

ACWJ

No. 35

十载光阴弹指间

通讯 · 关于今后会刊发行变更的通知

我会会长姜春姬接受媒体采访

雨中漫步镰仓

观看著名舞蹈家杨丽萍的孔雀舞

夏日凉爽菜

三伏天饮食注意点滴

文 摘

初夏古诗欣赏《有约》

散文《夏日蒲扇凉》

在日華人女性交流会

# 十载光阴弹指间

黄蔚

3月22日，在日华人女性交流会举行了盛大的成立十周年庆祝会。到会的有大使馆代表，各侨团代表，嘉宾，媒体，还有会员们。大会在热烈的气氛中进行，此情此景令人感慨万千，回想这十年走过的路程，每一步留下的足迹，是那样的清晰，让人难以忘怀。

2004年3月7日，十二名志同道合的姐妹们走到了一起，在日华人女性交流会成立了。当时大家沉浸在喜悦中，憧憬未来，目标明确，那就是建立起我们在日华人女性的精神家园，使我们的旅日生活更加丰富多彩。

女性交流会刚成立时，怎样开展工作可以说是一筹莫展。会长姜春姬和理事们利用休息时间，拜访了一些华人团体和日本的民间团体，参加其他团体组织的活动，交流取经，摸索道路。这十年来在姜会长和理事们的带动下，大家不为名不为利，团结一心，参加各式各样的公益活动，在各位会员的努力下，从十二人开始发展壮大到今天有近百名会员的团队。

我们的会员们是华人社会中的半边天，在工作学习的同时，大多数还在家庭中承担着妻子、母亲的重任。在这十年里她们付出了很多很多，每一位会员都克服各种困难参加会里的各项活动。可以这样说，没有会员们的努力就没有女性交流会的今天，如果把「在日华人女性交流会」比喻成大家的爱子的话，无庸置疑，会员们都为哺育这个爱子付出了无私的母爱，今后还要更加尽心尽力使其长大成人，成为有利于社会的人，这是我们的责任和使命。

在这十年中，我们依靠会员们群策群力，出了三十四期会刊，举办了各种各样的讲座。请名人讲，会员们自己也讲。健康养生，子女教育，美容烹调，从2009年开始我们还每年都参加新宿区户塚地区的福祉志愿者活动，到养老院参加护理工作，到福利设施访问，与日本的民间团体进行交流。当祖国和第二故乡日本遭受地震等灾害时，会员们都勇跃地捐款，献上了爱心。

十年光阴在历史的长河中只是一瞬，今后的路更长，但愿我们不改初衷，在未来的十年，二十年乃至更长的时间里，我们要继续努力，把女性交流会办的越来越好。



## 通讯

### 关于今后会刊发行变更的通知

本会新编辑部于6月15日召开了第一次会议。会议上根据5月份理事会的安排和决定，将编辑部今后的具体工作做了如下安排：

- 1、给会刊征集到一个有意义的刊名。
- 2、鉴于长期以来会员投稿较少，会刊征稿有很大的困难，决定将原来每年度四期中的两期改为通讯。但2014年度的两期通讯将会增加专题文摘。
- 3、向各位理事征集通讯稿件。

此外，根据5月份理事会的决定，今后的会刊，除了在网站上发布以外，还将以电子邮件的方式发至会员的邮箱，以方便会员阅览。希望各位会员积极提供稿件。如果您看到好的文章，请把文章和相关信息（出处等）发给编辑部。谢谢大家的支持和配合。

庄严

# 我会会长姜春姬接受媒体采访

庄严

今年正值我会成立十周年，这十年来，我会为在日华人特别是华人女性的交流作出的贡献不仅得到了华人社会的认可，近来也得到了日本媒体的关注。日本东方通信社发行的月刊《哥伦布》最近刊登了一篇采访我会会长姜春姬的文章。

《哥伦布》是一部以公司管理层、中小企业主、创业者等为对象、关注地区经济和中日经济交流以及两国友好关系的杂志，被称为“中小企业的常备药”。3月，该杂志编辑长古川猛先生和《人民中国》杂志社的于文先生等对我会会长姜春姬进行了采访。我会的另两名创始人李艺和庄严也应邀列席，并和姜会长一起，就两国的男女平等、中日关系等方面的问题和采访方交换了意见。采访中，谈到了我会创立的背景和经过和发展，介绍了本会的主要活动。详情请参看《哥伦布》5月号第38-39页。



