



# 南 荷 华 雨

## STICHTING CAI HONG Regenboog Stichting

第七届中国诗歌春晚-第五届欧洲会场—柏林云会 The 7th Chinese Poetry Spring Festival —The 5th European Conference-Berlin Cloud Conference  
International Chin. Literature 国际世华 文学

Stichting Cai Hong (Regenboog stichting) is een vrijwilligersorganisatie met als doel het bevorderen van multiculturele contacten binnen de Chinese gemeenschap in Brabant in de meest brede zin van het woord.

### Colofon:

Redactie  
Stg. Cai Hong  
Hogeweg 12  
5411 LP Zeeland  
Phone:  
+31 (0) 486451558  
Fax:  
+31 (0) 486452793  
Email:  
chi@tcm-ccmc.nl  
www.tcm-ccmc.nl  
U kunt adverteren in dit  
nieuwsblad. Wilt u dit neem  
contact op met onze redac-  
tie.

### In deze editie:

- \* 5de Chunwan EU
- \* JingLian-Gezondheid (TCM-informatie)
- \* Jaar van de OS
- \* Chinese schrijvers & int. Chinese dichters
- \* EU Chinese schrijvers
- \* Int. Gedichtenfestival
- \* Literatuur info

Samenstelling en eindredactie:  
Chi Lianzi & Mark Opheij  
主编:  
池莲子  
马克-欧普海(荷文)



中国诗歌春晚，总策划，总导演--屈原后裔-屈金星在欧洲会场致辞！

Qu JinXin, directeur en hoofddregisseur van het Chunwan poetry festival

第七届中国诗歌春晚暨第五届欧洲会场快报

### 屈金星 (中国)

C月7日，星期天，阴历腊

月二十六，第七届中国诗歌春晚暨第五届欧洲(云)会场，隆重开幕了。由中欧跨文化作家协会主办，荷兰彩虹中西文化交流中心和伊比利亚诗社协办。参会者来自，全欧及其他洲国共19个国籍，近100人报名，收到100多首诗文稿。中国诗歌春晚自2017年开始举办至今已成功举办五届。这次的云上诗会却是第一次！由于组委会人员及主持组成员们的竭尽全力，使这次的云上诗歌春晚，丰富多彩，诗舞歌琴，样样不缺，达到意想不到的成功！当天有昔月选写的快报，当日发网几小时内，收屏率达30多万…



本次欧洲诗歌春晚主持人:  
金子 (德国 不莱梅) 王方 (西班牙 巴塞罗那)  
淑楠 (德国 卡尔斯鲁厄) 静媛 (德国 图宾根)

Op 7 februari, een zondag, de zeventiende maand, opende het zevende 'Chinese Poetry Spring Festival Gala' en de vijfde Europese (cloud) locatie groots. Gesponsord door de Sino-European Intercultural Writers Association en mede georganiseerd door het Dutch Rainbow Sino-Western Cultural Exchange Centre en de Iberian Poetry Society. De deelnemers waren hadden 19 verschillende nationaliteiten uit Europa en elders. Meer dan 70 mensen namen deel en deelden meer dan 100 gedichten. Het 'Chinese Poetry Spring Festival Gala' is sinds de start in 2017 vijf keer met succes gehouden. Deze gedichtenbijeenkomst was voor het eerst online. Dankzij het harde werk van de leden van het organiserend comité en de voorzittersgroep was het 7de 'Poetry Spring Festival of China & 5de EU online. Kleurrijk, Vol gedichten, dans en zang een onverwacht succes!

Op dezelfde dag werd er een nieuwsbrief samengesteld en uitgeschreven. Binnen een paar uur nadat het op internet was geplaatst, bereikte deze meer dan 300.000 bezoekers.

### 2021辛丑年的运势 OS

2021年是辛丑年。辛-为土(牛)；辛丑年既是金为牛，在2021年这一年，天的气势。但要注意的是，“疫情”状况，进入辛丑年，是个过渡时期，并未完全了结，但会渐渐消失，，从中医健康保健来说：要注意脾胃的保养，不随便饮食冰凉之物，注意肺部保养，避免感冒！



金, 丑-为牛年, 生肖具有牛气冲庚子年的疫



2021年辛丑年，这一整年来看，辛金(天干)五行 属阴金，丑土(地支)虽为寒土，但地气十足，可治庚子之水，气运有力，这就代表2021年整体气运转好，经济环境也会有较大改善。(四月中，彩虹中心举办“金牛年”讲座。)

### 2021 Chinese Nieuwjaar Horoscoop OS

2021 is het jaar van Xin Chou: Xin (yin - metaal), Chou (Aarde). Xin Chou is zowel het Jaar van de Gouden Os als het Jaar van de Os in de Chinese dierenriem, dat de Qi van de Os in het jaar 2021 geeft. Er zij echter op gewezen dat de epidemische situatie in het jaar Gengzi een overgangperiode heeft in het jaar Xin Chou, zij gaat niet volledig voorbij, maar zal geleidelijk verdwijnen.

In het hele jaar 2021 zijn de vijf elementen van Xin Jin in de Hemelse Stam, en de Aardse Tak van Chou Aarde is in één Qi, de Aardse Qi stijgt en deze Qi is krachtig, wat betekent dat de algemene Qi van 2021 goed zal zijn en de economische situatie zich zal verbeteren. Deze Aardse Qi beperkt de Zi (Rat - water)



**我敢朝前走，岁月  
奈我何**

作者 吴洪滨 Vienna  
奥地利 (一等奖)

2020年一阵阵猝不及防的疾风骤雨  
均已入诗酒

实“鼠”不易  
即便糟透，还得感恩  
只要还有希望，就是幸福  
相信“牛”转乾坤

前路漫漫，江河奔涌  
今日以后的事情都能悄然改变  
在情深似海中  
我带着前所未有的期待

请抬起头，大胆迈步  
前面就是春风

你将看到一群一群的牛  
悠然自得于  
群山，绿草间

待骨粗力壮  
披星戴月与负重前行都是家常  
更有在黑夜中替驴拉磨的情怀

**白色焰火 (二等奖)**

作者：染冰 (挪威) Norway

我以为  
已经将你藏得很好，  
被岁月封锁的情节，  
湮灭在漂洗过的忧伤里。  
彼此荒芜，  
等待沉寂。

我多想  
掠过试探的狂风，  
在夜幕  
被第一颗星点亮之前，  
SOLO成一段轰然的绝响。

我多想  
附和着那抹浩憾的霞光，  
衍染进波光粼粼的海域，  
缓缓吟唱。

让自己  
在海浪和岩石的撞击中，

寂静成一场白色的焰火，  
被堆砌在海中央，  
焚烧成一种  
坚强。



**一棵树，也有乡愁**  
赵九皋-意大利 (二等奖) Italy

是一棵树对另外一棵树的思念  
是一座山向另外一座山的呼唤

一棵树老了  
一棵树还年轻

时间的钝角  
把天空劈成两半  
一半为山，一半为水  
以邻为壑，咫尺天涯  
心不动，风不动  
风若动，心先动  
望断一条路  
愁尽一湖水

缘起一棵树  
缘灭一棵树  
生生世世，不生不灭



**唱响云端欧洲诗歌春晚**

作者：朱校廷 (德国) Germany  
(三等奖)

翻开牛年日历陡感一阵牛气冲天  
一扫如影随形的实“鼠”不安  
杜塞村头大雪纷飞  
映照“牛”转乾坤的期盼  
对那些遭受疫情肆虐离去的魂灵  
寄托我深深的哀悼和祝愿  
愿逝者安息  
祝所有活着的人  
牛年健康幸福美满

用初心纯净的思辨  
细品故乡年味的肥瘦香甜  
中国式的美梦成真  
融汇古稀之年  
把时光酿制成一杯美酒  
醇香绵长天地宽

**欧洲诗歌春晚五连冠**

用一片诗心把牛年牵进云端  
用满怀希望和曙光的诗句  
再一次唱响欧洲诗歌春晚！

**推迟的婚礼**

作者：王荣虎  
(德国) (三等奖)  
Germany

一年前定好的婚礼日

你在武汉，我在德国  
我们只好推迟  
因为病疫在故土暴戾

十月后推迟的婚礼日  
你在英伦，我在中国  
我们又得推迟  
因为新冠在欧洲恣睢

第三个推迟的婚礼日  
你在哪里，我会在哪里  
我们不再推迟  
因为新生，因为奇迹

等待婚礼的时日  
没有等到教堂里的歌声  
却等来了婴儿的啼啼  
殷殷希望，永恒不息

**老屋**

作者：欧非子 (捷克) (三等奖) Czech Rep.

老屋是人生的起点  
那里留有童年的哭声和笑声  
那时童言无忌  
可以说出随心所欲的真言  
那里可见到母亲年轻时的微笑  
那里可听到父亲酒后  
轻轻的鼾声  
那里令人终生不忘的是  
伟大的母爱  
和深沉的父爱

经过人生的千山万水  
老屋早被拆迁  
故乡面目全非  
老屋的地址已是一幢高楼  
但老屋的印象挥之不去  
在异国他乡总怀乡愁  
但潜入梦中的不是现住的高楼  
潜入梦中的是童时低矮的楼宇  
和童时玩耍的长长的天井

老屋—永远的记忆



WIE SCHRIJFT VOOR ONS EEN LEUK ARTIKEL? U?

