



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 redactie.

In deze editie:

- * 9ste World Poetry Congress, India
- * 4de Chunwan EU
- * JingLian-Gezondheid
- * Mahatma Gandhi
- * Chinese schrijvers & dichters
- * Kunstenaar Chen Lin
- * Yi Xuan Gong
- * Literatuur info

Samenstelling en eindreductie:
Chi Lianzi & Mark Opheij

主编:
池莲子
马克-欧普海(荷文)

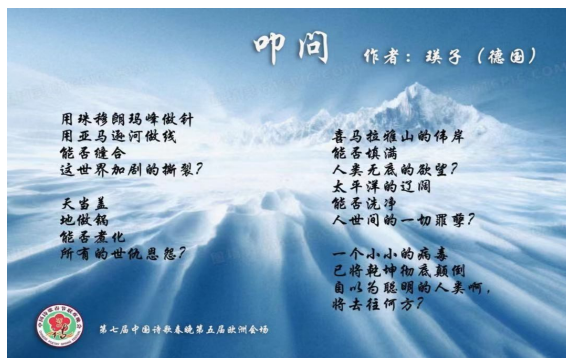
诗是没有国界的 Poëzie kent geen grenzen
多元文化是 21 世纪的主流 / 跨中欧作协年会
Multiculturele samenwerking het toverwoord voor de 21ste eeuw!

中欧跨文化作家协会- 第六届年会

中欧跨文化作家协会成立九年了，每两年开一次年会，自 2012 年成立那次，现在是第六届。每次年会，我们都在德国不同的地方举办，第一届在杜塞尔多夫，第二届在林道，第三届还是杜塞尔多夫，第四届在苏斯特，第五届在法兰克福。因疫情所致众所周知，今年（2021 年的 5 月 8 日），今年是第六届年会不得不选择在“云上”举行。
Sino-European Intercultural Writers Association 2-jaarlijkse conferentie
De China-Europe Cross-Cultural Writers Association bestaat negen jaar, de bijeenkomst wordt ongeveer om de twee jaar gehouden. Nu was het de zesde keer. Elke jaarvergadering wordt op een andere plaats in Duitsland gehouden. Dit keer was het op 8 mei en is er voor gekozen om hem per "Zoom" te doen.

相聚云端，携手同行

（中欧跨文化作家协会-第六届年会）
5月8日下午3点，协会会员相聚云端，大家都很高兴地看到协会的终身名誉会长刘瑛参加年会。她是协会的创办人，全力支持着每一届理事会的工作，也一直为协会的发展默默奉献



着自己的力量。

潇洒大气的现任会长金子主持了云端年会。在她思路清晰的述职报告，把协会这两年的“亮点”一一呈现在大家面前。

协会设立了由叶莹、昔月、平平、小宇、金子等会员组成的公众号创作编排团队，两年里，公众号成为会员发表作品的重要平台，也逐渐受到越来越多的人关注；

协会拥有了自己的网站。为了扩大协会的宣传，加强会员之间的联系，会长金子积极学习网站制作，并自费为协会建

立了漂亮的网页；

云端联谊会。2020 年十月份，在新冠疫情笼罩世界的情况下，协会组织了网上联谊会，新老会员在云端相聚，大家欢歌笑语，欣赏会员精彩节目。

这次云端联谊会把会员们凝聚在一起，给会员们带来温暖，驱散了疫情带来的烦闷；2020 年，协会承办了中国诗歌



春晚欧洲会场的大型活动。由于疫情，春晚选择云端举行，**Foto: Op 8 mei en is er voor gekozen om per "Zoom" de jaarvergadering te houden.**

这对从没有在云端举办过大型活动的协会来说，是一个巨大的挑战。筹备委员会中，池莲子担任顾问，名誉会长刘瑛和会长金子担任总策划，副会长昔月担任组稿和文字统筹，平平担任技术总监。除了筹备组成员，广大会员也积极投入了诗歌春晚的活动中。会长金子带领会员王方、赵楠和静媛反复排练晚会主持；平平承揽了视频、版面等大量技术工作；王梓静、王献翠、张岚岚、娟子等会员也积极投入到后台制作工作。王方和叶莹主动请缨将视频发布到油管、腾讯等媒体上，让更多人看到诗歌春晚的盛况。

令人感动的是诗歌春晚圆满结束后，协会奖励辛勤的工作人员，但是大家都主动不要一分酬劳，甘愿为协会无私奉献。这世界上，让人感动的事情永远都是与金钱无关；年初，协会还组织了，由陈瑞琳主讲的《刘荒田散文创作》报告会。

会长金子精彩的述职报告结束后，副会长昔月发表了感言，她讲述了这两年里，她亲身经历的理事会和公众号这两个默默奉献的女子团队感人的事迹，也希望协会未来有更多的男士加入。

【2021 第十一届全球華文文學星雲獎】

- 2021 De 11e wereldwijde Chinese Literaire XingYun Awards - 為提倡現代文學閱讀與寫作風氣、發掘優秀作家及作品、獎勵在文學方面有卓越貢獻者，並期使文學之美善能有效發揮其淨化社會人心之功能，特設全球華文文學，星雲獎。由文學關懷社會，發揚人間真善美。

默默奉献的女子团队

——说本屆理事会和公众号编辑组
文/昔月 (德国) Germany

中欧跨文化作家协会成立九年了，每两年开一次年会，算上2012年成立那次，现在是第六届。每次年会，我们都在德国不同的地方举办，第一届在杜塞尔多夫，第二届在林道，第三届还是杜塞尔多夫，第四届在苏斯特，第五届在法兰克福。众所周知的原因，今天（2021年的5月8日），这

挤时间写作，不像我们外嫁女有较多的自由时间。所以，几屆理事会选出的理事都是清一色的女同胞，我们这届也不例外；能有时间和热情参与公众号编辑的，也是女同胞。这里，我要特别感谢一下王晓露，他曾是我们编辑组的唯一男性，编辑过几集诗歌，后来实在太忙而退出。

金子、刘瑛、平平和我同时在两个团队，献翠和岚岚是理事会成员，叶子、小宇、梓静、静媛是公众号编辑组成员，加起来共十位女子。

刘瑛，是协会的创始人，担任了前四屆会长，尽管已退居二线，但所有协会活动都积极参与并出谋划策，大家有目共睹。我这里着重想说的是本屆理事会和公众号编辑组里的其他几位女同胞。

先说金子，她被选为会长后，就想办法为协会做点儿实事儿。于是，她花费了大量的时间学习如何制作网页，在女儿的帮忙下，把协会的历史资料 and 所有会员的头像、个人简介和出版物等等一一贴到了网页上，填补了我协会没有网站的空白，而且还是自费建站。虽然协会刚把这笔费用补上，但现在我们所用的Zoom会议室，却是她私人购买的，愿无偿提供给我协会永久使用。

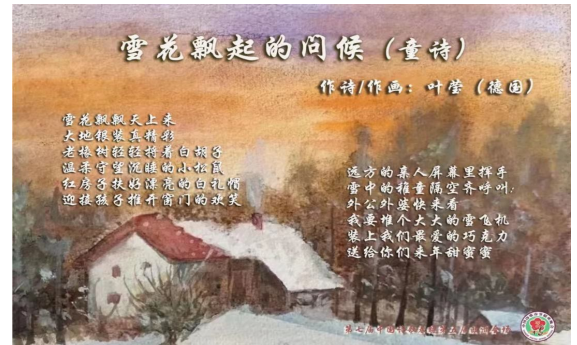
再说平平，她非常能干，而且很低调。她不但是一位常常能提出建设性意见的好理事，而且还是公众号小组的主力编辑，特别是在本次欧洲诗歌春晚活动中起着至关重要的作用。我们的诗春晚能获得如此圆满成功，一大半功劳应该归功于她；期间，我们多次使用的Zoom会议室，也是她免费提供的。她有着自己的本职工作，不得不牺牲业余和休息时间为大家服务。她是让我最为感动和信任的好搭档。

我们这届欧洲诗歌春晚，举办得非常成功，因疫情原因，我们没花协会的一分钱，也没拉一毛钱的赞助，创造了一项无法打破的历史记录。当理事会决定，把池莲子提供的200欧元作为奖金分给三位非常辛苦的技术人员时，平平带头反对，说为协会做贡献是应该的，绝不会、也从来没想过得到一分钱的的好处；献翠和梓静两位是年轻的妈妈，也付出了许多时间和精力，都坚决拒领这份奖励，把

协会的事儿当成自己家的事儿，再累再忙也心甘情愿。

还有小宇，是第四届理事会成员。虽然没进本屆理事会，但她毫无怨言，在公众号编辑组也是主力之一，她和平平一样尽心尽力地为大家编辑文稿，常常搞到下半夜，特别是在诗歌春晚筹备期间，包揽了一个多月的编辑任务。她的大度和耐心，值得我们每个人学习。

叶子，是我们公众号的创始人，前期和丁恩丽做了大量的工作，为我们后来的持续发展奠定了良好的基础。诗歌春晚结束后，她一人三次把节目视频上传到不同的平台，起到了重要的后期宣传作用。梓静发挥了自己的专业特长，为我们的公众号设计出了新模



版；静媛进入我们编辑小组的时间虽短，但她的纠错能力非常强，好多篇都得以在她的校正下得以完美地发布；岚岚平时很忙，作为司库的她虽然很少露面，但财务工作也都如期地完成了。

有人曾提过建议，编辑小组应该冠上头衔，如主编、副主编和编委等，我坚决反对，理由是：我们的每一位编辑都是公益性地无偿付出，已制定了明确的值班日程表，干多干少全凭当时谁有时间和精力；既然已形成了良好的传统，大家还可以根据情况互串值班日，那就没必要再分出个职位高低。所以这两年，都是某人编完后，把临时链接发到编辑小组群，让大家找毛病，把好质量关。至于以后如何做另当别论，也许再明确一下具体分工会更有效。

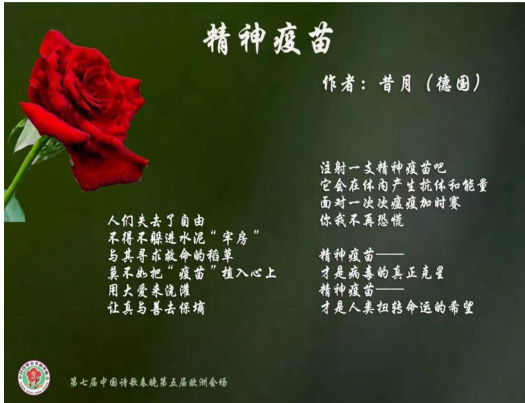
我协会人才济济，在激烈的欧洲文学团体竞争中能走到今天，离不开大家的支持、互动和理解。在这个以金钱或得到为奋斗目标，追名逐利、讲究实惠成为一



