

鳳舞

2013年第三期 总第五期
女性生活时尚杂志

KVINNE TIDSSKRIFT NO. 5

FØNIKS





编者寄语

编者寄语:

“圆梦”是中国著名书法家俞新志教授特意为《凤舞》杂志创办一周年书写的，他写出了我们的心声。《凤舞》的创办确实是我们心中的一个梦。

我们每一个人对自己的人生道路一定都会有各种各样的梦，如：“孩子成长梦”，“家庭幸福梦”，“美好生活梦”，“事业成功梦”，“财富梦”，“金钱梦”等等。所谓“梦”是虚幻的，想像的，盼望的，但是在生活的旅途中，很多梦通过自己的努力和奋斗可以梦想成真，变为现实。

“圆梦”需要付出，需要努力，需要奋斗，更需要坚持不懈的学习学习再学习。《凤舞》是圆梦的一个平台；它可以为大家提供各方面的知识，提高大家的生活质量。作为一份女性杂志，更可以帮助广大的华人妇女提高文化涵养，增加生活艺术性，表现女性真正的美。《凤舞》的编委们为此作出了辛勤的努力。我们衷心地希望帮助大家实现自己美好的梦，同时诚恳地希望大家喜爱和关心《凤舞》。

正值中秋佳节，在此祝愿大家阖家团圆，梦圆挪威！

本期杂志将为大家展示很多篇关于女性的风采... ..

投稿邮箱：

Fengmagazine@gmail.com

付款银行 SpareBank 1 Oslo

银行账号 9001 14 97 194

编辑寄语 -2-

凤舞九天——女性动态 -4-

记复旦学习的点点滴滴
国际多元文化节
欧华妇总会冰岛年会纪实
圆梦金色大厅

要闻回顾 -14-

中国 挪威新闻

文化视野 -16-

挪威体操队教练白玉萍
挪威语中的动词变化（续二）
训育儿童杂谈（二）

生活资讯 -25-

做个完美的妻子
让丈夫永远爱你
挪威生活简讯
上海城隍庙
挪威国家美术馆

美食天地 -34-

家庭自做蓝莓酱
三款夏令时菜

医学常识 -36-

人在旅途小心患病
我的健康我做主

编委会

统筹 Ansvarlig sjef:
龚秀玲 Gong Xiu Ling

总编 Editor-in-Chief:
周方蓉 Fangrong Zhou

执行主编 Ansvarlig Redaktør:
王茂全 Maoquan Wang

设计 Designer:
洪菲 Fei Hong
CREATE UNIQUE DESIGN STUDIO
ND Design Studio Norway

记复旦学习的点点滴滴

文 / 燕*卉

六月三十日，我们来自世界不同国家的29个社团39名学员汇集在复旦大学，参加由国侨办国外司与复旦大学共同主办的2013年海外华侨华人社团负责人上海研习班的学习。开班仪式在热情洋溢的气氛中举行。首先是由复旦大学领导致辞，其后由上海侨办，国务院侨办分别致辞。接下来是为大家精心准备的盛大晚宴。

清晨的复旦静悄悄，我们聚集在了复旦的课堂。中国最高的学府，最好的老师，最好的学习和生活安排。在此我们聆听了教授，专家，学者们的讲座。他们给我们作了关于国外侨务工作情况的介绍；中国的外交与周边国家的关系；中国传统文化；中国的政治智慧和中国梦；中国的宏观经济与社会结构转型；对台工作与两岸和平统一；及卡内基培训等一系列的精彩讲座。每位教授都知识渊博，经验丰富，见解独到，内容广泛，语言风趣幽默。他们采用了通俗易懂，清晰，明确，清楚的语言提供了社会、政治、经济、文化、科技人才等多方面的信息，深受大家的欢迎和好评。我们同时还参观了昆山，当今现代化的城市。另外，我们还参与了不同形式的，活泼而非常有趣的拓展训练。

这些活动与交流增进了学员们之间的认识和友谊。在学员交流会上我们也简单地向侨办汇报了我们挪威妇女联谊会的情况。自妇联会成立以来，在我们精明能干的会长秀玲姐的带领下，姐妹们齐心协力，各自分工明确，尽心尽力为联谊

