够更好的欣赏各类影片。

一、电影艺术的特征

电影艺术是利用现代摄影技术手段，以文字、戏剧和绘画艺术为基础，综合和吸取了各门艺术的一些表现方式与方法而发展起来的一门新的艺术种类。

电影是一门年轻的艺术，从一八九五年诞生第一部影片《工厂大门》算起，只有九十多年的历史。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。电影艺术的特征有三：

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。

二、电影艺术的表现手法

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。

三、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；

南斯拉夫：金竞技场奖；

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；

第二节 戏曲

戏曲是老年人喜爱的一种艺术表现形式，老年人不仅爱听、爱看，而且在闲暇之余，还喜欢哼唱几句。戏曲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。

一、戏曲介绍

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。

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、话剧有着二分明显的区别。

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，以佳“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”。

二、戏曲艺术

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。

三、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。

四、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、蒲仙戏、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。

第五章 垂钓—动静两相宜

自古以来，垂钓便是诗人、画家笔下的一个主题。钓鱼能够陶冶人的性格，有益于身心健康，也早已被人熟知。如今，它又被视为一种高雅的休闲娱乐活动。

古代名医汉末张仲景、明代李时珍等，都认为钓鱼能消除“心脾燥热”。由于垂钓活动温文尔雅，平心静气，所以，它是最适合于老年人修身养性，延年益寿的休闲娱乐活动。

第一节 垂钓方法

1. 下诱饵的基本原则

垂钓前下诱饵，也叫“打窝子”。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。

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。

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，粉末类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。

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。

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。

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。

2. 下诱饵的具体方法

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。

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。

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，不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、当今逃窜时钻进草丛中造成折钩断线。

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。

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。

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。

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。

3.观测浮标的方法

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。

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。

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。

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。

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，鱼儿就人吐钩。

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称出象。故而对浮标平移也不可掉以轻心。

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。

4. 提竿要领

不正确的起竿方法：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、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。

正确的起竿要领：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。

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。

第二节 四季的垂钓技法

1. 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：

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。

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。

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。

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。面条用开水余一下，大小与饭粒相仿；红蚯蚓的长短粗细像火柴根一样为好。

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。它们不但使鱼线。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。

险些之外，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。上钓的鱼种类较多，有鲫鱼、鲤鱼、青鱼、鲢鱼等，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。

2. 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、鳝鱼、鳗鱼，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。

3. 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。

4. 冬季垂钓技法

在寒冬腊月的冬季里，鱼儿活动范围较小，在上午 9 时

以前，鱼儿基本潜伏在深水入不游动，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，鱼类晚逗留；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。

第三节 垂钓小技巧

1. 垂钓地点的选择

来到河、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。

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。

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。

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。

桥桩、水闸、树桩、树枝以及水中固定障碍物附近：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。

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。”

江湖塘堰的突出部：这里水流缓慢，水浪相对较小，各种饵料容易在这里积聚。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。

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。

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。

2.如何吸引鱼群

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不饵稍减一些。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。

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与，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。

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。

3. 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，即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？

第一，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。

第二，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。

第三，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。

第四，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。

第五，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。

4. 摆脱小杂鱼闹窝的方法

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：

第一，改变垂钓点，重新开辟“战场”。

第二，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。

第三，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。

第四，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。

第五，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。

5.避免上钩鱼逃脱的方法

避免上钩鱼逃脱，归纳有以下 8 种方法。

第一，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。

第二，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。

第三，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。

第四，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。

第五，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。

第六，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。

第七，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。

第八，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。

第四节 淡水鱼的钓法

1. 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。鲫鱼咬钩时常低头翘尾，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. 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. 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. 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. 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. 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. 鲈鱼

鲈鱼生活习性：鲈鱼肉质鲜嫩，是重要的人工养殖家鱼之一。鲈鱼抗病力强，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：鲈鱼四季吃食，四季可钓。它最爱在水底泥沙、碎石、含氧高的水区活动。有时上下几层鲈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，常有鲈鱼出没。

钓饵、钓具与钓法：鲈鱼钓饵与鲫鱼、鳊鱼相同。钓具、钓法也相同。鲈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。因鲈鱼唇薄，力猛则唇裂，使鱼脱逃。

8. 鲢鱼、鳙鱼

鲢鱼、鳙鱼生活习性相同。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，生活于不域中、上层，最忌水中缺，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）水钓肥，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. 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。但要知道它的活动位置才行。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，上安钓铃作为信号。采用插竿钓法可于夜晚下竿，早起收鱼。

10. 罗非鱼

罗非鱼生活习性：罗非鱼原产非洲，因外形与鲫鱼相似，有人又叫它非洲鲫鱼。因品种有别，罗非鱼体色又有灰黑、血红、蓝、白之分。体表常呈纵列深色斑纹。罗非鱼性喜高温。有的罗非鱼适宜温度为 6~10℃，有的适应的最低温度为 13℃。罗非鱼食性较杂，各种藻类、植物碎屑、幼小昆虫、米糠、豆饼、菜子饼、碎麦粒等均为其所好。常常群居，并能在软泥中打洞藏身。

钓位选择：钓位选择与鲫鱼基本相同。

钓饵与钓法：红蚯蚓、小虾、面团等均可作钓饵。其钓法与鲫鱼基本相同。它与鲫鱼吞钩有小的差别，即吞钩后浮

标常常下沉，且浮标动作幅度较小。

11. 鲮鱼

鲮鱼生活习性：鲮鱼又名土鲮鱼、鲮公、雪鲮。它们生活于中国南方，不耐低温。广州等地引进的泰国鲮鱼已成为池钓的热门品种。鲮鱼大小与鲫鱼相近，属以植物为主的中下层杂食鱼类。鲮鱼对食饵不讲究，即使腐败发臭的食物也是它们的美味。

钓位选择：鲮鱼喜流水，活水，在自然水域垂钓应选择藻类较多的地段。不过流水地段流速太快也不行，那样会移动钓钩，不利垂钓。流水口、回水区和山脚流水较缓的凹岸处是理想的垂钓点

钓饵与钓法：蚯蚓、虾、米虫、面团、饭粒、熟薯块等均可作钓饵。钓法：双尖连体钩和锚钩垂钓效果好。因鲮鱼有群居性，喜爱集体行动，一旦有鱼咬钩，常常是群鱼争食，故而双尖连体钩和锚钩有时可同时钓到两条。垂钓时鱼钩必须沉入水底，视浮标的抖动摇晃情况，适时抖腕猛抽，使鱼钩刺入鱼体。采取钓鲫鱼的钓法，效果也不错。

12. 甲鱼（鳖）

甲鱼生活习性：甲鱼、团鱼学名叫鳖，能游善爬，属水陆两栖运动，虽叫甲鱼、团鱼，实际它不属鱼类。人们根据甲鱼的生活规律，流传着这样一首顺口溜：“桃花水发爬浅滩，三伏炎夏歇树间，九月重阳入水底，寒冬腊月钻泥潭。”

钓位选择：河流、湖泊的河湾部风浪小且饵料多，流水缓，这儿是甲鱼栖身的好去处。沙质淤泥池塘的背风向阳处，也是它的栖息地。判断水中有无甲鱼，一看水中是否常漂浮

小鱼虾、小动物的尸体；二看甲鱼的“鱼星”，即中间大气泡，四周小气泡从水中升起；三看岸边有无甲鱼爬过的脚爪印；四看水面是否常有鱼露头。选择甲鱼钓位应根据其生活习性予以选择。

钓饵与钓法：甲鱼钓饵以猪肝最佳。若无猪肝，其他动物肝脏或小鱼虾、为粗瘦肉也可。钓甲鱼的方法主要有3种：一是用甲鱼枪挂甲鱼。在甲鱼从水面浮头的刹那间，准确无误地将钩线抛出，线上的串钩在铅坠的带动下，凭借巨大的惯性，可以飞出50米以外。串钩抛出的远近全在手指与手臂上的功夫。在串钩下沉时，依据甲鱼在水中的位置，疾速扯钩，务使串钩能钩住甲鱼身体的任何部位。此乃钩甲鱼的专门技法，不长期下苦功，没有丰富的经验是不行的；二是插竿针钓法。将小号缝衣针有针眼的部分去掉，然后将其磨成锋利的针尖。将猪肝切成长5厘米、宽1厘米的长方形条块，置阳光下稍稍晒干，再将两头均锋利的钢针插入肝条中。钢针上扣线（扣于钢针中间），线的另一端扣在长66厘米左右的小竹竿上。每天傍晚将钓钩下于甲鱼出没处，小竹竿插于岸边，第二天清晨收竿。下钩时务必使钓饵落于水底防止水草、树枝挂住。钓线长短视水面深浅而灵活确定；三是张公钓法。所谓张公钓，即指使用张公其人所发明的一种钓钩。这种钩不同于一般鱼钩，它可以使甲鱼在吞钩地感觉出钓饵中藏有利钩，及吞至咽部才有感觉，但已吐不出来了。

以上各类鱼上钩后，若系大鱼都应注意遛鱼，然后用抄网抄起，倘若在1千克以下，均可用抄网直接抄起，可省去遛鱼过程。

需要提醒的是，上述各类鱼的绝大部分，除手竿垂钓外，还可使用海竿垂钓。海竿即俗语所说的“爆炸钩”。名为“爆炸钩”，其实并不能真的爆炸，只是海竿上装钩较多，鱼上钩的命中率较高罢了。

许多初学者垂钓的朋友往往不会使用海竿。使用海竿最关键的技术是要会甩线。甩线姿势不对或操作不规范则不能甩远。甩线时两手要配合协调，用力适度，竿从身体右侧后甩出，使其形成一抛物线。

第六章 山水逸情

旅游是一项有益于老年人身心健康的休闲娱乐活动，不但能够增添老年人晚年生活的乐趣，而且还能够开阔眼界，饱游祖国大好河山。

老年人在退休之后拥有充足的时间。昔日上班，虽想旅游，也有点钱，唯缺时光。单休双休，跑不了多远；国庆春节，连头带尾也只几天。如今离休退休了，就没什么限制，别说三天五天，即使十天半月，甚至走他个一年半载，又何难哉！因此，好多老年朋友常思旅游，甚至比年轻人还起劲。在这里，就讲讲关于旅游的事宜，让广大老年朋友能够充分享受旅游的乐趣。

第一节 旅游前的准备

俗话说：在家千般好，出门事事难。尽管此话过于绝对，但的确有一定道理。人们初到外地，远离自己熟悉的环境，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，特别对于老年人来说如果不随团出行的话，往往会遇到一些困难。为使这些困难减轻最小程度，临行前考虑得

周到些不能不说十分重要。

一、心理上的准备

一旦旅游计划决定后,对于经常外出的人似乎没有什么,而对一个初出远门者,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、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:需要花费多少钱,应带哪些东西,要去的地方将是怎样的情景,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要去地方的有关情况: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等,了解有哪些可供游览的地方以及住宿交通等,这样就可减少盲目性。