种时尚的社会，我们这两个女子团队却能做到为一个没有一分钱工资、没有一丁点儿利益回报的民间组织默默奉献，甚至自己贴钱拉赞助，不能不说是一种难能可贵的高尚行为。

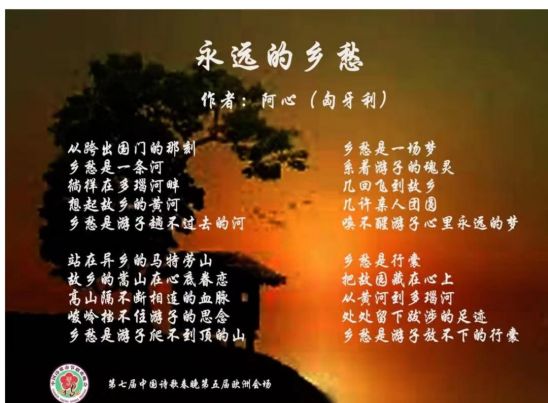
在我即将离任的时刻，我向她们——精诚合作两年的女同伴们致敬！也希望大家能记住她们，更希望在即将选出的新理事会成员里增添一二位男同胞，下届做得比我们这届更好。

谢谢大家！（昔月的发言稿 原文）



第六届年会不得不选择在网络空间举行。

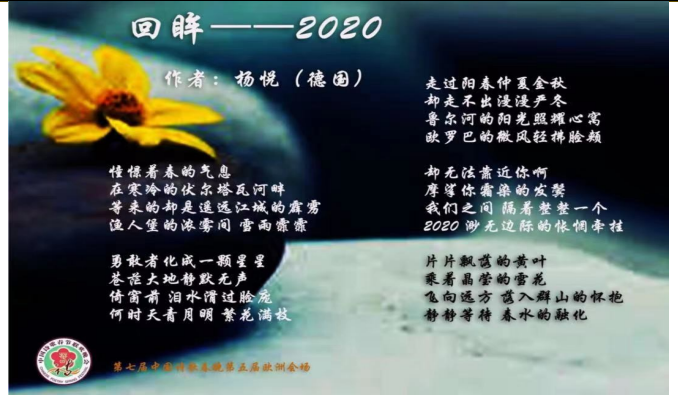
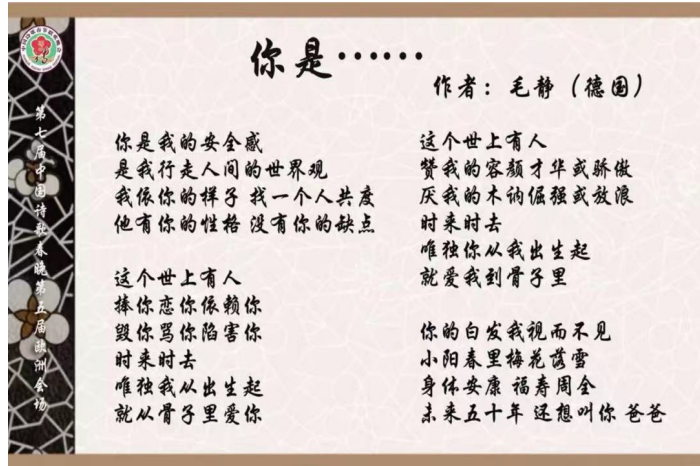
两年前，即2019年5月中旬，在法兰克福欧洲华文文学国际研讨会暨我协会第五届年会上，我被与会的会员推选为协会副会长，如今整整两年了。作为一名老会员，我之所以提前决定不当下屆理事会的候选人，主要考虑到年龄偏大、精力和动力不足。



回顾过去的两年，自己也算尽心尽力了，会长已在述职报告里引用了我和平平提供的数据，我这里无需再述，只想在本屆理事会任满之际，说说我们协会两个女子团队（第五届理事会和协会公众号编辑组）成员的无私奉献精神。

说来挺遗憾的，这些年来我们一再发展男会员，还是不足全体成员的三分之一。主要原因就是国外打拼的男性华人作家太不容易了，他们既要养家糊口，还得

你是…… 作者毛静 (德国) Germany
 你是我的安全感
 是我行走人间的世界观
 ,, , , , , ,

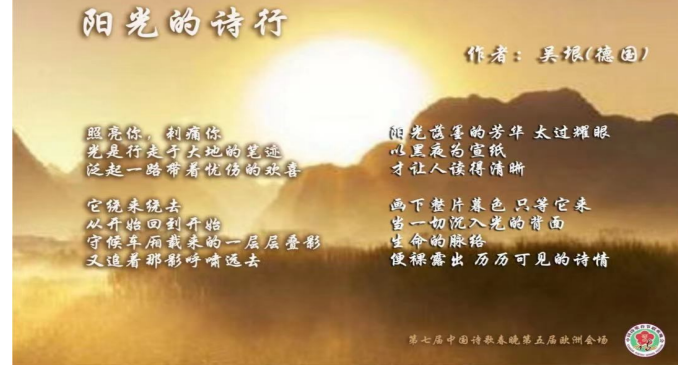
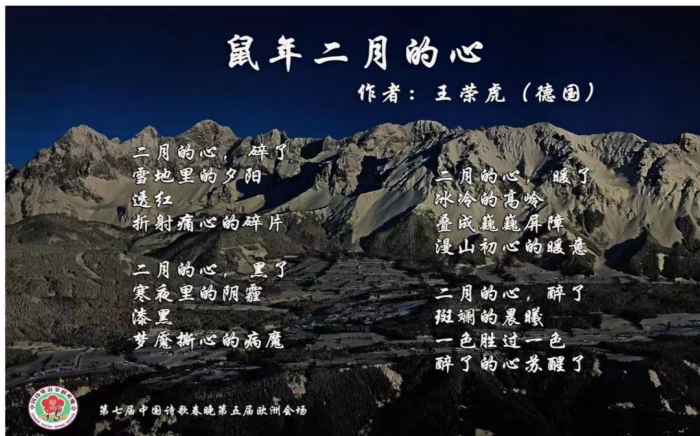


回眸——2020 作者 杨悦 (德国) Germany

憧憬着纯的气息
 在寒冷的伏尔塔瓦河畔
 ,, , , , ,

Verlangend naar de geur van pure
 Op de koude oevers van de Vltava

鼠年二月的心 作者王荣虎 (德国) Germany
 二月的心 碎了
 雪地里的夕阳
 ,, , , , , ,

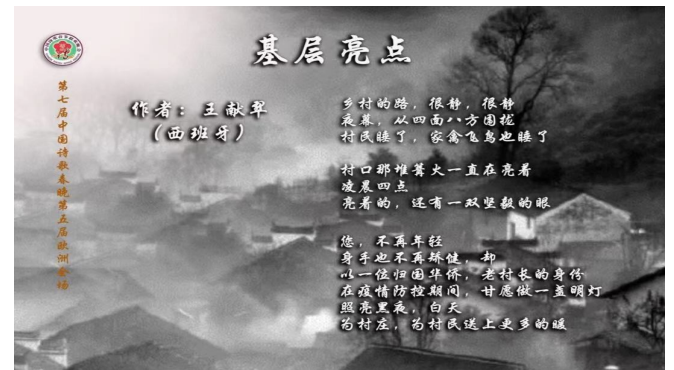


阳光的诗行 作者 吴垠 (德国) Germany

照亮你, 刺痛你
 光是行走于大地的笔迹
 ,, , , , ,

Je verlichten en je steken
 Licht is het handschrift dat de aarde bewan-
 delt

冬——写给迟到的冬天 作者池莲子 (荷兰) Netherlands
 昨夜 又西风
 醒来一地落叶红
 深深 潭影
 浓, , ,



基层点亮 作者王献翠 (西班牙) Spain

乡村的路, 很静, 很静
 夜幕, 从四面八方围拢
 村民睡了, 家禽飞鸟也睡了
 ,, , , , , ,

De landwegen, erg rustig, erg rustig
 De nacht komt van alle kanten dicht-
 erbij.
 De dorpelingen slapen, de vogels sla-
 pen.

清明节的早餐 (微小说) 作者 毕臻
德国 Germany

每到清明节，就很纠葛。想到远方祭祖的长队，想到母亲坟头的青松，早年的悲伤虽早已化成了今天的思念和珍惜：思念以往的流星，珍惜现在的所有。但是总有不孝的内疚。

凑巧今天这里是复活节。德国人对死亡的态度不太一样，如果不是意外离世，一般还会庆祝。复活节在阳光的周日，除了万物春生复苏，还有新冠重压之下的苟活，也可以叫做阳光里的心灵复活吧。

懒洋洋地离开床之后，跟孩子们一起早餐。很想跟他们讲讲清明节的故事，让他们多少知道祖上的一些人和事。但孩子们的兴趣在彩蛋。稍大一点的孩子坐在我对面，竟然发现了我的忧虑。她说她想讲一个故事，问行不行。

她说从我的眼神里让她想到了我的一个故事，因为她的两个弟弟在俱乐部里学习打网球，所以我会常带着他们一起观看有名的网球大赛。她说，去年我带着他们一起看法网的决赛直播，因为我喜欢的纳达尔一个球被误判了，我竟然跳了起来，然后在电视机前一直手舞足蹈，直到比赛结束。之间还一直用沙发上的软枕跟他们打斗。

我一点也记不起来了，三个小孩子却异口同声说是的，最小的儿子还学了我当时生气的样子，他哥哥拿起软枕，直接打到了我的头上，“就是这样的”，他说。三个小孩子笑得前仰后翻。我迷惑地看着他们，又看看爱人，她挤兑我：老年痴呆了吧。

“你老年痴呆了吧？”三个小孩子又是异口同声，大笑不止。

我也跟着笑了起来，我立即又严肃了，“今天中国清明节，不准大笑”。小儿子不服气，“今天复活节，小孩子最高兴，就要笑”。

我知道好难敌双拳，况且他们还是四个不懂中国传统文化的固玩。我看到外面明媚的阳光，赶议，“今天天气好，我们出去散步吧？”。孩子们很快就答应了。我想，到了大自然，看我如何用意象让你们理解什么是清明节。但我发现小女儿跟她妈妈挤眼睛，他们是不是有什么鬼主意来对付我？

我一下子没有了神，这个文化对流看来还是需要方法和耐心的，不能急呀。我还是兴高采烈地跟（带？）着孩子们去采青了，有阳光在心里，在家里，文化差异变得这么无足轻重呀。

作者简介:王荣虎, 中欧跨文化作家协会会员。1985移居德国, 祖籍江苏, 南京大学学士, 德国布伦瑞克大学硕士和博士。曾创建和主编多个德国华人文学杂志和文学专栏。创作了小说、散文、古典诗词和各种体裁的现代诗、德文诗和译诗, 部分作品发表于国内外十几家中德文媒体。



Ronghu Wang, lid van de China-Europe Cross-cultural

Writers Association, verhuisde in 1985 naar Duitsland. Zijn ouderlijk huis staat in Jiangsu. Hij heeft zijn bachelordiploma van de Nanjing University en een master- en doctoraatsdiploma behaald aan de Braunschweig University, in Duitsland. Tegenwoordig schrijft hij voor diverse magazines en kranten.