会服务。在短短的三年中，着重于从德智体全方面发展为理念，为大家开办了不同的学习班和讲座。例如：法律知识讲座；劳工法讲座；健康保健讲座；电脑班；舞蹈班；有关税务知识方面的讲座等等.....姐妹们都得到了不同程度上的提高。在言谈中我们特别提到了我们创办的《凤舞》，这个越办越好的刊物，深受读者的喜爱。因为它给我们大家提供了又一个相互学习，相互交流的平台。它反映了我们华人在挪威的真实的、详实的生活状况，从中可得到更多的信息和知识，从而不断提高我们自身素质和唤起我们大家都能积极主动地参与到社团工作中来，更好地服务于社会，多关心国家大事，为祖国现代化的建设添砖加瓦，等等.....我们清楚地知道在一本杂志的后面有多少姐妹们辛勤的付出。我们深知每个人都有家庭，有工作，有孩子，还有自己一大堆的家务琐事，但他们都挤出自己宝贵的时间兢兢业业，任劳任怨，不辞辛劳，不计报酬而默默无闻地工作和付出。我们和在场的同学都非常的感动和敬佩他们。当我们讲到这些的时候，我们心里却感到非常的高兴与自豪.....嘿嘿。

时间过得真快，转眼间一周的学习就在轻松愉快中结束了。我们将把这次所学到的运用到今后的工作和日常生活当中。结业仪式由学员代表发言和复旦大学、上海市委领导、国务院侨办领导致辞，然后给我们每位学员颁发了复旦大学的结业证书。此时此刻的我们内心充满了激动，兴奋和喜悦。会议取得了圆满成功！

研讨会让我们体会最深刻的是：我们是中华



民族的重要组成部分。我们在国外要展示我们中国人的良好形象，让世界感到我们以自豪自立而存在！再就是中国侨办对我们情真意切的关爱。一切尽在不言中！点点滴滴在心间.....

我们的朋友朱谨拜访了我们，下课后她还带我们去了城皇庙，有点遗憾的是我们到达目的地时却太晚了，正好赶上关门时间。晚上她和她的家人为我们安排了丰盛的晚宴，让我们品尝到了上海的美味佳肴。在复旦大学任教的好友张爱萍带我们参观了她的温馨、舒适、宁静的教研室。那天清晨我们起了个大早，在她的陪同下我们漫步在复旦静悄悄的校园中，观赏了两旁的梧桐绿荫长廊，复旦美丽壮观的校园.....我们感慨万千！情不自禁地拍下了一些照片，它们将成为我们今后生活中最美好的回忆片段.....

附上《卡内基沟通与人际关系》书中的准则：

成为更有善的人

- 1) 不批评，不责备，不抱怨。
- 2) 给予真诚的赞赏与感谢。
- 3) 引发他人心中的渴望。
- 4) 真诚的关心他人。
- 5) 经常微笑。
- 6) 姓名对任何人而言，都是最悦耳的语音。
- 7) 聆听。鼓励别人多谈他自己的事。
- 8) 谈论他人感兴趣的话题。
- 9) 衷心让他人觉得他很重要。

我们觉得这个对我们都挺适用的。不妨试试看哦？让我们都成为更友善的入！

8月17日，妇女会成员，舞蹈班白云老师的云逸舞蹈学校迎来了开学典礼，使馆领导，侨领和学生家长共80多人参加了隆重的挪中文化中心成立仪式暨云逸舞蹈学校开学典礼。使馆原领事处主任宋主任和现领事处主任孙主任参加了剪彩仪式并讲话，祝愿白云老师的文化中心和舞蹈学校越办越好。妇女会龚会长代表妇女会祝贺白云老师的舞蹈学校成立，肯定了白云老师在妇女会的贡献，希望她能再接再厉，桃李满天下。

8月24日，云逸舞蹈学校学生参加奥斯陆国际移民组织组织的Eras国际多元文化节演出，获得好评，并受挪威电视台TV2邀请参加明年1月的综艺节目录制。



国际多元文化节

今年的8月24号，ERAS国际多元组织在美丽的奥斯陆港口Aker brygge举行了一年一度的多元文化节。在明媚的阳光下，来自25个国家的各类组织参加了这次庆祝活动。其中的中国元素当然是每年必不可少的，而我们妇联会的节目更是赏心悦目，展现了东方神韵的魅力所在。

节日的庆典以游行的形式开始。不同民族，不同肤色的人们身穿节日的盛装，演奏着不同的乐器从Aker brygge一路前往市中心，向人们展示着不同文化的风采。一支由妇联会，CPN以及留学生姐妹们组成的秧歌队在拥军花鼓的乐曲声中扭起了欢快的秧歌，热烈的气氛引得路人禁不住停下脚步连连拍摄，都想留住这绚丽多彩的欢乐时刻。

