

南 荷 华 雨

STICHTING CAI HONG

Regenboog Stichting

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:

- * 2de Chinese Poetry Spring Festival in EU
- * Jing Lian-Gezondheid
- * Open dag TaiJi
- * Yu GuanZhong †
- * Int. Literatuur info
- * Gezondheid: Bescherm je Lever
- * TCM-studie in Amsterdam
- * Experimenteer met wetenschappers

Samenstelling en eindredactie:
Chi Lianzi & Mark Opheij

主编:
池莲子
马克-欧普海(荷文)

2018 第四届中国诗歌春晚会-第 2 届欧洲分会场启动

In 2018 wordt het "Chinese Poetry Spring Festival"

voor de tweede keer gehouden in Europa—Wenen, Oostenrijk 维也纳

2018 第四届中国诗歌春晚会---第 2 届欧洲会场启动

屈金星- 屈原 后裔 中国诗歌春晚发起人、总策划
2018 第四届中国诗歌春节联欢晚会，继续贯彻落实习近平总书记北京文艺座谈会精神，贯彻落实党的十九大精神 彰显中华文化自信，捍卫中华文化尊严，加大中国诗歌文化国际输出，促进国际、民族，通过诗歌彰显中国自信与尊严，讴歌大写的中国精神，歌唱中国梦，凝聚中国心，传递中国情。晚会将结合团圆、和平、诗意以及“一带一路”战略，邀请国际以及海峡两岸著名诗人、朗诵家参与，并拟在各大城市，西安，上海、天津、广州、台湾等地，及欧美 东南亚等国设立海外分会场，通过网络连线的方式呈现海内外“诗意的呼应”，跨越时空，超越国界...

现将2018第四届中国诗歌春晚-欧洲会场启动，公告如下；

本届举办地点：在 奥地利-维也纳

维也纳 是奥地利的首都，是联合国的四个官方驻地之一，更是奥地利最大的城市和政治中心，位于多瑙河畔；除此之外维也纳也是石油输出国组织、欧洲安全与合作组织和国际原子能机构的总部以及其他国际机构的所在地。在20世纪初以前，它是世界上最大的德语城市，仅次于柏林。其市中心古城被列为世界遗产。更值得一提的是，它具有“世界音乐之都”和“乐都”等美名而享誉世界！

具体时间：定于2018年2月4日（中国新华网，中国诗歌春晚-人人文学网）直接上网



届时将要邀请欧华著名诗人及国际诗人参会，朗诵，（有音乐，舞蹈，伴奏）。以华语为主，部分双语。（新诗体，古诗体，辞赋 均可）
欢迎，此刻在欧洲生活，一切 爱好诗歌创作的作者

或诗人，报名，投稿，参加与会；欢迎擅长诗歌朗诵的爱好者，积极报名。凡应选参加朗诵的佳作者和优秀朗诵者，将获得“2018 中国诗歌春晚-欧洲会场”荣誉奖。并入选《中国诗歌春晚-欧洲分会场》诗专（集）。



报名时间：即日起至2018年1月17日截止，诗歌报名者，附100字简介，诗2首（不超出30行）。

春节 是中华民族传统的重要节日，是人人盼团聚的时刻；是大家握手相祝贺的良辰！欢迎您的来到，共祝祖国 民富国强，海外游子心身安康。参加者，报名费 E30/每人，（儿童免费）可免费享用春晚宴会。组委会须知住宿者，报名时必告知，以便安排。

2018 中国诗歌春晚 - 第 2 届 欧洲分会场：

诗作投稿方式：

Email chunwan.eu@outlook.com

主办单位 联系人：

李迅（凤凰诗社欧洲总社长）：0042 190 200856

汪温妮（捷克华文作家协会会长）：

0042 0739679268

池莲子（世界华文作家交流协会 秘书长）：

0031 486 45 1558

“2018 第四届中国诗歌春晚会-第 2 届欧洲会场”

组委会

于 09 -12-2017 启

In 2018 wordt het "Chinese Poetry Spring Festival" voor de tweede keer gehouden in Europa op 04 Feb.2018 in de Wenen, Oostenrijk. Het wordt ook uitgezonden via het Xinhua netwerk.

Voor het festival worden Chinese dichters uit heel Europa uitgenodigd. Ook zullen mensen worden uitgenodigd die deze gedichten kunnen voordragen. Deze voordrachten vinden plaats in het Maderij en deels ook in het Engels. De voordrachten worden onder meer afgewisseld met muziek, dans, Tai Chi en zang.

Iedereen die belangstelling heeft voor Chinese poëzie en cultuur en voor de integratie tussen Oost en West is van harte welkom.

(vervolg zie pp. 2)

Workshop Ademhaling en Meditatie/ 健康保健 - “学习呼吸与禅坐”

(vervolg pp. 1)

Dit geldt in bijzonder ook voor de Chinese mensen in Europa die samen Chinees Oud en Nieuw willen vieren en elkaar willen ontmoeten voor het nieuwe jaar van de Hond.

Aanmelden vooraf is noodzakelijk. Aanmelden kan vanaf nu tot uiterlijk 17 januari 2018.

Dichters die zich willen aanmelden dienen een curriculum vitae en 2 gedichten in te leveren (maximaal 100

Woorden).

Dit tweede in Europa te houden “Chinese Poetry Spring Festival” wordt georganiseerd door

EU Chinese Poets Organisation, Czech Chinese Writers Organisation en World Chinese Writers Organisation.

Contact e-mail:

Chunwan.eu@outlook.com

Contactpersoon:

Li Xun: 0042-190 200856

Of Wan Wen Ni: 0042-739 679268

Chi Lianzi—Verhoeven :

0031 486 451558

February 4, 2018 will be the next date for the Chinese Poetry Spring Festival. The second time in Europe.

This time it will be held in Vienna, Austria.

The Festival is a celebration of the Chinese New Year — the year of the **Dog**— celebrated by reading poetry from Chinese poets in Han (Mandarin) and English.

If you want to join, please subscribe before January 17, 2018.

Poets who want to enter please sent 2 poems and a short bio (100 words maximum).

For more information you can contact the organisation by e-mail:

chunwan.eu@outlook.com

Or by phone:

Li Xun: 0042-190 200856

Wan Wen Ni: 0042-739 679268

Chi Lianzi - Verhoeven :

0031 486 451558

Workshop Ademhaling en Meditatie (CaiHong-J,L.School)

Op zaterdag 4 november 2017 weten 33 bezoekers de weg te vinden naar Jing Lian School waar Stichting Cai

Hong een workshop gaat geven over ademhalingstechnieken, gezondheid en meditatie. De stoelen staan mooi kwart-cirkelig opgesteld met onze gezichten naar het Noordwesten; de tijdsperiode waarin we ons nu bevinden tussen Herfst en Winter in. Berry Manders neemt ons mee in de workshop Ademhaling tot aan de theepauze - maar dat is straks pas. Berry, als docent Tai Chi en QiQong aan de Jing Lian School verbonden, is van kinds af aan bezig geweest met Ki Aikido en Ninjitsu. En



(Ademhaling door Berry Manders) zijn succes in die Japanse en Koreaanse verdedigingstechnieken heeft hij te danken aan zijn tomeloze studie en beoefening van een goede ademhaling. We horen dat niet zuurstof [O2] maar kooldioxide [CO2] de sleutel is in de ademhaling. Onze ingeademde lucht vol zuurstof bindt zich met de hemoglobine in het bloed. Deze zuurstof wordt losgelaten naar het celweefsel door de toename van CO2 in het bloed. Het is door het uitademen en het eventueel vasthouden van de adem dat de zuurstof in het bloed naar de cellen gaat. We oefenen gezamenlijk manieren van ademhalen en wat het gevolg hiervan is op de hartslag en op de lengteduur van onze ingehouden adem. Berry houdt de grote klok om de seconden mee te tellen als een opgaande zon boven zijn hoofd. En wist je dat de hartslag bij een inademing sneller is dan bij de uitademing die erop volgt? Deze Hart Rate Variability is juist goed voor je. Inademen is als het indrukken van het 'gaspedaal' in je auto. En uitademen is het 'rempedaal'. Zo kan ik dus zelf bij gebrek aan energie me beter richten op goed diep inademen [om daarna gas te kunnen geven] en voor rust me concentreren op een langzame en lange uitademing [en zodoende even het leven af remmen]. En ik kom te weten dat een hoge borstademhaling méér lijfelijke energie kost en ook nog eens minder zuurstof-winst oplevert. Dus vanaf vandaag gaan we alleen nog maar buik-ademhalen; als je dit tenminste nog niet deed. Neuro-feedback is ook belangrijk. Er is een onophoudelijke interactie tussen jouw stemming en hoe je denkt en doet. Als je je terneergeslagen voelt, krom je vaak je schouders en je ziet je kleiner worden. Hetzelfde werkt ook andersom. Als ik wat krom en klein loop, word ik ook sneller depressief. Daarom is rechttop gaan en een echte glimlach de meest gezonde genezer van jouw eigen stem-