荷兰即景 (散文) 焦秀梅 - 维也纳 Vienna

早就听说荷兰的八月很美, 气候清爽宜人, 景色奇异别致, 于是那年秋天, 我和老伴借两年一度的“欧洲华人学会国际学术研讨会”在海牙召开之际到了荷兰, 领略了那里独具一格的美景, 和碧海云天间的浓浓秋意。

荷兰国名意为“低地”, 河多成为它的一大特色。荷兰人爱河, 微风轻雨中, 成串的船只一字排开, 如火车飞驰在平原般在河道里飞驰穿行, 船上

白色、红色、蓝色、橙色的斑点艳雅相宜, 在“绿野”中滚动飘浮, 如海鸥飞翔在深海中。

荷兰人爱河更爱酒, 河边有众多的酒吧, 河水阻隔了尘世的喧嚣, 使这里变成了世外桃源, 水声、鸟鸣声汇成了动人的乐章。酒吧里男士居多。荷兰男人个个高头大马, 虎背熊腰, 使人联想到称雄欧洲的荷兰足球队, 而且荷兰男子身段秀美匀称, 衣着色彩丰富鲜艳, 特别是那些黑里透红的皮肤中稍带暗黑, 显得静穆和庄重, 让人联想到巴黎时装周展示会上的模特儿。河多自然桥就多。海牙的温特莱希特, 街道整齐洁净, 绿树成荫, 环境优美。它便是荷兰低地中的低地, 河连着桥, 桥跨着河。夕阳西下, 放眼望去, 长短不一, 形状各异的石桥、木桥, 横陈交错, 参差有致; 河道两岸的树从一片清翠, 层次清晰; 岸边桌子板凳一字排开, 望不到尽头; 河中水鸭你来我往, 不时有年轻人划着赛艇穿梭而过, 受惊的水鸭发出嘎嘎的叫声, 打破原有的宁静, 被游人投来好多惊奇的目光。



海牙的海岸线长, 景色优美, 沿岸的商业一溜排开, 赌城、剧场、旅馆、书店、商店应有尽有。若再伸入沙滩, 酒店像长蛇阵, 沿着海岸曲折蜿蜒, 一把把大伞花花绿绿, 宛若艳丽伞市。

那些懒去海边的酒友, 纷纷钻进阴凉的河边, 跃入河边的小船, 在静谧的绿色中随着小船慢慢摇摆, 船、桥、树或隐或现, 不由蒙上了一派平和之气。聪明的饭店老板在船上打起了主意, 把饭店搬入小船, 一条船, 两把伞, 三个桌子开业了。在船中饮酒, 看着引颈展翅的白鹅, 亭亭玉立的郁金香, 清波荡漾的流水, 啤酒入肚, 酣畅淋漓, 给人以心旷神怡之感。

而阿姆斯特丹是一个充满青春活力的都市, 各色皮肤的年轻人背着沉重的行李架, 操着南腔北调的言语, 行来走去。中心广场休闲的人和啄食翻飞的鸽群掺杂在一起, 你追我赶, 好不热闹。路过广场的一角, 发现围着一堆人, 里三层外三层的, 挤得水泄不通。凑过去细听, 似歌似琴。我耳朵灵, 对老伴说, “你听, 蒙古民歌……”老伴忽然被我震住了, 我无暇解释, 硬是拉着老伴, 扒开人群挤了进去。只见两个蒙古年轻歌手, 头戴传统蒙古尖帽, 身穿蒙古袍, 腰扎橘色腰带, 整个是地地道道的老蒙古装扮。他们在两把马头琴的伴奏下唱着民歌二重唱, 曲调优美圆润, 悲壮而有力。身在异国他乡, 不期而遇听到了家乡的声音, 那种激动和兴奋是不言而喻的, 尤其是老伴, 这位蒙古族的老画家, 他是多么想对所有人说, 蒙古草原是我的家乡, 朋友你们知道吗? 这首歌曲是母亲曾教我唱过的, 我这个海外游子问候同胞, 问候我的内蒙古家乡, 我的祖国!

简介: 焦秀梅, 欧洲华文笔会会员, 毕业于北京体育大学、中央社会主义学院。1988年定居维也纳, 曾连续多年担任维也纳成人职业学校健身教练。在《中国体育报》《中国青年报》和《民盟》发表多篇艺术随笔。著有散文集《情系维也纳》。

Jiao Xiumei, lid van de European Chinese PEN Association, studeerde af aan de Beijing Sport University en het Central Institute of Socialism. Vestigde zich in 1988 in Wenen en diende jarenlang als fitnessstrainer in de Weense Vakschool voor volwassenen.

«WIE SCHRIJFT VOOR ONS EEN LEUK ARTIKEL? U? This newspaper is a purely cultural, literary and other exchange publication, distributed to countries all over the world, and you are welcome to contribute!

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《南荷华雨》编辑部 荷兰 NL Email adres: chilianzi@hotmail.com - Tel: 0031 486 45 1558

花园里的香椿树
——第三届徐霞客诗歌散文奖获奖感言

夏青青

我从小生长在

华北平原，老家院子里有一棵香椿树。每年春天香椿发芽了，父亲一声令下，我们姐妹几个各显神通，爬树的爬树，爬墙的爬墙，爬房顶的爬房顶，满院笑语街巷可闻。

少年出国后，每年春天格外怀念家乡的香椿芽，香椿芽的鲜绿，香椿芽的芳香，海外游子没齿难忘。

十几年前，我搬到现在住的小楼。一位认识多年的中国园艺专家送给我一棵筷子粗细的小香椿苗，接过这珍贵的礼物，捧到花园种下。那年多少次绕着香椿树查看，树苗长高一寸，心便雀跃一尺。到了冬天，心如黄叶飘摇，不知道幼小的树苗能否熬过德国漫长的寒冬。第二年天气稍暖，便一次次去看香椿树，好不容易发现一点红锈色嫩芽，心下狂喜。可是没多久，倒春寒袭来，红芽耷拉下脑袋，我的心也沉落在春雪中。等到五月，真的春暖花开，不抱什么希望再去探望香椿树。呀！在香椿树的根部，侧面冒出一点新芽！我惊讶不已，对香椿树的生命力敬佩不已。春夏悉心照料，香椿树竟然恢复生机。

第三年同样的故事再次上演，这次在根部两侧相对冒出两嫩芽。经过两年的成长和考验，香椿树多少适应了德国的严寒，这一次顺利成长，两侧旁支越长越高，越长越旺，渐渐的根部合并到一起，上面才分开躯干，并肩成长。

十多年后，这棵香椿树已经有碗口粗，数米高，不再畏惧德国的寒风了。

移民也是移栽，在异国他乡重新扎根，经历漫长的文化融合过程。我初中时代遽然出国，初履异乡诸多不适应，一边学习德语，一边对中文念念不忘，海量阅读各种中文书籍，写下大量书信体散文，试图给自己营造中文环境。大学时代，出于就业考虑，出于学业压力，不得不挥别中文，下决心要在异乡扎根真正融入。

之后，差不多二十年间不曾用中文写只言片语。时光倏忽，当年的青葱少女转眼为人母。陪伴孩子们长大，教他们学习中文，也唤醒我的少女心，我的文学梦，在中断二十年后我重新提笔，再次出发。

今天的我已经不是当年那个懵懂的小女孩，在海外生活三十多年，在职场打拼二十多年，我已经接纳西方文化，成为两种文化的“混血儿”。但是“文化混血儿”不是“香蕉”，我没有丢弃华夏传统，我的根始终在中国。我希望自己像这棵树，稳稳立足于德国大地，向人们呈现中华文化。



去年夏天怀念故友，写了一篇散文《冰川下的茉莉》，回忆一次共同的旅行，并把此文投给第三届徐霞客诗歌散文征文活动。今年五月意外得知这篇小文获得散文组三等奖。获奖对我是鼓励，也是鞭策，今后我会继续努力的，谢谢大家！

2021.05.

简介夏青青 1983年移居德国，慕尼黑大学经济学硕士，德国注册税务咨询师。著有散文集《天涯芳草青青》，纪实文学集《莱茵河畔的华人》即将出版。

火山岩古城之行
文/王献翠（西班牙）
XianChui Wang Spain

你在地幔中不断燃烧自己
几万年几十万年的等待，涅槃与你之外的世界
喷薄地表。得以相见

我不去想象你排山倒海之势
涌向这个世界
或许压向前世站立的那个我
炼就我今生的坚硬

一座古城一个颜色，铁色
城墙、瞭望台、古堡的每一块石头
都是炽热岩浆从地球深部而来
登上古堡：流柱状的火山熔岩有的镶嵌在断墙；有的竖立在堡中

我用力靠近你，触碰你铁色的肌肤
借你喷薄之力点燃自己

再燃烧一次
燃成肃穆、冷静、深沉——
归来



作者简介，王献翠，女，浙江青田人，侨居西班牙。中国诗歌学会会员。浙江省作协会员。爱好文学、摄影、诗歌。诗歌散见于《人民日报（海外版）》《长江诗歌》《山东文学》等等。近期荣获《第三届中国徐霞客诗歌散文》佳作奖！

英国游随想

作者 沈宪 奥地利 Austria

我们又转回伦敦，参观皇家温莎城堡。她位于英国英格兰东南部区域，是现今世界上有人居住的

城堡中最大一个。花了很长的时间，才能够进入到里面参观。参观的房间有限，我们大多数人倒是很乐意在外面拍照和晒太阳。温暖的阳光照射在城堡和远处草坪上，也把我们的身体照的很温暖。在皇家城堡中晒太阳，大家有些特别舒适温暖闲眠自意。只是没有使大家对这里有更多的留恋之意。我们只是一个处处留意，在通道中被人挤来涌去的一颗“土豆”。有时闹哄哄人群中很难找到自己团队的担忧者，今天晚上将会离开这块美丽土地的参观者。



十八天游玩，大家觉得英国还欠我们一杯“英式下午茶”。在温莎城堡我们显得无足轻重，无法展现十几天学到的“英国绅士风度”。下午喝茶时，我们将会找到“英国贵族”的感觉，和优雅环境的视觉，说不定还会得到皇族般享受的味觉。

至今仍不知这些糕点是否比奥地利的更好吃，大概比上海的好一些。我们这些天天茶不离口的中国人，听到去喝“英国下午茶”，怎么也不应该有胡思乱想的。

到目前为止，我只是很简单的叙述了18天中所去的景点和旅行中的一些个人触景生情的随想。事实上，18天中，我们多少也观察了生活在这块土地上的英国人，也是此行的收获之一。

当然，我不是说在马路和乡村中，或者在旅馆中仅与我们一面之交的那些英国人。而是陪伴我们18天行程中的三位英国工人，三位为我们驾驶的英国司机，三个看上去祖宗是英国的英国人。此时，我想起了恩格斯写过《英国工人阶级调查》，可惜我的文章随记他是看不到了。谁知道以后还会有人写“关于英国工人阶级”今况的调查，是否也会参考我的“随想”呢？

（对三位司机的描述略）
以上就是我们认识三个英国人的简单情况，他们在工作着，同时也是生活着。我们在游览着，也同时在认识着那里的一切。世界就是那么丰富多彩，令人想永远地生活下去。

18天的旅行随想，以描写三个英国工人而结束。总结自己旅游的体会，看景物，会想到在此生活的人；了解历史，也是探究这块土地上的人过去怎样的生活；吃、喝、玩、乐，更是与当地人的一个很好的接触了解的机会。

人是我们在旅游中不知不觉的关心最多的重点，因为我们旅游回去还要继续做人。并且有可能赋予自己在生活中更高层次上的意义。当然不去旅游也可以做到这一点，比如说在看书中和看书后。

沈宪 作者简介：曾在上海居住，1987年定居奥地利，2017年自商店退休，2018年开始尝试写作，欧华文学笔会会员。

Sheng Xian emigreerde in 1987 van Shanghai naar Wenen waar hij eerst zakelijk actief was en later ging schrijven. .