下午庆典进入高潮，妇联会的姐妹们身穿旗袍，一曲《万水千山总是情》伴随着姐妹们优雅的舞步使嘈杂的会场立刻安静下来，人们全神贯注地欣赏了中国文化的韵味。接下来的舞蹈是《荷塘月色》，姐妹们翩翩起舞，抖动着扇子像笼着轻纱的梦，太美了！大家无不为之动容，都举起了手里的照相机。

在庆典主会场，各个组织都有自己的摊位，可以出售具有各自特色的小商品。龚会长，陈静宜秘书长，会员张慧捐献了部分自己店里的东西，由苏亚玲姐妹负责出售，最终卖了近3000克朗。这些钱作为活动经费捐给了妇联会。

这次的文化节在大家的共同努力下取得了圆满成功！



有关ERAS的介绍

编译/孙明珠

ERAS 是一个缩写,代表挪威各移民组织的总合。ERAS具有多重职能,是一个为移民在多民族和多文化的挪威社会中安全生活,并能相互包容和自愿贡献力量的组织。ERAS 致力于反对所有在挪威的暴力,歧视或种族歧视。ERAS 将为增进各个移民组织之间和移民们同挪威社会之间的理解与合作而发挥作用。ERAS组织活动以显示各个移民组织自己丰富多彩的实力与内涵,从而促进挪威社会健康地向多元化社会发展。ERAS 为挪威成为一个文化多元的国家做出自己的贡献。

ERAS 的目标和任务:

- 建立一个共同的社交和文化的平台,使得不同的移民组织可以相互合作。
- 协会的会员们通过分担合作的各个项目在专业能力、社交范围、文化知识以及兴趣增加等方面得以促进。
- 在反对歧视、反对种族歧视和暴力方面发出呼声并开展有意义的工作。
- 协调主体社会和移民,并使整个移民群体相互理解。
- 加强团结,促进相互理解,尤其在年龄差别、种族背景、婚姻状况、文化或宗教信仰等方面增进理解。
- 帮助培养和提高儿童的文化素质,重视年轻一代的成长。

ERAS从事以下活动:

- 组织社会文化活动,比如每年的ERAS文化节,或参与其它这类的文化节日、活动、聚会等等。
- 组织各会员间的社会活动,如郊游,旅行等。
- 为移民在挪威更好地融合,组织会议或类似活动以交流融合方面的经验和体会等。

关于本届文化节:

ERAS联络大约25个自愿移民组织参加本届8月24日12点至晚9点在市政厅前举行的多元文化节。这是一个有多种文化风格的节日,活动中有来自世界各地的风味饮食、文化活动、表演和音乐。本市的政界代表和本活动组织方的代表做开幕致辞。本文化节的节目已得到组委会通过。参与表演的大多数人是义务演出或者只得一点象征性的报酬。节目的前半部分主要是业余表演(在19点之前),儿童和青少年占三分之一。19点之后是专业人员表演。



世锦赛闭幕式孙杨夺金收官 巴塞侨界欢欣鼓舞设宴庆贺

西班牙中华妇女联谊总会

8月4日，在巴塞罗那举行的世界游泳锦标赛闭幕式上，中国游泳队的孙杨在1500米自由泳中，又为中国队夺得一枚金牌。至此，中国队在本届世锦赛上共收获14枚金牌，仅落后美国队一枚，位居第二。孙杨斩获游泳世锦赛最佳男子游泳运动员殊荣。这是中国选手乃至亚洲选手第一次站上男子最佳的领奖台。有着40年历史的游泳世锦赛，第一次把“最佳男子游泳运动员”的奖项颁发给了中国游泳。

当晚，西班牙中华妇女联谊总会和西班牙中华体育会（主要负责人均为青田籍）在巴塞罗那的加泰罗尼亚大酒店顶层餐厅设宴，宴请国家游泳运动管理中心领导、中国游泳队教练和部分运动员，与他们共同庆祝中国游泳队的辉煌胜利。到会的还有中国驻巴塞罗那领事馆副总领事欧箭虹、总领事屈生武的夫人、领事馆主任于洋、以及部分巴塞侨领共35人。

