

报纸地址: Stuttgarter Straße 45, 12059 Berlin, Tel: +49/30/27 01 78 93, Fax: +49/30/72 02 08 12, E-Mail: kontakt@d-c-w.org, Webpage: www.d-c-w.org

## 本期摘要

- 美国联邦预算深陷僵局,专家称可能再度引发欧元危机 (见头版转第02页)
- 2013 德国大选流程知多少 (见第03页)
- 柏林脉动·林间专栏 (见第03页)
- 沧海一粟·德国文学评论专栏 (见第06页)
- 赤贫性感·上海专题 (见第07页)
- 中德妈妈对话·亲子栏目 (见第09页)
- 三里五里芍药花 (连载三) (见第10页)
- 学俗语·练德文 (见第10页)
- 天、地、人, 中医养生版 (见第11页)
- 秋的礼物 — Feder- weisser 新酒 & Zwiebelkuchen 洋葱蛋糕 (见第12页)
- 宫崎骏宣布退休 (见第14页)

# 美国联邦预算深陷僵局

专家称可能再度引发欧元危机 (转第02页)



## 主编寄语

陈琳

信箱: chen@d-c-w.org

亲爱的各位读者, 大家好。本着服务广大华人、走进德国社会、深入关注民生的宗旨, 新一期《德华世界报》又和各位新老朋友们见面了。

华丽转身, 我们的团队初心不改, 坚持群策群力, 希望为大家带来一份有思想、有内容的报纸。正如大家已经注意到的, 继续以往专栏的同时, 我们新增加了许多内容, 如亲子话题讨论、柏林生活点滴等等。

每逢佳节倍思亲, 而佳节之后, 离开亲人回到异乡又踏上一段新的奋斗之旅, 更是让许多游子激动之余心下又有些彷徨。和许多读者一样, 笔者也在异乡漂泊了多年, 故乡和异乡的界限逐渐模糊起来, 也许这异乡就是我们的又一故乡。在这新的故乡, 愿我们能彼此关怀, 温暖对方。

期待大家和我们互动, 感谢大家一路的支持!

## 德国发放“第三性别”出生证明

陈洁

据德国《明镜周刊》报道, 从2013年11月1日开始德国将开始发放“第三性别”出生证明, 即允许父母在性别栏留白, 以待日后孩子自己决定性别。

全世界范围内“第三性别法案”最先是今年5月在澳大利亚得以通过, 根据澳大利亚法律规定, 在申请任何个人文件时, 无论是否接受过变性手术或者激素疗法, 申请人都可以选择第三性别。

德国是欧洲第一个推出此选项的国家, 德国家庭法出版商 FamRZ 呼吁第三性别用字母“X”表示。

国际同性恋者协会 (ILGA) 认为, 尽管欧盟努力禁止性别歧视, 但进展十分缓慢。德国此举将为欧盟施加更大压力。

## 德大选获胜党基民盟进行第一轮内阁组建谈判

陈洁

柏林时间2013年9月22日, 德国现任总理默克尔领导的基民盟联合基社盟获得了41.5%的选票, 成功连任总理。

本届联邦大选中, 虽然基民盟获得压倒性胜利, 但是离议会绝对多数仍差5个席位, 因此基民盟必须联合其他政党社民党或者绿党, 组成联合政府。目前选民比较看好基民盟和社民党的联合 (黑红组合)。

转第02页

## 卢斯科尼走背运再三受挫

林间

进入10月份的这一周, 贝卢斯科尼真是走了背运。深陷多个司法程序的这位意大利前总理, 不甘心自己只是因为各种丑闻而成为街谈巷议的题材, 频频动用自己的政治影响力, 给政治对手、现任总理恩里科·莱塔找麻烦。然而, 在10月2日, 意大利参议院的政府信任案投票时, 因为他领导的自由人民党内部出了反叛者, 在参议院投票之前, 党内的23位参议员联名表示将会给本届的莱塔政府投信任票, 同时还声明, 不排除退出自由人民党并建立新党派的可能。贝卢斯科尼打不成如意算盘, 为了维持党内团结, 不得不做了个180度的大转弯, 在参议院发言表态支持本届政府。

转第02页

## 施泰恩迈尔被指论文抄袭

林间

9月29日, 德国的《焦点》杂志抛出了又一则涉嫌博士论文抄袭的政治人物新闻, 犹太直指在德国民众中享有极高声望的社民党议会党团主席弗朗克-瓦尔特·施泰因迈尔。据该杂志说, 明斯特的一位经济学教授用多项证据证明了施泰因迈尔的博士论文涉嫌抄袭。《焦点》杂志的文章称, 那位名叫卡门茨 (Kamenz) 的经济学教授用计算机软件对施泰因迈尔当年的博士论文进行追索, 共调用和对比了95个论文来源。结果, 至少有500处被计算程序列为与其它来源“相同”。

转第06页

# 每月大事



# 柏林“美食家”餐厅

主营湘菜系列、干锅系列、江南小吃等  
“家”一样的味道, 来自“美食家”

营业时间: 每天 12:00-23:00  
地址: Seestraße 41, 13353 Berlin  
(地铁 U6 Seestraße 出口左转 200米)  
电话: 030-45 084 219

## 国庆面面观

作者: 刘倩倩



安徽

相比于德国的国庆日,中国的国庆黄金周确实熙攘且热闹了许多。我相信无论是蓝领还是白领,对于忙碌许久后长达一周的“奢侈品”早已望眼欲穿了。虽然每年的国庆都伴着秋高气爽的时节,不过由于各种人为出台的试探性且初衷良好的政策以及人民生活品质的不断改善,很多人的十一假期也不仅限于在电视里看晚会、阅兵、升国旗等等了,聚餐、出游也早已俨然成了人们十一安排的青睐。

如果让我用几个关键词来描述下今年的国庆节,除了一如既往的那些喜庆的词语之外,我会不假思索地选择:堵车、垃圾、亵渎、志愿者、景区超负荷和节俭。

堵车天天有,国庆特别堵。无论是归心似箭、翘首相聚的人们,还是乐此不疲于名山大川的旅者,都无疑使得免过路费的高速公路累得气喘吁吁、汗流浃背。国庆首日,京哈高速长春—四平路段已然展现出疲态,过往车辆速率缓慢;大广高速公路上也重现了堵车遛狗的奇观;杭州高速公路上竟出现乘客下车偷瓜的行为。堵的不仅是车,也确实给本来愉悦的心情添了不少“堵”,不过即便如此,乘客的素质却着实不由此而“受阻”。

垃圾也宛如“雨后春笋”般地蔓延在全国各大景区。国庆第一天,天安门升旗仪式之后就有5吨的垃圾被遗弃在广场上;长沙烈士公园也被竹签木筷和各种包装覆盖得面目全非;青岛和三亚本洁净的海边也随处漂浮着脏兮兮的垃圾;单单10月2日西湖景区就饱受40吨垃圾的折磨;更骇人听闻的是鼓浪屿及北京奥林匹克公园的日垃圾量竟高达约60吨。为鼓励游客将随行

产生的垃圾主动带出景区,有些景区甚至出台了垃圾换小礼品等政策。虽然把自己产生的垃圾投入垃圾箱或自行带出景区本该是责无旁贷,给予额外的奖励并不是必要之举,而应该对破坏环境的游客给予惩罚;但对于鼓励和加强旅客的环保意识,此举还是有很明显的作用的。

亵渎文物古迹,破坏花草树木的行为比比皆是。对于禁止触摸、攀爬、损毁、随地大小便、涂抹刻画等等,违规者不胜枚举。而且部分违规者在面对记者询问时竟矢口否认自己的可耻行为。很多人都有着从众的心理,结果旅途中这种明知故犯、不屑一顾的从众心态对文物古迹及自然环境都带来了很大的负面影响。但由于法律中对执法权的分配及处罚等级和限度没有明确的界定,即便旅游法已出台,真正落实法律效力还是有一定难度。

和上述行为形成鲜明对比的是一期间数以万计的志愿者们。他们对于交通通畅、环境清洁、信息咨询、倡导文明出行等都起着不可小觑的作用。感谢这些纯净热情的心灵为国庆添加的正能量。

对于今年最严重的景区超负荷而言,莫过于九寨沟的“滞留旅客”。10月2日,由于九寨沟景区管理局没有及时地控制售票数量以及有效的指挥交通,使得旅客“上不去,下不来”。有的游客甚至等了一下午的车直至晚上约十点时才下山。

值得一提的是,今年的黄金周提倡了各类的节约行动:无论是天安门广场减少铺设的红地毯还是国庆期间缩减消费的高档餐宴都无疑使得国庆节更有意义。

您在举办活动么?您正筹备着推出公司新产品?或者您希望推广公司知名度?我们很愿意助您一臂之力!《德华世界报》为您提供广阔的中德读者平台。欣然为您服务!

## 美国联邦预算深陷僵局

专家称可能再度引发欧元危机

林间

华盛顿消息,10月10日,美国的共和党提出一项临时上调债务上限的建议,这样可以争取再有六周的时间对联邦预算做进一步的协商,以图能够达成较广泛的协议。此举一出,让持续多日的预算谈判僵局迎来一线化解的希望。随即,欧洲的股市立刻开始反弹。

进入十月份以来,美国的支出处于无预算状态,临时过渡预算案也因为奥巴马总统的医保改革主张而受到共和党议员的抵制。在联邦预算的问题上,总统奥巴马与共和党的议员们的冲突愈演愈烈,双方都不肯退让。在8日华盛顿举行的记者招待会上,奥巴马曾

摆出高姿态,说愿就任何议题与任何人进行讨论,但却遭到了其对手、共和党的众议院议长约翰·博纳尔的拒绝。针对此一事态,德国汉堡世界经济研究所所长托马斯·施特劳普哈尔指出,美国的联邦预算争议持续的结果,或将对世界经济产生严重影响,也可能再度引发欧元危机。预计,美国联邦政府的举债额度将于10月17日达到上限。届时,如果双方依然僵持不下的话,不但政府不能再发行新的国债,旧有的债务也可能因倒债而引发灾难性后果。

鉴于共和党顽固地抵制预算,而美国面临即将破产的危机这一严重形势,奥巴马说道:“时间正在流逝”。

## 普方基金

作者: 刘倩倩

随着时间的流逝,也许早在13年前发生在南京的那场对于德国普方一家的大劫难已被很多人淡忘了……

2000年4月1日,普方及妻子和两个孩子被四个江苏的无业青年在家中谋财害命。如果透过现象去究其本质的话,是缺失的教育和较为贫困的生活条件极大程度限制了就业机会和健康的人生观。因此在南京的外国友人于2000年秋成立了普方基金,为了让更多贫困的孩子接受教育并成为有益于社会的人而贡献着自己的力量。正如基金会万多明在几年前所表示,不是说德国人被杀,我们就给凶手的家乡提供奖学金;提供奖学金只是因为他们贫穷上不起学。

即使基金会所有的工作人员都是无薪酬工作,他们仍然全心全意尽职尽责地进行积极的探讨,做着缜密的计划,把慈善当做人生的一部分。据尤莉亚透露,从基金会创立以来,已有超过100位委员会成员和志愿者为基金会贡献过或多或少的力量——目前在委员会中大概有15位积极成员,委员会负责决定和安排筹款方式及合作对象;其余参与委员会组织的志愿者大约每两个月聚会一次,探讨具体操作。大部分的委员会成员来自南京移民社区,因此成员也在经常更换。

在不计其数的资助者中,他们尤为感谢从基金会成立之初便参与和支持的南京国际学校,这也是普方的两个孩子生前就读的学校。他们协助普方基金举

办过大大小小的拍卖会,给需要资助的孩子准备圣诞礼物等等。那里的孩子从小就学着如何关爱别人、分享财富。

当问及现在普方的母亲如何时,尤莉亚称,不仅是母亲,乃至整个家庭现在都陷入极大的沉痛之中。回想当初,就是这位宽容伟大的母亲,在向法院请求,为那四个杀人犯请求减刑。这是一样的以德报怨,怎样的感人肺腑。

尤莉亚也谈到,虽然不知道是否通过这样的资助能真正改变孩子的命运,不过他们确信提供帮助一定会为这些幼小纯洁灵魂注入更多的希望和力量。受资助的孩子们也极其懂得感恩。当尤莉亚得知这些孩子正在全力以赴地勤奋学习时,她特别欣慰地说,即便由于所有基金会成员都必须为此付出大量业余时间并且因基金会而面临很大压力,但他们也甘愿为孩子们的进步而乐此不疲,因为这是给基金会最美好的礼物。

这是个绝不缺乏新鲜想法的基金会。至今已经举办过七届“普方运动日”的他们还在探索如何在欢乐中筹集资金。今年,仅仅一个附带运动、烧烤晚会和音乐的“家庭日”就筹措到7万人民币。这个冬天,“普方圣诞树”依旧会挂满爱心礼物和对孩子们的牵挂。明年五月,普方盛宴也将如期举行。

这是个宽容、乐观、无私的集体,他们为孩子们的进步而欣喜,为能够给予帮助而愉悦。

## 德国国庆日——“一起无以伦比”

作者: 刘倩倩

时光荏苒,就在刚刚过去的10月3号,东西德合并已整整23年。今年各州以“一起无以伦比”为口号在斯图加特举行了国庆庆祝仪式。

这里的一切充满了信仰,国庆节也不例外,具有节日气氛的礼拜是所有庆祝活动的首个仪式。这里的祝词充盈着睿智,积极总结历史,居安思危,既要为东西德就业率及工资报酬的不平衡采取有效措施,也要怀着宽容平和的心去接受并尊重各类宗教和人们截然不同的世界观。他们相信,自由要在自由中建立。

这里的一切布满了感激和自豪,感激源于他人对自己的信任和自己在困难中的成长;自豪来自东德、西德、“新德”与欧洲乃至全世界的朋友及伙伴共同发展的实现。

在斯图加特的国庆节上,柏林依旧自称“音乐之都”。它联合了“柏林音乐板”(Musichboard)一起证实了自己“音乐大都会”的实力和气魄。同时部分作品也展示了美国音乐对德国音乐的影响。

这个越发宽容和开放的德国,正在更亲切地去拥抱世界。

## 卢斯科尼走背运再三受挫

接下来的两天,形势更是急转直下。10月4日,意大利参议院委员会启动了废除贝卢斯科尼参议员资格的程序。在这之前,贝卢斯科尼曾经千方百计想要阻止这一程序,可到底还是没能成功。他的国会议员的政治生涯恐怕是要结束了。

贝卢斯科尼不止逃税丑闻缠身,两个月以前才被被最高法院以税务欺诈罪判处四年刑期;较早前的6月份,他还因为与雏妓“卢比”纠缠不清而妨碍司法一案,被意大利法院一审判处7年徒刑。

一直以来,贝卢斯科尼总是把自己的那些丑闻说成是因为左派党和“赤色”法官们在找他的麻烦,目的是要把他打入政治冷宫。所以,他目前正在做努力,寻求让斯特拉斯堡的欧洲法官来介入他的这些案件。这是否能成功让他达到目的,人们拭目以待。

## 德大选获胜党基民盟进行第一轮内阁组建谈判

近日基民盟已经开始同社民党接触,进行组阁新政府的第一轮商榷。

事实上,在民生、能源等方面黑红两党保持着高度的共同性,最大的争执在于未来是否加大高收入者的税收力度。但是社民党领袖发表意见,表示对两党合作没有兴趣。原因是在之前第一次两党合作期间2005年到2009年,社民党的支持率骤跌12%,从此便一蹶不振。

下周基民盟将接触绿党,基民盟将与哪个政党合作,结果将在分别接触社民党和绿党之后公布。

各位读者好,

我们陆续收到来信咨询报纸订阅事宜。《德华世界报》免费订阅,希望订阅的读者请联系 kontakt@d-c-w.org, 报纸邮寄费用为全年25欧元。

## 数独

这是上一期数独游戏的解答:

2	7	8	1	6	9	5	4	3
4	9	6	3	5	8	7	1	2
5	3	1	4	7	2	6	8	9
9	1	7	8	3	5	2	6	4
8	6	2	9	4	7	1	3	5
3	4	5	2	1	6	9	7	8
6	5	9	7	8	4	3	2	1
1	2	4	6	9	3	8	5	7
7	8	3	5	2	1	4	9	6

7		5		9		4	2
		4		2			
9			8	1			6
	2						4
			7	3			5
3	6	5					1
6			7				
8	5	3	6	4			
4	7				5	6	3

在下一期您会找到解决方案。

## 孙博士

积近三十年旅德学习、工作与生活经验和多年德语翻译经验,愿协助您与各种各样的官方行政机构沟通。以地道准确的德语和标准普通话为您翻译、草拟信件文书,填写表格。价格合理,服务周全。

电话: 030/693 5631  
电邮: sun-liebke@gmx.de

## 小型广告 求购

二手自动相机,品牌型号: Fujifilm FinePix F60fd 或者 Fujifilm Fine Pix F50fd, 价格合理。

有意者请电话联系: 030/9152 0014

## 欲脱手

1. 自动相机电池, 品牌型号: 正牌 Fujifilm Akku NP-50, 市场原价 €39,99, 优惠价 €25。  
2. 自动相机电池充电器, 品牌型号: BC-50, 全新, 市场原价 €59,99 优惠价 €40。  
3. USB相机数据传输线, 全新, 市场原价 €5, 优惠价 €3。

有意者请电话联系: 030/9152 0014

各位读者，我很高兴能为大家推荐旅德华人林间女士的社会观察专栏——柏林脉动。我们生活在这座城市，她的发展动态、冷暖兴衰皆与我们的生活息息相关。跟随柏林脉动，方便你我生活！

## 柏林脉动

### 柏林上年取暖费用上涨

林间

最近，柏林的租房住户纷纷收到房主寄来的2012年房租附加费结算单。看到结算单的人，恐怕大都会为取暖费的暴涨而倒吸一口凉气。由于去年供暖价格的提高，而且又遇到一个阴冷漫长的冬天，多数住户的取暖费结算都高于预期支出水平。

看看今年秋天的情况，感觉实在不妙。今年这时候的天气比以往要冷得多，从九月下旬开始，夜里和清晨的温度经常还不到10摄氏度。打开暖气取暖确实是很有必要的。可是，被2012年的房租附加费结算单狠狠蜇了一下的人们，一想到今年的房租附加费还要再进一步上涨，这当口是不是就该犹豫了：忍两天再说？

据柏林租户协会 (Berliner Mieter-

verein) 常务董事莱纳·威尔德 (Reiner Wild) 的估算，2012年的取暖费平均上涨了15%。其中，靠燃油取暖的住户，取暖费涨幅度最大，因为每公升油的价格已经平均达到了0.9欧元。而大型住宅区集中供热的住房，取暖费涨幅最小，大概2.5%的样子。用天然气供暖的住户，费用则上涨了6%左右。

与其它联邦州相比，柏林的取暖费支出属于中上偏高，因为这里的冬天气温更低些。总的来说，大型密集住宅区的多层楼房，用于取暖的耗能量低于那些二、三层小楼的分散住户。有花园和较大住房宅基的房子，耗能尤其多。不过这一类住户，家境状况相对都很好，对于取暖费的涨价，比之其他人群的承受能力要强得多。

### 薄熙来受审，微笑当面具

林间【网事拾零】



薄熙来9月22日被一审宣判无期徒刑。当天，德国的媒体纷纷报导了这一消息，并一律登出薄熙来在法庭上面带近乎开心的微笑的照片。是明知道自己因为某些没被点明的原因而得免于一死，所以拿出“胜者”的姿态示威呢？还是“虽败犹荣”，微笑给那些至今还沉迷于“文革”旧梦，希望再来一次翻天覆地的大革命，以一扫当前中国社会上所有不公现象的“天真纯朴”的“左派”们看的呢？

来自人权观察组织的研究员尼古拉斯·贝柯林 (Nicholas Bequelin) 批评这一审判是一场“政治秀”，因为它“没有达到正当审判程式起码的标准”。不管怎么说，这样的审判程式在中国并不是什么新鲜事，其无期徒刑的结果也应了很多中国的法律专家之前的预言。