二、物质上的准备

物质准备是一项相当细致的事情,千万忽视不得。可带可不带的东西可以不带,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老年朋友的生活习惯等因素而定。

通常情况下,下类东西必须带:

1. 衣服

旅游中应有换洗和御寒衣服两种。一般应备有两套换洗的衣服，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实。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. 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。对于有疾病的老年人别忘了携带常用药。

四、办理必要的手续

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。如是夫妇同行，须持有已婚夫妇的证明或结婚证书，才能安排在一起。

目的地若是深圳等边境特区城市还需要办好边防证；出境旅游要办好护照、签证。

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。

第二节 旅游中值得注意的问题

一、注意事项

外出旅游应注意下面几点。

1. 选好旅游点

要选择好旅游的路线和地点。中老年人因为精力有限，腿脚不便，选择的旅游路线最好不是偏远地区，也不要选山高路陡的旅游点。旅游路线太长，长途跋涉，车船劳顿，这对中老年人已累得疲惫不堪，必然无力再去游览。至少，也会大大减低游兴，所以，山高路陡的旅游点即使风景再好再美，对于中老年人都是既不适宜，又不妥当的，千万不能听了别人绘声绘色的介绍为之动心，凭一时的兴趣贸然成行。

比较理想的旅游线路，最好是具有路途近、游程短、多坐船、少坐车的特点。而且不论坐船坐车，中途最好都能一二次小憩的时间，可以散散步，喝杯茶。既借此松散松散腰腿，又可消除一些车船劳顿。总之，千万不要去参加那种赶任务式的旅游活动。

2. 结伴而行

老年人如果是去外地游山玩水，最好是相约好几个志同道合的同伴结伴而行，以便旅游途中能够相互有个照顾。假如同游的是自己的老伴，则不仅在游览中可以增添许多意趣，而且在生活上也便于相互关心，相互体贴。

3. 量力而行

老年人游山玩水，观景赏物，一定要量力而行。尤其是和青年人在一起旅游时，更不能受他们的影响，逞强好胜，爬山涉险。

即使为了观赏某一景色必须爬些山路，步子也要保持平稳、缓慢。特别是在人多路陡的地方，更要小心谨慎，防止与人碰撞。同时，上山时还要注意保留下山的余力。俗话说：上山容易下山难。如果你上山时一鼓作气，在抵达目的地时，已经累得精疲力竭，那么，下山时由于精力不济，腿脚发软，就很难保证不发生滑跌事故。

4. 携带物的准备

如果在自己的旅游项目中有登山和游洞之类的项目，事先，最好能准备一根手杖和一只小手电。手杖，不仅登山爬坡时用得上，就是在浏览溶洞时，也是必不可少的。因为一般溶洞都比较幽暗潮湿，有些通道更加润滑不平。如果有根手杖，就可以借此助力，控控路。同时，因为山洞内难免有幽暗之外，所以也很需要随身有只小手电备用。

5. 注意气候

出门旅游前，一定要对气候的可能变化作好充分准备。特别是有些旅游地区，气候多变，更应注重。较好的办法是

出门时准备一件轻而又能保暖的毛衣，既可备不时之需，又不致增加途中负担。如果出门时是多云或阴霾天气，务必不要忘记携带雨伞。

6. 乘车安全

老年人出门旅游，上车登船都要特别当心。车船开行都有规定时间，因此尽可能提前几分钟到达车船候乘地点，免得为了赶时间，心慌意乱，发生意外。

上车后，要扶好前后把手，以免司机来个急刹车时跌倒，更不要在车上瞌睡。如果是乘车登山，目光要向窗外远处看，不要注视山路悬崖峭壁的一侧。尤其是原来心脏就不太好的老年人，更要切切牢记，以免引起以及难受，头晕目眩。

7. 包含起居

旅游期间，要随时注意包含起居。旅游者初到一地都喜欢品尝一些当地名菜名点，但老年人千万不能贪嘴，而要吃得适量。如果饭后还有旅游活动，则不宜饮酒。

在旅游点食土产品时，要注意食品是否卫生。晚上要早睡，清晨要早起。早睡有助于消除疲劳，恢复体力，早起不仅神清气爽，而且可以在出游前保持充裕的准备时间。如等到要集合时才仓促准备，必然会手忙脚乱，不是把该带的东西忘带了，就是把不必要的东西带多了，这样，在旅游中就难免感觉遗憾，从而影响游兴。

8. 卫生与健康

健康旅游者的正常脉搏，应为每分钟 65 ~ 75 次。心率平稳。如果低于每分钟 50 次就不太好了。

旅途中的卫生中，首先要保持口腔与四肢的卫生，每天

刷牙洗脸，饭前便后洗手，防止病从口入。坚持洗脚，不仅能够促进脚部的血液循环，保护脚，对消除疲劳也有很大好处。

旅游中还应经常洗澡，换洗内衣裤。每到一地，只要有条件就应该洗，还可以利用晚间休息时，把换下的衣物洗干净；在没条件洗澡的地方，也应经常擦洗身体和四肢，特别是要经常冲洗腋下与大腿根部，因为这些地方经常为汗水浸泡，又频于摩擦，易红肿发炎，千万皮肤感染，引起湿疹、汗癣或其他疾病。

9. 人身安全

对于人身安全的威胁，主要来自两个方面：自然环境的险恶和人为的危害。自然环境的险恶，包括陡峭的山崖、湍急的河流、恶劣的气候、凶猛的野兽等等。在这些环境中，旅游者容易遇到危险，因此，必须积极预防。

对前几种环境，除尽量避开，不使接触外，在必须历时，一定要认真做好各项准备工作，制定切实可行的保护措施，以防意外。

普通旅游者遇到野兽的机会是很少的，但也并非没有可能。即使是黄山、庐山这样著名的风景区，有时走到偏僻处，也仍有可能遇到凶猛的野兽。这其中最容易遇到的危险动物，大概要算毒蛇了。毒蛇的毒性大，分布广，又不容易发现。因此对旅游者的危害最大。当我们到那些人迹稀少、草深林密的地方旅游时，应加倍注意，防止被毒蛇咬伤。

怎样预防蛇咬伤呢？一个最常用的方法“打草惊蛇”的做法，也利于及时发现，便于对付。

其次，是加强个人保护。在草丛中旅游时，最好穿长衣长裤。在树木低矮的地方，还应戴上草帽，以防有蛇缠在树上，从上面咬伤人的头部或脖颈。

一旦遇到毒蛇怎么办呢？如果还没有惊动它，应尽量避免或绕过。如果它已经发现你，也不必惊慌，只要不碰它，一般不会伤害人。如果蛇主动袭人，就用手中木棍认真对付。俗话说：“打蛇打七寸”，这很有道理。蛇的心脏正长在离头不远的地方，“打七寸”即是指打它的要害器官——心脏。打这里很容易把蛇打死。

另外，还可以利用木棍前面的叉头，叉住蛇的颈部，或设法抓住它的尾巴，将其倒提起来，抖散它的骨架。也可以抡动蛇身，将其摔死。总之，面对毒蛇既不能害怕，也不能手软，最好的办法是将其除掉，以免危害自己或他人。

对待眼镜蛇要特别小心。它是一种凶猛的蛇。对峙时，会把身子象木棍一样竖起，并发出“呼呼”的声音，有时还随之向外喷射毒液。这种毒液溅到身体上没关系，但溅到眼内便会进入血管引起中毒。这时，如果人不动，它也不会主动攻击。

万一被毒蛇咬伤怎么办呢？急救时，应首先扎结伤口上部的肢体，既不可太松，也不可太紧，以阻止静脉的血回流为准。随后挤压伤口，使毒液排出，挤压埋可用清水、凉茶，或高锰酸钾溶液冲洗，最后施以蛇药或送医院治疗。

应注意的是：

第一，被蛇咬后，应分辨其是否有毒。分辨的方法是观察牙痕。无毒蛇的牙痕是一排碎印，而毒蛇的牙痕却有两个

明显的牙痕迹。当确定为毒蛇咬伤后，还应认清蛇种，以便施以相应的蛇药；如识别不出，可将其打死，带回标本，或记下其体形特征，以便认识者推断。

第二，被咬伤，不要作剧烈运动，如猛跑、哭喊等，这样会加速血液循环，增快中毒速度。一般的蛇毒，要几小时或几天使人致死，因此，不用惊慌。5步之内或百步之内死人的是没有的。

第三，被毒蛇咬伤，有时伤口剧痛，有时却并不很疼。这是因为蛇种不同造成的。有些蛇毒属于神经毒，能麻痹人的神经，故很少感觉疼痛。遇到这种情况，千万不要麻痹大意，掉以轻心。

第四，被扎住的肢体，每一小时后放松一二分钟，使血液流通，以防坏死。

第五，我国常见的毒蛇主要有眼镜蛇、眼镜王蛇、腹蛇、蝰蛇、金环蛇、银环蛇、竹叶青、五步蛇等。遇到时应注意分辨。

第六，不要用嘴吸毒液，因口中常有小块粘膜破伤，口吸毒液，容易使毒液进入伤口，引起中毒。也不要误听传说，用砸碎的蛇头涂伤处。因为碎蛇头中含有毒液，用它涂伤口，只能加剧中毒。

蛇以外的其他猛兽，如虎、熊豹、野猪等，除极端饥饿或受到威胁外，一般很少主动袭人。当我们在旅途遇到它时，也不必害怕，因为，那样反而会引起野兽的注意和狐疑，从而追赶逃者。

猛兽中只有狼爱袭击人。它们成群结队，最难对付。这

种情况经常发生在草原上和森林里，有时在离村庄较近的地方也能碰到。几十甚至上百只恶狼把人团团围住，无法打退。当我们遇到数量不多的狼群时，可以用火把、鞭炮将其吓跑。

此外，旅游者还应注意，除动物伤人外，有些植物也能伤人。如有的植物会蜇人，有的植物能放出一种麻醉剂使人晕倒，还有的植物甚至能把活人吃掉。

人为的危害包括：拦路抢劫、图财害命、车翻船沉以及食物中毒等等。

旅途中，危害人身安全的另一种可能是食物中毒。在野外旅游中，经常能采集到些野物，如蘑菇、野菜、野果或捕到些鱼或其他水产等。为了避免发生中毒，旅游者应尽可能不吃野外采来的野菜、野果或鱼虾等。即使霜吃，也应由有经验的人鉴定无毒后，方可食用。对那些似曾相似又不甚不解的野物，切不可贸然食用，以免发生危险。

我们常用的可食用的野菜有马齿苋、蒲公英、扫帚功、苦菜、刺儿菜、荠菜、鸦葱、枸杞、野荞麦、车前子、曲曲菜等。食前，必须用开水烫过，有些还应用凉水泡一会儿。有些野菜不能吃，例如苍耳子、风茄子、断肠草、皂角、蓖麻、天南星、毒芹、毒蘑等，应特别注意。