宴会上，西班牙中华体育会和西班牙中华妇女联谊总会回顾了他们今天组织的60多人（青田籍为主）的啦啦队，到现场为中国队加油；副总领事欧箭虹激动地说，作为啦啦队队员之一，大家为中国队喊加油，看到孙杨获得冠军，声音哑了还是觉得高兴，升国旗的时候，自豪感更是油然而生；侨领徐建南回忆了1992年的巴塞罗那奥运会，当时他家餐馆承担起国家领导人和国家游泳队的接待工作，与国家游泳队关系有着深厚的历史渊源。国家游泳运动管理中心李司长代表游泳队，对巴塞罗那侨界的盛情款待表示感谢，他特别感谢巴塞罗那侨界组织的啦啦队，在每场比赛中为中国队加油，让队员们感觉到是在主场参加比赛，从而充分地发挥了竞赛水平；由于大会组委会规定，当天获得奖牌的运动员必须要参加组委会举行的闭幕晚宴，孙杨没有能来，但是女子蝶泳冠军刘子歌来了。

加泰罗尼亚大酒店顶层餐厅可以俯瞰整个巴塞罗那市容，在那，巴塞罗那侨界与中国游泳队欢聚一堂、共同举杯，共享中国游泳队夺冠的喜悦。宴会期间，侨领们纷纷与刚刚获得冠军的刘子歌等队员合影留念。



冰岛之夏 女人如花

欧华妇联总会八周年庆典在冰岛召开

带着共同的梦想，带着美好的祝愿，欧洲华侨华人妇女联合总会的各国270多名姐妹们欢聚在美丽的冰岛首都，共同庆贺欧洲华侨华人妇女联合会成立8周年。

8月26日下午，冰岛首都雷克雅未克的GRAN 饭店大厅里热闹非凡，掌声雷动。来自欧洲十多个国家的270多位妇女代表怀着无比喜悦的心情，参加了一年一次的周年庆典大会。

陈敏琪会长首先致辞，她对欧妇会八年走过的历程和取得的成绩做了简要的回顾和总结。她代表欧妇会感谢各国妇女会会长、感谢各位姐妹们的精诚合作。陈主席那亲切而具有感染力的话语，引得了全场雷鸣般的掌声。

紧接着，邱爱华主席代表讲话。她对欧妇会八年来所做的艰辛工作和取得的卓越成绩表示欣慰和自豪。尤其是欧妇会组织得到了国侨办的重视和肯定，得到了各国妇联组织的积极配合，欧洲妇联总会的队伍不断壮大，真正成了欧洲华侨华人妇女姐妹们的一个温暖大家庭，她像一块磁铁，紧紧地吸引着各国妇女姐妹。邱主席为此表示由衷的欣慰。

最后，中国驻冰岛使馆的陈代办代表使馆发言。他从男性的角度，高度赞扬了女性在社会中所发挥的重大作用，并对欧妇会组织所取得的成绩给予了高度的评价。

丰富多彩的文娱联欢节目开始了。姐妹们各显身手，纷纷献上拿手好戏。舞蹈、独唱、诗朗诵等二十多个节目，不但精彩而且各具千秋，犹如百花园中的鲜花，千姿百态，婀娜多姿，展现出各国中华妇女的多才多艺和无穷魅力。

欢乐的场景，开心的笑脸，正如西班牙代表表演的诗朗诵中说的：

欧洲中华妇女姐妹之花，盛开在美丽的冰岛之夏；冰岛因你们的到来而多姿多彩，今夜因你们的盛装出席而美丽无暇；

欢乐的歌声唱出了我们的心声，优雅的舞姿展现了最美的图画。今天我们欢聚一堂共商发展大计，明天我们用最灿烂的笑容去迎接民富的大中华；

26日晚，欧洲妇女总会召开了理事大会。在陈敏琪和邱爱华主席的主持下，理事们对理事会的人事变动和下一步的工作进行了商讨。理事会一致决定通过明年的年会将于6月初在意大利召开。理事会上，各位代表们群策群力，各抒己见，充分体现了和谐民主的作风，展现了当代妇女宽容、大度和聪慧的风范。

在冰岛的四天逗留期间，代表们在冰岛妇女联合会的安排下，不但游观光了岛国著名的黄金瀑布、森林瀑布、热地喷泉、冰川等特色景点，而且人人都享受了露天温泉的独特魅力。丰富的内容和独具特色的景观，令代表们流连忘返。

西班牙华侨华人妇女联合会执行会长
黄小捷供稿



冰岛秋月邀巾帼，不让须眉展风韵

8月

西班牙中华妇女联谊总会胡建平撰

冰岛，英文名称为Iceland，意为“冰冻的陆地”。而实际上这块游离于北欧大陆之外的岛国，却是绿草茵茵，地热丰富，渔业发达的富饶国家。2013年8月25日来自欧洲二十一个国家近三百位妇女代表怀着无比喜悦的心情踏上了这片充满无穷活力的土地，庆祝欧洲华侨华人妇女联合总会第八届暨成立八周年庆典大会。西班牙中华妇女联谊总会胡建平主席率主席团王肖影、吴蓉、许英俊等人出席了会议。