本报为纯文化，文学艺术等交流刊物，发向世界各国，欢迎你供稿！  
欢迎，对中西文化交流感兴趣的同仁给我们供稿，我们将争取两种语言  
刊用，谢谢！（“彩虹”宗旨：团结一切可以团结的人文力量！）  
彩虹- 中西文化 文学艺术交流中心 《南荷华雨》编辑部 荷兰

WHO WILL WRITES FOR US? YOU? Your article is welcome!  
邮箱: Chilianzi@hotmail.com 微信号: chilianzihelan

**沁园春·辛丑贺岁**

作者: 彭友彬 (比利时布鲁塞尔) Belgium

浩荡东风, 梅雪争妍, 景色日新。听涛声依旧, 舟行秀水, 阳光犹艳, 凤舞祥云。北海苍茫, 南溪隐约, 令我多情想望频。人无恙, 喜眼前风物, 皆具精神。

年来更是思亲。愿天下苍生无泪痕。看九州抗疫, 联防有效, 五洋涌浪, 单干无门。生死攸关, 疫苗问世, 欲送瘟君扫毒尘。祝诸位, 享健康常在, 共赴熙春。



**夕阳西下**

作者: 鱼儿 (挪威) Norway

夕阳西下  
从深邃的天空跌落  
瞬时凤吐流苏, 辉映相交  
如此的妩媚, 妖娆  
似火一般映红了脸颊, 温暖了心潮  
夕阳西下  
我想将这一刻紧紧抓牢  
让忙碌一天的我, 依偎在你的怀抱  
和着诗韵, 随你那一抹玫红逍遥

夕阳西下  
我想乘着你美丽的霞光  
飞往你每天升起的东方  
踩着诗行, 去故乡游荡  
在绿杨古道的一隅歇脚  
并将思念向我的亲人絮叨

夕阳西下  
我想随你云游四方  
飞遍大街小巷, 山水岛礁  
带着诗魂, 做你那炫丽的画笔  
给可爱的故乡再添新貌



**夜黑的时候**

作者: 玉扣子 (斯洛伐克) Slovakia

灯红酒绿 都已远离  
眼睛里亮起熠熠的星  
让无奇的日子有了意义

夜黑的时候  
车水马龙 都已沉寂  
心海中吹过徐徐的风  
将无趣的时刻贮进记忆

夜黑的时候  
花香鸟语 都已飘零  
血管里涌动灼灼的声音  
把无聊的光阴渐次唤醒

夜黑的时候  
四季云雨 都已成冰  
指尖上漫开融融的暖意  
给无边的等待缀满期许

夜黑的时候  
画一个黎明给自己



相信每一个明天  
都将带来欢喜

**歌声**

作者: 极光 (瑞典) Sweden

一串舞蹈的音符  
叩开黑夜的门  
手牵着手从门缝  
欢跳着走进明光  
高扬的旋律  
卷起自闭的窗帘  
让阳光泻入郁闷  
上帝之手写成的歌

词  
扎成一束安抚灵魂的花  
放在寂寞的耳旁  
声音的芬芳  
亲吻残留着泪痕的脸庞



Wang Fan from Spain

轻快的节奏  
终于说服不愿醒来的眼睛  
打开生命的窗户

**七律·元旦夜怀当年 (孤雁格)**  
作者: 吴杰 (奥地利) Austria

醉忆当年格外辛, 愁容几度盖朱唇。  
三声悱恻诚非幻, 一段缠绵确是真。  
眼角鱼纹方入镜, 心头蝶梦已堆尘。  
纵无日月时时变, 不变初衷不负君。



**雪地上的乌鸦**

作者: 林肃 (奥地利) Austria

雪花飘落在地上, 没有融化  
风儿吹过天空, 树枝无法阻挡  
寒冬是一群孤独嚣张的狼,  
带着嚎叫扑向原野  
搅起了一片白茫茫

候鸟飞到了南方, 麻雀收起了翅膀  
山鸡珍惜漂亮的羽毛藏到树底下  
所有的鸟儿约好了似消失得无影无踪  
只有几个黑色的斑点飞起又落下  
呱, 呱, 呱, 一声声地叫响  
那是冻僵的田野上生命的迹象

穿着巫婆似的一身黑衣, 在古老传说里  
有些神秘甚至不太吉祥, 游荡在荒山野岭  
只与孤单和寒冷作伴,  
它执拗地翻覆着冰雪  
相信那下面有它的食粮,  
是什么信念支撑着





池莲子 (荷兰)



刘瑛 (德国)



金子 (德国)



昔月 (德国)

问雪 思春

文/施志华 奥地利  
Austria 七绝·新韵

(一) 问雪

素雪纷飞吾问你

寒风刺骨几多回

冰消雪释天常理

大地春归见是非

(二) 思春

宵禁维城思故里，

东瓯古镇美名传；

疫情得控春来早，

景色江南入梦田。



欧洲会场的形象大使王献翠 (西班牙)



演唱者：方泷 (罗马尼亚)



本次欧洲诗歌春晚设计、制作及技术支持者：

王梓静 (德国)

王献翠 (西班牙)

平平 (德国)

凤娟 (德国)

岚岚 (德国)



吴垠 舞蹈《好运连连》

作者简介：施志华，  
维也纳 奥地利

祖籍温州市，毕业于  
南京大学，1988年始  
旅居奥地利。长期倾  
心于《周易》研读，  
在“朋友网站”、  
“同城网站”、《华  
信报》发表过多篇介  
绍易学基础知识相关  
文章，著有《易海滴  
水》。现任奥地利周  
易文化协会会长、易  
学学习班老师、奥地  
利工商会副主席兼秘  
书长、欧洲华文笔会  
会员。

临江仙·辛丑贺岁  
文/李迅 斯洛伐克  
Slovakia

新春一杯千福酒，  
欣闻辞旧鸣钟。  
白驹过隙百年功。  
世间情与义，  
庆幸有缘逢。  
多少名利浮云上，  
如今流水清风。  
峥嵘岁月化飞鸿。  
风霜高洁处，  
你我自英雄。

克中国经济文化友好交  
流协会常务副会长。中  
华诗词协会会员。世界  
汉诗协会会员兼斯洛伐  
克分会会长。文章散见  
于《新华社》《人民日  
报·海外版》《北京青年  
报》《欧洲时报》，  
《新京报》等报刊媒体

作者简介：李迅，  
1968年生于上海，长  
于北京。上世纪90年  
代初客居欧洲。现从  
事旅游行业，华文作  
家，任全国侨联文促  
会理事。欧非华侨华  
人联谊总会秘书长，  
斯洛伐克华文作家协  
会会长，凤凰诗社欧  
洲总社社长，斯洛伐



魏青 肚皮舞《东方之夜》



压花艺术和水彩画

作画：叶子 (德国)



# 国际诗歌 - Int. Chinese Dichters

过年 冰花

BingHua 美国  
America

走进新的一年  
春节总是绕不过去的村庄  
儿时张灯结彩的街道  
梦中变了模样  
童年一起看烟花的伙伴  
梦里多了陌生

梦中总是匆忙踏上归程  
又总是赶不上航班  
急醒了又添新惆怅  
漂泊似流放

生活在  
没有标注三十和初一的西历  
谁会在乎我的乡愁

多想  
化为一副春联  
贴在家乡的门上

多想  
变成一幅年画  
贴在了家乡的墙上

多想  
把一切丢掉  
只要  
和妈妈一起包饺子  
和弟弟一起燃鞭炮

春节  
点亮了我的乡愁  
把眼泪留下  
让我的乡愁回家过个年吧——

冰花简介 本名鲁丽华，美籍华人诗人。出版诗集4部，共同主编合集一部。接受央视专访一次。被誉为“情诗皇后”等。

黎明，正拉开朝霞的帷幕

王芳闻 中国西安  
Wang Fang Wen Xi An China

夜幕拉上了  
水纹的舞台上  
鸭子不再表演  
卸下浓妆  
回沙州甜憩  
青蛙，也闭上大嘴巴  
卧在莲蓬上安眠

一群星星悄悄的潜进水里  
在湖里噉噉喳喳  
请闭上嘴巴吧  
不要惊扰它们的美梦  
你只是些石头的遗骸  
没有羽毛



“怎会量出生命的深度”

血肉之躯  
那怕是一只青蛙，都有温度  
血脉里都有澎湃的涛声  
都有天高地长的梦

星星，只是一些火焰的僵尸  
冰冷，坚硬  
不会做梦  
人，替它做梦  
把妖娇的彼岸花种在它坚硬的骨骼上

彼岸花只是些空气的词语  
该告别了  
眨着鬼眼的星空  
天边，黎明正拉开朝霞的帷幕

王芳闻，中国西安，丝路行吟诗人，著《丝路雁影》《丝路虹影》等诗集，获2018年《诗选刊》等“中国十佳诗人”奖，2019年俄罗斯普希金诗歌奖，2020年第二届博鳌国际诗歌节年度诗人奖等)



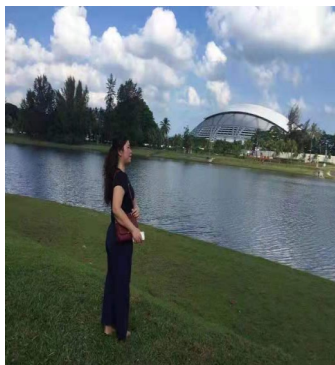
夜

文/孙春鹏 (缅甸) ChunPeng Sun (Myanmar)

乡村的夜，不是夜  
寂静来得太早，散落的灯  
稀疏地亮了一下  
就跌入了无边的黑暗  
连一声狗吠都没有泄露  
月亮孤单，洒下更深的寂寞  
城市的夜，如白昼  
月光失去存在感  
喧嚣觥筹交错，不问今夕何夕  
红男绿女在大街小巷游荡  
窗户睁着布满欲望的眼睛  
刚刚熄灭，黎明就嘈杂起来

眼镜上的蝴蝶 Singapore (新加坡)

文/陈华美



Hua Mei Cheng

仿佛满世界都属于它们的  
在每根窗棂下挑起春秋  
由来已久的爱恨  
留于冬天和解  
就算滴雨的枯蝶  
也会有大地温暖的拥抱  
弹一首心仪的曲  
青石巷梦里，  
有一把坚持的 油脂伞  
那些顽固的碎石只是流言  
不辜负美好的信念  
与生死无关  
月光下有不老的翩跹。

陈华美

叩问 LiuYing  
Duitsland

作者：瑛子 (德国)  
用珠穆朗玛峰做针  
用亚马逊河做线  
能否缝合  
这世界加剧的撕裂?  
天当盖  
地做锅  
能否煮化  
所有的世仇恩怨?  
喜马拉雅山的伟岸  
能否填满  
人类无底的欲望?  
太平洋的辽阔  
能否洗净  
人世间的一切罪孽?  
一个小小的病毒  
已将乾坤彻底颠倒  
自以为聪明的人类  
啊，  
将去往何方?