二、旅游中的吃

吃得好是玩得好的基础，吃不好饭，必然会影响旅游情绪。在旅游过程中，人们往往因“上火”而不想吃东西，或由于各地吃饭习惯不同，初来乍到，感到吃食不适口。

在这种情况下，我们一方面应锻炼自己，逐渐适应新环境；另一方面，应主动向他人请教，建筑自己所能适应的饮食。各地由于环境的差异，形成口味的不同，应了解各地的大概情况，再到外地就从容多了。

在旅游中，还应注意多吃蔬菜，时常变换口味，以增进食欲。此外，在条件允许的情况下，每到一地，应当尝尝当地的风味小吃、地方佳肴。有兴趣的是，还可加以评论、记录，做为资料保存起来。旅游中，自身带的食品，不要想吃就吃，应尽量等到吃饭时再吃，这样既可以保护胃，也可使用餐更加从容香甜。

三、旅游中的喝

旅游途中，由于出汗很多，消耗了大量的水分，必须得到一定的补充，才能保证旺盛的精力及强健的体魄。然而在旅游中大量地喝水，对身体也没有好处。有时，它不但不能解渴，反而会增加渴的感觉。

旅游时经常有这样的情况：刚喝了许多水，没走多远，又感觉渴；再喝，还渴；肚子喝胀了，终不能消除渴的感觉。这种情况，就属于过量饮水刺激胃而引起的反常现象。这样喝水，不但不能减轻疲劳，反而会加重疲劳感。

有经验的旅游者在行进中是很少喝水的，他们总是在出发前或休息后才喝水。在路上实在渴得厉害时，也只喝一两口漱漱口，润润嗓子。这种饮法对于保存体力，保存食用水都很有好处。

旅游食用水，最好是开水，在没有开水的情况下也可以喝生水，但必须是流动的河水、干净的井水或泉水。在万般无奈的情况下，较混浊的水也能饮用，但需加以过滤。放入白矾加以净化方可食用。

在热带森林某些植物体内贮存着大量可食用水，旅游者可取它做水源。这种水既干净又卫生，因此在进入森林之前应先向当地人请教，以便寻找食用。

四、旅游中的住

最好是联系，安排好住处后再登程。到达后，也应安排好住处再去游览。

住的地点除联系安排的住处外，还有野营露宿。

选择营地时，要特别注意安全性。一般来讲，不要在险峻或多石的高坡下宿营，以免被滚落的石块砸伤，也洒在近水的河滩上宿营，一是避免潮湿，二是避免水患。还要避开松动的巨石，枯朽的树干、河谷、悬崖及野兽出没的地区，避开荒草地以防篝火引起火灾及毒虫的叮咬。

宿营地区选择干燥、避风、平坦、接近水源、有所凭借的地方。在山上露宿时，营地最好选择东南坡，因为那时不仅避风，早上还能最先见到太阳。

食用水最好到上游去打，洗澡则应在下游。

在没有帐篷的情况下，用油布、厚塑料布也可搭设简易帐篷。帐篷门一般开在南面，如两头通风，则应朝向东西。

五、到少数民族聚居的旅游区的注意事项

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：

1. 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。

2. 忌讳的东西

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。佉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。

六、随身应带哪些药品

老年人出门在外，会遇到许多家里想不到的困难，着急上火，水土不服，往往导致成病，如果自带一些方便药，以应急需，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，供选择。

1．呼吸系统常用药

银翘解毒片、羚翘解毒丸、速效伤风胶囊、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。

2．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。

3．抗过敏、预防晕车药

扑尔敏、乘晕宁、乘晕静、非那根、赛庚啶等。

4．解热、止痛药

索密痛、复方阿斯匹林、消炎痛等。

5．防暑药

十滴水、仁丹、清凉油、藿香正气片等。

6．虫、蛇药

上海蛇药、七叶一支花、半边莲、季德胜蛇药等。

7．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。

8．消毒药

高锰酸钾、新洁尔灭、洗必太等。

9．镇静安眠药

眠尔通、安定、硝基安定、速可眠等。

10．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。

11. 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。

七、自我保健

老年人外出旅行，由于生活上的不习惯或生活规律的改变，会使中枢神经系统处于暂时不平衡的状态，容易产出疲劳。消化功能方面，也因消化液的分泌受到抑制，使得食欲和消化功能减退。有些人在旅游中休息不好，体力消耗过度，还会引起头昏软弱、胃口不佳、四肢乏力和关节肿痛等现象。

为了使旅游生活自始至终过得愉快，身心健康，旅游时应注意以下几点：

1. 旅途疲劳

长途旅行时，由于坐、卧的位置狭小，体位和姿势常常受到限制，部分肢体负担过重，容易引起疲劳，可根据各人体质情况，因地做些活动，如搓双手，擦头部、擦腰部、搓脚心、伸腰舒臂、手足摆动等，以达到活动筋骨、舒通血脉、促进循环、增强代谢、减轻疲劳、有益健康的目的。

2. 缩小旅游和日常生活的差距

努力缩小旅游生活和日常生活之间的差距。如定时起居，定时就餐，定时大便，使人体在饮食上的一系列反射不致遭到破坏。

3. 注意卫生

饮食卫生途中饮食要注意卫生，并适当有所节制，不要暴饮暴食，少吃油腻食物，多吃清淡食物，以保证肠胃首的健康。

4. 合理安排旅游计划

旅游计划要合理安排，量力而行，特别要注意劳逸结合，避免过度劳累，过分紧张。

异地旅游水土不服怎么办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。

八、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

这是关节部位的一种复合伤。在旅游中以足掌、踝关节、膝关节等处较为常见，有时腰或手腕也可能发生。发生扭伤后，可用冷敷，或贴麝香虎骨膏、伤筋膏、关节止痛膏等。一天后，可作局部按摩、热水泡浴，以促进其恢复正常。扭伤后，应尽量少活动关节，充分休息。

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，眼前阵阵发显。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。

九、旅途中如何与不同类型的旅客相处

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。但有的时候，路人之间却要几个小时甚至几天时间在一起，这就是乘客间的相触。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，他们便有二天的面对面交往了。

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。

1. 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。

2. 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。

3. 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。

十、旅途中结伴应该注意什么

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。但是这里说的族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，济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，不要把旅行包交给他人看管，等等。老年朋友更应该注意，如果发现旅途中一些人过分殷勤，头脑千万不能发热，要保持一定距离，否则，会造成遗憾。

第三节 旅游中交通工具的乘坐

一、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。

另外，还要了解一下有关民航飞机航班的有关知识。

民航飞机的航班号是由四位阿拉伯数字组成，第 1 位数字是飞机所属管理局的代号，第 2 位数字是飞机到达目的地

所属管理局的代号,第3、4位数字为各管理局航班不同航线的序列号。

中国民航局目前有6个管理局,它们是民航北京管理局、兰州管理局、广州管理局、成都管理局、上海管理局、沈阳管理局。代号分别是北京1、兰州2、广州3、成都4、上海5、沈阳6。以5407为例,这是合肥至成都的航班号,5标志本次航班飞机属民航上海管理局,4是成都管理局代号,指本次航班是飞往成都;07号是指飞往成都不同时间航线的序号,回程航班由去时的5407改为5408号。

二、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,又可节省住宿费在途中得到休息。

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加以补票。补票时，要核收补票费。如果买了票标经检票就上了车，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红车站证实时，可按实际医疗日数处长，但最多不能超过 10 天，恢复旅行时，仍按原票乘余有效时间计算。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，在不处长客票、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（包括同行人员），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）、临客列车、市郊列车等。

三、乘汽车

乘汽车旅游的主要优点是使用上自由灵活，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

车票分为普客车票、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，汽车停靠站了售票。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，由发觉站指定车次免费送回原乘车站或衔接站签证改乘；如旅客在发常见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。

四、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。轮船象一个漂浮的大旅馆，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、江轮舱位分一、二、三、四、五等和散席舱的设备完善，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。

乘轮船应注意下列问题：

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般的五等或散（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般的五等或散席，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。

五、晕机、晕车或晕船的防治

在旅途中，一些人经常出现的晕机、晕车或晕船的现象，在医学上被我这为运动病，那么如何治疗和预防呢？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，并应打开车窗，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。

第四节 十大风景名胜区

一、桂平西山风景名胜区

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，这种现象为氡气所致。当氡气随泉水喷出，速度很快，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。

二、花山风景名胜区

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，注入左江就不远了。明江之水流出宁明城数里，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。人珠山到花山，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，皆山岸壁画也。”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，有各种人、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，有说是壮族先民骆越人庆祝征战的胜利，有说是骆越人庆祝丰收，有说是古人祭祀水神，众说纷纭，莫衷一是。

三、贡嘎山风景名胜区

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名各异，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、奇特的景观树木长势旺盛，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，水湿高达 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 条米条冰川中海拔最低、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。

四、金佛山风景名胜区

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，珍稀动物有竹鬃、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，称之曰“神仙洞府”，可谓八九不离十了。

飞来峰，说它是飞来的，不能算言过其实，说是“峰”倒不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。

五、蜀南竹海风景名胜区

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，又以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。

六、织金洞风景名胜区

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胯河相汇。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，她汇天地美景于一堂，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。

七、龙宫风景名胜区

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，离安顺市 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，诡异而恹恹，人们为这些景物形象地取了富有神话色彩的名儿：“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。

八、三江并流风景名胜区

三江并流风景名胜区，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、怒江又腊瓦底嶂谷等，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。”（引自韩愈《送灵师》诗）

九、丽江玉龙雪山风景名胜區

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。

在丽江历史文化名城有黑龙潭、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，最使人感兴趣的不止是深林幽湖，而是摩梭人的古风民俗。“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。

十、雅砻河风景名胜区

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。人文景观体现了藏民族最早在山南地区的文明。

雍布拉克，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，形制大致相同，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，但都未发拙。上述人文景观都有鲜明的民族地区特点。

第七章 棋牌乐

棋牌是老年人的主要娱乐活动之一。它不仅能陶冶人们的情操，增加人们的智慧，还能锻炼人们的毅力，培养人们的进取精神。

近年来，随着老年人口的激增，棋牌活动在老年人中也掀起了一股浪潮。它是一种高级的娱乐活动，能够锻炼人们的思维能力，对防止老年人记忆力衰退，修身养性也有很大好处。而且，棋牌活动的时间可长可短，冬夏皆宜，的确非常适合老年人进行。

第一节 中国象棋

一、象棋史话

中国象棋是我国艺术宝库中的一颗古老明珠，其历史之悠久，可追溯到战国时候，这是已为古代文献以及考古发现所证实了的。

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。

二．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。

三、下象棋的注意事项

下棋时，要善于用脑，方能取胜对方。弈者如能认真思考，胸有成竹，才能用子如神，有时一步棋即可定胜负。反之，对弈中精神不集中，或不假思索，或举棋不定，往往“一步错成步步错”而负于对方。

