

在 鸣 门

主办 鸣门市文化交流推进课 二〇一〇年九月 第 62 期



月到是秋分外明
又是一年团圆日



9月23日是秋分，这在日本是一个国家法定节假日。这一天不仅仅代表着季节的变换，同时也是怀念逝去的父母、祖父母和其他亲人的日子。

通常，人们认为9月、10月和11月是秋季，但是从学术上来讲，真正的秋季应该是秋分到冬至的这段时间。秋分这天，太阳正好从北半球跨过赤道，到了南半球。根据现代的格列高利历（也就是阳历），秋分这天通常在9月23日或24日。这一天，太阳从正东方升起，在正西方落下，白天和夜晚的长度完全一样。从这天往后，在北半球，白天的时间逐渐减少，而夜晚的时间则逐渐延长。

日本人传统上将秋分和春分前后的一段时间（通常为一周）称为“彼岸”。在日本，有一句谚语这样说道“热到秋分，冷到春分”。“彼岸”一共是7天，从春分或秋分前3天开始，在春分或秋分3天后结束。“彼岸”每年两次，一次在狂风怒吼的冬季结束、温暖和煦的春天来临之时；另一次在夏天的热气消退、秋天的凉爽到来之际。

“彼岸”起源于佛教，它表示“死亡之水的对岸”。河的这岸是我们生活的世界，而对岸就是那些永远离开了我们的人的灵魂栖身地。在这个时候，人们常会去祖先的坟地上扫墓，主要是为长眠于地下的祖先祈祷。



彼岸时节的美味佳品—おはぎ

8月（在有些地方为7月）的盂兰盆节是那些已逝的祖先来拜访我们的日子。“彼岸”的时候，我们去祭拜他们。上坟通常包括清扫墓碑、敬献鲜花与食物、焚香以及祈祷。最常用的供品是茹饼，通常用红豆糊或大豆粉包裹糯米制成。在“彼岸”的日子即将来临时，那些甜点商人就成了最忙碌的人，他们需要完成大量的茹饼订单。



“秋分”在中国只是一个节气，对中国人来说，“中秋节”（2010年9月22日）是重头之戏。每逢中秋来临，赏月谈月便成为人们久谈不衰的话题。

碧空如洗，圆月如盘。人们在尽情赏月之际，会情不自禁地想念远游在外、客居异乡的亲人。因此，中秋节还有“团圆节”之称。许多古诗表达了人们此时的思念之情。唐人殷文圭《八月十五夜》：“万里无云境九洲，最团圆夜是中秋。”王建《十五夜望月寄杜郎中》诗云：“今夜月明人尽望，不知秋思落谁家。”中国人历来把家人团圆、亲友团聚，共享天伦之乐看得极其珍贵，历来有“花好月圆人团聚”之谓。苏轼《水调歌头》诗云：“明月几时有？把酒问青天。不知天上宫阙，今夕是何年？我欲乘风归去，又恐琼楼玉宇，高处不胜寒。起舞弄清影，何似在人间？转朱阁，低绮户，照无眠。不应有恨，何事长向别时圆。人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟。”一钩新月，可联想到初生的萌芽事物；一轮满月，可联想到美好的团圆生活；月亮的皎洁，让人联想到光明磊落的人格。在月亮这一意象上集中了人类多少美好的憧憬与理想！

中秋节这一天人们都要吃月饼以示“团圆”。月饼，又叫胡饼、宫饼、月团、丰收饼、团圆饼等，是古代中秋祭拜月神的供品。



月饼，最初起源于唐朝军队祝捷食品。唐高祖年间，大将军李靖征讨突厥靠月饼隐蔽的传话得胜。当时有经商的吐鲁番人向唐朝皇帝献饼祝捷。高祖李渊接过华丽的饼盒，拿出圆饼，笑指空中明月说：“应将胡饼邀蟾蜍”。说完把饼分给群臣一起吃。此后，吃月饼成为每年的习俗