ming en energie-sfeer. Berry doet negen ademhalingstechnieken met de aanwezigen en er is geen schroom om voor 100% mee te doen. Dan komt de welverdiende theepauze. Even niet ernstig ademhalen, lucht iedereen op. Raar en waar. Na de thee neemt Chi Verhoeven, de stichter van Jing Lian School en Cai Hong, ons mee naar het besef van gezondheid, goede voeding en vooral ook zingen. Een baby kun je beter laten huilen en de pijn of ergernis verzachten, dan er direct een speen in stoppen. Klanken voortbrengen, of het nu zingen is of huilen, neuriën of zeuren; het heeft een genezende werking. Vanuit de vijf-tonige toonladder die heel de wereld door wordt gezongen, raakt elke noot energetisch een orgaan aan. Do beroert de milt, Re de longen, Mi de lever, Sol het hart en La de nieren. Chi benadrukt dat de natuur [ofwel het Universum] en de mensen één geheel zijn. Elk mens is een bij-

zonder en eigen kleine Universum, dat in verbinding staat met het grote Universum. Elke daad van mij en jou zijn rimpelingen in het Universum. En Chi komt met het nieuws, dat de Medische Wetenschap eindelijk erkent dat de TCM-meridianen aangetoonde energiebanen zijn die je niet ziet maar die wel als biologische golven worden waargenomen. Het is een doorbraak in de samenwerking tussen Chinese en Europese medische visies. Chi lost tenslotte een belofte in door te vertellen hoe eenvoudig men een effectieve meditatie kan doen. Chi, evenals Berry, vertellen méér dan ik hier schrijven kan. Het wekt bovenal verwondering op. Al die tijd staat in het handschrift van Chi op het whiteboard: "Door aardig en eerlijk te zijn, bouw je aan een goede mentaliteit. Doe wat je het beste kan, en doe dit vanuit vrije wil". Met een mager herfstzonnetje op het gezicht gaan dan 33 bezoekers genoegzaam huiswaarts. Bruisend en vol goede moed.

Lamber Mickers

2017年11月4日，星期六，刮风带雨。彩虹-静莲保健中心-太极学校，举办健康保健课/学习呼吸和禅坐。参加学习的学员，来自本地区10多个村城镇，40多人。有的来自40-50公里之外，他们怀着对中国文化的热爱，及中医保健文化的信任，不顾风雨，前来参加学习和演练。自始至终，即学又炼，其精



神甚是感人。(Les—Chi Verhoeven)

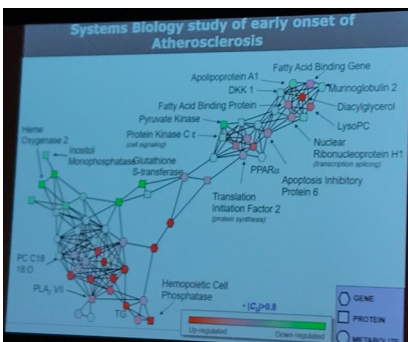
谈谈中医精气神和它的发病机制

法国三才中医学院院长。 祝跃平 (剪辑)

我们海外中医人，在西医为主导的医疗体系中行医，治疗又多是西医治不好的疑难杂症，针对的又是不知道中国文化背景的西方人。如果用纯中医的语言，会带来交流沟通的问题。在病人半信半疑之中治病，效果就会大打折扣。只有把中医内在科学原理让世人明白，病人才能相信中医，从而提高疗效。为此谈点体会。

一). 精气神的科学内涵

中医是世界上最完美的医学。因于它一开始就认识到活着的人是由精气神三者组成而密不可分有机结合。《内经》已对正。



第一是精或形的层次，它是解剖学的概念。二千多年前内经对脏器血管都有记载，并把人分成皮肉筋骨脉五体。这属于牛顿力学范畴，西医就是在牛顿力学基础上发展壮大的。

第二是气的层次，是能量方面的内容。中医用气一

源、阴阳、五行、经络、脏象功能等气的层次上解释万事万物的客观规律。它是人体无线电系统。用量子力学来看中医就顺眼多了。量子理论已证明万事万物都是个能量场。身体就是一个电磁场，现代科技核磁共振成像技术证明了人体电磁场的存在。简单的说中医的气就是物理学的磁场。磁场正负极就是阴阳，磁场正负极变化而产生频率。

五行就是五个频率相同或相近，可以相互影响的五大系统。如音调有七个，但主音调是五个。色彩也有七个，但主色调也是五个，五彩缤纷吗。中医把人体内在脏腑官体、意识情绪和自然界的季节、方向、气候、颜色、时辰、音乐等根据不同频率归纳为木火土金水五行。《内经》所说“同声相应，同气相求”。五运六气也就是利用天体磁场变化规律，来推测各年各季的气候变化和发病规律。针灸的子午流注也是运用时空节律调节人体的频率而治病。这样也很好解释了中医心为君主之官。因人体所产生的频率由心脏跳动的频率为主导。心的频率随着人的喜怒哀乐而变化，也随着年龄增长而变化。这解释了为什么年轻人和老年人喜好不一样。量子力学也使我们知道为什么人有命运，命运就是人出生时时间和空间哪一瞬间给人带来的磁场（即生辰八字）世界上东西方有五花八门的算命方法，但他们有个共同点就是都利用生辰八字。也解释了知识能改变命运。因命运是气的层次，而知识是更高神的层次。而经络是人体信息和能量传递通道。它的传送就像无线电的传送，穴位就像每个无线发射器或接收器进行信息的传导。

第三神的层次。量子力学开始关注对神或意识的研究，推翻了牛顿力学认为“科学研究是不以人的意志为转移的客观规律”的论断。量子力学认为在科学研究中，意识是规避不了的。意识在自然科学理论中反而可能是最基础的，它是一种不受我们身体局限的物质。能够超越时间和空间的限制改变物质事件。

“以心控物”“心想事成”意念可以影响物理现实，具有改变世界的惊人能力。所以中医把天地人看成同等重要，相互影响。如人类能把意识研究清楚，知道它如何运作。世界必将迎来更大一次伟大革命，人类将会有一个更加美好的未来。古人的大同世界，今人所追求的共产主义，一定会随之到来。因战争，犯罪，贪富，疾病和苦乐都是人脑意识作怪。总之，人是形气神三者有机组合而成。心灵通过气为载体与身体不可分地连结在一起。心灵是身体的指挥，它每时每刻有意或无意地影响着你的健康。

二) 精气神疾病发生观

哪疾病是如何产生的呢？这就是中医高明之处。内经时代就把七情作为病因。随着科学的发展，生活的改善，现在六淫外感疾病已得到控制。而情志疾病越来越引起人们的重视，身心疾病已占百分之八十强。

其一神的失控。情志情绪如何导致疾病呢？这里中西医找到一个共同点。原来是大脑缺氧的祸。大脑主要由氧气营养，它的重量只占体重的百分之二，但耗氧量占人体百分之二十强。大脑对缺氧十分敏感。大脑一缺氧致情绪不稳，情绪不稳加重了大脑缺氧，造成一个恶性循环。而使身体缺氧，慢性疾病几乎是缺氧惹的祸。失眠、抑郁、老年痴呆、癫痫、情绪不稳是脑缺氧，心血管疾病是心脑缺氧，呼吸系统疾病是肺和气管缺氧，消化系统疾病是肠胃缺氧，高血压是脑或肾缺氧，糖尿病是胰腺缺氧，皮肤病是皮肤缺氧……正如《内经》所云“正气存内，邪不可干。邪之所凑，其气必虚”这就是为什么以深呼吸为主气功，瑜伽及各种有氧运动能改变情绪，性格及预防和治疗疾病的道理。

其二，气的失调，就是经络，神经和血脉能量通道的阻塞。它阻断了大脑和身体脏腑器官的联系。我们的身体是非常复杂的有机体。

1) 人的血脉系统即化学通讯系统如激素经过血脉运送作用于受体很象写信人经邮局作用于收信人的邮政通讯。

2) 神经通讯系统如同有线电视一样，资讯在电缆内传送。

3) 经络系统就是人体无线电通讯系统。它是人体能量的通道，它的资讯载体就是电磁波。经络、神经和血管距离颇近，三者颇此相关。神经和动脉从解剖图上大家都可看到走行基本上贴在一起。而经络和神经也如无线电借助有线电视一样，密切相关。这就解释了切断神经后就失去了经络传导，而正常经络传导跟神经又不一样的现象。

其三：形的病变，原于气不顺，经络不通。“百病生于气”而致气血瘀滞，脏腑升降气机的混乱，痰湿内生。诚如《内经》“气血失和，百病乃变化而生”气为血帅，气行则血行，血中缺氧，血粘度增大，血液在流经微循环时速度减慢，血流不畅。营养物质交换不全，代谢产物瘀积不出，造成微循环障碍，使组织器官的细胞得不到充足的氧气和营养素的供应，免疫功能下降而变生疾病。生命是一条流动的河流，如河水缺氧，又不流通，必将变成死水一潭，变生毒气而百病丛生。

总之疾病的发生是从神乱而致气滞最后一步一步发展到形病。

疾病是从无形的状态发展到有形的改变。

Geest, Qi & Shen, een wetenschappelijke connotatie

Chinese geneeskunde is een van de meest perfecte systemen ter wereld. Dit omdat het van meet af aan erkent dat de levende persoon is samengesteld uit drie essentiële onderdelen en de organische combinatie van deze drie.