精神疫苗 昔月  
(德国) XiYue (Germany)

人们失去了自由  
不得不躲进水泥□牢房□  
与其寻求救命的稻草  
莫不如把□疫苗□植入心上  
用大爱来浇灌  
让真与善去保墒  
注射一支精神疫苗吧  
它会在体内产生抗体和能量  
面对一次次瘟疫加时赛  
你我不再恐慌  
精神疫苗——  
才是病毒的真正克星  
精神疫苗——  
才是人类扭转命运的希望

他国抗疫记事 王献翠 (西班牙)  
Xianchui Wang (Spain)

他国抗疫记事:

我只能躲。躲进笼子  
连同我的孩子  
我用一个母亲的力量堵住所有的缝隙  
日日夜夜，  
夜夜日日  
我的祖国初露曙光  
魔，Coronavirus  
却戴着妖艳的皇冠  
周游列国  
意大利沦陷  
三八节维权  
西班牙十万妇女走上街头  
与魔共舞  
从黄昏到夜晚  
我用东方的中国语言喊破嗓子  
阻止不了她们的自由  
日历翻过五页，魔影缭绕  
五千人被戴上皇冠  
屋檐下

西班牙華文作家協會 (籌備會)  
公衆號、國際鄉村詩歌 (籌備會) 公衆號 正式成立。

主编：  
作家 诗人 张琴  
Zhang qin (Spain)



## 背娘

文/山林(西班牙) Spain

那年腊月，回国探望您  
您执意带我，去东边开化堂，  
烧香拜佛  
说让菩萨保佑我在外国顺风顺水

您那弯弯的背，就象弯弯的小路  
途中，一条半米宽，弯弯的小溪，  
挡住了去路  
我背上您一步跨过。回来时，  
又背您越过  
-----就象小时候您背着我，  
一步跨越……

我真不想把您放下  
这可是我平生背您，仅有的两次啊！  
记不清小时候，您背了我多少次

虽然 您很轻，轻若一根鸿毛  
我却背得很重，重如村旁的峨眉山  
啊！一座深厚沉重的大恩山

第二年腊月，您可能是为了空气的清新  
搬上山坡，我们送了一路又一程  
是不是居住习惯了，再也不肯移动半步  
路再远，等待再久，儿只把您背回家



山林简介，原籍福建，居西班牙。现为国际福林诗社社长兼总编，大洋洲骄阳有约荣誉社长，国际田园诗顾问，中国名家名人联盟学会名誉会长，世界华人文学社海外荣誉社长，国际当代华文诗歌研究会荣誉理事等。诗歌曾刊载《国际联合报》等等。入选《中国当代诗歌大辞典》《丝路琴音》《新诗》。荣获2020年第三届丝路之路国际新锐诗人奖。

## 北艺之声||《一个美国人的奥运梦》

作者 | 北奥(美国) 小小说 USA

妮妮是个漂亮的中国女人，她在美国学校里教中文课。婚姻的失败和忙碌的生活使得妮妮对异性已经没有了太大的兴趣，每天有干不完的工作，谁还有时间把男人放在眼里啊。

新学年的第一天，妮妮还是被班上的这个新同学给震惊了，因为他实在是太出众，太一般了。这是一个美国白人小伙子，站起来有一米九的样子，一张嫩稚的娃娃脸和一头棕色的卷发，一对碧蓝的大眼睛和一幅魁梧的身材。不知是一种什么样的心理作怪，平时和蔼可亲，顺顺贴贴的妮妮突发奇想，忽然指着这位有些腼腆的新同学要他站起来，用中文给大家做一个自我介绍。

小伙子一个漂亮的立正站了起来，用不太流利的中文磕磕巴巴地介绍自己说：他叫葛瑞，宙瑟夫，是洛杉矶南加大USC的学生，目前已经入选美国奥林匹克游泳队，正在接受训练，准备参加2008年的北京奥运。随后葛瑞转用标准的英文说道：目前他最大的心愿就是要到北京奥运会上赢得一枚奖牌。为了做好更充分的准备，他开始学习中文，并且想结交一些中国朋友。在结束发言的时候，葛瑞还加重了语气强调地说：“美国和中国是两个大国，大国友好了，成为朋友了，世界才会和平，所以他也要做他的贡献。”

葛瑞的短短发言赢得了全班同学的热烈掌声，就这样，这位友好和善，热情大方，有男人气质，愿意帮助人的美国小伙子很快地就赢得了班同学的认同和爱戴。同学们都愿意与他做朋友，就连上课做中文会话的分组练习，那些姑娘们也都抢着找葛瑞做伙伴，他的人气之高，仿佛成了班里的中心一样。

可是在葛瑞的心里最让他动心的还是这位年轻貌美的中国女老师。妮妮在台上讲课的举止，对于葛瑞来说简直就是好莱坞的电影明星在表演。妮妮的微微一笑，两只甜甜的酒窝就会带出一丝钻心的甜蜜，让葛瑞不能自制。仅仅半年以后，葛瑞在妮妮的帮助下，中文有了突飞猛进的进

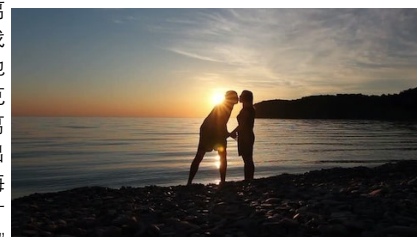
步。同时随着北京奥运脚步的接近，葛瑞的游泳成绩也有了重大的突破，他们幻想着那一天当葛瑞在北京奥运的比赛后获得奖牌时，妮妮就坐在他的身边。

看葛瑞游泳实在是一种美的享受，他就像是一条浑身长满肌肉的箭鱼，只要是一入水就好像是一枝离弦的箭，或是一只梭镖，在水泊的翻滚中疾进。他一口气可以在水下面呆四分钟之久不换气，有一次葛瑞带妮妮到海边去玩儿，入水后葛瑞躲在了海底的岩石后面半天不出来，把妮妮吓得浑身抽筋，哇哇大叫，一下子跪在了沙滩上。事后妮妮认真地对葛瑞说以后再也不要到海里游泳了。

年底度假葛瑞随同几个游泳队的伙伴去了墨西哥湾，这些水中健儿要在大海中披惊斩浪再显身手，同时也调节一下身体，因为他们知道，过了年，奥运集训就要开始了，他们就没有时间再度假了。妮妮没有去，她要在家中陪伴父母。

感恩节的早上当葛瑞最好的朋友爱瑞克傻傻地出现在妮妮家的门前时，妮妮就知道出事了。爱瑞克就好像刚刚从水里捞出来一样，头发是湿的，浑身的衣服也是湿的，就像是一只落汤鸡，他发紫的嘴唇颤抖着说不出话来。葛瑞死了！这么一个优秀的小伙子，天生的游泳健将竟然是溺毙在了大海中。

妮妮眼前一黑就晕死在了门前。在医院的病床上妮妮听到了爱瑞克的追述：出海的那一天风和日丽，葛瑞带着爱瑞克和其他的伙伴到大海中游泳。时而他们跃入澎湃的大海奋力冲击，时而站在岩石上聊天大笑。忽然起风了，狂风推着巨大的浪头打在岩石上，发出巨响，气温也降低了许多。大家赶紧收拾东西准备离开。这时葛瑞低头四处在寻找着什么，一会儿又不顾一切地冲向了大海。说到这里爱瑞克的声音哽咽了：“我看到了葛瑞一头扎进大海就再也没有出来，当晚，当我们把葛瑞从海底的岩石缝中打捞上岸时，才在葛瑞的手中发现了这个。”



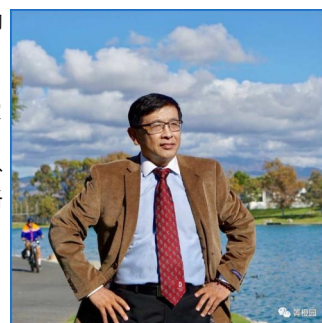
爱瑞克颤抖着，双手给妮妮拿出了一条刻着“Nini”的珊瑚石头项链。妮妮眼前一黑，又一次的昏死了过去。

奥运之初始，学校又开了学。妮妮却失神地坐在教室中葛瑞的座位上，生活无情的巨浪又一次把她砸倒了。她永远地收起了美丽的笑容，掩藏了甜蜜的微笑，脸上留下的只有那美国小伙永远的奥运遗憾。

后记：葛瑞的生前好友爱瑞克，两次奥林匹克游泳比赛的银牌得主，发誓要为葛瑞再得一面奥运奖牌，实现葛瑞的生前遗愿，以慰他的在天之灵。几个月以后，相信我们会在北京奥运某一次的游泳比赛发奖台上，看到一个小小的仪式，爱瑞克和一些中国人会点燃蜡烛，纪念这位美国人的好儿

子，中国人的好朋友，奥林匹克精神的友好使者。

作者简介：北奥，美国洛杉矶华文作家协会会长、美国社团联合会执行主席、欧美同学会海外理事、北京市侨联海外委员、北京理工大学校友会理事、洛杉矶教育局工程部主任。



About the author: Bei Ao, President of the Los Angeles Chinese Writers Association, Executive Chairman of the American Association of Societies, Overseas Director of the European and American Alumni Association, Overseas Member of the Beijing Federation of Overseas Chinese, Chairman of the Beijing Institute of Technology Alumni Association, Director of the Engineering Department of the Los Angeles Education Bureau.

English translation see page 8

记住乡愁

文 / 韩昉

友

1)  
一个寒冷的冬季  
我带着我的梦一起告别

从此  
故乡便成为镌刻心底的烙印  
我的乡愁  
便成了太平洋彼岸到彼岸  
以密愁的云雾  
也掩饰不住的牵挂的泪痕

我用母语诉说中国  
将浪迹天涯  
回望成一部乡愁的诗集  
让泪水  
浸泡成一杯浓浓的香茗

2)  
我知道乡愁有多美  
故乡就有多美  
我知道故乡有多美  
乡愁就有多深  
我的乡愁  
是兴安岭呼唤春天的松涛  
是蒙古草原万马奔腾的蹄印  
是嘉陵江上拉纤的号子  
是锦绣江南眷顾诗行的意境

我用乡音  
吟一首很长很长的歌  
在密西西比河的波光里  
找寻故乡的身影  
那巴山蜀水 云上梯田  
那村头的小桥  
坡上的木屋 溪边的彩云

3)  
在中国神奇的画卷中  
要怎样跋涉  
才能把霓虹闪烁的故乡拓印  
在思念的旅途上  
要多少煎熬  
才能写意出最美最秀的风景  
抚慰我  
历尽磨难却无怨无悔的人生

掬一捧太平洋的水作墨  
悄悄绘出故乡  
用落基山作笔  
将思念镌刻成风雨侵蚀的悲悯

也许有一天  
乡愁真的会变成墓地  
也许乡愁  
是坟头上的荒草



作者简介:

