

在鸣门 第 77 期



○ (*^_^*)○ 鸣门你好, 我来了!

大家好, 我是来自中国旅游胜地张家界的苗族姑娘, 龙腾蛟。这次很荣幸作为 2012 年的国际交流员来到美丽的鸣门。

记得海子的那句诗: 面向大海, 春暖花开。

生活在大山中的人, 总会对海莫名的向往, 我也不例外。让我没想到的是, 第一次看海居然是来到了鸣门, 之前有那么多去看海的机会都错过了……人生, 还真是不可思议啊!

刚来的第三天就去看海了, 虽然没能近距离的接触, 但吹着海风, 心情就很舒畅。还去了涡之道, 有点遗憾的是没赶到观涡潮的最佳时间点。但是很开心观看了鸣门市连的阿波舞演出, 并且亲身体会了阿波舞。

阿波舞被誉为德岛的文化之魂。阿波舞者身着传统服装, 舞步随着节奏的变化而变化, 如同海浪时起时落, 女子温柔娴雅, 男子奔放粗狂, 魅力十足。

我的家乡张家界是一个多民族的地级市, 不同民族的文化交织, 形成了张家界特有的民俗风情, 其中各民族的舞蹈也颇有看头。接下来, 简单的介绍一下阿波舞和家乡的土家摆手舞吧!

阿波舞

阿波踊的起源主要有三种说法。一种认为就是在日本各地都能看到的盂兰盆会舞。另一说是说天正15年(1587年)蜂须贺家建成德岛城时,作为庆祝,城下百姓不拘礼节自由欢跳是阿波踊的开端。



而阿波踊以「连」这样一种组舞为特征,一般认为是受到源于能乐的「风流」之影响的缘故,宽文3年(1663年)的「三好记」中还有着在胜瑞城举办了风流踊这样的记录,这是有关阿波踊之起源的第三种说法。开始将阿波踊策划到旅游化是昭和初期,



「阿波踊」之名称也是在那时决定的。每年8月德岛各地都举行这种舞蹈庆典活动。特别是在8月12日到15日德岛市举行「阿波舞」时,约有130万人参加,人们铺上席子,一晚上会有超过50组的舞蹈团接连登台,不论男女老少,疯狂起舞,从下午6点一直跳到晚上10点多。旁观者们看着

看着也会不由自主地扭动起身体来。整个德岛沉浸在一片欢乐的舞蹈气氛中。

土家摆手舞

摆手舞又名“社巴”，整个活动以祭典舞蹈、唱歌等为表演形式，以讲述人类起源，民族迁徙，英雄事迹为内容。祭礼仪



式毕，由“梯玛”或掌坛师带领众人，进摆手堂或摆手坪跳摆手舞，唱摆手歌。土人作战前跳此舞以助长士气。摆手舞分单摆、双摆、大摆手、小摆手数种。跳摆手舞击大鼓、鸣大锣，气势宏浑壮阔，动人心魄。舞蹈时双手呈同边摆动，踢脚摆手，翩跹进退，成双成对，意境生动。摆手舞不仅是民间一种娱乐和健身性质的体育活动，亦是舞台上



独树一帜的艺术奇葩，正是“摆手堂前艳会多，携手联袂缓行歌。鼓锣声杂喃喃语，袅袅余音啁啾。”摆手舞是土家族最有影响的大型舞蹈，带有浓烈的祭祀色彩。歌随舞而生，舞随歌得名。土家人在摆手活动中，追忆祖先创业的艰辛，缅怀祖先的功绩，展示土家先

民的生活场景，整个活动都着浓厚的祖先崇拜痕迹。每年正月初三到十五(也有初一的，因地不同)，青年男女便聚齐鸣锣击鼓，摇摆呐喊，在摆手堂前，身披被盖，手持棍棒，边唱边跳。

鸣门海藻

在冲绳县有一种说法：没有生产海藻的县都是没有面向大海的县。由此可见，在日本海藻生产很广泛。在这之中，以涡潮闻名的鸣门海峡为中心生产的海藻生长在激流之中，在日本全国都有很高的知名度。



它的特征是，肉厚并带有清香，很有嚼劲儿，呈鲜艳的深绿色。天然海藻是用长约 3~4 米的带有卷轴和镰刀的竿子采收。但是，最近天然海藻渐渐减少，基本上都是人工养殖海藻。初春时采收的天然海藻都用于送货给餐馆，家庭一般不送货。但是由于被激流揉搓的成长环境没有改变，人工养殖的海藻味道并不逊色。品质优良的鸣门海藻在关西市场得到了很高的评价。