Het eerste is het niveau van de vorm, dat is het concept anatomie. Zo'n tweeduizend jaar geleden zijn de interne bloedvaten geregistreerd en het lichaam onderverdeeld in botten en spieren, hart en aders.

Het tweede is het energieniveau. De bron van Chinese geneeskunde: yin en yang, de vijf elementen, de meridianen en de vijf organen zijn op energieniveau. Het is als de radio van het menselijk lichaam.

Chinese geneeskunde is met kwantummechanica veel te vergelijken. Ook in de kwantumtheorie heeft alles een energieveld. Het lichaam is een elektromagnetisch veld. De moderne wetenschap en technologie heeft met nucleaire magnetische resonantie beeldvormingstechnologie het bestaan van een dit elektromagnetisch veld te bewijzen. Simpel gezegd, de energie (Qi) van de Chinese geneeskunde is het elektromagnetische veld van de natuurkunde. Positief en negatief zijn het yin en yang. Ook magnetische veldveranderingen heeft een positieve en negatieve frequentie.

Het derde niveau is de communicatie in het lichaam: de zenuwbanen en bloedbanen.

冬季-太极演练 - 静莲学校 / 浮针 在荷兰 传播

Cursus Moderne Acupunctuur / De winter TaiJi oefening van JingLianSchool



12月2日-太极演练, 彩虹中心 - 静莲太极学校 年终对外开放演练, 来自本地区近40多人, 免费参加锻炼, 人人热情

高涨, 风雨无阻地来自远近几十公里的, 十多个城镇的学员及新的爱好者。本次演练节目有: 简单气功学练, 杨式太极拳24, 48, 杨式太极剑, 五禽戏。

。演练结束, 立刻有几位新学员报名, 参加 明春的初级班学习。

2 december—JingLian Tai Chi School Open dag



TaiChi-openingsoefening aan het einde van het jaar. Bijna 40 personen uit de regio bewegen gratis en iedereen is enthousiast, Het was geen mooi weer, het regende maar toch kwamen de deelnemers van tientallen kilometers verderop. Een deel zijn al cursist van JingLian maar er zijn ook mensen van buiten de school die deelnemen.

De oefeningen van 2 december waren een simpele Qigong oefening, de Yang-stijl Taijiquan 24 en 48, de Yang-stijl TaiChi-zwaard en een stukje Wu Qin-Xi, Na de oefeningen hebben zich een paar deelnemers meteen ingeschreven voor het nieuwe seizoen. Zij gaan de basiscursus volgen.

Het schooljaar 2017 van JingLian TaiChi school werd met deze open dag gesloten.

Het nieuwe seizoen start 10 februari 2018.

Pixelrelatie

Depressief van Facebook? Maak er meer gebruik van. Ga volop liken en reageren. Met dat opmerkelijke advies komt David Ginsberg, hoofd onderzoek van het sociale medium. Hij haalt diverse onderzoeken aan die zijn stelling onderbouwen. Het gaat volgens Ginsberg om de manier waarop je sociale media gebruikt. Mensen die alleen passief door hun tijdlijn scrollen zouden zich buitengesloten voelen. Gebruikers die daarentegen heel actief berichten delen en reacties plaatsen voelen zich juist geliefd. Dit bericht van Ginsberg lijkt een reactie op de kritiek van oud Facebook-werknemer Chamath Palihapitiya. Die liet tegenover een groep studenten van Stanford Business School weten zich schuldig te voelen over zijn werk bij het sociale medium. Volgens hem verscheurt Facebook het sociale weefsel van de samenleving. Hij is niet de eerste die er zo over denkt. Vooral over de tijd die jongeren aan sociale media spenderen, maken velen zich zorgen. Toch is er hoop. Bij de Van Dale Woord van het Jaar 2017-verkiezing won de fidgetspinner het van de pixelrelatie in de categorie jongerentaal. Het spelen met een fysiek product maakt blijkbaar toch meer indruk dan het onderhouden van een virtuele liefdesrelatie. Gabi Ouwerkerk, Brabants Dagblad

Cursus Moderne Acupunctuur

23 en 24 december organiseerde de Shenzhou Open University te Amsterdam een cursus moderne acupunctuur. De cursus werd gegeven

door professor Fu uit China. Er waren zo'n 14 personen aanwezig. Niet alleen uit Nederland maar ook uit Duitsland en Zweden.

12月23-24日, 中国-新式中医针法-浮针 在荷兰你阿姆斯特丹, 神州大学成功举办。由浮针创始人符仲华及助手贺青涛主任一起, 从主讲到临床说教针, 整整两天, 达到意想不到的临床效果。但符教授在讲解针示中, 提到: 它的操作, 看是容易, 其实不易! 医者, 还必须根据中医的辩证治疗思维, 选择哪一种病象可治或不可治。已达浮针的神奇疗效。

本期学员来自荷兰全国各地, 及德国瑞士



等国, 共40多人, 最后都成功领取浮针证书。(浮针课现场:右-符仲华教授)

八种体质容易陷入“亚健康”

北京中医药大学博士生导师王琦教授指出, 体质可分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质和特禀质九类。除平和质被视为健康表现外, 其余八种体质更容易发展为亚健康乃至疾病状态。比如气郁质, 这种体质容易导致多种身心疾病。

中医常说: “肥人多痰湿, 瘦人多虚火, 性急多火热(容易发火)。”据杨志敏介绍, 患高血压、冠心病、脑中风等心脑血管疾病的人, 有些人是阴虚或气虚质、瘀血质、痰湿质, 高脂血症患者是阴虚质。糖尿病患者则有不少表现为阳虚、痰湿质。专家指出, 亚健康状态多为心身性疾病, 心因起主导作用, 即多为情志所伤, 而情志与肝关系密切, 持续的情绪焦虑、压抑必先影响肝之功能, 因此, 亚健康多与心肝两脏相关。因气为阳, 而阳主功能, 所以, 亚健康状态以气虚型最为常见。此外, 心主血脉司运输, 心阳虚功能差即气虚, 而气虚不能推动血液在脉道中运行, 气虚血滞故致瘀血, 而瘀血易致胸痹心痛、中风, 因此, 早期瘀血质也是亚健康状态的常见症状。

浮针疗法de概念

针具 适应症 作用部位 作用层次 针刺疗法

可以称之为 现代针灸 Modern Acupuncture

浮针疗法作用的部位是健康(生理状态)的部位, 其治疗的部位是不健康(病理状态)的部位。与阿是穴截然不同。

Plastics nog gevaarlijker dan gedacht

Plastic ziekten is niet meer weg denken uit onze maatschappij. Vooral soepele plastics bevatten ftalaten, chemische verbindingen waarvan al langer te geweten is dat het endocriene verstoorders zijn. Ftalaten zijn ondertussen alomtegenwoordig: verpakkingsmateriaal voor voedsel, speelgoed, medicatie, enz. ... Australische onderzoekers vonden in hun studie bij 99,6 % van de mannen boven de 35 ftalaten terug in de urine. En hoe hoger de concentraties, hoe hoger de ontstekingsmarkers, en hoe meer harten vaatziekten, diabetes, hypertensie, en andere chronische ziekten. Correctie voor **obesitas**, roken, alcohol, enz. ... veranderde niets aan deze feiten.

Uit vroegere studies bleek al dat het eten van weinig groenten en fruit, maar wel veel bewerkt/verpakt voedsel en frisdranken uit plastic flessen, de concentratie van ftalaten in de urine substantieel verhoogt. Dus: als je chronische aandoening door plastic wil vermijden: eet veel verse groenten en fruit, en zo weinig mogelijk bewerkte en verpakte voedingswaren. En let op met speelgoed voor kinderen!

Plastic zelfs bij de verwachte gevaarlijker

De ziekte verlaat ons niet. Het is vooral de zachte plastic die omringt ons. Het is vooral de zachte plastic die omringt ons. Het is vooral de zachte plastic die omringt ons.

De ziekte verlaat ons niet. Het is vooral de zachte plastic die omringt ons. Het is vooral de zachte plastic die omringt ons.

