

NO.52
2020 年 12 月

在日华人女性交流会会刊第 52 期
(2020 年 12 月)

(活动总结)

山川异域 风月同天

黄蔚

心心相连 共克时艰

— “女性会疫情防护小组” 发放口罩小记

梁德华

(人物专访)

土肥哲英先生の写真展インタビュー

姜春姬

(抗疫生活)

月子

夏红

好好生活

宋清

抗疫宅家喜欢去日本银行的理由

孙秀萍

抗疫神医堪缅怀

李振溪

(保健养生)

“有毒”的好关系

李凌

你真会做米饭吗?

谢文馨

良質の睡眠

陶惠荣

(海阔天空)

海的京都一天桥立

郑群

佛罗伦萨之行

张冰梅

(柔情私语)

Happy birthday to mimi

曲菁

春陽文化

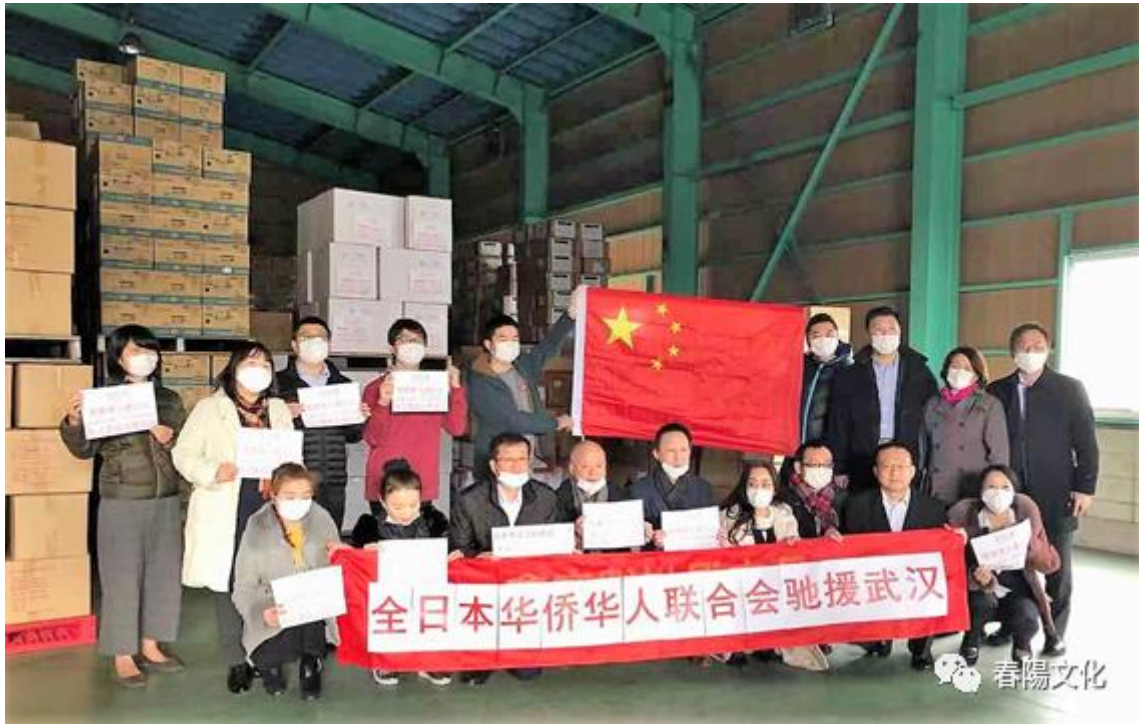
(活动总结)

山川异域 风月同天

黄蔚

庚子年初，新冠蔓延，各国闭关，世界停摆，不期而至的疫情让我们度过了异常难忘的一年。年初，面对新冠肺炎的爆发，全中国 14 亿人民一个紧急刹车，传统的新春佳节变成了全民抗击新冠病毒的战役。我们海外华人心系祖国，积极参与这场抗疫行动，大家自觉加入捐款捐物活动。在会长和理事会的带领下，43 名会员慷慨解囊，共计捐款 18 万 8 千日元，交给全华联购买口罩和防护用品，并发往武汉。

会长姜春姬亲历亲为，前往仓库搬运口罩等防护用品，协助全华联发送救援物资。



回顾这不寻常的一年，这场来势汹汹的疫情，打乱了无数人的生活秩序，我们的经济活动和各项社会活动被迫停止，面对命运突然的不怀好意，每个人心底都曾溢出一声叹息：“怎么生活就变成了这样”。疫情改变了我们的生活方式，每个人都对自己和家人的健康负有一份责任，大家自觉减少外出，积极采取有效应对措施，停止了各项聚会和活动。

为了大家的健康，我会理事会成立了防疫小组，向会员们发布防疫期间的安全注意事项，统计并提供“健防茶”的购买信息，介绍在日华人中医诊所的医疗信息，邀请从事中医的朴贞子和宝珠两位医师在微信群里为大家解答有关新冠肺炎的预防常识。

在这段防疫期间，我会收到了来自全国妇联、顾问西园寺先生的慰问和鼓励；顾问陈秀姐、浙江总会、全华联相继给我们送来了几千个口罩，这些都温暖着我们的心，鼓舞着我们共同面对疫情带来的各种困难，使我们得以在没有后顾之忧的状态下，积极的为社会做贡献。

回首过去一年，层出不穷的黑天鹅事件曾一度让我们心有戚戚，但总有一些这样那样的美好瞬间，让你我热泪盈眶，重拾希望。

在这即将过去的一年里，所有的不尽人意，就让它消散在岁月的风里。让我们重新点燃心底的希望，鼓起抗击风雨的勇气，尽早适应新的生活方式，满怀信心，在做好防护措施的同时把各项工作开展起来。

心心相连 共克时难

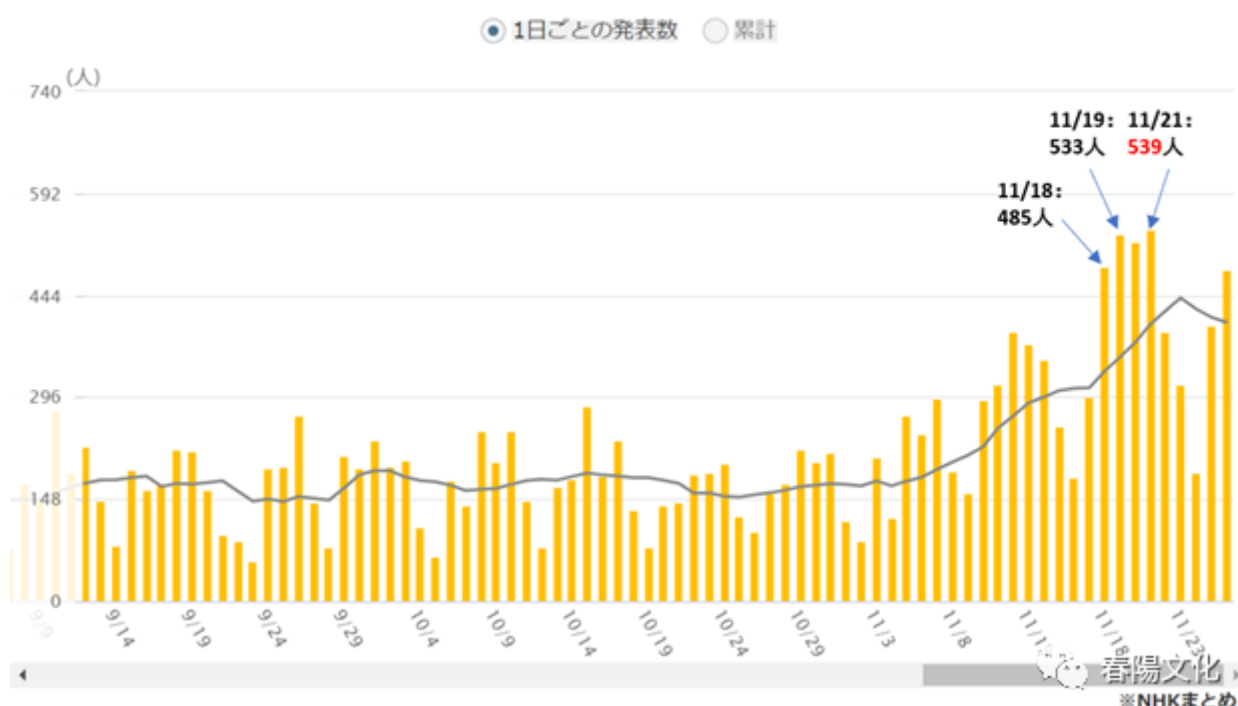
——“女性会疫情防护小组”发放口罩小记

梁德华

11月的日本，秋高气爽，景色宜人。正当人们纷纷打算利用21~23号三天连休假日出游去欣赏美景之际，日本各媒体相继报道全国各地新冠感染者人数猛增：自12日全国感染人数达到1660人，破8月7日第二轮疫情高峰时1597人的记录后，一路再攀历史新高。11月18日，日本全国新增新冠确诊病例首次超过2000例，达到2201例；21日达到2595例。而东京都新增感染者数在11月19日至21日连续三日突破500人，21日达到539人。大阪府11月22日创出单日新高490人，北海道疫情也迅速扩散。日本进入了新冠疫情的第三波。