Dr. He Yuhuai at 80 wins the Australian Chinese Cultural Circle Lifetime Achievement Award 何宇怀博士 荣获奥华文化终身成就奖 / 朱文辉 话中华成语俗谚

澳華文化界今晚舉辦盛大慶典 熱烈祝賀何與懷博士 八秩壽誕榮獲澳華文化 界終身成就獎

熱烈祝賀何與懷博士八秩壽誕榮獲澳華文化界終身成就獎，祝賀他主編的《澳華新文苑》發刊十期，也祝賀對何與懷博士的研究選集第二卷《理闡閭夜薪火把》隆重出版。今晚慶典將開筵三十桌，許多文化社團，各界翹楚，撥冗光臨，濟濟一堂。盛會得以成功舉辦，要感謝大家熱情參與，感謝台前幕後的工作人員。特別要感謝各方贊助者，包括：喜林食品 林志明董事長；百歲老人黃慶輝先生；澳大利亞華人文化團體聯合會許耀林會長；TWIN TREES VINEYARD公司John Zhu董事；澳洲康道保健國際集團有限公司、澳洲天和電視台王海光董事長；澳華文化博物館（籌）；山城火鍋王；A New Centennial Pty Ltd；澳大利亞中國國際控股有限公司、澳大利亞澳佳醫藥 科技有限公司肖良文董事長；藍河酒業有限公司張麗娜總經理、朱斌總經理；GDMZH PEARL RED SPIRITS & WINES CO LTD，和澳洲新報社；唐宴酒樓。今晚，何與懷博士澳華文化界終身成就獎頒獎委員會的成員，除了遠在美國的廣州暨南大學外語系前主任、聯合國紐約總重點在——這樣。這樣蒼松般挺立於峭崖 這樣鋼鐵般鏗鏘於暗夜 自相識於民國舊都的冬季 你便用如椽大筆 啟迪我的靈魂和詩意 就這樣，讓一次相逢 成為相識！重點在——一個。你是浪中棱角分明的礁石 你是枝頭召喚大愛的歌鳴 你不屑於復數地存在 你不屑於混跡於大合唱 在昏昧人世，你拒絕從眾苟且 像蒼松般線條倔強，你因而 你投向歲月的藍色火焰，有時比陽光更近，有時比雪花更遠。越過眾神的藍色沉默，你知道遍地的驚雷之上必有裂天的閃電，呼應你的吶喊與我的無言…… 像海那樣藍可以越過土地的邊界，像天那樣藍可以越過有無的邊界，像夢那樣藍可以越過肉身的邊界，像心那樣藍可以越過生死的邊界…… 一切都在閃電的寂靜中，何處可寄與懷，唯有火焰之愛！何與懷博士是澳洲華人文化領域裡一位貢獻卓著的前輩。



何宇懷

作家 交流協會學術顧問、《澳洲新報·澳華新文苑》主編、澳大利亞華人文化團體聯合會 召集人。他對許多文學藝術的骨幹和新秀給予鼓勵、推薦和宣傳；他在悉尼市常年 主辦文化講座；他為澳洲和其他國家的作家和詩人的出版物寫過許多序言和評論；他還為華人主辦過許多文學和文化的活動，次數之多都難以統計了。他主編的《澳華新文苑》已經持續了十九年，即將達到一千期。何博士多年來筆耕不輟。他除了一般寫作外，主要研究興趣是當代中國問題和華文文學。他的著作多種多樣，包括隨筆、散文、報告文學、文學評論和時政雜評，散見世界各地刊物、報紙和網站。他的出版物包括：《英美名詩欣賞》（隨筆集）、《中華人民共和國政治文化用語大典》（英文詞典，Dictionary of the Political Thought of the People's Republic of China）、《緊縮與放鬆的循環：1976至1989年間中國大陸文學政治事件研究》（英文學術論著等）《海這邊，海那邊》（評論隨筆集）、《龍年之變》（報告文學隨筆集）、《依舊聽風聽雨眠》（編著，澳華新文苑叢書第一卷）、《最後一課》、《生命從高峰跌落》《丹心一片付詩聲》（主編，文集）、《懷抱一個夢想》（編著，文集）、《悉尼中國古典文學論壇文集》、《何與懷時政雜評》三集和《何與懷隨筆集》。他撰寫和主編的各類書籍超過四百萬字。何博士本身是一個學者和文學家。他的行文風格，他的筆端文采，早已為大家所贊譽。



百萬字。何博士本身是一個學者和文學家。他的行文風格，他的筆端文采，早已為大家所贊譽。

中华成语俗谚话冠疫

Onjuist gebruik van Chinese spreekwoorden
WenHui Zhu (瑞士) 朱文辉 Switzerland

新冠病毒肆虐全球，是人类进入21世纪以来最为不幸的天灾。先且不论它的成因为何，在物理条件之下，它拉远甚至阻隔了人类之间的距离，但同时却也缩短乃至凝聚了人与人之间的心理藩篱。疫情，反映了当下欧洲浮世绘的众生百态。我试以纪实散文文体从中华传统的成语和俗谚角度下笔，描述一下新冠疫情在欧洲肆虐的情景。疫情刚在欧洲爆发之初，海外华人立时从武汉的境况产生警惕意识，绝大多数都及时戴上了防疫口罩。但是欧洲人一向没有这一习惯，眼见华人佩戴，甚觉得眼，先是投出不以为然而至不屑的

眼神，继而有一些冲动分子在公共场所口出不逊甚至动手打人。他们哪里会想，华人及亚洲人之所以戴口罩，一般多出在于在国内讲卫生和防止吸入街上机动车辆排放大量废气的考量。及至疫情开始在欧洲各国遍地开花，他们才惊觉事态严重而手忙脚乱了起来。他们掉以轻心，不肯信邪，咱们把这叫做《不见棺材不掉泪》。

到了2020年4、5月间，新冠病毒有如洪水猛兽般祸及全欧，到处暴缺口罩、防护衣物和救命呼吸机医疗器材，各国朝野的肆应措施大感捉襟见肘，穷于应付，可真应验了《不听老人言，吃亏在眼前》的老话了！

这时，他们才意识到必须像中国那样采取严格的封城措施和居家禁令，藉以遏阻病疫的扩大流传，这不正是《临渴掘井》的写照吗！

可是一年多以来，各国不管是关闭边境也好，或是施行局部的城市禁足和闭市令，然而打出娘胎起，民主自由就是他们血液里重要元素的西方人哪堪忍受此等限制？尤其他们热爱奔放，拥享自然，加上心层底处深受《快乐原则》主宰的天性，便促成一些不同思维的人和群体出来大唱反调，要求政府立时解禁或尽速放宽相关限制，导致政府、国会以及民间意见分歧，一人一把号各吹各的调，吵吵嚷嚷，使决策当局左右为难，陷入《举棋不定》的困扰。正如当年中国经济改革开放初期所面对的棘手问题那样——一放就乱，一乱就收，一收就死，一死就叫，一叫就放，一放又乱，这不是《猪八戒照镜，里外不是人》的窘境什么才是！

各国政府拥有决策权的领导人物，往往也夹在兼顾国情和国家整体经济发展的《面子工程》矛盾中，深怕影响个人和自己所属政党的利益，在动用政府财政预算方面瞻前顾后，坐失处理危机的最佳时效，没有中国人所说《长痛不如短痛》的果断以及《舍得舍得，有舍才有得》的智慧。我不禁要问：为何他们宁可花费天文数字的钞票去购买军火武器，却对花钱抗拒毒疫而皱眉头疼！

及至各方终于认清事实现状，好不容易统合分歧，愿意配合牺牲让步，防疫工程稍有进展，民众及各行各业却又开始不安于室，鼓噪嚷吵要求解禁了。朝野经过一番拉锯争论，最后多数国家不得不勉强同意逐步酌作开放，却因如此，而又让病毒找到突破缺口，导致一波再一波的浪涛又起。中国老古人常说啊：《为山九仞，功亏一篑》——说是《小不忍则乱大谋》也不为过！

2021年5月3日瑞士报载，德国人对于瑞士重新开放餐饮业露天营业感到无比嫉妒。我衷心希望瑞士的大胆提前开放不会导致《乐极生悲》的苦果。

中国古云《皮之不存毛将焉附》，拿来形容那些盲目主张个人基本人权的群体不顾大局集结进行抗议示威活动，反对政府抗疫封禁的非常措施，置公共安全於不顾，强求政府开封解禁，是多么的适恰，这帮人贪图一时之快的言行无异是《饮鸩止渴》。

揆诸当下疫情起伏起伏，一波接一波迭荡不止，尤其各种变异新冠病毒相继出现，阻遏更是难上加难，光靠保持物理距离和戴口罩、勤洗手亦非万全之保证，唯有扩大施打疫苗，才是根本解决

(接上页) 揆诸当下疫情起起伏伏，一波接一波迭荡不止，尤其各种变异新冠病毒相继出现，阻碍更是难上加难，光靠保持物理距离和戴口罩、勤洗手亦非万全之保证，唯有扩大施打疫苗，之道，从策略上来说，这是《釜底抽薪，扬汤止沸》。

由此，我们得到一个结论：面对严峻的疫情，不论是朝是野，是个人或是群体，抱着临渊履冰的谨慎态度，牢记《亡羊补牢，犹未为晚》才是正办——《前事不忘，后事之师》！

不管当前这个世局有多么纷扰骚乱，新冠疫情诚然已是全人类必须共同面对、齐心协力、集思广益去解决的最迫切课题。我人必须发挥《人弱己弱，人饥己饥》的民胞物与精神，暂时放下所有恩怨与纠结，不计前嫌，以德报怨，朝着人类命运共同体目标迈进。■

作者简介

朱文辉，祖籍广东台山，1948年出生于台湾，1975年旅居瑞士迄今已46年。曾任三届《欧洲华文作家协会》会长，现为：(1)该会理事；(2)《世界华文微型小说研究会》副秘书长之一；(3)瑞士苏黎世Prong Press出版社基本作家。

曾以笔名 余心乐，创作犯罪推理文学(多部经典作品在台获大奖)；化名《迷途醉客》写微型小说；使用《字海语夫》之名剖析中、德两种语境之风貌。2016、2017及2018年相继在苏黎世发表了3部德语著作：(1)中德语境比较专书《字海语趣》(已三版)；(2)长篇推理小说《不同视界的谋杀》；(3)中西文化交流专书《今古新旧孝道文学专集》(编译了30篇以此为题材的华文微小说)。2021年秋将推出第二部德文长篇推理小说《推理之旅》(Die Krimireise)。

Zhu Wenhui is zelf geboren in 1948 in Taiwan maar zijn voorouders komen uit Guangzhou TaiShan. Nu woont hij al 46 jaar in Zwitserland. Hij was drie keer voorzitter van de "European Chinese Writers Association". Op het moment is hij: (1) het raadslid; (2) een van de plaatsvervangende secretarissen-generaal van de "World Chinese Microfiction Research Association"; (3) Zurich Prong Press, Zwitserland en schrijver. Er zijn al een paar boeken van zijn hand gepubliceerd in het Duits.