De ziekte verlaat ons niet. Het is vooral de zachte plastic die omringt ons. Het is vooral de zachte plastic die omringt ons.

De ziekte verlaat ons niet. Het is vooral de zachte plastic die omringt ons. Het is vooral de zachte plastic die omringt ons.

Uit ABC Gezondheidsberichten

冬 从立冬开始，经小雪、大雪冬至、小寒、大寒，直至立春前一天是冬季。冬季“寒”，寒气袭人，是气候变化的特点。人体新陈代谢变缓，虽说可以保存体力，但也降低人体抵抗疾病的能

力。有关统计数据表明，世界上大多数地区的死亡率，都以冬季为最高，此季也是心脑血管病、呼吸道



疾病的高发时段。

中医认为，“冬者，天地闭藏”，即是说冬季万物闭藏，自然界阴盛阳衰，各种动植物都潜藏阳气，以待来春。因此，冬季养生应注重敛阴护阳：尽量早睡早起，保持较长的休息时间，使意志安静，人体潜伏的阳气不受干扰；坚持适当锻炼，但要注意做好充分的准备活动，锻炼后要及时擦干汗液；注意背部保暖，背部是“阳中之阳”，风寒等极易通过人体背部侵入而引发疾病，老人、儿童及体弱者尤其应注意避寒就暖。

注意做好充分的准备活动，锻炼后要及时擦干汗液。注意背部保暖老人、儿童及体弱者尤其应注意避寒。滋养脾胃。冬季是进补的好季节，进补要顺应自然，注意养阳。根据中医“虚则补之，寒则温之”的原则，冬季要多吃温、热性质的食物，提高机体的耐寒力。狗肉、羊肉是老人冬季滋补佳品，此外每天晨起服人参酒一小杯，可防风、御寒、活血。将牛肉切小块，加黄酒、葱、姜用砂锅炖烂，食肉喝汤，可益气止渴。

Winter 冬

In de Chinese geneeskunde is de winter een gesloten wereld, dat wil zeggen dat

planten en dieren in de grond gaan slapen, de balans wordt hersteld na de zomer, de natuurlijke yin en yang. Er wordt

yang energie gespaard voor de lente. Voor de mens betekend deze periode dat zij extra rust moet nemen door wat vroeger naar bed te gaan en iets later op te staan, de juiste oefeningen doen om de qi te sparen die later nodig is. De winter is ook voor de mens een periode van rust, rustig aan doen en balans herstellen. Een periode om energie op te doen voor de ko-



mende tijd. Let er in de winter wel op dat je rug extra warmte krijgt.

"Als het lichaam zwak is moet je het met sterke energie vullen". Dit kun je onder meer realiseren door je warm te kleden maar ook door 'warm' te eten. Dat wil zeggen vlees als lam en rund. Een beetje wijn voor het slapen gaan en ginseng in de ochtend.

Bescherm je lever tijdens feestdagen

De kans is groot dat het spijsverteringsstelsel - en in het bijzonder de lever - van heel wat mensen sterk overbelast geraakt gedurende de periode tussen 24 december en 2 januari. Vooral de lever krijgt het lastig met de vele extra feestelijke calorieën die in de vorm van voeding en drank moeten verwerkt worden. In de volgende regels geven we enkele korte tips - voor gezonde mensen - die kunnen helpen om de feestweken goed door te komen. Probeer voor het begin van een copieuze maaltijd het sap van een verse grapefruit, citroen of sinaasappel te drinken. Deze fruitsappen laten de bloedglucose dalen en ze verminderen ook de productie van insuline door de pancreas. De sappen verhogen tegelijkertijd de snelheid van het metabolisme waardoor vetten sneller worden verbrand.

Het beste plantenextract om uw lever te beschermen is het **Mariadisteleextract** (silymarine). Dit micronutriënt werkt nog beter indien het gebruikt wordt in combinatie met **selenium** en alfa liponzuur. Natuurartsen geven de raad 200 milligram silymarine en 200 milligram alfa liponzuur in te nemen gedurende het ontbijt. Vlak voor, of tijdens de aperitiefhapjes, die aan het feestavondmaal voorafgaan, doet men er goed aan opnieuw 200 milligram silymarine te gebruiken, 200 milligram alfa liponzuur en 200 microgram **selenium**.

《梅花》 (宋词：宋代王安石全集，描写“冬”)

墙角数枝梅，凌寒独自开。

遥知不是雪，为有暗香来。

Herdenken Yu Guang Zhuong (Bekende Chinese dichter, Taiwan) 14-12-2017 overleden, 90 jaar.

《两岸诗》诗刊社长 方明

(台湾)——TaiWan, 方明先生与余光中 犹如师生及好友, 经常在一起谈创作与诗意(艺)。

这里选刊是余诗人仙逝当日, 世华诗人们的反响之作, 及诗人方明感叹。

腾讯文化 林淑蓉 周生:

(文化有腔调 2017-12-15)

余光中, 走过颠沛流离的一生, 他于昨日病逝于台湾高雄。他留下的, 除了文学和翻译遗产, 还有不断的争议。很难



过。”得知余光中去世的消息, 《两岸诗》诗刊社长方明说, 他从15岁起就开始读余光中的诗作, 在学写现代诗的时候, 余光中的作品也给了他很大启发。读大学时, 因为加入蓝星诗社, 方明与余光中结识, 从此相交半个世纪。一个月前, 方明才与余光中见过面。他回忆, 余光中当时的身体状态已经不太好了。一年前, 余光中曾告诉他, 自己说不定可以继续写到一百岁。如今, 这句话已无法实现。以下为腾讯文化对方明的采访。

大陆是他乡愁的根本”

腾讯文化: 你是什么时候最后一次见到余光中的?

方明: 是上个月。当时中国社会科学院的刘福春教授和北京模范书局的老板姜寻来台, 他们想见余老, 我就和余老约见面。北京的模范书局帮余老编了一本书, 是用竹子刻的。

我其实每几个月都到南部去看望他一下, 每次去看他, 都觉得他在逐渐衰退。在他去年跌倒以后, 我发现他衰退得更快了。上个月看他的时候, 他非常瘦, 精神也已经很差了。很熟悉的人他认得, 其他人他不大记得了, 其他人讲话他也不大回答。四五个人在那里大概谈了三十分钟, 我们就离开了。这是我们见的最后一面。

比较特殊的是, 三年前办《两岸诗》之前, 我请南京理工大学的王梵教授一起去看余光中。本来是说到余老家里去吃饭, 余老居然说要带我们去中山大学吃饭, 还亲自开车带我们去。当时把我吓

一跳——这只是三年前而已。

看到我们惊讶的表情, 他说: “方明, 你不要担心, 这条路我开了三十年了, 我天天在那里上课, 没有问题。”中间我们聊了一些关于创办《两岸诗》的意见, 他说, 希望我们能介绍两岸诗人的诗歌理论、意见, 让两岸都看到彼岸诗歌的发展情况。我和王梵原本就有这样的想法, 经过余老的肯定, 我们很快就成立了《两岸诗》。

纪念余光中 崔子衿 15:21

我看见你
右手拿着《乡愁》
把它放入水中
当做小小的船
载着你
走了
我看见你

左手拿着《春天 遂想起》走了
去了你魂牵梦萦的江南 去了唐诗宋词故里 去了小杜 江南苏小小的江南,

西施的江南
你是否到了吴王越王
那刀光剑影的古战场
是否到了酒旗招展的
青石巷纳兰容若与你
谈诗吗
还是你们深聊各自的
表妹是谁陪你在柳堤
漫步是谁陪你去采莲
蓬……哦
到了枫桥古镇了吗
愿那寒山寺的钟声
还有那漫天的风筝
漫天的燕子
与你同行……

2017-12-14 15:24

纪念余光中, 一首《乡愁》已成绝响!
它承载母子永恒的深情

七绝: 悼念余光中 文/ 巩桂明我欠余公一首诗,

乡愁读后味方知。
忽闻西去泪如雨,
相见更深扶梦时。

.....



