



# 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:



- \* JingLian-Gezondheid
- \* Chunwan 2019
- \* TCM informatie
- \* Int. Chinese schrijver
- \* Jaar van het Varken
- \* Jongste wetenschapper Cao Yuen

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

## 2019 第五届中国诗歌春晚- 欧洲分会场- 鹿特丹 5de Chinese Poetry Spring festival—EU Rotterdam 2019

### 延承中国文化 拓宽海外多元化文化园地

2019-02-21环球时报欧洲版

【欧洲版驻荷兰特约记者 张亮】由全荷华人社团联合会、荷兰中华书画协会、荷兰彩虹中西文化中心三家荷华人社团共同联合主办的《2019第五届中国诗歌春晚欧洲会场》于欧洲当地时间2月2日晚在鹿特丹圆满落幕。参会者来自德国、捷克、荷兰等近百名诗歌爱好者与文坛隽永一展才华，热情洋溢朗诵了他们充满激情的诗歌作品，透过这些作品可以看出，广大旅欧诗人心向祖国、勿忘华夏文化，努力拓宽海外多元化文化园地的良好心愿。

全荷华人社团联合会主席季增斌在此次中国诗歌春晚欧洲会场上表示，这次盛会将进一步促进中欧各国人民的友谊及合作。诗歌是没有国界的，从古至今产生了很多伟大诗人，有许多脍炙人口的经典诗歌流传至今。当今，在世界范围内推动和弘扬中国华夏文化与世界多元化文化的融合与发展，是海外华人一项既光荣又艰巨的任务，也是华人的神圣使命。

担任欧洲会场的负责人池玉燕告诉欧洲版记者，从2017年，首届“中国诗歌春晚-欧洲会场”，在海涅的故乡：德国社塞尔多夫成功举办。2018年，又在奥地利维也纳文化中心举办(中西欧桥梁，联合国欧盟总部)，从而产生了非同一般的反响。诗歌集锦主编、春晚总监李民鸣表示，21世纪，传播华夏文化是时代的需要，是世纪大潮流的必然。作为海外赤子，我们义不容辞，也感到无比自豪和骄傲。我相信，通过我们在欧洲举办诗歌春晚活动，必将推动中欧文化互动与多元文化社会相互交融和理解。

经过一个下午以春晚诗歌朗诵及文艺演出的形式激烈角逐，朱校廷获一等奖，温妮、邓瑛获二等奖，北石、紫荆、林斌获三等奖，傅更生、恩丽、许梅、任立君、李思怡、王剑光、欧非子、孙一鹤。李民鸣获主编优秀奖。董丽莉、胡澜馨、田洁荣获荣誉奖。王蕾、王曼晨、李玲、王维超获鼓励奖。季增斌、黄麒麟、夏孟贤、周益德、张永首、Stg. Cai Hong 分别获荣誉奖。

### Chinese Poetry Spring Festival 2019

Op zaterdag 2 februari 2019 vindt het vijfde Chinese Poetry Spring Festival plaats in Europa. Ditmaal komen een aantal internationale Chinese dichters naar Rotterdam in Nederland. De organisatie kiest voor de sfeervolle Chinese restaurantboot New Ocean Paradise, afgemeerd in een zijhaventje van de Nieuwe Maas. En onder de ranke schaduw van de fraaie Euromast. Omdat op 5 februari het Chinese Nieuwjaar - ofwel Spring festival - wordt gevierd, verhoogt dit het enthousiasme van de tientallen dichters, dansers en zangers al bij binnenkomst. Jing Lian School wordt met een demonstratie van Wu Qin Xi en 36-Sword vertegenwoordigd door Berry en Lamber. Het gezelschap kan onze Tai Chi- inspanningen op de licht schommelende restaurant-boat zeer waarderen. De dichters brengen hun gedichten met gedragen stemmen en mooie zangerige stemvaria-



ties. Ondanks dat we de taal niet begrijpen, voelen we heel goed aan waarover deze mooie gedichten vertellen. De waaiers en de veren-slingers van de danseressen, de dynamische tapdance-act van twee Chinese jonge studenten en het klassiek geschoolde professionele opera-duo larderen de serene sfeer rondom de voorgedragen verzen. Na de uitslag van de winnende poëten - en de schommelende groepsfoto's - is het dan tijd om de nieuwe 'Spring' te vieren door met elkaar te proosten. Als bekenden zijn we vanmiddag binnen gekomen en bijna als familie gaan we 's avonds weer ieder in de eigen richting het leven in. Deze dag was een dag als een zonnig gedicht in een jaartal. Gelukkig Nieuwjaar 2019 voor iedereen.



(上照)  
欧华部分参会诗人

2019 第五届 中国诗歌春晚  
欧洲会场一



知秋 林斌

海生明月又中秋，  
雨打窗前思不休。  
一杯浊酒独自醉，  
多月饼寄情犹。

梦中依稀亲颜觅，  
泪湿衣襟笑语留。  
人生难知别离苦，  
高把杜康慰心愁。

林斌，医学教授，科普作家，曾发表医学著作十来部。

初雪  
文/穆紫荆（德国）

一直暗暗地期盼  
有一天你会来临  
当夏天的花欣然开尽  
谁还记得春日的诺言？  
随秋风凋零的惋惜  
落地后还得自己吟唱葬典

一年的路太长  
走过时又总是太过匆忙  
有几次相遇就有几次分离  
月光在额头上轻碾  
留恋的目光在迁移中渐寒  
诗人的呻吟即将又回到原点

悸动，总在相对时  
你无声而又悄然的样子  
在那用手抹眼的瞬间  
将我等待的哀怨融化  
看你，初雪静霰  
给心头记忆又上糖霜

作者简介：作品在海内外多次获奖。著有散文集《又回伊甸》、短篇小说集多部。欧洲华文诗歌会创始人。

《期盼，春》  
文/许梅（德国）

XuMei Duitsland—  
当烟花炸开的一瞬  
无数星光期盼的眼神  
在夜空里奔走，  
奔走 越走越远，  
越走越深 家乡的事  
是被冬雨摇落的 梨花  
一层层纷纷扬扬  
又一层层覆盖了脚印



紫荆  
Lezing –ZiJin Duitsland



家乡的人 在点燃的吡花棒里  
转啊转啊，转啊。。。。  
那些滚烫的心、  
那些被捂热的雪  
那些刀烧般耿直的乡音  
那些洗不净的味道  
牵着那些走散的人。。。。  
没有什么比有爱的世界  
更令人相信  
没有什么比活着的冥想  
更远离烟尘  
没有什么比奋斗的历程

诗歌春晚

（---写在2019年中国诗歌春晚前夕）

文/恩丽（德国）  
深秋初冬的夜晚  
半个月亮爬上天空  
月光明亮繁星闪烁  
此刻在欧洲仰望星空  
我们正等待着一场诗歌的盛会

这将是怎样难得相聚的夜晚  
你要经过多少轮回  
才能和相聚的人  
共赏月同吟诗  
感恩  
在时空中  
穿越回望  
仿佛我们似曾相识  
也许我们曾经相遇  
不然  
我们怎么会在这个美妙的夜晚相聚相守  
也许人生还有不如意  
也许人生还有纷争  
让这一切都相忘在这美丽的夜空

《归来吧，三文鱼》  
获二等奖

文/汪温妮 -  
（捷克）

黑夜是如此深沉  
世界被催眠了 却有梦

跟着梦我变回成 三文鱼

（WenNi Tsjechie）



Lezing- EnLi Duitsland



一条逆流而上的三文鱼

有那一种召唤  
从血液里流进大脑  
回家 回家 回家  
去闯激流和险滩  
桃花源不是我的家  
以无法抗拒的力量  
我不是诗人  
阆苑仙境也不是  
我也不是神仙  
我只是一条寻家的三文鱼  
三文鱼记得第一声呼唤  
味被抱入怀中的温暖  
有泪花滴心底  
归来吧 归来吧 三文鱼。  
爱是第一道光把我点燃  
延着流淌着爱的路线