大会由欧洲华侨华人妇女联合总会秘书长张昆芳主持并宣布大会开始。接着由冰岛华侨华人联合会沈文瑾会长致欢迎词。欧洲华侨华人妇女联合总会陈敏琪主席发表了热情洋溢的讲话，她首先代表欧妇会感谢各国妇女会姐妹精诚合作和无私奉献。接着对欧妇会八年来所取得的成就作简要的回顾。她说：欧妇总会自成立来，一直是欧洲妇女中最亮丽的一道风景，欧妇总会组织的一系列联谊活动，不仅增强了欧洲妇女侨胞之间的沟通和友谊，而且大大的弘扬了中华文化。欧妇总会不仅积极维护了欧洲妇女侨胞的权益，更团结带领欧洲华侨华人妇女打拼事业，显示出了“巾帼不让须眉”的风采。

紧接着，理事会主席邱爱华对欧妇会历年来所取得的成就表示欣慰和自豪，她说：欧妇会始终发挥着桥梁纽带作用，在维护妇女侨胞权益、弘扬中华优秀传统文化、凝聚乡情友情、促进中欧文化交流等方面做出了积极贡献，得到了国侨办的赞许和肯定，得到了各国妇联会的认同和合作。

最后中国驻冰岛大使馆的陈代办致辞，他说：欧妇会始终秉持发挥妇女半边天作用、积极参与社会福利事业，捐赠公益，扶贫助困，充分发扬了中华妇女的优良传统。并表示感谢欧妇会积极配合各国妇联与国内各方的交流联谊，进一步拉近了同胞的情谊，为中欧妇女交流互助等工作做出了贡献。

为了本次庆典活动，欧妇总会的各国妇女会纷纷出谋划策、精心准备，自编、自导、自演了独唱、舞蹈、诗歌朗诵、越剧、黄梅剧等节目，我们西班牙中华妇女联谊总会主席团吴蓉主席也为大家演唱了《小小新娘花》，优美的歌喉赢来了台下阵阵掌声。

大家精彩的演出、辉煌的舞台、炫动的音符、动听的歌声、美妙的舞蹈俨然是视觉与听觉的完美盛宴！雷鸣般的掌声，足以证明本次大会的圆满和成功！四个多小时的庆典活动自始至终洋溢着喜庆热烈的气氛。

这次为期四天的活动，我们巴塞罗那中华妇女联谊总会四名代表在主席胡建平的带领下，出席了这次盛会。这是我们的荣幸，我们心情澎湃，激动非常，感触良多。会议期间，我们还与各国姐妹侨团取得了许多宝贵的经验，增进了感情，结下了友谊。发展了妇女代表队伍，巩固了欧洲中华妇女大团结，促进了欧妇会的繁荣和强盛。



巴塞罗那中华妇女联谊总会四名代表在主席胡建平的带领下，出席了这次盛会。



妇女会姐妹在大会期间游览了冰岛黑沙滩

冰岛之印象

秋天到处是丰收的景象，到处弥漫着果实的芳香。在这样的季节出游，心情出奇的好！九月二十五日我们挪威华人华侨妇女联谊会姐妹在龚秀玲会长的带领下前往冰岛参加欧华妇女总会为期五天的第八届会议，同时游览冰岛。

冰岛靠近北极圈，人口仅30万。10万平方公里的国土有近10%被冰川覆盖，故称冰岛；可这里到处可见“火”：火山、热泉和间隙泉，又称“冰火之岛”。从机场出来去旅馆的路上，没有一个人，没有一棵树，只有一望无际的、长着黄绿色苔原的火山岩石。我的第一感觉是不毛之地、荒凉无比！随着时间的推移，对冰岛了解越多，越觉得她独特的自然美是无与伦比的！她仿若地貌博物馆：在这里你可以见到冰川、热泉、间歇泉、活火山、冰舌、苔原、冰原、火山岩、瀑布等万千景观！

26日我们前往富含美容矿物质的地热海水池——蓝湖泡温泉浴。那里白色的湖底是二氧化硅，湖水和水里生长的藻类都是宝石蓝。听导游说即便是冬天，四周一片冰天雪地，湖里仍然冒着热气。而且水里的矿物质对皮肤病有特殊疗效！