象棋是围绕如何擒拿将（帅）为目标的。弈棋者在实战对局中，要不断地运用战略战术，并牢牢记住和熟练运用一些国内优秀棋手在实践中运用的妙计，如“金蝉脱壳”、“大胆穿心”、“围魏救赵”等。

棋手在临赛前要认真分析对手，摸清对方的特点和弱点。对弈的时候，掌握局势进展的每一个关键，通过对局势的形势分析，进一步了解敌情，比较双方优劣条件，估计可能发生的变化，以便随机应变，因势利导，攻击对方。

对弈前，棋手要制订包括布局行动、战略战术、心理战法等内容的攻防作战计划，然后通过实践中的每一步棋，每一项战术行动，来实现自己的原定计划。但由于弈者认识方法不同，认识能力的高低，有时会得出截然相反的结论。因此，弈者要尽量做到正确估计局面，全面地、客观地分析局面，透过现象看本质，处理好局部与全局的关系。

第二节 围棋

一、围棋史话

围棋是我国一种古老的棋类游戏。围棋不只是一种游戏，它是数学的艺术，趣味的科学，智慧的化身。它的原理博大精深，变化繁复微妙。

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，黑子一百八十一一个，白子一百八十个，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。

二、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，一方在对方直线上下面下子，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。

三、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。如下图中的黑棋，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。

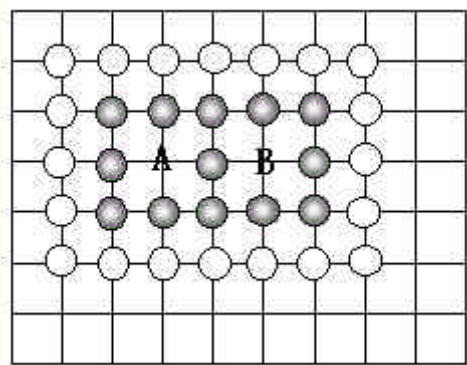


图 8-1 黑子活

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 8-2）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。

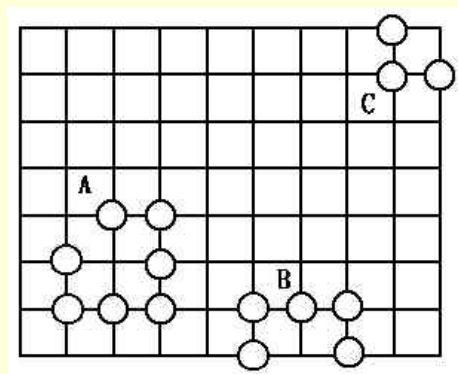


图 8-2

第三节 麻将

一、麻将史话

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。

二、麻将打法

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）的一位玩家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玩家拿三张牌中的任意一张，最后由坐在裁判员对面的一位玩家拿两张牌中的一张，最后由坐在裁判员左手方位的一位玩家拿剩下的一张牌。

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玩家拿三张牌中的任意一张，坐在裁判员左手方位的一位玩家拿两张牌中的一张，最后由坐在裁判员右手方位的一位玩家拿剩下的一张牌。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玩家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，确定从哪一家一方墙“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“幺牌”。

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”、“十三幺”、“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：

第一，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。

第二，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。

第三，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。

三、麻将的技巧

1. 应付下家

牌打到将近残局时，如果手上的牌，有一串是三四五六筒，必要打一只牌出去才有胡叫，那么打哪一只好就要根据下家出牌情况来决定。假定下家打过五筒，没有打过二筒，这就要打六筒，相反地，下家打过二筒而没有打过五筒，那就该打三筒。这是因为，假如下家有一对二筒，配上一只一筒或四筒，他断不会先打二筒的，除非是叫牌，同样原因，他要是有一对五筒和一只七筒，未必会打五筒，要是他有一对七筒和一只五筒，却常常打七筒，原因是七筒难以碰出，因此，在下家打了五筒之后才打六筒，比较安全。

2. 应付上家旺牌

打牌时，常会遇到上家牌风很旺的情况，这时用什么办法可以止住他？通常有三个办法可行：

乱拆一顿，送牌给下家吃。

上家要吃的牌，乱碰一通，以拆散他的牌。

上家打过什么牌，你就保留什么牌。例如，上家打五万，你吃不进，但是摸进一只孤章五万时，你就要保留起来，万一摸进三万四万或六万七万等牌，就可以吃进他的牌了。

3. 打好华而不实的牌

打麻将常常有华而不实的牌出现，似好牌而实在是坏牌。如果遇到下述几种情况，应该力图变化。

是对对胡形，五对之中多为尖章和中章者，如三筒七索

之类，这些牌很少人打难于碰出，愈近叫胡时，就愈少见面。凡遇这种牌，趁早改做平胡是为上策。

搭子充满，不如留谁拆谁。例如二只六索，一只五索，本来要配四七索，不料抓进一只八索之后，又再进三索一只，再一会，愈摸愈长，竟有二只八索，二只六索，一只五索，一只三索，以及二只一索。如此一堆牌，立志做清一色，还可以敝帚自珍，倘若半途出家，做牌又为时太晚，不做牌又不知拆去哪一只牌才好。如此现象，那副牌等于废物。

4. 做好不打死章

所谓死章，就是应打之牌不打，应拆之搭不拆。下列各点是比较常见的，需特别注意：

开局时，不管牌的好坏，一门心思做牌，贪恋番子门风，宁愿打中章也不肯放弃，这是舍近图远。

叫碰时不权衡利弊得失，实际上碰后反而难以食胡，结果欲速则不达。

打到残局，大势已定，不懂得留住一只绝章门风做保险，而把生章放出，以致输大牌，这无异养虎为患。

只懂做牌，不顾死活，手上有一大堆好牌，却极迟还未成局，等于金玉其外，败絮其中。

拆搭子时只顾得诛章，而不懂迎合上家的弃牌，这是顾此失彼。

遇上家大牌露面时，仍然拼命诛下家，结果输了大胡。

为了贪图快叫快食，即使差两只牌就变成清一色，却以小胡摊牌，这是贪小失大。

第四节 桥牌

一、桥牌的史话

桥牌起源于十六世纪,它的雏形是一种称为胜利的英国牌戏。这一牌戏后来以惠斯特的名称逐步闻名于世界各地,并在 1896 年至 1908 年间大为流行,当时叫做惠斯特桥牌。

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。

二、桥牌的打法

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。

三、桥牌的计分

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

第一,定约方超额完成定约,每超过定约一墩,得分如下:

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

第二,定约方完成任何加倍或再加倍定约 50 分

第三,定约方完成不定局定约 50 分

第四,定约方完成定局定约 无局方 300 分 有局方 500 分

第五,定约方完成小满贯定约 无局方 500 分 有局方 750 分

第六,定约方完成在满贯定约 无局方 1000 分 有局方 1500 分

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。

第八章 球类健身

球类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。

老年人经常参加球类活动,可促进人体的新陈代谢,增强自身的抵抗力,延缓衰老,防止疾病的产生,有益与身体健康。

第一节 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。

一、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。

二、球拍的握法

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。

3. 握拍要注意事项

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。

三、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。

5. 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。

四、发球的技术

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，制造旋转变化的迷惑对方，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)。

五、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。

六、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。

4. 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。

第二节 桌球

一、桌球的击球姿势

1. 握棒法

握棒的正确位置是在球棒的中心平衡点后移 7~15 厘米处（可根据具体击球者的高矮和击球位置的远近而定）。握球棒的手不应该像握木棒那样，而应该以拇指配合食指、中指及无名指轻轻地捏。初学者通常的毛病是球棒握得过紧，其实握棒真正用力是在击球前的一瞬间，随即应回复原来轻松的握式。

2. 站立姿势

选择好击球的角度后，面对球台要保持轻松、平衡的姿

势,左脚在前,右脚在后,两脚之间的距离不要超过 20 厘米。头部自然地处于球棒的上方。保持身体的平衡,不要将全身的重量压在稳定球棒的左手上。击球时应以小臂肌肉带动手腕,手的感觉犹如打鼓一样,击中母球后自然弹回(用大臂带动小臂,会变成“捅球”,即打不好球,又不能放松放松)。

3. 架式

基本架式:左手轻按台面,手腕与手臂保持在 30°~40°之间的角度,手掌向下,球棒轻轻搁在拇指上面,食指适当地扣住球棒,与拇指相接,形成一条使球棒不会左右偏移的棒道。剩下的三个指头以自然的感觉尽量张开,与台面相接成为稳固的支持面。初学者易犯的错误,一是三个指头张开得不够,使支持点不稳;三是食指过松,造成棒杆左右移动。

低架式:又叫栏边架式,当母球太靠近栏边使得无法运用基本架式时,将拇指弯入食指下面,其余四个指头则放在栏上,球棒贴着拇指背,穿过食指、中指之间形成棒道。需要时,无名指及尾指也可放在台面作为支持点(栏边击球时,不可把右手抬得太高)。

高架式:高架式也叫 V 型架式。当母球处在某个目标球之前,或挤在多个目标球之间,用这种架式可提高球棒,以避免触动其他球。方法是:左手放在成为阻碍的球的后面,将拇指向上翘起,与手背侧部成 V 型,其余四指支撑在台面,球棒利用这个 V 型作棒道。必须注意保持拇指稳定,并小心地调整作为支持点的四指的位置,以取得理想的击球角度。

金属架式:高架式作用于较近的球,而对于较远的球则

需要借助金属棒架来解决球棒和手长不可及的难题。金属架式实际上是延长的高架式。用左手持架柄，小心地将棒架放在桌上。右手以拇指、食指及中指握棒头一端，将球棒搁在金属架的凹型架槽上进行击球（根据击球角度选定合适的凹位）。摆放金属棒架时，切不可触动任何球，否则会被罚分。

反手架式：当母球位于头栏右边的栏边，目标球在尾栏右边的栏边时，右手握棒的人可采用这种反手架式。方法是：左手支撑架式不变，右手将球棒从身后伸出，搭在左手架式上，进行击球（母球离栏边太远时，不适用这种方法）。

无论哪一种架式，都必须注意始终保持头部位于目标、支撑架式的左手及握棒的右手所形成的三点一线的正方，否则会造成判断失误。

二、桌球的打法

1. 中央击法

中央击法的击球点在母球的正中处，这是桌球游戏中最常用的击法。采用基本架式，棒尖的高度与母球中央点对齐，然后击球。如果击点准确、用力适度，母球在将目标球击中之后，会自动停在目标球原来的位置上。