東京都の感染者数

11月26日までの情報を表示



疫情第三波的到来让人们稍稍放松的神经不免又紧张起来，好在现在防疫物资，例如口罩、消毒液等还是很充足的，随时随处可以买到。如果稍微留意一下，还能发现不少人戴的口罩还是精心设计，非常时尚，成了疫情期间一道特别的风景。

相比之下，今年年初日本的第一波疫情发生时，却是另一番情形：口罩是“一罩难求”，消毒液等防疫产品也都很难买到，常常见到等待购买的人在商场、药店门前排起长龙。防护品匮乏，可是人们上班、购买生活用品等又不得不出门，这情况实在让人每天都感到惶恐不安，担心害怕。

当时在日华人社团积极想办法自救和互相帮助。我们“在日华人女性交流会”也有幸多次收到来自全华联及其他兄弟姐妹社团捐赠的口罩。3月16日“女性会疫情防护小组”成立。“疫情防护小组”曾四次把收到的这些无比珍贵的“爱心口罩”迅速发放给了会员，解决了会里不少姐妹的燃眉之急。我有机会参与了后两次的口罩发放工作，虽然半年多过去了，可是现在回想起来依然历历在目。

在参与口罩发放工作之前，我作为一般会员也申请领取了第一次和第二次发放的口罩。当时自己也就在群里接龙报了名，然后会里负责的姐妹就把口罩寄到了家里，看起来似乎是一件很轻松的事情。后来参与其中，才知道原来中间还有不少繁琐的工作。比如：要预先计划每次发放多少口罩，怎么发以及各个环节的负责人，还要考虑是否还需爱抽出一些支援其他急需口罩的姐妹社团等问题。“怎么发”最头痛，在疫情期间为了尽量减少见面机会，只能通过邮寄的形式。可是要去邮局也有不少风险，那么就只好争取去一次尽量把所有问题都解决。这种种的细节问题，如果不是参与其中的工作，还真是从没有想过呢。

第三次的口罩发放工作是4月23号开始的，分工分别是：由史东阳老师负责起草口罩发放通知和报名统计，赵永庆老师负责确认邮寄地址和会计工作，朱红老师和我负责邮寄。朱红老师把口罩寄给我的同时，把需要的信封，封装口罩用的塑料袋也顺便帮我买了，一起寄给我，免去了我跑来跑去买东西的麻烦，想得十分周到。



姜春姬会长准备了印有“在日华人女性交流会心心相连 共克时难”字样的贴纸，可以贴在口罩包装袋上。大家都说有了贴纸感觉大不一样。虽然只是一张小小的贴纸，却传递着大家互相关心，互相鼓励，齐心协力，共度难关的决心和信心。姜会长特地打印了一大张贴纸寄给我，朱红老师还把自己封装好贴有贴纸的口罩拍了照片发给我做示范。



第三次口罩发放是每人 10 只，共有 28 位会员姐妹报名领取了口罩。在大家的齐心协力、分工合作下，很快发放工作就顺利完成了。

到了六月，会里又收到中国侨联、全华联捐赠的 500 只口罩。“女性会疫情防护小组”代表女性会全员表达了感谢之情，感谢祖国和全华联对女性会的关心。



于是“女性会疫情防护小组”又在7月24日第四次向会员发放口罩，每人20只，第四次口罩发放共有25位会员姐妹报名领取了口罩。当时日本的疫情有所缓和，为了提醒大家不要松懈，姜会长又准备了印有“在日華人女性交流会 保持警惕，坚持防疫”的贴纸贴在口罩包装袋的外面，真是与时俱进的贴心提示。姜会长又特地打印了一大张贴纸寄给我。



口罩很快顺利寄出，并在8月7日确认所有申请的会员都已经收到寄出的口罩。至此，女性会的四次口罩发放工作顺利结束。

回想起自己有机会参与的两次口罩发放工作的全过程，至今心潮澎湃。疫情防护小组全体成员积极配合，每个人都认真负责，为会里的姐妹着想，希望尽早把口罩寄给会员姐妹们。同时，报名领取的会员姐妹们也互相谦让，尤其是在最初的两次口罩发放之时，姐妹们都希望把珍贵的口罩让给更需要的姐妹们。大家互相关爱之情十分令人感动，让人真真切切地感受到“疫情无情人有情”的温暖。

疫情仍在继续，在 11 月 27 日，东京都感染人数再次刷新记录，达到 570 人，实在令人担忧。但无论如何，希望每个人都用心做好防护工作，少外出，避免“三密”，勤洗手，保护好自己和家人。让我们“心心相连，共克时难”，相信我们很快就能度过这段艰难时光，迎来明媚的春天！

（人物专访）

土肥哲英先生の写真展インタビュー
姜春姬



75 歳の土肥先生は今でもランニングや山登りを続け、毎年個人写真展の開催をしています。土肥先生は我々女性会のメンバーに向けて写真撮影の入門講座を開いてくださり、そして実践の場でも熱心にご指導いただきました。またマラソン大会にもよく出場されている為、マラソンの極意についてもお伝授していただきました。

この度、ご高齢にも拘らず健やかにご活躍されている土肥先生の写真撮影および展示会開催への想いや普段の生活についてインタビューにてお尋ねしてきました。

■プロフィール

名前：土肥哲英（男） 1945 年生まれ（75 歳）

経歴：神奈川県立某高等学校で国語教師として勤める経験あり、途中休職をし、中国天津へ渡って約 2 年間南開大学で日本語を教えた。その後高校に戻り、60 歳の時に定年退職して現在に至る。



ハス（小笠原島文化）

1、 土肥先生は、毎年写真展を開催しますが、今年で何期目でしょうか？

写真展は今年で 13 期目になります。

2、 写真展のテーマはなんでしょうか？ 每期どのように決めるのでしょうか？

今年は花のシリーズで、「花」がテーマですが、今まで 13 回写真展を続け、海外スペインが 2 回、万里の長城 1 回、イギリス 2 回、中国蓮の旅は数回、台湾 1 回、チベット 1 回、花シリーズが 3 回です。

写真展は年度別に古い順で選びます。全部から抜き出すと、どれをすでに展示したか忘れるので、混ざらないように、2011 年から 2012 年までのように、次回同じ写真がダブらないようにします。

3、 写真展開催のきっかけはなんですか？ いつ写真を撮るのでしょうか？

よく若い時から登山をしました。山に登り珍しい花があれば、すぐ写真に納まりました。

私の山の仲間たちが、山の写真展を開いた時に、私がその人達の写真をみて、これはこうした方がいいぞ、これはちょっとねと不評をしたその時に、山の仲間がそういうことをいっているのだったら、自分も写真展をやってみろ、そうするとわかると言われたので、それがきっかけで、自分だけの写真展をひらくようになりました。

4、先生は女性会でも写真の撮り方を講義なさいました。少し詳細を教えてくださいませんか？

女性会からの依頼もあって、新宿御苑で写真の撮影する実際の訓練、その前に 1 回写真を撮る基本的な

項目について、講座を開いて、2 回女性会の写真撮影に関してお世話をしました、その後どうなったかなとちゃんとその写真の撮る技術が生かされているのかなとちょっと気にはなっているところです。

5、 次期の写真展覧会はいつ開催される予定ですか？ またそれに向けての準備はいつ頃から着手されるのですか？

コロナウイルスの影響で、各イベントが中止するなか、やるつもりでいますが、来年は不明です。実は毎年春に展示会をやりますが、今年はコロナの影響で秋になりました。

展示会の準備は3ヶ月前から始めます。4月展示会予定の場合は、12月からは準備を考え、

6、写真展覧会の開催はいつまでやる予定ですか？

できるだけずっと続けるつもりです。

いま毎年市民マラソン大会にでます。三浦マラソン、ハーフマラソン、丹沢湖マラソンなどです。マラソンを続けた原因は、登山の体力作りのためです。登山をする度に、綺麗な花とか風景の写真を撮ります。撮った写真はまた写真展にだします。このように写真、マラソン、登山は私にとって欠かせない三セットになっています。

