



ACWJ

No. 34

参加“汉语桥”

“和华会”举办忘年会
中野良子应邀作演讲

随感数则

春之诗情

曾经的忧伤二首

缅怀那些逝去的青春

爱 你

橄榄油—女人的必备品

亚裔奇异鸟 东瀛开眼界

在日華人女性交流會

<http://www.acwj.org/> E-mail: acwj03@hotmail.com 在日華人女性交流會編輯局發行 2014年2月7日第34期

2013年10月20日到11月4日我奉命带队参加了第六届世界中学生汉语桥比赛。来自世界五大洲62个国家80个赛区的124名选手、150名观摩营营员、79名带队老师参加了这次比赛。这次比赛历时16天，是历届参加人数最多，时间最长，规模最大的一次。

我带队的日本1队由两名参赛选手、三名观摩营营员组成。我们一行六人于10月20日从成田机场出发到北京，到北京时已经是晚上7点多了，因为组委会要求晚上选手拍照片，于是大家以最快的速度吃完饭，就投入到了紧张的工作中。接下来的两天，我们参观了孔子学院总部、坐三轮车游览了北京的胡同、四合院，还去参观游览了长城、天安门、故宫、颐和园、鸟巢、水立方。晚上带队老师还举行了说明会，就这样10月23号我们离开了北京前往目的地云南昆明。

这次活动是由孔子学院总部、国家汉办、云南省政府主办，云南省教育厅、云师大、云南广播电视台承办。以“学会中国话，朋友遍天下”为主题，以赛带学、体验、游戏、交融为一体，向世界展示不同国家、不同文化背景的中学生在中国的故事，让参赛选手在汉语学习过程中，收获知识、友谊，并懂得彼此尊重、包容文化的差异。这是云南继去年以来第二次承办“汉语桥”活动，与去年的比赛相比，今年增加了团队赛，更加注重团队的协作。同时为加强交流效果，比赛安排了两场中外学生联谊活动，同时也提供参赛选手们体验云南民俗文化以及创意插花比赛，去云师大世纪金源学校上课并到中国家庭中吃餐饭，体验地道的中国中学生的学习生活。

10月24日举行了隆重的启动仪式。当晚举行了赛制说明会及比赛选手抽签仪式。随后去学生家体验中国家庭生活。我们去的家庭有奶奶，妈妈和女儿三口人，妈妈为我们做了云南的小锅米线，还带我们去游览了滇湖。26号是“汉语架彩桥、牵手五大洲”友谊林植树活动和校园国际文化活动。10月27号终于开始了比赛。第一场比赛是机考。满分40分。两名选手都得了满分40分。10月30日前往云南民族村，途中参观了云南民族博物馆。下午是第三场民俗文化体验比赛。在大家的共同努力下，我们得了97分的高分。10月31号是第四场创意插花比赛。我们的题目是友谊之桥。选手搭了一个桥，创意很好，但是得分很低，仅仅得了80分。所以我们没有拿到团体奖，只拿到了个人三等奖。最后三天是闭幕式彩排，11月3号比赛闭幕式在云南师范大学体育馆举行，现场简洁、热烈，嘉宾、来华参赛人员、师大师生、留学生等2700余人欢聚一堂，共同见证16天来选手们在比赛中的点点滴滴。11月4号我们日本1队由北京转机于4号晚上22点在成田机场宣布解散。

这次云南之行，首先亲眼目睹了对外汉语教育队伍的强大阵容，无论是从孔子学院总部的规模看，还是从来自各国的代表队的实力看，都让我深深体会到现在对外汉语教育事业正在迅速地、蓬勃地发展。其次通过这次比赛我还结识了很多不同国家的汉语老师，并与她们交流、切磋、讨论，建立了友情。然后就是16天朝夕相处的学生们了，因为我们学生都是成年人，我还是第一次与这么多不同国籍的高中生一起生活了16天。可以说是终身难忘。





12月14日，日中映画文化交流财团“和华会”在日中友好会馆举办2013年忘年会。作为中日和平友好条约缔结35周年纪念的一环，此次活动得到中国驻日本大使馆、日本文化厅、经济产业省、日中协会、日中友好协会等机构和团体的支持和赞助。福田康夫原首相、江田五月原参议院议长、中野良子应邀作演讲、参议院议长等特发来贺电祝贺。日中协会理事长白西绅一郎、音乐评论家田中京（田中角荣之子）和友好七团体、日中影视界人士、日本文化界代表以及在日华人华侨代表近百人参加。

著名演员中野良子接受特别邀请作主题演讲（题照），中野良子不仅是日本、也是在中国家喻户晓的日本代表性的表演艺术家。在中日两国政府层面的关系遇到挫折的今天，这种两国民间团体之间的充满热情的友好交流，就更显示出它的亲和力及重要性。