田丽娜 15:56 2017.12.14

吊余光中先生

岁月诚凄凄
乡愁终未了
花隐隅台北
星落南宝岛
散文惊鹤雁
诗词越浩淼
名是文章著
憾为倦归鸟
如今先生去
头枕江河渺

船票凝语丝
海峡浅昏晓
但愿九州统
长气依袅袅

雁门客 16:38

《送余光中先生》
顾必龙

那一枚邮票
邮走了灵魂
我知道先生这次真的动身
不带走任何俗物
只在眼眸收藏了乡愁
乘一沓飞纸的烟
把自己彻底寄给了母亲
船票, 也已检票了
票花上滴满爱人的眼泪
大陆的床, 泛满泥土的香
黄河长江唱着东去的歌
大陆的怀里有述不完的衷肠
天堂的距离并不遥远
仅仅是愿望里的暖暖一念
从海岛出发



回归昆仑山
先生只为完成夙愿的巍峨
乡愁, 愁了一生
这回倚着纸花笑了
左手可以握住黄河畔的泥土
右手可以捻起长江边的鲜花
你种下的文字
也终于变成发芽的现实
月亮睁大眼睛望着你
从上弦与下弦的缺里
望月, 终于脱胎盈满安详
乡愁, 瞬间化作雪片
从心底深处如意飘落
在我的眼角融化成清露

2017.12.14 子时, 乘夜也送余光中先生

余光中, 曾任“中国诗歌春晚”高级顾问 /

那一湾定格了的崇高的母体乡愁

——悼念余光中先生 何与怀（前言：惊悉余光中教授于12月14日在台湾高雄医院辞世，享年八十九岁，特发此文，以为悼念。一代华文文坛大师走好！）

我最初阅读余光中——不光是他的新诗华章，还有他的英美现代诗译作、他的文学评论、他的散文创作——是在1982年深秋（按中国季节）到新西兰并在第二年开春就读奥克兰大学之后。当时的我，刚刚走出闭塞了几十年特别又经历了文革大灾难的中国，后来又得到攻读博士的机会，犹豫于英美文学、比较文学和中国当代文学之间，考虑选择博士学科以及论文题目，自然许多以前闻所未闻或所知有限的书籍都让我眼前一亮，大开眼界，获益非浅。其中，阅读余光中给我莫大的享受与启发。

平常大家都说余光中是一代华文诗坛大师，但他并非只是驰骋诗坛。他曾自言诗与散文是他的“双目”，散文在他的心中，与诗的分量相当；而且，他还兼及评论和翻译，所以有写作的“四度空间”之说。一代名家、比余光中年长一辈的梁实秋称誉他是“左手为文，右手为诗，成就之高一时无两”。还有“五色之笔”的精彩比喻。这是香港作家教授黄维樑说的：余光中手中握的是一支五色之笔——用紫色笔写诗，用金色笔写散文，用黑色笔写评论，用红色笔编辑，用蓝色笔翻译。大半个世纪以来，余光中文学生涯辽阔，成就非凡，影响深远。

见到心仪已久的余光中先生本人，已是初识他长达二十二年之后。那是2004年中秋时节，当时总部在台北的世界华文作家协会组织了一个在北京举行的“全球百国华文作家手拉手团结和平友谊大会”，我作为澳大利亚作家代表也应邀参加了。与会者在长城脚下的度假酒店，有些活动就在长城上举行，会前会后我常向大会贵宾余光中先生请教。余先生白头，小个，但仍然精干，神采奕奕，有问必答。最为记得的是，我甚至“单刀直入”，问起不久前发生的“余光中事件”。

当年3月31日，台湾的李敖在他的香港凤凰卫视“有话说话”专栏，居然以《骗子诗人和他的诗》宣讲，以极端甚至攻击性的言辞，抛出对余光中十足不屑的批评。在中国大陆，国家社科院文学所一个叫赵稀方的研究员是最早披露所谓“余光中历史问题”的学者。那年5月、7月、9月，赵某连续发表《视野之外的余光中》《是谁将“余光中神话”推到了极端？》《揭开余光中的另一面》等文章，让文坛炸开了锅，成为有名的“余光中事件”，并因此在海峡两岸文学界引发争议。追根究源，引发争议的焦点无非是余光中在上世纪七十年代台湾乡土文学论战和“陈映真事件”中的一些个人表现。

关于这些，余光中先生自信十足地对我含笑回答道：“炒得太热了，有人想降降温。”

所谓“炒得太热”，就是那些年余光中的声望在中国大陆文坛如日方中，好评如潮。（下照片左余光中，右何与怀）谈论得最多的自然是他的《乡愁》：

小时候

乡愁是一枚小小的

邮票

我在这头

母亲在那头

长大后

乡愁是一张窄窄的

船票

我在这头

新娘在那头

后来啊

乡愁是一方矮矮的

坟墓

我在这头

母亲在里头

而现在

乡愁是一湾浅浅的海峡

我在这头

大陆在那头

1971年，阔别中国大陆二十二年的余光中思乡情切，在台北厦门街的旧居里写下这首《乡愁》。他回忆说，写《乡愁》仅花了二十分钟，但是这种感情在内心已蕴藏二十多年。诗歌言志，咏情，是情志抒发的艺术，最忌讳空洞无物的抽象说教。为此，诗人们往往选取一些称之为意象的情感对等物来抒情言志，从而使诗歌具有含蓄蕴藉、韵味悠长的表达效果。《乡愁》一诗，便是通过“邮票”、“船票”、“坟墓”、“海峡”等意象，通过人生几个典型又独具个性的事由，散发着诗人全部生命体验全部生命感悟，非常形象，准确，深刻，而且概括。如众多论者所言，这不是普通意义的乡愁，而应是愁在追问自己到底“从何处来，到何处去”。这是人类最高意义的“母体乡愁”，是对生命存在的哲学感悟和人生本源的探求，从而揭示出个体生命内部的苦涩与忧愁、坚守与期盼……。

余光中此诗，语词由狭窄的能指意义空间拓展到广阔的所指语义空间。诗人在传达个体生命的体验时，也让人充分领略到个人话语的魅力。他说过：“我以为艺术的手法有两个基本条件：一个是整齐；一个是变化。”他追求诗的整齐，讲究诗的和谐，强调诗的节奏韵律，构思巧妙，想象丰富。在关于余光中的千篇评论中，几乎众口一词，认为他将西方现代诗艺与中国传统诗歌精神相融合，在表现现代人主体意识方面有很大的突破，亦创造了符合中国语言文字特点的民族化的诗歌艺术美，赋予了中國现代新诗一股活力。

四十多年来，这首诗以其巨大的概括力震撼人心，在海内外华人间广为传诵，影响了一代又一代人，无疑已成为经典性怀乡文本。难怪许多诗评家一致认为，百年来可以传世的新诗当中，也许不太多，但肯定有一首余光中的《乡愁》。（剪辑）

2018 国际青少年微文学大赛

暨第二届全国青少年创意写作大赛活动通告：（剪辑）

一、活动名称：2018 国际青少年微文学大赛暨第二届全国青少年创意写作大赛二、活动时间：2017 年 12 月—2018 年 8 月三、组织机构：中国微型小说学会 世界华文微型小说研究会

2、主办单位：

教育部“微文学与新读写”课题组《微型小说月报》杂志社

3、协办单位：

北京市朝阳区社区校外活动中心 岭南师范学院基础教育研究所《中学时代》杂志社

游学会

4、承办单位：

北京寓乐世界教育科技有限公司

四、活动内容参与对象

小学至高中的在读且使用汉语写作的学生（国内+海外）；

国内赛区：分设小学组、初中组、高中组、大学组；

海外赛区：分设 5-6 年级组、7-9 年级组、10-12 年级组；

活动介绍：

赛制

活动分为海选和决赛两个阶段

1. 海选：国内分设 7 个分赛区，海外统一为 1 个分赛区，每个分赛区内的每个年级组均设置微小说、微散文、微诗歌三个竞赛单元，所有符合年龄限制的学生在自己所属的分赛区内，均可选择文体自由参赛。

2. 决赛：对各分赛区的优胜者进行集中培训、授课，并参加夏令营活动，活动中现场竞赛、评比并颁奖。

联系方式：海外分赛区-5-6 年级组-微小说：电话：18511811207

wwwxs01@sina.com / gudaohuangcheng@126.com



Yu Guang Zhong / He Yu Huai

随缘之美

林继宗 Lin-Jizong
China

《庄子·大宗师》讲了一个故事：有人将船藏在山谷深处，以为非常牢靠、万无一失。不料半夜里有一位力大无比的人将船背走了，而这个正在熟睡的守船人一点都不知道。庄子用这个故事比喻说明人无法保持生命与形体而永远不死。这就是“过隙不留，藏舟难固”的典故。它揭示了生命运动有始有终的真理。墨子也说：“人之生乎地上之无几何也，譬之犹骊驰而过隙也。”晋人满岳则吟道：“降年不记，玄首未华，衔恨没世，命也奈何。”亘古以来，人们都在探求：生命是什么？人生应当怎样度过？诗人但丁认为：人生不过是一瞬间的事。我们的一生和植物相似，发芽、成长、开花、凋零直至枯萎。冰心谦逊地说：“我不敢说生命是什么，我只敢说生命像什么。”当然我们希望象捷克作家米兰·昆德拉曾在《生命不能承受之轻》中所说的那样：“生命需要一个沉甸甸的质量，”但其实平凡才是真正的人生。

