

## 阿波生活

主办：德岛县国际交流协会

二 五年六月

第一 八 期

## 经济

中国超过美国成为世界第一消费大国。2005年2月16日，美国地球政策研究所 (Earth Policy Institute) 所长莱斯特·布朗 (Lester Brown) 发布了《中国正取代美国成为世界首要消费国》报告。

报告指出，在五大基本商品中，除了石油以外，中国的粮食、肉类、煤和钢铁的消费量均超过美国。据报道，在三大粮食消费中，中国小麦和大米的消费量领先于美国，仅是玉米落后。去年，中国肉类的消费量为6400万吨，远远高于美国的3800万吨。

现在，中国的钢铁消费量已经是美国的两倍多。2003年，中美钢铁消费量分别为2.58亿吨和1.04亿吨。而钢铁消费量是工业发展的重要指标之一。随着中国的城市化进程的推进，许多工场、写字楼、住房拔地而起，钢铁消费随之升温。

尽管在2004年，美国石油日消费量是中国的3倍，分别是2040万桶和650万桶，但中国的消费量翻了一番多，超过日本，仅次于美国。

报告还指出，中国的化肥消费量是美国的两倍。另外，在电视机、电冰箱和手机消费方面，中国也是遥遥领先。比如，1996年，中国只有700万移动电话用户，美国有4400万。到2003年，中国的移动

电话用户已经达到2.69亿，美国仅有1.59亿。许多中国人在没有使用传统的座机电话服务的情况下，就已经飞跃到移动通讯时代。在主要的消费品中，中国唯一落后于美国的是汽车。

对于中国取代美国成为世界头号消费国的根本原因，莱斯特·布朗认为有两大原因。首先，中国有十几亿人口；其次，随着经济的发展，他们的购买力正得到提升。中国国民收入正以“世界速度”增长，并拉动食品、能源、原材料消费不断攀升。

另一方面也要看到，中国虽然已经成为第一消费大国，但人均消费并不多。以肉类为例，中国人年均消费49公斤，而美国是127公斤。另外，在广大的农村和中西部地区，还有很多刚刚脱贫的人，即使在沿海城市，也存在大量贫民。

总之，中国成为全球消费大国喜忧各半，喜是中国成为一个有影响力的经济大国，忧是消费水平不平衡，出口结构和发展模式都孕育着危机。（节选自《中国观察》）

## 卫生

中国研制成功禽流感新疫苗，对水禽免疫效果可靠。中国最近研制成功H5N1亚型高致病性禽流感新型疫苗，它们能够彻底切断致命病毒向水禽、家禽及哺乳动物和人类传播。中国国家禽流感参考实验室主任陈化兰对新华社记者

说，特别针对H5N1亚型禽流感研制的两种新型疫苗最近已完全成功，并获国家批准使用。国际动物卫生组织主任瓦拉特对此评价说：“中国在禽流感研究领域和防治技术方面已居世界领先水平。”陈化兰说：“我们愿意向世界其他国家和地区提供防疫技术支持。”目前，数百万支新型疫苗已被紧急运至青海省刚察县及周边地区，严防禽流感疫情传播扩散。试验表明：第一种新型疫苗抗原针对性极强，对水禽能够实现有效免疫保护，对鸡的有效免疫保护期长达10个月以上；第二种新型疫苗在免疫后9个月内，仍能够对H5N1亚型禽流感病毒的攻击提供可靠屏障，并且没有产生抗体。陈化兰说：“新型疫苗不会影响禽类的肉质，食品安全性很高。”据悉，越南已对中国禽流感疫苗进行了安全及有效性试验。（节选自《新京报》）

## 艺术

蛋壳。中国古代曾经有个贫穷的书生，用两个鸡蛋和一缕韭菜做出来两菜一汤来招待客人，其中还套用了杜甫的名诗。这个典故只怕大家早已经耳熟能详。时至今日，蛋壳再次登上艺术的殿堂，成为舞台上的主角。艺术家们用天然的蛋壳，经过筛选、清理、消毒等特殊工艺处理后，精心设计、手绘、切割、雕琢和镶嵌，制成精美的作品。该艺术难度极高，所以蛋壳雕作品一时成为收藏家的爱宠。