朝着生我养我的地方  
穿过大海 奔入江河  
闯激流 跃小溪  
不怕海豹的藐视 野鸭的嘲笑  
更不惧顽石险滩的阻挠，  
要拼搏生命的重生和奇迹

万有引力 文/非马 美国

FeiMa Amarica

终于想通了  
树上的苹果  
从容潇洒  
让自己 坠落  
砰地一声  
不偏不倚  
正好打在  
树下瞌睡的  
牛顿头上

RAVITY  
after thinking the matter over  
the apple gracefully let  
it self go

Bang  
it landed right on the head of  
Mr. Newton  
dozing under the tree

作者简介：非马（1936~）  
本名马为义，美籍华人科技工作者，诗人、艺术家。原籍中国 广东，生于台湾。威斯康辛大学核工博士，从事核能发电安全的研究与发展工作。业余写诗，著有诗集《在风城》、《非马诗选》、《白马集》、《笃笃 有声的马蹄》、《非马短诗精选》、《非马的诗》、《非马集》、《非马新诗自选集》（四卷）等 19种。

编辑留言：由于篇幅有限等问题，本刊不能选帖所有参会诗友的个人照片或具体简介。望请理解，特此声明！

【渴望】

作词 / 李思怡  
(荷兰)

谁愿意在战乱中  
恶梦相伴  
谁愿意失去家园  
伤心茫然  
谁愿意离开亲人  
孤单路上  
谁愿意挣扎在生死的  
边缘

蔚蓝的大海是海鸥  
的乐园  
宁静的星空是月亮的港湾  
曾经是多么幸福快乐的孩子们  
谁会 给他们新生和希望  
哪里才有我们美好的家园

用爱驱散战争 平静风烟  
歌声拥抱明天 牵手真善  
用坚强的信念 遗忘忧伤  
只要心中有光芒 世界就温暖

一路芬芳 让歌声飞向蓝天  
让和平鸽把橄榄枝都插遍  
人间大爱是最美的风景  
祈祷明天阳光永远灿烂

善良与我们在一起 永远永远  
爱心与我们在一起 永远永远

李思怡 诗人, 词作家, 自由撰稿人

Sisi-Lee Dichteres Nederland

【Desire】

Lyricist/Sisi Lee  
Translated/Grace M

Who would wish to live a nightmare of a war  
Who would be willing to suffer the loss of a home  
Who would be willing to leave the beloved ones on the lonely road  
Who would be willing to struggle on the edge of life and death

The blue sea is the paradise of the sea-gulls  
The quiet starry sky is the harbor of the moon  
To the children that used to be happy who is it that will give them new life and hope?  
Where is our beautiful homeland

Dispel the war with the calm breeze of love  
Embrace tomorrow with singing hand in hand  
With a strong belief Forget the sadness  
There is light in my heart that feels the



warmth of the world

On its fragrant path the song flew to the blue sky  
Let the peace dove carry the olive branch  
Love is the most beautiful scenery  
Pray that tomorrow the sun will shine forever

Kindness is with us forever forever  
Love is with us forever forever

今夜, 我把祝福送给你 (散文诗)  
文/北石 (意大利) BeiShi- Italia

今夜, 当迎新的钟声响起;  
今夜, 当岁末的时光变老;  
我把祝福送你: 我生命中所有的遇见, 你好! 吉祥!

回望, 匆匆间, 岁月总是不经意间从指尖上滑落。

沉默中老了时光;  
旧岁, 带着做过的梦,  
滑落在新岁的钟声里。  
曾经,  
多少旧事; 苦的, 甜的, 在新岁的晨光间殒落。  
那些年,  
丢失的曾经, 碎碎零零还心。  
多少故事, 在留不住的旧岁里沉淀,  
多少心憾, 在滑落的流光中沉默。

今晨, 于这春满旧山河相拥的宁静中,  
我把时光落进杯中,  
溢流而出满眸岁月的浓香;  
木棉花间, 静听鸟鸣。  
菩提树下, 旧岁拾忆。  
让铅华的音符弹跳在杯沿,  
和着新岁的缕缕浓香共舞,  
浓了新与旧的相缠,  
浓了春与冬的遇见,  
也浓了旧日浸染的情怀。

今夜, 用一缕心思在这跨岁的子夜里,  
任杯中, 一片片时光的美好柔雅吻飞,  
任一cc杯浊酒醉了滚滚的红尘,  
我,  
用真送走昨寒, 轻拈新阳。  
雅致间, 清茶半盏, 赋悼曾经的遗憾,  
独酒一盅, 涤洗烟雨的旧日。

今夜, 匆匆... 模糊的记忆在新旧的流光中呈走,  
那些年, 那些故事, 那些相遇, 那些离别,  
那些心愁, 那些绮梦、那些恩怨,  
那些爱恋..... 那些年,  
那些新朋, 那些旧友, 那些浅吟,  
那些深爱, 在新旧的月夜掠过,

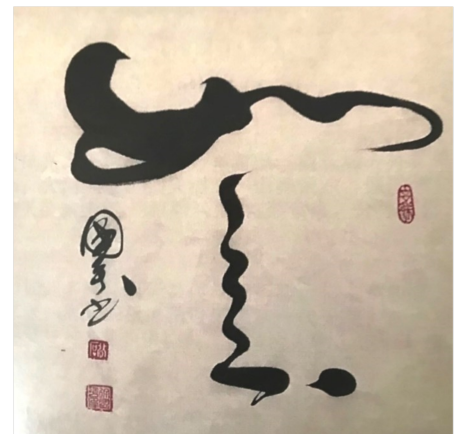
于心海深处轻荡涟漪。

今夜,  
轮回的年华枯萎了曾经的美丽,  
浓浓的思念成了无法邮寄的灿烂,  
深深浅浅的记忆成了凄美的传说。

今夜, 让初日的暖阳拂弃昨日铅华,  
捡一片陌上落英, 藏匿今天的记忆,  
接一朵旧日雪花, 净了明日心境。

今夜,  
让思念的雪花优雅的掩埋了经年的追忆,  
把新岁的春阳锻舞成心中匹练,

今夜,



我倚靠新旧的时光, (北石 书)  
把祝福送给你: 一生无恙, 吉祥安康!

写于31 12 晚 罗马

作者简介: 徐国平, 笔名北石, 旅欧知名书法家、诗人。1961年出生, 浙江青田人, 毕业于武汉交通学院。90年代初移居意大利。现为世界华商书画院院士、香港国际名师名家名人联合会理事、香港国际名联书法家协会副主席、【21世纪名人网】书画名人栏目主编等, “今夜”荣获本届三等奖。

芳华 文/古月 GuYue -TaiWan 台湾

如水的流年 划上句点  
曾经 山高水远处的飘雪  
风过沉香 春去春又回  
看那云树茁长  
花纷飞 饱含情感的温度  
或清冷 或沾露  
都是生命中吉光片羽的  
岁月芳华

作者简介: 古月, 本名胡玉衡, 湖南衡山人。现任台湾<创世>诗杂志社长。曾获中国新诗学会优秀青年诗人奖。著诗集<追随太阳步伐的人>、等。

## 2019 中国诗歌春晚欧洲会场——鹿特丹 Chinese Poetry Spring festival (3)

### 那个白雪皑皑的冬天

文/梦娜 (荷兰)

那个白雪皑皑的冬天  
夜幕在沉陷，我挣扎在  
寒冷的站台  
天地如此的苍茫与空旷  
浩瀚了我悲伤的行囊  
长长的车厢，像长长的伤  
口  
撕开远方的风景  
将我支离破碎的怯懦承载  
霜风在耳边回响  
我的思念死在喧嚣里  
树在嘲笑，人们在窃窃私语  
滚滚的车轮  
越过人生的轨迹  
在原野的呐喊声中  
不可抗拒的存在  
你站在面前，眼睛像海  
我的泪水，没来由的澎湃  
远处的灯火，天上的月光  
坚定的合二为一  
无论是追寻还是超越  
属于记忆的良夜  
渐渐入怀.....  
多年后，你说  
假如时间肯为灵魂还债  
我想在爱你的枪林弹雨中  
伸展手臂，脱去伪装，抛掷面具  
把自己像地图一样打开  
超凡脱俗的  
像瀑布穿越岁月，汹涌的膜拜