Herfst 2021 verschijnt de tweede Duitse mysterieroman "Die Krimireise"

池莲子诗译选

Chi Lianzi vertaalde gedichten van Phil Bosmans.

1. 照镜子 (只有心可以触动人) 散文诗

照一下镜子中的你，你是否活在你脸面的背后，打开你的真脸，让镜子照出你的心，假如镜子中的你没有微笑，那是你的心有问题：一张冰冷的脸，印这一颗冰冷的心，有病！一张酸涩的脸，显示你酸涩的生活，，，

治一下你的心吧，让微笑抚爱你的心灵，在你办公室的窗口，在你开车的路上；生活工作，时时处处，是否都有你的微笑，，，

你的心展示你的智慧，用你的心去观察周围的一切一切由心而生：心的变化无不流露在你的一言一行之中

无论是生活，工作，那怕政治，或爱好，，，有一颗爱心 是最最重要的！

有时 一个“字”能触动你的心，改变你的初衷，当你疲倦了不知所措的时候，也许只因某一个“字”或“事”的发生那怕是一片面包，一条新闻，或是一颗陨星 坠落，，，

有时 人是多么渺小 无奈 和 脆弱，因为一句不恭的话，或不解的词而伤心落泪，忧郁生病，，，打开你的心扉吧让你走进他人的悲伤，甚至 不可自拔的深渊，给他一只 手，携着他一起走出 那迷惘的低谷，朝向那没有门槛的，空旷无限的心灵 世界！

选译 自 菲尔博斯曼的《为了你》散文诗 Phil Bosmans in "Zomaar voor JOU"

2 和谁你是你真正的自己

和谁 你是你真正的自己
生活不能没有 爱
谁是
你心中不能缺少的人
没有她(他)你会
失落与孤独
你曾遇见过许许多多
而谁
曾真正走进过你的心扉
和谁在一起
你才是
你 真正的自己
可以天真 浪漫 和无畏
而当今的人
也渴望着 爱
但 没想把心给予
却拖着心的 长线
钓取他人的施舍
掉进了 深渊
筑成了一个自困的监狱



更难堪那帮无辜的 孩子们！！

选自 Phil Bosman - <Menslief ik hou van je>

3 相互依赖 (在人类之间)

我们相互依赖
为了衣，食，起居，，，
等等，等
等，，，，，，，

都需要，并
可以花钱去够买
但，我们还有更多的
依赖
那是一种知足的莫名幸福

那是用金钱无法买到的
那只能用心 用爱 去
铸造，，，

那是免费的，
但，那是无 价的！

选自 Phil Bosmans : <Vergeet de mooie dagen niet> (下期再续) 池莲子译 于 荷兰

菲尔博斯曼 -Phil Bosmans

他不仅是为位诗人，他首先是位牧师，他的足迹遍及几十个国家，尤其是非洲，南美洲等贫穷的国家；他是“无名”<Bond zond naam>基金会的创办人，主要济世于：流浪者，孤儿，难民，囚犯等等。他的诗作《人啊，我爱你》- <Menslief, ik hou van je> ,销售量达九百万。流遍世界！

他居住在教堂边的“教堂寓室”里，十分简朴。而他的人生犹如他的诗歌一样，包罗万象，深邃而广袤，通达宇宙，展示哲理！

Phil Bosmans

Hij is niet alleen dichter, maar in de eerste plaats pastor. Hij heeft naar tientallen landen gereisd, vooral arme landen in Afrika en Zuid-Amerika; hij is de oprichter van de "No Name" Foundation, voornamelijk hulp gevend aan: daklozen, wezen, vluchtelingen, gevangenen, etc waar ook in de wereld. Zijn gedicht <Menslief, ik hou van je>, heeft een verkoopvolume van 9 miljoen.
Hij woonde in de "kerkkamer" naast de kerk, wat heel eenvoudig is en zijn leven is als zijn poëzie, alomvattend, diepgaand en uitgestrekt, het univiersum begrijpend en filosofisch.

方明：怀念逗趣的管管

(作者：方明 | 来源：中诗网 | 2021-0502)

导读：管管原名管运龙，1929年生，祖籍

山东。曾获香港现代文学美术协会现代诗奖，出版有诗集《荒芜之脸》、《管管诗选》、《管管世纪诗选》等。

一个半月前，与管管在时空艺廊聚聊，他仍中气宏响，他认为可活百岁，故若祝他长命百岁，他只点头，我祝他长寿120岁，他才展颜。

距今一个半月后，管管走了……



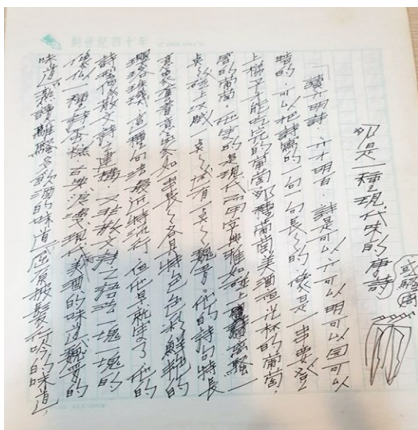
(照片：方明与管管)

《诗屋》成立近20年，当初《诗屋》内还特别设计一道玻璃沟

道，装满弹珠给他小孩来玩，管管也写了一篇《诗屋铭》，也替我的诗集写了序……生命果真无常如闪电

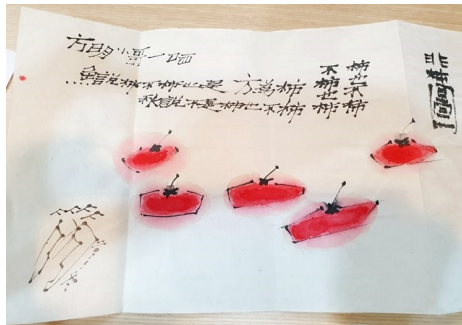
方明，台湾旅法诗人。广东番禺人，毕业于台湾大学经济系，巴黎大学经贸研究所，文学(照片——管管与方明)

硕士，荣誉文学博士。曾获两届台湾大学散文奖、新诗奖、全国大专组散文奖；中国新诗百年百位最有影响力诗人(2017年)、中国文艺协会2005年度五四文艺奖章诗人新诗奖、香港大学中文系2005年盼发宏扬中华文化〈东学西渐〉奖、台湾大学外文系〈互动文化〉奖、香港大学首展台湾个人诗作(为期一个月)；「两岸诗」诗刊及出版社创办人；「台湾大学现代诗社」创办人之一，并曾任社长；「乾坤诗社」、「风笛诗社」顾问，「蓝星诗社」同仁；「世界华文交流协会」



诗学顾问；澳门「艺术杂志」，香港「橄榄叶」诗刊顾问、法国文创公司执行长，从事文创工作近30年。2003年成立〈方明诗屋〉，提供学者诗人

吟唱遣兴。著有诗集「病瘦的月」(1976)、〈生命是悲欢相连的铁路〉(2004初版)(2013再版)、诗集〈岁月无信〉韩译本(金尚浩教授翻译



2009)；散文诗集「潇洒江湖」(1979)、论文集〈越南华文现代诗的发展，兼谈越华战争诗(2014)。(管管的字、画)方明供稿

老资沙克的诗 悼念管管

写给6年前台湾诗人管管(1929—2021)

在太平洋的一个蒸笼上坐着一只瘦肉包子 包子皮是一张舞台风的长脸 不封闭，裂着嘴角

脸上嵌着一只显微镜 向内透视脏腑 脸上还嵌着一只望远镜 向外瞭望海洋

包子馅咸淡可口 有老山东新台北的合成味儿 在两岸通吃……这不重要关键是 不论世事怎样五迷三道 管爷都不在乎只管独演自我 入戏太深时嬉笑怒骂“管他娘的” 泪眼婆娑吃掉自己的皮和馅

这不重要关键在 太平洋的那个蒸笼里 排列着许多老味儿的荤素包子 管爷坐在蒸笼盖上捋小辫子 做旧的牛仔裤臀部又被蒸出几个洞

他自写自画，自说自话 管他娘的世事怎样五迷三道

沙克 中国 (China)

沙克, (Sha Ke)

中国当代著名诗人，一级作家，文艺评论家。出版文学著作十多部，其中有诗集《单个的水》《忆博斯普鲁斯海峡》《向里面飞》等多部。曾获十多项全国文学奖及文艺评论奖。

梦缘 (新聊斋故事)

小小说 殷贤华/Yi Hua Ying 中国 China

网络作家阿宅天天宅在家里码字，都是上午九点动笔，写到晚上九点搁笔，然后上床睡觉，养足精神第二天继续战斗，生活过得挺有规律。

最近，阿宅常常深夜惊醒，灵感迸发，想起床挑灯夜战。可奇怪的是，当他打开电脑，电脑里总是一片空白，一个字也没有，他根本无法写作。

他估计是电脑出了毛病，便约了电脑公司技术员上门服务。但第二天天亮，等到技术员上门，那些字又完完全全回到电脑里。

你的电脑没有任何问题，也并没有中病毒，至于你讲的问题，兴许是见鬼了吧！如此折腾了几回，技术员不耐烦地说。

见鬼？阿宅一愣，他倔劲上来了，他想弄清楚这到底是怎么回事。

这天晚上刚到九点，阿宅就准时关了电脑，连澡都没有洗就早早上床，关灯睡觉。其实他并没有真睡着，他想看看他的电脑到底会发生什么。

也不知过了多久，迷迷糊糊中，阿宅最终抗不住睡意，不知不觉睡着了。阿宅做了一个奇怪的梦，他梦见家里的电脑自动开机了，电脑里的那些字自动汇聚起来，形成一个小小的字人，像个袖珍型的小男孩，从电脑中走出来，沿着写字台桌面往下滑，再通过木地板向门口走去。接着，小字人透过门缝钻了出去！

这小字人要到哪里去？阿宅轻手轻脚起床，胡乱抓了件外套穿上，偷偷地跟了出去。

小字人穿过过道，转过楼梯间，步下楼梯，再转过下一层楼梯间，向过道走去，最后在一个虚掩的房门前停住了。阿宅向下望去，竟看见另外一个小小的字人，像个袖珍型的小女孩，站在小男孩字人面前，阿宅惊讶地张大嘴，眼镜差点掉地上！