南宋吴自牧的《梦粱录》一书，已有“月饼”一词，但对中秋赏月，吃月饼的描述，是明代的《西湖游览志会》才有记载：“八月十五日谓之中秋，民间以月饼相遗，取团圆之义”。到了清代，关于月饼的记载就多起来了，而且制作越来越精细。

月饼发展到今日，品种更加繁多，风味因地各异。其中京式、苏式、广式、潮式等月饼广为我国南北各地的人们所喜食。

月饼是圆的，且被赋予团圆之意的朝代是明，刘侗《帝京景物略》说：“八月十五

日祭月，其祭果饼必圆。”田汝成《西湖游览志余》说：“八月十五谓之中秋，民间又以月饼相遗，取团圆之义。”

在日本，农历八月十五中秋节被称为“十五夜”或“中秋名月”。日本人在这一天同样有赏月的习俗，在日语里称为“月见”。日本的赏月习俗来源于中国，在1000多年前传到日本后，当地开始出现边赏月边举行宴会的风俗习惯，被称为“观月宴”。与中国人在中秋节的时候吃月饼不同，日本人在赏月的时候吃江米团子，称为“月见团子”。由于这个时期正值各种



作物的收获季节，为了对自然的恩惠表示感谢，日本人要举行各种庆祝活动。虽然日本在明治维新后废除了农历，改用阳历，但是现在日本各地仍保留着中秋赏月的习俗，一些寺院和神社在中秋节还要举办专门的赏月会。

“举头望明月，低头思故乡”。——李白

“露从今夜白，月是故乡明”。——杜甫

“但愿人长久，千里共婵娟”。——苏轼

“春风又绿江南岸，明月何时照我还”。——王安石

.....



美丽的日本秋季

日本的秋天是在红、黄、绿之间微妙地变化着的。红、黄、绿就像秋天色彩的三元色，由此而派生出来更多的色彩来描述眼前的秋山秋林。大自然用五彩的画笔，涂乱了秋天的色彩。

说到秋天，不能不说的自然是秋季的美味，当然还有通过劳作、采摘瓜果梨桃收获的满足。在日本的各村落，都设有“道之驿”，所谓“道之驿”的意思说：为行者提供休息的场所、为路人和当地的人们架起沟通的桥梁，继而连通五湖四海，就如同高速公路上的“服务区”一般。“道之驿”既是地域的窗口，又是美食的发源地。

秋季瓜果飘香，硕果累累，此时采摘游正合时宜，各种丰收节、采摘节也都“适时上市”、此起彼伏。所谓“靠山吃山 靠海吃海”，日本各地因地制宜，纷纷推出独具本地特色的农产品节、海产品节，让久在都市喧闹中生活的人们回归大自然，找回当农民、渔民的感觉。

对季节敏感的日本人，餐桌上自然少不了的四季应时的美食。“秋刀鱼”便是日本秋天鱼类的代表，“秋刀鱼”顾名思义：秋天里的长得像刀一样的鱼。秋天是食用秋刀鱼最好的季节，它的营养价值极高，炭火烤食的秋刀鱼中富含 DHA 和 EPA（不饱和脂肪酸），可有效预防动脉硬化、冠心病、高血压等。此外，秋刀鱼还含有 VA、VB12，常食用秋刀鱼可以对抗疲劳，使人变得更加聪明。

秋刀鱼常活动在温带海域，日本北到北海道，南到冲绳都是秋刀鱼的回游区域，每年 8 月~9 月是秋刀鱼产卵的季节，此时秋刀鱼体内的脂肪比平时多 20%，是最肥美的时候。每每这时，各家商铺店铺里秋刀鱼也就成了主角。

随着秋刀鱼美味的光临，日本有些地方还适时的推出了“秋刀鱼收获祭”呢。在日本宫城县女川港，每年的 9 月中旬星期日都要举办“秋刀鱼收获祭”，可品尝、可观看、可参与、更可以把新鲜的秋刀鱼买回家。在现场，有刚刚捕捞上来的盐烤秋刀鱼，还有秋刀鱼酱汤，还有其他多种多样的摊床，热闹非凡，美食云集。