中野良子演讲的第一句话就大声地、热情洋溢的地用中文说：“中国的各位朋友们，大家好”，声音未落便引起了全场的共鸣和热烈的掌声。她在演讲中深情回顾了在她去中国时受到成千上万名观众追捧时的感受，是她终生都难以忘怀的一段经历。之后，又回顾了自邓小平提倡改革开放以来日中影视界交流的状况，以及文化交流活动对两国友好往来所作的贡献。她同时还强调了日中民间层次交流的重要性。声情并茂中野良子的演讲时时引起现场出席者的阵阵笑声和掌声。

“和华会”理事长稻川丰先生在致辞中向与会者介绍了和华会，顾名思义：“和”代表“大和民族”的日本；“华”代表“华夏”的中国，是JCF财团主办的进行文化交流活动的会员制组织，拥有一批中日文艺界、影视界著名导演、演员及有关人员。主要是活跃于中日之间的文化交流活动，诸如中日合拍影视的合作、互访文艺演出的组织，文化交流等。本次

已是成立以来的第8次大型活动。到目前为止已邀请到的演讲者有：著名作家大下英治、日本中国电影周委员长耿忠、接受过周恩来接见的工藤芳郎老前辈等，每月一次做主题演讲，明年的新年会拟请日本女演员栗原小卷、著名歌星芹洋子做主讲人。

在友好欢乐的气氛中，舞蹈家藤间浩菊翩翩起舞（上左图），把对中日友好的愿望通过窈窕的舞姿表达给大家。台上台下融成了一体，与会者受到感染也纷纷上台，用发自内心的中日两国的歌声把大会推向了高潮。

“和华会”的宗旨意在通过每月一次的活动，增进民间交流，促进相互理解，在日中友好事业中不断贡献力量。

随感数则

有一次去医院帮助不懂日语的短期滞留的中国人做翻译，因是自费就医，不需要医疗证，尽管病人带了护照，但一直没有机会出示。只需自己随意填写姓名电话地址。看完病后得知共需交纳6、7万日元。可是护士告知我们收费处已下班了，让我们先回去，方便时改天再来交费。那位病人惊得目瞪口呆：怎么就不怕我赖帐呢？我说：难道你愿意拒绝信任吗？

自行车忘在超市露天停车场好几天了，虽担心被偷，但连日下雨，也没有办法。终于雨停，去取车发现所停位置及附近没有我的车，心想肯定被偷了。为了打听一点儿线索，去问了店员。被告知为了不占用场地，隔夜的车被挪到另一个角落保管。去看，果然在。为自行车没有被偷，干杯！

在东京的大街上迷了路，只记得目的地对面有一个图书馆，边问路人，某某图书馆怎么走？他抱歉地说，对不起，这里我不熟。说着就钻进了路边的一辆车。我继续往前走。两分钟后，他居然跑步追上我，指点我如何走。原来他回车里帮我查了导航系统！

庄 严

春之诗情

黄蔚

都说，冬天来了春天也就不远了。

都说，一年之际在于春，春天赋予人们无限的遐想，古往今来的无数文人墨客为春天春风春雨而讴歌，留下不朽名句，如，唐朝诗人孟浩然【春晓】“夜来风雨声，花落知多少”、杜甫【春夜喜雨】“随风潜入夜，润物细无声”以及宋朝诗人王安石【泊船瓜洲】“春风又绿江南岸，明月何时照我还”等等，颂春之句流传至今。

就春天来说，初春与暮春晚春各有一番风情，唐朝诗人韩愈十分喜爱初春，生性孤傲脱俗，勇于进取的他在【早春】和【晚春】两首诗中，把自己沉浸到自然之中，与万物同思同想。让我们一同欣赏这两首诗作。

【早春】

天街小雨润如酥，
草色遥看近却无，
最是一年春好处，
绝胜烟柳满皇都。

在【早春】这首诗中赞扬初春那奋发的初生的朦胧美，那未被人深刻领会的勃勃生气，他撇开了人们历来写所涉及到的垂柳啼莺，呢喃双燕，着眼于富于生命力的小草。首句【天街小雨润如酥】概括小雨的柔和轻细，非常形象，次句【草色遥看近却无】写小草在雨露滋润下初生时若有若无的情景，刻绘细腻，形神兼备，最后两句【最是一年春好处，绝胜烟柳满皇都】由写景转入实赞对一，二两句总结，以【最】和【绝】强烈表现自己对早春的喜爱。