## 雨中漫步镰仓观赏紫阳花 品味历史文化风情

记在日华人女性交流会2014年度第二次活动 2014年6月22日

2014年6月22日，我会在事物局的组织下举行了赏紫阳花漫游镰仓的活动。参加活动者包括会员、非会员及会员家属。

紫阳花之名得于白居易的“虽在人间人不识，与君同作紫阳花”。紫阳花也有“祝福”一说，于是我们心怀祝福，一起寻找洒落在镰仓古刹中的紫阳花。

轻丝烟雨中游人如织。我们沿着历史古道先后探访了圆觉寺、东净寺、明月院和建长寺。风情万种的紫阳花，历史悠久的古风建筑和典雅寂静的葱郁庭院都让大家兴奋不已，流连忘返。随后我们来到了被视为古都镰仓象征的鹤岗八幡宫——镰仓最有名的神社，该神社建于1063年，是镰仓时代的政治和文化中心。

我们下午在镰仓商店街的餐厅品尝了镰仓特色美食荞麦面。

活动结束时，大家照了合影，所有参加者特别是第一次参加女性会活动的各位对这次活动的组织安排表示非常满意，并希望能够参加会里的更多的有意义的活动。

反思：

策划活动时对参加者的体力状况估计不足。计划方案中准备参观的较远的两处寺庙没有去成。如果在赏花的同时又能达到运动效果，会事半功倍，就更理想了。建议秋季去镰仓赏红叶时，再进行远程拉练运动。

在日华人女性交流会 事务局 徐宁



# 观看著名舞蹈家杨丽萍的孔雀舞

翘首期盼的杨丽萍孔雀舞在5月下旬风和日丽的季节上演了。我们穿上漂亮的服装，带上望远镜，兴致勃勃地来到剧场，坐在那里静静地等待着开演的铃声。

我们能有机会看美轮美奂的孔雀舞，要感谢主办单位负责人吕娟女士。在庆祝在日华人女性交流会成立10周年大会上，吕娟女士为我会无偿提供了10张孔雀舞的票。会员们争先恐后报名，当场进行了抽票，有10位幸运的姐妹得到了这珍贵的礼物，让我代表姐妹们再次感谢吕娟社长。

说到杨丽萍孔雀舞，我们有赞美不完的话。以前我们大多数人只能从电视里看她表演的孔雀舞，而今天我们可以亲临剧场，欣赏我们心中的舞蹈精灵，我们能不兴奋嘛。

整个演出的构成由“春、夏、秋、冬”四个季节组成50人的阵容，现场原声演奏把你带到孔雀生活的原始森林。通过“孔雀”的指尖和翅膀展现了清纯、美丽、喜悦、希望，同时也还有寂寞和悲伤。全场的观众时报以热烈的掌声。

虽然说这次演出是收官之作，但是我们期望以后还能欣赏到她的舞姿！

在日华人女性交流会事务局 李宏



照片提供：李军

夏

## 凉爽菜

编选自网络

### ○凉拌菠菜

材料：菠菜400克、胡萝卜1根、细粉丝50克、红油辣子、蒜米、香醋、白糖、花椒油、香油、熟芝麻5克、生抽、盐、味精

做法：

- 1、菠菜洗净用开水烫2分钟，捞出后放入冷开水中，再捞出挤干水，注意不要太挤干；
- 2、胡萝卜切丝；粉丝用开水煮1分钟即可，还是用冷开水泡，捞出沥干水，把三种菜装在盘中搅拌；
- 3、把红油辣子、蒜米、花椒油、香油、生抽、香醋、白糖、味精、盐、芝麻等装在一个碗里调好，再淋在菜上即可。



### ○凉拌海带

材料：海带，葱花，姜，蒜，剁辣椒，蚝油，盐，鸡精，香油，水

做法：

- 1、准备姜蒜末，葱花，剁辣椒；
- 2、海带整条清洗干净后卷起来切成细丝放开水里焯一下捞出滤干水；
- 3、将1倒入处理好的海带丝，撒盐，蚝油，鸡精，少许香油拌匀即可。