6、土肥先生にとって、これからチャレンジしてみたいことはありますか？

いつも瞬間々その時にふれた花の写真は、継続して撮影していきたいと思います。

若いころから登山をやっていた。登山をやれば当然カメラが必要になる。カメラが必要で山にいったら山の写真を撮ったり、花の写真を撮ったりすることになります。さて登山をするためには体力をつけておかなければ歩けない、歩くためには、ランニングをして体を鍛えておかなければなりません。だからランニングをすれば、登山できる。登山すれば写真を撮る。こういう組み合わせで、写真を撮ってきた。

7、中国天津の大学で講師を務めた経験をお持ちですが、中国での経験や思い出についてどんなものがありますか？

中国への思い出は主に3つあります。

一つは1983年から1985年南開大学で日本語を教えていた時代。そのころの中国は、物はあまり多くなかったけれども、学生は優秀だったし、とても楽しくすごすことができました。

またそのとき偶然一緒だった池上先生とある期間、南開大学で日本語の教師として一緒だったので、その後日本にもどって来てからは、池上先生を中心に組織した「万里の長城への旅」に全部同行して、万里の長城をその土地々地点々の長城は、大体歩きました。

もう一つは、同じく池上先生を中心とした「中国の蓮大会」何回か数えきれないぐらい、中国の各地で行われる蓮の大会にいった、南から北、北から東西、ほとんどの地域は歩きました。またその時、北方の蓮の調査をしようということでアムル川、黒龍江のところまでいった、中国側とシベリア側の蓮の調査をしましたが、私は残念ながら時間がなく、中国国境沿いの冬は寒く凍ってしまう、マイナス30度の寒いところの夏に訪れて、蓮の花をみて、時間がなく日本に戻ってきましたが、中国はそういった意味で非常に思い出の深い国です。

8、土肥先生にとってマラソンと写真撮影はどんな魅力がありますか？

健康的な、だれでもができるスポーツ、スポーツマラソンではない、近くを走る川沿いの歩道を走るこれで十分、特に大会にでる必要はないけれど、健康維持のために日々少しずつ走ることが大事だと思います。

一年ごとに自分の撮った写真を振り返り、そして自分の技術の向上を目指すのは一番だと思います。

9、失礼ですが、ご高齢になられても健やかにご活躍できる秘訣を教えてください。

継続は力なり、長く続けることによって、それが一つマラソンでも写真でも自分の身にまた戻ってきて、自分の体力又は技術を向上させることができる。だから継続は力なり。

10、先生は女性会の皆さんに以前マラソンに関してもアドバイスをしてくださいましたが健康管理に関してアドバイスを頂けますでしょうか？

スポーツマラソンではなくて、ジョギングでもいいから、健康管理のために、毎朝又は夕方どちらでもいいので、一キロ二キロでも、ゆっくり走ると日々の健康にとってもいいと思います。

昼の仕事のある人は、朝走るとそこでエネルギーをつかってしまいますので、疲れちゃうからできれば仕事が終わった夕方、ゆっくり走って、その後お風呂に入って体を休める。それが一番健康のもとだと思います

11、先生にいろいろとお世話になり本当にありがとうございました。ここで女性会の皆さんに一言お言葉を頂けたら幸いです。

なんでも簡単なこと小さなことでもいいので、自分がこれはできと思ったことをとにかく長く続けること、それが一番です。読書でもいい、散歩でもいい、花をみに公園に行くでもいいです。また旅にでるそれもいい、とにかく自分がこれはやっていいなと思う、これはやりたいなと思うものがあれば、特に退職して時間がある人は、自分のやりたいことを率先してやっていくことが一番です。



（抗疫生活）

月子

夏红

因为疫情，世界各地的人民群众都在做月子。烦死和闷死，如果让你选，你会怎么选？反正，反正我——不选。

虽然疫情蔓延下的生活不容易，我依然一口白色小贝一颗红心向太阳。有阳光就灿烂，没有阳光也要灿烂。毕竟天无涯，地无尽，而我生有涯。

最近，每次路过经常散步的小河边，只要遇到那个老妇人在卖菜，我都要顺便买一点儿新鲜的蔬菜回去。

东京、横滨的疫情依然在蔓延，好像还大有愈演愈烈之势，让人疲惫不堪。无奈之中，只有继续锻炼身体，增强自身的免疫力。希望这场突如其来的疫情早日平息。不然，时间长得如此磨人，估计很多人都要发疯了。

最近，每次散步经常去离家不远的小河边。小河一路向东奔向太平洋。周围自然环境保护得很好：河水清澈见底，有数不清的鲤鱼在嬉戏；越冬的候鸟——野鸭、鱼鹰、海鸥、仙鹤……三五成群，悠闲自得。

河岸两旁是青葱菜地和果园。每次只要遇到那个老妇人在卖菜，我都要顺便买一点儿新鲜的蔬菜回去。老妇人的菜就摆在她的菜地边，都是些她刚从地里摘下来的新鲜油菜，小葱土豆……而最引起我注意的是她几乎躬成90度的身躯和一刻不停地忙来忙去的背影。种菜，卖菜，除草，我还看到过她站在高大的自动售货机旁买饮料，甚至还能驾驶一辆小型货车。躬着腰，做着一切事情。平实而勤劳的样子让人心头发热，却分不清心底涌起的是怜悯还是敬意。

晚上看七点新闻的时候，被当天的疫情感染患者数字刺激一下，就像是被一只大头蚊子咬了一口，再忍不住叹口气。然后，然后，我就会下决心更加珍惜当下的生活，拥有的一切，想更多拥有与亲人在一起的时间，尽情享受天伦之乐。

自疫情发生以来，相当长的时间一直宅在家里。吃喝拉撒都不出门，感觉自己像是一头被困的小猪。照镜子时发现我还真是长了一双跟小猪一样的小眼睛。而且还是单眼皮。

客厅里女儿正一边看着喜爱的动画片，一边吃着猪肉韭菜馅的煎饺，有滋有味，好不享受。

女儿长大了，正值青春叛逆期。想要亲一下、拥抱一下，已经不是一件容易的事。我自然要有自知之明，不高估自己的魅力。

一个人关上房门，拿起一本看了八遍的《天龙八部》，再用手机搜索一下，马上房间里就响起了我熟悉喜欢的旋律，钟镇涛的歌声磁性而又深情：只要你过得比我好，只要你过得比我好……什么事都难不倒，一直到老…

一个猛子，我就扎进了金庸大侠的武侠世界。此时除非我自己把自己打倒，否则，天地万物，真没什么能难倒我的了！

黑夜在笼罩着我，而黑夜过后，明天的灿烂朝霞也在等着我……

好好生活

宋清

转眼间，2020年只剩下三十几天了。年初以来人们视新冠病毒如洪水猛兽一般，避而不及。那摸不着看不见的病毒，至今仍让人感到极度的恐惧和无奈。我也不例外，开始每天在紧张中度过，竖起耳朵，瞪圆眼睛，时刻关注着疫情发展。慢慢的…人开始变得懈怠疲惫了。有一天，我在网上看到了一个段子：“孩子吵着要出去和新冠病毒玩，再也不想闷在家里了。”我不由得会心一笑：是啊，人一生下来不就一直都在与各种各样的细菌和病毒打着交道吗？只不过这次的这个新“邻居”，显然来者不善，如何跟它打交道，还是个未知数。人类最终的敌人是否是病毒，尚未可知。既然是在同一个生存环境中，如何做到和平共处互不伤害呢？显然，这个艰巨的问题只能交给科学家们去解决了。不过，凡事都有两面性。通过这次防疫的经历，人们养成了良好的卫生习惯，还间接地收获了人与人之间的含蓄地距离美，提高了自律性。当我们重新审视现在的生存环境后，我们才能发现其实一种新的生活方式正在默默地开启。虽然人们的外出大幅度地减少了，但是偶尔外出时，更容易为一些细微之处而莫名地心动。一阵清风，一片随风飘舞的落叶，大自然中的一木一草居然会这么令人感动。这些小小的感动教会了我们珍惜生活中的一点一滴，使我们对任何事都心存感恩。这，不也是一件很好的事吗？

抗疫宅家喜欢去日本银行的理由

孙秀萍

很喜欢去日本的银行，因为那是一种享受。日本的银行，随处可遇，童叟无欺，服务人员亲切可人，有什么困难都会帮助你解决，对我来说，是一个温馨的地方，不仅喜欢去，还非常喜欢那里的氛围。每到有需要去银行办事的时候，我总是要找一个时间充足的时候，不能有急事要等着办，也不能有时间限制。最好是在一个闲遐的上午或者下午，慢悠悠的走着去。刚到门口，必会有大叔或者大姐，大娘站在那里开门，或者给你“案内”，也就是指南。说明了来意，他或她会告诉你到取号机领一个号码，如果需要付款，就告诉你填写好必要的事项后，再去领号。接下来就是等待的时间了。这也是一段非常安静而享受的时光。一般的日本银行里面都一定有很舒适的座椅，有的地方还有各种宣传单和理财信息，有的地方还有杂志，让你感觉与其是去银行，更像是在图书馆里，你可以挑着喜欢的尽情翻看。看腻了杂志，还可以打量一下大厅里好看的当班小姐姐、帅哥哥，亦或是偶尔进出的顾客，这也是很养眼的。这时你也可以调节一下心情，假想自己正在咖啡厅泡吧。银行内一定是灯光明亮的，服务人员的服务一定是认真严谨的。所以尽管很花费时间，但是很愿意等待。因为那是出于对顾客负责，免得出错。银行里的分工很细，如果你是新来开账户的顾客，就会被引到一个专门的窗口，坐在那里和服务员交流。这显示出银行对新顾客的重视，一般情况下，有的银行还会在帮助你开好账户后，