【晚春】

草树知春不久归，
百般红紫斗芳菲，
杨花榆荚无才思，
惟解漫天作雪飞。

【晚春】这首诗用拟人化手法，活泼跳荡地展现了眼前虽近尾声却热闹非凡的春色。前两句【草树知春不久归，百般红紫斗芳菲】那繁花似锦的草木，似乎知道春天即将逝去，正在抓住最后的时机，呈现芳姿，争奇斗妍。【杨花榆荚无才思，惟解漫天作雪飞】就连那些没有才思与芳菲的杨花与榆荚也不甘寂寞，像雪花般漫天飞杨。仅仅二十八个文字使【晚春】二字跃然纸上，是人感受到强烈的自然界气息，充满了活力，特别是最后两句，似劝人要珍惜光阴，以免像杨花榆荚白首无成。

春节过后，大地回春，各位可在品味这两首诗的同时，观察春天的各种风情，感悟人生，从中得到些启迪。



曾经的忧伤二首

程 蔷

(一) 泪水缓缓的
如一条涓涓的小河
平静无声
任冬天的风
尽情地风干这理不尽的伤痛

女儿啊
亲情真的是这么的微薄
还是青春里年少的倔强和张狂

就这样的朝耕晚织
是田埂里的憨牛
是万疆驰骋的骏马
从不知憩息
鞠躬尽瘁
原来都不及你那
三、四步的路程

我忧伤
在这冬日
只有这划过脸庞的泪
抚摸我撕心断肠

(二) 流着泪的我
背，一定是一根孱弱的浮萍
要不然它不会用那抵不住的温柔
挣脱了它的主人
立在我的脚旁

我不懂
为什么它会
一步一步地走近我
摇着尾巴
在我的裤角间厮来磨蹭

我们对望着无言犹如万语
然后它走一步一回头
再走一步再回过头

我们不是一个世界
可女儿不知
一只萍水相遇的小犬
却为我在隔岸哭泣

缅怀那些逝去的青春

淡墨芳华

时光荏苒，青春不在，记忆不存，很多时候多么想感受下大学之前那些纯真的年代。奈何，梦中有痕，醒来却无迹。当再次回到熟悉的地方，听着熟悉的歌曲、看着熟悉的人群，才发现原来自己已经不再是当初的那个自己。一路走来，许多人，诸多事，都褪去了原始的那份纯真的色彩，就连周遭的风景都像过往的云烟，不待我们追寻就早已寻不到足迹。

突然觉得，生活中渐渐的少了好多东西。翻着过去的照片，翻着过去的回忆，再看看如今的自己，如今的记忆，昔日早已不复存在，留下的只有点点滴滴的回忆。纵观自己走过的路，似乎一切都是那么的匆忙。

很多事情，只要过去了，就注定会成为故事。就好比旅途中的列车，形形色色。总有人下车，也总有人上车，直到终点的那一刻。在生命中或许也正是因为这样：由于一些人的走进，所以故事才会变得那么的多姿多彩；也由于一些人的离去，故事才会变得如此的不同寻常。

而时光的脚步总是走的太过于匆忙，快到让我们都来不及去珍藏、去挽留、去遗忘一些东西。自己也不知道是该去追忆过去的对与错，还是该正视过去的苦与乐。也偶尔在不经意间会想起过去许多或许该忘记，或许该铭记的那些人，那些事。

渐渐的才明白在自己生命的历程中，虽然好多人只是在充当了一个过客的角色。但是仍然怀念那些一起走过的时光，一起经历的点滴。恍惚间仿佛又想起了那些年的那些微笑，似乎又看见了曾今的那些身影，那些场景，还有那些故事。

记不起某些人的到来，也记不起某些人的离去。就像一阵消散的清风，将所有的痕迹都变得渺茫。虽然不知道自己到底遗忘了多少，还记得多少。但不管是熟悉的还是陌生的，自己似乎又都不曾忘记，只是不知道为何，突然间就想不起来了。错过的越多，忘记的也就越多，而忘记的越多，想要找寻的也就越来越多了。

就像曾经在小说的章节里看到过的一段话一样：“青春就这样无情的散场了，当我们踏上这条没有路标的旅途，再次回首相望来时的路，那些曾经走过的岁月，那些曾经写下的故事，都在时光的衍射下化作了生命中无法抹去的记忆。”

才发现原来在不知不觉中，好多东西都变得跟自己成为了两条永远不会再相交的平行线。谁也不知道下一秒，自己会遇到谁，下一刻自己会过怎样的生活。倘若下一秒遇到了一些人，或者

生活会很充实。倘若下一秒没有遇到那些人，那么自己的生活是否还会和以前一样，没有多大的变化？

“物是人非”这四个字仿佛一把钥匙，开启了心中那扇关闭许久回忆的门。终于明白现在的自己是那么的念旧，很害怕一些人会因为自己有口无心的一句话，而离开自己。好多自己一直都坚持做的事情，其实并不是自己就真的那么喜欢，并不是自己就真的那么在乎。或许，仅仅是在曾经岁月里养成的一种习惯而已。