### ○凉拌西瓜皮

材料：西瓜皮，蒜末，香油，日本醋，盐

做法：

- 1、瓜皮切去红瓤和外皮洗净、沥干；
- 2、将瓜皮切成薄片；
- 3、蒜切成碎粒；
- 4、用蒜末、香油、日本醋、盐将瓜皮片拌匀。

### ○牛油果梅干泥

材料：牛油果、梅干

做法：

- 1、将牛油果去皮去核、梅干去核，压成泥状；
- 2、将两种泥均匀混在一起，可蘸胡萝卜条、黄瓜条吃。

# 三伏天饮食注意点滴

编选自《中华养生网 <http://www.cnys.com/shiliao/23562.html>》

2014三伏时间：初伏7月18日庚寅、中伏7月28日庚子、末伏8月17日庚申，一共持续30天。

日常饮食中应适当多食甘凉或甘寒为宜。且夏季归心，而心喜凉，宜食酸，所以夏季应适当地多吃一些酸性的食物。比如可常吃些小麦制品、李子、桃子、橄榄、菠萝、芹菜等。中医注重天人合一，阴阳互补，因此，在夏季人们要多吃酸甘的食物外，尽量不吃辛辣温燥食物。还要避免生食冷饮过度导致伤及人体内的正气而诱发疾病。

## \*夏日饮品自制\*

### 金银翠玉饮

材料：西瓜翠衣(西瓜白肉部分)20g、金银花1钱、薄荷0.5钱、生甘草1钱

做法：将材料洗净，包入过滤袋，置入保温杯中，冲入沸水800cc，闷泡20分钟后即可代茶服用

功效：清心消暑泻热，但虚寒体质或有感冒等症状者不适合饮用。

### 津气生脉饮

材料：西洋参15克、麦冬10克、五味子5克、竹叶5克

做法：将药材洗净，包入过滤袋，置入保温杯中，冲入沸水800cc，闷泡20分钟后代茶服用。

功效：消暑益气、养阴生津。但虚寒体质或有感冒等症状者不适合饮用。

### 柠檬果茶

材料：凉浓茶汁50毫升，白砂糖1匙，苹果1只，香槟酒适量，柠檬皮1片，柠檬汁少许。

做法：先将柠檬汁与皮、茶汁、白砂糖置于直筒玻璃杯中，搅匀。再将苹果削皮后，将果肉切成小方块，置入杯中。杯加盖后，置入冰箱冷冻室，经5-6小时取出，再注入香槟即成。随意饮用。

功效：清热解毒，润肠通便。为夏季的保健佳饮。柠檬是世界上最有药用价值的水果之一，它富含维生素C、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2，可提高视力及暗适应性，减轻疲劳等。  
江洪

### 橄榄莲心绿茶

材料：绿茶2克，青橄榄2枚，莲心3克

做法：将青橄榄表皮轻轻剖解后，放入大号玻璃杯中，再放入茶叶和莲心，用沸水泡饮。

功效：生津止渴，清心消暑。莲心具有清热、固精、安神、强心之效，可治高烧引起的烦躁不安、神智不清等症。

### 槐花蜜饮

槐花属于凉性，具有清热凉血的功效，夏天可以用来消暑。槐花蜜也具有清热解毒的效果，属于蜂蜜中的佳品。两者搭配食用可以达到消暑降温的效果，但是脾胃虚寒的朋友尽量不要食用。

材料：干槐花5g、槐花蜜30ml、开水适量。

做法：取5g干槐花，用温水泡开，清洗，摘去枝条；槐花挤干水分放入杯中；倒入开水，待水温降低之后，加入槐花蜂蜜调匀即可。

### 马蹄沙鲜果爽

材料：马蹄，各色时令水果若干。

做法：把马蹄洗净去皮，切小块后放入料理机加纯净水一大杯打成泥；加入少量椰子汁，放进冰箱冷藏室；待拿出后可加入切好的各色水果。加椰子汁不需太多，因为马蹄本身较为清甜，加多了会太甜盖住了马蹄味。另外，因为要放水果，所以不适合加牛奶。