秋季常见疾病的预防



秋季天气变化多端，空气干燥，是许多疾病的多发季节。做好对秋季常见疾病的预防工作，才能让你尽情享受“秋高气爽”给您带来的好心情。

呼吸道疾病、感冒、腹泻的预防

“一场秋雨一场寒”，由于秋季气候多变，往往让人不易适应，病毒乘虚而入，使人致病，其中最为常见的是呼吸道疾病、感冒、腹泻等。产生有多种原因，预防是关键，以下生活中的八个小细节有助你轻松预防。

*通早晨起床后，及时打开窗户，呼吸室外新鲜空气，同时保持室内空气流通。

*洗早上用冷水洗脸，晚上用热水泡脚，长期坚持可促进血液循环，提高身体抵抗力，有效防止感冒。

*每天晨起后，坚持到室外慢跑一刻钟，或者做做早操、打打太极拳，可增强体质，提高机体免疫力。

*每天坚持早晚各用淡盐水或茶水漱口，可杀灭口腔感冒病毒，清除痰液，保持口腔清洁。

*穿根据时令气候、天气冷暖及时加减衣物，不可硬撑。

*准备一瓶陈醋或者白酒，经常打开盖子闻一闻，可提神醒脑，增强免疫力。

*饮晚上睡觉前，用萝卜加醋熬汤，或用生姜泡茶饮用，对防止感冒有很好的效果。

*把陈醋加热，关上门窗，隔一段时间在房间里熏蒸一次，可有效杀除感冒等病毒。

*饮食方面应该多吃杂粮、小米粥、米饭、馒头、青菜、水果、鸡蛋等食物，防止食物单一。

*预防秋季腹泻主要是防止着凉，尤其是要防止疲劳后着凉，因为疲劳使身体免疫力下降，病毒容易乘虚而入。切忌暴饮暴食，再就是多喝白开水，少喝冷饮和纯净水。

[日语角]



有趣的惯用句

* 「敵に塩を送る」

「敵に塩を送る」指对处于困境的人伸出援手，即便对方是自己敌人。来源于这样一则战国时代的典故：1567年，武田信玄撕毁与今川氏有13年之久的同盟关系，企图侵占东海。今川对武田进行断盐等经济封锁。武田当时的领地是山梨、长野，处在远离海洋的领地内的百姓长期吃不到盐，很是窘迫。上杉谦信是武田的宿敌，但是上杉看着武田领域内的百姓生活艰难，于心不忍，便决定给武田领地内的百姓送盐，还将盐低价卖给百姓。后来，上杉谦信被人们称为战国英雄。

* 「つん - でれ」

这个词最初是出现在动漫里的。现在常用来形容女性平时看起来冷漠，但和中意的男人在一起的时候就会表现出可爱。

* 「一儲け」 ひともうけ

赚一笔钱。例：売って一儲けする / 卖掉赚一笔钱。

* 「一肌脱ぐ」 ひとはだぬぐ

助一臂之力。(本気になって他人のために力を貸す/奋力相助。)

例：後輩のためにひと肌脱いでいく/为了后辈两肋插刀。

* 「ビンタ」

「ビンタ」有两种意思，一是“鬓角”，在这里则是“打耳光，扇嘴巴”。“打耳光”叫做「ビンタを張る」，而“挨耳光”则是「ビンタをくらう」，另外“左右开弓打嘴巴”叫做「往復ビンタ」(有点血腥……)。

例：「何でビンタされたの？」 / “为什么会被打耳光啊？”

* 「先手を打つ」 せんて

相手より自分が有利になるように立ち回ること。/找到比对方更有利的位置，先发制人。

编辑：吴璟

所属：鸣门市商工観光課

地址：鸣门市撫養町南浜字东浜 170
(〒772 - 8501)

TEL: 088 - 684 - 1158

FAX: 088 - 683 - 1339

E-mail: aikoliu0203@yahoo.cn