海外的华人网民对此有些什么说法呢？

美国的“多维网”上有属名潘浩宇的人写到：“荧屏上，我们见过太多的贪官在法庭宣判中的众生相，痛哭流涕的，捶胸顿足的、摇尾乞怜的，而薄熙来报以的，除了微笑还是微笑。我想，不微笑，他就不是薄熙来。这并不来自他曾经的地位高权重与辉煌，也不来自他红色元老的家庭人脉，而是来自他所认定的理想信念所支撑的强大内心！因为，其他贪官都是十足的‘经济贪官’，且不管他职务多高，如巨贪刘志军法庭上还厚颜无耻信誓旦旦忠于组织，给民间所谓的贪官不反党做了个生动的讽刺注脚。而薄熙

来则是个实实在在的大另类，他是个‘政治贪官’——不少人是这样来为其定位的。”

其实，薄熙来的微笑，只是个面具而已，是政治玩家们惯用的、用以掩盖其内心活动的手法。当最后法院宣判超乎了他的预料时，他就抛开了这个面具，真实地发泄了。加拿大“家园网”的David网友有这么一段评论：

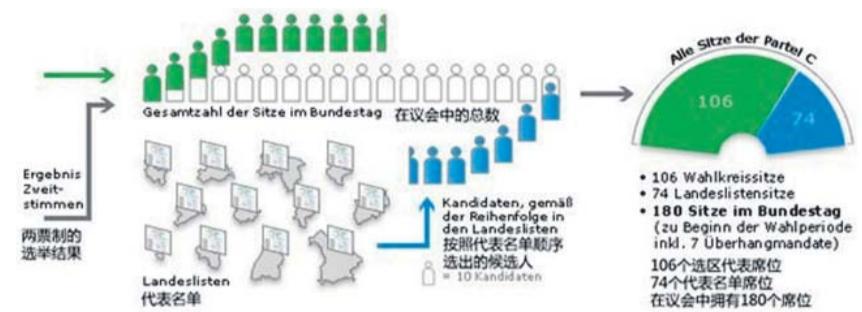
“薄熙来在庭审时不仅当庭全盘否认了检方对其指控的‘三宗罪’，更是当庭希望法院‘如果听检察机关的一面之词，会导致冤假错案大量发生’、希望检方不要用贪腐的罪名侮辱自己薄家的‘家风’，由于案件是使用微博直播的方式，因此在那5天里，薄熙来与检察机关在法庭上针锋相对的对抗也被第一时间于中国网络传播，成为当时的热点事件。

薄熙来这种不配合的做法，被观察人士认为是其最终被‘重判’的重要原因。随后的9月22日，当薄熙来听到法院宣判自己无期后更是失态，当庭咆哮，被法警强行带离法庭，并没有当庭提起上诉的机会。薄的这种表现也是之所以外界认为其极有可能会继续上诉的理由。23日，有媒体披露薄熙来已提出上诉。”

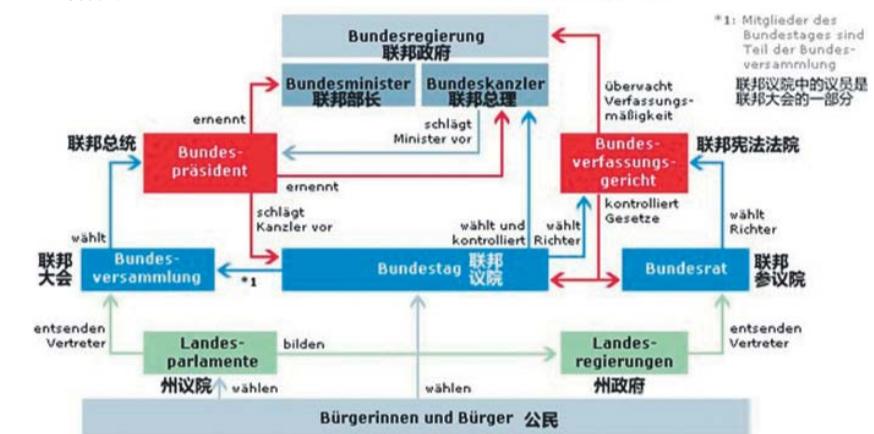
对于薄熙来受审这一政治大事件，中国大陆大大小小的网站上，都有一些讨论及留言，但其热烈程度，比起海外网站来说，似乎差了很多。

## 2013德国大选流程知多少

Lea



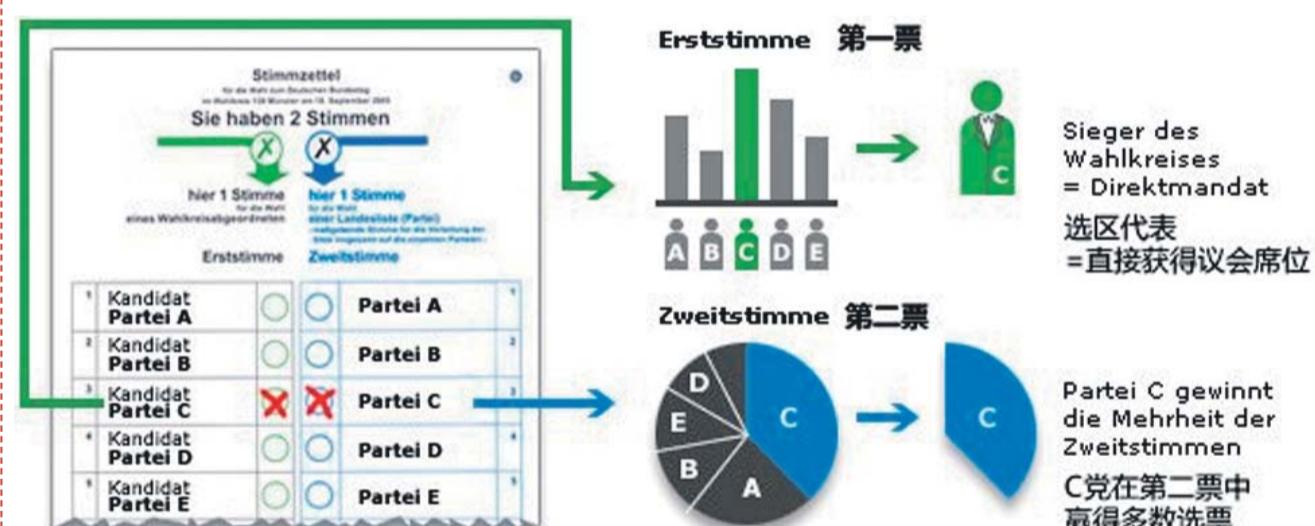
少将决定其在联邦议院中拥有席位的比列，这对该党能否上台执政起着举足轻重的作用。



在德国大选中还有两个特别规定，即“超额议席”(das Überhangmandat)和所谓的5%“门槛”原则 (die Fünf-Prozent-Klausel)。如果一个党派通过第一票获得的直接议会席位比按照第二票得票率计算获得的议会席位还要多，就出现了所谓的“超额议席”。举个例子，假设在某次议会选举中，预计产生100个席位，其中60个席位为直接席位 (由第一票产生)，其中A党占15席、B党占6席、C党占19席、D党占20席。另外40个席位为比例代表席位 (由第二票产生)，其中各党派比例分别为A党 (25%)、B党 (5%)、C党 (40%)、D党 (30%)。政党B在政党票数比例中应当获得 $100 \times 5\% = 5$ 席，而在第一票选举中B党已获得6个直接席位。所以最终B党在议会中获得6个席位，这多出来的1个席位就叫超额议席。

另外，并不是所有的政党都能进入德国联邦议院的。如果一个党派在全德国民范围内的得票率少于5%，就会受到限制性条款的限制，失去获得分配席位的资格，这就是所谓的5%“门槛”原则。设定5%条款的目的在于，防止一些小党进入议会，确保大党执政。所以通常这些小党会与其他政党组成执政联盟，在大选前会发表联合声明，让选民了解其所支持党的合作伙伴是谁。例外情况是，如果某党派有3个以上的直接候选人，即获得3个直接议会席位，那么5%限制条款就不起作用了。该党派便能获得按比例分配的议会席位。

在德国议会选举中获胜的政党或政党联盟将拥有组阁权。按照德国法律规定，一个政党在议会中如果没有获得绝对多数席位，就必须和另外政党组建联邦政府。因此默克尔领导的联盟党虽然赢得了此次大选，但无法单独执政。关于新政府组阁问题的谈判通常会持续几个月，但一般不会超过3个月。默克尔将会与哪个政党联合执政，让我们拭目以待。



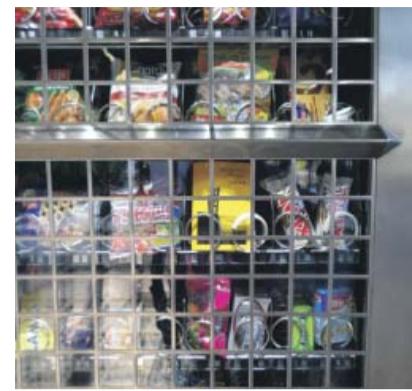
**德华世界报**  
DEUTSCH-CHINESISCHE WELT

德华世界报是来自柏林的首家中文报纸，每月发行，以中立客观的立场向读者提供有关柏林、德国、乃至全世界的经济、政治、文化、艺术、娱乐、体育、保健养生、传统中医、旅游等方面丰富内容和信息。德华世界报来自柏林、立足德国、面向世界。德华世界报的编辑记者团队以专业、高效、敬业的姿态致力于建立一个沟通中德、德国华人与当地社会的桥梁。德华世界报欢迎您！

Deutsch-Chinesische Welt  
Stuttgarter Straße 45 – 12059 Berlin – Deutschland  
marketing@d-c-w.org

## 柏林“纪念教堂”揭开神秘面纱

几年以来,一直只存在于人们记忆和商店明信片中的“记忆教堂”或曰“纪念教堂”(全称: Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche)终于在近日揭开了神秘的盖头。这座位于由德意志帝国皇帝威廉二世下令建造,以纪念德意志帝国的首任皇帝威廉一世。教堂在第二次世界大战中受损严重,战后保留了教堂钟楼的残骸,并在周围建造了新教堂和钟楼、礼拜堂和前厅,旧建筑和新建筑的合二为一给人压迫感,作为警世战争的纪念。图为近期已经揭开“面纱”的纪念教堂。据悉,在装修期间,纪念教堂仍对外开放。



小点滴之食品自动售货机里竟卖书



小点滴之柏林纪念教堂揭开“盖头”

首先感谢《德华世界报》的邀请,希望我们柏林派可以写一篇综合性的文章介绍柏林,帮助来到柏林的新人更好地融入柏林生活。这是我们成立公益协会的初衷,于是非常热心地答应下来了。

柏林有很多事情,作为一个柏林的新人,也一定有很多问题,我们绞尽脑汁,想把文章写得面面俱到,但是始终力不从心。很多东西,我们只是知道一个大概,却没有特别精确地文字资料,我们担心,由于我们的疏忽会给大家错误的指引,从而给大家造成了麻烦。记得在微博上“@柏林老怪”蒋先生语重心长地对我们说,无论什么时候,不在乎做多做少,但无论做什么,都要对自己说的话和做的事情认真负责。

于是,秉着认真负责的态度,我们一直以来,在微博上尽可能准确回答网友的问题,同时期待更多人参与讨论,尽量使答案更加全面。在网友最近询问我们的众多问题中,我们精选出20个,涉及柏林生活的各个不同的角度,在这里分享给大家,希望将这种微博的力量,借《德华世界报》的平台,帮助更多的人。出于对大家隐私的考虑,我们隐去了网友的名字,并稍微加工了一下问题。

## 1. 行车信息

**提问:** 今天出门,在市中心遇到交通管制,绕了很大一个圈,能不能提前预知这些信息?

**回答集锦:** 柏林经常会有大型活动、国事访问以及城建项目导致的交通封路,出行前可以通过柏林交通信息中心 Verkehrsinformationszentrale 的官方网站获取最新交通信息: <http://www.vmz-info.de>

## 2. 临时签证能否出德国

**提问:** 拿着德国留学的90天签证,还没有延签,但是打算10月初去瑞士转一转,火车去,能去么? 和朋友都约好了车票也买了。

**回答集锦:** 签证的问题大家讨论很多,每个人都会遇到不同的问题,一般来说,如果是90天多次往返的就可以,可以看下签证类型,对照一下欧盟签证条例,也可以Email咨询瑞士使馆和德国使馆,尽可能准确表述你的情况,他们是最权威的机构,之前有网友提问后迅速得到回复。

## 3. 学期票、公交票

**提问:** 学期车票只能从13号开始用吗? 那下星期坐车是不是要买票? 学期票能带人吗?

**回答集锦:** 学期票上Okt. 13-Mrz. 14表示2013年10月至2014年3月,德国日期是日.月.年的格式。学期票上只有月.年。柏林的公交月票和年票是可以带人的,具体

## 柏林生活小点滴

图文: 小木匠

## 食品自动售货机里也售书

德国人爱读书有目共睹,无论是在城铁,还是在地铁,我们都经常看到德国人拿着报纸或者小说阅读。如果说德国人曾经老式电话亭改造成图书交流角令人赞叹,在车站的食品自动售货机也开始卖书,还让人在赞叹之余感到意外或惊奇。图为 S-Bahnhof-Zehlendorf 的一台食品自动售货机,在众多零食当中一本小书非常显眼。

## 看,土豆在“开会”

可能大多数读者都对巩汉林小品中“萝卜开会”的笑料耳熟能详,但是一种蔬菜或者水果真要是开会是什么架势呢? 如果大家对这个问题感兴趣,那就应该参加柏林 Domäne Dahlem 每年一度的“土豆节”(Kartoffelfest)。在这里,人们(多为带小孩的家庭)不但可以亲自到田里捡土豆、用老式的剥皮机为土豆手动剥皮,还可以认识到“开会”到一起的各种各样的土豆。不看不知道、一看吓一跳:原来臣民面相如此相似的土豆王国里竟有如此多的不同“民族”。事实上,德国人与土豆颇有渊源,这里仅是几例: 200多年前,励志

发展农业生产的腓特烈大帝曾设想将普鲁士发展为土豆王国;而且相信很多文学和电影爱好者对格拉斯作品《铁皮鼓》刚开始的土豆田场景都记忆深刻;



小点滴之看,土豆在“开会”



小点滴之中秋舞龙表演吸引众多德国观众

## “入门柏林”柏林网友提问集锦

作者及来源: 柏林派微博、柏林广大热心网友

**回答集锦:** 柏林著名跳蚤市场有两个: Mauerpark、六月十七大街跳蚤市场都很不错,再追加几个柏林的跳蚤市场: Ostbahnhof、Rathaus Schöneberg、U-Bahn Leopoldplatz, 也有很大的跳蚤市场,不是针对游客的绚丽路线,而是比较实用的二手市场,从锅碗瓢盆,衣服鞋帽,到家具店,单反画作,没有淘不到,只有想不到。

## 8. 银联卡取现的手续费

**提问:** 我前几天用国内建行的银联卡在 Sparkasse 的自动取款机上取了500欧,然后今天上网银查了下,扣了53 RMB的手续费,请问这是正常的吗?

**回答集锦:** 建行银联卡在 Sparkasse 取钱手续费是1%+12块RMB。中行的银联卡,每笔15块。华夏银行每天第一笔免手续费。

## 9. 柏林中国银行

**提问:** 请问柏林的中行可以办理个人业务吗?

**回答集锦:** 中行位于 Leipziger Platz 8, 10117 Berlin, 这里德国的账户和国内的账户独立, 中行的优势在于可以同时开立人民币、欧元双币种(德国)账户, 兑换免手续费; 向国内中行汇款免费(这里提到的免手续费可能会有些误解, 具体要咨询中行服务人员)。不足, 如网上银行每月1欧元账单费、德国网站上转账可能会不成功, 银行流水单不规范等。大家就货比三家, 见仁见智吧。

## 6. 柏林有什么体育活动

**提问:** 刚到柏林, 喜欢运动, 特别喜欢打羽毛球, 寻找组织! 请顺便推荐一些柏林华人的运动组织。

**回答集锦:** 柏林有非常正规的中德羽协, 每周都会组织以华人为主的羽毛球活动, 可以微博上关注@中德羽协, 他们还会参与和组织羽毛球联赛, 是非常专业的柏林华人运动组织。当然, 还有很多柏林华人非注册运动社团, 比较有代表性的是柏林网球协会(微博id: @柏林华人网球协会), 每周日下午都会在专业的场地组织打球。还有一些其他体育组织, 如: 柏林飞鹰足球队、柏林Alba篮球协会、游泳俱乐部等, 可以在微博上@柏林派, 我们可以帮大家联络到相关的组织。

## 7. 柏林跳蚤市场

**提问:** 柏林 Bode Museum 附近的跳蚤市场很不错, 人不是很多, 那里能淘到很多东西, 柏林纪念品、各类介绍柏林旅游文化的书、CD、DVD..... 柏林有没有其他跳蚤市场?

去 thoman.de 吧。质量服务都好。箱子白色的很少, 估计要定。电吉他白色的很多。

## 12. 柏林华人民乐

**提问:** 马上去柏林读研了, 这回照例背着琵琶闯天下, 求助各位大神招兵买马组个民乐队呗? 没事儿乐呵乐呵! 有木有拉二胡的吹笛子的弹古琴各位在柏林? 柏林有没有可能去勃兰登堡门前街头卖艺呢?

**回答集锦:** 柏林有非常多的民乐爱好者, 柏林也有民间组织的民乐队, 可以通过柏林华人合唱团去联系他们。说到街头卖艺, 需要去 Ordnungssamt 拿许可。之后就可以在规定的地点卖艺了。

## 13. 柏林安全

**提问:** 据说柏林东边不安全, 这个不安全到底是个什么程度的不安全啊? 因为宿舍在柏林最东边, 有点担心~ 不过我家周围经常发生偷盗、抢劫, 还发生过砍人事件, 和这相比应该不算啥吧?

**回答集锦:** 根据柏林警方提供的年度犯罪率统计, 一般市中心是案发率最高的区域, 东西柏林犯罪率相似, 没有出现东柏林比西柏林更不安全的说法, 但是, 大家也要注意对自己的保护。

## 14. 柏林周日商店及超市是否营业

**提问:** 明天放假, 忘记买菜了怎么办啊? 还有柏林周日商店开不开门啊?

**回答集锦:** 在柏林 Hauptbahnhof、Bahnhof Zoologischer Garten、Ostbahnhof, Bahnhof Lichtenberg 都有超市在周日和节假日开门, 如果没有买菜的, 可以去那里。另外, 柏林还有不定期的 Verkaufsoffener Sonntag, 一些大型商场。

## 15. 柏林哪里可以买到螃蟹等海鲜

**提问:** 柏林的小伙伴都在哪里买螃蟹和其他海鲜啊?

**回答集锦:** 柏林越南市场每周三会进大闸蟹: Herzbergstr. 128-139, 10365 Berlin, 但是超级远, 柏林一些中餐厅也会有大闸蟹。柏林买海鲜

极度推荐 Frischeparadies, 可以搜一下, 那里虽然价格贵些, 但是食材新鲜优质。柏林旁边还有个 Fischerei, 在 Strodehne, 距离柏林120km, 海鲜都是现场打捞来的。

## 16. 在德国生活是否应该给小费

**提问:** 突然兴起剪了头发, 日本理发师认真动剪刀的情形让我目不转睛, 这是剪

搞笑电影《好男不当兵》中的土耳其后裔对德国人和土豆也是极尽挖苦和嘲笑之能事。

## 中秋舞龙表演吸引众多德国观众

柏林是一个文化上非常多元的城市, 这里也居住着很多不同肤色和文化背景的外裔居民。而开放的柏林人对外来文化有着非常强烈的兴趣。中秋期间, 在“世界公园”(Gärten der Welt) 上演的中国中秋晚会吸引了无数德国观众的目光; 即便是事实上难言专业的舞龙表演(表演者为德国人), 也吸引了众多德国观众里三层外三层地引领观看。

发时间最短的一次, 既平均每分钟最贵的一次, 回来后突然想起没给小费, 也不确定是否该给? 德国人虽然事事规则清晰, 可这事儿上我一直比较模糊。

**回答集锦:** 德国一般不是强制给小费的国家, 给小费的多少看个人, 并没有多少的要求, 但一般服务性行业, 比如: 理发、出租车可以给10-15%左右的小费, 吃饭给小费完全看服务态度和可口程度。不过也有德国朋友说, 自己经常和中国朋友去吃饭, 但是从不给小费, 让他觉得有些不好意思。