小妹妹，你家主人身体好些了吗？小男孩字人竟然开口说话了！

小哥哥，今天晚上我可没心情陪你慢慢聊天了，我都快急死了！小女孩字人带着哭腔。

小男孩字人上前一步握住小女孩字人的手，安慰说，小妹妹，别着急，有什么事你说，看我能不能帮上什么忙？

小哥哥，我家主人突发心脏病，晕倒在床，生命垂危！我知道急救药就在写字台上，可我们只是字人，没有办法帮她拿呀。我家主人天天宅在家里开网店，跟你家主人一样，都是孤身一人，没人照顾，这可怎么办呀？

两个纸人那里唉声叹气，阿宅再也顾不得许多，大踏步上前推开房门，果然看见床上躺着一位漂亮的女孩，脸色惨白，瞳孔已经放大，她的手指向写字台！事不宜迟，阿宅迅速将写字台上的药丸喂到女孩嘴里……

第二天早晨，阿宅醒来，感到脑袋很疼，但回想起昨夜的梦境却历历在目。他正准备起床，忽然传来清脆的敲门声。

阿宅打开门，惊得差点叫出声来，面前站着的竟是昨夜梦中的女孩！女孩大大方方说，昨天晚上是你救我的吧，谢谢你大恩人，我是专门上楼来表示谢意的！

阿宅狐疑而结巴地问，你，你，你怎么确定是我救了你？

女孩扑哧一笑，昨晚你的名片掉在我家了，这上面不是有你家住址嘛，我是我楼上邻居，咱们真是有缘！

……阿宅和女孩成了一家人，一个网络写作，一个开网店，日子过得红红火火。一年后，他们生了个大胖小子，给这个家庭带来无穷的乐趣。大胖小子晚上不爱睡觉，常常跟两个小纸人玩得不亦乐乎……

作者简介：殷贤华，1970年出生，重庆市作家协会会员。已在《北京文学》《四川文学》《短篇小说》《小说月刊》《故事会》以及新加坡作协《新华文学》等



為提倡現代文學閱讀與寫作風氣、發掘優秀作家及作品、獎勵在文學方面有卓越貢獻者，並期使文學之美善能有效發揮其淨化社會人心之功能，特設全球華文文學星雲獎，（由文學關懷社會，發揚人間真善美。）【2021第十一屆全球華文文學星雲獎】 6月1日至7月23日·全球徵文 詳情辦法：<https://reurl.cc/YW5jJL>

粉專按讚：<https://reurl.cc/zbmG8a>
獎項
貢獻獎、長篇歷史小說獎、短篇歷史小說獎、報導文學獎、人間佛教散文獎、人間禪詩獎、長篇歷史小說寫作計畫補助專案
本信檢附海報DM、活動辦法，敬請參閱！
祝您
花開四季 耕耘心田
文學星雲獎工作小組合十

2021/5/20

敬頌
花開四季 耕耘心田
公益信託星雲大師教育基金
全球華文文學星雲獎工作小組
電話：(02)2762-9118
傳真：(02)2762-9198
地址：11087台北市信義區松隆路327號10樓(佛光山台北道場)
E-mail: purelandshw2011@gmail.com
Website: <https://www.vmhitrust.org.tw/>
Address: 10F, No.327, Songlong Road, Taipei City 11087, Taiwan

The Global Chinese Literature

XingYun Award

In order to promote modern literary reading and writing, to discover outstanding writers and works, to reward those who have made outstanding contributions in literature, and to make the beauty of literature effectively play its function of purifying the hearts and minds of society, the Global Chinese Literature XingYun Award is established from literature to care for society and promote the true beauty of people. The 11th Global Chinese Literature XingYun Award, June 1 to July 23.

望你不要错过 机遇！

尊敬的池莲子女士：

您好！

欣悉“欧华中国诗歌春晚文学社”正式成立，我谨代表中国诗歌春晚组委会，代表全球近百个会场表示热烈的祝贺！端午临近，粽子飘香。端午是诗人的节日，是诗意的节日！祝大家端午安康！最后，祝文学社誉满欧华，中国诗歌春晚欧洲会场越办越好！

中国诗歌春晚总策划、
总导演、屈原后裔 屈金星
2021年5月29日
于北京



第七届武陵国际微小说节在常德市武陵区开幕 De 7e Wuling International Micro Novel Festival geopend in Wuling District, Changde City

由世界华文微型小说研究会、中国微型小说学会、《作家文摘》报社、湖南省文联、武陵区委宣传部联合主办的第七届武陵国际微小说节，2021年5月17日至18日在常德市武陵区隆重举办。



中国作协副主席陈建功、《文艺报》总编辑梁鸿鹰、中国作协社联部副主任李晓东、湖南省作协主席王跃文、湖南省文联副主席张纯、《作家文摘》总编辑孔平、河南省作协副主席杨晓敏、中国微型小说学会会长夏一鸣、世界华文微型小说研究会会长凌鼎年、《作家文摘》总编助理季冉，及湖南省常德市委常委、宣传部部长康重文，常德市政府副市长周代惠，常德市武陵区区委书记康少中，武陵区委副书记王先波等参加了开幕式。

武陵区委常委、宣传部部长余习琼主持开幕式，区委书记康少中致欢迎辞。中国作协副主席陈建功，中国微型小说学会会长夏一鸣，

世界华文微型小说研究会会长凌鼎年，常德市委常委、宣传部部长康重文先后讲话。

会上，宣读了世界多个国家华文作家协会与文学社团的贺信、贺电，并播放了祝贺视频。

中国作协社联部副主任李晓东介绍了2019、2020“善德武陵杯”全国微小说精品奖评选情况，并宣读获奖名单。张纯、孔平、夏一鸣、杨莉、张越、秦俑、季冉、刘海涛、高健等为颁奖嘉宾。一等奖获得者张晓林发表了获奖感言。

接着，中国微型小说学会秘书长高健介绍2019、2020“田工杯”廉洁（勤廉）微小说全国征文大奖赛评选情况，并宣布获奖名单。王跃文、李晓东、周代惠、杨晓敏、周碧华等为颁奖嘉宾。一等奖获得者欧阳华丽发表了获奖感言。

接着，世界华文微型小说研究会会长凌鼎年介绍2019、2020“武陵杯”世界华文微型小说年度评奖情况，并宣读获奖名单。陈建功、康重文、梁鸿鹰、宁毅刚、王先波、龚旭东、严有榕、张海卿等为获奖选手颁奖。特等奖获得者申平发表了获奖感言。

16日晚上，举办了世界华文微型小说座谈会，美国全美中国作家联谊会主席冰凌，美国著名作家、电视连续剧《曼哈顿的中国女人》作者周励，西班牙小说学会会长张琴，瑞士国际广播电台记者、作家宋婷，加拿大《世界华人周刊》社副社长张国娜，加拿大华人广播电视台副台长张洪兴，与龙钢华教授、姚朝文教授、顾建新教授等出席会议。刘海涛教授主持座谈会，凌鼎年作了主题发言。

17日晚上，举行了中国微型小说学会理事（扩大）会议。常德市武陵区委联主席戴希主持，夏一鸣会长传达中国作协关于加强社团管理的有关文件精神，中国作协社联部副主任李晓东做了重要讲话，对中国微型小说学会的发展谈了自己的看法，提了建议。

下半场由夏一鸣主持。梁鸿鹰、李晓东，与美国的冰凌、周励、西班牙的张琴，中国的张越、刘海涛、龙钢华、顾建新、姚朝文、季冉、秦俑、郭晓霞、袁龙、袁炳发、蔡中锋、戴涛、方东明、满震等分别发言。

活动期间，与会作家对常德的文化建设，与历史底蕴，发展前景都留下了深刻而美好的印象。

（从右到左，依此为全美中国作家联谊会主席冰凌，美国著名华人作家周励，《文艺报》总编梁鸿鹰，湖南省作协主席王跃文，作家网总编凌鼎年。）

凌，美国著名华人作家周励，《文艺报》总编梁鸿鹰，湖南省作协主席王跃文，作家网总编凌鼎年。）



送别杂交水稻之父 袁隆平 中国科学院院士, Afscheid van Yuan Long Pin

妈妈，稻子熟了，我想您了！
(-写给妈妈的信 袁隆平)



妈妈，稻子熟了，我想您了！
妈妈，您在安江，我在长沙，隔得很远很远。我在梦里总是想着您，想着安江这个地方。
人事难料啊，您这样一位习惯了繁华都市的大家闺秀，最后竟会永远留在这么一个偏远的小山村。还记得吗？1957年，我要从重庆的大学分配到这儿，是您陪着我，脸贴着地图，手指顺着密密麻麻的细线，找了很久，才找到地图上这么一个小点点。当时您叹了口气说：“孩子，你到那儿，是要吃苦的呀……”我说：“我年轻，我还有那把小提琴。”没想到的是，为了我，为了帮我带小孩，把您也拖到了安江。最后，受累吃苦的，是妈妈您哪！您哪里走得惯乡间的田埂！我总记得，每次都要小孙孙牵着您的手，您才敢走过屋前屋后的田间小道。

安江是我的一切，我却忘了，对一辈子都生活在大城市里的您来说，70岁了，一切还要重新来适应。我从来没有问过您有什么难处，我总以为会有时间的，会有时间的，等我闲一点一定好好地陪陪您……哪想到，直到您走的时候，我还在长沙忙着开会。那天正好是中秋节，全国的同行都来了，搞杂交水稻不容易啊，我又是召集人，怎么着也得陪大家过这个节啊，只是儿子永远亏欠妈妈您了……其实我知道，那个时候已经是您的最后时刻。我总盼望着妈妈您能多撑两天。谁知道，即便是天不亮就往安江赶，我还是没能见上

妈妈您最后一面。

太晚了，一切都太晚了，我真的好后悔。妈妈，当时您一定等了我很久，盼了我很长，您一定有很多话要对儿子说，有很多事要交代。可我怎么就那么糊涂呢！这么多年，为什么我就不能少下一次田，少做一次实验，少出一天差，坐下来静静地好好陪陪您。哪怕……哪怕就一次。

妈妈，每当我的研究取得成果，每当我在国际讲坛上谈笑风生，每当我接过一座又一座奖杯，我总是对人说，这辈子对我影响最深的人就是妈妈您啊！无法想象，没有您的英语启蒙，在一片闭塞中，我怎么能够阅读世界上最先进的科学文献，用超越那个时代的视野，去寻访遗传学大师孟德尔和摩尔根？无法想象，在那个颠沛流离的岁月中，从北平到汉口，从桃源到重庆，没有您的执著和鼓励，我怎么能够获得系统的现代教育，获得在大江大河中自由翱翔的胆识？无法想象，没有您在摇篮前跟我讲尼采，讲这位昂扬着生命力、意志力的伟大哲人，我怎么能够在千百次的失败中坚信，必然有一粒种子可以使万千民众告别饥饿？他们说，我用一粒种子改变了世界。我知道，这粒种子，是妈妈您在我幼年时种下的！