2. 随击法

随击法亦叫跟进击法，这种击法可使母球在撞击目标球后跟随其前进的方向滚动。用这种击法，可以调整母球的位置，为下一步击球选择合适的角度。击球姿式与中央击法相同，将指尖稍向掌部移动，形成一个较高的手架式，击点取

高于母球中央点约一棒尖的位置。击球前，最好在棒尖上擦一层薄粉，以加大棒尖与球的摩擦力。要注意的是，如果目标球靠近袋边上时，使用这种击法，很可能会使母球随目标球滚入袋中而同归于尽。

3. 抽击法

抽击法又叫倒退击法。如果你希望母球击中目标球后再退滚回来，以便寻求更佳的击球角度。可采用这种击法。方法是：将手指张开，降低手架式，击点取母球中央点以下尽量低的位置，持棒的右手不要抬高，保持棒杆成水平。

不同的情况可灵活运用不同的击法及变换架式。如母球太靠近栏边时，可采用栏边低架式，以随击法击球。如母球既要将靠近尾栏的目标球击入袋中，又要倒咽来打靠近中袋的目标球，就可用抽击法。在击球的技术要求上，左手架式的高低很重要。此外，击球时球棒退后的距离不能太大。

4. 旋转击法

左旋击法：左旋击法的架式与中央击法相同，但稍为将手架式偏左，取母球中央点以左的位置为击点，母球被击后，以顺时针方向的旋转向左俾弧线前进。

右旋击法：右旋击法与左旋击法相反，将手架偏右，取母球中央点以右的位置为击点，被击出的母球沿右弧线前进，作逆时针方向旋转。

要掌握的是，击球部位越靠近中央点，母球的前冲力越大，而前进弧线和反弹角度越小；反之，击球部位离中央点越远，母球的前冲力越小，而前进弧线和反弹角度越大。母球的旋转也会使被击的目标球改变方向，比如：点旋的母球

会将被其击中的目标球撞向左侧。母球的击点越偏、力度越大，目标球偏转的角度就越大。

5. 边栏击法

当一个目标球紧贴着边栏时，根据母球与目标球之间的角度，用旋转击法或中央击法，使母球到边栏撞击目标球沿栏边作球道入袋（要把握去球的力度，避免造成同归于尽的后果）。

6. 借力击法：

这种击法就是一个目标球借助于母球撞来的力量，驱动另一个或多个目标球，达到撞球入袋的目的。当几个目标球排列在一起时，用这种击法使用目标球产生连锁反应。

7. 阻挡击球法：

被击中的目标球依靠前面目标球或栏边的阻挡所产生的反弹力，改变其前进方向而入袋。这种方法叫阻挡击球法。

8. 反弹撞击法：

这是一种难度较高的击法。它利用栏边橡皮的反弹作用，使目标球经过对栏边一次或多次的碰击后，以独特的角度落袋。击球者要用栏边的记号进行计算掌握反弹的角度。方法是：用眼睛在目标球到橡皮边之间划一条虚线，计算从虚线至袋口有多少点与点之间的距离，将这个距离除以 2，就是目标球与栏边的撞击点。

将上述击球方法综合起来使用，称之为综合击法。

第三节 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。

一、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。

二、服装和球鞋

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。

1. 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。

2. 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。

三、球的规格

1. 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。

2. 大小

球的直径为 21.5cm，周长为 68.58cm。

3. 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。

4. 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。

四、保龄球的规则

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。

五、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。

第四节 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。老年朋友也不防试一试。

一、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。

二、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。

三、发球

发球是进攻、得分的开始，而稳定情绪又是发球必不可少的前奏。

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，那么到达击球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。

四、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。

五、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，落到对角的对方发区风或其周围的线上。

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、网国白布后，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，本文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。

第五节 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。近年来好多老年朋友也加入了高尔夫球的行列。

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。

一、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。

1. 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。

2. 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。

3. 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。

二、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。

三、其它用品

1. 球座

把球垫到适当的高度，在击球时无障碍。

2. 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。

3. 球具包

是高尔夫球球员的必备品。

4. 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。

5. 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。

6. 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。

四、打球基本要领

基本要领包括：握杆、击球姿势和脚位。

1. 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。

2. 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。

3. 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。

五、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。

1. 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。

2. 瞄准

保持眼睛、球和目标三点成一线。

3. 脚位

两脚距离约同肩宽，距离球的位置适中，两肩之间的联

线与瞄准的目标线平行。

4. 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炼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。

六、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：

第一，参赛者必须在公平的原则下进行比赛。

第二，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。

七、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。

八、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。

九、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。

十、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。

十一、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。

球车

应当严格遵守当地对球车移动的有关规定通知。

第九章 舞翩跹

现代交谊舞是集艺术、音乐、体育为一体的健身活动。四步交谊舞是中老年人最喜爱的舞蹈，它既可陶冶性情、增进友谊，又能使身体得到全面的活动和锻炼。

随着优美的音乐而翩翩起舞时，身体可分泌有益于健康的激素，能调节大脑神经机能，促进肠胃蠕动，调整血压，还能增加肺活量，增强心肌收缩力，促进全身血液循环和新陈代谢。所以，慢四、慢三等交谊舞是中老年人极好的有氧运动。

第一节 交谊舞简介

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。交谊舞具有娱乐、交际、运动锻炼三重功能。

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，两人体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。

第二节 两种舞步的跳法

一、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。

二、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（此为第一组）；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”。

第三节 迪斯科

一、迪斯科的介绍

迪斯科即唱片舞会的意思，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。

中老年人跳迪斯科舞，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，使中老年人可以用迪斯平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。

二、老年迪斯科的利与弊

人到了老年，运动器官会发生一系列退化性变化。如骨质疏松、椎关节僵硬、关节活动范围缩小、肌肉韧带的力量和弹性逐渐减弱等。

针对这些不利因素，如果老年人经常适当的跳迪斯科，能提高韧带和关节的活动范围，增强关节的弹性和灵活性，并能有效地增大肌肉力量，它有助于防治老年性运动器官的劳损和常见病。

但是如不能控制自己情绪，跳的时间过长，运动量过大或动作幅度过大，造成运动器官的局部负担过大，易发生关节扭伤甚至骨折，还会引起颈、肩、腰、腿痛。为此，老年人跳迪斯科应量力而行，掌握好运动量。

适量的标准是次日凌晨，肌肉无明显的酸疼感，关节活动无僵硬感，夜间也没有肌肉抽筋、弯缩等不适的现象。

老年人的心脏退变表现为心肌纤维萎缩，结缔组织增生，

脂肪沉着，因而使心肌收缩力量减弱、心血排出量少，对体力负荷的适应能力下降，经常适当地跳迪斯科，可改善和提高心肌功能，防止脂肪在血管壁的沉着，保持血管的弹性，对活跃体内的新陈代谢、增强体内的氧化作用和预防常见的老年性肥胖、糖尿病、冠心病等疾病都有积极的作用。

但是，在跳迪斯科时，如果情绪过于兴奋，运动量过大，造成心肌需氧量超过了冠状动脉的供氧限度，轻者会出现心慌、气急、头晕、脸变色等症状，重者则会产生心绞痛，甚至心肌梗塞。

另外，在血管方面，老年人血管壁硬化，弹性减退，血压容易出现升高的倾向，如果运动量掌握不适宜，会诱发突发性的心血管疾病。

有些无临床症状的心血管患者，在正常情况下未被发现，一旦运动量过大，超过心脏所能承受的范围，会诱发心绞痛，甚至脑溢血。

为此，老年人跳迪斯科，为了避免万一，就要特别加强自我医务监督，方法是：在运动中每分钟脉搏控制在 120 ~ 130 次。每天凌晨都要测量自己的晨脉，每天的脉差不能超过每分钟 5 ~ 10 次左右。如果晨脉波动较大，并伴有主观的不适感，就应适当休息，还应请医生做些检查。

老年人的中枢神经系统，特别是大脑皮层功能，随着年龄的增长而降低，表现为对外界刺激的反应迟钝、记忆力减退、神经细胞易于疲劳、疲劳后恢复较慢、大脑对各器官和系统活动的调节功能减弱。

迪斯科舞由于动作多样化，并伴有强烈的音乐节奏，对

大脑细胞确有良好的应激作用，对调整大脑皮层的兴奋和抑制功能，改善对各系统的调节作用，也起着良好影响。

因此，经常参加迪斯科舞训练的老年人精神饱满、反应迅速、耳聪目明。

从以上分析可以看出，老年人根据自己的体力、健康水平，循序渐进、量力而行、持之以恒地跳迪斯科舞，并经常做全面的体格检查，加强自我医务监督，调整适宜的活动量，是利大于弊的。

第四节 民间自娱舞蹈

一、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。

二、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。

三、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。

四、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。

五、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。

第十章 网络加速

人们常说“老有所学，老有所用”，的确是这样的。网络是一件新生事物，对老年人来说是陌生的，但仍有许多老年朋友愿意主动接触它，并喜欢上了它，这是什么原因呢？

首先，网络能够使你不出家门就能知道天下事，它的信息永远是最新最快的，让你随时随地都能够浏览。

其次，网络还能够让你结交天下的朋友。特别是老年人，他们的晚年生活很孤单，心情很少有人能理解，在网络上，他们可以毫无顾忌的倾诉，排解生活的苦闷。

第一节 上网介绍

如何访问和利用好 Internet 资源，是刚涉足 Internet 的老年用户所关心的问题。下面将介绍一下上网的必备条件和访问 Internet 的几种主要手段。

一、家庭上网的必备条件

1. 一台家用电脑

首先需要一台性能较好的电脑，该电脑最好能运行 Windows 98 以上的操作系统。

2. 标准电话线

标准电话线是最简单、经济的连入 Internet 的方式。当然现在很多大城市的小区宽带已经安装到家里，那就是更好不过的事，网络速度更快，上网更为便捷。

3. 调制解调器

调制解调器（俗称“猫”）的作用是在电脑与互联网之间拨入电话号码并处理数据的传输。它将电脑中的数据代码转换成可以在电话线传输的调制音频信号（调制），在另一端的 ISP 电脑的调制解调器再将该音频信号转换为电脑数据代码（解调）。调制解调器的速度越快越好。

当然现在高速的网络接入技术已取得了很大的进步，调制解调器也将面临着淘汰。

4. 操作系统

推荐使用 Windows 98 以上系统。因为该以上系统中嵌的 Internet 功能和相应的软件，将使您很轻松地连入 Internet。

5. 网页浏览器和电子邮件收发软件

对于网页浏览器推荐初学者使用微软的 IE5.0（Internet Explorer）以上版本。对于电子邮件收发软件，推荐初学者使用微软的 Outlook Express。之所以推荐这两款软件，并不