韩昉友, 大学教师、旅美华侨, 中国诗歌学会会员、美国洛杉矶作家协会秘书长、美洲文化之声国际传媒网创始人、近年来, 作者创作诗歌散文作品800余篇, 并多次获奖, 部分作品被翻译成中、英、蒙多种文字发表, 并收藏于世界诗歌年鉴英文版

在遥远的彼岸  
徘徊游弋等待归期的灵魂。

欧洲街头讨钱女 文/史建民

1990年代初的一个凉爽夏日, 在比利时安特卫普市中心广场, 游客行人熙熙攘攘, 来往如梭。位于广场一角的圣母大教堂已矗立了700多年, 那天在它侧面, 有一位年轻的东方女子犹抱琵琶半遮面, 正弹奏着《茉莉花》: 她可能是用琵琶将这一民族象征的名曲奏响在那座城市上空的第一人。

在琵琶女身旁, 站着一位年龄相仿的女子, 她那双黑色的眼睛在手中草帽和面前游人之间徘徊, 口中有词, 却因羞怯, 而不敢发声。这类场景对当时国人来说, 实为罕见; 但在文化底蕴深厚的欧洲, 却早已是一道亮丽的风景。那位琵琶女就是我的太太, 她辞去大学教职, 来此陪读已有时日; 而讨钱女则是一位正在当地一所大学硕士班就读的自费留学生。

讨钱女个子不高, 皮肤白净, 但身体较弱, 无力打工养活自己, 但幸好有好丈夫赶来救驾。那位敦厚壮实的先生一下飞机, 就入餐馆厨房, 不但能维持生计, 还有盈余, 说是回国可做创业基金。夫妇俩租了一座楼房的斜顶阁楼, 里面抬不起头, 仅有一张小床, 公用厨房和卫生间都在底楼, 其生活难度, 可以想象。讨钱女心地善良, 总想与丈夫有所分担, 便四下寻找机会。

不知始于何时, 在城市热闹街区, 突然冒出十多位华裔艺术家, 几乎全是安市皇家美院的留学生。

他们四处摆摊, 为游客素描, 或在米粒上微雕, 或用毛笔写中文名字, 据说以此能够大把挣钱。不过, 这些艺术家常遭警察驱赶, 原因是: 艺术家街头设摊, 属于经营, 需要政府审批; 而音乐家街头卖艺, 属于乞讨, 则为法律允许。

由于受到同胞街头创业的激励, 讨钱女多次上门, 动员我家那位一起上街用琵琶卖艺, 说是不但可以谋生, 还能弘扬祖国文化, 于是也就有了这里开头的那一幕街头小景。

讨钱女在安特卫普拼搏两年, 完成学业, 但鉴于生活艰辛, 既不能继续读博, 还找不到像样工作, 便与夫婿一起“毅然回国”, 全都返回之前的大学任教去了。从此我们失联, 也不知他俩后续如何。

不过, 如果他们不再离开象牙塔, 现今必定是一双教授无疑。

作者简介:

史建民, 美国洛杉矶作家协会永久会员, 现任副秘书长; 1978年考入四川大学核物理专业, 1988年赴比利时攻读博士学位, 先后在亚洲、欧洲、南美和北美从事教学和科研; 1999年移居美国, 2012年告别微软, 现住洛杉矶; 曾发表过50余篇科学论文, 近年来在国内外书籍、报刊、杂志及公众号平台发表了多篇纪实、随笔和翻译作品。



芦语 (诗二首) 美英 美国

请来我颤抖的肩上舞蹈  
或者 来我温暖的怀里筑巢  
鸣一曲长歌  
育一个天荒地老  
舞一世缱绻妖娆  
在身边  
我允你有孩童般的劣淘  
允你撩开我披挂的长发  
数尽额前的皱纹条条  
在苍茫的月色中  
将我深埋着的岁月寻找  
我喜欢你爱情的样子  
喜欢你月下相拥时  
那一刻的美好  
喜欢你凝思的眉  
喜欢你云天长望时的微笑

请我来苍白的额上  
鸣叫  
叫一声情款款 意袅袅  
我愿意朝朝暮暮  
为你盘根  
无惧折腰  
我愿意为你颌首  
任白发飘摇  
那是一个美好意象  
叫白头到老

远山

远山于我, 是一个虚无的存在  
犹如你, 活在我虚惘的梦中

可是分明  
我能将白云绕指  
分明有松风鼓耳  
分明有你的笛声  
分明-----

分明飘在我的目光当中  
却问山不语, 问水不懂  
我的远山

我的远山  
清晰而又朦胧  
心太远  
看不透你的前世还有今生  
风吹时, 山边江水汹涌  
拍岸的狂涛  
不知能否把岩石撼动  
还是让寂寥空鸣

远山在我的梦中

任流云过, 任鸟噪鸣  
放一叶小船绕脚  
看见却走不近的距离  
不知心路还有几程

你 是我的远山  
笑吐着春芳  
写意的景致  
是梦里千百次的模样  
脚步轻轻  
不再匆忙  
此时可否笛声响起  
伴声声的鹤鸣悠扬  
无上清凉  
清凉处 是心的天堂



作者简介:

申美英, 美籍华人, 居南加。现为美国洛杉矶作家协会理事, 《洛城诗刊》编委, 《诗殿堂》中英文双语月刊古诗词部主编。写古诗词, 现代诗, 散文和文学评论。作品散见于国内外报刊杂志, 曾获2018年华语诗歌评论类优秀奖, 和2020年度华语诗歌主席团提名奖。

"An American's Olympic Dream"  
 Author | Bei'ao (USA) Short Fiction USA 一个美国人的奥运梦想  
 作者：北奥 (美国)



Nini is a beautiful Chinese woman. She teaches Chinese in American schools. The failure of the marriage and the busy life made Nini no longer interested in the opposite sex. She has endless work every day, so who still has time to put men in her eyes.

On the first day of the new school year, Nini was still shocked by the new classmate who came to the class because he was so outstanding and extraordinary. This is a young white American man, standing up to 1.9 meters tall, with a childish baby face and brown curly hair, a pair of big blue eyes and a burly figure. I don't know what kind of psychological mischief is, usually amiable, Nini who posted by Shun Shun suddenly thought, and suddenly pointed to this shy new classmate to ask him to stand up and introduce himself in Chinese.

The young man stood up beautifully, and introduced himself in a not fluent Chinese. He said: his name is Grey, Zeusef, a student of USC in Los Angeles, Southern California, and he has been selected for the US Olympic swimming team. Receive training and prepare to participate in the 2008 Beijing Olympics. Then Grey switched to standard English and said: His biggest wish is to win a medal at the Beijing Olympics. In order to be more fully prepared, he started to learn Chinese and wanted to make some Chinese friends. At the end of his speech, Grey also emphasized his tone and said: "The United States and China are two big countries. When the big countries are friendly and become friends, the world will be peaceful, so he must also make his contribution."

Grey's short speech won enthusiastic applause from all the classmates. In this way, this friendly, kind, enthusiastic, masculine, and willing to help American guy quickly won the recognition and love of the classmates. The classmates are willing to be friends with him. Even in class to do group practice of Chinese conversation, the girls are rushing to find Grey as a partner. His popularity is so high that he has become the center of the class.

But in Grey's heart, what fascinates him most is this young and beautiful Chinese female teacher. Nini's manner of giving lectures on stage is like a Hollywood movie star acting for Grey. Nini smiled slightly, and the two sweet dimples would bring out a hint of sweetness, which made Grey unable to control herself. Only half a year later, with the help of Nini, Grey has made rapid progress in Chinese. At the same time, as the pace of the Beijing Olympics approached, Grey's swimming performance also made a major breakthrough. They imagined that when Grey won a medal after the Beijing Olympics, Nini would sit next to him.

Watching Grey swim is really a kind of beautiful enjoyment. He is like a swordfish full of muscles. As long as it enters the water, it is like an off-string arrow or a spear, which is sick in the rolling of the water. He could stay under the water for four minutes without changing his breath. Once Grey took Nini to the beach to play. After entering the water, Grey hid behind a rock on the bottom of the sea for a long time and did not come out. Nini was scared. Cramps, yelling, and kneeling on the beach. Afterwards, Nini seriously said to Grey that she would never swim in the sea again.

On vacation at the end of the year, Grey went to the Gulf of Mexico with several swimming team partners. These aquatic athletes have to brave the waves in the sea and show their skills and adjust their bodies at the same time, because they know that after the Chinese New Year, the Olympic training will begin. Then, they don't have time to vacation again. Nini did not go, she wanted to accompany her parents at home.

On the morning of Thanksgiving Day, when Gray's best friend Eric appeared stupidly in front of Nini's house, Nini knew something was wrong. Eric was just as if he had just been fished out of the water, his hair was wet, and his clothes were also wet, like a soup chicken, his purple lips trembled and could not speak. Grey is dead! Such a good young man, a natural swimmer, was drowned in the sea.

Nini fainted at the door when it darkened. On the hospital bed, Nini heard Eric's retelling: The day when she went out to sea was windy and sunny, and Gray took Eric and other partners to swim in the sea. Sometimes they jumped into the surging sea and fought hard, sometimes they stood on the rocks chatting and laughing. Suddenly the wind started, and the gust of wind pushed huge waves against the rocks, making loud noises, and the temperature dropped a lot. Everyone quickly packed up and prepared to leave. At this moment, Gray lowered his head to look around for something, and after a while he rushed to the sea desperately. At this point Eric's voice choked: "I

saw Grey plunged into the sea and never came out again. That night, when we salvaged Grey from the cracks in the seabed, it was in Grey's hands. I found this." Eric trembling, took out a coral stone necklace engraved with "NiNi" in both hands for Nini. Nini's eyes went dark and fainted again.

At the beginning of the Olympic year, the school opened again. Nini sat on Grey's seat in the classroom with loss, and the relentless waves of life knocked her down again. She put away her beautiful smile forever, and hid her sweet smile, leaving only the American guy's eternal Olympic regrets on her face.

### Women begging for money on the streets of Europe

欧洲街头掏钱女

Wen/Shi Jianmin 作者：史建民 (美国) America

On a cool summer day in the early 1990s, in the central square of Antwerp, Belgium, tourists and pedestrians were bustling with each other. The Notre Dame Cathedral at the corner of the square has been standing for more than 700 years. On its side, a young oriental woman was still holding a pipa half-hidden, playing "Jasmine": she may have used the pipa to symbolize this nation The first person to play a famous tune over that city.