可是曲终人散！一首歌不管多么好听，也会有终止的时候。故事再长，也会有结尾的时候。花草树木再美，也会有凋零的时候，路再长，也终究会有尽头。总以为自己经历的东西不算少，可慢慢的才发现，原来那些经历根本不值一提。不过是给过去的生活添加了一丝色彩，让生活不再单调而已！

然而年少的我们好些时候，还总以为时间会眷顾我们，却发现时间改变了我们；总以为思念会拉近我们，却发现思念阻隔了我们；总以为感情会成全我们，却发现感情伤害了我们；总以为的好多事情，慢慢的都变得那么的不以为然。那些面容渐渐模糊，那些声音渐渐消失，那些朋友渐渐散场，那些回忆渐渐远去。

物是人非事事休，人都是会变的！即使好多时候再怎么的不愿意接受也于事无补。有的人为了所谓的爱情，可以渐渐的疏远一些人。有的人为了所谓的事业，也可以渐渐的遗忘一些人。有的人，为了所谓的梦想，可以毫无顾忌的去逃避一些人。有的人，为了一己私欲更可以蛮横的去伤害一些人。种种的种种好多的好多，能想明白更好，想不明白的，就那样从自己的记忆中渐渐尘封吧！

如果可以
我希望那些在我记忆里留下疤痕的人
永远都不要再回忆起
如果可以
我希望那些在我生命中消失的人
永远都不要再回来
如果可以
那些如今守在身边的人
永远都不要再离开
如果可以
那些曾经和我一起有过美好回忆的人
希望永远都能幸福

每当生活要使你从我身边离去，我无能为力，只有哭泣。
你已经融入在我的生命里，没有你，生活只是一声绝望的叹息。

Whenever life seems to drift you away from me, I can't help but cry. You've grown to be such a part of me that without you life is no more than a desperate sigh

人们都说爱总是匆匆地来又匆匆地去，而对此我却不能同意，

来吧，牵住我伸出的手，千万不要放弃。

They do say love comes and goes, and to that I disagree.

So, here's my hand, take it and don't let go of me

毛虫我不怕，蜘蛛又有何惧，
我会微笑着，从高空跳下去，
面对着死亡，眨眨眼睛毫不在意，
但是当我朝你的眼睛深处望去，我才害怕地知道我是多么爱你。

I don't fear insects or spiders. At great heights, I jump off, smiling. In the face of death I wink. But, when I look into your eyes, I'm in fear of how much I love you

我的爱人啊，
我选择在静默中爱你，是因为我发现在静默中没有婉拒。
我选择在你的孤独中爱你，是因为在你的孤独中除了我没有谁能拥有你。

我的爱人啊，
说爱你只需一秒钟，但我要用一生的时光去爱你。
当你爱一个女人，你会从她的眼睛里看到你的世界，
有的人值得为她去奋斗，但有的人却值得为她将生命抛弃，
而对我来说，整个世界就意味着你。

My love, I chose to love you in silence, for in silence I find no rejection. I chose to love you in your loneliness, for in your loneliness no one owns you, but me

My love, It takes a second to say I love you, but a lifetime to show it. When you love a woman, you see your world inside her eyes, some girls are worth fighting for, but some are worth dying for

You mean the whole world to me

爱你是唯一的理由，让我的生命值得活下去，
日复一日，我对你的爱变得势不可挡，
当我不能每天看到你，能每天看到你，甚至不能跟你讲话，
我便不能掌控我自己。

在我的生命里一天没有你，
就像一天没有阳光，就像一天没有食物，
就像一天没有空气。

Loving you is the only thing that makes life worth living
Day by day, my love for you becomes overwhelming, and I can't handle it when I don't see or even talk to you every day
A day without you in my life is like a day without sunshine, a day without food, or a day without air

我需要你，当我寒冷的时候，需要你的温暖，
我需要你，当我淋雨的时候，需要你来擦干，
我需要你在我的生命中保持着惬意。

I need you when I'm cold to keep me warm,
I need you in the rain to keep me dry,
I need you in my life to keep me happy

你使我觉得美好，当我艰难前行的时候你给我力量，我真的会珍惜。

我的爱人，你不必哭泣，让我们为找到彼此而欢喜。
因为我们在一起的每分每秒就是另一个我的美梦成真之际。

You make me feel wonderful. You give me strength when I just can't carry on and I truly treasure that

You don't have to cry my love, let's be happy that we found each other

Because every moment spent together is another one of my dreams coming true

我感觉从来没有发现任何一个爱像我们的这么强壮，
但现在我们找到了知己，
我知道你就是那个我想要用我的余生与之度过，
想要结婚、想要生子、想要与她一起慢慢变老的那个人。
我的爱人，我会爱你到地老天荒。

I thought that I would never find a love that is as strong as ours, but now that we've found each other I know that you are the person I want to spend the rest of my life with, the person I want to marry, the person I want to have babies with, and the person I want to grow old with.