生命最自然的状态，应该是平凡，朴素与随缘，那随缘之美，是既诗意，又质朴；既和谐，又温馨。象日耀高山，象月染大海，象风吹垂柳，象雨打芭蕉，象人们平淡，简朴而又颇有乐趣地度过自己的一生。那人生中随缘，是平凡、朴实的随缘，是宁静、美好的随缘，也是温馨、和谐的随缘。以至每在风吹垂柳的清晨，我都微笑着走出家门；每在晶耀高山的当午，我都惬意地回家休息；每当雨打芭蕉的黄昏，我都和美地聚会家人；每当月染大海的夜晚，我都安然地步入梦乡。即使有时候，工作遭遇困难，生活增添麻烦，心绪产生不安，而我，总能调整心态，化解矛盾，随遇而安。人生，理智到了终点，便是率性；清醒到了尽头，便是糊涂；奋进到极致，便是随缘。所谓率性，并非胡来，而是难得的率真；所谓糊涂，并非愚蠢，而是难得的聪明；所谓随缘，并非懈怠，而是难得的自在。人生之路，竹杖芒鞋轻胜马；向前走哇，一蓑烟雨任平生。

人生，叹息不相见，红颜今白头；日暮秋风起，关山断别情。人生，屡别华容改，长愁意绪微；义将恩爱隔，情与故人归。人生，或许随缘，才能消弭华容老去，凡心愁来的忧患。我佩服沈从文先生。他“日月走泥丸，经冬复历春，浮沉半世纪，生存近偶然。”沈先生青年时代便流浪到北京，在极其艰苦的生存环境中创作了《边城》等大量优秀的文学作品。郁达夫读了他的小说，在一个下



Fei Ma
Lin Ji Zong

雪天特地去看望他。沈从文的小屋子里没有生爆炸火，寒气逼人。郁达夫进门时，沈从文正把一床破棉被包着下身，坐在桌子前，用一双冻僵了的手在写作。郁达夫忙把围巾取下来，给他围上。他俩谈得很融洽。后来，郁达夫一直非常同情并无私地帮助了沈从文，雪中送炭令沈从文永志不忘。沈从文走了曲折的人生道路。解放后，转入历史文物研究，研究古代服装史，脱离了文学界。那也是随缘吧。巴金在肖珊病逝之后，特别是到了九十多岁高龄时，他越来越感到自己是为别人而活着。如果可以选择的话，他愿意早一些见肖珊。但是，为着对他人的热爱，他甘愿好好活下去。这就是随缘之美！

生命，无论华丽富贵抑或朴实清贫，不必刻意追求，只要随缘，自然美好。自在飞花轻似梦，无边丝雨细如愁。伤心桥上春波绿，曾是惊鸿照影来。那又何必呢？你想想：今夜月明人尽望，不知秋思落谁家。还不如：只有醉吟宽别恨，不须朝暮促归程。

【作者简介】：Professor Li-JiZong, is presenter van Chao Shan Literaturren Instituut, een paar boeken gepubliceerd .dichter en schrijver

林继宗，男，中國學術發展科學研究院客座教授，中國作家協會會員，國際潮人文學藝術協會會長，世界華文作家交流協會學術顧問，美國風笛詩社成員，廣東省潮汕文學院院長，〈中國作家〉簽約作家，中華詩詞博士，原汕頭市作協主席，潮汕星河獎基金會名譽會長。

Yu-LianShen, Beroemde Kalligraaf

中国著名诗人书法家——于连胜

于连胜 中国著名诗人、书法家、社会活动家。第八届全国文学艺术界代表大会代表，中国作家协会会员，中国书法家协会会员，中国诗歌学会会员，世界诗人大会永久会员。现为世界诗意文化联合会主席，世界诗人大会诗意书画摄影艺术委员会主席，“诗意文化环球行”总策划，中

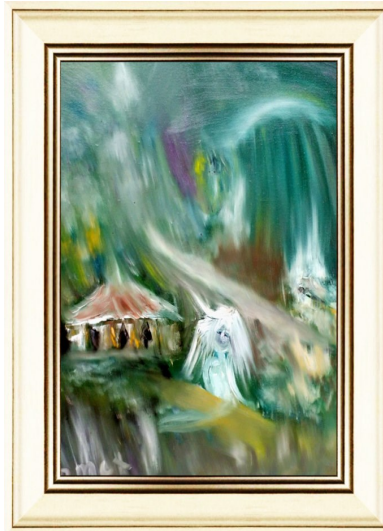


Yang Yun Da / Yu LianShen

国社会
工作联合
会公益文
化发展
中心主
任、公
益文化
书画院
院长等
China

若远似近 何亚兰
当晨曦铺满大地
朱颜染红我的窗前
当月光穿透溪流
涟漪绊住我的脚步
当远方路绝人稀
你为何窜入我的双眼

今夜的风为何癫狂
卷走了我疲惫的心房
夜空中缥缈的云朵
怎能将忧愁塞满天穹
天空中闪烁的群星
能不能借我一点光亮
虽看不清纵横的千沟



小溪仍在潺潺声响
常去大自然倾听万籁俱寂
尽管你似乎离我遥远
看啊 多么美的夜空
要是你也在那儿 该有多好
(Msr.He is Dichter en schilder)

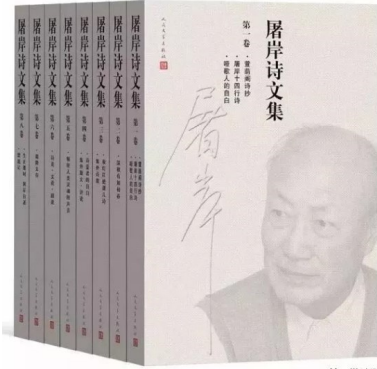
简历： 何亚兰 He - YaLan China， 笔名：蝶漫晨曦。现代诗人，画家。诗歌发表于中国各大媒体及东南亚多个国家报刊中文文艺刊版登。诗歌选后入选《中国诗歌选》《中国散文诗歌精选集》《中国诗歌报》《中华唯美汉诗精品选》《中国诗歌选》《中国新诗歌》《中国现代诗人网刊》等100余家选本。曾获第二期红高粱笔会金奖，曾获第三届孔子诗歌奖银奖。

著名诗人翻译家屠岸逝世/ Beroemde dichter vertaler TuAn overleden

著名诗人屠岸去世 曾感叹“人类不灭诗歌不亡”

2017年12月16日下午5时，著名诗人、翻译家、出版家、人民文学出版社原总编辑屠岸先生在京逝世，享年94岁。消息一经传出，众多媒体、出版界和文学界人士纷纷发文表示了纪念。

屠岸（1923年11月22日-2017年12月16



日)，江苏省常州市人。早年就读于上海交通大学。历任华东《戏曲报》编辑、《戏剧报》常务编委兼编辑部主任、中国剧协研究室副主任、人民文学出版社现代文学编辑室主任、总编辑。著有《萱荫阁诗抄》《屠岸十四行诗》《哑歌人的自白》等，译著有惠特曼诗集《鼓声》《莎士比亚十四行诗集》等。2010年获中国翻译协会翻译文化终身成就奖。

屠岸生于1923年，自幼家学深厚，受母亲的影响热爱诗歌，几十年来笔耕不辍，写诗、译诗，还从事出版，挖掘好书，三方面均有建树。此外，他还热衷绘画，兴趣广泛，既博又专。

虽然早已退休，但直到去年，他依然保持每天六七个小时的工作时间，伏案阅读、写作、记日记、给读者回信。对于自己翻译的《莎士比亚十四行诗集》更是益发求精，去年又重译、修改、增补。

因为爱诗，屠岸先生几乎将一生奉献给诗，说来世还当诗人。对于这样一个爱诗的诗人 and 翻译家，我们理应给予纪念，纪念他的诗歌，纪念他对诗歌的这份爱。

您曾经对我说：
“很喜欢吃金华火腿”
天还暖和的时候，
我就想把艾青家乡人，
送来的金华火腿，
转送给您

今天突然得到消息，

说您已经走了。
五雷轰顶！
五雷轰顶！

失去了您，
让我悲痛难忍。
想到今生再见不到您，
我的热泪滚滚……

为什么永别的偏偏是您？
如今，这条金华火腿，
叫我送到哪里？
往哪里送？

作者简介

高瑛
生于山东龙口，1948年考入哈尔滨行知师范艺师班。1949年考入松江省鲁迅文艺工作团，当舞蹈演员。1955年调入中国作家协会。1958年随丈夫艾青先去北大荒，后去新疆建设兵团，长达21年之久，1979年调回中国作家协会，任艾青秘书。作品有《我和艾青的故事》，诗集《山和云》。

屠岸译 莎氏十四行诗 缘起

屠岸，原名蒋璧厚，诗人兼翻译家，生于一九二三年。他一九四二年在上海交通大学铁道管理系读书之余，积极参与与文学创作与翻译活动，写新诗，翻译惠特曼诗集《鼓声》，同时翻译莎士比亚的十四行诗歌。