Beside the Pipa girl, stood a woman of the same age. Her black eyes wandered between the straw hat in her hand and the tourists in front of her. There was a word in her mouth, but she dared not speak out because of her shyness. Such scenes were really rare for the Chinese people at the time; but in Europe, which has a profound cultural heritage, it is already a beautiful landscape. The Pipa girl is my wife. She has resigned from the University and has been here to accompany her for a long time. The Qianqian girl is a self-financed international student studying in a master's program at a local university.

The girl begging for money is not tall and has fair skin, but she is weak and unable to work to support herself. Fortunately, a good husband came to help. The sturdy gentleman got off the plane and entered the kitchen of the restaurant. Not only could he make a living, he also had a surplus. He said he could make a venture fund when he returned to China. The couple rented a loft with a sloping roof. They couldn't lift their heads inside. There was only a small bed. The common kitchen and bath-



room were on the ground floor. The difficulty of life is imaginable. The begging girl is kind-hearted and always wants to share with her husband, so she looks for opportunities.

I don't know when it started. Suddenly more than a dozen Chinese artists appeared in the lively streets of the city, almost all of them

were students of the Royal Academy of Fine Arts in Anshi. They set up stalls around, sketching for tourists, or mini-carving on rice grains, or writing Chinese names with brushes. It is said that they can make a lot of money. However, these artists are often expelled by the police because of the fact that artists set up stalls on the streets, which are business operations and require government approval; while musicians performing street art, begging, is permitted by law.

Inspired by my compatriots to start their businesses on the streets, the women begging for money came to the house many times and mobilized my family to go to the streets to use pipa to do art. They said that they could not only make a living, but also promote the culture of the motherland, so there was also the scene of street fun at the beginning view.

The money-seeking woman worked hard in Antwerp for two years and completed her studies. However, given the hardship of life, she could neither continue her PhD nor find a decent job, so she "resolutely returned home" with her husband-in-law and all returned to the previous university to teach.

### About the Author:

Shi Jianmin, a permanent member of the Chinese Writers Association in Los Angeles, USA, and the current deputy secretary-general; admitted to Sichuan University in 1978, majoring in nuclear physics, went to Belgium to study for a doctorate in 1988, successively engaged in teaching and scientific research in Asia, Europe, South America and North America; moved to 1999 The United States, bid farewell to Microsoft in 2012 and now lives in Los Angeles; he has published more than 50 scientific papers, and in recent years published many documentary, essays and translations in books, newspapers, magazines and public account platforms at home and abroad.





**简介**  
**李宗明**，笔名  
**无定河**，喜欢  
 诗歌，作品散见  
 于报刊与微刊。  
**诗观：诗歌是  
 有灵魂的！**  
**中国网络诗歌编  
 辑（海外）**

《大长安 你是孤独的》

WuDingHe 中国 西安 Xi'An China

作者/无定河

曾经辉煌的含元殿

狐狸和野兔肆意穿行  
 曾经美丽的花萼楼  
 荆棘遍地 杂草丛生

战马的铁蹄 残暴地践踏着  
 兴庆宫的名花 大名宫的异葩  
 大长安以残垣 以断壁以灰烬  
 日复一日的哀泣 衰败  
 成为命运不曾逆变的轨迹

大唐衰落了 大长安衰败了  
 只剩下一座大雁塔 从此  
 讲述着千年辛酸的孤独  
 也许历尽疯狂 自然而然地  
 就该接受惩罚和浩劫  
 其实 只一次毁灭性的火焰  
 大唐的荣耀 就灰飞 烟灭  
 逝去的岁月 一一铺展  
 撕裂所有的粉饰 遮盖布  
 与历史的刀锋 箭簇 伤痕  
 血渍

坦诚相见  
 纯粹的沉醉 与生俱来的享受  
 肉欲 快感 花天 酒地  
 天潢贵胄 便是在垂暮之年  
 依然挣扎在生命的边缘  
 挥霍所有的梦幻  
 殆尽所有的欢乐

大唐孤独着  
 大长安孤独着  
 历史从不止步于叹息 悲哀  
 觉醒 渴望 挣扎 奋力  
 历经苦难洗礼的漫长岁月  
 是来自生命本质对死亡的恐惧  
 反抗 这令人窒息的孤独

其实 大唐的孤独  
 注定了大长安的孤独  
 人性本来的贪婪 孤独地  
 隐藏于每一个人的灵魂深处  
 这份孤独 自己知道  
 生命的终极 并非死亡  
 没有止境的欲望 注定了  
 大唐如此 大长安如此

其实 不止大长安 不止大唐  
 历史本是一次不可更改的

孤独行程  
 擦肩而过的岁月  
 必定昏聩在开元盛世的  
 喧嚣  
 安史之乱 黄巢之乱  
 藩镇之乱  
 灾祸 一次次证实从不  
 单行  
 一次又一次重复耻辱  
 掠夺 杀戮

远行是逃难  
 离别是避祸  
 追随是苟且 活下去  
 也是孤独  
 温情的桃花潭送别  
 让他在凄凉的雨夜里  
 落泪  
 孤独的刀痕 浅在眉间  
 深在心间

在孤独中 大唐来不及  
 于己对话  
 便在岁月的长河沉沦  
 没有力量可以改变  
 大长安的孤独  
 如同无法改变  
 大河的流向  
 石块 沙砾 刀戟 船桅  
 或者陷于河底 或者弃  
 于时光岸边

仿佛只有爱 可以经受  
 考验  
 历经孤独 依然梦着大  
 唐 大长安，……，

(2018.11.10)  
 凌晨  
 于西安



浮城月 诗 二首

FuChen Yu China

1 车过五台山

五台山和我之间  
 隔着一段殊途 我在红尘之内  
 它在红尘之外

把行礼塞入背包 把自己塞入小巴  
 晨光熹微 与家人一起  
 向着太行山腹地出发

撞雨又撞风 一路湿滑盘旋  
 车子把我们送入华北屋脊之上  
 云横于峰顶 雾卧在山涧

停车 顿足 早以惊出一身冷汗  
 若不是旅店门楣上书  
 五台山 三字鎏金大字  
 真以为误入仙境 云雾缭绕处  
 竟把身边人当成了神仙  
 入店 先喝一杯清凉山泉水

车过五台山 我们不能带走什么  
 除了沾衣的雨滴  
 与它享誉世界的好名声

屈指数一数 五峰虚幻  
 我已是第四次路过佛国圣境  
 路过生命中的每一次遇见

可我们却只有一次 路过人间

2 一座碑

活成一座碑  
 石化的肌理 石化的皮肤 石化的心肺  
 石化的大中华面孔  
 越活越无法辨认 千篇一律的体肤

狱火中焚九次 欲海里淬十回

这需要承受多么大的耐劲  
 毅力与勇气

活成一座站立着的碑  
 就是抗起一条曲折迂回的路  
 走过的风花 并不都会被雪月陪伴

如果许多人也和我一样  
 都活成了一座碑  
 那将这个时代独有的一种旷世奇景  
 一丛丛沉默的 静谧的碑林

**作者简介：**张富成，  
 笔名：浮城月。《名  
 家人名人典藏》总编。

83年毕业于忻州师专  
 数学系。诗作发表于  
 《燕京诗刊》《五台  
 山》《散文诗世界》  
 《作家新视野》《齐  
 鲁诗歌》《新加坡诗  
 刊》《高校文学》《中国民间诗歌读本》《大  
 湾》《流派》《风雅》《山风》等杂志，以及入  
 选多部年选、诗选、诗集。



2020年世界华文 微型小说 新闻 (剪辑)

由世界华文微型小说研究会策划、操办的2020  
 年世界华文微型小说十大新闻、十大新闻人物的  
 评选（由于篇幅关系，详细报道 可见：  
<https://m.toutiaocdn.com/i6923737391102444032/?> China

湖南邵阳学院文学院院长龙钢华教授主持国家  
 社科基金课题结题成果《世界华文微型小说综论》  
 （上下册，120万字，中国社会科学出版社2018年  
 出版），获2020年湖南省文艺理论与美学学会年会  
 学术成果特等奖

新西兰中华文联策划在《澳洲讯报》开辟微  
 小说专版，从2020年7月份起创刊，已刊发12期，  
 发表了新西兰、澳大利亚、美国、德国、中国、巴  
 西、马来西亚等国家的48篇微型小说作品。德国  
 《华商报》也开始辟出专版；《香港文学》2020年  
 3期推出“世界华文微型小说专辑”，发表了美国、加  
 拿大、澳大利亚、德国、瑞士、日本、马来西亚、  
 印尼、中国等九个国家的25篇作品；泰国《泰华文  
 学》、澳大利亚《澳华文学》、菲律宾《联合日  
 报》等2020年开设了闪小说专栏；美国《明州时  
 报》、泰国《中华日报》、印尼《印华日报》等  
 2020年也多次推出过闪小说专版；日本《中文导  
 报》推出了多篇微型小说作品。“世界名人网”  
 “澳华文学网”“中文导报网”“世界头条”“华  
 人头条”“今日头条”“北京头条”“上海头条”  
 “都市头条”“欧亚丝绸之路网”“中华文艺网”  
 “长三角网”等多次刊登微型小说文讯、书讯与相  
 关报道，有的还推介微型小说作家，发表微型小说  
 作品，扩大了微型小说的受众面，扩大了微型小说  
 在海内外的社会影响。 凌鼎年 供稿 Lin DinNian

王医生诊所失窃案 (小小小说)

黄雨欣 (德国) Germany

王医生在德国名牌医科大学顺利拿下博士学位后，在柏林市中心开设了自己的内科诊所，并添置了世界顶级的医疗设备，他利用西方仪器诊断，同时配合传统中医调理的治疗方法吸引了一些疑难病患慕名前来，很多患者经过王医生的妙手诊治痊愈了。渐渐地，王医生



便在当地有了名气。

圣诞前的一个星期，王医生诊所的病患比以往要多上几倍。这天，王医生和德国助手康妮马不停蹄地一直忙到傍晚，直到送走了最后一个病患，他才从康妮手里接过一杯热茶，虽然此时已经到了下班的时间，但王医生还是按照习惯，打开手提电脑整理当天的病案。

这台戴尔笔记本电脑已经陪伴王医生有些年头了，里面陆续存入了王医生大量的专业论文和成功病例，他打算日后把电脑里这些有学术价值的东西整理出来送交出版社，在德国出版一本中国医生的专著一直是他萦绕于心的愿望。目前这台电脑除了启动的速度有些缓慢，其他功能还都正常，王医生也就没有近期更换电脑的打算。