再给点如餐巾纸呀，或者是海绵块儿等小礼品，让你乐乐呵呵地离开。还有投资专用咨询窗口，那一般是与大厅隔离的独立空间，即能保护个人隐私，又营造出不同于普通顾客的优越感。

最令人感到舒服的是，银行的空调是开得非常到位的，冬暖夏凉，让你无可挑剔。坐在银行的椅子上，感觉就是呆在自家客厅，而且这客厅环境舒适，有绿植，也有装饰，更重要的是整洁干净，地面如镜，桌椅纤尘不染。

当然，如果你不想进入大厅，只想快速取钱就走，那么入口处的自动取款机是最佳选择。即使这样，你进门时定会有人热情地打招呼：“欢迎光临！”，走时也会有人高声致谢，尽管你可能听不见，甚至连头都不会回一下，但是那声音却不会因为你的不在意而消失。

有人会说，日本的银行服务虽好，但是效率太低，办事太慢。这当然是日本需要改进的地方，可是退一步想，慢节奏也许才是银行应有的状态。为了防止出错，日本的银行一般窗口服务只开到下午 3 点，这是为了避免银行员过于劳累而出错，所以办事慢些，也并不都是坏事。对顾客来说也同样，办事过于匆忙也是容易出错的，特别考虑到老年人，无论是窗口服务，还是机器服务都是宜稳不宜快的。所以，去日本的银行，请一定找个不忙的时间段，本着泡吧的原则，享受一段缓缓流过的悠然时光。

抗疫神医堪缅怀

李振溪



时光飞逝，不觉已到 2020 年 12 月，岁末年关，暖冬的东京，红黄色彩晚于往年的枫树叶与银杏叶，日渐鲜艳夺目起来。偷暇来到上野的东京国立博物馆，本想趁游人寥寥之机，尽情欣赏博物馆后面日本庭园的美丽秋景，没想到因整修而关

闭。为弥补小小的败兴，便在正门入口附近的银杏树周围，用相机随意裁剪些如画的秋光。

偶然看到不显眼的树丛前，矗立着一座青铜人物雕像。来东京国立博物馆的次数根本记不清了，但每次都是直奔展厅而无心环顾其他，所以从未留意到这座铜像。近前仔细端详，基座上是一位身穿燕尾服的外国年轻帅哥，玉树临风地站在那里，左手拿着一册书籍，聚精会神的阅读着。这座雕像给人带来的第一印象就是和国立博物馆的整体氛围似乎有些不搭调。这种违和感反而更加勾人好奇，再把目光下移到基座的一块金属铭板上，一行从右向左横写的篆书文字“種痘醫祖善那君像”下面是一行大写英文“DR. EDWARD JENNER”。再下面是一段竖写且没有标点符号的楷书汉文，最下面又是一行从右向左横写的隶书“大日本私立衛生會獻納”。仔细解读如下：



读罢恍然大悟，原来这是为纪念接种牛痘防治天花传染病的英国名义爱德华·詹纳而建立的纪念铜像。且将铭文通俗解读：“这是接种牛痘的创始医生爱德华·善纳的铜像。（EDWARD JENNER 中文译名为爱德华·詹纳或金纳、琴纳，而日语则按照音读的汉字翻译成善那），他是英国人，是遐邇闻名的良医，当时天花流行肆虐成灾，他始创了牛痘接种方法，在公元 1798 年公诸于世，这个方法流传到各国，经过 50 年，传入日本长崎，当时是江户时代的嘉永 2 年（1849 年），不久便在全国普及。此前大日本私立卫生会曾提议建立铜像弘扬他的恩德，得到政府和民间人士的一致响应和赞助，并委托东京美术学校铸造。今年明治 30 年 6 月（1897 年），得到政府的批准，将雕像建在帝国博物馆的一角。他救济百姓拯救国家的恩德，我们不能忘记。特写此文让后世之人永远缅怀。”

“大日本私立衛生協會”成立于明治 16 年（1883 年）如今是位于东京都新宿区新宿 1 丁目的一般财团法人日本公共卫生协会。此铜像的作者是日本近代雕塑鼻祖高村光云的弟子米原云海的杰作。铜像建造时期是詹纳发明牛痘接种法 100 周年，如今又过了 100 年，世界上又一次遭受新冠病毒的祸害，日本的新增患者人数屡创新高，各国人民都翘首企盼有效的疫苗早日开发并及时普及。在这个特殊时期，不期而遇地瞻仰到这位 200 年前的历史名人雕像，是否有天意安排，不禁感慨万千。

想来天花传染病，对和年过半百的笔者同龄人来说并不陌生，记得小时候经常可以看到满脸麻子的老人。家长告诉我们说那就是天花的后遗症。而且从“麻婆豆腐”“王麻子剪刀”这些著名品牌级称呼，也可窥见这种传染病在不远的过去与人们的生活密不可分。50后，60后，70后的人们看看自己左胳膊上的那块圆形疤痕，就是儿时接种牛痘的物证。

据说天花这种死亡率高达三分之一的病毒性传染病起源于埃及，在千年以前久已通过战争等人员流动传遍世界，早在汉朝就已经传入中国，直至明清时期，民间往往通过将患者的浓疮加工成不同形式的微弱疫苗，让健康人受感染而获得免疫力，但这种方式的危险性也很大。就连康熙皇帝他爹顺治皇帝也是死于天花，康熙本人小时候也曾被感染，万幸保住性命，为此康熙在位期间曾大力推行人痘接种免疫法。



史料记载詹纳发明的安全性很高的牛痘接种方法在1805年久传入广州，但接种牛痘

是属于权贵阶层才能负担的昂贵特权。而后的中国战乱动荡长达百年之久，无法有效地推进接种的普及活动。直至1950年代，凭借中国政府的强有力的举措，将接种普及率提升到90%以上，1959年底，中国最后一个天花病例之后，再也没有出现，不过为了做到万无一失，接种牛痘的措施仍然坚持到70后这个年龄层的中国人。日本则是在1956年以后，再未出现天花患者。世界上最后消灭天花的是非洲的索马里。其后经过两年的观察期间，终于在1980年，人类正式宣告在全世界彻底消灭了这个害人不浅的传染病。

人类宣告的是消灭了天花传染病，但并没有找到消灭天花病毒的良药。如今的新冠病毒也许同样是难以找到消灭病毒本身的良药，而只是要尽快找出让人们対病毒免疫的药方而已。

疫情猖獗的一年中，一个古老的辟邪祛病的妖怪阿玛比埃（アマビエ）在日本时兴起来，聊作人们的一种心理安慰。与其求妖拜怪，不如缅怀先贤仁医，致敬白衣天使。

适值笔者五十七岁生日之际，谨以此文表达对往昔医疗仁者的缅怀之情，以及对当今奋战在抗疫一线的医务人员的崇敬之情。顺祝各位读者朋友阖家安康！

（注：从东京国立博物馆正门通过检票口后，右后方便可看到詹纳铜像。）

（保健养生）

“有毒”的好关系

李凌

好关系怎么会有毒？看到题目也许大部分人都会有疑问。好关系基本上是人人都在追求的，亲密关系、亲子关系、人际关系等等，关系越和谐融洽，我们的幸福感就会越高，可以说追求幸福就是在追求好的关系。但什么是好的关系呢？没有冲突、不吵架就是好的关系吗？我想先跟大家谈谈咨询师跟来访者之间的信赖关系、依赖共生关系，再来谈谈我们日常生活中的关系，特别是亲子关系。

在心理咨询当中，我们非常强调咨询师和来访者的关系，因为之所以有困扰，大部分原因都是人际关系出现了问题，而这样有问题的人际关系一般自然也会体现在跟咨询师的关系当中。咨询师敏锐地察觉这一点，之后跟来访者讨论，慢慢跟来访者建立一种新的相互信赖的关系，来访者把这些内化为自己的关系模式，从而在日常生活中发生改变。