是说它们是最好的，而是因为它们对于广大的电脑用户来说是最容易得到的，因为它们就在 Windows 98 的光盘中。

二、E-mail：与世界交流的重要手段

1. E-mail 的特点

快速：电子邮件可以几十秒内被传送到世界各地的收信者手中。

群发：可以一次向多个收信者发送同一封信，时间与发送一封信相差少。

经济：发送一封上万字的信件（无论收信者位于何处）也不过花费几十秒钟的上网费。

非实时性：邮件发出后一般不会立刻得到回应。

2. E-mail 的主要途径

与他人交流信息：很多人在使用了 Internet 一段时间后，会发现 E-mail 是他们最常用、最高效也是最富感情的一种信息交流手段。

获得大量信息：你可以订阅一些邮件列表，定期收到许多邮件信息。

访问其他资源：使用 E-mail 还可以访问 WWW、FTP、Gopher 等许多网络资源。

3. 使用方法

首先运行一个 E-mail 收发程序（如 Outlook Express、Foxmail、The Bat！或 Calypso 等），根据你的 E-mail 地址建立账号，然后单击“新邮件”按钮，在 To：（到）中添加收

信人的地址，在 Subject : (主题) 行中输入概括你信件内容的一句话 (收信人将首先看到这句话)，然后就可以写信了。写好信后，单击“发送”按钮即可。

地址形式 : 用户名@服务器名 , 如 : zhangxiang@163.net。

三、WWW：通向 Internet 的大门

1 . WWW 的特点

使用简单方便 , 只需鼠标单击即可找到自己需要的信息。
支持文字、图像、声音以及动画等多种媒体信息。
可用于访问其他 Internet 资源 (如 FTP、Gopher 等)。
具有实时性。

2 . WWW 的主要用途

浏览信息：大部分网站都是基于这一目的。
搜索信息：使用搜索引擎可以查找各种类型的信息。
交流信息 : 可以使用 Web BBS 或网上聊天室与他人进行
信息交流。

3 . 使用交流

首先运行一个浏览器程序 (如 IE、Netscape 或 Opera 等)，然后，在它的地址栏中输入想要访问的网址或利用地址簿功能快速访问网址。

地址形式：http://域名，如：http://cn.yahoo.com/。

四、FTP：资源宝库

如果说 WWW 网页是 Internet 的入口和展示新信息的窗口，那么 FTP 服务器就是 Internet 的资源宝库，它包含各类实用软件、各种电子书籍等等。

1. FTP 的主要特点

资源丰富、集中：世界上有数千个 FTP 服务器，每一个都用于存储一些特定资源；

大部分信息都以压缩方式保存；

包含各种类型的文件。

2. FTP 的主要用途

下载各类软件、电子书籍等。

3. FTP 的使用方法

首先运行一个 FTP 程序(如 Vampire、GetRight、AgileFTP 等)，然后可以单击“新任务”(New Job)按钮，在下载地址栏中输入服务器地址(或文件地址)，单击确定。

地址形式：FTP：//服务器名，如著名的 PC 软件仓库 Simtel，它上面专门收集各类常用的 PC 软件(而且每日更新)。

五、BBS：社区服务窗口

BBS 用于提供各种信息服务(如发布公告、讨论及电子邮件等等)，在大学中非常流行。如果把 Internet 看作一个现实世界，BBS 就是一个社区服务窗口，人们可以在这个窗口

中发布信息、张贴广告及进行主题讨论。

1. BBS 的使用方法

使用 Telnet 程序（如 Windows 98 中的 Telnet 程序、Netterm 或 DOS 下的 Telnet）访问 BBS 服务器。

以 Windows 98 中的 Telnet 程序为例，你看不到它，但你可以单击“开始”→“运行”，然后输入：telnet bbs.execpc.com，回车。

2. 地址形式

telnet://服务器名。

如清华大学水木清华站:telnet://bbs.tsinghua.edu.cn

六、邮件列表：免费的电子杂志

邮件列表（Mailing List）类似于生活中的报刊杂志，也需要办理订阅手续（在网上），但有一点不同：它是免费的电子信息。

1. 邮件列表的特点

使用网上填写表格或 E-mail 发送命令的方式进行订阅或退订。

订阅某一邮件列表后会在订阅信箱内定期收到一些邮件。

2. 邮件列表的主要用途

获得信息：通过订阅邮件列表可以得到一些定期发布的网上资源信息。

参加讨论：通过订阅邮件列表还可以参加一些网上讨论。

3. 邮件列表的使用的方法

在网上填写表格或使用 E-mail 发送订阅命令,一般来说会收到一封回信问你是否想订阅,如果要订阅,就立即回复,信体不用写任何内容(该回复一般须在 48 小时内送到对方服务器上)。另外,如果你顺利订阅了某一邮件列表,则会收到一封欢迎信,信中含有如何取消订阅、如何进行查找等重要信息,因此要注意保存。

八、UseNet: 世界讨论会

UseNet 有点像一个世界范围内的网上会议中心,当然,它并不限于技术会议,而是包罗万象。

1. UseNet 的特点

按分级结构组织,顶级有 10 多个根(或称大类,如 COMP、ALT 等),最终扩展成上万个讨论组(Newsgroup)。通过订阅查看或加讨论。

2. UseNet 的主要用途

在世界范围内就你感兴趣的话题进行讨论,这是它与 BBS 的区别(BBS 主要用在一个区域内)。另外,它与邮件列表的区别在于:使用 UseNet 可以有选择地下载信息。

3. UseNet 的使用方法

首先运行一个 NEWS 程序(如 Outlook Express、Newspro、Agent 等),然后为新闻服务器建立一个账号,上网后下载该服务器上的新闻组列表,然后在列表中找到自己感兴趣的新闻组,选择订阅,订阅后就可以直载该新闻组上

的文章了。

地址形式：NEWS：//服务器名，如微软的新闻服务器：
NEWS：//msnews.microsoft.com。

第二节 浏览网页

在网络时代，上网已成为人们生活中的一部分。那么，上网的基本操作是什么呢？——浏览网页，即丰富多彩的网络世界还得通过浏览器的操作来浏览。

从 Windows 98 系统开始，后续版本的 Windows 系统中都带有不同版本的 Internet Explorer（以下简称 IE），它是一种网页浏览器工具，我们可以通过它来浏览 Internet 的网站内容，并从中获取需要的信息。

一、浏览网页

从 Windows 系统的桌面上找到 Internet Explorer 图标，用鼠标左键双击这个图标就可启动 IE。

在 IE 地址栏中输入一个网址，然后按“回车”键或用鼠标单击地址栏右边的“转到”按钮，就可打开对应的网页。在网页打开过程中，从 IE 窗口底端的状态栏可查看到网页的加载过程。如图 10-1 所示。



图 10-1 打开网页

我们试着在网页上移动鼠标。将鼠标移到自己感兴趣的文字或图片上，会看到鼠标变成了手指形状。这样的文字或图片被称作网页上的“链接”，单击鼠标左键，会看到与之相连的下层网页。

通常用鼠标左键单击链接后会在同一个 IE 窗口中打开下层页面，但我们可以让网页在新的 IE 窗口打开。把鼠标移到链接上，单击鼠标右键，会看到一个弹出菜单，在菜单上选择“在新窗口中打开链接”。

已经浏览过的网页会暂时保存在硬盘的缓存目录中，在 IE 浏览器上端的工具栏上单击“后退”按钮可返回到前一页，再单击“前进”按钮可退回到当前页。

在打开网页的过程中，由于通信线路传输速度的限制，网页一般不会立即打开，这时，如果你要放弃正在打开的网页，只需用鼠标单击工具栏上的“停止”按钮。

网站更新是非常频繁的，或许你正浏览的网页在远端的

服务器上已经被更新。这时,只要用鼠标单击工具栏上的“刷新”按钮就可看到最新的网页。

我们可以把经常浏览的网页设置为 IE 的主页,每次启动 IE 的时候就可以首先看到这个网页。选择菜单“工具”→“Internet 选项”,在弹出的窗口中选择“常规”卡。单击“使用当前页”按钮可将 IE 窗口中正在浏览的网页作为主页;单击“使用默认页”按钮会把 IE 默认的网页作为主页;单击“使用空白页”按钮将清除主页设置,启动 IE 时,窗口中将不会显示任何网页。另外,你可以直接在地址栏中输入网页的地址,然后单击“确定”按钮。

二、收藏资料

如果你想保存网页上的某张图片,可以将鼠标移到图上,单击鼠标右键,在弹出菜单上选择“图片另存为”,接着在弹出的文件夹窗口中输入图片的文件名和保存目录,再单击“保存”按钮即可。如图 10-2 所示。

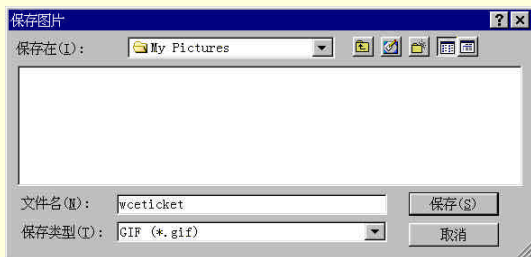


图 10-2 保存图片或文件

当发现值得保留的网页时，选择菜单“文件”→“另存为”，然后在弹出的文件夹窗口中输入文件名，再点“保存”按钮就可将网页保存到磁盘上。

如果想把正在浏览的网页的网址保存起来以便日后浏览，可选择菜单“收藏”→“添加到收藏夹”，在弹出的窗口中为这个网址起一名称，并选择目标收藏夹，然后单击“确定”按钮即可将网址加入到收藏列表中。点工具栏上的“收藏”按钮可打开收藏夹，里面列出了曾经收藏的网址链接，用鼠标单击这些链接即可浏览相应的网页。如图 10-3 所示。

对于 IE 的收藏夹，我们可以进行分类整理。选择菜单“收藏”→“整理收藏夹”，在弹出的窗口中可以进行创建、更名、删除、移动的操作。

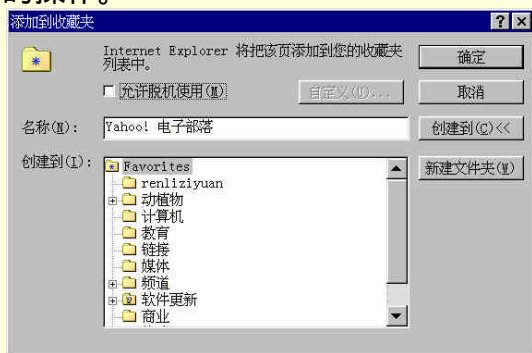


图 10-3 收藏夹收藏网页

第三节 在网上找资料

下面介绍几种在网上查找资料的方法，可以帮助老年朋友在较短的时间内尽可能多和尽可能准确地获得所需要的信息。

搜索引擎 (Searching Enging) 使用某些软件程序 (如 Robots、Spiders 或 Crawlers), 把 Internet 上的所有信息归类或者人为地把某些数据归入某类别, 形成一个可供查询的大型数据库。善于使用搜索引擎能够帮助我们从浩瀚的网络海洋中快速找到所需的信息。