王医生正在电脑上埋头工作着，侧间康妮登记台的电话响了起来，康妮忙了整整一天，连个喘息的时间都没有，这会儿肯定是去洗手间了，王医生只好离开电脑起身去登记台接听电话。他正耐心地向着患者解释服药的禁忌时，隐约听见诊室里似乎有人进出，王医生以为是康妮在为他清理办公桌也就没在意。等他放下电话，却见康妮从外面进来，手里拿着一瓶装在精美礼物袋里的红酒，笑盈盈地送到他手里并祝他“圣诞快乐”。这时王医生猛然意识到，刚才进出他诊室的并不是助手康妮，他急忙回到诊室，只见里面一切如故，虽然配件和插线还在，但桌上的手提电脑却不翼而飞了。

二人不敢怠慢，立刻电话报警。整整过了一个小时，警察才姗姗来迟，问了他们几个不疼不痒的问题后，王医生建议警察提取插线上的指纹去检测，警察却不以为然地说：“不过就是一台旧电脑，如果连这样的小案子都要花费时间检测指纹，我们警察还哪有精力去破恐怖袭击偷渡贩毒之类的要案？”一句话怼得王

医生哑口无言。

万般无奈，王医生只好请来一位私人侦探，这位侦探让王医生回想当天出入诊所的人员情况，并向康妮离开那会儿可曾在门前遇到熟人？康妮回答说：“熟人没遇到，倒是看到房管员的车子停在诊所门前。”私人侦探说：“这个人就很可疑，身为房管员，他有主门的钥匙，而你们诊所开诊时又不锁门，这样两道门对他来说都是通行无阻的。这样吧，你付两千欧元，我保证两天之内破案。”

王医生苦笑道：“两千欧？我那台老爷电脑要是出手的话，连200欧都不值，若不是里面的文件，我连报警的环节都省了！”

送走私人侦探，康妮说：“如果真是房管员偷的电脑，他肯定不是冲里面的医学文件去的，我知道他有个刚上中学的儿子，他很可能是想送儿子一台电脑当圣诞礼物。”一句话提醒了王医生，他铺开纸，用娴熟的德文写到：

“尊敬的贼先生，今天您轻车熟路地来到我的诊所并拿走了属于我的电脑，我已经报警备案，警察先生也掌握了您偷窃时不当心留下的证据，相信不久他们会给我一个满意的答复。临近圣诞，我考虑到那台电脑已经很旧了，如果您需要就送您当作圣诞礼物吧，但请您务必把里面的文件悉数拷贝给我，否则我的病患会遇到麻烦。如果您认为我的建议还不错的话，收到文件后我会立刻去警局销案。祝圣诞快乐！您的朋友 王医生”

王医生关照康妮将这张纸复印后分别贴在诊所的大门、地下室入口处及车库旁醒目的位置，因为这几个地方都是房管员经常光顾的。

两天后，王医生收到了一个包装成圣诞礼物样的礼品信封，刚一拆开，里面就掉出来一枚U盘，王医生忙把它塞进康妮的电脑，只见王医生电脑里的所有文件都在。王医生笑着对康妮说：

“这才是我今年收到的最好的圣诞礼物！”说完，王医生拨通了警局的电话，取消了报案。

#### 作者简介：

黄雨欣 女，定居德国柏林，写作题材涉及小说、影评、散文等。已出版作品有：散文集《菩提雨》、《三百六十五分多面人》、影视文学评论集《欧风雅韵》、小说集《天涯丽人》等。目前任职中国文化部驻柏林文化中心对外汉语教学



在水里养一块石头

作者 喜然 (Portugal)

2021.02.18

在水里养一块石头  
我叫它鱼

养着它，便是  
养着一整个春天的  
桃红柳绿  
一条郊外的河流  
一场小小的地震  
一个弯腰捡起它的  
通灵时辰

它游动，宛如静止  
或静止，宛如游动

养着它，只是  
养着某个尚未燃烧的  
黎明，以及之后的  
一万种，可能



喜然，曾用笔名申儿，生于70年代末，欧洲华文笔会会员。爱好旅行，摄影，偶尔写诗。曾出版诗集《锦瑟》。曾在“Foto”主题摄影大赛中获一等奖。诗歌及摄影作品散见于《中国诗歌》《诗选刊》《读诗》《中国禅意诗》《摄影世界》《中国美学研究》以及书刊《我的世界很小，但刚刚好》等。现居葡萄牙。

生命

王晓露 (西班牙) (Spain)

哲人说，所有的诞生  
都伴随着光环  
只要相信，就可以找出  
自然界相应的异像呈现  
我们注定不平凡  
就像河流中一块带棱角的石头  
就像悬崖上与山风抗争的花瓣

生命之卑微如尘埃  
无数的尘埃在叠加  
叠加成一个巨人  
披上耀世的盔甲

我预见垂暮之年的某个午夜  
在梦境之前闪过一道记忆  
唤醒尘埃  
它们各自散去

王晓露，西班牙伊比利亚诗社社长。欧洲华

文笔会秘书长。中华诗词学会、中国诗歌学会、世界诗人大会会员。有多首诗歌发表奖。著有诗集《远方的你》，主编中西双语诗歌选本《中西诗典》。

## 书写时代之痛，捕捉人性之暖

—“欧华笔会成功举办“方丽娜小说研讨会”

Europese discussie over de roman van de Chinese schrijfster Fang LiNa in Wenen

2020年12月22日，欧洲华文笔会举办了当年的第三场文学对话：“方丽娜小说研讨会”——兼谈欧华文学的精神向度和技巧自觉”。

文学对话历时3个多小时，56位欧洲、美洲、澳洲、东南亚及大陆的作家、评论家、学者们，在笔会会员孙宽的主持下齐聚云端，就方丽娜小说的立意、主题、欧洲元素以及人物的灵魂碰撞，进行在线研讨，火花四溅，异彩纷呈。

对话从方丽娜的创作自述开始，以“散文到小说的转身”、“小说世界的致命诱惑”、“个体经验与人生感悟的释放”、“如何将日常生活转化为小说”和“小说是语言搭建的技术活”五个层面，讲述自己的写作历程和心得。

海外华文文学评论家、郑州大学樊洛平教授作为主讲嘉宾，从“创作反响与学界关注”、“创作格局与文学气象”和“方丽娜创作的文学启示”几方面精准评述了方丽娜近年来的小说创作成果。

文学对话的第三部分是“圆桌对话”，由《欧华文学》主编安静主导。比利时华语作家谢凌洁、德华作家黄雨欣、海娆、瑞士华语诗人洪瑜沁分别从“他者：天堂与地狱的构建者”、“欧华作家的角色定位”、“方丽娜小说阅读心得：人物-意象-语言-题材”、“方丽娜小说的戏剧性”等方面进行研讨。最后，首都师范大学王红旗教授《以“蝴蝶意象”书写女性灵魂蜕变》的总结陈词，将文学对话推向高潮。

岁末年初的这场文学对话，因多位具有代表性的欧华作家的集体亮相而展示了欧华文学阵容的整体实力，其作品鲜明的区域性、普世性及时代性，意味着欧华作家已走出乡愁的简单宣泄，脱离了早期打拼离散等纪实故事、个人旅欧经验的原始书写而上升到具有高度技巧自觉的虚构性纯文学的境界。欧华作家在此次研讨会中所展示的理论素养，体现了他们从感性认识升华到理性认识、总结概括文学创作规律的专业学术能力；欧华作家在小说、诗歌、散文、翻译、文学评论等领域的全面开花，则预示着欧华文学高地的形成。

欧洲华文笔会-供稿



《云上的日子》 洪瑜沁  
瑞士 (Sweden) Hong Yu Qin

幸好有炊烟  
将低处的生活，送上云霄  
幸好有诗歌  
垂下云梯，解救久困石头的人

与云端的先贤，品茗交谈  
看袖底东风浩荡，万川奔流  
像热泪一次次刷新人间  
把辽阔与澄明，交付于我……

如今我身怀东风  
青春烧不尽  
如今我悲悯万物，不问朝代  
只将危世，过成云上的日子

### 作者简介：

洪瑜沁，笔名琴心浅醉、玫落秋水。瑞士国际学校副校长兼IB中文教师。瑞士华语女诗人，零零诗社创办人。出生于上海，1994年迁居瑞士。自2003年开始文学创作，作品散见于《诗刊》《诗选刊》《绿风》《常青藤》等国内外刊物和年度选本。“中国好诗榜”2014年度上榜诗人。著有诗集《时间密码》。全球零零后华语诗人系列年度选本《零零诗选》主编。



昙花一现  
作者 李思怡 Lee siejie (Holland)

还记得那是二零零三年的五六月间，有一天我的朋友按摩师傅罗医生兴高采烈地对我说，他种了整整七年的昙花终于开花了，高兴得眉飞色舞，合不拢嘴，还一直说着当时开花的情景。他把叶片剪下来，盆栽了好几盆，然后送给好多客人，他也送我一片昙花叶子带回家种植，哈哈经过几个月的悉心照顾精心培养，种植昙花终于成功了，我开心得眉飞色舞，手舞足蹈啊。

昙花和种花人也要天赐缘分，十年八载才第一次开花也属正常，不足为奇，我在网络上查找如何种植昙花的资料，听说它喜欢听音乐，我就放音乐给它听，反正我自己也要听，一举两得，何乐而不为呢。它还喜欢“喝”排骨汤，有时我煲排骨汤也留点给它“喝”，当作养料，它也喜欢吃晕的，我干脆埋两块肥猪肉在花盆泥土中，这样它就会长得又高大又茂盛了，枝青叶绿，站立挺直有力，我好像听到它对我说：“谢谢思怡”。哈

哈，当然，其他的花草是绝对不能这样做的哦！经过三年的精心培养种植，叶子的边缘终于长出含苞待放的花蕾了，这次有四朵花蕾，刚开始小小的像白芝麻，过几天有点像花生米那样大小，再过几天又慢慢地再长大了许多，火红和红褐色的颜色像把小火炬，又过几天，花茎像钓鱼钩，向上钩，翘起来，像个俏皮的小公主一样可爱，其实从长出花蕾到开花这一过程也是非常值得欣赏的，大概有二十来天时间可以欣赏观看。