My love I will love you till the end of time

世界因你而变得美好，而你使我感觉到美丽。

我永远也不能想像，如果我们有一天失去了彼此，
我甚至不愿去想，所有我要想的只有你。

你是我人生的爱，我爱你，我永远地爱你直到哪天而去。
多么希望那一天来临的时候，在我的身边还会有你，
当我在世间弥留之际，你的面庞将会印在我的眼底。

The world is a better place to be because of you. You make me feel beautiful

I could never imagine what it would be like if we were to lose each other. I don't even want to think about it. All I want to think of is you. You are the love of my life. I love you, and I always will until the day I die

Hopefully, when that day comes, I will still have you by my side and yours will be the last face that I see

当我们老了，我们在自己的家里与家人在一起，
回首往事我们争辩的那些事情是多么的毫无意义。
然后我们会开怀大笑，知道我们的爱强壮得足够战胜任何不如意。

When we're older with a family and home of our own, we'll look back at the ways we argued about things that were so insignificant and we'll laugh and know that our love was strong enough to overcome every argument

我只想告诉你，
我感谢你走进了我的生命，
直到我生命的最后一天我依然爱你。

I just want you to know that I'm thankful that you came into my life and I will love you till the end of my days

我对你的爱永远不会褪去，我仍然为你疯狂痴迷。

My love for you will never fade, I'm still crazy about you, baby

《爱你》

作者：麦金利 McKinley

译者：程蔷、校正：李军

女人都喜欢保养，橄榄油，作用太大了，又纯天然，对皮肤来说是极品。

在西方，上好的特纯橄榄油一直是富家女的美容专用品，3千多年来无数女人用曼妙雪白的肌肤证明，特纯橄榄油是全能的“化妆品”，无论是吃或抹均具有美容神奇作用，是唯一可以减肥的神油。用橄榄油涂抹皮肤能抗击紫外线防止皮肤癌，还可以美白祛斑、有补水保湿等滋润功效，能消除面部皱纹，防止肌肤衰老，有护肤护发和防治手足皴裂等功效，是可以“吃”的美容护肤品。

特纯橄榄油的不饱和脂肪酸和天然优质维生素E联合作用，可以分解体内脂肪；维生素K外用可以吸收皮下多余脂肪，因此它是唯一内服外用均具有减肥作用的天然植物神油。

橄榄油是从橄榄果中榨取出来的一种淡黄色透明液体，曾被称为“液体黄金”，富含维生素A、D、E、K、F，这些都是易于被皮肤吸收的脂溶性维生素。尤其是维生素E的含量，每100克橄榄油中含8毫克，是所有植物中含量最高的。

橄榄油功用记载：橄榄油不仅可以帮助消化，还能预防便秘，所以减肥效果卓越。同时橄榄油还可以防止皮肤老化，使皮肤变得更健康、更有弹力。记得在每天早餐前，空腹喝两勺橄榄油，这对渴望有娇嫩皮肤的你，很有帮助。炒菜的时候，改用橄榄油吧。因为它比食用油热量低，不仅有助于减肥，还有丰富的维生素，对身体很有好处。吃沙拉的时候，也可以用它代替热量高的调味酱，鲜美的味道让你回味无穷。