一、利用 IE 浏览器直接查找

在 IE 的工具栏上有一个“ 搜索 ”按钮, 一按便会在浏览栏的左边出现一个查找栏, 只要输入所要查找的关键词, 按“ 查找 ”键便可进行查找。稍后查找栏中便会列出相应的网址, 单击这些“ 链接 ”便可进入相应的网页。

在 IE 的地址栏中直接输入“ GO ”关键词或“ FIND ”关键词进行查找(注意不要输入双引号), 如 : 可以用 GO NEWS 或 FIND NEWS 进行查找新闻主题网页。

其实, 以上的两种方法原理是一样的, 都是自动到 IE5 默认的搜索引擎 EXCITE 上进行搜索。

二、直接进入各大搜索引擎主页进行查找

搜索引擎一般都提供两种查询方式：一种是关键字索引查询；另一种是分类细化逐步接连查询。在这里我们以“雅虎中国”为例详细介绍一下使用搜索引擎的技巧。

1. 关键字索引查询

首先，来到雅虎中国（<http://cn.yahoo.com>）的站点，可以看到页面上有一个可以键入关键字的输入框和一个名为“搜寻”的按钮。我们可以在输入框中输入关键字，然后按“搜索”按钮进行查找。键入关键词后，查寻向导自动把关键词与整个 Web 资源索引进行比较后给出查寻结果，如图 10-4 所示。如果已经找到一些有用的东西，这种带超级链接的摘要可以让你进入实际的网站。

搜索结果
搜索关键字:世界杯

搜索结果 | [相关分类](#) (3) | [相关网站](#) (24) | [相关网页](#) | [相关新闻](#)

雅虎相关服务
[雅虎2002世界杯聚焦](#) 新闻中心, 动感图库, 主题公园, 入场券大派送

相关网站分类 本页显示 1 - 3 个, 共找到 3 个
雅虎分类目录中符合搜索条件的网站分类

[休闲与生活](#) > [体育运动](#) > [足球](#) > [比赛](#) > [世界杯](#)

[休闲与生活](#) > [体育运动](#) > [足球](#) > [比赛](#) > [世界杯](#) > [1998年法国世界杯足球赛](#)

[休闲与生活](#) > [体育运动](#) > [足球](#) > [比赛](#) > [世界杯](#) > [2002年日韩世界杯足球赛](#)

相关网站 本页显示 1 - 10 个, 共找到 24 个

图 10-4 查寻结果

使用关键字索引的关键是关键字的选定——如果关键字选择得不当，搜索的结果会多得令你难以想象；如果关键字选择得恰到好处的话，也可能会一发命中。所以，我们在选择关键字时，要尽量利用完整的句子或者使用合适的去处方式来减少搜索范围。

另外，当我们查询资料的关键词多于一个时，应该按关键词的重要性次序输入搜索引擎，这时搜索引擎会以第一个关键词作为查找信息的根据，然后将符合条件的内容再作为第二个关键词的搜索范围，符合第二个关键词的内容再作为下一个关键词的搜索范围，这样查找的结果多数是令人满意的。

为了使查找更加准确有效，可以用 AND（与）、OR（或）、NOT（非）等关联词（AND 可用 & 表示；OR 可用 | 表示；NOT 可用 ! 表示）。如查找上海或北京的大学，但不包括体育类，其关键词可写为“(上海|北京)&大学!体育”。对于多词汇查寻可以使用“,”分隔和使用“+”或“-”连接号，如查找大学、中学、小学的相关内容，可用“大学, 中学, 小学”。但如果你想要的资料必须包含大学, 但不要小学, 中学可有可无, 则可用“+大学, - 小学, 中学”。

下面还有一些常用的逻辑运算符：

*：星号可代替所有的数字及字母，用来检索那些变形的拼写词或不能确定的一个关键字。比如键入“电”后查询结果可以包含电脑、电影、电视等内容。

“ ”：用双引号括起来的词表示要精确匹配，不包括演变形式。比如我们键入带引号的“电脑报”，则“电脑商情报”

等信息就不会在结果中出现。

“t:”和“u:”:在关键字前加上 t:，搜索引擎仅会查询网站名称；而在关键字前加 u:，则搜索引擎仅会查询网址（URL）。

比如说，我们想查询“电脑报”网站，如果键入关键字“电脑报”（不加双引号），则搜索结果会包括电脑报、电脑报价等很多与之相关的网站；如果关键字为加引号的“电脑报”，则相应的结果会少许多，而我们如果键入的关键字为“t:电脑报”，那查询结果就非常清楚了。

2. 分步细化逐步接近查询

如果我们想查找某一类信息但又找不到合适的关键词时，就可以使用搜索引擎主页上的分类进行主题查询，这比较简单，只需单击相应的链接进入相关主题，这样得到的结果也是令人满意的。

可以看到，雅虎中国的主页上已经将所有的信息分为“休闲与运动”、“社会科学”、“社会与文化”、“新闻与媒体”、“电脑与因特网”等 14 类，如图 10-1 所示。然后根据各个大类再分为各个小类别，如在“电脑与因特网”中又细分为“因特网、聊天室、软件”。如果你细心一点的话，不难发现各个类别中所显示的小类别并不完整。这是由于目前网络上的类别实在是非常多样化，要在一个屏幕里面将所有的类别一次列在你的面前确实有相当大的困难。这并不要紧——你只要在“电脑与因特网”下单击鼠标进入该类别，那么系统就会很快地将所有的细分内容一一呈现在你的面前。

比如说想通过这种方法找到“电脑报”的网址，就可以

首先按一下“ 电脑与因特网 ”,紧接着出来的页面上会提示“ 电脑与因特网 ”一类中含有“ 安全与加密 ”、“ 新闻与媒体 ”、“ 电子通讯 ”、“ 多媒体 ”等一系列信息,我们按下“ 新闻与媒体 ”查询后结果仅有“ 报纸 ”和“ 杂志 ”两项,我们再按下“ 报纸 ”,“ 电脑报 ”就找到了。

三、利用“ 搜查机 ”软件进行查找

一般来说,由于各搜索引擎的工作机制不完全相同,数据库的结构和更新也不一样,所以对于相同的关键词查询出来的结果也会不尽相同。因此一般应使用多个搜索引擎多搜查几次。但这样工作量很大,时间较长,比较麻烦。下面介绍一种“ 搜查机 ”软件 Webferret,它会自动到十大搜索引擎取回有关资料。

使用中要注意:“ All Keyword ”表示查找条件是必须包含所有输入的关键词;“ Any Keyword ”表示只需包含任一关键词。在搜出的网站列表中,用右键单击一行,选“ Open in New Windows ”即可用默认的浏览器打开该网页。在 File 菜单中选“ Save Search Result ”可以将搜索结果以文件形式存放。

Webferret 软件可到 <http://nhyy.163.net> 或 <http://wjxz-z.163.net> 等网站下载,全免费,无时间限制,且支持中文。

直接在 IE 的地址栏输入中文名字

在 IE 的地址栏输入中文名字,如“ 中央电视台 ”就可以直接找到这个网页,这是目前最适合中国人的查找方法。但

心须运行安装了“中文网络地址”软件，才可实现此功能。

用这种方法查询是目前较为理想的——因为如果输入的汉字有对应的网站，就会直接进入，如“上海电台”、“海湾战争”等；如果不完全匹配，则会智能推测出多个相近的网站供你选择；如果找不到，便会自动提交到某些搜索引擎继续查找。

第四节 在网上读书

现在网上的电子图书非常多，而大量的图书需要专门的阅读工具。Adobe Acrobat Reader 就是一个专用于打开 PDF 文件进行阅读、浏览和打印的工具软件。它既可以独立运行，也可以作为浏览器的插件对 PDF 文件进行网上的在线阅览。

一、下载和安装

Acrobat Reader 是自由软件，有 Windows，UNIX，Linux，Macintosh，Sun Solaris 等 10 多个版本。For Windows 95/98 版的软件可到 Adobe 公司的网址下载，下载文件包大小为 5328KB，文件名为 ar40eng.exe；国内下载可到 <http://cn.ilike.lycosasia.com>。

文件下载后，直接执行 ar40eng.exe 进行安装（如是 ZIP 压缩文件则要先解压缩，再执行安装程序），按照安装向导的提示，依次点“Next”、“Accept”、“Next”按钮即可将文件

安装到缺省目录下，并建立开始菜单中的快捷方式菜单项和桌面的快捷方式图标。

Acrobat Reader 可以作为浏览器的插件，使浏览器能方便地打开网上的 PDF 页面文件。如果在系统中已经安装了 Netscape Navigator 浏览器，在安装 Acrobat Reader 时，安装程序会自动将插件文件 nppdf32.dll 程序安装到 Netscape Navigator 浏览器的插件目录中。如果要安装 Acrobat Reader 作为 IE 的插件，则在程序安装完成后，将目录“\Adobe\Acrobat 4.0\Reader\browser”中的 nppdf32.dll 文件拷贝到 IE 的插件目录“\Internet Explorer\PLUGINS”中并重新启动即可。

二、启动和设置

Acrobat Reader 可以从 Windows 9X 开始菜单的“程序”项中启动，也可以单击桌面上快捷图标以及直接双击 PDF 文件启动程序。

Acrobat Reader 的程序界面，是简洁的 Windows 窗口，上方是可以隐藏的菜单栏和工具按钮栏，下方水平滚动条上镶嵌了基本阅览工具小按钮以及列出了文件页面的主要信息，整个界面充分考虑了用户阅览 PDF 文件时在大视觉平面的需要。

单击“File”菜单，在下拉菜单中选定“Preferences”项，进行阅览文件的初始化设置。

选择“General”项弹出一般性设置对话框，其中包含显示方式（Display）、放大率（Magnification）、色彩（Color）

选项 (Option) 四个方面，一般保持默认设置即可。

选 “ Annotation ” 用于设置所阅览文件中注释文字的字体和字型。

选 “ Full screen ” 弹出全屏幕浏览设置对话框，其中 “ Navigation ” 选项用于设定向前和循环自动翻页时间和方式，及是否以 ESC 键为退出热键；“ Appearance ” 选项中 “ Background ” 用于定制背景颜色；“ Default ” 选择卷页方式；“ Mouse Cursor ” 设定是否显示手状鼠标。

选 “ Weblink ” 弹出网页链接设置对话框，“ View ” 选项用于设定浏览器中阅览 PDF 文件时的界面及热键，“ Web Browser App ” 设定关联的浏览器，可保持原默认设置。

三、基本使用方法及阅读技巧

打开文件：按 “ File ” 菜单中的 “ Open ” 项或单击工具栏 “ Open ” 按钮，在弹出对话框中选定要阅览文件的路径和文件名，单击 “ 打开 ” 按钮，便可开始阅览文件。