二零零五年八月八日，那晚下班回到家里已经是十点半了，夏季的荷兰，天色才开始夜幕降临，暮色中的天空还留着最后一抹淡红的晚霞。我和老公刚一进门，就看见洁白如雪的昙花已经在缓缓地绽放着，静静地吐露着芬芳，亭亭玉立、栩栩如生，如此娇艳妩媚，如此楚楚动人，像个美少女在家里等爸爸妈妈下班回家。像丝绸般柔软光滑的花瓣，质感细腻、无瑕如白玉，优雅、美丽大方，芳香四溢，沁人心脾，整个屋子里弥漫着阵阵的浓郁的花香。

我用卷尺量了一下，直径有十五厘米，花朵像大碗口那么大，于是，我和老公就忙着给它拍



照、摄影，录像，还叫我弟和弟媳妇、朋友过来一起观赏。当晚我们合影了很多照片，留做纪念。大概凌晨四至五点左右，花朵就开始慢慢地合拢，花茎变软无力，变得垂头丧气像被罚的顽皮的小男孩儿，花朵耷拉着脑袋直挂下来，凋谢了，月下美人“睡着了”。从开花到凋谢的时间，真的就几个钟头而已，也认证了「昙花一现」这一成语。

也有人把一段美丽而短暂的爱情比做昙花一现，之前我听亲戚说过如果对着盛开的昙花许愿，就会梦想成真，当时我还真的认认真真地许了个愿，第二年，愿望真的实现了，你说奇怪不奇怪？哈哈哈，(信不信由你)

李思怡，  
荷兰华裔知名女诗人、词作家，自由撰稿人，QQ音乐人，喜马拉雅思怡之声主播。擅长唯美爱情诗，并创作多种风格经典的原创歌词。为人乐观豁达。



## 美国宣布：中医经络被发现，世界医学将进入新时代（美国发现中医学的经络 穴位）

这段时间美国大选的全球冲击效应，导致很多其他重大消息被忽略。我们发现，近日美国多名科学家已经在国际著名期刊《Scientific Reports》上发表论文指出，他们利用最新技术发现了人体内“流动流体的超级高速公路”。

研究人员说，这个新发现的网络遍布人体的致密结缔组织薄层，是互相连接的间质，这些间质组织位于皮肤之下，以及肠道、肺部、血管和肌肉内部，并连接在一起形成由强大的柔性蛋白质网支撑的网络，其间充满了液体。研究人员解释称，传统的检查身体组织的方法让他们与间质组织失之交臂。长期以来，科学家在解剖过程中，无意识地破坏了间质组织的结构，当其中的液体被排空，放在显微镜下观察时，它们仅是一层简单的结缔组织。

因此，人们从未意识到它们的存在。最近的发现是使用一种新的技术，称为基于探针的共焦激光显微镜，它提供了活体组织的显微视图，而不是固定组织。美国的这些科学研究人员在文中说道：“长久以来，中医的经络系统存不存在，一直是现代医学质疑的主要对象，我们的研究发现证明，中医经络的确是存在的。这将会为未来人类医学的融合性发展提供必要的理论支撑，必将促进中国医学与世界医学的结合，产生一个新的时代！”

以前有西医认为，《黄帝内经》里面对经络的描述是非常具体的，里面说的很清楚，经络是眼睛可以看得到的，大的叫经，比较细的叫络，经络里面是走血的，所以从这里大家可以看到经络是古人对血管走向的很不准确，很模糊的一个描述。

古人做解剖的时候可能分不清血管、神经和淋巴结，最后画出来一个不像血管，又不像神经的体系出来。一般的人用常识想想，这个经络是很容易被否认掉的。

比如现在做外科手术，医生对做手术的部位有什么样的血管和神经都很清楚，下刀的时候都会小心翼翼的，注意不要误伤了神经、血管。但是有哪个外科医生做手术的时候会担心把经络给割断了？经络号称用一把银针就能让它起作用，怎么就不怕手术刀呢？还有，中医说人体十二条经络有六条经过了下肢，下肢的经络能影响肝、肾、胃这些重要器官的功能。截肢的病人，这六条经络全都断了，但是他们除了行走不方便，内脏功能并没有受到影响，都很正常。这又怎么说得通了？

针对这些疑问，其实很多提问的方式都是不对的，因为西医是分散微型思维。看问题往往只看细枝末节。

有人指出，经络肯定存在，打个不完全贴切的比方，相当于飞机航线的存在。确实存在，也确实没办法拿在手里给人看。

经络是人的能量通路，经是大通路，相当于树干，络是小通路，相当于树枝，穴位是这个能量通路系统和身体表面的交接节点。针灸是通过这些节点的作用来使不正常的通路得到恢复。当然体内还有大的

节点（上中下丹田）。

中医有站桩养生之说。当站过一阵子，面部头部的路线非常清晰，很好奇为什么这个路线是固定的。实际上经的路线与筋膜相合，那说白了就是肌体中阻挡物较少的路线。



**中医学经络是什么？中国老祖宗早说了，它就是组织液的循环通道。如《黄帝内经·素问·经脉别论》中说：饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水经四布，五行并行。**

又如中医气功学在描述经络中的能量运输时这样说：人身之中，阴多阳少，言水之处甚众，车则取意搬运，河乃主象于多阴，故此河

车，不行于地，而行于水，自下而上，或前或后……。”

结合现代科学对水的研究，就知道中医经络描述的就是水道。

长期以来，西医否定中医的一个重要依据就是经络不存在，现在经过美国科学家们的艰辛研究，终于真相大白了，经络只有在活体组织液充盈的时候才能够观察，而解剖方法造成了组织液的流失，使它们被忽视了。经络路线一旦被证实，整个医学就面临着一场巨大的变革，因为过去我们太重视那些宏观的东西了，而忽视了微观的东西，自然界的规律永远是整体决定局部，微观决定宏观，微观的这些经络路线对人体的影响比神经血管大多了，运用它们，治病就有了一种全新的更有效的方法。

事实上，中药就是疏通经络来治病的，对于细胞的功能亢进（热），就堵塞它的营养通道（经络），没有了营养，亢进自然停止；对于细胞的功能低下（寒），就疏通它的营养通道（经络），得到了更多的营养，功能自然增强。这与西药用来直接杀死病变细胞的药理有着根本的不同。

可以这样说，证明了经络的存在，也就间接证明了中药药理的科学性，中药大展宏图的时候也快了！经络就是对人体普遍联系方式的一种描述。这种普遍联系方式有几个层次，宏观的层次就是神经和血管，它们是维束管道，信息和能量可以在其中快速运输，微观的就是十四经络，它们主要是由组织间隙组成，上连神经和血管，下接局部细胞，直接关系到细胞的生死存亡。

当然我们也不能忘记，经络其实在全身是无处不在的，因为人体含有70%的水，所有细胞都浸润在组织液当中，整体的普遍联系就是通过连续在全身的水来实现的，所以，中医上还有全身无处不经络之说。

认识到经络的意义远不止于此，它将直接证明中医内在的科学性。就拿人与自然的关系来说吧，西医过去一直迷信精密仪器，观察不到人与自然的联系就认为人是孤立宇宙当中的。

而现在，人们逐渐认识到了大自然主要是通过作用于人体的水来影响人体的，而这些水就主要存在于经络系统当中，或者说经络是人与自然沟通的媒介。一旦认识到此，中医在病因认识上的科学性就显示出来

了，即人顺应自然则生，违背自然则死，疾病就是人与自然矛盾激化的产物。

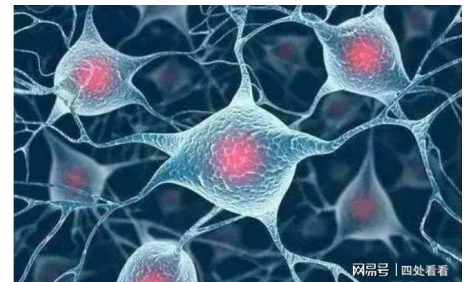
同理，西医对病因认识上的错误也显现出来了，它并不是因为细胞病变，而是细胞所依赖生存的组织液环境，毕竟细胞相对于它所依赖生存的环境，力量是微不足道的，它们之所以病变，是组织液环境异化，使它们不得不变。要想真正地从根上消除疾病，必须改变细胞所依赖生存的组织液环境，即整体的管理。

中国伟大的科学家钱学森先生，生前创立中医人体科学医学，他始终认为中医是顶级生命科学，西方用现代科学工具和手段不能解开中医奥秘，就不断用媒体嘴和懵懵懂懂的老百姓广泛体验感去妖魔化中医，这是作茧自缚，非常不正确的。

可惜钱学森老先生的话早已经被隐没在历史的帷幕里了。

目前美国不少医学家认为：中医的科学性证明已经逐渐到位了，一旦基本证明中医学的全部基本原理，中医的优越性就能够全面被人类社会认识，那时，中医就能得到全世界的公认，并逐步成为人类医学的主导，毕竟中医的全息整体性治疗方法是西医所无法具有的。

**De Verenigde Staten hebben aangekondigd dat de meridianen van de Chinese geneeskunde is ontdekt en dat de wereldgeneeskunde een nieuw tijdperk zal ingaan!**



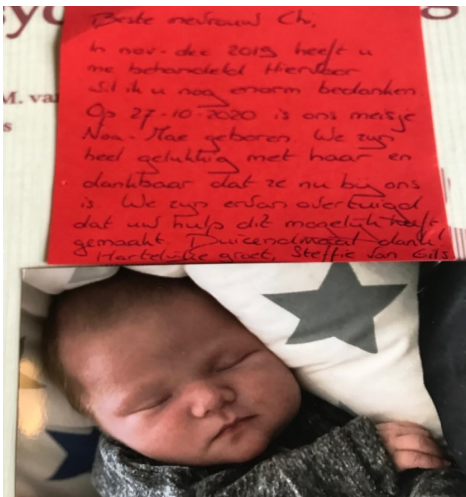
Wat is de meridiaan van de Chinese geneeskunde? Chinese voorouders zeiden lang geleden dat het circulatiekanaal van weefselvloeistof is. Het wordt bijvoorbeeld vermeld in de "Huangdi Neijing · Suwen · Meridianen": Drinken in de maag, overlopen van essentie en qi, opheffen in de milt, verspreiden van de milt en verspreiden van menstruatie, terugkeren naar de longen, reguleren van de waterweg, overbrengen naar de blaas naar beneden, en het verdelen van de waterkanalen Vijf elementen parallel.