## 17. 默克尔的签名

**提问:** 听说有人拿到默克尔的签名啦, 怎么可以得到呢?

**回答集锦:** 柏林的总理府每年都会有开放日, 在开放日, 民众可以参观总理府, 包括各国首脑和政府要员来访时赠送的礼物、总理的护卫队、总理的办公场所等。德国总理也会在开放日和民众交流, 有时可以请总理给你签上大名!

## 18. 柏林博物馆

**提问:** 柏林有什么好玩的博物馆, 博物馆年票又是怎么回事?

**回答集锦:** 柏林有众多博物馆, 除了16个国立博物馆外, 还有诸如: 咖喱香肠博物馆、电子游戏博物馆、地道博物馆等专题型的小博物馆。博物馆年卡主要是针对16个国立博物馆, 分为 Basic 只能在非热门时段参观普通展区、Classic 全时段参观普通和特殊展区的年卡三种, 价格分别为25、50(25)、100(50)括号内为学生和特殊人群优惠价。

## 19. iFA是什么展览

**提问:** 请问我月在大街小巷出现的iFA是什么展览?

**回答:** iFA是目前德国最具规模的电子产品博览会之一, 源于1924年。在第二次世界大战后为两年举行一次。由于市场需求上升, 故在2005至2006年起则改为每年举办。今年的iFA展上公布了众多电子新产品, 设计厨房、电视、手机、平板、照相机等。德国柏林iFA、德国汉诺威的CeBIT和美国的CES被广泛认为是世界三大消费电子展。

## 20. 还有问题

**提问:** 如果我想知道的问题在这里没有找到答案怎么办?

**回答:** 你可以关注我们的微博@柏林派, 柏林有很多热心人愿意帮助你, 如果你得到了帮助, 可以通过今后帮助别人的方式, 将这份爱心传递下去。我们也会定期整理这样的问题集锦, 分享给更多的人。欢迎来到柏林, 希望大家在柏林生活愉快!

# 佰韬资产管理

## 佰韬服务介绍

吴耿君

佰韬是独立于银行的资产管理公司,为您量身定做专属投资理财解决方案。我们期待与您建立持续的伙伴关系,为您解答和解决投资理财方面的种种问题。由于独立于银行和保险公司,我们可以提供在德国允许交易的多达9000多种不同投资级别的基金产品(包括交易所交易基金ETFs)供您选择,而我们为客户推荐的产品须通过一套严格而专业的内部评估流程方能确定。另外,我们从三个方面保障客户利益。首先,在制定投资策略时我们将充分考虑您的投资目标、投资周期和风险偏好。其次,投资标的确定之后,无论是股票还是债券品种,我们都全力为您争取各大交易所最优惠的交易条件,以此减少您的交易成本。此外,您的理财账户仍可保留在你熟悉的银行或基金公司,所

有通用功能和安全保障措施一如既往确保您的资产受到法定储蓄保险的保护。您投资的资产将作为特殊财产独立于产品提供方的资产负债表之外,即使产品管理机构倒闭也不会令您的资产受损。

### 服务模式介绍

#### 模式一: 佰韬传统 (Pateo Classical)

类似银行的传统理财服务模式。我们为客户提供账户设立、账户报告等基本服务,客户主要由自己进行投资决策和产品买卖。我们不收取月度管理费和年终业绩提成,但客户的每一笔交易均有相应的买卖手续费和交易所佣金需要支付。这种模式适合具备投资专业知识且有时间进行投资理财的客户。

#### 模式二: 佰韬同舟 (Pateo Partnership)

这是一种新的理财顾问模式,它致力于与客户建立长期的伙伴关系。在这

种模式下,我们在为客户提供全面、专业化投资顾问服务的同时尽可能减少客户的交易成本,而改为在客户取得盈利的情况下收取一定的业绩提成,从而确保佰韬与您利益一致。

我们为您提供几乎市场上可见的全部投资顾问服务。我们通过合作银行为您开立免费的储蓄、支付、结算、外汇等账户,(中国客户还可以选择您喜欢的幸运账户号码),同时我们还为您提供每月账户明细报告。为了有效管理您的资产使之保值增值,我们将经常和您保持互动,与您一道作出投资决定。在买卖基金或进行基金定投时,不同于其他投资机构,我们不收取任何手续费。您只需支付固定的月度管理费,而在年终结算时我们收取投资资产实际增值部分10-15%的业绩提成。如果账户结算时资产没有增值,业绩提成自然也不收取。总之,我们的成功系于您的投资收益之上,这是佰韬追求与客户建立合作共赢型伙伴关系的要旨。

#### 模式三: 佰韬启航 (Pateo Starter)

为了让更多新客户特别是华人客户了解佰韬,体验我们的专业服务,在佰韬同舟模式基础上,我们还提供一款更加优惠的体验式理财服务套餐——佰韬启航。在这个模式中您将获得与佰韬同舟类似的服务,但条件更加优惠,我们将不收取固定的月度管理费,年终业绩提成也降到资产增值部分的10%。这是为投资经验相对缺乏、账户资产数额相对较低、难于接受到专业理财顾问服务的客户量身打造的服务模式。为了确保服务质量不受影响,佰韬启航仅在一定时限、一定资产规模范围内对新客户适用。

如果您想获得更多详细信息,欢迎随时咨询我们。您可以通过电话(030) 3087 4380或者电子邮件china@pateo-investments.de联系我们。

服务模式	佰韬传统	佰韬同舟	佰韬启航
服务内容	提供资产管理基本服务,主要靠客户自身进行投资决策	资产管理、投资咨询的全面顾问服务,随时为客户提供投资决策意见和服务	
买卖手续费	按交易额的一定比例收取	无	无
交易佣金(股票、债券等)	10欧起	19,90欧固定费用	19,90欧固定费用
月度管理费	无	120欧起	无
年终业绩提成	无	盈利的10-15%	盈利的10%
适合客户群体	交易频次不高、具有一定的投资专业知识的传统银行客户	缺乏时间精力和专业投资知识管理资产,又希望获得一定投资收益的客户	

## 趸缴型保险简析

吴耿君

金融风暴以来,为了重振经济,政府一直维持低利率政策。低利率给您的资产回报带来的影响我们前期已做了较多分析。企业界特别是金融企业为了在困难时期维持生存会制定相应的策略。这时候,客户利益就不一定放到首位。下面就以保险业为例作一分析。

2008年金融危机后,投资者对资本市场的信赖感明显下降,为了避免长期套牢,他们的投资行为趋于短期化,越来越不愿意签署期限很长的投资协议。许多保险公司因此推出了趸(dūn)缴型养老保险,即客户不再按月长期缴

纳保险金,而是一次性缴纳全部保险金。一些保险公司新签保单的80%来自趸缴型产品。在银行提供的利息回报普遍很低的情况下,保险公司此类产品提供最高可达4%的回报看上去年很有吸引力。

这种产品是如何运作的呢?保险公司和银行在相同的资本市场运作,为何它能提供高于银行的回报呢?保险公司的长期投资组合中有不少过去高利率时期购买的债券产品,这些自然是由原有客户的投保资金购买的。新增保单客户的投保资金在目前低利率环境下只能买到利息较低的债券。因此,许诺给新客户的较高回报实际上有一部分是由老客户投保资产创造的收益来提供的,也就是以旧补新。这对老客户有不公之嫌,因此德国联邦金融监督局(BaFin)也正

准备向此类趸缴型产品提出限制性条件。

事实上,趸缴型产品许诺的高收益也只是对其中存款性质的部分(约为趸缴保费的80%)适用,剩余20%保费作为各种保险管理费用和风险保证金并不能享受。这种规则适用于德国所有带有存款性质的保险,比如养老保险和带存款性质的人寿保险。而法定保险存款利率其实只有1.75%,只有这1.75%的利息收入是每年确保可以拿到的,也就是说宣传最高可达4%的回报并不是确保的。综合而言,趸缴型保险产品很多时候并不一定能获得较银行定期存款更高的利息回报。因此,选择保险产品时不能仅凭宣传的较高收益而轻易购买趸缴型产品。

### 讲座信息

我们将在2013年11月18日18点,在我们的公司Kurfürstendamm 62, 10707 Berlin举办一个有关德国房地产投资的专业讲座,入场费5欧,我们诚邀各位对房地产信息感兴趣的读者参加!

报名方式:请您在11月9日之前打电话预约(030) 3087 4380或者发邮件给我们china@pateo-investments.de

pateo investments



Geng Jun Wu



Arne Trebeljahr



Nina Dropcova



Melanie Bien



Romy Steinberg



Franziska Utes



Jianzhi Lu

**Pateo Investments GmbH**  
Kurfürstendamm 62  
10707 Berlin

Tel.: +49 (0) 30 30 87 43 80  
Fax: +49 (0) 30 28 44 95 82

Mail: info@pateo-investments.de  
Web: www.pateo-investments.de

佰韬QQ群: 328116612 (群名: 佰韬资产管理)  
佰韬微信公众号: 佰韬资产管理



„Das Wissen aus zwei Welten.“

## 施泰因迈尔被指论文抄袭

作为第一回应，施泰因迈尔称这一指责为“荒谬的指控”。他的博士论文是1991年在基森大学通过的。他对杂志表态说：“基森大学如果决定要审查我的论文的话，我一定会坦然面对。”第二天，9月30日，基森大学就正式做出了决定，要对施泰因迈尔的博士论文进行审查，并尽可能快地宣布审查结果。

卡门茨(Kamenz)是工商管理专业的教授，两年前就因其发表的一个声明而引起了一场大的轰动。他声明要对1000位从政人士的博士论文逐一进行核查，揭发出其中某些人的骗人把戏，以“彻底根除德国的论文剽窃行为”。

《焦点》杂志还引用了柏林的法律专业教授格哈德·丹纳曼的话说，从那些至今已经可以确认的抄袭段落来看，施泰因迈尔的抄袭行为，相较于前联邦教育部长沙万，情节并没有那么严重。后者在其论文抄袭的事件曝光并因此被收回博士头衔之后，于今年2月黯然辞去教育部长一职。不过，《焦点》杂志又说，丹纳曼教授将施泰因迈尔论文中的三个段落列为较严重的抄袭部分。

卡门茨教授针对社民党议会党团主席弗郎克-瓦尔特·施泰因迈尔提出了博士论文抄袭的指责后，在德国社会上掀起了又一波学术道德讨论风潮，但这并不能使他感到满足而暂告休战。这位人称“剽窃行为追猎者”的经济学家告诉媒体说，不久将会再有10名政界人士为此而落水。他和他的同事们已经将上届联邦议会中所有具有博士头衔的人都列成了一个表，大约有120人，对他们的论文逐一进行了仔细核查。卡门茨说：“至少有百分之十的人有剽窃行为。今后的几周或几个月内，大概会有10位政客会因为他们证据确凿的抄袭行为而不得不接受和面对(下一步的)现实。”

## 故事里的哥廷根(二)

图文：小木匠

有人在哥廷根享有盛誉，也有人在这里找到自己的第二故乡，这些故事我们已经在上一期里提到；但也有人在哥廷根这个小城里经历了种种不愉快的事情，现在我们就来看看俾斯麦、海涅与格林兄弟与哥廷根的“过节”。

### 决斗“上瘾”的俾斯麦

“铁血宰相”俾斯麦是德国历史上不朽的传奇。而再伟大的人物也有年少的过去。在他的哥廷根时代，俾斯麦是一个法律系大学生；初到哥廷根，他才17岁。在这里，他是一个远近“闻名”的问题学生。他曾在九个月内进行24次决斗，其中一次负伤，他在当上首相之后还将这次负伤归咎于对方的不正当一击。同时，他还酗酒、有桃色事件、负债累累、不务“正业”（喜读拜伦等人的文学作品、而不是他应读的法律书籍），无怪乎他被拒斥于大学宿舍之外、禁闭于阁楼之上。而且他从来不听和他意见不同的教授的课程。最终，毫无悔改之意的他不得不离开哥廷根，在此他显然无法扬名立万，颇有点“此处不留爷”的意思；他来到消费水平较低的柏林，并最终没有从事法律方面的工作，而是走上了外交家的道路，从此翻开了欧洲历史中属于他的一页。鉴于他在哥廷根的糟糕表现，他的大学师友想必无法设想他日后的伟业。

### 海涅的挖苦讽刺

德国最知名的抒情诗人海因里希·海涅同样有一段“哥廷根岁月”，但这座大学城显然并没有给敏感而又吹毛求疵的天才诗人留下美好回忆。海涅于1820年在大学注册，不到半年之后，他就因要求与人决斗，而被停学半年，或许这也成了海涅“孜孜不倦”地讽刺哥廷根的导火索之一。在诗人的散文《哈茨山游记》和《自然界的精灵》中，我们分明地看到

许多旧友都有这样一种癖好，所谓无事不出门，闲来乱翻书。或一杯咖啡，或一盏香茗，读一本好书，正是一件逍遥自在的乐事。不过，由于文化和历史背景太过不同，随手翻开德国作家的书，很可能发现它艰涩而深奥，不能带来直观的愉悦。同为书斋寻路人，罗倩女士愿意和读者一起，去探访德国文学经典的每一个角落，慢慢解开哲学之国的神秘面纱，以三千弱水，灌饮精神之园。

## 沧海一粟·德国文学评论专栏

### 不为人所知的茨威格

罗倩



*Beaufaßweig*

外客观陈述的双重视角。

在致莱夫特维希的信中，茨威格如此为其自传定性、定位：“我将描写维也纳，描写犹太人的维也纳，战争和我们在战争中的斗争，描写我们的崛起和希特勒上台后我们的沉沦，描写‘没有祖

国的人’所受的屈辱，所过的生活。……我们归根到底是最重大的世界变迁之一的证人。”

在创作中，茨威格推崇和遵循的无疑是现实主义风格；但是在个人生活和世界观上，作家特有的敏感乃至责任感使之仍不失为一个理想主义者。这就构成了社会现实与茨威格理想状态必然的不一致，以及由此落差而形成的矛盾。

茨威格不止一次地在《昨日的世界》中强调自己“和平主义”、“人道主义”以及“世界公民”的理念。他对自己根本定位是基于其对于一个“大同世界”的理想，即实现“国与国、人与人之间紧密联系”。在这个“大同世界”的基础上，茨威格内心所构建的精神乌托邦又包含了一系列要素。而从某种意义上来说，他的理想世界本身就是一个复杂的矛盾体：“在每个艺术家的心中都隐藏着一种莫名其妙的矛盾：当生活十分坎坷的时候，他渴望安宁；可是当生活十分安宁的时候，他又渴望紧张。”

他毕生摇摆于“安定”与“不满”之间；能够同时符合他双方面要求的世界其实未曾现实存在过。这些要素对于身为作家的他而言不可或缺；然而

推以及人，则未尝是普遍或可行的。

《昨日的世界》，既是一部世纪之交半个世纪的历史，也是一个曾经那么深情地去触摸人类心灵的正直艺术家的心灵史，也是一代人的奋斗成长史。茨威格在此并不讳言他对理想的展望；而这些期待并未能实现，并且在一次次无法实现中将茨威格的理想打破，将其推向悲观主义及悲剧结局。

流亡作家通常不可避免“虽在人群之中，却游离于人群之外”的身份认同危机。故国沦陷、家国无存，这等于是将自身的历史与过往抹煞；而客乡的陌生文化和环境以及本人“外来客”的身份正是茨威格个人边缘化危机的表现。所以在《昨日的世界》中，他不断回顾来时路，探询自身的立足之处：

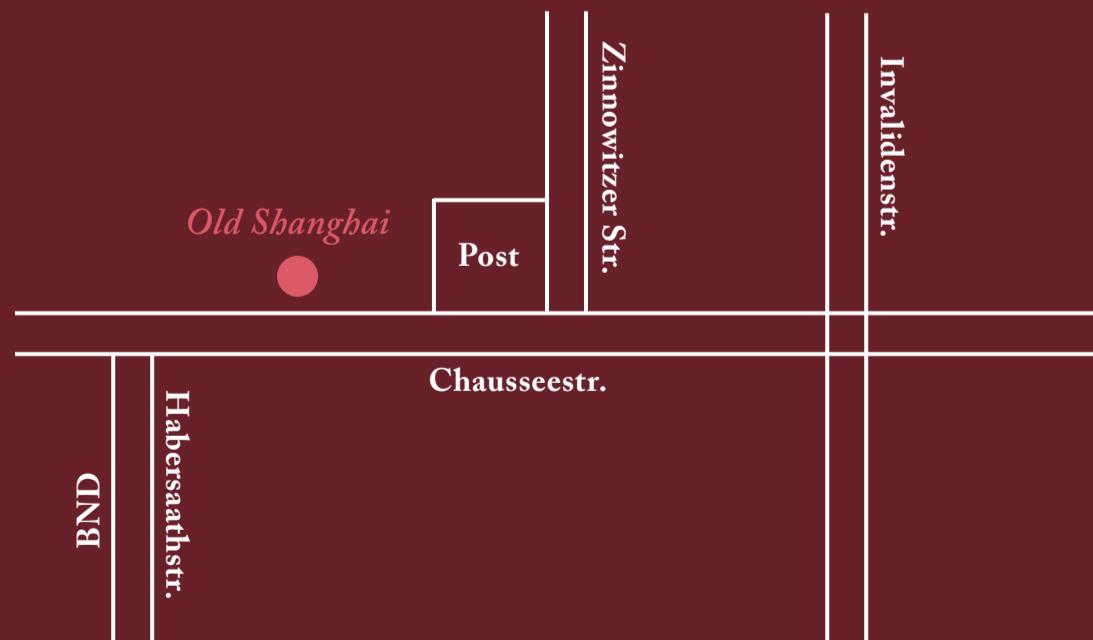
“欧洲，我们神圣的故乡，我们西方文明的摇篮和圣殿，正在走向死亡。”

那层笼罩在整部作品中的淡淡的悲观和绝望色彩，其实并非意味着对整个人类和人类未来的悲观绝望，而是对他自己，对他那敏感而疲惫的心灵的悲观绝望。实际上，正因为有过希望，才会绝望；正因为有过乐观，才会悲观。

## Old Shanghai Restaurant 老上海酒楼

### 江沪口味 承接团餐

位于柏林市中心，距柏林主火车站仅三分钟路程，  
方便上高速公路  
专营团餐，展会盒饭等，欢迎接洽  
全天营业，无休息日，欢迎新老顾客光临



地址：Chausseestraße 32, 10115 Berlin  
电话：(030) 2887 9466 / (0179) 437 9995 / (0179) 120 5266  
传真：(030) 2804 4684  
营业时间：每天 11.30-23.00 Uhr

美国犹太裔心理学家亚伯拉罕·马斯洛提出的需求层次理论 (Maslow's hierarchy of needs) 曾风靡一时, 广泛为人们所接受。艺术、文化、思想的自由等美好的事物仿佛是远在云端的奢侈, 没有满足基本生理、安全需求时个体应无暇追求。然而事实并非如此。即使在炮火连天的斯里兰卡和阿拉伯地区, 就在弹坑近旁, 艺术的欢乐和美的传承也未曾中断。生死线上挣扎的个体一样有他们对美的需求与坚持。我非常高兴为各位推荐赤贫性感专栏, 让我们随着专栏作家的脚步探索、欣赏一些“叛逆者”、“普通人”的独特性感。愿以此专栏向那些逝去的思想者们致敬。

## 赤贫性感·上海专题

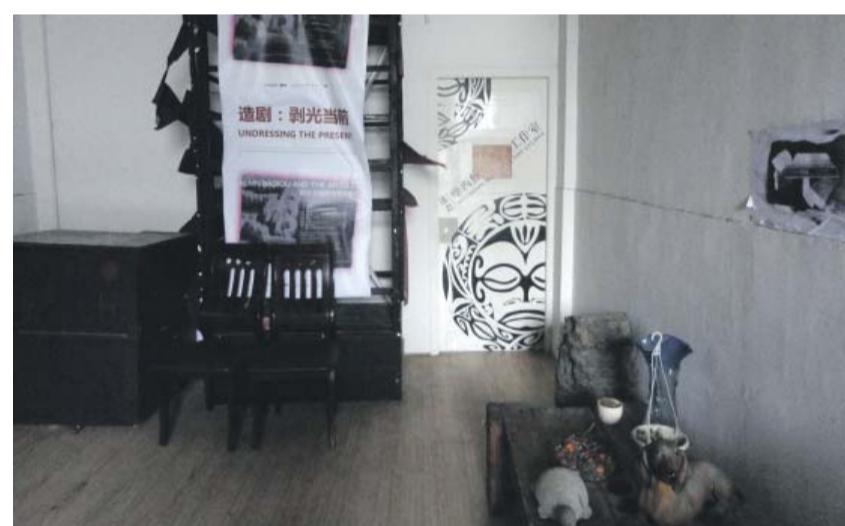


九月初, 德国《时代戏剧》杂志社的友人转给笔者一篇文章, 题目有些大, 叫《中国与启蒙之戏剧》。启蒙是个亦旧亦新的题目, 在当代中国思想界也很热门, 甚至可以说, 围绕着这个话题颇有些充满火药味的激烈辩论。与启蒙相关的话题, 诸如相对性与普遍性之关系等, 亦是中国知识人及关心中国的外国学者常常探讨的话题。