稻子熟了，妈妈，您能闻到吗？安江可好？那里的田埂是不是还留着熟悉的欢笑？隔着21年的时光，我依稀看见，小孙孙牵着您的手，走过稻浪的背影；我还要告诉您，一辈子没有耕种过的母亲，稻芒划过手掌，稻草在场上堆积成垛，谷子在阳光中毕剥作响，水田在西晒下泛出橙黄的味道。这都是儿子要跟您说的话，说不完的话啊……妈妈，稻子熟了，我想您了！

Afscheid van de vader van hybride rijst Yuan Longping, academicus van de Chinese Academie van Wetenschappen

伟大的农民
一一送别c院士

五月
稻穗在静静地低头
默哀
它们的父亲走了

昨天
你还在水田里
赶走蚂蟥赶走水蛇
还在
为水稻布置新房
为水稻主持婚礼

你仍旧卷起裤脚
仍旧戴着斗笠
仍旧赤足在秋天的陌上
对着大地喊
妈妈！稻子熟了

你走的第一天晚上
我小心翼翼地
把米饭送进嘴里
生怕有一粒掉下去
砸碎了你的梦
(2021/5/23下午3时于泰京听雨草堂。)

卢听雨简介 YunShan Lu – Thailand
苦觉 名卢山云，字苦觉，号卢听雨。泰国，祖籍广西南宁，大学文化。无田无地耕破砚，亦文亦诗亦书亦印，也做梦也吃人间烟火(Schrijver en schilder)

今天 刘小萍 中国 温州 (WenZhou China)
(晨练 舞蹈 教练)

青海地震
云南地震
袁隆平逝世
吴孟超逝世
杨伯达逝世
夏德昭逝世

Xiaoping Liu (dansdocent)

袁隆平是中国科学院院士，杂交水稻之父，享年91岁

吴孟超是中国科学院院士，中国肝胆外科之父，享年99岁
杨伯达是故宫博物院原副院长，中国文物学会专业委员会名誉会长，享年94岁
夏德昭是中国眼科医学界泰斗，享年104岁
我们无法抵御灾难
但会永远记得灯塔
历史会记住2021年5月22日

云山苍苍
江水泱泱
巨星夺目
山高水长
愿先生们走好
愿青海云南平安

母亲节感怀

文/彭友彬

第一次睁开双眸
看到的是母亲疲倦的笑容
第一次牙牙学语
叫的是妈妈，妈妈
母亲用乳汁养育了我
又用慈爱守护我成长

母亲好比一棵大树
呵护我走向成熟
好比撒哈拉的绿洲
热浪中留给我清凉
好比维多利亚的港湾
落寞时给予我希望

青山不愿送走夕阳
鸟儿却选择了翱翔
忘不了母亲的呼唤
皎洁的月光下
传来了摇篮曲
飘来了桂枝香

今天我要为母亲
谱写一首诗章
只要诗里有母亲
心里就没有忧伤
只要诗里有母亲
我就会变得坚强

彭友彬，84年毕业于华中科技大学自动控制与计算机系，90年获布鲁塞尔自由大学(ULB)应用科学博士学位，现为比利时邮政总局(BPOST)高级工程师。彭博士酷爱诗词，现任南溪诗社社长，欧洲诗友沙龙总编。

(Belgium)

YouBinPeng, graduated from the Department of Automatic Control and Computer at Huazhong University in 1984. Dr. Peng loves poetry and is currently the president of Nanxi Poetry Club and the editor-in-chief of European Poetry (Literatuur Society)

《生活是一首歌》

WenNi Wang (Czech)

捷克 汪温妮

生活是一首歌
有高声部
也有低声部

高声部是万马奔腾
随性高歌
驰骋疆场

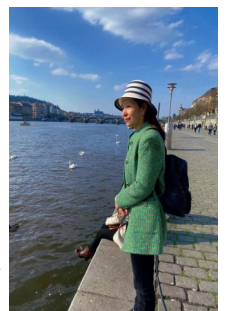
低声部却如小溪
不得不低吟浅唱
纵有哀怨困苦
也要坚守温情优雅

于布拉格 2021-1-31

汪温妮，中国名：汪永，1986年毕业于西南师范大学中文系，世界海外女作家协会会员，现任捷克华人作家协会会长。著有中篇小说《辛亥第一枪》等；1998年和珠江电影制片厂编剧合著《布拉格有张床》电影文学剧本，有诗作被收入中国女诗人合集《花弄影》。

Weni Wang graduated from the Chinese Department of Southwest Normal University in 1986, a member of the World Overseas Women Writers Association, and the current president of the Czech Chinese Writers Association

(FoTo WeiNi)



Chinees lentefestival Praag 2020

(17 - 23 januari 2020) Ria Wientjens

(Ria is CaiHong Accounting)

莉亚-冯吉丝 她是“彩虹”文化中心的会计。

2020年中国诗歌春晚，她作为池莲子子的日常助手，勤勤恳业，一丝不苟。参与这般多元文化的活动，感受很深。她觉得那几天自己似乎融进了同一个大家庭

Chinees Lentefestival Praag - Tsjechië 春晚
Chunwan,
Voorwoord.

Al een aantal jaren is er in Europa een Chinese lentefestival (ChunWan Springfestival) voor schrijvers en poëten.

In 2020 is het in Praag.

LianZi Chi Verhoeven is organisator van deze ChunWan en ik ga met haar mee om te assisteren en als penningmeester van de stichting Cai Hong.

Stichting Cai Hong (Stichting Regenboog) is een stichting met als doel het uitwisselen van contacten tussen de Chinese en Westerse gemeenschap.

Chi is voorzitter van deze stichting.

17 januari vanuit Düsseldorf vliegen Chi en ik naar Praag.

In hotel Olsánka ontmoeten we enkele mensen van de Praagse ChunWan organisatie. Een rijke ervaring heb ik al opgedaan en het is mij duidelijk dat het allemaal vriendelijke en aardige mensen zijn.

18 januari vroeg uit de veren om te ontbijten.



Inmiddels komen uit alle hoeken van de wereld deelnemende gasten binnenstromen. Bij de conferentiezaal liggen alle gedichtenbundels en naambadges klaar. Samen met een lieve Chinese dame die mij helpt 'turven' we de binnenkomende gasten en ontvangen we van diverse gasten nog het inschrijfgeld en hotelkosten. De dichters en schrijvers komen uit China, Nieuw-Zeeland, Spanje, Noorwegen, Zwitserland, Tsjechië, Duitsland, Engeland, Nederland enz. en ze zijn allemaal van Chinese afkomst. Na de lunch zoekt iedereen een plekje in de mooie en grote conferentiezaal en opent Chi het "Chinese Spring Festival of Poetry and Literature 2020". Poëten lezen hun gedichten voor, zo mooi en zo 'beeldend'. Ik kan het niet verstaan maar door de klank en emotie in hun gezichten is het duidelijk of het om verdriet, blijheid of liefde gaat. Via een beamer genieten we ondertussen van een prachtige presentatie die door Hennie (secretaris Cai Hong) in elkaar is gezet.

19 januari het is 07.00 uur als we aan het



ontbijt zitten. De begroetingen zijn warm en lief en ik 'hoor erbij' alsof ik een familielid ben. Vandaag komen de schrijvers aan de beurt. In een kleinere zaal treffen Chi en ik de nodige voorbereidingen en kies ik een plekje in de zaal waar ik makkelijk en zonder te storen wat foto's kan maken. Tot 13.00 uur vertellen de schrijvers hun verhaal, krijgen diverse vertellers een oorkonde en draagt Chi het 'stokje' over voor de organisatie in 2021 in Berlijn aan een in Duitsland wonende schrijfster. Na het diner genieten we van een mooie stadswandeling. We beginnen bij het grootste plein van Praag: het Wenceslasplein. Vanaf het bordes van het Nationaal Museum kunnen we het plein overzien. Het plein kent een roerige geschiedenis. Zo vond in 1848 hier de vruchteloze opstand de 'Praagse Lente' plaats, werd er zeventig jaar later de afkondiging van de Republiek Tsjechoslowakije. We passeren de kleurrijke John Lennonmuur. Deze muur is in de tachtiger jaren beschilderd met graffiti, geïnspireerd op de songteksten van John Lennon en van The Beatles. De muur is veelvuldig overgeschilderd en voorzien van wisselende protestuitingen tegen lokale of wereldwijde problemen en oproepen tot wereldwijde idealen zoals liefde en vrede. Met een hele ervaring rijker na een kleurrijke dagen van veel indrukken zal ik er met heel veel plezier aan terugdenken. Dank nogmaals Chi en een dikke knuffel.

家 - 房子 作者 王维祥 Home - House

我们习惯用无可归者形容没有房子的人，Fern却说：I'm not homeless, I'm just houseless. 是啊，我们很少去考虑home和house的区别。有些人一家蜗居在狭小的房子里，其乐融融。有些人在家找不着手机，因为房间太多了，而内心时常是空空荡荡的。

Home, is it just a word? or is it something that you carrying within you? 这是对灵魂的拷问，让不少人一时语塞，无从作答。家，究竟只是一个单词，还是依偎在你的内心油然而生？

What's remembered lives! 大千世界，芸芸众生，无论人事，有些如烟流水，一去不复；有些如精雕细刻，历历在目，甚至连老年失智患者也是选择性记忆和遗忘。

You don't have a spare? You are out in the boondocks and you don't have a spare?

换作我似乎也无法回答Swankie的诘问，人生就是这样，你以为一切就绪，准备粉墨登场之际，突然间胃腸不适，匆匆忙忙跑进厕所，痛泻和痛快之后方才想起不是所有的卫生间都提供卷筒纸的。

The workhorse that is willing to work itself to death, and then be put out to pasture. And that's what happens to so many of us.

是不是一定长得像圣诞老人的Bob才能说出这样直白的话语？有意和无意之间，现代人大多变成了一匹匹日复一日辛勤劳作的驮马，躲在电脑闭幕后伸长脖子，在挪动鼠标的同时，移动着现在与后天的昨日之间的距离。

Dave: Hey, find anything?

Fern: ROCKS!

面对看似单调重复的每一天，有人选择抱怨、嫌弃和憎恨，有人选择快乐、拥抱和热爱，于是，每天都发现有新的快乐。

It's strange that you encourage people to invest their whole life savings, go into debt, just to buy a house they can't afford.

人们耗尽一生所不能添房屋置，节衣缩食，到底得到了什么？Fern这决不只是对一个房地产中介的责问。

One of the things I love most about this life is that there's no final goodbye. You know, I've met hundreds of people out here, and I don't ever say a final goodbye. I always just say, "I'll see you down the road." And I do. And whether it's a month, or a year, or sometimes years, I see them again.