Op dit moment zijn veel medische wetenschappers in de Verenigde Staten van mening dat het wetenschappelijk bewijs van de Chinese geneeskunde geleidelijk is ingevoerd. Zodra alle basisprincipes van de Chinese geneeskunde fundamenteel zijn bewezen, kan de superioriteit van de Chinese geneeskunde volledig worden erkend door de menselijke samenleving. In die tijd kan Chinese geneeskunde wereldwijd worden verkregen. Het wordt erkend en wordt geleidelijk de leidende menselijke geneeskunde. De holografische holistische behandelingsmethode van de Chinese geneeskunde ligt immers buiten het bereik van de westerse geneeskunde.



中医药作为中华民族传统医药文化，在长期的发展过程中，不断汲取中华文化营养，形成了独具特色的中医药文化，如中药对联、中医药戏剧、中医药传说故事等，而将中医药融入到情书中，形成的中药情书，也体现了古代人们的智慧，也体现了中医药文化的内涵。

自“池静莲 TCM 诊所”，开建20多年以



来，每年至少有-三 四位不孕妇女，来这里求证怀孕得子。2020年 就有俩位妈妈“怀孕 并顺利产婴儿后，寄来的婴儿照片和她们的感谢信。通过 中医疗法，使不少多年而不育的“妈妈”，终于迎来了自己渴望的婴儿，以下列：

### 1,伊米-梵得芬 (Imme van der Velden)

出生年月日：4 december 2020 geboren.

### 2, 诺 娃-毛 (Noa-Mae van Gils)

出生年月日：27 okt. 2020 geboren.

婴儿家长 感谢信：

Beste Mevrouw Chi

Nov., Dec. 2019 heeft u me een paar keer behandeld. Hiervoor wil ik u nog enorm bedanken. Ik werd gewenst zwanger.

Op 27-10-2020 is ons meisje Noa-Mae geboren. We zijn heel gelukkig met haar en zo dankbaar voor uw hulp. We zijn ervan overtuigd dat uw hulp dit mogelijk heeft gemaakt! Duizendmaal dank!

Hartelijk Groet!  
Steffie van Gils

亲爱的 池 医生 (太太)

您在2019年11月至12月对我做了几次中医不孕证治疗后，想象不到的我，顺利怀孕了。我在这里，对您表示：非常的感谢！

2020年10月27日，我们的女儿Noa-Mae顺利地出生了。我们对她很满意。我们非常感谢您的帮助。我们见证了您的疗效，使这一切成为了可能！衷心的感谢！

致以真诚的 问候！

母亲 斯蒂芬-范-吉尔斯

TCM-praktijk Chi Verhoeven, al meer dan 20 jaar open, heeft elk jaar een paar vrouwen met zwangerschapsproblemen geholpen met als resultaat een baby.

TCM (Traditional Chinese Medicine)  
Adres: Hogeweg 12 5411 Lp Zeeland  
(N. Br.) NL Tel : 0031 468 45 1558

### (以中药名) 爱的宣言

当生姜失去麻黄  
才懂得什么叫做彷徨  
当佩兰失去藿香  
才知道什么叫做神伤  
当我离别了你  
才深切体会到什么叫做断肠  
谢谢你，是你  
一直在启悟我  
我冬天的舒爽  
你是我受伤时的三七  
是我失意时的远志  
是我烦闷时的栀子  
是我迷茫时的苏合香  
什么是大黄的豪爽  
什么是桑叶的清涼  
什么是人参的无私  
什么是附子的坚强  
一直以来  
你像山海棠给我春天的芬芳  
像薄荷送我夏日的清涼  
像怀菊给我秋季的慰藉  
像冰片送  
只有在没有你的时候我才懂得

什么叫夏月麻黄  
想起你的时候我才知道  
什么叫调和诸方  
梦到你的时候才发觉  
什么是平补三焦  
遇到你的时候才明白  
什么是救逆回阳  
你曾告诉我，人生就应该像熟地  
在九蒸九晒中得到升华  
人生应该像青黛  
在氤氲中营造希望  
人生就应该像阿胶  
在炽热煎熬中得到凝练  
人生更应该像石膏  
在烈火焚烧中追逐辉煌  
啊，我亲爱的  
一直以来在我们的相处中  
从没有过什么十九畏  
也不存在什么十八反  
有的只是相使、相须  
我希望我们一起分担风寒暑湿热  
我们一起体验酸苦甘辛咸  
我们一起追逐寒热平温凉  
我相信我们的情谊  
定会在人生的升降浮沉中天麻地黄



Chinese schrijfster Lin Shuang uit Nieuw-Zeeland



## 养生三字经：

冠心病，吃银杏。吃鲜橙，防卒中。吃西柚，防血稠。吃洋葱，脑路通。吃大蒜，降血脂。蘑菇餐，防血栓。吃鲜姜，血脂康。木耳菜，降脂快。菊花茶，降血压。吃辣椒，消脂肪。乌龙茶，减肥佳。身材秀，吃土豆。气血虚，吃荔枝。葡萄甜，补血源。要润肤，樱桃补。

常吃枣，不显老。

燕麦汤，皮肤光。食蜂蜜，皮肤细。萝卜汤，治胃胀。红薯蒸，大便通。洋葱好，防流脑。枇杷果，治咳嗽。银耳烩，能清肺。椰子果，清肝火。吃苦瓜，胃火下。柿子霜，治舌疮。吃芝麻，养头发。要安神，吃枣仁。吃芒果，呕吐止。吃胡椒，祛风湿。吃山药，益补脾。吃百合，益补肺。要健脑，吃核桃。吃苹果，益补肾。

吃葡萄，补肝肾。吃鲜桃，益五脏。清晨起，莫慌忙，伸伸懒腰再起床。床边坐，别着急，半分钟后再站起。温开水，喝半杯，血脉通畅最宝贵。大小便，要排空，清肠排毒垃圾清。吃早餐，很重要，宜早更要营养好。日出后，晨练宜，空气新鲜利身体。



指梳头，干洗脸，头脑清醒驻容颜。洗洗鼻，揉揉眼，远离感冒和花眼。齿常叩，舌常转，生津开胃齿固坚。保健穴，常按摩，健身祛病好处多。大步走，小步跑，一天万步比较好。循渐进，持之恒，常年坚持必然灵。戒烟限酒，心胸开阔不发愁。

午饭后，睡一觉，自我调节减疲劳。晚餐少，宜清淡，有利健康和睡眠。晚饭后，散散步，身心放松舒睡眠。睡觉前，泡泡脚，按摩涌泉胜吃药。重健康，在心理，心理健康数第一。有爱心，要牢记，淡泊人生有意义。葆青春，养天年，合家幸福到永远。

朋友，这段中医顺口溜送给你

## 冬季养生 需注意

每当季节发生变化，我们的身体也随着发生变化。中医讲究天人合一，顺应季节的变化能使我们更健康长寿。俗话说“冬令进补，春天打虎。”在冬天通过调补，能使“精气”储存于体内，到了来年春天就不容得

病。

Om in goede gezondheid te blijven in de



winter is aandacht vereist. Elke keer dat het seizoen verandert, verandert ook ons lichaam. Traditionele Chinese geneeskunde benadrukt de eenheid van natuur en mens, aanpassing aan de veranderingen van de seizoenen kan ons gezonder en langer maken. Zoals het gezegde luidt: "Tonic (sterke kruiden en mineralen) in de winter, vecht tegen tijgers in de lente." In de winter kan tonic ervoor zorgen dat "essence" in het lichaam wordt opgeslagen, zodat je de volgende lente niet ziek kunt worden.

冬天气候寒冷，人体的阳气也相对偏弱，中医素有“虚则补之”“寒则温之”的说法。因此，在冬季要重视饮食调理，宜选用温补的食物进行调养，可以温养全身组织，增强体质，提高人体防寒的能力。多吃温热性食物，如牛肉、羊肉、狗肉、鸡肉、桂圆、韭菜、糯米等。多喝热汤以滋润脏腑，增进食欲，驱寒保暖。少吃生冷及寒性食物，以免伤及阳气。

Het klimaat is koud in de winter en de yang-energie van het menselijk lichaam is relatief zwak. De traditionele Chinese genees-



kunde heeft altijd gezegd dat "tekort voedsaam is" en "koud is warm". Daarom is het noodzakelijk om in de winter aandacht te besteden aan dieetconditionering en het is raadzaam om warm voedsel te kiezen voor verpleegkundige zorg, dat lichaams-

weefsels kan verwarmen, de fysieke fitheid kan versterken en het vermogen van het lichaam om verkoudheid te voorkomen, kan verbeteren.

Eet warm voedsel zoals rundvlees, lam, kip, longan (soort lychee), prei, kleefrijst, enz. Drink veel hete soep om de ingewanden te hydrateren, de eetlust te vergroten en koud en warm te houden.

Eet minder rauw, koud en koud voedsel om Yang Qi niet te bezeren.

## 养肾多吃黑

冬季饮食养生应遵循“养肾防寒”的原则，饮食以滋肾阴补肾阳、增加热量为主。

五行学说认为冬季肾气当令，肾是人体生命的原动力，是人体的“先天之本”。冬季是补肾的最佳时机，而黑色食品是补肾最有效的手段。

黑色食品如黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑枣、乌鸡、甲鱼、海带、紫菜等。

与羊肉、狗肉一类温肾壮阳食品不同的是，黑色食品大多性味平和，补而不腻，食而不燥，对肾气渐衰、体弱多病的老人尤其有益。所以，冬天不妨多吃“黑”



Voed de nieren en eet meer zwart  
Het winterdieet moet het principe volgen van "de nieren voeden en verkoudheid voorkomen".

De theorie van de vijf elementen gelooft dat de nier qi de beste is in de winter, en dat de nier de drijvende kracht is van het menselijk leven en de "aangeboren basis" van het menselijk lichaam. De winter is de beste tijd om de nieren te voeden, en zwart voedsel is het meest effectieve middel om de nieren te voeden.

Zwart voedsel zoals zwarte rijst, zwarte bonen, zwarte sesam, zwarte schimmel, zwarte dadels, kip met zwarte botten, schildpad met zachte dop, kelp, zeewier, enz.

除此之外，冬季荤食物：羊肉，鸡肉，牛肉，虾鱼，素类食物：红枣，芝麻，花生，萝卜，核桃，各色豆类。冬季主要补肾，多喝水，注意保暖！

**Bovendien**, wintervleesvoedsel: lam, kip, rundvlees, garnalen en vis, vegetarisch voedsel: rode dadels, sesamzaadjes, pinda's, radijsjes, walnoten en verschillende bonen. In de winter is het vooral om de nieren te stimuleren, veel water te drinken en warm te blijven!