8月27日上午我们游览了冰岛的森林瀑布、牧羊瀑布和最南端的维客小镇，这里住着300人左右，是个非常宁静的小镇，小镇后面是一望无际的大海，和闻名遐迩的黑珍珠沙滩。由于这里的沙子、鹅卵石都是黑色，在阳光照耀下闪闪发光而得名。这些黑色的沙都是随着火山喷发带出来的，大多数还是比较细的，大一点的石头上都有孔洞，基本上每个人都拣了一块带回家作纪念。冰岛的路也是用这种石料做的。

议会旧址国家公园位于冰岛西南部，首都东部50公里处，公元930年冰岛早期移民在此举行了第一次全国“人民代表大会”，成立了世界上最早的由民主方式选举出来的议会和第一部冰岛宪法。这里风景优美，以欧亚和美洲两大板块的断裂谷地和纯净幽深的议会湖而著名世界。此公园也是世界文化和自然遗产风景名胜地。下午，我们游览了冰岛第三大冰川的边缘：冰舌。本来洁白无瑕的冰川被沙尘暴袭击后，就变得灰蒙蒙了！

8月28日我们游览了黄金瀑布，马鬃瀑布、间歇温泉、大教堂，音乐厅和峰会楼等。5天的行程转眼就到了，这次冰岛之旅快乐了我们，辛苦了冰岛的姐妹们。谢谢她们的无私奉献，冰岛之旅因她们而更加完美，我们会记得她们的！



挪威华人华侨妇女会陈静宜

圆梦金色大厅

8月

二零一三年七月三十日，多瑙河上碧波荡漾，布达佩斯上空天高云淡，早上7:00时许，匈牙利华人华侨妇女联合总会，由林胜琴会长任团长的特邀合唱团，应邀前往参加今年举行的维也纳音乐协会金色大厅”中国音乐文化节”。随着专车的启动，姐妹们带着自豪的心情和饱满的精神状态，越过多瑙河上的伊丽莎白桥，行驶在维也纳的高速公路上，把梦想变成真实。

中午12时许，合唱团的专车到达了维也纳”美泉宫”，姐妹们饱览了”美泉宫”的迷人景色。14时，合唱团进入”金色大厅”楼内，熟悉场地，现场排练及化妆。这次演出匈华妇联总会邀请了由李斯特音乐学院指挥系博士后刘巍女士担任指挥，钢琴伴奏谢影女士。

19:30时，中国文化艺术节正式拉开帷幕。参加此次活动的有中国国内6个代表团。他们是哈尔滨师范大学琵琶红组合乐团；南昌市文联合唱团；沈阳市第三十一中合唱团；上海市风华初级中学百灵合唱团；杭州江干区少年宫钱江之星同声合唱团；华东师范大学VIVA合唱团；匈牙利华人华侨妇女联合总会合唱团应邀参加演出。

当演出进行到8:30分时，节目主持人陈英女士用德语和汉语激动地说：“下一个是我们本次特邀合唱团——匈牙利华人妇女联合总会合唱团，她们在海外事业有成；肯奉献；家庭幸福；能生活——此时全场响起了热烈的掌声，在掌声中合唱团的姐妹们翩翩登台，共同唱起了《葡萄园之夜》《思念》这两首中国歌曲。演唱过程中，800多名的中外听众鸦雀无声，完全沉浸在这优美的旋律中。合唱结束时，指挥刘巍女士带领姐妹们连续三次谢幕，掌声依然久久不息。许多外国观众翘起了大拇指夸奖” BEAUTIFUL”。

21:40时，演出结束，七个合唱团全体演员登台谢幕，七个团的指挥同时登台接受组委会的纪念品和鲜花。22时，匈牙利华人华侨妇女联合总会的姐妹们和特邀代表满怀胜利喜悦的心情，离开了”金色大厅”。

姐妹们”乘着歌声的翅膀，飞向神往的殿堂”，凯旋而归！

叶申生
二零一三年七月三十一日



▲ 匈华妇联总会合唱团在维也纳金色大厅演出中。



为庆祝《凤舞》杂志创刊一周年，妇女会召开座谈会，参加座谈会的有《凤舞》杂志编委，妇女会理事会成员，大使馆马参赞等使馆领导，CPN主要负责人和部分热心读者共30人左右。大家畅谈对杂志的看法及发展，各自提出了自己的意见，也为杂志以后的发展提出了要求和期望，大家都希望杂志越办越好，成为华人的朋友，了解华人的窗口。编辑部听取大家的意见，决心再接再厉，为办出大家满意，高质量，高品味的杂志而不懈努力。