实际上，在咨询师跟来访者关系的建立当中，很容易出现依赖共生关系，这样不仅无法帮助来访者，反而有可能让来访重复原本生活中的病理性人际关系。一些新手咨询师通常会有一些困惑，担心过于满足来访者的需求，会使他们对自己产生依赖心理。但如果在来访者因焦虑打来电话或者发来短信时，不进行回应也会影响咨访关系，而良好的咨访关系是帮助来访者的前提条件，没有互相信任，很难真正帮到来访者。相信大部分咨询师都遇到过这样的困惑。

受过正规训练的咨询师都知道，在咨询的初始阶段就需要跟来访者解释咨询的设置（咨询中关于时间、地点、费用的约定）。取得来访者的理解和同意之后，双方需要签订知情同意书，这是建立信赖关系的第一步。这样如果遇到来访者违规在预定咨询时间外来联系咨询师时，咨询师才会有回旋的余地，才可以在不影响关系的前提下避免让来访者逐渐陷入依存关系当中。当然，理论归理论，实际操作中还是需要灵活应对、寻找平衡，这决不是一件容易的事。

同样，在我们日常的生活当中，保持健康平衡的人际关系也是很难的。有时表面上看风平浪静，似乎关系很融洽，其实背后暗潮涌动，充满了“毒素”。这些“毒素”往往会被人际关系中弱势的一方完全地吸收进去，最终以问题行为或症状的方式呈现出来。

2018 年国内上映过一部迪士尼的动画短片，该片荣获了第 91 届奥斯卡金像奖最佳动画短片奖，剧情令很多人唏嘘不已。

剧情讲述的是：一位生活在加拿大唐人街的华裔女性在儿子长大独立生活之后，内心焦虑孤独。但她做的中国传统包子很受欢迎，也是她的收入来源。有一天，她做的包子竟然活了过来，她把这个包子当作自己的儿子，将自己的爱全部奉献给了这个“包宝宝”。“包宝宝”长大之后，打算离开母亲过自己的生活，悲痛欲绝的母亲竟然一口把“包宝宝”吞了下去。

看似简单的故事背后，反映的正是家长和孩子之间病态的“依赖共生关系”。只会奉献而不善表达自己需求的人，很容易吸引那些不愿付出而只会索取的人。在亲子

关系中，孩子过分依赖父母，而父母又很享受这种“被依赖的感觉”，久而久之就会发展为不分你我、彼此共生的关系。在孩子未出现问题时，周围的人包括家长自己都会觉得自己跟孩子关系很亲密，自己无微不至地照顾孩子，孩子也很听话。但当孩子开始走向社会、需要跟更多的人去交流时，就会遇到很多挫折。孩子一直沉浸在亲子依存关系中，很难与他人建立正常健康的人际关系；父母看到孩子在外面遇到了挫折，就更加觉得不能放手让孩子独立，于是更加无微不至地照顾孩子，形成恶性循环。因此导致很多孩子最终无法走出家门，变成茧居一族。

每个孩子都是独立的个体，最终要独自面对自己未来的生活。亲子关系是亲密关系中唯一一种以分手为目的、渐行渐远的关系。对于自己辛辛苦苦带大的孩子，父母要做到完全放手确实是很不容易的。但是，不放手孩子不仅永远不会独立，还会因吸收这种共生关系当中的毒素，出现各种问题行为和症状。当您的孩子出现问题时，请一定首先审视、反省你们的亲子关系。

那么，您的亲密关系是真正的好关系呢？还是“有毒”的好关系呢？

（作者为日本家族疗法学会会员，中国国家二级心理咨询师，在日华人心理咨询。）

你真会作米饭吗？

谢文馨



超市里标记着今年产的“新米”早已上市，又到了吃新米的季节。

以稻米为主食，又做事细致的日本人对大米同样非常讲究，当年收获的米会在米袋子上贴“新米”的标签，每个米袋子都会详细标记碾米日期，碾米日期超过一定时期仍然没有卖掉的米会便宜百分之二十、三十、甚至半价（每个店铺的标准不同）等等。

日本人吃的米，碾米程度的不同，名字也不一样。仅脱谷壳的叫糙米，留有胚芽的叫胚芽米，根据糙米的棕色壳去掉的比例有三成米、五成米、七成米，都去掉的是白米，去的更多的还有上白米。松本农园夫人的娘家是米农，他们家吃的米，上白米还要继续磨，我们开玩笑说都可以做清酒了。吃得这么精细，按理说对身体不好，

好在他们自家菜园种菜，天天吃新鲜的当季无农药蔬菜，补充了主食的不足，夫妇又天天忙碌，倒也非常健康。



右面的米便宜了百分之二十。

前几年，来日本暴买的人，电饭锅是少不了的一品，经常是四五个往国内背。日本的电饭锅产品也是一年换一个花样，高压的、仿碳的、铜的、南部铁器的……从上万到十几万，有的价格竟达到了几十万日元。我曾经也用电饭锅做饭，后来发现并没有广告说得那么神，现在基本用陶瓷锅煮饭。用一般锅煮出来的米饭，并不比电饭锅差，我感觉更好吃，否则怎么会有仿以前灶火釜的电饭锅呢？

用锅煮米饭做法很简单，用火时间不长，比电饭锅要经济。煮饭前要知道米的陈旧，因为新米含水量高，煮饭时加水要适量少一点，陈米含水量低，水要相对多加一些。特别是国内的米，有很多人一下子买回很多，吃上几个月，这样的米在存放过程中渐渐失去水分，煮饭前需要多泡一会儿水，煮饭时要多加一点水，新买来的米先做一次试试最保险。

好吃米饭的做法：

米用容器量好，放入盆里准备洗米，第一遍水，量要多，用手将米搅拌一下让米湿润后，马上倒掉。虽然现在碾米技术提高，碾过的米里米糠的含量不高，但仍然会有一点残留，如果米泡在第一遍的洗米水里时间过长，米糠的异味会转移到米里。第二遍洗米水，同样搅拌后倒掉，倒掉水后用手轻轻的揉米，让摩擦去掉米表面的糠，再洗一两次，最后倒入盖过米两指以上的水浸泡最少三十分钟。



米是这样在笊箕里避水

泡好的米倒入笊箕内，中间挖一个坑滗水，有时间的话最好放半个小时。

滗好水的米倒入有盖的锅里，基本水量是和使用的米同量。新米，水少一点，一般的米同量，太陈的米要多放一些。

大火，开后，沿锅底上下搅拌米，让米在锅里重新分布，再抹平米表面，转小火盖好盖煮十分钟。最后大火十秒钟（数十个数）后，关火，再数十个数，开盖上下搅拌米饭，表面抹平，盖上盖，等十分钟就可以上桌。最后的十秒钟大火是为了蒸发掉剩下的水汽，再把上下分布不均匀的水分通过搅拌平均分配，最后再焖十分钟，这十分钟最好也不要省略，也是煮米饭的一个过程。这样做出来的米饭，米粒粒粒油光晶亮，柔软适度。这种做法，即使在欧洲，用那里的米，也同样做出了好吃的米饭。

对了米饭做好后一定要搅拌，即使是电饭锅做的也需要，在国内发现许多人不做这一步，本来好好的米饭马上吃还可以，放一段时间整块挤压在一起，看上去令人失去食欲，也真的不好吃，当年大学食堂的饭就是这样一坨一坨的。



我吃糙米，很少吃白米，家里的白米饭是用来做发面包的天然酵母的，所以相片的米饭是用陈米也非名牌米做的

第一张相片的芋头米饭是日本秋季的季节性菜饭，日本人喜欢将新上市的蔬菜和米一起煮来吃，正好新米和新芋头都是同一个季节的新食材。芋头米饭的做法，在煮米饭之前加上一勺酒一勺酱油，这部分水量从水里减掉，芋头切厚片，和切丝的胡萝卜放在米上，正常煮饭。

注释：只用米和麴酿的日本清酒，由于白米近表面富含的脂肪及氨基酸，会产生杂味，所以越上等的酒表面碾的越多，大吟酿会削到只剩下白米的百分之 35。

良質の睡眠

陶惠荣

睡眠は健康の一大要素ですが、私たちは時にそのことを忘れがちです。

「病」の漢字は、一人ベットで寝ている姿から生まれました。「疒」は横にすると、ベッドの形になります。「丙」は人です。

なぜ人は病気になるとベッドで寝る必要があるのでしょうか？それは体の仕組みに答えがあります。細胞の生成、修復、病原菌への攻撃や処理を、体は自ら落ち着いている時にしか行いません。つまり寝ることは、体を修復するための前提条件です。