## 健康

繁忙的生活节奏和工作的压力，给健康带来不可忽视的影响。维护身体健康的方式有很多，积极锻炼身体增强体质，让身体处于一种容易兴奋的状态，然后更加迅速接受外界的信息；和朋友聊天排遣精神压力，让处于紧张状态的神经松弛下来，以便能够在下一个关键时刻集中注意力。如此等等，大家肯定已经听过太多太多。今天介绍一些与睡眠相关的健康之道。

1 尽量将卧房的功能简单化，不要在床上思考明天要处理的问题。有的时候思考过度，反而会失眠，对问题的解决于事无补。不妨在入睡前想象一下，世界上还有很多人缺少遮风避雨的场所，然后再感谢给我们提供住所的那个人，油然而生的幸福感会给我们带来一整夜的安眠。

2 尽量保持按时睡眠按时起床的习惯，不要平时拼命工作双休日昏睡冬眠。也许大家已经发现，双休日补充睡眠的做法并不能够带来预想中的神清气爽。其原因在于人体是世界上最精密的机器，体内的生物钟调节并掌控着各部分的机能。让生物钟维持正常的运作才是我们应该努力做到的事情。怎么样，从现在开始吧，其实并没有你想象的那样困难。

3 提高睡眠有效率，不要有意延长卧床时间。简单说来，赖床并不能够增加睡眠质量，睡眠质量，即睡眠有效率的测量方式为：实际评估睡着的时间 / 卧床时间 \* 100%。由计算公式可见，人为延长赖床时间反而对我们大大地不利。所以发现自己睡眠有效性很差时，应减少卧床时间，等到自己有睡意后，或提高睡眠有效性之后，再延长躺床时间。

## 料理

炎 炎夏日即将来临，本期介绍三款清凉的家常粥，制作方法简单，清香催人食欲。

绿豆粥 将少量绿豆洗净，用清水浸泡 2 个小时以上，然后将大米、绿豆和水按 1: 0.6: 2.5 的比例放入电饭锅启动电源即可。米汤清澈见底，色泽碧绿如茶，绿豆和米粒入口绵软。

荷叶粥 取鲜荷叶一张切成大片，放入热水煮出荷香后，捞去荷叶，下米煮粥。粥熟后放入少许白糖或冰糖调味，稍等即可食用。据说，此粥具有减肥降脂、养颜轻身的功效。

陈皮粥 将陈皮洗净，切成细丝，和小米一同放入电饭锅内煮熟，粥熟后放入少许白糖（使粥隐隐有一丝甜味）即可。此粥能消痰理气，驱湿去秽，开胃生津。

## 生活

克服倦怠三十六计（美国版）

- 1 如果可以的话，当问题产生时，马上想办法解决，不要积累下去。
- 2 上床睡觉的时候，不要担心或烦恼，如果在睡觉时，发现心情不好，可去散步或阅读一篇令人愉快地文章，也可以和朋友谈谈生活中美好的事物。
- 3 为自己寻找一个紧张的宣泄口，参加一些平时不会去做的活动。
- 4 在日常生活中，常呼吸新鲜的空气并运动。
- 5 远离咖啡壶，它的影响力远远超过你的想象。
- 6 如果不能去溜狗，可去借一条，你的邻居会因此更加喜欢你。
- 7 寂寞时，听一些较有活力的音乐，并随之跳舞，跳得好不好不重要，关键要让自己感觉好一点。（待续）

## 娱乐

2005 中国最美的男人  
刘德华 ---- 恒久之美

电影《天下无贼》中他的死将整个剧情推向高潮。他留给歌迷的一句话，曾经让许多人感动：在娱乐圈的日子，头一个十年是我的幸运，第二个十年就是你们的幸运了。

金城武 ---- 神秘之美  
他基本上接近一个神话。他演电影，我们不关心那些角色的悲欢离合，只需要他在那里，我们会开始神游天外，开始想起往事、开始理解成长、开始在回忆中寻找美丽……

刘翔 ---- 飞翔之美  
1983 年生于上海，身高 1.88 米，体重 74 公斤，不仅善跑而且能腾空飞翔的这条中国龙，让不少中国人在目睹传奇后流下过瘾的、劲道的、幸福的眼泪。