2018年12月15日凌晨

### 远方

#### ——我无处安放的思念

邓 瑛  
Ying deng\_Klein  
(德国 樱子 毛毛)

你是我心里的念念不忘  
你是我眼里的山高水长  
你是我轮回三生不舍的守望  
你是我魂魄归返迷恋的原乡

这一生  
再不要那离情惆怅  
这一世  
再不许那忧思绕肠

就让我  
为你  
书一笔爱意绵长  
就让我  
为你



不惧世事沧桑  
不羡鸳鸯成双

有你的每一天  
都是我梦里的天堂

**The Distance Far Away: For My Unsettled Yearning**  
By Ying deng\_Klein, Tr. Iceiron

You are what is never forgotten in my heart  
You are high mountains and everflowing rivers in my eyes  
You are what I keep watching for my three reincarnating

守一世地老天荒  
烟火的岁月里  
把爱的传奇娓娓吟唱

有你的远方  
是我今生执着的向往

就让我  
醉在这红尘的道场  
于彼此的心海里  
漫步徜徉

相爱的路上  
尽管也曾走的跌跌撞撞  
尽管也曾尝尽人间凄清悲怆

还是要 把尘世的喧嚣  
小心埋葬  
我愿 为你

等到白发苍苍  
也不要  
再把纯洁的爱恋  
深深隐藏

即是上天注定的一  
场缘  
你我又何必去苦  
苦抵挡  
只把那颗漂泊



的心  
于你清风明月般的眸底  
妥善安放

水湄紫陌  
柳飞烟巷  
是我们携手走过的一  
世情长

月华如霜  
挑灯西窗  
锦瑟华年  
共舞一曲  
云水霓裳

lives  
Your are the original homeland for my infatuated soul to return  
No more in this life  
Do I want any sorrow for parting  
No more in this life  
Would I be lost in sad yearning  
Just let me  
Write down my undying love  
For you  
..... Wait till the whole world decays  
For you  
.....Wait for you, Until my hair turns grey  
Rather than  
.....Against our own destined romance  
I'd simply preserve my long-roaming heart  
In your eyes gentle as breeze  
And bright as moon.  
Let the frosty moonlight  
And our lamp-lit west window  
See us in prime years  
Dance our fill in the song  
Cloud-like Vestures of Rainbow Hue  
I'd fear not vicissitudes of life  
Nor would I envy lovebirds in pairs

As my dreamland would appear  
Whenever with me you're here



译者：铁冰 Iceiron 12 .2018

### 江畔即景 傅更生 (荷兰)

雾锁云江水面烟，朦胧姿色尽茫然。  
野莺寻食越千岭，飞鸽传音纳百川。  
芦浦滩头抛宿牒，港湾岸尾索归船。  
广场晨炼声声落，远处 渔灯隐隐燃。  
傅更生 (荷兰) ， 爱好诗词创作，  
著有几部诗词作。

欧洲分会场—鹿特丹

尊敬的老师们，诗友们，侨胞们！



中国诗歌春晚海外会场精彩回眸

欧洲会场

大家好！

今天我们在这 寒冬腊月，异国他乡，凝欧  
华诗人及侨胞，吟诗作词，激情高昂。  
中华诗国，楚辞诗经，唐韵宋风，渊源流  
长；如今，在这“一带一路”，丝路，  
诗路的航道上，再创新韵；龙吟凤  
鸣，，，

中国诗歌春晚，开创于 2015年春节，有  
文化部注册，由中国诗圣屈原后裔，屈金星  
总策划，现历第五届。自2016年秋，池莲  
子（正在北京参加世界华文文学研讨会）  
之时，特授“中国屈原（国际）文化交流  
中心，及中国文化财富联盟”之邀，并特  
聘为“中国诗歌春晚联欢晚会顾问”！其任  
务在”海外举办 中国诗歌春节晚会，以借  
此，更深一步地，传播中华文化，让中国文  
化，在这多元文化的21里迈向世界！！

（即日 娉邀 现场还有；已故 著名诗人，  
洛夫，著名诗人 向明，北塔，北奥  
等）

2017年，由池莲子发起负责，在德国杜塞  
多尔夫，一举成功举办，2018年在奥地利-  
维也纳，再次唱响，产生非同一般的反响！

2019 第五届 中国诗歌春晚-欧洲分会场，在  
这举世闻名的西洋古都-鹿特丹举办，希  
望，中国诗歌春晚 的赞歌，唱响全欧  
洲，唱响全世界！！

在此特别感谢一切真诚合作，与无私付出的  
文友，特别是：刘瑛，李讯，无解，温妮  
；尤其是，本次春晚-鹿特丹，总监 梦娜，  
大家有目共睹，以及共同合作全荷联会主席  
季增斌，工作到位认真负责，还有各界侨  
领；黄麒麟，林斌，童童

傅更生，王剑光，夏孟贤，周益德等，及无  
私赞助的达人贤德 童童 等！

万里行程始于足下，饮水思泉不忘初心！  
因此，也特感谢在千里之外，热情支持的著  
名诗书画家于连胜，广州文学学院院长洪三  
泰，及著名诗人非马，古月等。

“我是一条小溪，爱静静地，默默地，  
流着，流着，，，  
也越过高山峻岭，  
也穿过森林，田野，，，  
相信，总有一天 会流向 大海！”

欧洲 春晚 首席 负责人 池莲子  
02/02 /2019 鹿特丹

朱校廷（德）（荣获本局一等奖）

想起，第一届欧洲诗歌春晚  
三年前莱茵河畔就在眼前  
唤醒沉睡的诗心  
掀起春潮拍岸

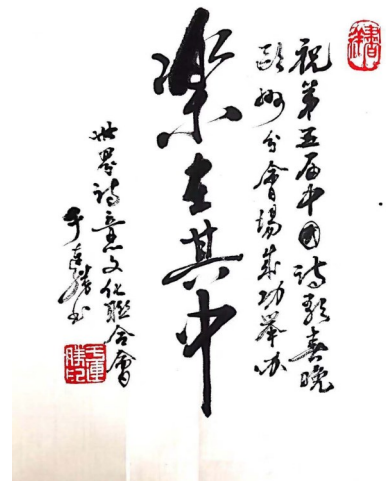
第二届诗歌春晚  
狗年豪迈多瑙河边  
曾是相识燕归来  
激情四射皆少年  
今天，

又一届诗歌春晚  
感叹岁月似水流年  
儿时的记忆  
在心海里回旋  
一曲“远飞的大雁”  
（音乐起“远飞的大雁”主旋律）  
雁过留声  
留下灵魂漂泊的感言  
等候来年归巢的春燕  
不管走到哪里  
炎黄子孙的情怀不变

风过留痕  
留下落叶对根的思念  
化作沃土滋润春天  
和风化雨  
把七色彩虹挂长天  
今天

又一次来到诗歌春晚  
又如身临一席汉唐盛宴  
诗情画意谱新篇  
鼓乐笙箫  
火树银花不夜天

诗歌与春晚结缘  
欧洲和华夏故乡连线  
你持长袖舞翩跹  
我高咏诗歌相伴



（著名书法家 诗人于连胜）

今天

又一次来到诗歌春晚  
又如身临一席汉唐盛宴  
诗情画意谱新篇  
鼓乐笙箫  
火树银花不夜天

诗歌与春晚结缘  
欧洲和华夏故乡连线  
你持长袖舞翩跹  
我高咏诗歌相伴

时光虽然守不住我们的容颜  
却能守住我们的精神家园  
春晚留不住岁月  
却能留住你我的心愿  
踏破青山人未老  
百花争艳  
春满故园  
今天，陶醉在荷兰鹿特丹  
明年，再聚欧洲诗歌春晚…

这是“中国诗歌春晚欧洲分会场”-第二本  
（鹿特丹）诗集，共收入 参会与未参会诗

作40多篇，其中部  
分诗作来自欧洲之  
外世界各国：

如：美国，新西  
兰，日本，等国，  
及台湾等。

2019  
诗歌春晚  
响彻  
鹿特丹



2019 第五届中国诗歌春晚  
欧洲会场 - 鹿特丹

## 2019 中国诗歌春晚-欧洲鹿特丹 Chinese Poetry Spring festival (5)

### De diepste reden van het Geluk

Ik zocht naar de diepste reden  
Van het menselijk geluk  
Die reden ligt niet in geld, bezit, luxe  
nietsdoen, profiteren, feesten, genieten,  
Bij gelukkige mensen vond ik altijd  
een diepe geborgenheid  
een spontane vreugde om kleine dingen en  
een grote eenvoud.  
Bij gelukkige mensen was ik steeds ver-  
baasd  
over de afwezigheid van dwaze begeerten.  
Bij gelukkige mensen vond ik nooit  
ongedurigheid of gepassioneerde jacht  
Nooit die drang naar zelfverheerlijking.  
Ze bezaten meestal een flinke portie humor .