不过一个有趣的现象是, 谈论启蒙的当代中国学者们鲜少会论及中国戏剧。与上世纪二十年代如火如荼的国剧改良运动和以春柳社为发端的新剧运动不同, 在当代中国, 戏剧并没有发挥出公共空间、思想交换平台的作用, 或是承担起“一种公共环境中的责任”。在大多数中国公民的文化生活中, 戏剧还不曾占有一席之地。戏剧艺术在当代中国还很有些孱弱。

这个现象与戏剧艺术在当代德国的发展情况迥然有异, 故而该文作者 Bochert 看到中国戏剧现状时, 心里难免有些困惑。他慨叹道: „Theater als Ort, an dem öffentliche Belange öffentlich diskutiert werden, hat hingegen kaum eine Existenzgrundlage... Wer im Theater ein Medium zur Auseinandersetzung mit den gesellschaftlichen und politischen Ver-

hältnissen sieht, steht in China ziemlich allein da...“ 然而 Bochert 也承认, 困境中的中国戏剧人依然有自己的坚持和努力。他的中国之行并非全无收获, 在上海 Bochert 发现了一个很不一样的戏剧人: 赵川, 和由他带领的一个非商业性戏剧团体——草台班。不过毕竟语言不通, Bochert 对草台班了解有限, 文中介绍语焉不详, 让人读起来很有些雾里看花之感。正巧前段时间回国渡假, 于是几经辗转联系到赵川, 终于在返德之前有机缘参加了草台班的一次排练。草草记录, 聊备日后审思。



### 草台班的社会和剧场实践(一) 上

“我做草台班是要去讲自由吗? 好像不是。我想讲的是这样一种公共环境中的责任。将普通的场合变成一个剧场。或者说因为聚集之难, 所以我们需要剧场, 需要戏剧。”(摘自草台班博客, 论坛“剧场与社会空间——从《鲁迅二零零八》谈起”)

像我们现在以这种方式所做的剧场工作, 很容易被简单地认为是想获得更多的表达或言论空间。虽然确实存在言论空间的问题。但在当下这样推崇个人自由的时代——当然, 这在资本主义发展中有它的渊源和脉络——索取自由的行动和引导并不匮乏。问题在于, 你拿了自由去干吗。上世纪90年代末到2000年初前后, 我们有一些文学作品特别认同市场进步。觉得当变成了消费社会, 自由就来到了。因为人的自由似乎可以通过交易来实现, 而买卖是不受特权制约的趋向公平的行为。但实际情况并非如此。而这种文学也迅速过时。因为, 很快随之而来的是一整套成熟的西方资本主义运作机制, 社会里所有东西都被动员起来, 都被或将要被利用。个体在这种机制下, 只有被榨取和被卷入。自由和平等并未随市场和消费主义到来, 却让我们更受压迫。在这种情形下, 个体的能力与能量, 该去欲求些什么? 所以, 我觉得与其谈挣脱, 不如先谈抵抗。责任并不排斥自由, 它是与自由同在的一种觉悟。人性不是个人的完成, 而是在人与社会的关系里得以实现。

剧场有着一种预习的气质。你要知

道拿了自由去干吗, 然后再去拿它。责任成了获取自由之前的预习。或者说, 自由并不是一个荒芜的概念, 它有其价值, 那就是能够承担。福柯说, 我们总以为早先韵文时代的写作, 因为受到格律限制而非常不自由, 但事实上, 那时的人恰恰因为格律的存在而感受创作的自由。

我这样说可能并不严密: 在大規模去政治化之后的时代, 我们每个人都似乎朝向了更大的对事情作出看法和决断的可能。这种可能已被习惯性地当作了民主的推进。但问题在于, 我们是不是真的因此产生了看法? 很多当代艺术、剧场作品都站在这场泛民主化的创作思路上。他们会说, 你给的东西太确定了, 要宽泛些。他们给出一些含糊其辞的东西, 让观众自己找答案。他们不觉得给出答案是他们的责任。这样经历一段时间之后, 我们都已相信并满足于这种“让观众自己做判断”的理念和作品。但实际上, 今天很多人已不会做判断了。观众做得不多, 艺术家则基本放弃, 因为他们没有这种责任。这成了当下的一项陋习。没有错, 虽然我们看穿并抛弃过宏大叙事这种行为, 但似乎自从那以后, 我们自己就再也不习惯做判断了, 甚至害怕或诋毁明确的判断。但作为一个个体, 对事情有看法, 提供判断, 并作抉择, 这里蕴含着生活在社会之中的基本道义。在这个基础上, 人的如何跟周围这个世界共存的思考, 才被带动起来。我要说的责任由此而起。

我将草台班的活动称之为社会剧场。在我们的环境里, 大概稀缺一般意

义上的恰当的公共政治空间。那是指, 能够对人们如何生活在一起的不同理想和原则展开讨论的空间。这在当下虚拟的网络空间里要好很多。而让剧场成为这样一类的社会空间就会很有意思。这大概就是我提社会剧场的初衷, 让讨论回到我们的生活里来。我们平时虽然会上很多政治课, 但这是一种表面的、假装的东西, 这只会让人们加深厌恶。我们做这种剧场, 意在让大家回到一种健康的、正常的公共政治生活中来。

自由和民主这两个词都有特别明确的内容和范围。我们的社会剧场还没到谈这些的地步。那是些重大问题, 草台班只是开小组会。60年代, 政治空间在这个世界无处不在, 社会讨论也大量发生。当然, 我们可以去追究和讨论那些争论生产出了什么。问题是70年代中期到90年代世界大规模右倾化之后, 关于未来更好制度的讨论没有了, 社会意识趋向单一。世界上的人不是都没有传统的自由和民主, 而是政治生活都被大规模的经济和消费生活覆盖了。当然, 在我们的这个现代性还没有都到来的环境里, 确实还有很多和那两个词相关的问题。当然“政治”也已经是个被用滥的词, 在这里并暗示了某种不安稳。大家都不喜欢它。我们或者可以改用温和一点的说法: “公共空间”。这不是指物理意义上的, 而是可以展开问题讨论的社会空间。但是对于我来讲, 草台班的存在, 是基于责任的实践, 而不是为强调自由。

## 下河迷仓访草台班

陈琳

2013年10月7日, 台风菲特过境。午后一点, 草台班于龙漕路200弄100号下河迷仓四楼排练。笔者出发时风雨稍停, 没想到刚出了小区就风雨大作, 街上不见什么行人, 只有笔者和丈夫一路冒雨前行。我们抵达下河迷仓时草台班新一轮戏剧排练的讨论刚刚开始。团员们打算排练由一位巴勒斯坦剧场人带来的短剧。看笔者是新来的, 赵川请大家轮流自我介绍一番表示欢迎新人。其中一位的自我介绍让笔者记忆犹新, 他说, 我以前是警察, 摸过枪, 杀过人, 现在我不干了, 开始思考一些问题。

第一个环节是讨论。那位巴勒斯坦剧场人的中文很好, 他首先发问, 你们了解以色列和巴勒斯坦是怎么回事么? 团员们说了起来, 不过也许是巴勒斯坦剧场人在的原因吧, 讨论有些拘谨。笔者注意到桌子上有几本书, 包括萨义德的《最后的天空之后》。虽然因时间限制讨论不够深入, 却颇有些 Dramaturgie 的意味。好的戏剧创造绝不是剧本的重复, 戏剧是有别于文本的

艺术。但在排戏之前对相关话题进行知识层面的深入了解和哲学层面的探索很是必要。讨论末尾时巴勒斯坦剧作家说了一句话, 人首先是要生活, 当地的“巴勒斯坦”居民不是在想什么, 他们是要有办法生活, 活下去。

之后是热身。热身用的方法很普遍。台风天气大家有些闷闷的, 所以赵川想让大家通过热身运动兴奋一些。接下来是熟悉剧本, 用分角色读的方法。因为要赶飞机, 笔者没有时间参与熟悉剧本这一过程, 必须提前离开。道别时, 赵川告诉笔者, 这次是赶着排一个戏出来, 所以急于让大家通过阅读赶紧熟悉剧本。一般来说, 草台班在排练时会做大量的肢体训练, 即草台班的戏更注重肢体语言。笔者知道, 他懂戏。进一步说, 与阿尔托, 莱因哈德等艺术家的想法不谋而合, 赵川认为“在这个被语言操纵, 以语言包装的时代, 身体的动力和能量首先需要被开发。因为它较少被使用而较少受到污染, 显得更为单纯和真实。”



返回柏林后, 笔者收到赵川的一篇文章, 讲草台班的社会实践和剧场实践, 该文第一节深入探讨了许多困扰着当代中国人的问题, 诸如“你拿了自由去干吗?”, “自由和平等并未随市场和消费注意到来, 却让我们更受压迫”。在这种情形下, 个体的能力与能量, 该去欲求些什么? 诸多问题掷地有声、发人深省, 赵川立足于他和草台班的实践深刻反思了这些问题, 笔者非常认同。获得赵川同意转载该文第一节之上下两部分。



### 草台班的社会和剧场实践(一)

下

赵川

早期我有一种错觉, 曾经以为草台班可以建设成一个思想共同体。在东亚一些地方, 我曾非常有兴趣地见过这类共同体。但很遗憾, 草台班不是。以前, 美国人老康刚来参与草台班时, 他也这么以为, 或者还有其他人。我开始时为些问题纠结, 是因为误以为可以成为某种思想共同体, 但草台班的开放性, 其实让它不太可能有这样一个基础。而我又热衷于让我们具有这种开放形态和态度。然而, 草台班还是无愧于一个行动的共同体。因为我们身边的社会仍还在一些基础的诉求上挣扎。所以, 在这个情形下, 我们即便不是思想共同体, 也是可以一起行动, 一起工作的。草台班这个环境里待久了的人, 一定会沾染一些“草气”。舞台这个东西很炫, 如果仅仅单纯爱好舞台和演戏, 你完全可以去一个更光鲜的地方, 不一定待在草台班这样边缘的环境里。很多人来来去去。但几个老成员像吴梦、刘念、侯晴晖、庾凯、疯子等, 都是2005、2006年就参与至今。他们也都变化蛮大。有人刚来的时

候, 对剧场或社会议题并没有特别兴趣; 有人虽然有兴趣, 但那个系统或是从校园戏剧带过来; 刘念2005年去韩国光州参加戏剧节, 回来就有很多感触和感觉被带动。无论从外界影响, 到他们自己的探索, 草台班都给这些同仁带来改变。

草台班把大家聚在一起讨论。但其实也总被人讲, 我们的戏并不是都很好。我想我们只是扔出一个东西去引发讨论, 而不担当启蒙角色。我是想把剧场变成一个现场。日本帐篷剧场导演樱井大造曾经说, 自己并不是“民众”, 这个身份只存在于一辈子跟“民众”拉扯, 在成为“民众”的过程当中。我们也一样。比如到一个村子里演戏, 我们不可能用村里人的那套话语去跟他们讨论, 而只能用我们自己的。我们在他们那儿获取养分, 而他们也从我们这儿得到东西。这不是种和谐关系, 而甚至会是斗争, 但它不虚伪。我们各自的经验因此得以互相传递和分享。如我前面所说, “责任”是我们自己的实践, 是承担我们自己的责任。

## 用毛笔描绘中国故事， 用漫画传播中国文化

-----旅法画家兼图画书创作者陈江洪  
做客柏林孔子学院

王燕



作品: 握着爷爷的手

法籍华裔画家兼图画书创作者陈江洪,1984年进入中央美院中国画专业,1988年入读巴黎美院,开始了旅居法国的绘画生涯。自1994年起,曾经为别人的图画书作插画的他开始自己绘画并创作儿童图画书。

作为儿童读物的创作者,陈江洪不给孩子讲太多的道理,而是手拿毛笔,蘸着水墨,在异国他乡凭借他对中国文化的满腔热情来讲述人间最质朴的情感:善良与邪恶,美丽与丑陋,仇恨与博爱。用他自己的话说——“所有宝贵的,意义深远的和优雅的中国传统都正在消失。对我来说,最重要的是把这些我极为珍爱的文化保存下去,让它们能够跨越国界,与世界上所有的人分享。”

一本好的图画书,即使孩子不识字,仅靠“读”画面,就应该可以读出故事的精髓。陈江洪用他极富表现力的图画语言,把西方的思维方式和源于中国民间神话传说的故事素材很好地融合在自己的创作中。因此他的作品使中国文化走向了世界,不仅中国孩子们爱不释

手,而且跨越国界得到了西方孩子的喜爱,并且获得多个国际奖项。其中的代表作有《钟馗》,《幼鹰》,《虎王子》,《小莲》,《火龙》,《神马》等,先后在法国,中国,日本,美国,丹麦,德国,意大利,西班牙等十几个国家出版发行。迄今为止在德国已经由Moritz出版社翻译发行了其中的六本。2005年图画书《神马》和《虎王子》分别获得德国青少年文学奖,2006年获得Rattenfänger文学奖和Luchs青少年儿童读物奖。

《新京报》撰写书评的儿童阅读推广人艾斯苔尔这样说,像陈江洪这样身在异乡的华裔画家,总“免不了要频频回望,找寻自己的根源。虽然早已经看不清故乡的归路,但是骨血里依然像潮汐受到月亮的吸引,夜夜回潮一样,不知在哪一部作品里面,就流露出对故土的思念。”

图画书《毛和我》是陈江洪用6年时间构思,动笔,最终于2008年首先用法语出版发行。2009年被翻译成德文,译名为《An Großvaters Hand》。这本书透过作者童年的眼睛给读者描绘了他从儿时到1976年的童年生活,用孩子般细腻的感受回顾了他的家庭,他的学校以及他的邻居在文化大革命时期所经历的故事。同名画展《An Großvaters Hand》于2013年9月12日至10月17日在柏林孔子学院展出。

柏林孔子学院:  
[www.konfuziusinstitut-berlin.de](http://www.konfuziusinstitut-berlin.de)



陈江洪做客柏林孔子学院

## 异国他乡·说你说我 赵雪——做母亲是最具挑战性的职业

王燕

谈谈追逐梦想时让你很难忘的经历。

在大学的时候专业成绩优异,周围一片掌声,自己感觉也特别好,以为毕业后就是鲜花和掌声了。真的毕业了,咯噔一下,掉到现实里了。根本不知道从哪开始,甚至不知道怎么进入影视圈。我还算走运,读书期间就参加过演出。大多科班出身的演员都得从海选开始。一群人,每个人一个号码,被叫的只是号码,你的名字已经不存在了。最后的结果就是:2号,3号可以留下,其他的

Say you, Say me

“异国他乡·说你说我”专栏主编推荐:无论彼此的际遇与国籍,在此你我相遇。借着报纸的一页,来聊聊你我的“异国他乡”,让我们彼此温暖,相互鼓励,让他乡不再等同于孤单之乡。亲爱的读者,你是否愿意加入我们轻松的谈话,分享你在他乡的感受?期待你与我们联系。



1996在电影Ende einer Leidenschaft与德国著名演员Sebastian Koch的剧照

演员总是耀眼地出现在银幕上,  
在国外走这条路会轻松一些吗?

从小我就在央视做主持人,演电影。而且母亲是演员,所以演戏对我来说就是生活的一部分。在国外从事演艺事业首先是语言问题。我非常努力的学德语,但是再怎么努力还是有口音。专业上我也非常努力和优秀,在德国考取了奖学金,在美国好莱坞进修期间也受到很多导演的赏识,然而亚洲人的面孔,在欧美都很难有演主角的机会,永远是小角色。所以我最终从美国回到德国来发展。

## 柏林自由大学国际合作中心 Stefanie Kirsch女士访谈

图: Stefanie Kirsch 采译: 小木匠

没有初步掌握德语知识的现实?

答: 项目合作内的理工科专业多通过英语完成,要同时学好德语可能很难。然而学习一些德语仍有助于我们至少能与教授和同事进行日常问候、闲聊、寒暄和简单沟通。对很多博士生来说,尽快完成学业才是最重要的,相应的留给语言学习的时间很少,因此这些日常交流正为我们强化文化交流、了解其它文化提供了机会。我认为,学习德语最简单的方式就是找一个语伴,并和语伴一起去发现和了解这座城市。语言是理解一种文化的钥匙。

问: 您愿意在生活方面给中国学生提哪些友好的建议?

答: 大家应当多去发现柏林,因为柏林能提供给我们很多东西。除了很棒的博物馆和歌剧院、活跃的酒吧和音乐场所以及令人放松的大片绿地,柏林生活、文化和历史就在我们身边。参观国会大厦或者骑车参加城市历史之旅都值得推荐。如果大家事先能对德国历史和文化有所了解,将有助于我们更好的了解和理解柏林。另外,柏林是一个很惬意的首都城市,每个人都能找到让自己感到舒适的地方,而且中国学生也不要忘了在柏林的KTV中找到乐趣。

问: 非常感谢。

受访人: 柏林自由大学国际合作中心项目负责人 Stefanie Kirsch



Stefanie Kirsch

问: 为何FUB如此看重与中国院校的密切合作呢?

答: FUB与中国的合作已有较长的历史。除以孔子学院为媒介的交流关系和与北大、南大等院校的伙伴关系,双方在科研和教学等方面长久稳定的合作也吸引了众多优秀中国高校毕业生在FUB攻读博士学位。藉此,我们能加强科研交流,并将中国作为长久的合作伙伴。

问: 多年来,您为中国学生提供了很多帮助。在您看来,初来乍到的中国学生在哪些方面最需要帮助?

答: 对多数中国博士生来说,来德读博是首次远离亲友、独居国外,语言、饮食、生活方式和文化都很陌生。因此,我们希望能在Orientation Week期间帮助他们将开始阶段的“文化休克”的负面影响降到最低,帮助他们克服大学校园里的种种困难,并做好在校园行政部门的注册

## DEUTSCH-CHINESISCHE

法中汇报

Einmal im Monat berichtet die Deutsch-Chinesische Allgemeine Zeitung unabhängig und sachlich über China und den kulturellen Austausch zwischen Deutschland und China. Mit Beiträgen von China-Kennern aus Politik, Wirtschaft und Kultur sollen Brücken gebaut und das gegenseitige Verständnis gefördert werden.

Ein Jahresabo kostet nur 38 Euro inkl. Porto! Bestellen Sie noch heute und Sie werden ab sofort besser über China informiert! Möchten Sie eine Anzeige schalten? Über die DCA erreichen Sie preisgünstig Ihre China-interessierte Zielgruppe ohne Streuverlust.

《德中汇报》,德国第一份全方位报道中国政治经济、社会文化、旅游交通和生活时尚的综合性德文报纸。全年订阅只需38欧元含邮费。广告客户通过《德中汇报》可以以优惠的价格直达对中国和中国产品感兴趣的买家。

Abo: abo@dca-news.de - Anzeigen: anzeigen@dca-news.de  
Wandsbeker Allee 72 - 22041 Hamburg - [www.deutsch-chinesische.de](http://www.deutsch-chinesische.de)

可以走了。这样的海选我一生只参加过5次。那种感觉真是难过,学了这么多年,就是第三排,第四排的一个号。后来就决定不再参加海选了,只出演被邀约的角色。九十年代我在德国几乎包揽了所有亚洲人的角色,因为当时欧洲没有学过专业表演的亚洲人,我是唯一一个。

这么热爱表演,为什么现在改行了?