《挪威家庭、妇女及未成年人权利法律常识》讲座通知

亲爱的姐妹们、朋友们，大家好！

挪威华人华侨妇女联谊会将于2013年9月19日16:30分至20:30分
在OlavSelvaags Plass 4, 2.etg ved Akerbrygge i Oslo
举办《挪威家庭、妇女及未成年人法律常识》讲座。

主要内容：

- 一、家庭法:在婚姻中的权利与责任(包括经济权利与义务以及分居与离婚)。
- 二、儿童法:离婚后对孩子的责任(孩子的抚养权、教育培养和儿童监护中心的信息)。
- 三、暴力与虐待法:关于生理和心理虐待及对儿童暴力的信息。
- 四、移民法:在挪威居留的不同理由;申根签证、家庭团聚、个人独立理由签证及公民身份签证。

专门提供妇女儿童法律咨询和帮助的” JURK” 组织将为我们主讲。大家千万不要错过这个学习的好机会；如果您的家人及朋友也感兴趣，欢迎参加！

另：讲座之后将举行” **中秋茶话会**”，并有免费美食提供，敬请品尝！

恳请大家互相提醒如要参加务必在9月15日前答复！！！（我们需要知道多少人用餐。）谢谢！

联系人：陈静宜 Email Adresse:jingyi5711@gmail.com TLF:41695021

（交通可乘Buss 54和Buss 21到终点站Akerbrygge下。）

期待大家的光临！

- 6月11日17时38分在酒泉卫星发射中心发射神舟十号载人飞船，飞行组由男宇航员聂海胜、张晓光和女宇航员王亚平组成，聂海胜担任指令长。
- 7月1日，英国《银行家》杂志公布了2013年全球1000家银行排名，其中96家中国银行榜上有名，有4家中国银行进入前十行列，它们分别是中国工商银行、中国建设银行、中国银行和中国农业银行。在银行盈利能力排名中，中国工商银行首次以一级资本指标排名全球银行首位。
- 世界贸易组织7月18日在日内瓦总部发布的《2013年世界贸易报告》显示，在2012年全球商品贸易额排名中，中国商品出口位列第一，进口排第二位。包括中国在内的发展中经济体占据了全球贸易近一半份额。
- 中国人民银行19日宣布：自2013年7月20日起全面放开金融机构贷款利率管制，取消金融机构贷款利率0.7倍的下限，对农村信用社贷款利率不再设立上限。对于我国实体经济来说，这是破解贷款难的重要一环。
- 从今年8月1日起，对小微企业中月销售额不超过2万元的，暂免征收增值税和营业税，并暂不规定减免期限。会议指出，小微企业数量众多，绝大多数为民营企业，对推动经济发展、促进市场繁荣、不断扩大就业发挥着重要作用。
- 截至7月29日，南方共有43个县市日最高气温超过40摄氏度。其中，浙江奉化、新昌，重庆丰都、万盛最高气温都超过42摄氏度。30日，中央气象台连续第五天发布最高级别的高温橙色预警，同时，中国气象局启动重大气象灾害（高温）Ⅱ级应急响应，这是自气象灾害应急预案制定以来首次启动高温应急响应，Ⅱ级为高温应急响应的最高级别。
- 6月22日，37届世界遗产委员会一致审议通过中国的红河哈尼梯田文化景观列入《世界遗产名录》。随着这一文化景观申报成功，中国拥有的世界遗产总数已达到45处，超越西班牙，仅次于意大利，成为第二大世界遗产国。
- 《中华人民共和国外国人入境出境管理条例》公布，该条例自今年9月1日起实施。条例首次提出，来华留学生如需在校外勤工俭学或实习，应向出入境管理机构申请并在居留证件上加注“打工”时间、地点。

NYHETER • NORGE ■ 挪威

■ 提高女兵比例

今年是挪威妇女拥有投票权一百周年。挪威议会在6月份投票通过实施男女平等义务征兵的决议。挪威国防部的目标是在2020年前军队中的女性达到20%，而目前这一比例为9%。

Verneplikt for begge kjønn

I år har kvinner i Norge hatt stemmerett i 100 år. Et lands borgere skal ha de samme rettigheter og plikter for begge kjønn. Forsvaret har en ambisjon om en kvinneandel på 20% innen 2020. I dag er andelen er 9%.