❀小知❀：海藻，别名大叶藻、海根菜、海草。性寒，味苦咸；入肝、胃、肾经。

▲预防白血病：藻胶酸可与放射性元素锶结合成不溶物排出体外，使锶不致在体内引起白血病等。

▲抑制病毒：海藻中的海藻多糖，多卤多萜物质都具有提高人体免疫力、抗癌、抗病毒的活性。海藻多糖可以与 hiv(人获得性免疫缺陷病毒)结合，使其失去活性，从而抑制病毒的复制，防治艾滋病。

▲强身益智：海藻中含有多种微量元素，如铁、锌、硒、钙等，这些

元素都与人的生理活动有着密切联系，其中铁是人的造血功能必不可少的，锌有助于儿童的智力发育，钙可以使人的骨骼强健，硒可以防止癌症的产生，增强人体的免疫机能。因此，不管是老年人，还是青年人，食用海藻都能够强身健体、防病治病。

▲充食减肥:海藻热量低，而且含有大量纤维素，食用少量后即有饱胀感，因此可以作为肥胖病人的减肥食品。

▲相宜[合理搭配，功效加倍！]

猪肉:猪瘦肉、海藻煮汤服食，具有清热解毒、软坚散结的功效，可辅助治疗淋巴结核、淋巴肿大等病症。

佛手:佛手、海藻、粳米煮熟食用，能够疏肝清热。

▲相克[给您提个醒！]

咖啡:咖啡与海藻同食会降低人体对钙的吸收。

▲禁忌[今天您注意了吗？]

胃寒，胃冷者慎食。

让人想念的家乡菜

和渣 土家人的饮食真是花样百出，将水浸泡过的黄豆用磨子磨碎，然后掺入切细的青菜叶，然后用温火煮熟即可。此样菜虽做法简单，但营养价值极



高且味鲜美，为当地人常用的一道菜。磨出来的和渣放置几天就变成“酸和渣”了。这又是另一番滋味，入口就酸的人痒酥酥的舒服。

❁小知识❁： 黄豆，有“豆中之王”之称，被人们叫做“植物肉”、“绿色的乳牛”，营养价值最丰富。现代营养学研究表明，一斤黄豆相当于二斤多瘦猪肉，或三斤鸡蛋，或十二斤牛奶的蛋白质含量。

蛋白质是人体的“建筑材料”，蛋白质及其水解后的氨基酸和氨基酸的季铵衍生物，是人体的重要营养物质，是体内不可缺少的三大要素之一。细胞的主要原料就是蛋白质，人体的皮肤、肌肉、毛发、指甲等都少不了蛋白质。人体缺乏蛋白质，就会产生包括皮肤病在内的多种疾病，就会影响生长发育，妨碍形体健美；也可能发生营养不良性水肿、有碍面容；还会使皮肤粗糙、无弹性，皱纹增多，头发脱落，白发增多使面容显得衰老。经常食用黄豆及豆制品之类的高蛋白食物，就能营养皮肤、肌肉和毛发，使皮肤润泽细嫩，富有弹性，使肌肉丰满而结实，使毛发乌黑而光亮，使人延长青春。

▲增强机体免疫功能：大豆含有丰富的蛋白质，含有多种人体必需的氨基酸，可以提高人体免疫力；

▲防止血管硬化：黄豆中的卵磷脂可除掉附在血管壁上的胆固醇，防止血管硬化，预防心血管疾病，保护心脏。大豆中的卵磷脂还具有防止肝脏内积存过多脂肪的作用，从而有效地防治因肥胖而引起的脂肪肝；

▲通导大便:大豆中含有的可溶性纤维,既可通便,又能降低胆固醇含量;

▲降糖、降脂:大豆中含有一种抑制胰酶的物质,对糖尿病有治疗作用。大豆所含的皂甙有明显的降血脂作用,同时,可抑制体重增加;

▲大豆异黄酮是一种结构与雌激素相似,具有雌激素活性的植物性雌激素,能够减轻女性更年期综合征症状、延迟女性细胞衰老、使皮肤保持弹性、养颜、减少骨丢失,促进骨生成、降血脂等。

编辑: 龙腾蛟

所属: 鸣门市观光振兴课

地址: 鸣门市撫養町南浜字東浜 1 7 0

(〒772-8501)

TEL: 088-684-1746

FAX: 088-684-1339

Email: kokusai@city.naruto.lg.jp