因为五年前我先生去世了,我一个



人带小孩。当演员的收入不固定,工作环境也不固定。传统中国人的想法:放弃梦想,一切为了孩子吧。还好,现在的工作还是和影视创作有关系。而且作为女演员,三十多岁以后就很难接到戏。所以我倒是庆幸自己四十一岁及时地改行了。

如何看待功成名就?

对我来说,演员和其他职业一样,没什么特别,也不是为了表现自己。做演员的最爱走电影节的红地毯。但是我是有我的原则:我参与演出的影片,我乐意去走红地毯,这是我的义务,如果是受邀参加的电影首映,我会选择绕开红地毯,闪光灯和记者。或者这也是我没有出名的一个原因吧。但是我今天往回看,认为自己还是很成功的,年轻时为自己的梦想努力过,也取得了成绩。现在受雇于政府既照顾了家庭,又不离开演艺圈。我自己非常满意和享受这样的生活。当然这个不一定符合社会对功名的衡量标准。

从事过这么多职业,  
你最喜欢的是哪个?

我最喜欢的职业是当妈妈,而且这是对我极具挑战性的职业。因为一个人带孩子责任很重。

## 主编推荐：

亲爱的读者们大家好，我们很高兴推出中德母亲对话的亲子专栏，由德国母亲和中国母亲每期就同一个话题讲述各自的经验，交流意见。欢迎广大读者加入我们的讨论。投稿信箱：chen@d-c-w.org

## 亲子专栏

## 在德国坐月子有多久？

作者: Caroline Rosales

翻译: Lea



给人带来勇气，会博人一笑，更会让人产生与身边好友坐下来一起探讨书中内容的冲动。„Mama muss die Welt retten – wie Mütter vom Wickeltisch aus Karriere machen“ 绝对属于此类书籍。

该书的两个女性作者: Isa Grüter-ring, 在她的育儿假期间开办了个人部落格 „Haupstadtmutti“。Caroline Rosales则出版了自己的第一本书 „Ich glaub mich tritt ein Kind“, 同时和 Lisa Harmann 共同经营部落格 „Stadt-Land-Mama“, 该部落格以 Mommy-talk 妈咪对话的形式存在，风趣幽默，但又令人思考。

Isa Grüter-ring 和 Caroline Rosales 的新书 „Mama muss die Welt retten“ 不仅激励了许多妈妈，书中更给妈妈们提出了许多意见和建议，告诉大家如何做一个成功的妈妈。妈妈，也许不能立刻拯救世界，但至少应该要做新的探索和尝试。节选书中的原文：

„Es ist ein Buch für Mütter, die für ihre persönliche Erfüllung nicht alleine ihr Baby verantwortlich machen wollen, sondern denen in ihrer Elternzeit zwischen Krabbelgruppe

und Gläschen – Shopping auch mal richtig die (Schnuffel-) Decke auf den Kopf fällt. Und die sich fragen, was sie für sich selbst tun können. Die Antwort: ALLES!“

„Mama muss die Welt retten“, 出版社 Aufbau, 售价8.99 Euro。



生第一个孩子的时候姥姥和妈妈都到德国来“伺候”月子婆。还好她们刚到德国不久，不认识去医院的路，所以生产的那一天她们就一直留在家里。我说还好是因为，在德国孩子生出来后就被洗干净，穿上小衣服裤子，完全一个小孩样子交给妈妈。而我呢，因为脊柱打了麻药，等药劲一过去，医生就催我去洗澡了。洗澡之后休息不到20分钟又到了晚饭时间。产妇的晚餐和其他病人的晚餐没什么区别，几片面包，奶酪，肉片，蔬菜外加一个酸奶。还好我亲爱的姥姥和妈妈没有陪同我一起经历这一切，否则她们会气晕过去。一到德国她们就拿出各种正面负面的经验，连恐吓带威胁地警告我：“不按照规矩坐月子，老了会落下病根的。”

第二天她们来医院看我们，见证了更让她们目瞪口呆的情景：一个年轻的德国妈妈光着脚丫，把Baby扛在肩膀上从走廊经过。紧接着我也告诉她们，我洗澡也洗了，牙也刷了，冷水也喝了，但是孩子很好，奶水也好。

幸好她们在医院里开了眼界，回到家我几乎天天洗澡洗头，她们只当没看见。但是，她们坚持不让我带孩子出门，除了去诊所复查，散步也不行。然而这次不是我和她们较劲，因为宝宝的脐带还没有好，一个老大的夹子在肚皮上，看着我也害怕，所以乖乖听话在家呆着。但是我的助产士来家里一次就催一次，新鲜空气和阳光对孩子成长有好处，什么时候带孩子出去？看着秋天的最后一抹太阳，我终于忍不住了，大概一共在家呆了不到20天就正式结束了坐月子，天天带宝宝出去散步了。

在吃的方面，鸡汤，花生猪蹄汤不用多说，中国人都会做。我要特别推荐三个姥姥带来的食谱，色香味都有，还有营养。

## 1. 米酒水

又称月子米酒，这个水实际上就是米酒烧开，不要加盖，让酒精充分地挥发。整个月子期间，在中国还会以此代替产妇一切的饮用水，包括泡米，炒菜。

如果当水喝：只要把握三比一的原则即可，也就是将三瓶米酒煮成一瓶的量。

做法：亚洲商店里的瓶装米酒，将三瓶米酒倒入锅内，不加盖，大火煮沸后持续15分钟以上。再将煮好的米酒水装入热水瓶备用。

补充一句：我喜欢和浓稠一些的醪糟汤，就是多一些米酒少一些水，加上枸杞和鸡蛋，就是每天美味的早餐汤。

## 2. 生化汤

生化汤是一付配好的中药，它的主要功能是使子宫尽快排出恶露，帮助它恢复正常的位置和形状。这些中药必须是妈妈从中国随身带来的。

材料：当归，川穹，桃仁（去芯），烤老姜，炙草（蜜甘草）。

做法：A米酒700cc，加入药料，慢火煮1小时左右，约剩200cc，这是第一次，药酒倒出备用。

B第二次再加入米酒350cc，和第一次煮法相同，约剩100cc。

吃法：把A和B放在一起，一天分3次喝完。顺产喝7天，剖腹产喝14天。

## 3. 麻油炒猪肝

材料：猪肝用米酒洗净，切成1公分厚度，体重每10公斤要取60克老姜（连皮一起切片）体重每十公斤取六克。麻油，体重每十公斤取6cc. 米酒，体重每十公斤用60cc.

做法：老姜用麻油炒香，成浅褐色，姜捞起，先置于备好的米酒中。油热，大火，再放下猪肝，用大火快炒，再倒入浸着姜的米酒煮开。

生了三个孩子，妈妈来了三次，但是每一次都没有时间去旅行，而是在家里照顾我和宝宝们的饮食起居。这也应该算是中国坐月子的一大特色：当妈妈的主动陪女儿坐月子，并且承担其间的各项家务劳动。尤其对我们这些生活在异国他乡的年轻妈妈来说，这不仅是体力上的帮助，更多是心理的安慰。在这里我要说：“谢谢妈妈的关爱，谢谢妈妈的辛苦。”

多享受的条件。但是他愿意从事育婴教育的根本原因是：这是个环保产业，对家庭好，对社会好。如果家庭不和谐，就有人容易得抑郁症，他们的过激行为也给社会带来不和谐。这的确也是一种另类“环保”。

一般人看来，早期教育和绿色环保好像真是风马牛不相及的事情。但在郭建国看来，经过调查实验而得出的结果却证明了早期教育这个无烟产业的的确“绿色”二字相关：2006年的试验中，30名孩子每年平均医药费是5000元。但他对孩子和家长进行锻炼和指导后，一年的医药费降低了78%。

在郭建国眼中，环保不仅是环境保护，而是最大限度地创造财富，减少污染。“早期教育最关注婴幼儿的身体健康，而保持身体健康就能减少对地球资源的消耗。一个身体健康的人，能忍耐很多困难，也可以节约资源。”

婴儿们的守护天使  
——杰出育婴师全面推荐

采编: 陈煜修

图片来源: 天津网-数字报刊

的。”

这些有争议而大胆的尝试日后成为婴幼儿的“流行”教育方式，他也在全国各地举办了很多次讲座，年轻妈妈们纷纷前去取经，她们给予他的肯定和信任让他有了从未有过的幸福感。

## 为什么要从育婴开始？

在一次次试验中，郭建国总结出一个个结论，然后和孕妇们分享。这种成就感吸引他在育婴事业上坚持着，开花结果。过去他做大学生心理咨询时，效率极低，又转而做中小学生培训，发现学生的问题解决后，家长的问题却没有解决。最后他发现他花费几年时间在学生身上，得到的成绩却微不足道。

“只有做年轻妈妈培训的效率最高，因为她们是一张白纸。我告诉她们怎样带孩子，她们就把孩子带好了。按照我的方法，我能培育好上万个学生，回报率最高。”育婴教育让他的价值得到了最大化发挥，他在此领域干得一发而不可收。

由于是体育教师出身，所以郭建国尤其看重运动对婴幼儿的作用。他说他指导过的孕妇中，有一个孕妇怀孕8个多月了却还每天坚持跳舞，生出来的宝

Caroline Rosales, 1982年出生于波恩，职业为编辑，同时经营个人部落格stadt-land-mama.de。目前她和她的丈夫及儿子 Maxime 住在柏林市的 Prenzlauer Berg。2012年出版了她的第一本书《Ich glaub, mich tritt ein Kind》。2013年秋，出版她的第二本新书《Mama muss die Welt retten》。

德国法律里对于坐月子和产假是有明文规定的。坐月子，德语词叫Wochenbett，分娩后的女性在此期间应当得到充分的休息，时间为6周。在坐月子期间，雇主严禁要求新手妈妈工作，法律上称为产假(Mutterschutz)。而新手妈妈们如何享受产假则因人而异。在产假后，绝大多数的德国妈妈还会继续享有一到两年的育儿假(Eltenzeit)。必须注意的是，育儿假应及时向公司提出申请，至少在育儿假正式开始前的7周申请育儿假。当然也有些德国女性会选择在分娩两周后把婴儿交给保姆(Tagesmutter 或是Kinder-mädchen)照顾，自己则回公司上班。但这种做法在德国并不常见。其中一个很重要的原因是，支付给保姆的报酬并不便宜。所以大多数的德国妈妈会选择生育后的第一年留在家中照顾宝宝，直到公立或私立幼儿园(Kita, Kindergarten)有空位空出。孩子上幼儿园的费用通常由所在城市承担。

我自己当时休产假的情况就比较特殊。按理说在孩子出生后我应该躺在床上好好休息。但在我儿子Maximes出生后不久，我们面临着大搬家的特殊情况。Maximes出生后的第三个星期，我坐在新家客厅里的沙发上，身边被还没拆封的搬家纸箱子包围，我问我自己，到底谁该把这些箱子拆开呢？而我的第二个孩子，会在明年春天出生，到时候的情况肯定又会不一样了。在床上躺6个星期是绝对不可能的，特别是家里已经有会蹦蹦跳跳的小孩了。

绝大多数的新手爸爸在妻子产后也会获得两个星期的假期。在这期间他们至少能帮上点忙，比如采购或者换尿布。这对新手妈妈们帮助已经很大了。

## 新书简介：

有一类书籍，它们会激励自己，

本期“偶像”：郭建国，1958年出生，天津财经大学副教授，负责大学生的体育课程。除此之外，他还是全国第一位男性“教授级”育婴师。如今已是中华育婴协会副会长，专门从事集生活照料、健康、营养、体能、智慧、心理、个性化教育于一身的指导婴儿成长的专业人员。他在全国创办了第一所“胎儿大学”，不仅培训了上万名育婴师和家长，更“抱大”了上万名小宝宝。

## “大男人将孩子们‘折腾’乐了”

郭建国是年轻妈妈们的“偶像”。妈妈们很奇怪——郭老师是一个身高一米九、高大魁梧的大男人，可是，孩子到了他的怀里，就不哭不闹，而且，不一会儿就能“乐出花儿”来。妈妈们看着自己的宝宝在郭老师的大手里被“折腾”着，一会儿横着，一会儿竖着，一会儿正着，一会儿倒着……开始挺担心，总怕孩子被“折腾”“熟”了。可是，结果总是宝宝们玩儿得美美的，都不愿意回到妈妈的怀里了。妈妈们就觉得：“大男人抱孩子，真比我们强。”

跟随一个年轻妈妈带着她将近两岁的孩子来到郭建国的工作室，这位妈妈说：“别的同龄孩子都跑得很快了，我们孩子还走不稳呢。还不会上下楼梯，是不是腿脚儿有毛病啊。”郭建国乐了：“孩子没毛病，是你们从小抱得有毛病。你们总是横抱，竖起来时也是紧紧护着腰，抱得时间还长。孩子腰没力气，当然走得晚又走不稳。”

主编推荐：一位老友这样抱怨，学了这许多年德语，说话却还是不够地道，有时还听不懂一些日常生活对话。这当然有多方面的原因，不了解口语中大量使用的“俗语”就是其中之一。我们《德华世界报》特设“学俗语·练德文”专栏，由施莉可女士 (Frederike Schneider-Vielsäcker) 按照字母排序为各位读者介绍德国俗语，帮助我们更好地学习德语，了解德国文化！

## 学俗语·练德文

A-Z

施莉可 (Frederike Schneider-Vielsäcker)

### Hals: Hals über Kopf



这个习惯用语多用于口语中。Hals über Kopf 直译为「颈在头的上面」，意思是匆匆忙忙地或者手忙脚乱地。以前片语是 über Hals und über Kopf，表示打跟头的时候这是重要的有份的身体部分。有可能颈替换屁股，这个词是利用旧和口语的说法中，比如说：“über ars und kopf bürzeln”（十四世纪至十七世纪用的早期新高地德语的bürzeln 今天是purzeln，有跌倒的意思），出现在约翰·菲沙尔特 (1546年—1590年，是文艺复兴时期德国讽刺作家) 的作品。

还有一些其他与颈有关系的习惯用语。有的影射绞刑的时候颈是涉及的身体部分（以前用绞刑架杀死某人当通俗的刑罚），例如：den Hals riskieren（直译为「冒颈」，意思是冒生命危险）、den Hals kosten（直译为「花费是颈」，有事情至于这样糟的意思）、den Hals aus der Schlinge ziehen（直译为「把颈撤出绳套」，意思是在最后时刻摆脱困境）、jemandem den Hals abschneiden（直译为「把某人的颈切下」，意思是使某人破产，der Halsabschneider 是放高利贷者）和 das Wasser steht

jemandem bis zum Hals (直译为「水淹到某人的颈」，有两个意思：一、某人背了一身的债。二、某人处境非常困难）。

那时颈也表示喉咙，此显示这些例子：den Hals nicht voll (genug) kriegen (直译为「颈不能充满」，意思是贪得无厌)、etwas hängt jemandem zum Hals raus (直译为「某事挂出某人的颈」，有某人对某事感到腻烦的意思) 和 etwas in den falschen Hals bekommen (直译为「某事进入错的颈」，意思是误解某事并因此恼怒)。

其他的例子指出颈是轭的佩带者（轭是一种木头的梁，用来给两头牛拉货物）：jemanden / etwas auf dem Hals haben (翻译成「有某人 / 某事在

Die sogenannten Chengyu (成语) sind feste Redewendungen, die zumeist aus vier chinesischen Zeichen bestehen und Verkürzungen längerer Äußerungen sind. Es handelt sich hierbei um idiomatische Sprichwörter, da ihre Gesamtbedeutung nicht aus dem Sinn der Einzelwörter erschlossen werden kann. Sie sind Mythen, Geschichten und historischen Ereignissen entlehnt und versinnbildlichen die Eckpfeiler der chinesischen Kultur. Heutzutage sind Chengyu immer noch gebräuchlich, um sich angemessen auszudrücken, sowie eine Lehre über Moral, Leben und Natur zu erteilen – es zeugt von guter Bildung und wird hoch angesehen. Wer sie beherrscht, kann sich besonders lebendig artikulieren und seiner Sprachfertigkeit das „Tüpfelchen aufs i“ setzen. Die „Deutsch-Chinesische Welt“ stellt die längst in Vergessenheit geratenen Hintergrundgeschichten vor und erklärt den Gebrauch der Wendungen.

## SPRICHWORTKULTUR

成语

施莉可 (Frederike Schneider-Vielsäcker)

### 非礼勿言 fēi lǐ wù yán



Wörtlich übersetzt bedeutet dieses idiomatische Sprichwort „Das Unangemessene soll nicht gesagt werden“. Die Redewendung geht auf die Analekten des Konfuzius (Lunyu 论语) zurück. Diese Lehrgespräche des Meisters Kong gehören zu den Klassikern der konfuzianischen Literatur. Im zwölften Buch wird er von seinem Schüler Yan Yuan gefragt, wie man die vollkommene Tugendhaftigkeit erreichen könne. Der Meister sprach: „Sich selbst beherrschen und zu den Riten zurückkehren, das ist vollkommene Tugendhaftigkeit. Wenn man sich einen Tag lang selbst beherrschen und zu den Riten zurückkehren kann, werden alle unter dem Himmel ihm vollkommene Tugendhaftigkeit beimessen. Liegt die Ausübung von vollkommener Tugendhaftigkeit bei einem selbst oder bei anderen?“ Daraufhin möchte der Schüler wissen, welche Schritte man durchlaufen müsse. Konfuzius sprach: „Schau nicht auf das, was entgegen der Riten ist; höre nicht auf das, was entgegen der Riten ist; sprich nicht aus, was entgegen der Riten ist; mache keine Bewegung, die entgegen der Riten ist.“ Yan Yuan antwortete: „Auch wenn es mir an Scharfsinnigkeit fehlt, werde ich mir diese Lehre zur Aufgabe machen!“

Die bezeichnende Aussage des Meisters Kong, der diese Redewendung entnommen wurde, lautet im chinesischen Original wie folgt:

子曰：“非禮勿視，非禮勿聽，

非禮勿言，非禮勿動。”

Das Sprichwort röhrt aus einer Zeit, in der eine strenge Hierarchie nach konfuzianischer Ordnung in der Gesellschaft vorherrschte. Viele Dinge durften gegenüber einem älteren Menschen oder einem Mitglied einer höheren sozialen Schicht nicht ausgesprochen werden. Heutzutage ist dieses Chengyu immer noch in Umlauf. Man verwendet es zur Bezeichnung von etwas, das zu unhöflich ist, um es zu verbalisieren.