每天清晨都会向你微笑。  
那里的树木高耸入云，  
红枫漫天。  
我不停地走，

Dreaming, dreaming  
梦在空中流动。

作者：小雅鹤鸣 (YiHeSun)

本名孙 一鹤，来自北京，旅居荷兰  
(Nederland)

Li Jun & Lamber

Door Phil Bosman

### 幸福的缘由

我寻找人类幸福的缘由  
真正的幸福不在于，金钱，名誉和攫利  
更不在于无所事事，花天酒地  
在一种拥有真正幸福的人  
我发现总有一种深切的安全感  
他们总是主动的，乐观的  
因点滴收益便感到很大的满足！

对于这种幸福的人  
我常感到惊讶的是  
他们总是缺席在那奢侈而豪华的席位上  
在这种幸福的人中，  
我没有发现到他们的混乱和作践。  
他们不苛求个人的私利，然而  
他们的生活充满着和谐与幽默！

荷文诗-上世纪比利时著名诗人 -菲  
尔博斯曼；之前，他的诗被译成30多  
种文字，唯独没有在中文。



Xiamei en Cosima

### 落叶归根 -- 胡向前

荷兰 XiangqianHu, Nederland

花雨轻飘，西风复起；万叶思根心切。欲化肥  
泥，护树养冬枝别。亦春盼，再展余风；且秋  
驻，先凌霜雪。几时可，水暖花开；重温往昔  
共明月。

### 喜欢相逢

任立君（德国）Duitsland

喜欢不期而遇  
北开的窗  
翘首着燕儿  
朝南归  
喜欢杜塞的街上  
还留着 你走过的身影  
细雨的夜晚  
弥漫过你透明的气息

### 流动的梦

文 / 小雅鹤鸣  
(荷兰)

我不停地写，  
想让梦流动。  
那些夏日的花果  
伴随雨的节奏  
一枚枚飘落，  
Dreaming, dreaming  
梦在空中流动。

翻开心爱的图画，  
里面仍夹着去年秋天树  
林里  
拾的最美的落叶，  
它温婉、红里透黄，



也享受离别  
享受这暗夜的静谧

跳动的莱茵水

如你我明明灭灭的念  
柔软的风  
是你浓浓黑黑的秀发  
擦着我的唇  
身体总是比大脑  
先觉醒，你说。  
那我们的相遇

岂不是人间  
最美丽的修行。

## 丝路赋

文/屈金星 中华复兴，盛世梦想。丝绸之路，今日重光。昔者张骞怀节，欧亚之商贾发端；海疆扬帆，中外之文明辉煌。逮乎近代，国力日衰，通衢荒凉。今天天阙运筹，纵横八荒。一带一路，联通寰宇。大同世界，协和万邦。器道中国，大美东方。天汉高旌，将飘扬于四海；盛唐雄风，正漫卷于无疆。屈原后裔心潮逐浪，乃为赋曰：  
 苍苍鸿蒙，湛湛曙光。巍巍昆仑，浩浩东方。泱泱中华，赫赫炎黄。养蚕缫丝，嫫祖首倡。文明标识，人类霓裳。惠及家国，泽被黎邦。大国雄风，汉武拓疆。张骞开来，班超继往。丝绸之



路，千秋腾骧。长安龙翥，雅典凤翔。霞蔚罗马，云蒸洛阳。商贾络绎，驼铃叮当。骏马千骑，裙袂飞扬。泡馍包容，咖啡激荡。佛法西来，道风东向。欧亚共融，东西同祥。中华峥嵘，放眼海沧。先贤蹈海，郑和踏浪。云帆直挂，雾列万港。泉州桅高，开罗塔壮。孟买菩提，广州帆樯。茶添肺腑，酒洒胸膛。旗袍翩跹，瓷器琳琅。香料吐馨，象牙流光。翰墨流溢，诗韵传唱。中外互通，海陆齐翔。路断驼杳，伶仃昆岗。海禁檣倾，呜咽沧浪。关河冷落，国运凋伤。落日黯然，痛其国殇。纵观今来，历览古往。道荒邦弱，路通国旺。今逢盛世，丝路重张。燕京紫气，梦回汉唐。丝路花雨，海疆霓裳。汇通九宇，吞吐五洋。中外比翼，俊彩寰宇。陆海融通，星驰万象。信通货通，路畅心畅。美美与共，家国同昌。中华复兴，光荣梦想。天下大同，正道沧桑。

作者简介：屈金星，屈原后裔，北京资深媒体人、文化策划人、诗人、辞赋家、中华新辞赋运动发起人之一。中国记协中国产业报协会新闻中心总策划、中华文化财富联盟执行主席、中央电视台书画频道特约观察员、经济日报社《中国书画》杂志特邀策划。曾评为中华辞赋界十大新闻物。中国诗歌春晚发起人和总策划人。 Over de auteur: Qu Jinxing, afstammeling van Qu Yuan, senior mediapersoon van Beijing, cultureel planner, dichter, Cifu en een van de grondleggers van de Chinese New Cifu-beweging. De hoofdpianner van het China Industry News Association News Center, de Executive Chairman van de China Cultural Wealth Alliance, de CCTV Painting and Calligraphy Channel Special Observer en het Economic Daily News China Painting and Calligraphy magazine hebben het plan uitgenodigd. Hij is beoordeeld als een van de top tien nieuwsitems in de Chinese Cifu-industrie. Chinese poëzie Lente festival

avond promotor en hoofdplanner

## 为2019中国诗歌春晚欧洲会场 荷兰鹿特丹 诗歌春晚献词

相聚 --- 梦娜 Mona(李民鸣)

今天

是个伟大的日子  
 我们将拒绝所有  
 华而不实的说教与弄虚作假的神迹  
 挣脱羁绊、胆怯、颓废、懊丧与空虚  
 擎起一面心灵的大旗  
 迎接诗歌圣殿里  
 飞出最美丽的天使

从中国一部不朽的史诗《诗经》诞生起  
 诗歌，便是一部引领中国走向文化文明的秘籍  
 是中华民族文化发展不可或缺的象征和开始  
 是这个世界上最古老的礼仪之邦——  
 中国古文明向现代文明  
 乃至向世界文明进程的动力  
 孔子曰：“不学诗，无以言”  
 我们用最优美的文字

书写最优美的诗歌  
 用最优美的诗歌  
 赞美最悠久的历史  
 从我们捧读唐诗宋词元曲之时  
 我们便没有了年轮的距离  
 从我们了解荷马史诗——  
 《伊利亚特》和《奥德赛》开始  
 我们敬重便纪念  
 这位伟大的古希腊盲人诗人——  
 荷马

我们触摸了它的文学艺术价值和它对考古、民俗、历史、地理值得研究的东西

我们读莎士比亚，对《哈姆雷特》有着自己不同的解析  
 我们读雪莱，不朽的《西风颂》给我们心灵的撞击  
 我们读拜伦，记住了《唐璜》  
 小说故事仍然可用长诗的形式  
 我们读惠特曼，细品《草叶集》  
 虔诚呼唤《啊，自由，转过脸来吧！》  
 我们读泰戈尔，欣赏《飞鸟集》  
 浮动多少唯美而动感的载体  
 同时也见证了《一个诗人的故事》  
 我们读歌德，思考《浮士德》  
 品味《少年维特的烦恼》  
 我们读茹科夫斯基、普希金、海涅、叶芝……