### 菊花莲子绿豆饮

绿豆也属于凉性，脾胃虚弱的人尽量少吃。另外，菊花有着丰富的菊甘、氨基酸以及微量元素，能够清风散热、明目解毒，而且也是降温消暑、清肝明目的夏季饮用佳品。绿豆具有无机盐、维生素，在酷暑中饮用绿豆汤，可以及时补充人体所丢失的营养物质，从而达到清热解暑的功效。不过绿豆能煮的太烂，否则清热解毒的效果就大大降低了。

材料：绿豆、莲子心、菊花、冰糖。

做法：将绿豆、冰糖加水煮沸；将煮开的绿豆水倒入装有菊花和莲子心的杯中，待凉后可冰镇饮用。



## ● 初夏古诗欣赏

### 《有约》 赵师秀 (宋)

黄梅时节家家雨，青草池塘处处蛙。

有约不来过夜半，闲敲棋子落灯花。

## ● 散文

乡下无电，乡下人难抵夏日暑热，只好到村口的大柳树下乘凉，柳枝轻舞，刮出的风也是热风，大人们人人手执一柄蒲扇，呼啦呼啦地摇着，一阵阵清凉的风徐徐弥漫全身，好一个清爽的世界。孩子们懒得去摇蒲扇，也摇不动，就躲在大人的下风头，余风飘来很是惬意。童年的夏季，酷热被蒲扇驱赶着，留下的是一片凉爽的世界。

儿时，乡下是碧绿的，家家院落外都是遮天蔽日的大树，枝与枝连着，形成一条条风道。燥热的风顺着树林行走，慢慢凉爽下来，一直吹到茅草屋里，荫凉荫凉的。中午在地上铺上席子，头对着门，轻轻摇着蒲扇，很快就睡着了。即使无风，茅草屋里也不是很热，童年的记忆，有了蒲扇就有了风。

乡下的夏夜是美好的，吃过晚饭，全村子的男女老幼都会赶集似的到村口的大柳树下乘凉。孩子们早就清扫干净地上的鸡粪鸭粪，泼上了冰凉的井水。各家搬出了竹床、木塌，摊上席子，那场面，我一直认为是很壮观的。大人们三五成群地坐在一起聊天，拉家常，讲故事。小孩们则围着大人跑来跑去。累了、热了，就躲到大人的蒲扇下落风凉，抑或躺在床上数星星，听蛙鸣。那些北斗星、牛郎星、织女星、银河……就是这么识得的。还有“吴刚伐木”、“嫦娥奔月”的故事，也是这么听来的。

印象里，家里的蒲扇大都是芭蕉叶做的，大人们都会沿着边包一层布，缝好，既美观，

又经久耐用。农忙时节，大人们累了，我们弟兄几个就轮番为父母摇蒲扇。父母总是劝我们悠着点，别摇得太快。更多时候是要记数的，每个人摇几百下。每每看着父母脸上的笑容，我们的心里也是幸福的。虽然我们也是累得汗流浃背，气喘吁吁。当然，更多的时候，是父母为我们摇扇子，为我们驱赶蚊子。有时候，我们一觉醒来，母亲还在为我们扇着……

其实，在乡下，祖母才是摇扇子高手。几个老太太坐在那，一边摇着蒲扇，一边中着瞌睡，有时候，都睡着了，手里的蒲扇还在不时地摇着。

如今，电已通到乡村的角角落落，空调、电扇已成为家家户户的必需品，蒲扇作为时代的记忆，已经被人们遗忘，随之而来的是空调病，电扇感冒……这时，老人们又念起了蒲扇的好，可卖家少了，寻它还真不容易。到南方出差时，我特意买了几把带回来。别说，还派上了用

场，遇到停电，或者电压低时，用蒲扇扇扇风还是很享受的。儿子说，怪不得老人们喜欢蒲扇，它比折扇的风大多了。夏日，蒲扇下的世界是清凉的。

也是，如今，有很多事物都讲究返璞归真。在这个空调受宠的夏日，偶尔摇摇蒲扇，享用一下这天然的绿色环保用品，也很好。尤其像我和父母住在一起，能亲手为父母摇摇蒲扇，凝结着亲情，凝结着尊重，这个夏日，能不凉快吗？



作者：潘新日  
选自“潘新日的博客”