Im Rahmen der Ausstellung „Chengyu visualized“ im Hyatt Andaz Shanghai haben chinesische Künstler mit einem modernen Denkansatz die vier Zeichen eines Chengyu und die dahinter stehende Geschichte neu interpretiert. Der unter dem Namen Lok Ng bekannte Künstler aus Guangzhou erklärt seine Illustration der heute vorgestellten Redewendung folgendermaßen: „The flower and butterfly elements work to establish a sense of elegance, while the woman's facial expressions indicate that she is restraining herself from expressing her thoughts. Her hands work to repress her impolite thoughts, which are represented by the ink splatters that taint the image.“

## 三里五里芍药花

林间

### (连载三)

失魂落魄又过了一天。到了第三天的正午过后，工地上的高音喇叭播送的起床号将午休的人们扯下凉床，催出了门。往办公室去的路上，看见身材高大的爱华妈手搭了凉棚正焦急地张望着什么。问了才知道，原来爱华放学后到现在还没回家吃午饭！虽然心里和爱华妈一样担心、焦急，却没有资格和她一样手搭了凉棚望人。还得上班呢！

坐在办公室里，仍像前一天一样心不在焉，但原因不一样。怕走神算错账，所以干脆把工间休息时间提前。匆匆赶到爱华家住的宿舍楼，只见付部长的大女儿正兴奋地和爱华妈说着话，手里竟然擎着两三枝玫瑰红色的芍药花！看她将鼻子时而埋到花里去，一副淘气的模样。

“快回罢！我们爱华在你宿舍楼前边儿等你呢！”才一瞥见我，爱华妈操着浓浓的胶东口音喊了过来。顾不上欣赏付部长家大女儿手里拿着的芍药花，我随着爱华妈挥舞的胳膊，加快脚步往宿舍赶。

门前的砖柱子旁边，站着我的小朋友爱华。一大捧红红的芍药花，热烈、奔放地盛开在她的手臂中，遮住了她下半部的脸。一对弯弯的笑眼，刚刚能越

地抱回家，爱华一路上小心翼翼架着胳膊，生怕花儿们因颠簸而散碎。

就在爱华妈叫上付部长的大女儿，要去那个同学家找人时，爱华大汗淋漓地回来了。在爱华妈不住声的数落中，小姑娘分出几枝花给了妈妈和付部长的大女儿，然后执意先不吃饭，直接把花送到我的宿舍去。说是怕那些花一倒手受到损坏，那可就前功尽弃了！

芍药花在我的书桌上怒放了两天。之后，它们置我的伤心于罔闻，花瓣开始一片片掉下来，花儿凋落了。水换得再勤，也无法挽回。我不忍心丢弃它们，便想方设法将花瓣保存起来。大的芍药花瓣足有十来公分长，形状与桃花的花瓣十分相似。稍微晾去水气，就可以把它们夹在书里，制成书签。书签很简陋，不过是将压好的花瓣夹在对折的白纸中。有时也在白纸上写上几行字，或是抄上一段喜欢的书摘，或者是诗词。干花瓣当然已经没有了迷人的沁香，但也自有其特殊的香气。那是只有真心爱花的人才会去欣赏的。若干年后，我翻看当年的日记本时，发现很多夹在里面的芍药花瓣。颜色变深了，香气倒仍然隐隐约约能嗅出一些。只是杂了点干草味。

此后的四年内，每到初夏芍药花开



过花束望着我。“阿姨，给你！”

“给我的？”我又惊又喜，小心翼翼又迫不及待地去接那花束。那股令我陶醉不已的香气，顿时浸透了我的身心。接过花时，能感觉到爱华的手臂抱得紧紧的，有些松不开。一定是捧着花的时间长了，发了僵。我在这小姑娘面前竟然显得有些受宠若惊了。

兴奋之余，却有些心生疑虑：不知她怎么弄到这一大束花的？不是前天还在讲述种花人的种种惜花之举吗？再仔细看看那些花，才发现，那花枝明显地长短不齐。不过这并不影响到花容的娇好。爱华的脸红扑扑的，绝不亚于美丽的芍药花。她的额上、脸上满是细密的汗珠，脖子上贴了些汗湿的黑发。看来她中午是在花田里度过的。看到我疑问的眼光，爱华倒得意地笑了：“这是我同学阿公送给我的。”

原来，自从见到我在花田里神迷意乱地游荡，这小姑娘就在心里记下了这一幕。昨天去学校后的第一件事，就是向她的同学讲述我的故事。自豪之余，她的同学主动提出可以去问问家里阿公，能不能把在花田里锄草时偶然碰断的花枝让爱华拾些去，也好让她拿去给工地上的“小会计”了个心愿。不知是因为刻意要在住砖房、坐卡车的工地人面前显一显大器，还是“小会计”的爱花之心打动了同样的惜花人，当生产队长的阿公慷慨地点头了。所以，爱华今天一放学，来不及先回家告诉一声，就跟着同学到生产队的花田里去了。

偶然碰断的花枝当然不会多。爱华顶着正当头的太阳，在田里转了好大一圈，才拾好那一抱花。同学又用割草刀帮着把断枝残叶修整了一下，送她出了村。为了将那些娇嫩的花儿完好无损

的日子里，我都会满怀兴奋和憧憬，嗅着香风，到那花的世界里去和花儿们亲近，与我心中的仙女一述衷肠。也都会有那么一两次，由美丽可爱的小姑娘爱华，几经辛苦，送来我心仪期待着的、芬芳美丽的芍药花。

尽管我当时日思夜想，一心要离开那片丘陵山区，日复一日为没有尽头、没有希望的山里的日子而无可奈何地叹息；但认真回想起来，那个地方其实是很美的。没有芍药花的季节里，除阴冷的冬天外，山野也并不寂寞。山坡上到处盛开着一树树山茶花，一蓬蓬野菊花、野玫瑰，以及其他种种叫不上名儿来的红、蓝、粉、紫的各色野花。水塘边上，则是一簇簇百合花，长得半人高，袅袅婷婷，别具美人风度。一位技术员的老母亲从上海来探亲，逢人就赞叹：“依阿里呀，塞斯个大花园！”

没有芍药花的季节和地方，我想方设法用别的花草来填补。我在工余时间选了很多楼前、路边、石阶旁的空地，锄草松土，撒下各处讨要来的花种。

工地上的人家，为了改善生活，大都开垦有自己的一片菜园地，种着青菜、萝卜、扁豆、西红柿，及茄子、南瓜之类大路菜。其中有些人家也在菜地的边边角角栽了几样观赏花，如菊花、一串红、西番莲什么的。偶有人试着种芍药，但总不能尽如人意。花即使勉强开了，也是又小又皱，开不出好花盘和好颜色。为此，我决意不种芍药，以免因为自己的无能而亵渎了它。

种花劳作之余，我常常在爱华和其他孩子们羡慕的眼光注视下，拉起工地唯一的一台手风琴，给我的花、我心中的愿望献上一曲。却从来没有敢大声唱出过心里的歌。

**主编推荐：**人命至重，有贵千金，防重于治、未老养生，天人合一、形神一体是中医文化留给我们的宝贵财富。人，生天地之间，受自然滋养。如何安然、健康、自在地走完人生旅程是我们每个人都要思考的大问题。本版立足中医养生文化，向海内外名医约稿，愿为海外华人同胞健康尽一份心力。

## 糖尿病人身体保健及中药调理

文章来源：法爾禪修中心 采编：鹿芹

编辑按：感谢法尔禅修中心收集各类药方造福糖尿病患者，此外禅修中心的大德们还推荐如下两个视频与各位读者共享：

<http://youtu.be/phVn3zpSKbc>  
<http://youtu.be/iZ3Eu-KtCuQ>

依据目前西医对糖尿病的疗法及饮食控制法，糖尿病者血糖很难处在饭前90~100mg/dl，及饭后150~160mg/dl之水平，大多偏在180~200mg/dl之间。如此的中血糖含量，大有诱发糖尿病并发症的可能，故一得糖尿病就要用中药来对症预防。兹列出下列数种对并发症的中药处方，供参考利用。

**(一)、八味地黄丸(别名：八味丸、肾气丸、八味肾气丸、崔氏八味丸)**

主要用於糖尿病初、中期的各种症状，还没有发生任何并发症，即未见心血管疾病者，或发生肾脏病、神经系统并发症者使用。

### 1.概述

据云张仲景先生治汉武帝之消渴(糖尿)病，即用此剂，效果不虚，故本剂为糖尿病治疗药无讹，且为一般大众所服用。又因此剂也用於治疗肾脏病及膀

胱疾病诸症，故尿多、尿闭、尿失禁、夜间常排尿，口渴、易倦、腰痛、脚寒、无性欲时均可服用，但限於肠胃功能良好而无下痢者用之。如果完全没有脚寒的现象时，就可从八味丸的处方中，去掉桂枝和附子，而成六味丸来服用，而六味丸者是针对肾、脾、肝等叁阴脉经络调理者，六味药中补、泻各一。

### 2.药方

#### (1)煎药方

乾地黄5g、山茱萸3g、山药3g、泽泻3g、茯苓3g、牡丹3g、桂枝1g、附子1g。服药初期，为求其效，短期间内服用煎药为宜，往後改为服用药丸较方便。

#### (2)丸药方

乾地黄8g、山茱萸4g、山药4g、泽泻3g、茯苓3g、牡丹3g、桂枝1g、附子1g。服药初期，为求其效，短期间内服用煎药为宜，往後改为服用药丸较方便。

#### 3.糖尿病病例

有个五十九岁的妇人，患有糖尿病已有数年，虽接受医院的治疗，可是没有痊愈。全身倦怠而无力，自右肩起至上臂之间，有神经疼痛的样子，口渴严重，小便甚多，有时常去厕所，造成不得安眠。

舌红而舌头味蕾甚少，两脚酸软无力，足心燥热感，时常发生眩晕，且容易晕车。

经服用八味地黄丸一周後，全身原

气已恢复，人体甚觉清爽。继续服用50天後，自觉症状完全消除。但检察尿糖，其糖份尚未全部去除，起码已能对症治疗。

### (二)、防风通圣散

主要用於糖尿病并发便秘、高血压、中风、脑溢血、慢性肾炎等，若因肥胖体质而使体内诸毒(食毒、水毒、风毒等)不能顺利外排，就可用此方剂来排毒。

### 1.概述

本方由十八味药组成，极为庞杂，但其基础方是调胃承气汤(大黄、芒硝、甘草)。《宜明论》中说：「治中风，一切风热，大便秘结，小便赤涩，颜面生疮，眼目赤痛，或生热风，舌强，口噤等症。」本方含有攻下剂：大黄、芒硝、甘草，发表剂：麻黄、防风、生姜、荆芥，解毒剂：连翘、荆芥、防风、桔梗、川芎，解热剂：黄芩、栀子、石膏、滑石，中和剂：当归、芍药、川芎、白术、薄荷，利尿剂：白石、滑石。能达成发表病毒、攻下、解毒及中和利尿之目的。

### 2.药方

当归1.2g、芍药1.2g、川芎1.2g、栀子1.2g、连翘1.2g、薄荷1.2g、生姜1.2g、荆芥1.2g、防风1.2g、麻黄1.2g、大黄1.5g、芒硝1.5g、白术2.0g、桔梗

2.0g、黄芩2.0g、甘草2.0g、石膏3.0g、滑石5.0g。以上共十八药的组合，本剂药量不必太多，以近代鸡尾酒相乘疗法效果的印证，此药量已足够，上述药煎熬後喝叁天後，改服药散粉剂，为期约二个月。

### 3.头痛、高血压病例

有个七十六岁的老妇人，患有头痛症已有数年，血压升高至200上下，颜面神精麻痹，便秘，发话有障碍。服用本剂後2天，头痛不见了，不久说话无困难，血压亦降至140-70。最後再以10份的防风通圣散，分於一个月中服完，服後觉得身体很舒服。

### (三)、麦门冬饮子

主治心热移肺，膈消胸满，心烦津

燥，多饮等症，故适合患糖尿病而有肺的毛病患者。

### 1.概述

主要用於患糖尿病而兼有肺病或肺结核者，其患者津液枯燥，有血热，口渴多尿，羸瘦无力，夜入床则咳嗽不止。

### 2.药方

麦门冬7.0g、茯苓6.0g、地黄4.0g、知母3.0g、葛根3.0g、人参2.0g、瓜蒌根2.0g、五味子1.0g、甘草1.0g、竹叶1.0g。

### 3.服用禁忌

若因糖尿病营养减少、皮肤乾燥、喉咙乾燥，且会咳嗽时可服用。有的人会吐很多像唾液般的痰，或服用此剂会食欲减退且下痢时，应停止服用。

## 谁才是健康保护神？ 郝万山说健康02

来源：百家讲坛资源网 采编：鹿芹

怎样才能有一个健康的身体，是妙手回春的医生，还是救死扶伤的医院。真正影响我们身体健康的因素是什么，改善和管理健康，谁才是我们的保护神？

郝万山：我今天要和大家谈的是怎么样管理自己的健康，我想，要想知道怎么管理自己的健康，我们应该首先知道，保障我们健康的是什么？有人说，是医院啊，有些医院广告就说“把健康交给我们”其实，保证我们的健康的并不是医院，而是我们人体的自我调节机能。这个调节机能是与生俱来的，生下来就有的，自动调节的，不用我们大脑去指挥，它是优化调节，调节到最好状态，那么他调节什么呢？调节我们内环境的协调性和稳定性，还调节什么呢？调节我们对外环境的适应性和顺应性。我们就举个例子吧，比如我们吃饭，当我们看到色香味俱佳的菜肴的时候，我们消化系统的机能就开始运作了，我们的唾液开始分泌了，当我们吃了第一口饭的时候，我们的咀嚼的过程中，唾液大量的分泌，我们的胃液开始分泌，我们的各种消化液胰液、胆汁都排入了十二指肠，我们的肠液也开始分泌了，我们的胃肠蠕动加强，为我们更好的吃饭，和消化食物创造了良好高的条件，在座的各位，你们谁指挥过，现在开始吃饭，唾液开始分泌，我现在的饭岛胃里头了，胆汁排泄到十二指肠。我们的机体就是在非常好的，在自动化进行调节。甚至我们吃的蛋白多了，消化液分泌的消化蛋白的酶就多，我们吃的脂肪多了，我们消化液分泌的消化脂肪的酶就多了，我们吃的糖类多了，消化液分泌的消化糖类的酶就多，这真是自动化的优化调节，这是调节我们内环境的，各个器官的协调性。

也调节什么呢？也调节我们对外环境的适应性和顺应性。外面天热了，我们代谢体内产生的热怎么样出散呢？出汗，把汗门打开，靠出汗的方式来散热。在座的那个指挥过，外面的气温38度，我太热了，打开汗孔散热出汗，可是我们的身体在自动调节，这个例子是极其简单的，又是极其直观的，其实我们机体的任何一样生理活动，都通过无数项的精密的调节，把它调到最佳的状态，在科技发展的今天，我们自身的调节是怎么进行，还知道的很少很少，就是我们自身的调节机能存在，才是我们健康的保护神。所以真正保障我们身体健康的谁？是我们自身的自我调节机能。而不是外面的医生，只有把这个机能保护好了，让这个机能很好的发挥作用，我们的健康就有保证。这个机能在《黄帝内经》里叫什么呢？叫真气、正气，“

恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”“正气存内，邪不可干。”这两句话的意思是什么呢？你只要思想上非常娴静，非常愉快，非常轻松。你的真气就会在你体内很好的发挥作用。你只要对外界的声色犬马，钱财名利不去过多的追求，你的正气就会很好的发挥作用。你就不会产生疾病，中医所讲的真气和正气，又可以说是一种功能，什么功能呢？抗病的功能，得病以后的康复功能，所以我们说我们自身的调节功能在《黄帝内经》里叫真气、正气，只要把真气或正气保护好了，你就可以不得病或少的病，通过我们真气正气的自我调节能力，也会把小病调好，当我们知道了保护我们身体健康的我们自身的调节机能以后，我们的问题就来了，什么样的因素可以影响我们的调节机能呢？使我们自身的调节机能失调，或者功能发生低下，然后逐渐产生疾病的呢？有人说了，身体素质是爹妈给的，和遗传有关，养生不养生都没有用，这是一种说法。还有一种说法，人的健康和医疗条件和医疗环境有关，医生水平高，人自然就健康了。人的健康和寿命和社会因素和环境因素有关，如果战争，如果是动乱，如果是环境污染，肯定会影人的寿命，其实这些因素在科学界，在医学界都关注过，而且世界卫生组织做了调查，发现这些因素影响人类健康长寿的比例能占多少呢？

遗传因素占15%，医疗条件占8%，战争战乱等社会因素占10%，环境因素占7%。60%的因素是人心理、情绪、生活方式、行为方式，而我们的养生保健就要从这60%入手，所以结论是健康掌握在自己手里。

【其实健康的保护神，就是我们与生俱来的自我调节机能，也就是自身的抗病能力和康复能力，既然是我的健康我做主，那又是谁拿走了你的健康呢？】

### 影响我们自身的调节机能的， 我认为有三个方面：

1、不良情绪和情感，抑制和干扰了，我们的自我调节机能，使我们的自我调节机能不能很好的发挥作用，

2、是我们违背自然规律的生活习惯和行为方式。过多的消耗了我们的自我调节机能，损耗了我们的自我调节机能，使我们的调节机能过早的提前衰退了。

3、我们的惰性、不良嗜好、不当饮食使我们的自我调节机能太疲劳了。

因此我们的养生保健也要从杜绝、避免这三个方面入手。那么情绪如何左右我们的健康？请关注下期文章，郝万山说健康03：情绪左右健康吗？



## China Restaurant TU-LONG

地址: Otto-Suhr-Allee 25,

10585 Berlin

电话: (030) 38 377 797

营业时间: 每天 11.30-22.30 Uhr



# 秋的礼物 —— Federweisser 新酒 & Zwiebelkuchen 洋葱蛋糕

李巧巧

德国的秋天是葡萄酒丰收的季节。位于葡萄酒之路 (Weinstrasse) 上的 Neustadt 在今年的10月2号到14号举办了一年一度的“德国葡萄酒丰收节”(das Deutsche Weinlesefest)。这是德国最有名的葡萄酒节之一。人们可以在 Neustadt 的葡萄酒小镇 das Pfälzer Winzerdorf “Haiselscher” 品尝到今年新酿制的葡萄酒和法耳次 (Pfalz) 当地特色小吃，比如 Woiknorze, Pfälzer Hausmacher Wurst, Leberknödel, Saumagen 等。葡萄酒节期间举办了各种形式的庆祝活动，比如选举第65届德国葡萄酒皇后 (die 65. Deutsche Weinkönigin), 选举并加冕第75届法耳次葡萄酒皇后 (die 75. Pfälzische Weinkönigin), 德国最大的葡萄酒节花车游行 (Deutschlands größter Winzerfestumzug)。另外人们可以在10月10号到14号举办的第18届德国葡萄酒及香槟会议上 (der 18. Wein- und Sekttreff) 品尝到来自德国13个葡萄酒产地最好的葡萄酒和香槟。

在各色新酒中，以 Federweisser (直译为羽毛白) 最为出名。它是一种浑浊的富含葡萄酒香气的新酒，喝起来甜甜的，酒精浓度不高，气泡柔顺，特别适合不喜欢酒精浓度太高的女性朋友们。Federweisser 并不是真正意义上的葡萄酒，而是酿制葡萄酒过程中进行了第一次发酵且尚未进行过滤时所产生的酒汁。原则上说 Federweisser



是介于葡萄汁和葡萄酒之间的饮料，是葡萄酒的前身。新鲜的葡萄被采摘下来，经过碾碎、初次发酵后，葡萄汁会随着发酵时间慢慢地转变为葡萄酒。当酒精浓度达到4%时，就可以被当做 Federweisser 进行出售。葡萄酒汁会继续进行发酵，当其中绝大部分的糖分转化为酒精后，酒精浓度会上升至11%左右，这时的葡萄酒才是真正意义上的新酒。

各地区关于 Federweisser 的叫法各有不同。比如在 Rheinhessen 地区被叫做 Rauscher, 在 Pfalz 地区则被叫做 Bitzler。位于莱茵河地区的 Rüdesheim 的民众为庆祝 Federweisser 的酿制，甚至举办了“羽毛白葡萄酒周”(Tage des Federweißen Rüdesheim am Rhein)，由此可见德国人民对这种酒是多么的喜爱了。

其实如果你想品尝 Federweisser 并不一定要跑去酒庄或者去参加葡萄酒节 Weinfest。在德国一般的大型超市里都可以找到它的身影。一瓶 Federweisser 的价格在2欧元至3欧元之间。Federweisser 的品尝期很短，每年只有9、10月份才有机会品尝到。这是因为生产 Federweisser 的时间很短，同时它的保存期也很短。在购买 Federweisser 时请务必注意：它的瓶口通常都不是密封的，绝对不能平放或斜放。因此厂家都会在瓶口上印上这么一句：“Flasche nicht legen!”