我们读胡适，希望着他的《希望》——  
 明年春风回，祝汝满盆花。  
 我们读艾青，感动《我爱这土地》

我们读徐志摩，难忘他的《再别康桥》  
 我们读海子——面朝大海，春暖花开

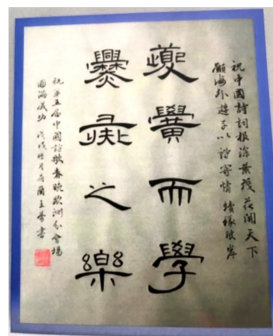
我们读余光中，读洛夫  
 诠释了我们的《乡愁》  
 懂得《边界望乡》的乡思  
 我们读席慕容，捧着她的《以诗之名》  
 感动她的画意诗情

我们读世界诗人  
 读中国诗人，读历史、读祖先、读自己  
 从此，我们不再将狭隘的思绪  
 与辽阔和幽远的世界  
 失重的传递  
 我们是坦荡而透明的诗人  
 像剔透晶莹的珍珠，温润如玉  
 像皑皑白雪，纯洁大地  
 我们提笔破竹，披荆斩棘  
 将灵魂里最辉煌的诗句  
 像太阳一样，炙热的普照东西

划破忤逆的黑暗  
 向恶势力无情的抨击  
 诗人们，团结在一起  
 如姊妹、兄弟、亲人和故知

米洛斯拉夫·赫鲁伯说：  
 “我们互相打量犹如透明的海葵。”  
 我们是光明磊落的诗人  
 光明磊落的人是透明的人  
 “李白是透明的  
 康德是透明的。”  
 “莫扎特是透明的  
 弗兰茨约瑟夫是透明的。”

我们更是龙的传人  
 肩负着传承中华民族文化的



(王 蕾书)

神圣使命  
 我们身上，烙印着  
 中华民族五千年文化洗礼过的 痕迹  
 我们是海外游子  
 呼吸着异国他乡的不同空气  
 看啦，“光阴寸寸鞋间”我们来了，  
 我们 从捷克来  
 带着雅罗斯拉夫·塞弗尔特的《全部爱》  
 我们， 从以笔为枪的骑士《》  
 塞万提斯的西班牙来，  
 回味他不朽的著作《唐吉柯德》  
 我们 从歌德诞生的德国来，  
 从欧洲各个国家来……

……  
**我们都是海外游子，  
 让我们醉一回，再醉一回！，，，**

未完（参考《2019诗歌春晚锦集》）

## 心水第十二部文學著作 (澳洲)



XinShui  
Australie

《雨到黃昏花易落》作者心水 已出版 (墨爾本訊) 先後參與創辦「風笛詩社」、「澳洲華文作家協會」、「墨爾本華文作家協會」

並於九年前再創辦「世界華文作家交流協會」的資深作家心水，二月一日在臺灣出版了新著「雨到黃昏花易落」散文集。

此書為作家心水的第十二部文學著作，是第四冊散文集；總共有廿餘幅彩照插圖，收錄六十八篇寫景抒情、懷舊采風、文友情緣等內容的感性文字，以題目字數多寡定次序，並無優劣好壞之分。是心水先生在墨爾本貼切生活寫照，情真意切而感人。

出版此書為回報其么兒黃明仁太平紳士

(John Wong JP) 的一片孝心，緣起於去年父親節、心水收到幼兒餽贈德國奔馳名車，受兒子孝行所感，而特編輯此書發行作為回贈的禮物。

心水退休已十年，卻「不知老境早蒞臨」，每日仍積極閱讀書報、上網暨撰作文章，參與社團活動、為文友辦新書發佈會，辦文學講座，多次率領作家團到海峽兩岸采風等。以日日是好日的心態迎接美麗的晚晴歲月，其文章盈溢的是對生命的頌歌，是對生活感恩，對世界的展望。

心水原名黃玉液，祖籍福建省廈門翔安區大路鄉，在南越蓄臻省誕生，一九七八年八月攜妻子婉冰（亦是作家）、五位幼年兒女在南中國海賭命十三天，淪落荒島十七日後，始被印尼海軍救到難民營，翌歲三月獲澳洲人道收容定居墨爾本至今。

心水現任“世界華文作家交流協會”名譽秘書長、“世界華文微型小說研究會”理事、“中國風雅漢俳學社”名譽社長、“國際潮人文學藝術協會”名譽會長。

作品被收錄於各國十八種辭典、類典、文選、文學史、百科全書、教科書等；小說及詩歌入編「澳洲華文文學叢書」。三首詩被澳洲入篇中學生參考教材，四篇微型小說被日本三重大學入編為文學系教材。

已出版兩本長篇小說、四冊微型小說集，三部散文集及兩本詩集。共獲

海峽兩岸、澳洲等地十五項文學獎，其中四個首獎。尚有澳洲總理頒發國際義工年服務獎、維州總督頒發多元文化傑出貢獻獎章、維州州長暨各團體共頒十六項各類獎狀獎牌。

去年九月底榮獲雪梨「澳大利亞華人文化團體聯合會」頒發：「澳華文化界傑出貢獻獎」；「世界華文微型小說研究會」於去年十二月在印尼耶加達頒發「華文微型小說四十年貢獻獎」等。等託運書冊到達後，“世界華文作家交流協會”將為這位熱心公益、資深作家心水先生的新著舉辦隆重發佈會。

### 【原创】精美散文诗《华山论剑》作者

孙重贵 -香港 SunChongGui  
HongKong

最近，我在互联网上，偶然发现了“孔明网”的《精美散文诗》，选了我的两篇散文诗并做了点评。现分别转载如下：

华山论剑，令人神往。

各路英雄，风云聚会，刀光剑影，争霸武林。如此壮观如此刺激如此惊心如此动魄的场面，如不亲身前往亲眼欣赏，终生遗憾。



我攀登号称「奇险天下第一山」的西岳华山，访遍峰壑林泉、道观洞天，未见半点剑影，十分茫然。

途中遇一道长，问其缘由？道长皱眉答道：「华山无剑，是你心中有剑！」

我失望不已，无可奈何地端坐中峰，冥冥思考。

突见眼前一亮，东西南北四峰，壁立千仞，在阳光的照射下，仿佛一把把闪烁着寒光的擎天巨剑。

我又向道长问其缘由？道长微笑答道：「华山有剑，你心中无剑！」

我在「剑丛」中跋涉，忽风雨大作。历经艰辛，行至苍龙岭。

华山第一险径两侧的万丈深渊，已被翻涌的云海填平，群峰隐退得无影无踪。望着眼前一片茫茫的世界，我感觉到从未有过的平静与祥和。

我再向道长问其缘由？道长大笑答道：「华山无剑，你心中也无剑！」

我大彻大悟——几经磨难，终于进入了攀登华山的至高境界。想来，这或许也是人生的一种至高境界吧？

孙重贵，客座教授，香港中华文化总会副监事长，

中华文化艺术交流会副会长，国际华文诗人协会会长，中外散文诗学会副主席，香港散文诗学会常务副会长，香港报告文学学会副会长，香港音乐文学学会监事长，中国作家第一村村民，香港艺术发展局首届评审员、香港作家联合会第十届理事。《华夏经济文化》《世界华文诗报》总编，《香港散文诗》《华夏纪实》副主编。

《华山论剑》点评

攀登华山的境界，就是跋涉人生的境界，当矛盾产生，人们剑拔弩张时，自然是沉默的、雍容的、洞明的，当人们学会了思考不懈求索时，自然是坚定的、大气的、壁立千仞的，当人们走过了喧嚣，走过了忧郁获得从容宁静时，自然也就退出视野，转身变成任由我们表演的舞台了。

华山云清水澹，是指引我们胸无戾气，人格方正，自然厚朴；华山挺立峻拔，是启示我们穿越窒障，让心灵自然澄净；华山隐形云海，是导引我们远离喧嚣，彰显不为外物所累的人性辉煌。