选购方法

观：优质特纯橄榄油油体清亮，呈黄绿色，颜色越深越好。

闻：有淡雅的果香味，最好是杏仁味儿。

尝：口感爽滑，偶有瞬时的橄榄果的涩味。

小提醒：

女人选择橄榄油的时候一定要注意，一定要选择特纯冷榨的橄榄油，只有这样的橄榄油才能美容和减肥，**普通级别的酸度大于1度的橄榄油是不能用于美容的。**

防晒又可以防冻

特纯橄榄油夏可防晒冬可防冻，夏涂于皮肤可以防止皮肤红肿刺痛，尤其可以预防皮肤癌；冬季对于皮肤发皴、手脚干裂、掉皮屑有极好防止效果。婴儿尿腌、汗腌处亦可涂抹。

象水一样被皮肤吸收

特纯橄榄油淡淡金色、纯净清澈、清爽不粘，水性的特质令它特别宜于吸收，在皮肤上点一点橄榄油，稍加摩挲就能迅速与皮肤同化，这一点是其它天然油料完全不能相比的。

全身皮肤迅速变细嫩

特纯橄榄油富含天然优质维生素E、A、B、D、K、F等，对皮肤的滋养非常温和，没有人工化学化妆品的副作用，可迅速使皮肤柔嫩而有亚光光泽。

一般第一次油浴就有明显感觉。

皮肤问题可迅速改善

特纯橄榄油制剂在医学上可以治疗烫伤和烧伤，有抗炎和滋养皮肤生长的作用，可防止皮肤皴裂和瘙痒，它对消除妊娠纹、陈旧性伤痕、各种斑痘等皮肤问题均有明显。

怎样自己在家做油浴？

沐浴时将身体洗净擦干，以30毫升（一小方瓶）橄榄油均匀涂遍全身，自我按摩15分钟左右，用婴儿香皂冲洗揩干身体。

坚持油浴，你的皮肤会变得又

细又嫩又柔又美又白。

头发：

洗发后用橄榄油滋养头发，反复梳理，待一小时许，再轻轻漂洗，可使头发飘逸闪亮。也可先做一个鸡蛋黄和适量橄榄油搅拌成糊状，头发洗净后将其抹在头发上，停留20-30分钟，再洗净，您的头发将会变得更光亮及富有弹性。

面部：

橄榄油配上等蜂蜜，轻轻按摩去除面部细小皱纹，还可以与优质白糖一起调制面膜。也可敷脸，先用温水把脸上的油污洗净，以干毛巾轻轻拭去水分，再用棉花蘸橄榄油，遍抹于脸上，经过10~15分钟后，用热毛巾敷面，最后以干毛巾轻轻擦拭即可；润身，洗完澡后在一杯水里加入一些橄榄油拌均匀，分次淋在身体的每一个部位，再适当地按摩，可以使皮肤更光滑。



程 蕾

根据微信传送文章改编

眼部：

每日早晚橄榄油按摩眼部十分钟，可以消除黑眼圈和眼袋，还你一双明亮迷人眼睛。眼角纹，对付恼人的细纹、鱼尾纹或者眼部细纹，可以用两滴橄榄油加上少许芦荟胶拌匀后抹于细纹处，一旦涂上去就吸收了，马上看不出纹路(外出时不用洗掉可以直接上妆)；

眉睫：

每天早晨用橄榄油仔细刷润和养护睫毛和眉毛，可以令你眉睫漆黑闪亮、眉清目秀。

唇部：

以橄榄油涂唇，保持唇部湿润，双唇晶亮而性感，同时无须担心吞吃含铅唇膏之害。晚上睡觉前用热毛巾敷一下嘴唇，再用化妆棉沾橄榄油覆盖嘴唇，隔天起来又是粉粉动人。尤其对每天都要涂口红的人来说更需要这样来保养嘴唇。

手部：

每洗完手或做完家务，坚持用橄榄油滋润和摩挲双手5分钟，可保持手部白嫩美观。

指甲：

以橄榄油按摩指甲和趾甲，日久指甲与趾甲色泽润洁、晶莹剔透，令手足美丽俏皮。

背部：

背部因护理不便常有瑕疵，沐浴时请求家人帮助以橄榄油按摩，可令背部光洁迷人。

腹部：

易堆积脂肪或有妊娠纹，以橄榄油按摩恢复腹部光滑平坦，按摩肚脐也是美容时尚。

腿部：

毛孔粗大、皮肤粗糙或线条不好，可以通过每天用橄榄油按摩而改变，还你一双玉腿。

足部：

每次洗完脚后滴橄榄油少许，反复按摩双脚，有利于防止脚部皮肤黄化、老化、硬化。据说专业模特儿们护足的“秘方”是：给双脚上膜。将海盐与橄榄油以2：1的比例调配，充分按摩脚部后，再用毛巾擦干，给双脚按摩。将凡士林加入数滴橄榄油，混和后即可用来给双脚按摩。

上、卸妆

上妆，在基础化妆品中滴1~2滴橄榄油，揉搓后均匀涂抹于面部，皮肤马上就变得亮泽而生动；卸妆，在化妆棉上滴两滴橄榄油来卸妆，它可以把顽固的彩妆卸掉，包括标榜防水的化妆品。