以前のコーヨーライフで紹介をしましたが、日本語には「骨休み」というすばらしい言葉があります。骨の中は、造血を行うところです。血は、私たちの健康を維持する大切なものですね。病気から体を守るには、良質の血液をつくり、免疫細胞を増やさないといけません。西洋医学では、体外で免疫細胞を増殖させて、それを点滴で体に戻し、増やす方法を考えています。しかし、人体はもともと自分で免疫を作る仕組みが備わっており、健康な方が環境をきちんと整えれば、免疫細胞は確実に増やすことができます。

睡眠の環境は、ベッドだけではなく、時間も大事です。何時に寝るかで、睡眠の質が随分違います。

睡眠の重要な役割を、造血と修復と理解すれば、骨休みの時間、つまり造血の時間に寝ることで、良質な睡眠の条件が揃います。

造血ホルモンの分泌時間は「腎経」が働く時間で、夕方の 5 時から 7 時です。その時間に安静にすることが大事です。激しい運動や食事をすると、血液がそちらに取られ、腎経の働きの邪魔になりますので、できれば避けてください。

造血ホルモンの分泌後、造血の時間となります。これは夜の 7 時から深夜の 1 時です。その後は肝臓での蔵血時間で 1 時から 3 時となります。これらのことから、良質の睡眠をとるには、夜 7 時から明け方 3 時までの間ベッドに入り、眠るのが理想的でしょう。

最後の条件は心を整えることです。電気を消して、暗く静かな環境をつくり、安心した状態で体を横にするようにしましょう。私の診療院の重症の患者さんに

もよく睡眠のアドバイスをしますが、心を整えることでよい睡眠につながる方がたくさんいることが分かりました。

良質の睡眠とは、

- ①正しい時間帯に体を横たえること
- ②安静にできる良い環境
- ③心を整えることで手に入るのではないのでしょうか。

Dr. TA 陶 恵栄
 どう・けい・えい 中国上海出身、1992年来日。北海道大学医学部で博士号取得。中国医学の理論に基づいて伝統自然療法「陶氏療法」で数々の難病の患者を救ってきた。

良質の睡眠

睡眠は健康の一大要素ですが、私たちは時にそのことを忘れがちです。

「病」の漢字は、一人ベッドで寝ている姿から生まれました。「疒」は病にすると、ベッドの形になります。「四」は人です。

なぜ人は病気になるのか？ベッドで寝る必要があるのでしょうか？それは体の仕組みに基かあります。睡眠の生成、自律神経への影響や腸胃を、体は自ら調整している時にしか行いません。つまり寝ることは、体を修復するための重要な条件です。

睡眠の重要な役割を、産後と修復と理解すれば、休みの時間、つまり退席の時間に寝ることで、良質な睡眠の条件が揃います。

産後その分の分は睡眠は「病」が舞う時間、夕方から夜まで7時です。その時間に安静にすることが大事です。激しい運動や食事をする、血圧がさらに上がる、腎臓の働きが衰えますので、できれば

体内時計上の理想的な生活リズム

体内時計は、中国医学の古典「黄帝内経」に「子午流注（しごりゅうちゅう）」として説明されている。中国医学の基本的な考え方の一つだ。

良質の睡眠とは、

- ①正しい時間帯に体を横たえること
- ②安静にできる良い環境
- ③心を整えること

で手に入るのではないのでしょうか。

図1の説明：陶恵栄 どうけい えい 中国上海出身、1992 年来日。北海道大学医学で博士号取得。中国医学の理論に基づいて伝統自然療法「陶氏療法」で数々の難病の患者を救ってきた。

図2の説明：自らも良質な睡眠を実践する陶先生。睡眠の状態を計測器でチェックすると、常に良好な結果を出しているとか。

図3の説明：人がベッドに寝ることが「病」の漢字の由来と伝えられている。図4の説明：体内時計上の理想的な生活リズム、体内時計は、中国医学の古典「黄帝内経」に「子午流注（しごりゅうちゅう）」として説明されている。中国医学の基本的な考え方の一つだ。

（海阔天空）

京都的海 海の京都一天桥立
 自然的瑰宝 人类的杰作

郑 群

秋天去京都，东福寺、清水寺等处的红叶美得令人流连忘返，还有祇园的花见小道邂逅艺妓，伏见稻荷大社钻朱红鸟居隧道，三、四条大桥看鸭川河畔摩肩接踵的年轻人；也有排一个多小时进网红酒吧不为品酒只为看夜景，漫步哲学小道讨论人生，去光华寮回忆留学生活的艰辛，逛京大猛侃学习研究的快乐，游二条城发思古之幽情……，京都可看可游的地方实在太多了。但是我们也不会忘记去京都城外，寻一处天然美景，发现一个别样的“京都”。那就是去距京都市约两个多小时车程，有人说它是京都的海，也有人称它为海的京都的天桥立（日语发音：Amano hashidate）。

天桥立自古以来就是日本的名胜，在镰仓时代出版的《小仓百人一首》中就有“大江山 いく野の道の 远ければ まだふみもみず 天桥立”的和歌。江户幕府时期的儒学家林春斋在他的《日本国事迹考》中，写到“丹后天桥立，陆奥松岛，安艺严岛，为三处奇观”，始有“日本三景”之说，即为：广岛县的宫岛神社、宫城县的松岛、京都府的天桥立。

天桥立位于京都府西北部的丹后半岛，面日本海，是一条长 3.6 公里、宽 40～100 米的沙洲。沙洲横亘在日本海宫津湾内，呈南北走向，将日本海的阿苏海与宫津湾分开。西面是阿苏海（内海），东面则是宫津湾（属日本海）。据说由于其形状看似天上舞动的白色架桥，所以取名“天桥立”。



从京都去天桥立，可由京都站搭乘 JR 东海道本线、福知山线、北近畿丹后特急列车至天桥立站，约需 2 小时。京都站还有可直达的长途汽车。我们是租车自驾，从京都站出发到天桥立站附近的公立停车场正好两个半小时。

天桥立有南北两个观景台：一个是伞松公园展望台，在沙洲北端的伞松公园的丘阜上；另一个是沙洲南端的飞龙观、天桥立 View Land。两个观景台与京都的距离相差无几。因 JR 车站在南端，估计那边会比较拥挤，所以我先生建议开车去北端的停车场，先把车停在那儿再从北端开始游览。旅行前做课时我发现天桥

立的观光指南，无论是纸质的还是电子版的大多以两张全景照片作招牌，两张照片中天桥立的姿态大相径庭。天桥立之所以叫做“天桥立”有两个传说，一说是站在沙洲南端的飞龙观、北端的伞松公园的丘阜上望去，绵延的沙洲就像是一条向天上斜伸而去的桥梁，故而得名。几公里的长桥在古代被人们惊为天作，而在现代人们除了观赏桥之外还会期待其他看点。后来有人发现站在观景台上弯下腰，从自己的胯下倒望过去，静卧于海天之际的天桥立，好似一条长龙。若弯腰倒观，好似一条缓缓升天的长龙，象征着好运亨通，因此有“升龙观”之称。而站在南岸山上的天桥立 View Land 处，同样地弯腰倒观，看到的景观则有些许不同——天桥立犹如一条沉潜已久、猛然飞舞上天的青龙，极富动感，十分美丽。长龙蓄势待发，刚劲有力，所以站在北端的观望台上看到的天桥立是一条笔直的线，而从南端看到的天桥立才是弯曲的“腾龙”。那两张照片是分别摄于南北两端的。我们决定先去南端。



停车后随人流去登山缆车站乘缆车登顶。初见缆车除座椅外无任何安全设施时可谓胆战心惊。待乘坐时发现其离地高度最高处不过一米有余，且下面还设有安全网，悬着的心才落了地。



我们登顶后发现，除一般观景台应备的设施外，这里还多了几处专门供人胯下观景的台子。日语叫“股のぞき台”。登顶的游客，无论是腼腆矜持的成年人，还是天真烂漫的孩子，亦或活泼开朗的年轻人都大大方方地站上去，一本正经地弯下腰从自己的胯下向天桥立方向望去，然后再笑吟吟地直起腰走下来。那画面非常快乐有趣，成为天桥立景区一道独特的风景线。



10月的京都，秋高气爽，从观景台望去，环山面海，水天相映，静卧于海天之际的天桥立似一架天上舞动的白色架桥，又似一条缓缓升天的长龙。蜿蜒几公里的绿色长龙将海面划成一湾静静的“湖”和一面波浪汹涌的海。海水不断轻抚着连绵的沙滩，阳光下似龙须龙髯龙鬃在风中飘逸。蜿蜒的身躯和舞动的龙须龙髯龙鬃，天桥立就像一条沉潜已久、猛然飞舞上天的青龙。而那青色巨龙身下的海水，在蓝天白云、灿烂秋阳的映照下，东西两侧呈现出不同的颜色。如此美丽壮观而又富有个性的自然景观，被誉为日本三景之一，的确是当之无愧。谓之“京都的海”“海的京都”也确是名符其实。