德国人的传统是在喝 Federweisser 的同时会搭配一种叫 Zwiebelkuchen 的蛋糕，即洋葱火腿蛋糕。乍听之下，大多数中国人都会觉得很奇怪。德国人为什么喝 Federweisser 的时候要配洋葱蛋糕呢？这两者口感合吗？这是因为秋天是洋葱丰收的季节，这个时候的洋葱口感最好，而葡萄也是在9、10月份的时候刚被酿制成新酒，所以德国人会在秋天的时候吃洋葱蛋糕喝新酒来庆祝丰收。

洋葱蛋糕，从名字中就可以推测，它不是甜的蛋糕，而是一种咸鲜口味的蛋糕。吃起来的口感介于披萨和蛋奶派

之间。用 Federweisser 酒中的甜去中和洋葱蛋糕的咸，这真是极致享受啊。

## 洋葱蛋糕材料准备

面团：  
自发面粉300g  
干酵母 半包  
盐 半茶匙  
水 200ml  
油 2茶匙

馅料：  
洋葱 2kg  
黄油 50g  
熏火腿 500g  
酸奶油 0.5升  
鸡蛋 2个  
孜然籽 1-2茶匙  
盐 1茶匙  
现磨黑胡椒粉 1茶匙  
辣椒粉 半茶匙

将酵母、面粉和盐放入碗中，混合均匀。在水中倒入油，加热后，将其倒入面粉中，搅拌5分钟后，揉成面团。揉好的面团需在室温下静置1小时左右的时间，直到面团发至原来体积的两倍左右。

在面团静置的时间里，可以用来制作内陷。将洋葱剥皮，切丝，在热锅内放入黄油，将洋葱丝放入锅中翻炒至变软，呈半透明状，起锅备用。将熏火腿切丁，和放凉后的洋葱丝，酸奶油，鸡蛋，孜然籽，盐，黑胡椒粉，辣椒粉一同放入碗中，搅拌均匀。洋葱馅料即刻完成。

醒过后的面团稍加揉搓后，杆平，放入圆形蛋糕模具中，底部可用叉子略叉几下。将制作好的洋葱馅料铺在面皮上，在室温下静置30分钟左右。将蛋糕送进烤箱，在180°的温度下烤约40分钟左右的时间，洋葱蛋糕就新鲜出炉了。

注意：如果担心洋葱蛋糕表面会烧焦，可以在烤至30分钟左右的时候，在蛋糕表面加盖一层锡纸，以防止蛋糕表面颜色过深。



## 满洲全鱼煲



全鱼煲是来自中国满州地区的著名菜肴。其基本做法是：鲜鱼先在滚油中煎炸过，再同其它食材一起放入煲中，置于火炉上进行炖煮。鲜鱼，海产，蔬菜以及各种来自亚洲的配料，共同赋予这道菜肴独特的美味。除了主料红鱼之外，鲜虾和贝类等其它海产也在其中。与其它蔬菜一起可以在这道菜肴中找到的，不仅有早已广为人知并获得了交口称赞的亚洲食材如香菇，嫩笋，还有刚进入欧洲人视野不久的腐竹，这是一种经过调制后凝固了的豆乳产品，被切成薄片，富含蛋白质，极有品尝价值。懂得享受的人一定会觉得这道菜肴有所值。

这道菜肴的价格为25欧元，适合两人同时食用。

地址：Bismarckstraße 24  
10625 Berlin

电话：(030) 36 70 20 28  
(0163) 8 03 78 14

营业时间：每天 12.00-24.00 Uhr  
[www.china-restaurant-niniao.de](http://www.china-restaurant-niniao.de)



湘自助、川火锅、沪口味  
每天营业，欢迎新老客户光临  
全新推出满洲全鱼煲

## F-1南韩站, Vettel继续保持完美记录

孙武疆

德国车手 Sebastian Vettel 在首次举办F-1大奖赛的南韩继续保持世界冠军气势, 率领所属红牛车队在排位赛中夺取第一, 这已经是连续三站夺得排位赛首位, 这样的气势当然也成就了

Sebastian Vettel 连续第四个分站冠军。首次举办F-1正式比赛的南韩将场面搞的相当热闹, 一字排开的赛车女郎更是吸睛, 美中不足的是赛事当中大小意外不断, 甚至得两度出动安全车。



红牛车队车手喷香槟庆贺分站冠军

## 2013金鸡奖得奖名单出炉, “海阔天空”夺三大奖

孙武疆

廿九届中国电影金鸡奖于九月底举行, 香港导演陈可辛的“海阔天空”夺得最佳故事片(剧情片), 最佳导演, 该片男主角黄晓明也夺得最佳男主角。该片描述中国改革开放之后一群新生代的大学生合作创业的励志故事。陈可辛也因为此片成为华人唯一曾经拿过台湾金马奖、香港电影金像奖以及金鸡奖最佳导演奖

的“大满贯”导演。本届金鸡奖的特点是同分冠军不少, 大跃进农村主题电影“周恩来的四个昼夜”并列最佳剧情片, 张国立以抗战题材的“1942”与黄晓明瓜分最佳男主角。中国电影金鸡奖是中国三大电影奖之一, 与百花奖“分别于奇数年与偶数年举办, 与现已停办的政府电影奖”华表奖”为中国电影每年盛事。



金鸡奖最佳导演陈可辛与最佳男主角黄晓明合影

## 50届金马奖揭晓入围名单

孙武疆

华人影坛当中最资深的台湾金马影展今年进入第50届, 适逢华语地区电影旺盛的时代, 今年报名影片爆量近300部, 目前公布入围名单, 其中横扫国际影

坛的“一代宗师”四大奖项全部进入起跑线, 共入围11项为最大赢家。中国电影“1942”虽然争议不断, 但也入围了6项, 与以往较少亮相的新加坡作品“爸

妈不在家”并列。地主队台湾新锐导演钟孟宏的“失魂”以及甫夺得威尼斯影展大奖的蔡明亮“郊游”皆入围五项并列第三。颁奖典礼将于11月23日举行。



金马奖入围记者会

## 违反运动精神, 国脚遭禁赛

孙武疆

去年德甲联赛冠军队 Borussia Dortmund 主将 Mats Hummels 遭德国足球协会判决禁赛一场。Hummels 在对 Borussia Mönchengladbach 的出赛中, 第81分钟时在禁区对该队 Håvard Nordtveit 过于攻击性的铲球行为当场吃下红牌, 由于比赛接近尾声, 红牌的惩罚对该场比赛效力不大, 以致下一场 Hummels 遭到禁赛。



犯规后懊恼的表情

## 美国职棒大联盟季后赛开始

孙武疆



坦帕湾光芒投手 Matt Moore

十月是棒球的季节, 在坦帕湾光芒队在加赛取得胜利之后, MLB 八只季后赛队伍已经全部列出争夺世界大赛冠军。自2012年季后赛实施第二外卡制度以来, 已经成功提升比赛的精彩程度, 每支球队都不想落入外卡骤死战而努力争取分区冠军直到最后一刻, 近年来

MLB 季后赛队伍甚至要到正规赛最后一天才能全部定。除了传统强队之外, 今年季后赛队伍之中的亮点是20年未进季后赛的匹兹堡海盗队, 上一次进军季后赛已经是1992年的事情而另一方面邪恶帝国纽约洋基队却是19年来第一次与季后赛无缘。

## 德国足球场上的宿敌

文: 小木匠

2013/14赛季德甲联赛已经重燃战火。其实“战火”这个词在德甲赛场与其说是比赛场上的火药味, 不如说是赛场内球迷间的火药味。就算柏林赫塔和斯图加特这样素来无怨无仇的球队的比赛之前, 主场站票球迷也会好好羞辱一下客队。当然, 这些都是临时的“敌对”, 更引人关注的是德甲赛场上积怨已深的“宿敌”和火花四溅的“德比”。我们先来看一下“宿敌”。法兰克德比双方、矿区德比双方以及拜仁和不莱梅、门兴格拉德巴赫和科隆都是德国足球场上知名的宿敌。

1924年, 德国国家队在阿姆斯特丹与荷兰队比赛中只征召了菲尔特和纽伦堡两只劲旅的球员参赛, 虽然他们最终都乘坐同一辆火车往返德荷之间, 但纽伦堡的球员都坐在第一节车厢, 菲尔特的球员则都聚集到了最后一节车厢里, 而到了训练场上, 他们还得由两位不同的教练分别指导训练, 可见来自法兰克地区的两支球队积怨多深。同处于北威州的门兴格拉德巴赫队和科隆队之间的敌对程度同样毫不逊色。门兴格拉德巴赫球迷甚至将这种敌对状态体现在了球迷歌曲里, 他们在“Da schwimmt 'ne Kölner”(《河里游着一个科隆人》)中唱道: “有一个城市叫科隆, 它就在莱茵河边, 这本没有什么不好, 但每年河水涨潮时, 父亲莱茵河就会带走几个科隆人”。而在另一首歌曲“Kölle”

(《科隆》)里, 他们则直接将科隆称为“教堂来的狗屎”。而每当门兴普鲁士公园球场的大屏幕里出现科隆队在另一场比赛落后的消息时, 现场的球迷都会发出山呼海啸的呐喊, 兴奋地就像自己的球队赢得了比赛一样。

造成两支球队及其拥趸交恶的原因有很多, 最直接的原因当属德比关系。俗话说, 一山不容二虎, 历史积怨、成绩竞争和争夺球迷的因素促使德比双方势必要争个你死我活。另外, 球员买卖和球星争夺、联赛冠军和保级资格的争夺、历史上的积怨深厚、球迷分属不同政见或信仰不同以及双方球迷之间冲突都能推动敌对关系的形成与升级。当然, 如果要从球迷身上找原因, 就会归结到球迷的狂热。

不可否认, 球场上种种的敌对情绪背后也少不了媒体的推波助澜和煽风点火, 媒体的话语一定程度上左右着球员和球迷的情绪。从球迷的角度讲, 这些敌对状态并不为所有球迷津津乐道, 大多数情况下只是一小撮足球流氓在蓄意滋事, 主张文明看球、崇尚体育友谊的球迷对此大可冷眼相看或一笑而过。况且, 球队间这种敌对状态也并非亘古不变, 拜仁慕尼黑就曾在慕尼黑1860队财政危机时伸出援手。而且, 德甲联赛中也存在着球队之间的友谊, 如波鸿队与拜仁慕尼黑队、柏林赫塔队和卡尔斯鲁厄队等。

# 德华世界报

DEUTSCH-CHINESISCHE WELT

Die Deutsch-Chinesische Welt ist die erste chinesischsprachige Monatszeitung, die unabhängig und sachlich über Kunst und Kultur, traditionelle chinesische Medizin, Wirtschaft, Unterhaltung und Politik direkt aus Berlin berichtet. Mit Beiträgen von chinesischen und deutschen Journalisten versuchen wir einen kulturellen Brückenkopf zwischen China und Deutschland zu bilden, um gegenseitiges Verständnis und Vertrauen zu fördern.

Das Jahresabo kostet nur 25€ inklusive Versand. Haben Sie Interesse an einer Werbeanzeige? Mit unserer Zeitung erreichen wir eine große China-interessierte Leserschaft in Berlin, Deutschland und China. Wir freuen uns auf Sie!

Deutsch-Chinesische Welt

Stuttgarter Straße 45 – 12059 Berlin – Deutschland

marketing@d-c-w.org

**SPIELBANK BERLIN**

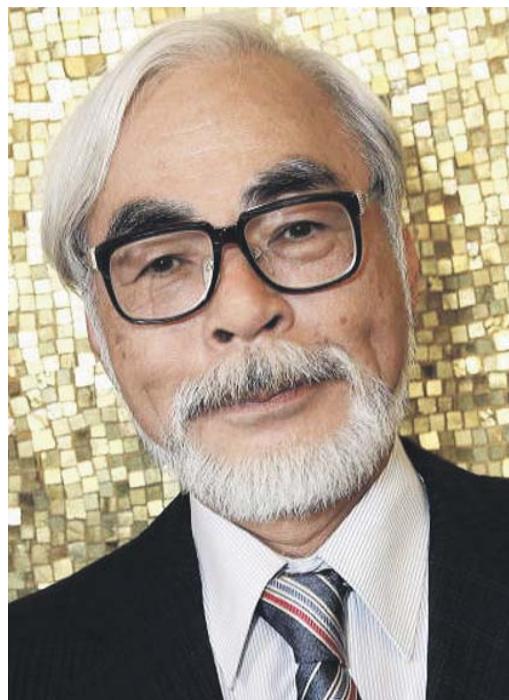
**HERZLICH WILLKOMMEN  
IN DER SPIELBANK BERLIN**  
柏林赌场欢迎您!

**POKER  
ROULETTE  
BLACK JACK  
SLOTMACHINES**

PATHOLOGISCHES SPIEL KANN IHRE EXISTENZ GEFÄHRDEN. HILFE UNTER: 0800-1529 529  
(KOMPETENZZENTRUM VERHALTENSSUCHT UNI MAINZ / MO-FR 12-17 UHR) ODER UNTER:  
0800-137 27 00 (BZGA / MO-DO 10-22 UHR, FR-SO 10-18 UHR) SPIELTEILNAHME AB 18 J.

## 宫崎骏宣布退休

孙晓璐



山妖故事，在山林遍野里面跑的孩子总是会遇到一些神奇的事物，在“龙猫”里当然是善良的。本片时空设定是二次大战之前的日本乡间，但并没有很明显的时代标记。若是不了解日本文化的观众也能够很轻松舒服的欣赏着田园乡间的景色与温馨亲子的善良故事，也就是因为这样“龙猫”超越语言及文化的隔阂，得以在全世界打响名号。龙猫之后的宫崎骏将创作的设定几乎全数放在少年或儿童的角色上，故事情节当中对于环境及工业化的批判也相当明显，或许也和宫崎骏早期左倾的思想有关。得力于计算机动画的技术与手绘技术的坚持，宫崎骏的作品画风越显饱满细致，也越来越能够在国际市场上有所斩获，“神隐少女”将宫崎骏及吉卜力工作室的成就推向新高，不但票房表现亮眼，作品也获得柏林影展金熊奖及美国奥斯卡金像奖最佳动画，宫崎骏个人也获得威尼斯影展的荣誉金狮奖。

1941年出生的宫崎骏今年已经72岁了，在儿子目前已经接班的状况，宫崎骏的“风起”参加了今年的威尼斯影展，并且以力不从心为由宣布该片为自己创作的最后一部动画长片。如果以过去的脉络来说，“风起”的题材与过去的宫崎骏作品有很大的不同。“风起”的故事是取材零式战斗机设计者堀越二郎的故事，探讨一个战争机器的问世似乎不是和平主义者的宫崎骏会采用的题材，不过若是回顾宫崎骏父亲的航空事业与时代，或许是他在最后一部作品当中想要好好努力的。

日本动画大师宫崎骏 (Miyazaki Hayao) 在完成最后一部作品“风立ちぬ”(风起)之后宣布退休。宫崎骏经营 Studio Ghibli (吉卜力工作室) 的作品广为华人熟知，代表作例如“龙猫”、“神隐少女”等等，是少数能够将动画作品营销世界的公司。

宫崎骏出生于二次大战末期，家族经营飞行事业，这也或许是在其作品当中每每出现飞行意念的原因。与其他动画家相比，宫崎骏不算是所谓正途出身，就读美术科系，而是就读日本有皇族大学之称的学院大学，主修经济。宫崎骏的动画生涯开始于大学毕业之后，进入当时五大电影公司之一的东映公司动画部门担任动画师，不久之后其天分就被发现，除了画作之外也开始涉入整体动画电影的制作与编剧的领域。在东映服务八年之后宫崎骏与伙伴离开了东映自立门户，其后十五年间一直游走于许多动画公司累积经历与名气，1978年宫崎骏帮NHK (日本放送协会)制作动画电视剧“未来少年科南”并担任其导演工作，也是宫崎骏第一个导演作品，广受好评之余，也结识了往后吉卜力工作室的重要人物。1986年宫崎骏成立自己专属的工作平台兼版权管理公司吉卜力工作室，首部作品为“天空之城”，下一部作品“龙猫”就打响宫崎骏在世界各地的名号，也为宫崎骏往后的作品定调。

“龙猫”的故事起源其实是日本民间流传的



## 时隔56年，东京在办奥运会

陈洁

北京时间9月8号，在阿根廷首都布宜诺斯艾利斯经过两轮申奥大战后，日本东京以60票比36票击败了土耳其伊斯坦布尔，获得2020年夏季奥运会的举办权。时隔56年，东京再度获得了主办资格。

除去三个申办国家(东京，马德里，伊斯坦布尔)和5名奥委会委员，总共有94位国际奥委会成员参与了此次的投票仪式。按照国际奥委会的规则，在首轮投票中如果有一个城市的得票数超过了总票数的50%，那么这个城市就获得了2020年奥运会承办权，也就是说首轮得到48票的城市就能够率先胜出。如果没有城市得票超过这个票数，则淘汰票数最低的城市，剩下两座城市进行第二轮投票。第二轮投票票数多者最终获胜。

第一轮投票结果就很激烈，东京以42票数遥遥领先，只差六票就能获得奥运会主办权，但是也凭此直接进入决胜轮大战。马德里和伊斯坦布尔票数相当，都为26票，两座城市不得不进行第二轮投票决定谁与东京争夺最终的主办权。

在经过了国际奥委会委员的一轮投票之后，伊斯坦布尔得到94票中的49票，马德里则以45票落败。

最终申奥大战在东京和伊斯坦布尔两座城市之间展开，东京最终获得了60票，伊斯坦布尔则获36票(包括西班牙委员的投票)，因此东京最终获得了2020年夏奥会举办权。

## 德甲四队欧冠史上首次全部获胜

文：小木匠

在12年重新以4队阵容征战欧战赛场之后，德甲4强在欧冠的第2轮即完成了4场同胜：多特蒙德3:0马赛，巴塞尔0:1沙尔克，曼城斯特城1:3拜仁慕尼黑，勒沃库森2:1皇家社会。大四喜，这在德甲球队的欧冠作战史上还是第1次。

其实，德甲的强势复苏在上赛季就得以完美体现：3支球队全部小组突围、2支德甲球队会师决赛、拜仁4年3进欧冠决赛。由于多特蒙德和拜仁慕尼黑在去年欧冠半决赛皆是用羞辱性比分分别淘汰了“银河战舰”皇家马德里和“宇宙队”巴塞罗那，中国媒体至今不知道该如何称呼多特和拜仁，特别是后者，因为人们只知道比银河更大的是宇宙，但宇宙之外是什么，我们也不知道而知。多特蒙德和拜仁的强大让对手们心服口服：拜仁俨然已是更快、更高、更强壮、组织更严密的“宇宙队”，让欧洲其它豪门成为追赶者；而能够抵挡多特蒙德青春风暴般进攻或快攻的球队并不多。2013-14赛季，德甲球队的欧战战绩堪称优秀，而德甲联赛在开赛伊始也已是如火如荼。7轮过后，69场德甲比赛没有一场0:0，全部取得进球，堪称神奇。

当然，德甲4队在同一轮中取得全胜如果还有偶然因素的话，那4队如能同时小组出线，德甲联赛的强大才更有说服力。

Sie planen eine Veranstaltung? Sie wollen für ihre Firma oder ihre Produkte werben? Sie wollen auf ihren Verein aufmerksam machen? Wir können Ihnen dabei helfen! Mit einer Werbeannonce in der Deutsch-Chinesischen Welt erreichen Sie eine große China interessierte Leserschaft in Berlin, Deutschland und China.

Wir freuen uns auf Sie!