那时，屠岸家住上海萨坡赛路（今淡水路），其附近的辣斐德路（今复兴中路）上，有一家叫“古今书店”的旧书铺，只有窄小的一开间门面，父子两人打理，维持着艰难的小本经营。课余间，屠岸常去书铺看书，亦淘些廉价的旧书。一个冬天的傍晚，他照例走进店里，忽然瞥见书架上有一册莎士比亚十四行诗集的英文原版本，这是一九〇四年伦敦德拉莫尔出版社出版的夏洛蒂·斯托普斯注释本，是精致小巧的精装本，让屠岸看一眼就喜欢上了。他试着向店主询价，年轻的店主笑答二千元（当时流通的伪币），屠岸一愣，一个穷学生，实在无力购买此书，只得将书默默放回书架。以后的日子里，他总是惦记着这本心爱之书，生怕被人买走。一天，他又来到书店，那书还在书架上静静地站着，他的心得到一丝安慰。因囊中羞涩，他大胆地向店主提出借阅一星期的要求，当即得到允许。他激动地把书捧回家，一遍遍摩挲、翻阅。一星期到了，他如期归还、道谢。年轻店主笑着接过书，顺手从衣袋里掏出自来水笔，打开扉页沙

沙写道：“赠给璧厚吾友麦杆一九四三年十二月。”这让屠岸喜出望外，激动得不知所措，忙说：“你们也不宽裕啊。”青年笑答：“书到爱书人手上，是它最好的归宿。”年轻店主即麦杆，原名王兴堂，后为我国著名木刻家。他与屠岸成了好朋友。麦杆曾为屠岸的另一部译著《鼓声》画过插图。一直到一九八四年，屠岸在烟台与正在此地办展的麦杆不期相遇，屠岸将手头的一本新版《十四行诗集》赠与麦杆，说没有您当年赠书，就不会有今天的这个译本，是莎士比亚诗歌把我俩的友谊连结在一起。

Shakespeare Sonnets

From fairest creatures we desire increase,
That thereby beauty's rose might never die,
But as the ripener should by time decease,
His tender heir might bear his memory:
But thou contracted to thine own bright eyes,
Feed'st thy light's flame with self-substantial fuel,
Making a famine where abundance lies,
Thy self thy foe, to thy sweet self too cruel:
Thou that art now the world's fresh ornament,
And only herald to the gaudy spring,
Within thine own bud buriest thy content,
And tender churl mak'st waste in niggarding:
Pity the world, or else this glutton be,
To eat the world's due, by the grave and thee.

莎士比亚十四行诗（之一）

对天生的尤物我们要求蕃盛，
以便美的玫瑰永远不会枯死，
但开透的花朵既要及时凋零，
就应把记忆交给娇嫩的后嗣；
但你，只和你自己的明眸定情，
把自己当燃料喂养眼中的火焰，
和自己作对，待自己未免太狠，
把一片丰沃的土地变成荒田。
你现在是大地的清新的点缀，
又是锦绣阳春的唯一的前锋，
为什么把富源葬送在嫩蕊里，
温柔的鄙夫，要吝啬，反而浪用？
可怜这个世界吧，要不然，贪夫，
就吞噬世界的份，由你和坟墓。

莎翁名言：1.黑夜无论怎样悠长，白昼总会到来。2.一个人思虑太多，就会失去做人的乐趣。

选自“中国语言网”

2018 年元月1日 姜英先

13:46 China

元月1日，国家主席习近平的新年讲话，平和亲切，铿锵有力，充满自信。不仅有金子般的经典语句，还体现在更贴民心，更察民情，更接地气。听后令人心潮激荡，倍受鼓舞。遂写出下面一首律诗，以表情怀，并与各位分享！

习主席新年贺词

七律

新年钟响震天环，
讲话聆听泪眼潸。
件件回眸心觉暖，
声声祝福面开颜。
视频爆满留神看，
微信虽超不忍删。
领袖知情民意顺，
千群协力勇登攀。

(平水韵) 选自“世界诗意文化”微信群

美科学家百万次实验测试：意念影响健康

美国的戴维·霍金斯博士是一位医生，在美国很有名，他医治了很多来自世界各地的病人。他经过多年的研究发现：「人的意念振动频率如果在 200 以上就不生病。」

霍金斯博士发现，凡是生病的人一般都用负面的意念，他们喜欢抱怨、指责、仇恨别人，不断指责别人过程当中就消减自己很大的能量。这些意念的振动频率低于 200。这些人容易得很多不同的疾病。

没有爱会生病

振动频率也就是人们常说的磁场。「很多人生病是因为没有慈悲心、爱心、宽容柔和等，只有痛苦和沮丧，通常这些病人的振动频率低于

200，容易得很多不同的病。」

霍金斯博士说：只要看到病人就知道这个人为什么生病，因为从病人身上找不到任何一个和「爱」相关的字眼，只有痛苦、怨恨、沮丧，包附着他全身。

振动频率高者能带来美好的磁场 正能量层级显示

研究发现：最高的振动指数是 1000，最低的指数是 1。目前，在这个世界上，他看到振动频率最高的是 700，他的能量特别足，这些人出现的时候，能够影响一个地方的磁场。

例如：当一位诺贝尔和平奖得主出现在颁奖会上的时候，全场气氛相当好，振动频率很高，她的磁场让全场的人都感受到她的能量，美好和感动充满其中。

当能量很高的人出现时，他的磁场会带动整个万事万物变得美好祥和，而当一个人有很多负面意念的时候，伤害的不仅是他自己，也让周围环境磁场变得不好。

振动频率不同人的表现有哪些 负能量层级显示

霍金斯博士说他做过百万次案例，在全球调查过不同人种，答案都是一致的：只要振动频率低于 200，这个人就会生病，200 以上的就没有病。

200 以上的意念通常表现是：喜欢关怀别人，慈悲心、爱心、行善、宽容、柔和……这些都是高的振动频率，达到 400 至 500。

相反，喜欢怨恨、发怒，动不动指责、埋怨、嫉妒、苛求他人，凡事自

私自利，只考虑自己，很少考虑他人感受，这些人振动频率很低，这些低的振动频率也是导致癌症、心脏病等种种病的原因。

他从医学角度告诉人们，意念真的是不可思议，意念对人的健康有很大影响。

可见，积极乐观的心态，多些正面的念头，以及一颗慈爱的心，是健康不可缺少的因素。

古人说：「大德者寿」，诚不欺我！



Fang Ming / Luo Tu

(左方明，右洛夫)

2017 年 12 月 30 日，《两岸诗刊》社长方明和著名诗人洛夫，探讨两岸诗歌发展的趋向时，接受成都商报采访（见“成都商报”采访报道。）

洛夫的诗《葬我于雪》

紧抱桥墩

我在千寻之下等你

水来

我在水中等你

火来

我在灰烬中等你——

今日分享：揭开人类疾病的真正根源

心灵影响身体，五脏反映状态 今日分享：揭开人类疾病的真正根源（来自谷歌）

心灵会影响身体，相对地，我们的五脏也反映精神乃至灵魂状态。

藏象系统就是五脏对应「魂、神、意、魄、志」；像肝藏魂，心藏神，脾藏意，肺藏魄，肾藏志。藏指藏于体内的内脏，象指表现于外的生理、病理现象。从医越久越有这种感觉，就是精神意志魂魄也许不在我们这个空间，但是都主控着我们的身体。

如果精神意志魂魄不在我们这个空间，来自宇宙，那么也许我们都有一个对应的星体，和它是连串的，有连结，每一个人都是有来头的，只是我们不知道。

那为什么要来到这个地球？是不是带着初始的愿望和某种任务而来？

就像我们的脑，科学家发现我们只使用脑容量的2%，但是脑的体积只有人体四十分之一，却须要全人体四分之一的需氧量；脑部血流量占了心出量的15%……

如果人体只用2%的脑，为什么需要这么多的需氧量和血流量？脑的其他98%在做什么？也许那就是转运站、接收站的功用。由此推论：精神意志魂魄之于人体，就像灵魂穿了一件衣服，借此和宇宙共振。之所以灵魂问题是医学问题，是因为宇宙出了问题你也会出问题……

我发现有些人的疾病根源于此：他好像找不到自己，也许是因为根源出了问题，这是我常常思考的部分。

顺应天地节律养生就会走运

老祖宗养了我们炎黄子孙五千年，为什么才发展两三百年的西医就把我们打败？为什么就把它全盘否定？

实证科学是否就是真正的科学？物理界、量子力学还有海森堡的「测不准原理」呢！

整个人、整个宇宙分分秒秒都在变动着，重复验证本身就难定论，人是否有足够的智慧和能力证实自然的一切？谁有资格批判老祖宗的智慧？能治得好病就是最高的科学，只要有效就是最高的科学。

科学不是看理论多丰富或仪器多精密，不然为什么我们总是在生病？符合自然就是最高的科学，因为自然是神技，仪器是人技，人力无法胜天。

否则科学这么发达，为什么依世界卫生组织公告人类还有八千多种疾病不能被治愈、还有许多超级病菌正入侵人类，目前无药可治？

我们常说的「祝你好运」，为什么说运，实际指的是，顺应天地节律养生就会走运；背离道而行就会背运、坏运。所以说

祝人好运。

守护自己的健康，守护自己的心。不自造病，也不麻木盲目的被疾病毁掉自己的人生。向内：看向真正的自己，向外，看向自然与宇宙规律——内在清明、外在随顺。

永远更加智慧、更加负责的看待自己的人生。幸福，不用求，就会来到你的身边了。[太阳][太阳][太阳][太阳][太阳][表情]（揭开人类疾病的真正根源分享完毕，感谢您的阅读）[表情][表情][微笑][微笑][微笑][微笑][表情][表情][表情][太阳][太阳]大医传承，传承大医精神，传承厚德文化！[表情][表情][表情][玫瑰][玫瑰][玫瑰][太阳][太阳]（摘自谷歌）

Drie gratis tips voor vermoeide mensen

| 25/12/2017 -ABC



De wereld loopt vol vermoeide mensen.