有时候自然是人性的一个火山口，当诗人觉悟到这一切时，就一头扎进了自然的怀抱，像一个婴儿投入母亲的怀抱，性灵与自然同在一个脉搏里跳动，同在一个音波里起伏，同在天人合一的境界里自得。

文质而实绮，似耀而实腴，源于诗人遵从生命的必然轨迹，求索最高境界的深厚内蕴，故睿智而不失雅洁，多思而不失蕴藉。

祝英台 近 (程垓体) 欧非子

惜 梦魂飞，斑澜月，犹昨弄天籥。似醉迷糊，清醒亦无奈。叹甚秋叶风飘，岁华终老，忆今世、几曾精彩。泪花洒。疏影衰树篱笆，牵肠人不再。孰问苍天，人际有何爱。半瓶红酒浇心，毋庸怪，夕阳坠、血淹瀚海。

解蹀躞 (周邦彦体)

大漠驼铃 大漠孤烟边塞，日落昭君冢。晚霞飞血、丘沙隐鸣凤。远处清脆驼铃，困途岁月悠悠，吉人天宠。去如梦。归雁安能飞纵，前程雪风涌。向来孤傲、高昂不欺众。步履坚定谦卑，默经霜月寒山，有求无恐。

作者简介：欧非子，原名翁锡鸿，毕业于南京大学。现居捷克。中国国家一级武术裁判。2016年主编《当代名家诗词三百首》文集。现为捷克华文作家协会秘书长，捷克少林武术协会会长等。

Oou Fei Zi Tsjechie

WIE SCHRIJFT VOOR ONS EEN LEUK ARTIKEL? U?

本报为纯文化，文学等交流刊物，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《南荷兰雨》编辑部 荷兰

WHO WILL WRITES FOR US? YOU? Your article is welcome!  
Chilianzi@hotmail.com





Burgemeester van Oss Wobine Buijs-Glaudemans & Chi Lian Zi

**Stg. Cai Hong was door de gemeente Oss uitnodigd voor de nieuwjaarsreceptie van 7 januari 2019. De burgemeester vindt het interessant wat Stg. Cai Hong de laatste jaren aan activiteiten heeft ontplooid. Voor het komende jaar wil stg. Cai Hong les gaan geven in Chinese taal, cultuur en kaligrafie.**

荷兰 彩虹中西文化交流中心，作为荷兰东南部，少数民族文化机构，每年在新年之际都会受邀参加奥什市政府的新年年会活动，今年也一样。上照为奥什

市 市长 与 彩虹中心负责人 池莲子 合影。

### Open les Jing Lian Tai Ji School Zaterdag 8 december 2018

Op zaterdag 8 december werd de najaar cursus afgesloten met een gezamenlijke open les. De cursisten en docenten hebben samen Qigong beoefend voorgegaan door Chi Verhoeven. We kregen uitleg over muziek als TCM-therapie voor je organen en hebben gezamenlijk een mantra gezongen. Vervolgens samen de 6- vorm en 24-vorm voorgegaan door Maria Verstraten, de 48-vorm, Wu Xin Qi en de Zwaard 16-vorm Yang stijl door Berry Manders. Berry en Lamber Mickers gaven vervolgens een demonstratie van de Zwaard 36- vorm wat prachtig was om te zien. Tijdens de pauze was er een gezellig samenzijn onder het genot van heerlijke hapjes die verzorgd waren door de cursisten. De Jing Lian school en Stichting Cai Hong hebben tot doel het verspreiden en uitdragen van de Chinese cultuur. De open les is ook een gelegenheid om kennis te maken met Qigong en Tai Chi, uitleg te krijgen en vragen te stellen. Er waren 27 personen aanwezig waaronder docenten, cursisten en belangstellenden. De rust en gezelligheid waren alom aanwezig en na elkaar fijne feestdagen gewenst te hebben namen we afscheid om elkaar weer zien in het nieuwe jaar.

**2019 年2月17日下午**，由 荷兰彩虹中西文化交流中心，组织举办一年一度的，文化风水讲座，主讲人 池莲子 (Chi Verhoeven) 今年是“己亥”年，为湿土年，变化年，创新年；社会趋于稳定（当然每国度不一样；照香港名师李居明之说：人要学会包容，感恩，多建设，少说话，能创造便是好事！不要把绳子看成毒蛇，也不要再退潮时，埋怨大海… 做一个朝着太阳迈进，充满志向的人！

与此同时，根据“黄帝内经”-“春夏秋冬 与四时的阴阳”变化，告知我们：四时阴阳的有序变化，是世间万物生死存亡的根本。违背这个根本，就会灾难丛生，而顺从它就不会生病。也就是说掌握养生之道。因此，人们要按照四时与季节的规律；生发，生长，收敛，深藏 人体的规律，就不容易轻易生病。同时，因为自然环境不同，东南西北中，这五个区域的人，常患的病也不一样，治疗的方法也有不同。

当天下午，有近20人参加，大家充满热情，兴趣高涨！

### Lezing Astrologie “in het jaar van het Varken”.

Op zondag 17 februari gaf Chi Verhoeven, TCM-arts en Hoofd docente Jing Lian School een interessante lezing. Het Chinese Nieuwjaar is begonnen, de Lente dient zich aan wat ook heel goed te merken is aan het weer en de vogels om ons heen. Ook al scheen de zon heerlijk en was het open weer kondigden zich een groep van rond de 20 geïnteresseerden zich aan. Er werd geluisterd, vragen gesteld en zelfs enthousiast levensverhalen gedeeld door de aanwezigen. Chi vertelde over de 10 elementen (Tian Gan), de 12 dieren (Di Zhi) en de cycli van 60 jaar. Tian Gan en Di Zhi zijn twee groepen elementen die tezamen een cyclus van 5 x12 jaar vormen. Elke 12 jaar (12 dieren) is 1 kleine cyclus en na 60 jaar is de grote cyclus voltooid. Er werd advies gegeven voor het nieuwe jaar en gezegd waarop te letten. Chinese tekens werden door Chi uitgelegd waarbij het teken voor Varken zeer herkenbaar was. Geteld van 1 t/m 10 in letters zoals dit 3000 jaar geleden gebeurde voordat men op cijfers overging. Een lezing met heel veel informatie en duidelijke uitleg. In de pauze konden we even onze benen strekken, genieten van lekkere thee en hapjes en gezellig “buurten”. Na de



pauze gingen we verder met de Wu Xing/ 5 elementen-theorie. Besproken werd hoe de elementen met natuur en mens een geheel vormen en terug te zien zijn in Seizoen, Richting, Smaak, Organen, Klimaat. Daarna was er gelegenheid tot vragen te stellen. De middag is een succes geweest. Tegelijkertijd wordt volgens de “Interne Klassieker van de Gele Keizer” /Huang Di Nei Jing- door de “Lente, Zomer, Herfst en Winter en de yin en yang van de vier seizoenen”, gezorgd voor een veranderende ritme in het voortbestaan van alle dingen in de natuur. Het niet meedeinen met de natuur leidt tot rampen en hierdoor wordt men ook ziek. Daarom moeten mensen de yin en yang van de vier seizoenen volgen. Hierbij meenemend dat waar je woont invloed heeft; de klimaat, de richting, dagelijks levenspatroon, verschillende voeding. Aanpassing met de seizoenen; met de natuur waarin je leeft.



Beide dames op de foto heten Wilma en zijn op dezelfde dag geboren maar met 10 jaar er tussen. (Jaar van Haan (l) en Varken (r))

Er is een vriendschap geboren tijdens de laatste astrologielezing. Ze zijn hartstikke blij dat ze elkaar ontmoet hebben.