妊娠纹

用一匙橄榄油擦于妊娠纹处，轻轻按摩，长期坚持，可去除妊娠纹，或使之变浅。

自制面膜

1、美白面膜

材 料：糖少许、橄榄油一匙

制作方法：砂糖和橄榄油混合，放入面膜纸浸透敷于脸上，每周3次，不但能收缩毛孔，还有显著的美白效果。

2、祛斑面膜

材 料：橄榄油一匙、蜂蜜少许、纱布或面膜纸一块

制作方法：橄榄油加热至37℃左右，加入适量蜂蜜，把纱布或面膜纸浸油取出，盖在脸上约20分钟，可防止皮肤衰老，润肤祛斑除皱，适用皮肤特别干燥者。

3、祛皱面膜

材 料：鲜牛奶一大汤匙、橄榄油一小匙、面粉适量

制作方法：鲜牛奶一汤匙，加4~5滴橄榄油和面粉适量，调匀后敷在脸上，具有收敛作用，长期使用可消除面部皮肤上的皱纹，增加皮肤活力和弹性，使皮肤清爽润滑。

4、保湿面膜

材 料：香蕉一根、橄榄油一小匙

制作方法：香蕉压成泥状，在压挤过程中加入适量橄榄油，搅匀后就成了香蕉面膜，每周两次敷脸，可以让皮肤变得细嫩光滑。

5、抗衰老面膜

材 料：橄榄油10ml、玫瑰精油3滴

制作方法：将橄榄油和玫瑰精油调和，用面膜纸浸油取出直接敷于脸上，每周3次，能美白保湿，抗衰老。

6、补水面膜方法

材 料：橄榄油 面膜纸

制作方法：将橄榄油加热至 37° C左右，将面膜纸浸油取出，敷在脸上，15分钟后取下，对皮肤有很好的补水效果。

7、去角质面膜

材 料：核桃仁、蜂蜜、面粉适量

制作方法：将核桃仁磨成细粉，加入蜂蜜、面粉调和成糊状，均匀敷在脸上约10~15分钟，可滋润肌肤，去除老旧角质，使皮肤光洁白皙。

奇异鸟（英文Kiwi）是新西兰人对自己的爱称。已在新西兰生活数年的大学同班、同寝室友自然也成了奇异鸟。利用新年，她率领家人第一次来到与新西兰很相似的东瀛岛国。以下是她在日期间发到朋友圈的流水帐。且看这位奇异鸟的奇异感受。

抵达日本

这一放假，重体力活又开始了！经过11个半小时的飞行，来到了我抵触了多年的日本。又经过两个小时的大巴，来到了酒店。额的那个神呢！旅行就是个体力活，还就得趁年轻呀！迫不及待地每人吃上一碗乌冬面，舒服多了。一般坐完飞机，别说吃西餐了，说都想吐！可这乌冬面就适合咱东方人。第一顿饭就给俺留下了好印象。日本，小时候记忆中的是刺刀，带屁帘的帽子，还有就是那几句简单的日本话了！现如今，走进小街道的酒馆儿，看到的是坐满了穿西服革履的日本男人，大街上满是穿着漂亮的时尚日本女郎。从计划日本之行到坐上载有99%日本人的飞机，从飞机上的秩序到机场、大巴和酒店的服务，感触最深的就想说两个字：差距！众亲们都明白了吧！

东京初印象

跟着精品吃货的儿子，东京第一天的第一站不是皇宫，不是浅草寺，不是六本木，而是著名的水产批发市场！排了一个小时的队，吃到了现做现吃的海鲜寿司，值！

俊哥美女，看过来！银座街头，日本男人一律半大风衣，日本女子一律粉红脸巴儿！不喜欢日本男人留的长发，当年的高仓健看来已是过去。我们家的两个加德满都一眼就能被认出来是深入敌后的G军！

浪漫的箱根

箱根，一个充满了诗情画意的地方！其实它的风景很像皇后镇，味道有些Rotorua！应该和瑞士有着某种友好关系吧！林间火车缆车都那么像！游览船设计得可够省料，再高一点儿，我家杨子荣就要受罪了。下午3点起，天空飘起雪花了，不到一个小时的时间，就已经变成鹅毛大雪！杨子荣激动得就差回酒店把白床单披肩上啦！现时点儿吧！换上和服泡汤去！这不连北海

道也去了嘛！

看着漫天飞舞的大雪，心想，这富士山就别想看了。本来以为看看屋里的照片得了，没有想到一睁眼，蓝色的夜空下有这么个大家伙立在眼前！是它吗？随着夜色渐渐褪去，越来越清晰了，富士山，婀娜多姿，真是美若天仙！

游击到关西

我们就是这样乔装打扮，克服重重困难，与上级组织保持着联系的。本着上窜下跳，声东击西，打一枪换一个地方的原则，来到吃货的最爱，大阪！这里的章鱼烧是类似海蛎煎似的煎饼。日本话大大的不好学，记不住，都一个味儿！道顿窟，大阪城里的不夜城！还看见穿着丝袜，露着长腿的MM专门找独自蹯跹的男人，应该是啤酒妹吧？！

谁知道！

来到奈良，看到这样的一些家伙，它们三步一岗，五步一哨，三五成群，会点头哈腰，会陶你口袋，上来就把杨子荣的联络图给咬下一口，看来人家知道这是个外来户，没客气！为了奈良的鹿而来，来之前听介绍以为满大街都是呢！其实它们只在寺院、公园儿里活动。整个小城很友好，而且还得继续感叹，那是相当地干净！在日本，去卫生间没有任何精神负担，这点不服不行。