房祖名 ---- 乖巧之美  
身为成龙的儿子，他却十分乖巧，在长辈面前谦恭有礼，对 FANS 亲切体谅，无论喜欢还是不喜欢他的人都会承认：祖名是个好同学。

周杰伦 ---- 无畏之美  
他已经不再是羞涩的单眼皮男孩，蓄起胡须的 JAY 为华语年轻人所熟悉。篮球、电玩、动漫、功夫这些青少年的生活元素在他的音乐中不断地翻新、巧妙拼贴。

周星驰 ---- 梦想之美  
他的魅力来自认真做事的态度和不断超越自我的创新精神。正是他，给了我们一个瑰丽无比的功夫梦，给了我们一个小人物出人头地的人生梦，甚至，一段美丽的爱情的梦。

陈坤 ---- 忧伤之美  
在访谈现场轻易地就会从他幽深的眸子里落下泪来。他的眼泪让人感觉矜贵，像是受过伤的豹子舔舐自己的伤疤，不是为了疼，是为了自己无法忘记。（节选自搜狐论坛）

## 幽默

1 女生叫道：“老师！刚刚我在厕所里看见很多蚂蚁”英文老师顺口问道：“那蚂蚁怎么说？”女生吃惊地看着老师说：“蚂蚁……它什么都没说……”

2 您想拥有一副好的牙齿吗？这里送给你三点经验：一、饭后漱口早晚刷牙；二、每两年去医院检查一次牙齿；三、少管闲事。

3 深夜布什看到拉登站在自己床前，披头散发，布什大惊说：你好大胆，敢夜闯白宫！拉登甩了甩齐胸的胡子，阴森地笑了，说：飘柔，就是这样自信！

4 我在天空写下你的名字，却被风儿带走了；我在沙滩写下你的名字，却被浪花带走了；于是我在大街的每一个角落写下你的名字，于是我被警察带走了！

5 你我都是单翼的天使，惟有彼此的拥抱才能展翅飞翔，据说人来到世上就是为了寻找另一半的，我千辛万苦终于找到了你，却发现咱俩的翅膀是一顺边的。

6 某人早上醒来，枕边躺着一只蚊子，身边有封遗书：我奋斗了一晚，也没能刺破他的脸，他的脸皮厚得让我无颜活在这世上！主啊~宽恕他吧！我是自杀的。

7 我说“你是猪！”你说：我是猪才怪。”从此我就叫你‘猪才怪’。有一天，你终于忍不住，当着众人大声喊“我不是猪才怪！”

8 日复一日单调忙碌的生活，有时会让人忘了自己的存在，这时，你只需拿一把榔头在大拇指上轻轻一砸，便可轻而易举地找回你自己。

9 我有心变成大树为你挡风遮雨，你却将它砍片来生火；我有爱做成翅膀带你去天堂，你却用刚才的火把它做成了肯德基香辣鸡翅！

(节选自搜狐短信)

## 日语

日本年号和西历年之间的转换方法。日本与其他国家的一个很大的不同就是很少使用西历年，无论是官方的文件，还是个人的生日，都用天皇的年号来表达。这些可能会给大家带来一定不便。下面告诉大家一个小小的方法，希望可以帮助大家解决一定的问题。

首先要记住年号元年。比如，平成元年是1989年，昭和元年是1926年。换算西历年的时候使用下面的公式。

$(\text{年号元年}-1) + \text{年号} X \text{年} = \text{西历} X \text{年}$

例如，平成8年就是(1989-1)+8=1996 昭和45年就是(1926-1)+45=1970

西历年换算年号年的时候同样可以使用这个公式，日后熟练的话只要记得平成用1988来转换，昭和用1925来转换即可。其他一些不常用的年号年同样适用上面的公式。大正用1911，明治用1867来转换即可。

## 讲座

跟我学《新日本语》

NHK 教育电台

周五晚 11:00—11:30 播放

周四晚 0:10—0:30 重播

☆ 建立良好人际关系 50句

☆ 节目中的重要表达方式和教材用

四种语言版本(英/葡/中/韩)教材销售垂询(NHK 出版)

