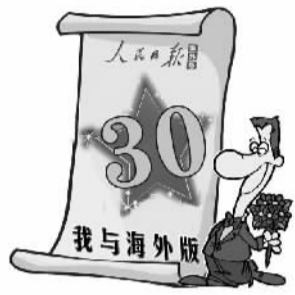


## 海外版——

## 我的身心健康营养素

方一如



开完会回到自己的办公室,从6月10日的《人民日报海外版》第4版上,看到“本报创刊30周年读者有奖问卷调查获奖名单揭晓”的消息。目光落到“建言奖”处,名单中竟有“方一如(日本)”的字样,真是惊喜万分。奖金对我来讲并不重要,但想到祖国爱我,祖国没有忘记我们这些海外学子,感到一股暖流通遍全身。我立刻给海外版编辑部打电话表示感谢,并决定给“我与海外版”栏目投稿表述我的心情。

海外版是我在日本生活工作近30年的身心健康营养素和良师益友。就像每天要吃饭、喝水、化妆、走路一样,我每天要看海外版,去海外出差不能按时看,我就等出差回来集中看。50岁前后那些年是在晚上看,即使做实验、写论文回家再晚,也要看完当天的海外版;60岁前后改在早上看,每天早上4时30分起床,做好一天饭菜,5时30分-6时看海外版并留参考资料,6时15分乘地铁转京阪电车上班。每天的海外版给我力量、给我指点、给我智慧、给我充电。

在日本近30年,我一直学习、工作、生活在大阪齿科大学,它是日本关西地区历史最悠久的私立齿科大学,已建校100多年。我是该大学从中国大陆

来的第一个留学生、第一个中国齿学博士,第一个女教授。我一如既往地做着自己喜欢的两件工作:教育和交流。

我教日本学生会用中国的传统医学为人民健康做贡献,教他们要像对待自己的父母一样对待病人。每年学生的谢恩会,我穿着旗袍或唐装,学生都会围上来照相,他们喜欢中国,爱学中国医学。我在大阪齿科大学里教中国学生刻苦学习、为国争光。

因日本妇女注重养生和健美,我特别关注海外版的“健康生活”专版,从“寿星秘诀”“经络”“穴位”等连载文章中得到教益,受到启发并消化吸收。我把祖国的传统医学溶入到日本养生健美领域中,近年来发展了独特的“养生健康美容针灸”,针灸病人达3000人次。我的关于“日本女性的养生和健康美容”特别演讲,在美国、俄罗斯、日本和中国各地开展了近100场。我要感谢“健康生活”专版,是它给了我广交新朋友、巩固老朋友的机会。

除了自己的专业教育研究工作外,我还为中日口腔界做了许多实事。例如,使大阪齿科大学从原来与中国的1所大学交流的基础上,发展到与中国5所大学建立了姊妹学校校级学术交流关系,并担任了上海交通大学口腔医学院、北京大学口腔医学院等5所国内大学的客座教授或国际学术交流顾问。这5所大学的老师们凡是来过大阪齿科大学的,都称赞交流工作做得细致入微,感到亲切。2010年,在有万人参加的“首届全球华人口腔医学大会”上,我荣获国际交流奖,是日本方面唯一的获奖者。

我的进步和成长,庆幸一直有海外

版的伴随、教导和鼓励。当我有了心得或偶感也喜欢向海外版这个老朋友去抒发和交流。1999年4月19日,海外版发表了《真诚的友谊》一文,在此,我回顾了自己离开亲人,独自出国追逐梦想的经历和感受;2003年,当大阪齿科大学为中国抗击非典捐款捐物后,我在第一时间将此举写成稿件投给海外版;2007年,我参与了海外版的“乡愁”系列报道;不久前,当我看到海外版发出读者问卷、向读者征集建言时,我欣然提笔,写下了自己对海外版的热爱和建议……

我从心底感谢中华人民共和国驻日本国大使馆教育处继续为我赠阅海外版。感动于祖国关心着我这个普通的在日大学老师,鼓舞我更全心全意、全力以赴地做好中日民间友好工作。

再过几天就是海外版成立30周年的纪念了,我更衷心祝愿它越办越精彩,更上一层楼。



## 作者简介:

方一如,1986年赴日本大阪齿科大学学习,1993年在大阪齿科大学获博士学位,2011年就任大阪齿科大学东洋医学室教授至今。

## ● 礼仪漫谈 185

外国礼俗  
面面观

——荷兰

马保奉

## 国粹

风车、木鞋、郁金香是荷兰国粹。风车不仅提供取之不尽的清活动力,造福荷兰人,而且是一道美丽的风景线。每年5月第二个星期六为“风车日”,届时全国风车都启动旋转,美丽壮观,犹如童话世界,令人赞叹。同风车一样,木鞋也是一项伟大创举。荷兰地势低平,经常被水浸泡,足蹬木鞋优越性很多。木鞋同荷兰人日常生活关系密切,如订婚需送女方木鞋,觐见国王也需穿木鞋。现在,木鞋是受游客欢迎的纪念品。荷兰素有“欧洲花园”的美誉,每年5月,到处是鲜花盛开的海洋,让人流连忘返,特别是国花郁金香,美丽、庄严、华贵,备受青睐。鲜花给荷兰带来巨大经济利益。

## 交际

拜会荷兰人应预约。初次见面,交换名片、握手,注意不要忘记与在场的小孩握手。朋友见面,不分男女,常行贴面礼。自我介绍需说姓,正式信函来往喜称头衔。荷兰人热情好客,但交谈时应保持一定距离,不可靠得太近。办事干脆,是非分明,同意就是同意,不同意就是不同意,善于说“不”。交叉握手属不礼貌的行为。参加宴会,男士往往要在女士就座以后才坐下。到荷兰朋友家做客,宜送鲜花、巧克力等礼品,但一般不把食品作为礼物送人。送女主人的鲜花最好是5朵或7朵。富有中国文化韵味的礼品,会受到欢迎。礼品宜用色彩鲜艳的纸包装。礼品会当面打开,不管礼物轻重,主人都会表示感谢。