无论是正观或是倒观，都是海天相映澄静如画般之绝美风景。

乘缆车下山后见到路边有许多海鲜店，于是就决定中午吃日本海的海鲜。还发现出租自行车的店铺比比皆是，原本因人数多怕不能同时租到车的担心也云消雾散了。很快找到了一家可骑车去对岸，再坐汽艇返回的店，于是四人高高兴兴地蹬上自行车出发了。一家四口一起骑车出游是多少年前在三亚以来的事了。那时小女儿还是小学生，而今已成社会人了。

天桥立是簇拥着八千棵松树的长条型沙洲，因潮流和风力作用堆积而成。从宫津湾两岸的江尻到对岸的文殊，长数公里，最宽处不足两百米，最窄处仅十几米。它像一座天然桥，浮在绿波之上。桥上松林茂密，多百年古松。骑车前往天桥立时要通过一座连接天桥与海岸的必经之桥——“迴旋桥”。那里也是船只进出内、外海的交通要道。为方便行人过桥、同时也可让大船顺利通行，1923 年可 90 度旋转的迴旋桥便应运而生，1960 年才由手动改为电动，如此特殊的设计颇为罕见。本想等桥旋开的时刻，见识一下近百年前祖先们的智慧，但因等候时间太长只好作罢。





在迴旋桥附近有座供奉掌管智慧的文殊菩萨的智恩寺，是文殊菩萨的发祥地，建于平安时代末期，为日本三文殊之一。相传日本创世之时，为了镇定狂龙，特地从中国请来智慧神文殊菩萨，供奉于承恩寺文殊堂。佛寺现在仍香火鼎盛，是民众求取智慧或功名的热门参拜点。近百年前能造出回旋桥的祖先们也许就是得了文殊菩萨的指点（笑）。

上了天桥，首先映入眼帘的是西侧连绵的沙滩。这就应是在观景台上看到的青龙飘动的龙须龙髯吧。沙滩细白柔软，阳光下与海波一同闪闪发亮。若问京都人夏天何处嬉水？这天桥立的海水浴场当是个又近又美的好去处——京都的海。他们的海水浴场都如此沙细滩软，风微浪稳，难怪京都人说起话来轻柔、舒缓、优雅了。



看过蓝天碧水，绿树白沙，我们开始骑车行驶在黑松林立的“天桥”上。几千棵松树，有的高耸入天，有的婀娜多姿，或含蓄可爱或倾斜古怪。树荫下凉爽宜人，穿行在其中，树干间轻洒进来的波光，枝叶缝里透出的秋阳，更为天桥立平添一层神秘色彩。



天桥立之所以谓之为“天桥立”源于两个传说，除了前面说过的以外，还有一说。日本古书就有这么一段记载：创世神伊邪那岐为了到地面上与妻子伊邪那美相会，架立了“天之桥”，但梯子却在神睡着时倒了，而成了现在的样貌，因此「天桥立」也被认为是缔结姻缘之地。虾夷之国，连神都过得憋屈局促，见自己的妻子还要爬梯，尽管那是天梯。看中国的神多么潇洒，脚踏祥云一朵即可上天入地，往来自由。再不济的也会有匹可天马行空的坐骑。

穿行在松林之中、天桥之上，想到这里曾是神行走过的地方，虽无尊崇敬畏之心，却总有点不一样的感觉。

黑松林立的“天桥”上还有许多可观可看的名胜。途中会经过剑豪岩见重太郎的复仇之地。相传重太郎在成为丰臣家的武士前，为报杀父之仇，多年追查仇敌去处，终于在天桥立以一挑三，成功地报仇雪恨。



石碑附近还留有他试剑时砍断的「试切之石」。正所谓「君子报仇，十年不晚」，他的毅力、决心与剑术造诣可见一斑。

另外，也会邂逅不少诗歌石碑，像明治大正时期一对著名的诗人——与谢野夫妇，就曾咏下关于天桥立的短歌。

宽：小雨歇，翠绿映虹流。与谢细江上，朝日动轻波。

晶子：人推转、迴旋桥开，霎时间，黯云涌动、天之桥立。



与谢野晶子吟咏的“迴旋桥”，就是前文提到的前往天桥立时的必经之桥，也是船只进出内、外海的交通要道。

3.6 公里的天桥转眼就到了天桥立的北端。上岸后在北岸码头附近转了转，发现北岸远不及南岸繁荣热闹，不但店铺数量少，且码头规模也小了不少。还了车去码头等候汽艇，发现码头是在内海侧，本想坐着汽艇乘风破浪行驶在日本海上的梦想也就成了泡影。虽说如此，六人座的汽艇飞驰在水面，感觉也还是挺爽的。

环山面海的天桥立本是自然景观，但被人赋予了诸多文化元素。上山可观赏天桥立各种「龙姿」美景，同时体会人俯仰于天地之间与万物共存的生命感；下山可漫步于白沙青松辉映下的天桥立，细细品味前人遗留下来的智慧与足迹。天桥立是大自然惠赠给人类的瑰宝，也是人类回馈给大自然的杰作。

佛罗伦萨之行

张冰梅

2020 年初突如其来的新冠病毒瞬间改变了全世界人们原本的生活方式和状态。恐怕相当长一段时间之内，跨国旅行和洲际旅行还会持续低迷、萎缩。目前多国实行的入关隔离 14 天的政策，使人们利用假期出国游变得遥不可及……寒假后的春季学期开始线上授课，学院考虑到我曾在欧洲工作过两年，特地安排我教授“欧洲文化入门”课。“五一”七天长假让我周一的班和周四的班差了一节课，为了取齐进度，我带多出一节课的学生一起“云游”文艺复兴的发源地佛罗伦萨和威尼斯，用的全部都是我在两个城市停留期间自己随拍的照片，没想到非常受学生们欢迎。下面就用我个人的视角粗浅地呈现一下这座世界艺术之都佛罗伦萨，暂缓姐妹们受病毒影响无法出游的遗憾，有不准确或谬误之处还请各位不吝赐教！

结束了罗马的五天游览，7 月 10 日乘火车到佛罗伦萨。不小心买了头等座，虽说跟二等座有三十几欧的差价，但免费供应饮料和小吃，还是很舒服的。下面三张图是在火车上隔窗拍的罗马至佛罗伦萨沿途风光。有已经打起草卷的农田，有河流，还有一望无际的向日葵。



15-18 世纪，佛罗伦萨的巨商美第奇家族（Medici）的兴衰就是该城的一个缩影。美第奇家族酷爱艺术，很多名人都受到该家族的资助，聚集在该城，包括达·芬奇、但丁、伽利略、拉斐尔、米开朗基罗、乔托、提香、薄伽丘等，使佛罗伦萨成为文艺复兴和欧洲艺术文化和思想的中心。

到站之后，步行辗转找到预定好的住处，冲个淋浴、换了衣服就直奔乌菲兹美术馆（Galleria degli Uffizi）。此馆是世界著名绘画艺术博物馆，收藏欧洲文艺复兴时期和其他各画派代表人物作品，并藏有古希腊、罗马的雕塑作品，是这座“鲜花之城”中最为瑰丽的奇葩（“佛罗伦萨”在意大利语中的意思是“鲜花之城”），是美术界人士心中的麦加。美术馆门前常年排着迤迤的长队，至少要等待一小时才能进馆。因为一直跟一对来自美国的小夫妻聊天，一小时 20 分钟的等候并不觉得枯燥。下面几张是乌菲兹美术馆的名画一瞥：



米开朗基罗的“圣家族”



提香的“花神”（曾来东京展出）



波提切利的“维纳斯诞生”



“春”（衣褶的质感非常逼真、到位）



乌切罗的《圣罗马诺的战役》



弗兰切斯卡的《乌尔比诺公爵夫妇肖像》

下图是 1669 年就已陈列在此的暧昧而性感的雌雄同体大理石雕塑《沉睡的 Hermaphrodite》。



下图描绘的是希腊神话中英雄赫拉克利斯，把非礼他老婆的半人半马的涅索斯打得半死不活的情节。



人们欣赏着艺术作品，而艺术作品也在注视着人间事，其中有着灵魂相惜的美妙。美术馆下午 6:05 关大门，不允许再进馆，但已入馆的游客却可以继续参观完。当然，大门关上之后各个小展室只要游客走空，也在不断关闭中，所以并不是可以无限期延长参观时间，只是最大限度地尊重了游客，催促的方式比较温和。从美术馆出来已经七点多了，太阳尚好，我便信步来到维琪奥桥(Ponte Vecchio)。这是一座中世纪的石拱桥（下图左），因其仍然像当初那样保留着桥面两侧的商店而闻名。最初的店铺都是屠户，如今则是一些珠宝店或纪念品商店。正赶上桥面雕像下有两位大、小提琴手在用非常好的琴技讨生活，一粉衬衣路人男，主动和着提琴优美的旋律高歌了一曲又一曲，把气氛带入高潮（下图右）。我不着急，便在桥上停下脚步，靠在石桥栏上听了半小时提琴重奏、男高音独唱音乐会，享受佛罗伦萨阿诺河（Arno）上这座最老的石桥带给我们的古今对话。夕阳的映衬似乎更增添了她的柔美。据说，但丁的爱情故事就发生在这里，这也便成了但丁的廊桥遗梦。