设置阅览窗口：Acrobat Reader 提供了多种形式的阅览窗口。

目录书签：选择 “ Windows ” 菜单中 “ Show/Hide Bookmarks ” 项或 “ Show/Hide Thumbbnails ” (也可以单击工具栏中第四个按钮 “ Show/Hide Navigation Pane ” 或单击水平滚动条最右端按钮)，可以使阅览窗口在 “ 单纯页面 ”、“ 页面 + 书签目录 ” 和 “ 页面 + 书页图标 ” 的显示方式间切换；在书签目录还可以查找当前页面对应的书签路径。

全屏浏览：在“ View ”菜单中选“ Full screen ”或按“ Ctrl+L ”键，可以进入全屏幕状态并按照设置的方式浏览文件；按“ Esc ”或“ Ctrl+L ”键则恢复原来界面。

单页浏览：在页面窗口中，可选择“ View ”菜单中的“ Single Page ”等项或鼠标为手形时的鼠标右键单页定制单页、跨页或多页浏览。

翻页：Acrobat Reader 作为阅览器，方便的翻页方式是其重要功能之一。

菜单翻页：选择菜单项“ Document ”，可以在其中选择首尾、前后及指定页号翻页。例如选“ Go To Page ”则弹出输入页号对话框，输入页号后，按“ OK ”即翻到该页号页面。

滚动条翻页：按工具栏中实心三角形及箭头按钮，可以首尾、前后及在已浏览页面中前进和后退。

右键菜单翻页：鼠标为手形时，在页面中单击鼠标右键弹出的快捷菜单，可以进行如同滚动条一样翻页。

方向键翻页：当然，最方便的翻页是使用键盘光标键以及翻页键。

翻到页尾：按下方状态行中实心三角形，可以首尾，前后翻页。

高速文件页面的大小：Acrobat Reader 页面的多级缩放功能使用户可以轻松选择合适的页面大小比率进行阅览。单击工具栏中带“ 放大镜 ”图样的图标，或下方状态行中向下的实心三角形，可以按 12.5%到 1600%的比率缩放页面。也可以选择“ View ”中的“ Fit in Windows ”等菜单项，或按工具栏中对应的页面图标按钮，文件将分别以完整页面、实际

大小（100%）与窗口等宽等方式显示。

第五节 在网上看电影

很多老年朋友都喜欢看电影，它的确给人们的生活增添了不少情趣。随着因特网的逐渐发展，大家可以通过网络看电影了。网上看电影是通过网络下载电影文件，边下载边播放。

一、实时看电影

以前网上实时看电影是先下载电影文件，然后再用播放器播放。QuickTime 和 RealAudio 打破了这种套路，实现了边下载边播放的实时传播。QuickTime 播放器可以播放 MOV 格式的电影文件，MOV 文件已成为因特网实时动态图像的标准。它提供 1/4 屏大小，15 帧/秒的动态图像。安装了 IE 浏览器完全版的朋友可直接观看 MOV 影片文件，因为 IE 插件中提供了“Active Movie”套件，没有安装它的，可用 MOV 文件播放器观看影片文件。

因特网上另一广为流行的影片文件格式是 RAM，它的播放器是 RealPlayer。它支持从 28.8K 的 Modem 到 T1 专线连接，可在线即时欣赏，观看音频/视频节目。有了它，你就拥有了网上家庭影院，可在家中通过网络欣赏全世界最新的电影了。

二、著名的影视网站

下面是一些著名的影视网站，均有实时动态图像可供下载。

欧美电影网：<http://www.ommovie.8u8.com/index.html>

在线影院：<http://www.ohfilm.com/>

男孩影院：<http://extend.hk.hi.cn/~zoroo>

梦剧场：<http://www.dreamworld.net.cn/dreamworld/page/homehtm>

世界经典电影：<http://www.lovetwindow.com/film/oscar>——该网站收集了《飘》、《教父》、《卡萨布兰卡》、《沉默羔羊》、《巴顿将军》、《音乐之声》等经典名片。

除了以上实时看电影，还可在网上找到有关电影评论方面的网站，在那里，你可和朋友们“聊电影”，对明星们评头论足。你还可以在网上订阅一些有关电影的邮件列表，及时了解关于影视界的新闻、新片预告等。

第六节 在网上聊天

说到上网，就不能不提到聊天室，这是很多上网的朋友最热衷的交流方式及场所，在那里你可以认识形形色色的人，更可以畅所欲言。下面我们就以“碧海银沙聊天室”为例，给大家介绍一下 Web 页上的在线聊天室的使用方法。

一、自建聊天室

启动 IE 后，在地址栏中键入聊天室的网址，回车。

进入“碧海银沙聊天室”主页。由于该聊天室不必注册就可直接进入，如“校友聊天室”、“固定聊天室”等。如果你想建自己的聊天室，则要求先注册，所以我们把鼠标移至“注册”处，当它变成一只小手时，单击，则进入注册页面。

出现聊天室用户注册页面，当你填写用户名和用户密码后（的经验是名字不能太平常，一定要能吸引其他人的注意），单击“发送”按钮。如果你的用户名与其他人重名，系统会要求你重新输入。

在出现“注册成功！”页时，单击“返回”，则回到聊天室主页。

这时你可以在主页上单击“自建聊天室”，进入下一页，选一种栏目类型，并在输入框中填上已注册的用户名和用户密码，然后单击“进入”，这时你就可以自建聊天室了。

二、在线聊天

启动 IE 后，在地址栏中键入聊天室的网址，回车。

你可以在主页上选一个聊天室，之后再单击你感兴趣的居室，或“馆”、“苑”等。

进入聊天室后。窗口的右面列出了现在聊天室内的朋友。下部是输入区：“动作”框选择说话的表情或动作；在“对象：”栏目中选择聊天的对象，可以对一个人也可对聊天室中的所

有人发言；在“信息：”中键入你想要说的话，单击“发送”按钮后你的话就显示在输入区内。上面部分是输出区，你和其他人的发言都显示在输出区里，而且每隔一定时间，输出区都会自动更新里面的发言。

当你刚进入聊天室的时候，因为人们都聊得很热闹，不会注意到你的加入，如果你不主动说话，就可能很长时间没有人理睬你，所以要主动出击。

在聊天室里，经常会用到一些特殊的符号和语言。例如常用的表情符号有：微笑：- \ 大笑：-D、吐舌头：-P、眨着眼睛笑；- \ 流口水：-) ~ ~、不高兴：- (、发怒 > :- (、8 :-) 是说戴着眼镜笑，(:- 意味着深情吻你，:- 0 表示吃惊等等，如果你歪着脑袋从左往右看，那么这些符号就是一张张生动的脸谱，很好玩呢！另外中文有时候写起来太麻烦，大家还会用一些符号和数字来表示，如“P9”(啤酒)、“94”(就是)等等，打出来又快又有趣！

三、部分中文聊天室网址

碧海银沙聊天室：<http://chat.silversand.net>

天虹聊天室：<http://www.chinahost.com/chat>

聚仙茶坊：<http://www.chat.tangshan.net>

泉州聊天室：<http://www.qz.fj.cn/chat40>

北京在线聊天城：<http://chat.2911.net>

邑城茶楼：<http://chat.nn.gx.cn/chat>

第七节 电子信箱

一、申请免费电子信箱

说到电子邮件的收发，也许老年朋友会问，我没有电子信箱（即 E-mail 地址），怎么收发 E-mail，电子信箱该如何申请？其实，如果用户已经到 ISP 商（如电信局的 163）处申请了有偿的网络服务，则 ISP 商会自动给你提供 E-mail 信箱；如果还没来得及去 ISP 商处开户而又想提前过把 E-mail 瘾的用户，则不妨到网上去申请一个免费的电子信箱！不过，在申请之前，你可能要先借用一下朋友的邮箱账号。因为在申请过程中可能会叫你填写一个已有的 E-mail 地址，你没有，就只好去借用朋友的邮箱账号了。

下面介绍如何在全国最有名的 163 电子邮局申请电子信箱，其他信箱申请的方式和 163 大同小异。

在 IE 的地址栏中输入 163 的网址：<http://www.163.net/>，然后单击 163 网站中的“申请邮箱”选项。

设定新邮箱的用户名，如 gyzhang。然后单击“下一步”按钮。

如果用户名没有被别人申请，则会显示申请邮箱的规定，你只有同意这些协议才能继续申请，故这里选择“我同意”。

然后 163 将显示一个表格，你必须在此表格中填写你的个人资料，如邮箱密码、163 与你联系的 E-mail 邮箱、姓名、出生年份、学历、婚姻状况、职业、你所在的省份等，其中带“*”的是你必须填入的。结束后单击“完成”。

接着出现登记确认的页面，当你确认资料无误后，单击“完成”，163 邮局会给你一个注册成功的页面，再单击其中的“返回”按钮，返回到 163 电子邮局主页的画面，整个申请过程就结束了。

以后，在 163 电子邮局主页的账号、密码中正确填写你刚才申请的用户名和密码，就可以到你的信箱中读信、写信及收发电子邮件了。

二、使用免费电子信箱

对于网站上提供的免费电子信箱，可能您感觉到资源空间太小，可能有时打不开，或者打开时速度很慢等问题。其实，我们认为，如果你用好了 Outlook Express，网站上提供的 2M 免费信箱足矣。

安装好 Outlook Express 后，第一次运行，需要按照提示做以下工作：

指定您存放邮件的文件夹。

在 Internet 连接向导中填写您的姓名，一般还是最好填您的信箱地址，比如笔者填：@0451.com，要不然您发信件给别人，别人就不知道信件是从哪里发出来的了。

填电子信息地址，当然还是填 gyzhang@0451.com。

接收 (POP3) 服务器、发送 (SMTP) 服务器, 对于使用黑龙江信息港免费信箱的朋友, 您可以填上 (POP3) “pop.0451.com”, (SMTP) “smtp.0451.com”, 其他网站的朋友填上您所使用的信箱服务器就可以了。

POP 账号, 当然是填您的信箱账号了, 至于密码您自己清楚就行了。

连接方式选择 “通过本地局域网 (LAN) 连接” 即可。

完成以上工作后, 只要在联机状态下, 在站上的信件就将自动转到您指定的文件夹中, 可以在脱机的状态下慢慢看信件, 而站上的信箱将是空的, 这就不受 3M 空间的限制了, 也用不着费时费力地去打开站上的信箱。这时, 当查看别人的主页, 需要给他写信, 很快就可以通过发送服务器发送出去。信件收发只不过是借用一下服务器而已。特别是在遇到能够通过信件监视器检测到有没有新信件, 却无法打开站上的信箱的情况下, 照样可以收发信件了。

当然, 为了防止别人偷看信件, 可以为打开 “Outlook Express” 设置一个自己的密码。

老年朋友要更好地在网络上休闲娱乐, 当然也要相应地学习一些电脑和网络的基本知识, 相信会使老年朋友的晚年生活过得更加多姿多彩。