Toch bestaan er enkele zeer eenvoudige technieken die onvervangbaar zijn en die vele vormen van vermoeidheid kunnen elimineren. De meest gekende redenen waarom mannen en vrouwen vermoeid zijn, heten: spanningen en stress, een voedingspatroon waarin onvoldoende versterkende stoffen zitten en een gebrek aan gezonde beweging.

De drie gratis tips, die snel en op een natuurlijke wijze voor meer energie kunnen zorgen, zijn de volgende:

- Gun u voldoende tijd om te profiteren van een gezonde slaap. Veel mensen slapen per etmaal gemiddeld negentig minuten te weinig. Slaap ook niet te veel, want ook daar wordt je moe van.

- Beweeg! Een dagelijkse wandeling van 30 tot 45 minuten in de natuur of in een park zuivert de longen, vult je lichaam met betere zuurstof waardoor je meer energie krijgt.

- Tot slot is het belangrijk om iedere 90 minuten een glas water te drinken. Veel mannen en vrouwen weten niet dat ze heel langzaam aan het uitdrogen zijn en daardoor extra vermoeid geraken.

Het is zeer belangrijk voor iedereen om te luisteren naar de signalen van het lichaam. Mensen die zich zwak voelen moeten rusten en hun manier van leven aanpassen. Volwaardig eten is een eerste vereiste om de diverse tekorten in het lichaam (vitaminen, mineralen, ijzer en oligo elementen) terug aan te vullen. Rust is een tweede conditio sine qua non. Dat betekent meestal dat de werkagenda drastisch moet herbekeken worden en dat men moet kunnen toegeven dat er grenzen zijn aan de eigen mogelijkheden. Veel verzwaakte en vermoeide mannen en vrouwen moeten leren 'nee' zeggen. Nogal wat vermoeide mensen proberen zich eerst nog actief te houden met voldoende koffie te drinken. Dit verergert echter nog de problemen.

Wie nooit meer extreem moe of verzwakt wil zijn moet behalve een realistische agenda ook regelmatig een vitaminekuur volgen met ascorbinezuur (vitamine C), een multivitaminenpreparaat, aangevuld met oligo-elementen. Neem contact met uw arts om na te gaan of het wel enkel om extreme vermoeidheid en zwakte gaat. De dokter zal ook de gepaste vitamines en mineralen voorschrijven. U kunt ook raad vragen aan uw apotheker of drogist indien het om occasionele zwakte gaat.

《老子》养生名言（之一二，，，）

1.道可道，非常道。名可名，非常名。

无名天地之始；有名万物之母。

2.天下皆知美之为美，斯恶已。皆知善之为善，斯不善已。

3.有无相生，难易相成，长短相形，高下相盈，音声相和，前后相随。恒也。

4.不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使民心不乱。是以圣人治之，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。常使民无知无欲。使夫智者不敢为也。为无为，则无不治。

（WIE SCHRIJFT VOOR ONS EEN LEUK ARTIKEL? U?

CAI HONG DAAGT U UIT !!!)

本报为纯文化，文学等交流刊物，发向世界供稿！

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《南荷华雨》编辑部 荷兰（来稿 chilianzi@hotmail.com）

华文诗人笔会 - 在深圳隆重开幕 /De internationale Chinese dichters congres in Shenzhen



深圳宝安华文诗人笔会合影留念 2017.12.16

华文诗人笔会 - 在深圳隆重开幕

“百年新诗，宝安诗韵”，2017 华文诗人笔会 12 月 16 日在深圳宝安隆重举行，集聚国内外著名华文诗人，延续发展华文新诗道路，加强提升诗歌艺术与交流。本届国际华文诗人笔会，开幕式在深圳宝安区图书馆报告厅举行，由国际华文诗人笔会副主席洪三泰主持开幕式，由笔会创会主席 -96 岁的老诗人野曼 致辞。他说很高兴诗人笔会在深圳举行，促进诗歌文化艺术的发展，祝贺诗人笔会成功，宣布华文诗人笔会隆重开幕。与会者来自海内外，50 多位。

1993 年，第一届诗人笔会在贵州西湖开始举行，当时由 25 位中国与海外华文泰斗诗人，签 1 字成立诗人笔会，并在香港注册，于 1994 在深圳正式成立，至今跨越 24 年头，在华人新诗发展百年之际，重回到诗歌文化千年底蕴丰厚的深圳宝安举行诗会，实为美好的文化之根；宝安有海上田园，景区景点之美，旅游资源丰富多采；期盼诗人以诗歌描绘宝安。

中国作家协会副主席 吉狄马加诗人讲话中提到；国家主席习近平强调延续 19 大中国特色社会主义发展精神，振奋人心。经过 40 周年深圳改革开放，面对历史续往开来，宝安在发展道路上成果非凡。

国际华文诗人笔会从创会，秉持爱国主义，华文诗歌写作发展，凝聚全球华文诗人群体，发展文化，具有 19 大精神中的文化自信，宣传中华文化，续承优良传统诗歌精神支撑，具有责任感，道德感，联系诗人情感，推动诗歌艺术交流，对推进和宣传中华诗歌文化扮演重要角色。

他说，中国诗歌一百年了，今天中国新诗发展，要联系中国文学传统美学，学习传统诗歌之美，多读经典古诗，让诗歌共生，通过新媒体，提升诗歌精神，当今人民学习诗歌，朗诵诗歌，人民基层接受诗歌热忱来看，是诗歌繁荣景象。而当今中国人再次见证伟大新时代的发展，在全面建设小康社会，文明 美丽和谐社会时，诗人们可成为新时代歌咏者。（文稿 - 参会诗人：王涛）



图书馆举行。此次笔会以“百年新诗 千年宝安”为主题，来自深圳、宝安等全国各地 31 位著名诗人带来 28 首原创诗歌，现场朗诵，歌唱宝安，讴歌新时代宝安新作为、新变化、新发展。“听完那首长诗（邓小平之歌），把历史的镜头拉得更远，也引发了我们对宝安文化革命更深的思考与回顾。姚任说道，国家兴业，诗家兴，希望在座诗人能够在宝安激发更多的诗意灵感，思想火花，创作之梦，为伟大的时代，伟大的梦想，伟



大的事业，伟大的世界留下更多的传世佳作，也为宝安文化建设留下一些启迪和启示。

第一位出场朗诵的诗人是墨心人、度母洛飞。

他们一起朗诵由洪三泰创作的诗歌《百年宝安》。洪三泰现为广东省人民政府文史研究馆馆员，文学院院长、国家一级作家。据了解，80年代初洪三泰第一次来到深圳市宝安区，作为广东省专业作家来到宝安采访，写作。当时，宝安作为改革开放窗口，历史文化底蕴，靠近香港，澳门。至今，宝安具有 1600 多年的历史。由此，洪三泰和他的作家朋友，写出版《百年宝安》。随着宝安这十几年的飞速发展，洪三泰又产生了写一部长诗《千年宝安》。《千年宝安》记录宝安悠久的历史，深厚的文化底蕴。此篇长诗共计 5000 行，从晋朝的宝安开始写起，古代，近代历史，记录了外国侵略者，用热武器进攻占领宝安，宝安人民用冷武器（刀剑）打败外国侵略者，通过这样的历史反映出宝安人民依靠自己的力量，艰苦奋斗，改变自己的命运，伟大的民族抗争精神。目前，《千年宝安》现在还未完稿。

De internationale Chinese dichters ontmoeting op 18 december 2017 was in ShenZhen, BoAn, China. Er waren meer dan 30 deelnemers aanwezig.

深圳新闻网宝安讯

12月18日下午，2017年（深圳宝安）华文诗人笔会在宝安