晚上10点出去，补了个夜班儿！大阪第一景观天守阁竟然在迎新年的灯光下如此漂亮！还有周围的灯海烘托，倒真是个好夜游的好去处！

虽是冬天，若有和煦的阳光照在身上，也会是暖融融的。住在大阪五天，由于它是几个经典景点的中心，再加上日本的铁路公路系统已经相当发达，提前在国内买好了JR pass的我们，只要坐新干线、JR线到哪个景点都不是件难事。今天，在儿子的提议下就来到了京都郊外的嵯峨岚山。记得恩来同志的雨中岚山吗？说的就是这里。几百米高的岚山上面有比诗碑更吸引人的东西，那就是山顶上放养的一群猴子！有意思的是，人们要想喂猴就要被关在一个像笼子似的屋子里，买苹果给它们吃！你说，人不听话惹恼猴子的可能性大还是猴子兽性大发冒犯人的可能性大？反正，人是被关起来了！

>接下一页



日本的园林艺术很精彩，最漂亮的季节应该是秋季，和新西兰的南岛一样，五颜六色，层林尽染！无论如何，干净整洁是最基本的要求。继续感慨：吃在日本，多种多样，方便快捷，新鲜放心；行在日本，多种选择，快速方便，准时准点。就是住，房间、床都小。哪里都是小型的。别说姚明了，我看1米8是极限。还有我们这家大阪酒店check-in时，三人5天两房，给了我15套的牙刷、牙膏，要这么干净吗？另外，日本人民那么哈欧美，咋英语水平就那么不高呢？虽然听不懂，但人家依旧跟你点头哈腰，不过理解力都挺强，还有一个优势就是可以写汉字，这点比韩国人民强！

2014年新年

很好奇日本人民是如何过新年的，所以2013年的最后一夜的深夜我们又出发了，又一次来到了大阪城，参观丰国神社。神社里人们在排队许愿，还能看见穿着似唐朝服装的男女。高高的天守阁上的激光表演充分表现出日本人在动漫设计和声光电上的先进技术。2014年初始，日本人民的代表递给我们一杯浓郁甘甜的米酒。虽然没有俺们苗寨的好喝，但还是很暖人心田的！街上多数是小青年，大型灯光秀中播放的是蓝色的多瑙河，神社内外是两种不同文化的展示与融合。因为日本已经取消了春节假期，所以新年就相当于中国的春节了。本以为会赶上如春运般的拥挤，结果还好，秩序井然，有条不紊。新的一年就在这种乱而有序中开始了！

新年第一天，睡到自然醒。之后便是咖啡加甜点，热茶就拉面，烧卖就稀饭，沙拉就面包！世界大同的局面在我们的腹中轻而易举地实现了。然后就是日本街头的暴走，今天的目标是天津的友好城市，日本的第五大城市——神户。暴走是带着目的和满怀期盼的，那就是晚上这顿神户牛排。

神户牛肉没的说，就是西餐日吃的方式有点儿无奈，竟然没吃饱。反正是没到位！回家来两包子找齐吧！

20年后的重逢

又坐上了新干线，回到本次旅行的起点东京。从品川站出来，转乘山手线，车上、站台上到处是身着新潮服装或传统和服的美少女，养眼！我们出了涩谷站，七拐八拐，终于寻到在网上预定的福田屋，东京竟然有这么个日式小店，不枉我们耗费的辛苦！

从自己住腻了的地方到别人住腻了的地方去体验异国风情是件美事，而在同时又能有亲情和友情的陪伴是件美上加美的事儿！这次不可不提的就是造访同窗四年、同寝室四年，近20年未见面的好友，她以最高规格在她的家中接见了我们从乡下来的一家三口。昔日的翩翩少女已经成长为干练老道的内外一把手，两个儿子教育得成绩优异，还都练就了一身功夫。老公就更不用说了，竟然是全日本华人的某会长！叙不完的情，说不完的话！让我的日本之行有了更完美的句号。竟然完美到连地震都赶上了。朋友的儿子竟然准确地报出震级，打开电视一看，还真准，三级！对我们不常有此经历的人来说，还是挺刺激的！

再见！日本

东京最后一日，被好友拉着在新宿周围疯狂！狂吃！狂聊！狂拼！最后，因收获太大，只得打的回下榻的小旅馆啦！

成田机场，三碗热气蒸腾的荞麦和炸得脆香的天妇罗成为我们告别日本的最后一餐。再见！日本。

凯瑟琳随笔 海伦整理 · · · · ●

在日華人 女性交流会

<http://www.acwj.org/>
E-mail:acwj03@hotmail.com

在日華人女性交流会會誌
2014年2月7日第三十四期

在日華人女性交流会編輯局發行
編集担当：庄严·程蕾
デザイン・レイアウト：于江洪