从维琪奥桥下来，又缓步来到维琪奥宫（La Torre di Palazzo Vecchio），多称“旧宫”，是一座建于 13 世纪的碉堡式宫殿，最初是美第奇家族的私宅，后用作意大利王国的外交部和议会大厦、地方政府所在地，现在是佛罗伦萨的市政厅（下图左）。旧宫上的阿诺尔福塔（Torre Arnolfo）四方钟楼，也是佛罗伦萨的重要地标之一。塔身高达 94 米，且顶上有引人注目的垛口，钟表至今仍走时准确。走进市

政厅大门，中央有一个开阔的中庭，四面是一圈连拱的优美围廊。下图右是从最下面的垛口处仰望钟楼。



下图左为晚 9 点在塔楼基座处（塔顶高度的一半）俯瞰佛罗伦萨。下图右是市政厅外，即王宫前热闹的西纽利亚广场（Piazza della Signoria）上的露天音乐会，给 37 度高温下的佛罗伦萨送来一丝清凉。



广场上的音乐会没有听完就继续沿着主街往住处走，几个小路口之后，眼前就出现了美轮美奂的圣母百花大教堂（Basilica di Santa Maria del Fiore Florence Cathedral，下图左）。虽然周边街道仍保持文艺复兴时期的大致模样，今天看来显得未免有些狭窄，但仍可感受到大教堂的雄伟和典雅。她并不是单一的一座教堂，而是在 4 世纪建造的教堂外，13 世纪由美第奇家族出资兴建新教堂，天才设计师布鲁涅内斯基仿罗马万神殿设计了“神话一般”的圆顶。穹顶在当时被教会看成异

教形制，敢于如此设计施工需要巨大的勇气。仰望大教堂，胸中充满对文艺复兴大师们追求自由和人文思想的敬仰和崇拜。托斯卡纳的白、绿、粉色花岗石贴面更让大教堂风情万种，妩媚迷人。



虽然晚上坚持看完欧洲杯决赛，并跟一位意大利球迷女士一起简单庆祝了葡萄牙夺冠，睡得较晚，但我惜时如金，清晨还是早早起来，又徒步去参观了佛罗伦萨另一个地标建筑圣十字大教堂（Basilica di Santa Croce）。该教堂始建于1294年，她的历史一直同佛罗伦萨的历史交织在一起，是圣方济各教派最大的教堂，是一座相当标准的次级主座教堂，之后欧洲大部分天主教堂的内部结构均仿照此教堂的形式。教堂里安葬了许多托斯卡纳地区乃至意大利的名人。但丁、伽利略、米开朗基罗等名人之墓均在其中。教堂中一些古老的壁画已掉色或部分缺失，但仍魅力不减。



但丁之墓



伽利略之墓

从圣十字大教堂出来，还是亲自用脚丈量，来到山上的米开朗基罗广场（Piazzale Michelangelo）。初时，几个佛罗伦萨人对我说“远极了，不坐汽车到不了！”但我一路问来，半个多小时就到了。不过有一段一、二百米的坡路，非常难爬，很多人中途都要停下歇好几次。我怕“再而衰、三而竭”，一鼓作气爬上去，才大口喘气，能感觉到汗在脊背上流成了河。不过，小广场确实是佛罗伦萨的最佳观景台，不枉我为她挥洒的几斤汗水。广场上矗立着大卫的青铜塑像。说起这个大卫雕像，还是有点儿遗憾的：周日到佛罗伦萨，径直先去参观乌菲兹美术馆，出来已是晚上7点多，来不及去学院美术馆看大卫雕像了，心想反正住的地方离学院美术馆步行只要三分钟，早起点过去肯定能省掉排长队的时间。哪知学院美术馆每周一是闭馆日！而我计划周一下午就要离开佛罗伦萨去下一站了！原本“手拿把攥”的事没能做成，只在市政厅广场和这个米开朗基罗广场上看了这两尊大卫的复制品。要知道，原本大卫雕像的原件就在市政厅广场上，后移至米开朗基罗广场，后来又出于文物保护的目的才放进了学院美术馆。也好——为重游佛罗伦萨留下一个非常充分的理由。



从米开朗基罗广场眺望佛罗伦萨



米开朗基罗广场的大卫雕像

佛罗伦萨，去之前有着各种憧憬和想象，去到那里，丝毫没有失望，文艺复兴大师们的诗魂、画魂、雕塑魂，以及他们自由、人本的思想仍然飘荡在佛罗伦萨的空气中，笼罩着她的街道、小巷，滋养着与她发生千丝万缕联系的人们。走在佛罗伦萨的窄巷，不经意间总是能遇见历史，总能听到城市古老而强劲的脉搏……

（柔情私语）

Happy birthday to mimi 🐱🐾

曲菁

二丫咪咪，是五年前的今天被她原来的妈妈从栎木县街上捡回来的。据说当时脏兮兮的，还患有眼疾和哮喘。妈妈带她去医治并给了她一个温暖的家。由于家里原有猫哥的排斥，便辗转来到了我家。



是刚刚得到保护、送去医院治疗时的情景，医生推断她出生不过一个月，那么小。无法判断她是家养猫跑丢了还是本来就是野猫的孩子。她不是什么名贵品种，只是一般的狸猫。估计是野猫的妈妈，也不知她自己的妈妈发现她不见了是否找过她……



咪咪天生就是个粘人的小娇娇。这是妈妈背抱着她干活儿的情景，



这是妈妈不得已将她送到东京时在电车上的情景，据说一路非常乖，不叫不闹也不跑，车上的老奶奶很是稀罕。

我不迷信，但是特别相信缘分。我坚信咪咪跟我家就是有缘分。从她到我家的经历就能看得出来。由于她第一个妈妈送她来的时候我有工作走不开，她只好被先送到埼玉县我们共同的朋友家寄养了几天后，我才抽空去接了回来。咪咪这一路从栃木到埼玉再被接到东京，行程将近 200km，前后倒了不知多少趟电车，却一路不叫不闹乖乖的。到了我家，厕所、猫砂、饭碗，所有的用品都是新买的，没有一点她自己的气味，她却从一进门起就知道去找自己的厕所，从来不会到处拉尿。经常听养猫的朋友说刚接回家的猫如何惧怕人，一直躲在床底沙发后面无法接近。我家咪咪、那么一点儿大，经过一路颠簸却仿佛知道这是自己的家，进门放出笼后就大摇大摆几个屋子四处巡视一遍，然后径直去找厕所，再后来该吃吃、该睡睡，既不躲避也不怕人。我想除了“不是一家人不进一家门”的缘分无法解释。

咪咪跟姐姐最好。宠物一般都跟孩子要好，这似乎不奇怪。姐姐做功课，冬天咪咪永远会趴在姐姐的腿上，夏天热了也会卷在姐姐的旁边陪伴着。晚上我睡得最晚，

这时她永远会过来陪伴我直到最后。有时醒来去吃口东西喝点水，走过来睡眼惺忪地看着我喵两声，好像在问“妈你咋还不睡？”……

她来的时候有个名字，据说已经能听懂了。但女儿觉得叫着不顺口，我们给她改了名字叫咪咪。很快她就能分辨出是叫自己，叫她时的反应每每让我觉着不可思议：猫难道听得懂人的语言吗？不仅是叫名字，聪明的咪咪似乎真的听得懂我们的话。她的各种回应声调高低不同，还都带有感情色彩，简直就是在跟我们对话一般。观察她的情绪变化是我们全家的一大乐趣。

由于她是在6月4号这天被发现的，我们就把这一天当做她的生日。一晃，她来到我家已经5年了。她给了我们太多太多的快乐，相信她也能感受到全家对她的爱。

。。。。。。。。。。

在日華人女性交流会现任会长和理事会主要成员

会长：姜春姬

副会长：黄蔚、赵永庆、朱红

理事：日高哲、李宏、宋清、梁德华、高建华、史东阳、王翔浅、郑霞

。。。。。。。。。。

在日華人女性交流会会刊

2020年1月-12月 第52期

在日華人女性交流会编辑部发行

编辑长：史东阳

编委：黄蔚、日高哲

网址：<http://acwj.org>

邮箱：acwjhappywoman@gmail.com

设计：春阳文化