TEL 03-3780-3339

FAX 03-3780-3379

## 上期答案

JJ-- 姐姐 GF-- 女朋友 LG-- 老公

3X-- 多谢 P9-- 啤酒

7456-- 气死我了 8147-- 不要生气

## 信函

小孩是善良的天使！

感谢的话语充满魔力！

培育美好心灵。每天照顾小孩十分辛苦，却充满感动！有些瞬间回想起来令人不禁莞尔！今天让我们继续努力吧！

关于希望将小孩培养成怎样的类型这个问题，恐怕会有各种各样的答案，不过大概多数人都想培育出一个“待人友善，富有同情心”的小孩吧。那么怎样做才会收到成效呢？下面有个小小的总结，希望年轻的父母们能从中得到答案

1 岁期……模仿友善行为。(将自己得到的善意反馈回来)妈妈感到疼痛的时候，为妈妈抚摸疼痛的部位；妈妈睡觉的时候，轻拍背部。上述模仿行为非常容易孕育出友善的情绪。

2 岁期……友善对待朋友。和朋友分享玩具和点心，为哭泣的朋友擦去眼泪等行为明显增加。这时候千万不要忘记对小孩说“谢谢”，感谢的话语会渐渐让小孩懂得上述行为是友善的。

3 岁期……认识善良的自己。1、2岁时的友善行为得到褒奖后，认识到自己的善良本性。3岁期开始不断重复友善行为，这一时期需要继续向小孩表示感谢。由此产生的自信会为同情心的产生奠定坚实的基础。小时候培养起来的同情心的根基十分牢固，长大成人后亦无法动摇。(助任保育園 坂本香)

## 心香

面对喝了一半的水杯，悲观的人说，水快没了！而乐观的人却说，水还有一半呢！其实快乐非常简单，它就在你的一念之间。

## 国 际 育 儿 沙 龙

正在抚育婴儿的外国朋友、国际联姻的朋友，让我们来一同交流育儿方面的心得和苦恼，享受这段美妙时光吧！德岛市助任保育园与德岛县国际交流协会（TOPIA）携手举办国际育儿沙龙，无需任何会费，欢迎踊跃参加。

●助任保育园（德岛市中吉野町 1-61）每周四 10：30-14：00

许多人士因为照顾婴儿而无暇顾及日语学习，助任保育园专为上述人士开设日语学习班。并负责托管婴儿。另外，每月还有 1 至 2 次开设英文及中文育儿咨询服务。

育儿沙龙 每周四 10：30-14：00（现已开办）

日语学习班 5 月 12 日开班（每周四）可托管婴儿

11：00—正午 日语学习班（免费）

育儿咨询 每月 1 至 2 次（暂定）（英文、中文）

●德岛县国际交流协会 TOPIA（德岛市寺島本町西 1-61 クレメントプラザ 6 F 会议室）

每月第三个周日 14：00-16：00 ※四月不开班

5 月 29 日（周日）下午 2：00-4：00 咨询处 TOPIA 村泽老师 TEL：088-656-3303

## 阿南市国际交流协会 日语学习班

时间：5 月 1 日 2 月 20 日 每周日 13：00 15：00

地点：阿南市富冈公民馆（阿南市富冈町西池田 135 1）

讲师：森まどか 老师（此外还有一些市民志愿者讲师）

学费：2000 日元（共 40 节课）

教材：《みんなの日本語》每本 2500 日元

报名方法：请将①姓名②住所③电话、E-MAIL ④国籍⑤熟悉的文字（平假名、片假名、汉字）

⑥学习日语的经历等信息写好后，邮寄或直接送到阿南市国际交流协会

〒774-0011 阿南市領家町室の内 385 ハライチマンション 305 林方

TEL：0884-23-5599（夢ホール 市民協議会内） FAX：0884-21-0909

E-MAIL：etonne@stannet.ne.jp

发 行

地址：〒770-0831

德岛市寺島本町西 1-61

クレメントプラザ 6 F

TEL 088-656-3303

FAX 088-652-0616

http://www.topia.ne.jp

E-mail：topia@fm.nmt.ne.jp



发 行

地址：〒770-8570

徳島県民環境部文化国際課

徳島市万代町 1-1

TEL 088-621-2028

FAX 088-621-2850

http://www.pref.tokushima.jp

主编：李志颖

受け止めていますか、人権の重み