喜聊政治、旅行和体育。不少知识分子对中国传统文化有所了解,喜欢谈论老子、孔子、孟子及其学说。

## 服饰

社交场合,如参加集会、宴会,男子服装庄重,女士衣着典雅秀丽。最隆重的典礼、授勋仪式、大型古典音乐会等,一般穿礼服,但在该国穿礼服,不像英国人、法国人那样讲究。公务场合人们一般穿西服,日常生活中,年轻人爱穿牛仔装。举行节庆活动,如国王诞辰、复活节等,人们习惯穿传统服饰上街庆祝。荷兰男子传统服饰多为黑色,上衣对襟,裤管较肥。裤子夏季为白色,冬季则为黑色。有时穿短裤,配黑色长筒袜。女子上衣有红、绿相间的条纹;北部妇女上身衬衣多为黑色毛织物做成,外面套上紧身围腰,围腰上绣有精致花纹。最醒目的是,妇女们都习惯戴白色风帽,帽檐下两条大辫子垂在肩上。

## 餐饮

宴会通常是一汤两菜。喜用粟米粉调制汤,美味可口。冷盘多为沙拉,主菜一般是肉类、土豆、新鲜蔬菜等,品种丰富,但从不讲究奢华。他们的国菜不是山珍海味,而是胡萝卜、土豆和洋葱混合烹调而成的“大烩菜”,据说这是为了纪念他们先人的难忘历史。

荷兰人出外就餐,喜欢各自付费,即我们所说的AA制,于是形成了英语词汇Go Dutch。如果荷兰人邀请你到他家坐坐,大多只请你喝几杯酒,然后再去饭馆就餐。酒杯端起前或喝完第一杯酒,常起身站立祝酒。他们爱吃柑橘类水果,不太喜欢喝茶,而牛奶便是日常生活中不可缺少的饮料,喝奶如同我国喝茶一样。另一种不可缺少的饮料是咖啡,喝咖啡讲究杯子不可装满,容量约为杯子的2/3为宜,满杯饮用咖啡属失礼行为。

## 节俭

荷兰高度发达,却十分注意节俭,充分利用有限资源,绝不浪费。这不仅表现在围海造田、利用风能等宏观方面,而且在日常生活中,到处都能看到人们力行节俭的好习惯。如卫生间里的再生手纸,远不如我国公厕里卫生纸那样颜色雪白、质地柔软。他们厕所里不安装电动烘手器,而是摆上帆布巾供如厕者洗手时擦手。这种擦手巾每过数小时,就由保洁员换下来清洗、消毒,可循环利用。甚至连孩子的尿不湿巾,他们也会想法循环利用。再如,超市塑料包装袋需花钱购买,所出售饮料,其塑料瓶回收价格,几乎与饮料价格相同。这种措施不仅减少浪费,也大大降低了对环境可能造成的污染。

荷兰人的厉行节约,是对人类“任性”的否定,是健康生活方式的选择。

(作者为外交部礼宾司原参赞)



拍照。荷兰阿姆斯特丹市民在郁金香节上参观。



(剪纸) 张标作

英国、比利时将对公民  
提供一站式签证服务

据外交部网站消息,6月24日,外交部发言人陆慷在例行记者会上,就英国、比利时政府日前宣布将于7月1日起在北京、上海、广州三城对中国公民提供一站式签证服务一事答记者问。陆慷说,我们注意到英国和比利时宣布采取上述举措,相信这将为公民申办上述两国签证提供更多便利,也将对促进中国和上述两国人民双边往来、增进中国同这些国家人民之间的相互了解发挥积极作用。

近年来,中国公民出境人数大幅增加,去年中国内地公民出境人数已经超过了1亿人次。在中央“执政为民”方针指引下,外交部通过不懈努力,在签证便利化方面取得了很大进展,越来越多的成果惠及普通公众。去年中国

同美国就商务、旅游、留学人员签证达成互惠安排。今年前5个月,中国公民赴美国经商和旅游的人数同比增长了31%。

目前,中国已与99个国家缔结涵盖不同种类护照的互免签证协定,与37个国家签订59份简化签证手续协定或安排。36个国家和地区单方面给予中国公民落地签证便利,11个国家和地区单方面允许中国公民免签入境。中国护照的“含金量”成色大大提高。

中国政府和外交部不仅关心中国公民在走出国门时能否走得顺、走得畅,也关心大家在国外能否行得稳、行得好。我们将继续同有关国家加紧协商,进一步推进签证便利化措施,同时也为在海外的中国公民提供及时、有

效、高质量的领事保护与协助服务,让他们不但有走出去的“快车道”,而且能够更安心、更舒心。

## 链接▶▶▶

据新华社消息,英国内政部19日宣布,英国和比利时政府将对前往英国和比利时的中国公民简化签证申请程序。新措施将允许中国公民经一次申请同时获得前往英国和申根国家的签证。

新签证程序将于7月1日启用,届时中国公民可前往北京、广州和上海的英国签证中心一次递交英国和比利时两国的签证申请,而不用前往不同的申请中心递交材料。

新措施允许申请人通过同一套申请材料在线申请和支付英国和比利时的签证费,然后向英国签证中心预约就能完成申请过程。

英国内政大臣特雷莎·梅说:“新计划将为前往英国和欧洲的中国公民创建一站式服务,不论他们是为公务还是休闲。”

英国官方数据显示,2014年,英国向中国签发了逾40万个签证,创下历史新高。