两位同月同日出生，又同名的（威尔曼）偶尔在此相遇！

## 红枣的营养价值

### 营养 红枣

大枣，又名红枣、干枣、枣子等。大枣富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素P以及磷、钙、铁等成分，其中维生素C的含量在果品中名列前茅，有“维生素C”之美称。

### 大枣的主要食疗药效

- 1、大枣富含的环磷酸腺苷，是人体能量代谢的必需物质，能增强肌力、消除疲劳、扩张血管、增加心肌收缩力、改善心肌营养，对防治心血管疾病有良好的作用。
- 2、大枣具有补虚益气、养血安神、健脾和胃等功效，是脾胃虚弱、气血不足、倦怠无力、失眠等患者良好的保健营养品。
- 3、大枣对急性慢性肝炎、肝硬化、贫血、过敏性紫癜等症有较好疗效。
- 4、大枣含有三萜类化合物及环磷酸腺苷，有较强的抑癌、抗过敏作用。

民间的秘方：滋补养生话红枣

滋润肌肤，益颜美容

民间有“一日食仁枣，百岁不显老”、“要使皮肤好，粥里加红枣”之说。

取红枣50克，粳米100克，同煮成粥，早晚温热食服，对美容皮肤大有益处。究其原因红枣中大量的维生素B可促进皮下血液循环，使皮肤和毛发 光润，面部皱纹平整，皮肤更加健美。

## De voedingswaarde van jujube

### Nutritional data

Jujube, ook bekend als rode dadel gedroogde dadels, Chinese dadel enzovoort. Jujube rijk aan eiwitten, vetten, koolhydraten, caroteen, vitamine B, vitamine C, vitamine P, en fosfor, calcium, ijzer en andere bestanddelen, waarin de hoeveelheid vitamine C in fruit in de top, zijn er "vitamine C" reputatie. Het belangrijkste therapeutische effect van jujube 1, jujube rijk aan cyclisch adenosinemonofosfaat, is het lichaam van de energiestofwisseling van essentiële stoffen, kan spierkracht, vermoeidheid verbeteren, verwijden de bloedvaten, het verhogen van myocardcontractiliteit, het verbeteren myocard voeding, hebben een goede invloed op de preventie en behandeling van hart- en vaatziekten. 2, jujube hebben Qi tonic, het voeden van de zenuwen, milt en maag en andere effecten, een zwakke maag, gebrek aan bloed, vermoeidheid, zwakte, slapeloosheid en andere patiënten met een goede gezonde voeding. 3, jujube heeft een goed effect op acute en chronische hepatitis, cirrose, bloedarmoede, allergische purpura en andere symptomen. 4, jujube bevat triterpenoïden en cyclisch adenosine monofosfaat, heeft een sterk anti-kanker, anti-allergisch effect. Folk geheime recept: voedende gezondheid worden, rode data Hydrateert de huid, schoonheid Mensen hebben "een zonsverduistering Sa heden zijn er geen significante honderd jaar oud", "maken goede huid, pap Riga jujube" zei hij. Neem jujube 50 gram, 100 gram rijst, met Zhu Chengyu, vroeg of laat, warm eten service, een groot voordeel voor schoonheid huid. De reden is dat een grote hoeveelheid vitamine B data huid bloedsomloop kan bevorderen, maken de huid en het haar glad, plat gezicht rimpels, de huid meer fit.

## 春天养生注意防风御寒

春天乍暖还寒的时候，气温上下波动较大，忽冷忽热，要特别注意防风御寒，不宜过早的脱去冬衣，否则容易受寒伤肺，引发呼吸系统疾患，要根据“春捂秋冻”的原则，要随着气温的变换及时增减



衣服，以适应春季气候多变的规律。

Bovenstaande combinatie van bonen, linzen en erwten is samen met rijst een bijzonder goede voeding voor de lente. Bijvoorbeeld om tussen de middag te eten.

## 英国王妃梅根接受针灸治疗

如今，据英媒报道，为了做好自然分娩的准备，37岁的王妃梅根在接受针灸治疗（将细针插入面部和皮下），以保持健康，改善血液流动，能量水平和帮助睡眠，减少对身体的压力。

Mother-to-be Meghan is reportedly turning to acupuncture to 'boost the blood flow to her uterus' as she approaches her due date .

## 中医 理疗，按摩 （头部按摩 参考资料）

- 01、 头冷痛，天热也得戴帽子，患者头部特别怕冷，一年四季都要戴帽子。病因为虚症，灸百会穴上星穴。
- 02、 头冷痛，前额痛，受寒时疼痛加重，头部畏风怕冷，常要戴帽子，天冷鼻塞呼吸不利，可分辨气味，天热时症状消失。病因为气虚血瘀，灸百会穴，上星穴，拨揉风府风池穴。
- 03、 头目昏沉，精神不振，全身无力，病因为心理压力过大，休息不到位，点揉后溪穴3分钟，后溪为督脉之会穴，上通头部可使人精神振作。
- 04、 偏头痛，为少阳胆经循环不良，取小腿外侧，阳陵泉穴至光明穴，刮痧法或拨法（泻法）。
- 05、 酒后头痛，点揉率谷穴，卢息穴，百会穴，拨揉后头斜方肌起止点心，浅拿肩井穴。
- 06、 视物不清，好象被云雾遮住，病因为肝虚引起的症状，点揉太冲穴300次

## Workshop TCM Tuina massage

Stichting Cai Hong organiseert op zondag 31 maart 2019 een Workshop Tuina massage. Tuina massage is een van de therapieën behorende tot de traditionele Chinese geneeswijzen. Het is een massage waarbij je de lichaamsenergie door middel van de meridianen en drukpunten herstelt en bevordert en de functie van de organen en het zenuwstelsel reguleert. De workshop wordt gegeven door professor Shi, een gerespecteerde TCM (Traditional Chinese Medicine) - arts. Professor Shi is een specialist in Chinese Kruiden, Tuina massage en Acupunctuur en docent aan de Shenzhen Open Universiteit TCM. Naast vele onderzoeken heeft hij in diverse landen lesgegeven. De workshop is van 10:30 tot 17:00 uur inclusief materiaal en een halfuur lunchpauze (gelieve zelf mee te brengen). Na een inleiding en theorie zullen de Tuina technieken geoefend worden onder toezicht en begeleiding van professor Shi en zijn assistenten. Tijdens de praktijk's middags kunt U zelf een "patiënt" laten komen om te masseren. De locatie is de Jing Lian School, Hogeweg 12 te Zeeland en de kosten bedragen €75,- per persoon. Voor inlichtingen of aanmelden kunt U



contact opnemen met Chi Verhoeven tel.nr. 0486-451558 of Maria Verstraten, mob.nr.: 06-24187877

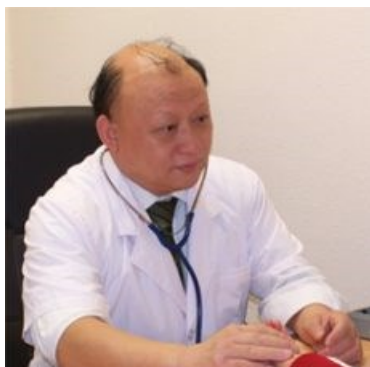
### Programma Workshop TCM Tuina:

10:00 uur : Ontvangst  
 10:30 uur: Start Tuina theorie les  
 12:30 uur: Pauze, zelf lunch meebrengen  
 13:15 uur: Tuina technieken  
 15:30 uur: Pauze  
 15:45 uur: Praktijk beoefenen Tuina  
 16:45 uur: Vragen stellen  
 17:00 uur: Einde workshop

### 春季养生的按摩方法

**关元:** 位于脐下四指处, 是任脉的穴位, 位于人身阴阳元气交关之处, 又能大补元阳而得名。《类经图翼》说: “此穴乃男子藏精, 女子蓄血之处……”能治疗“诸虚百损”。用补法, 有补肾阳的作用, 类似于鹿茸、肉桂、巴戟天、仙茅、仙灵脾等药的功效。此穴多用来治疗虚损性质的疾病, 泻法较少使用。

**气海:** 位于脐下两指处, 是任脉的穴位, 为诸气之海, 有大补元气的作用。用补法, 可大补元气, 类似人参、黄芪等药的功效; 用泻法则有行气、理气的作用, 类似于香附、荔枝核、沉香、郁金等药的功效。



**神门:** 在手腕的腕横纹尺侧端稍上方凹陷处, 是手少阴心经的原穴, 被喻为神气游走出入的大门。用补法, 有宁心安神、补心气的作用, 类似于酸枣仁、柏子仁的功效; 用泻法, 可清心、开窍, 类似于中药紫雪丹及石菖蒲、琥珀等药的功效。

**足三里:** 在外膝眼向下量4横指处, 因能治疗腹部上中下三部诸证而得名, 为回阳九针穴之一, 是胃腑疾病和人体强壮要穴。按摩足三里有补中气的作用, 用补法, 能健脾养胃、补中益气, 类似党参、白术、山药、红枣等药的功效; 用泻法, 有消食导滞、和胃通肠的作用, 类似山楂、大黄等药的功效。

**三阴交:** 在内踝向上量4指处, 为足太阴脾经的穴位, 由于是肝、脾、肾三阴经交会处的穴而得名。肝藏血, 脾统血, 肾藏精, 精血相生, 因此是治疗与血有关病症的要穴。用补法, 有健脾、补血、摄血的作用, 类似于当归、阿胶、紫河车、薏米等药物的功效; 用泻法, 有活血化瘀的作用, 类似于归尾、桃仁、红花等药的功效。

### Lente Gezondheid Acupressuur:

**Guan Yuan:** gelegen op vier vingers onder de navel is een acupunctuurpunt van Renmai. Het bevindt zich op het kruispunt van de yin en yang van de persoon en kan naar de Yuanyang worden genoemd.