## 9月23日中国驻德国大使馆举办国庆招待会

Lea



2013年9月23日晚,中国驻德国大使馆在德国首都柏林为庆祝中华人民共和国成立64周年举办了国庆招待会。海外华人华侨、留学生代表以及中资机构代表共计数百人参加了此次招待会。

史明德大使在国庆招待会上发表了讲话。他说,在中国共产党的领导下,64年来中国经济持续稳步增长,GDP总量现已跃居世界第二。中国人民用自己的勤劳、智慧和汗水一步一步脚印地走在实现伟大的“中国梦”的道路上。史明德大使强调,“中国梦”的实现,离不开广大在德华人华侨的鼎力支持和不懈努力。每一个在德华人华侨个人梦想的实现都是在为实现伟大祖国的“中国梦”做自己的努力。

同时,史明德大使指出,每一个旅德华人华侨都是中国形象的代言人,都是中国文化的“传播大使”,应该要在与德国人民的日常生活、工作交往中展现个人文明素质,通过自身向德国人民宣扬中华文化,让德国人民通过大家来真实地了解中国如今的发展状况,也让祖

国通过大家更进一步地走向世界。

史明德大使承诺,中国驻德大使馆将一如既往地为广大旅德侨胞做好“服务员”的工作,为大家在德国的生活、学习和工作创造更加有利的条件。

最后,史明德大使还简单回顾了今年以来中德政府高层交往和双边关系的

发展情况,对默克尔领导的联盟党在德国大选中获胜表示了祝贺。他认为,不管未来的新政府组阁情况如何,重视对华关系、全面发展对华关系是所有德国政党的共识。他相信,在两国政府的共同努力下,中德友谊将持续发展,两国在各个领域的务实合作将不断加强。



## 中国风水理念融入德国幼儿园庭院设计

王燕

风水,对家里老一辈人来说一点也不陌生。它是中国古人对住宅或陵墓所在地的空气流动、水文水质、地形地质等地理形势的统称。早期风水主要关乎宫殿、住宅、村落、墓地的选址、朝向、建设等,后逐渐深入到民众生活的各个方面,如家具摆设、婚丧嫁娶等,形成一种中国特有的文化现象。但是1949年建国之后,“风水”这类东西,开始受到大众的冷遇。尤其到了“文革”时期,则更是被作为封建迷信来批判。

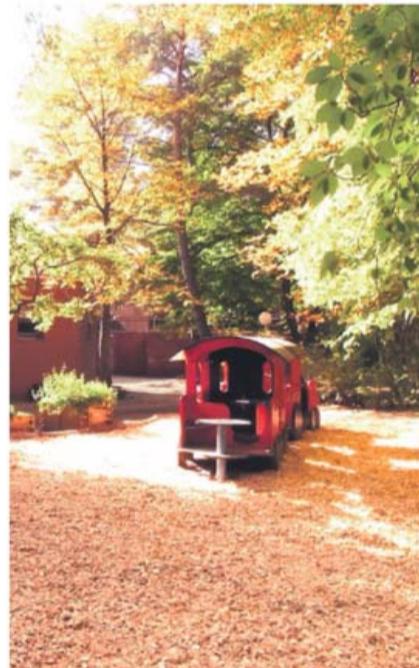
然而自八十年代中期,“风水”这个残存的古老习俗竟然悄悄地走向西



风水咨询师 Sanna Rehfeld

方。现在,“fengshui”(风水)一词,比“zhang ziyi(章子怡)”或“yao ming(姚明)”在西方要驰名得多。风水咨询成了欧洲一个新兴行业。很多人通过风水师课程培训获得就业资格。他们的工作道具有罗盘、摆钟、棍子等,还分为不同流派。德国在1996年成立了国际风水论坛。现在请风水师的价钱颇高,每次大约从200欧元到1500欧元不等。风水迷们还自行组团到中国看名胜古迹,体会其中的布局奥妙,从中理解风水的起源与发展。

身为城市规划建筑师和风水咨询师,并且是德国职业风水协会会员的Sanna Rehfeld女士,在她最新为“柏林 Wilskistraße 75号幼儿园庭院规划设计”中也融入了中国的风水理念。她说:经过一段时间对孩子们在幼儿园院子里玩耍情况的观察,发现有些地方孩子们根本就不喜欢去玩,有些地方很受孩子的欢迎。而且加上本来经费的紧张,我们尽量使用原有的游戏设施。根据风水学里面气和阴阳的理念把庭院分成不同的游戏区,比如沙坑里可以安静玩耍,或者是有树木的地方可以玩躲猫猫。风水的核心观念是通过对周围环境“气”的改善,达到天人合一、趋吉避凶的目的。所以,我设计用这些小木墩围在沙坑的周围,用来把气聚集起来。那个可以躲猫猫的小洞正是五行中火和土的交界处。为了达到阴阳平衡的原则,和五行相生相克的原则,我还在不同的地方特别种植了不同颜色的花草和灌木。;另一方面,虽然小孩子好



Kita Wilskistraße 75

动,但是他们也同样需要有安静的时间和地方,所以我把“动”和“静”的阴阳平衡理念也放在了设计当中。

Sanna Rehfeld女士认为风水学是一门结合地球物理学、水文地质学、宇宙星体学、气象学、环境景观学、建筑学、生态学以及人体生命信息学等多种学科综合而成的自然科学。这门学科很大却又是和我们每个人息息相关。有时候我们的个人生活或者工作命运走不下去,象是到了尽头,但是通过审慎周密地考察、了解周边环境和居住环境,并且利用和改造它,就可以赢得最佳的天时地利与人和,从而达到天人合一的顺畅境界。

Sanna Rehfeld女士1998年毕业于柏林科技大学城市规划设计专业,2010年取得柏林风水学院的风水咨询师执业资格 FSCB (Feng Shui College Berlin),2011年起成立自己的城市规划设计及风水咨询一体的工作室。

在Kita Wilskistraße 75幼儿园开放日之际,Sanna Rehfeld女士将对风水爱好者免费提供关于风水的信息讲座。

详见个人主页  
[www.focus-fengshui.de](http://www.focus-fengshui.de)

地址: Kita Wilskistraße 75 幼儿园内  
Wilskistraße 75,  
14163 Berlin

时间: 10月26日, 11:00 至 15:00

## 天府酒家, 地道川菜, 麻辣火锅, 爽口爽心! 亲朋相聚的绝佳选择!



### 天府生活用品超市

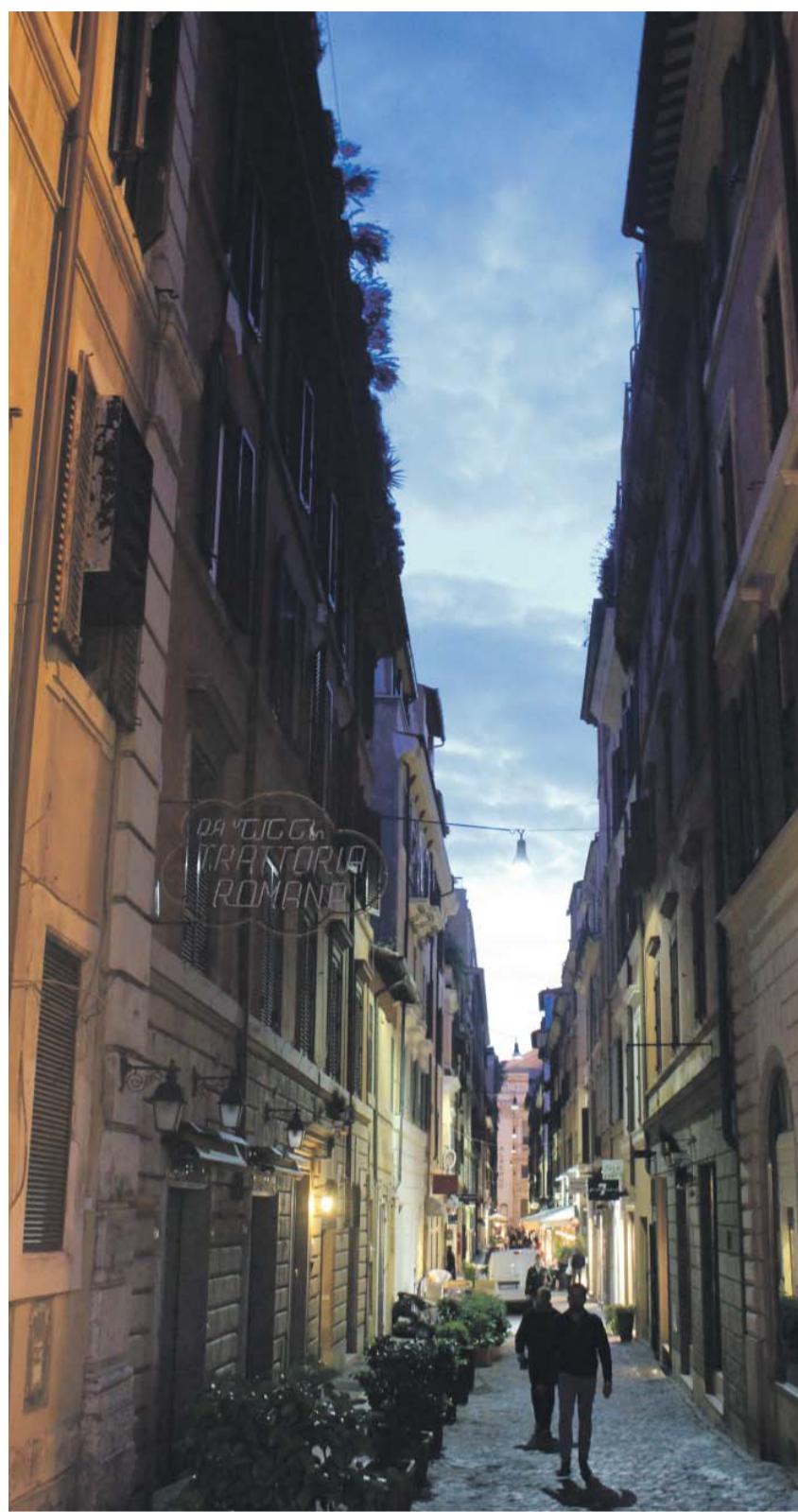
营业时间:

Mon: 10:00 am-7:00 pm  
Tues: 10:00 am-7:00 pm  
Wed: 10:00 am-7:00 pm  
Thu: 10:00 am-7:00 pm  
Fri: 10:00 am-7:00 pm  
Sat: 10:00 am-6:00 pm  
Sun: Closed

地址: Berliner Straße 15

10715 Berlin

电话: 030/86 090 809



## 南国风情之穷游意大利

罗倩

作为一国之都的罗马，作为古罗马文明的见证者，以及对于深受《罗马假日》影响的一代人，罗马城简直是个传奇的存在。有多少次，心里都叫嚣着：去看看夕阳下的斗兽场吧，去仰望一次威尼斯宫吧，去赫本坐过的西班牙广场吃个冰激凌吧……然而真到了罗马，首先要做好心理准备——这里绝不再有电影里杳无人迹的小巷，而是边边角角都塞满了游人，繁华程度请参照国庆节期间的王府井或南京路。对这座城市来说，几乎已经不存在旅游旺季或者淡季了。当然，是寒冬腊月去还是五月花好时去，总是有一点区别的；而区别大概仅限于真理之口教堂门口的队伍是拐了三个弯还是两个半。所以若想清清静静地逛，只有在早上8点前和晚上10点后。其余时间，就是摩肩擦踵挥汗成雨推推搡搡。而这也有一点好处，就是永远不必担心迷路。罗马城本就小，大家的游览线路也都差不多，一路被人推着走，一天下来也就看得差不多啦。

游玩罗马的经典路线一般是斗兽场—帕拉提诺山丘—威尼斯宫—真理之口—万神殿—许愿池—西班牙广场。只要不太磨叽，这些正好够看一天。

斗兽场不用说了，无论是日里还是夜里都有其独有的雄伟。如今血腥虽然早已散尽，但从断壁残垣仍能遥想当年酒池肉林般的奢靡。帕拉提诺山丘紧挨着斗兽场，是古罗马城市的遗迹，罗马帝国盛极一时的荣光都凝固在这方寸之间。当春花春叶满春树时，看阳光透过横梁，透过拱廊，斑斑驳驳洒在赤黄土地上勾勒旧日都城的模样，悼古伤今的人很是容易发生一番感慨的。

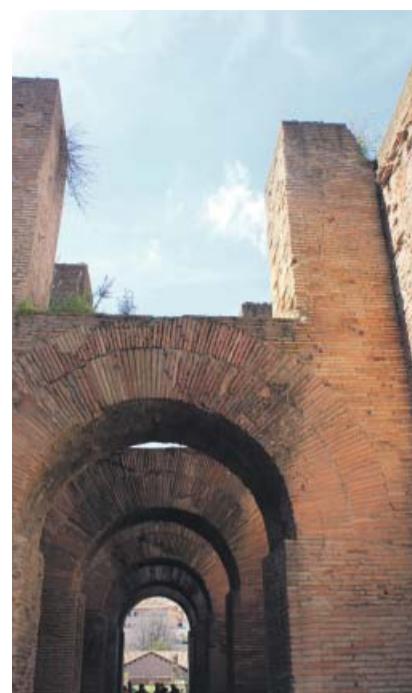
威尼斯宫是十五世纪所建，一座巍峨的文艺复兴建筑，如今如同众多宫殿一样，是个美术馆；如果不进去看展览，那也得爬上去——爬上去可以看到很远很美的景色，简直太小资了。真理之口那块著名的石头据说是古罗马时

代的下水道盖子……当然，再不入流的东西但凡和美女沾了边，那意义就不一样了嘛。那里排队照相要适当给点小钱的，五十欧元就可以。而且虽然明文告示说每个人只给照一张，但如果让管秩序的大爷帮忙，他会监守自盗地给按十几下快门，而且景深由远及近，从全身相照到大头照，不愁挑不出中意的！

万神殿位于一条不起眼的小巷子里，却是芳名远播——米开朗基罗赞其为“天使的设计”。这座罗马帝国时期的建筑保存完好，最初是为供奉奥林匹亚诸神所建，距今已有两千多年的历史了。巨大的穹顶、庄严的壁龛都昭示着一种静穆的伟大，让人不由感到，这里确实是离神最近的地方。

许愿池和西班牙广场都适合晚上。碧清的泉水衬着旖旎的灯光，在这样的氛围中，不用许愿也能让人相信爱情以及一切美好的事物。西班牙广场其实是以贝尔尼尼的雕塑而著名；只不过现在大家都奔着赫本当年坐过的台阶去了。还是那句话，期望别太高——如今人满为患，能看得见台阶就不错了，那里还能找到哪一级是“赫本坐过的”！不过若是爬上台阶，而太阳恰巧没落山的话，倒是可以居高临下赏景的。

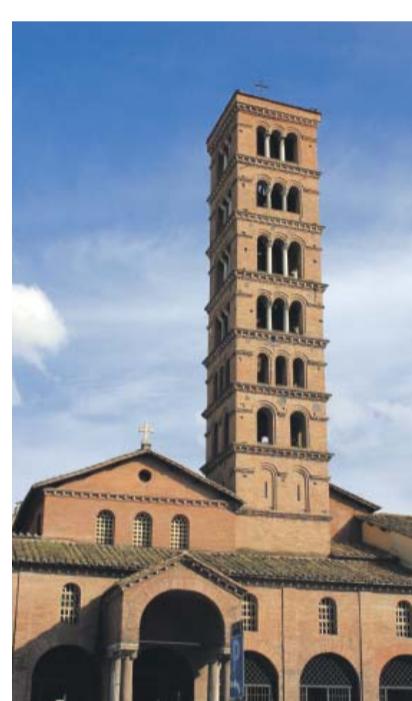
谁不在罗马逛个三天五天的。看完经典景点，剩下的时间，可以分配给梵蒂冈、庞贝或者游街巷。除开梵蒂冈博物馆那真是非看不可，如果度假期间不想心情太压抑，庞贝倒是可以暂缓，从而在罗马来一场转角遇到爱——说的不是帅哥女（虽然那也确实不少），而是零零星星遍布全城的教堂。不用多说，谁都知道罗马是天主教重镇，不然教皇也不会选在隔壁安家。既然是重镇，经年来教会积累的财富就都体现在教堂建筑上了。据说罗马有大小教堂三百六十余座，而几乎每一座都不重样，且一进门就给人屏息的震撼。无论是雕塑、绘画、装饰，不知哪个角落里



帕拉提诺山丘

就有大师手笔，随便造访几个教堂，就不免有充盈之感了。

而梵蒂冈博物馆则实在颇有话可讲，我们且留待下次细说。



真理之口教堂

### 版本说明 (Impressum)

## 德华世界报

德华世界报是来自柏林的首家中文报纸。以中立、客观的立场为广大华语读者提供有关柏林、德国其他城市、地区，及世界各地的政治经济、文化艺术、体育娱乐、保健养生，及旅游美食等各方面的热点信息和评论文章。全新改版，丰富内容，敬请期待！

#### 出版者 (Verlag)

德华世界报  
Deutsch-Chinesische Welt  
Stuttgarter Straße 45  
D-12059 Berlin

Amtsgericht Berlin Charlottenburg  
Registereintrag: HRB142470B  
Steuernummer: 29/442/03399  
Umsatzsteuernummer:  
DE283685578

社长和主编  
(Verleger und Chefredakteur)

委本和: kontakt@d-c-w.org  
陈琳 (Lin Chen): chen@d-c-w.org

市场营销/广告 (Marketing/Anzeigen)

LI Qiaqiao:  
qiaqiao.li@d-c-w.org  
marketing@d-c-w.org

#### 打印 (Druck)

MegaDruck.de GmbH  
Eichendorffstraße 34 b  
D-26655 Westerstede



威尼斯宫



某教堂穹顶

## 海上的华宴 ——豪华游轮五日行

飞诺供稿

第三天的圣彼得堡是非常值得期待的！

酒店西式早餐后出发前往冬宫参观，它坐落在圣彼得堡宫殿广场上，是18世纪中叶俄国巴洛克式建筑的杰出典范，艾尔米塔什与伦敦的大英博物馆、巴黎的卢浮宫、纽约的大都会艺术博物馆一起，称为世界四大博物馆。去走一走，绝对不虚此行！

结束之后自由活动。午餐时间过后开始圣彼得堡教堂环游，景点有：圣尼古拉大教堂，圣以撒大教堂，喋血教堂。

当然结束白天的行程后，飞诺也给我们推荐过几个自选项目：

18点左右可自选乘大巴前往歌剧院欣赏俄罗斯民族歌剧，35-55欧元/人，约3小时。

23点左右可自选香槟豪华轿车夜游，20欧元/人，约1.5小时，含香槟一杯。

这个选择就看个人喜好啦！

结束了三天的活动后，迎来了在俄罗斯的最后一天！这一天自然是留给

了自己！在酒店西式自助早餐后，大家可以在市中心购物，观光，享受俄罗斯午餐，自由活动。

也可自选乘大巴前往普希金村的凯瑟琳宫。距离圣彼得堡约30公里。入内参观25欧元/人（含导游，大巴接送，门票等）。

接着当晚乘坐 M/S Princess Maria 豪华游轮出发返回赫尔辛基。

到了第五天！又回到了值得期待的赫尔辛基！

早上约8点钟游轮自助早餐后抵达，通过芬兰海关。

接着就可以大家根据自己的航班，自选以下活动：

1. 可自选赫尔辛基观光游（含中文导游，交通费等）30欧元/人，约2小时。含白教堂，红教堂，岩石教堂，议会，中央购物区，奥林匹克公园等。

2. 结束愉快的旅途。可自选送机服务至万塔机场（含巴士）20欧元/人。约1小时。

3. 可自选爱沙尼亚首都塔林一日游，含维京游轮船舱四人间一晚，往返船票，船上早餐，中文导游，塔林城区地图等。两人以上报名费用约90欧元/人。

我选了项目1，算是把赫尔辛基好好走了一圈，看了看传说中有名的白教堂，最终开心满意地回德国啦！

因为前段时间刚得假期，翻着护照想想，似乎有段时间没出去走走了，就想报名参加飞诺旅游的芬兰赫尔辛基到俄罗斯圣彼得堡的豪华游轮行。问了一下工作人员，刚好护照要求有效期至少半年以上，而我的签证也有多次进出的申根签证，顿时想着不如就跟着团走一趟俄罗斯，也算是多了一个出游地。问了参团价格后发现价格也很合理，算是几家旅游公司里比较实惠而且相对深度游的，于是终于敲定，跟团豪华游轮去！

第一天，是从赫尔辛基出发到圣彼得堡。我们根据各自航班情况，于17点在赫尔辛基西岸港口集合（Länsisatama）。同时领队负责分发项目介绍、房卡、餐券等。约19点乘坐M/S Princess Maria 豪华游轮从 Helsinki 出发，北上之行，正式开始啦！

一上游轮第一件事就是到处逛逛，豪华游轮不愧豪华，时间在各种欣赏溜达后很快就过去了。由于游轮7楼 Columbus 酒吧可欣赏俄罗斯歌舞，至23点入场免费。所以我也过去凑了下热闹。因为23点以后7楼酒吧可举行派对活动，所以我们男的女的大的少的，大家一起high起来！反正夜宿豪华游轮，顿时没了什么压力。

其中豪华游轮服务自选项目有2楼的桑拿房、4楼的咖啡厅、7楼免税区

以及 Casino 赌场还有8楼的自助餐厅。这些都是可接受欧元消费的，可惜当晚跟大家玩 high 了，也就没去赌场体会一把。

第二天就要到圣彼得堡啦！这里要注意一下时差哦！俄罗斯比芬兰时间快一小时！

早上7点开始在游轮8层享用了西式自助早餐，早餐供应至9点结束。约9点半抵达圣彼得堡。下船后就进入俄罗斯海关。

正式进入俄罗斯后，就开始了我们的俄罗斯之旅！其中巴士环城游景点有：彼得堡要塞，欧若拉号战舰，圣瓦西里岛等地，之后前往酒店休息入住。

白天在导游的建议下，我们都为晚上保存了一定的体力！因为涅瓦河游船是在圣彼得堡绝对要做的事情！圣彼得堡是一座水上城市，河面面积占全市总面积的10.2%。由于河流纵横，风光秀丽，所以素有“北方威尼斯”之美称。在游船结束后，我们回到星级酒店休息，为接下来的旅游准备体力！