生命自始至终都处于游走状态，从住所到房车，从农村到城市，从家乡到异乡，从本国到外国，从地球到其他星球，从肉体到灵魂，毋庸置疑，人们还会再见。

牛津英文词典解释nomad: a member of a group of people who move from one place to another instead of living in the same place all the time. 我没有查到辞源的解释，于是自己认为是Nomad = no+mad,是不是可以认为当人们不再为物质所困的时候，内心也就没有了挣扎、愤懑和疯狂？是不是这个原因，Fern最终选择离开了那个温暖、有亲情且有Dave的家？

Fern的内心不是死水一潭，她还是拜访了帝国小镇那个她失去丈夫、失去家的地方。那里一栋一栋的别墅依然林立，但已然没有了往昔的温度，最终Fern还是选择了上路。

我无法了解赵婷的内心，她是在拍自己吗？Fern是不是她的镜像，我无从得知，但是对一个离开故土已久的人，无论异国他乡的房子有多宽敞，家总在路上，因为心总是在路上。

于是，在奥斯卡颁奖典礼上，她说了这句我们每个人耳熟能详的话，人之初性本善 people at birth are inherently good.

I have always found goodness in the people I met everywhere I went in the world," "So this is for anyone who has the faith and the courage to hold on to the goodness in themselves. And to hold on to the goodness in each other..." 无论身在何方，只要善在心中，心就永远有依靠，就永远有家，于是这两个看似矛盾的词就能结合在一起成为Nomadland,只是中文的翻译“无依之地”过于肤浅罢了。

作者简介 王维祥 荷兰 (NL)

王维祥，毕业于南京中医药大学，医学博士，现定居荷兰。担任荷兰中医药学会理事会主席六年，荷兰中医基金会副会长，荷兰针灸学院执行院长。

Wang Weixiang, graduated from Nanjing University of Traditional Chinese Medicine with a Doctor of Medicine, now lives in the Netherlands. Executive Dean of the Dutch Academy of Acupuncture.



中医 保健知识

艾叶是我们生活中比较常见的一种草本植物，它的药用价值比较大，那么，你知道艾叶功效与作用有哪些吗？艾叶煮水的功效是什么呢？艾叶煮水的方法是什么呢？下面我们一起来看看艾叶有哪些作用吧！

艾叶的作用与功效

艾叶别名众多，如艾、冰台、艾蒿、医草、灸草、蕪艾、黄草、家艾、甜艾、草蓬、艾蓬、狼尾蒿子、香艾、野莲头、阿及艾、陈艾、灰草、大艾叶、杜艾叶、萎蒿、陈艾，白艾。艾叶有什么作用与功效呢？

理气血，逐寒湿；温经，止血，安胎。治心腹冷痛，泄泻转筋，久痢，吐衄，下血，月经不调，崩漏，带下，胎动不安，痈疡，疥癣。艾草又名香艾、蕪艾、艾蒿，性味苦、辛、温，入脾、肝、肾经。能散寒除湿，温经止血。适用于虚寒性出血及腹痛，

对于妇女虚寒月经不
调、腹痛、崩漏有明
显疗效，是一种妇科良
药。现正是艾草上市
的时候，艾草可做艾
糍点心，加工成各种
菜式和药膳。

抗菌作用：艾条烟熏
尚能减少烧伤创面的
细菌。豚鼠结核经艾
灸治疗后，疾病进展
较慢，

病变较轻，尤以病程
后期更明显；此外还
能增强网状内皮细胞
的吞噬反应，但所增
强的程度不如动物获
得免疫性时那样显著
；豚鼠网状内皮系细
胞的吞噬机能与内脏
的结核病变是一致的
，当肝、脾受到疾病
的损害时，吞噬机能
即下降。

另外，还具有抗真菌
作用、平喘作用、利
胆作用、抑制血小板
聚集作用、止血作用
、对胃肠道及子宫的
作用、对心血管系统
作用、抗过敏作用等
。

艾叶煮水的功效与作用

艾叶用来煮水，煮出来的水呈现淡绿色，也就是我们所说的艾叶水。艾叶水有多种功效，特别老人家都喜欢用艾叶煮水为小孩子洗澡。中医也会用艾叶来入药，由此可见，艾叶具有多种功效与作用，下面我们来详细分析一下艾叶煮水的具体功效。

1、可以杀菌消毒

艾叶本身所含有的物质可以起到杀菌消毒的作用，所以，用干后的艾叶煮水可以达到同样的效果。很多人会用艾叶煮水来洗澡或者熏蒸，也有人用来泡脚，都可以起到同样的效果。

2、可以驱寒止血

艾叶本身就是一种温补之物，所以食用艾叶可以起到驱寒的作用。如果冬天受了风寒，可以喝点艾叶水，祛除体内的寒气，可以达到治疗的效果。此外，艾叶的温经止血的效果，对女孩子有很大的好处。

3、可以镇静安神

有些人会用艾叶煮水来泡脚，不仅可以使血脉活络，而且还是可以起到安神的作用，提高睡眠质量。

4、可以驱赶蚊虫

艾叶里面有一种特殊的香味，这是蚊虫害怕的香味，所以夏天在皮肤抹点艾叶水，可以驱赶蚊虫，避免蚊虫的叮咬。



艾叶煮水的方法

艾叶是一种草本生的植物，同时也是一种中药。艾叶在民间来说，是非常熟悉的一种植物，有人用艾叶做成糍粑，也有做成艾米果等等。艾叶煮水的方法古来有之，艾叶煮出来的水既可以饮用，也可以有各种其他的用途，比如洗澡、泡脚等等。

艾叶煮水的方法有两种，一种是用干艾叶，一种是用新鲜的艾叶。一般来说，如果是外用的艾叶水，建议大家可以用晒干后的艾叶。将艾叶放至水中，等水煮开后，文火煮半个小时，等味道变浓即可。如果是用来饮用的，那可以用新鲜的艾叶，用同样的方法即可。艾叶水主要作用是，温经散寒，炒后有止血作用，外用可除寒湿。艾叶水古来有之，特别是许多老人家非常信任的一种使用方法，可见艾叶水有着它独特的功效。

艾叶煮水可以怎么用

艾叶煮水后有多种用途，不同的用途也会产生不同的作用，下面我们来介绍一下艾叶煮水都可以怎么用吧！

1、直接饮用

如果用新鲜的艾叶煮水，可以直接饮用。饮用艾叶水，可以起到温经、去湿、散寒、止血、消炎、平喘、止

咳、安胎、抗过敏等作用。

2、用来泡脚

艾叶煮出来的水还可以用来泡脚，泡脚可以加快血液循环，促进身体的新陈代谢。还可以驱寒祛虚火，治疗由风寒引起的感冒。

3、用来洗澡

许多老人家都喜欢用艾叶煮水给小孩子洗澡，特别是两三岁的小孩，寓意保平安。其实，艾叶煮水用来洗澡可以起到杀菌消毒的作用，从一定的程度上可以促进小孩子的身体健康。

4、用来杀菌

煮开的艾叶水，可以用来洗一些厨具，或者用来擦拭一下，也可以洒在角落的地方，可以起到杀菌的作用，而且还可以起到祛除蚊虫的效果。

结语：通过上文的介绍，你知道艾叶的作用与功效有哪些了吗？在生活中，艾叶作为一种草本植物，它的用途是非常大的，供参考运用。

AiYe (Artemisia argyi (Alsem))

Wat zijn de functies en effecten van bijvoetbladeren?

Reguleert qi en bloed, verdrijft koude en vochtigheid; verwarmt de menstruatie, stopt het bloeden, en kalmeert de foetus. Behandelt koude pijn in het hart en de buik, diarree, dysenterie, epistaxis, bloeding, menstruatiestoornissen, menorrhagie, urineverlies, neerdalen, foetale onrust, karbonkel en zweer, schurft.

Bijvoet, ook bekend als aromatische bijvoet, kruid bijvoet, bijvoet, bitter, prikkelend, warm, in de milt, lever, nier meridiaan. Het kan koude verdrijven en vochtigheid verwijderen, de menstruatie verwarmen en het bloeden stoppen. Het is geschikt voor deficiëntie koude bloedingen en buikpijn, en is een gynaecologisch middel voor vrouwen met deficiëntie

koude menstruatiestoornissen, buikpijn en urineverlies. Nu is het tijd om bijvoet op de markt te brengen. Bijvoet kan worden verwerkt tot bijvoetsnacks en verwerkt tot diverse gerechten en medicinale maaltijden. Antibacteriële werking: moxa-rook kan de bacteriën op de brandwonden nog verminderen. Bovendien versterkt het de fagocytische reactie van de reticuloendotheliale cellen, maar de mate van verbetering is niet zo significant als wanneer het dier immuun is; de fagocytische functie van de reticuloendotheliale cellen van cavia's komt overeen met de tuberculoseletsels van de inwendige organen, en wanneer de lever en de milt door de ziekte zijn beschadigd, is de fagocytische functie verminderd.

Werkzaamheid en effecten van in water gekookte bijvoetbladeren
Bijvoetbladeren worden gebruikt om water te koken, en het water dat eruit komt is lichtgroen van kleur, en dat noemen we bijvoetwater. Bijvoetwater heeft verschillende effecten, vooral de ouderen gebruiken graag bijvoet gekookt water om hun kinderen in te baden. De Chinese geneeskunde zal ook bijvoetbladeren aan geneeskunde gebruiken, kan het worden gezien, heeft de bijvoetbladeren een verscheidenheid van doeltreffendheid en rol, zullen wij daarna de specifieke doeltreffendheid van bijvoetbladeren gekookt water in detail analyseren.

1 - Kan steriliseren en desinfecteren

Bijvoet zelf bevat stoffen die de rol van sterilisatie kunnen spelen, dus hetzelfde effect kan worden bereikt door water te koken met gedroogde bijvoetbladeren. Veel mensen gebruiken gekookt water van bijvoet om te baden of te ontsmetten, en sommige mensen gebruiken het om hun voeten in te weken, wat hetzelfde effect kan hebben.

2, kan koude verdrijven en het bloeden stoppen

Bijvoet zelf is een warm tonicum, dus de consumptie van bijvoet kan een rol spelen bij het verdrijven van de verkoudheid. Als u in de winter last heeft van wind en kou, kunt u wat bijvoetwater drinken om de kou in uw lichaam te verdrijven, wat een therapeutisch effect kan hebben. Bovendien hebben meisjes veel baat bij de verwarmende werking van bijvoetbladeren om bloedingen te stelpen.

3 - Het kan kalmeren en kalmeren de geest

Sommige mensen zullen bijvoet gebruiken om water te koken om hun voeten in te weken, wat niet alleen de bloedvaten levendig kan maken, maar ook nog steeds de rol kan spelen van het kalmeren van de geest en het verbeteren van de kwaliteit van de slaap.

4, kan muggen afweren

Er is een speciale geur binnen bijvoetbladeren, dat is de geur die muggen zijn bang voor, dus in de zomer, smeet wat bijvoetwater op de huid, kan muggen te weren, om muggenbeten te voorkomen

Hoe bijvoet gekookt water te gebruiken

1. Drink direct
2. Wordt gebruikt om uw voeten te laten weken
3. Gebruik het om in te baden
4. Gebruikt voor sterilisatie