**Qihai:** op twee vingers onder de navel ligt een acupunctuurpunt van Renmai. Het is de zee van alle lucht en heeft het effect van het vormen van de vitale energie.

**Shenmen:** in het kuiltje net boven de horizontale lijn aan de binnenzijde van de pols. Het ligt op de Shaoyin-hartmeridiaan, bekend als de deur van de geest.

**Zusanli:** buitenzijde knie 4 vingers

lager op de maagmeridiaan. Voor de behandeling van maag en darmproblemen. **Sanyinjiao:** dit punt ligt 4 vingers boven de enkel, binnenzijde been. Dit punt ligt op het Taiyin waar de meridianen voor milt, nier en lever samen komen.

**中医养生, 春季养生, 枸杞菊花茶, 养肝【大纪元】** 中医的时序养生法则。现在春天来临了, 春季养生在《黄帝内经》中论述精辟。“春三月, 此谓发陈, 天地俱生, 万物以荣, 夜卧早起, 广步于庭, 披发缓形, 以使志生, 生而勿杀, 予而勿夺, 赏而勿罚, 此春气之应, 养生之道也。逆之则伤夏为寒变, 奉长者少。”

四季变换本质是时空变换, 是外在的天阳变化, 万物都要顺应这种变化, 才可以持续进行“生、长、化、收、藏”的变化, 否则就会出现灾变或灭亡。人体亦然。春天, 从时空上来看, 白天渐长, 黑夜渐短, 日照时间增长, 相应的阳气由“冬藏”的状态, 变化到“春生”的状态, 高天暖阳, 大地松软, 树木发芽, 百花吐蕊, 动物雀跃, 一片欣欣向荣之景。此时的人怎么办呢? **春为木运先疏肝。疏通筋骨勤锻炼。**



(bij de foto)

Lambèr Mickers (l) en Berry Manders (r) hebben op het Spring Festival Tai Chi en Qigong Wu QinXi gedemonstreerd namens de stichting Jing Lian Tai Chi school. Ze hebben voor deze demonstratie een medaille ontvangen. Beide heren zijn docent aan de Tai Chi school die zij vertegenwoordigden.

## 少年强，则中国强，天才-曹原



中国培养出的这些好少年，也预示了中国的未来的强盛之路！

科学无国界，但科学家有祖国，

国，

我们期待

徘徊了30年，

试图解开铜氧化物超导的秘密 .....

而今天，我们的这位中国天才少年，就成为了照亮黑暗的那盏明灯！

2017年攻读博士期间，

他发现了石墨烯中的非规超导电性，他推测，

当叠在一起的两层石墨烯，彼此之间发生轻微偏移的时候，材料会发生剧变，有可能实现超导体性能。

可当他说出自己的想法时，

却遭到诸多物理学家质疑，

他们认为，

这不过是一个20岁的中国小孩，

关于世界的美好幻想。

但曹原，

没有被权威质疑的声音击退，

他依然坚持自己的判断，

捍卫自己的梦想！

为此他日夜待在实验室，

克服了样品无法承受高热等，

各种极端困难，

在经历了一次又一次失败后，

他依旧信心满满的说：

“实验失败是家常便饭，

心态平和地对待失败就没什么压力。”

“吃一堑长一智，做的多了，

慢慢有经验了，自然就攻克了。”

皇天不负苦心人，终于在一次实验中，

奇迹发生了！当他将两层石墨烯，

旋转到特定的“魔法角度”（ $1.1^\circ$ ）叠加时，它们可以在零阻力的情况下传导电子，成为超导体！

他顿时欣喜若狂，他深知，

这绝对是一个改变世界的研究成果。

但他仍小心谨慎，又是半年多的反复实验后，

震惊世界的石墨烯传导试验终于成功了

已过去足足107年了，

世界终于迎来了这个领域的重大突破！

而两篇论文的第一作者，

就是中国人，曹原！

两篇论文的第一作者均为Yuan Cao (曹原)

我国“量子之父”潘建伟院士，第一次在

《Nature》上发表论文，是1997年，那时他

27岁；我国结构生物学领军人物的施一公，

第一次在《Nature》上发表论文，

那是在1999年，当时他32岁；

而他登上《Nature》才仅仅22岁！

还一次性当天就发表了两篇！

而刚拿到这篇研究成果的论文时，

《Nature》等不及排版，就先在网站上刊出，

并配以第三篇文章做评述，

有网友评价：《Nature》，

应该为能刊发曹原团队的文章，

而感到荣幸不已，甚至都已迫不及待了！

中国网友们都炸锅了

激动地不仅是中国人，一位哥伦比亚大学教授惊呼：

“曹原为我们打开了新世界的大门，我们能做的太多了！”

就在曹原发表论文之后，短短9个月，

石墨烯的初步商业化已经开启。

以手机为例，一旦安装石墨烯电池，

手机的充电时间，

将被缩短为16分钟。

可以说，他的发现，将带动电子消费品飞速发展，

未来在能源行业，能为全球省下数千亿资金！

与此同时，无数大学和科研机构，

纷纷向他伸出橄榄枝，

甚至愿意聘请年仅22岁的他为教授。

然而曹原做了什么呢？

他在论文轰动世界后，第一时间回到母校中国科技大学！

这份来之不易的殊荣，

他选择和导师同学一起庆祝！

因为此时距离1978年3月8日，

中国科学技术大学少年班成立，

刚好40周年，这个轰动全球的研究成果，

恰巧成了他回馈给少年班40周年，

最重磅的厚礼！

而面对全世界的赞誉和邀请，

他只说了一句简单的话：

“我是一个中国人，

我学成以后要回到中国的。”

英雄出少年，作为一个中国人，

他延续了华夏英才的优秀，

也扛起了中华民族的荣耀，

他已是传奇！

曾经很多人说中国没有核心技术，

没有科研实力，

今天曹原就用实力，

狠狠打了这些人一巴掌！

并且过去几十年间，

越来越多的中国科学家涌现出来，

向世界证明了中国科研实力。

单说中国科大少年班40年间，

输出的卓越人才不胜枚举：

81级骆利群，38岁就出任，

美国斯坦福大学正教授，

并当选美国科学院院士；

82级卢征天，旅美时，

获美国青年科学家总统奖，

现任中国科大千人计划教授；

85级杜江峰，中科院院士，

现任中国科大物理学院执行院长、教授；

87级庄小威，34岁便成为，

哈佛大学化学与化学生物系、

物理系双聘正教授，

是美国科学院最年轻的华人院士；

98级陈宇翱，80后的中国科大教授，

获欧洲物理学会“菲涅尔奖”.....

正是一批批科研人前赴后继的努力，

成就今天强大的祖国！

而曹原，

毫无疑问是年轻一代中，

最为出色的代表。

今天站在世界科技的巅峰的他，

并不满足于眼下，

他说：“更好的消息还在后面，

希望将更多的时间，

用来为中国科技创造更多的奇迹。”