■ 一项反对嘲笑欺辱的新法律

挪威学校每周有5万名学生受嘲笑欺辱。其中有些学生因此选择换学校。今年秋季一项反对嘲笑欺辱的新法律开始实施。

En ny lov mot mobbing

Hver uke blir 50.000 elever mobbet på norske skoler. En del av dem som blir mobbet, velger å bytte skole. Til høsten kommer en ny lov for å stoppe mobbingen.

■ 狂犬病

一位妇女在奥斯陆的玉勒瓦医院死于狂犬病。这是挪威两百年来第一例死于狂犬病的人。狂犬病也被称为疯狗病。

Rabies

En kvinne døde av sykdommen rabies på Ullevål sykehus i Oslo. Det er i så fall første gang på 200 år at noen er døde av rabies i Norge. Rabies kalles også hundegalskap.

■ 溺水身亡人数增加

挪威新闻报道说，七月份有17人淹死。到目前为止，今年共有59人溺水，比去年多出许多人。2012年的这个时候只有33人溺水身亡。

17 mennesker druknet i juli, skriver nyhetsbyrået NTB. Så langt i år har 59 personer druknet. Det er mange flere enn i fjor. På samme tid i 2012 hadde 33 personer druknet.

■ 家长在南欧酗酒

每年挪威大约有三万儿童经历他们的家长在南欧度假时喝醉酒。当被问及这种事时，30%的孩子说他们有这种不愉快的家长酗酒的经历。

Opplever Syden-fyll

Hvert år opplever rundt 30.000 norske barn at foreldrene er fulle når familien er på ferie i Syden. SynovateNorge har spurt barn og unge om de har opplevd noe ubehagelig når foreldrene har drukket alkohol. 30% av dem sier ja.

挪威体操队教练白玉萍

文/明珠

我在这里向大家介绍一位妇女姐妹，是一位巾帼英雄。她年过五十仍身娇如燕，婷婷玉立。也许有心人早已注意到她了，她是体操冠军嘛！是的，她就是白玉萍。1973年她进入中国国家体操队，曾经多次获得全国冠军。

1982年白玉萍担任了贵州省体操队教练员。十年后，她又担任了国家体操队教练。她曾经教过的知名运动员有：刘璇—2000年奥运会冠军；奎媛媛—1995年世界锦标赛冠军；王欣、张丽等全国冠军。1996年她来到丈夫身边，夫妇双双为帮助挪威提高体操水平而奉献着。

她的丈夫也是体操教练高手。他在中国时曾经教练过李宁，娄云，童非，李敖等世界冠军和奥运会冠军。1987年他应挪威体操协会邀请来到挪威，担任挪威国家队男女队总教练和男队总教练。他曾经培养和训练了欧洲锦标赛单项第三名和全项第七名。他还十四次带领挪威队参加世界体操锦标赛和奥运体操比赛，十五次带队参加欧洲体操锦标赛。

十几年来白玉萍和丈夫一起在他们认定的事业上贡献着力量，曾经培养和训练了多个挪威全国成年冠军和少年冠军，也培养了北欧冠军。白玉萍也曾经多次带领挪威体操队参加世界体操锦标赛、世界杯赛、和欧洲体操锦标赛。在支持和帮助丈夫的同时，她自己在事业上不断发展，不愧为中国女性之表率，是中国妇女的自豪。



与奥运冠军扬威，肖卿，腾海斌，邢傲伟等合影。



白玉萍教练在指导挪威学生训练

白玉萍教练年轻时参加全国运动会

白玉萍教练和她的先生刘教练带队员到中国训练

白玉萍教练带领挪威队参加欧洲锦标赛

白玉萍教练的先生刘泰来获得世界冠军教练杰出贡献奖



挪威语中的动词变化 (Verb i norsk) 续二

文/周方蓉

在前两期里我们谈了挪威语的现在时，过去时，将来时和过去将来时。这一期我们来看看挪威语的现在完成时和过去完成时，以及它们的结构和用法。

五. 现在完成时 (Presens perfektum)

现在完成时表示过去做的动作或发生的事情对现在的影响。譬如说：“我已经吃过饭了。”这句话用的就是现在完成时，它所表达的意思是：吃饭的动作在过去已经完成，强调吃过的结果对现在的影响是：我现在不饿 (Jeg er ikke sulten nå.)，不需要再吃了。在现在完成时的句子里常用一些标志词，如：已经，刚刚，过，了... 等这类的词语。

在挪威语里现在完成时的结构是由助动词(hjelpesverb)“有”的现在式har，加上主要动词的完成分词(perfektum partisipp av hovedverb)组成，也就是“har + 主要动词的完成分词”。主要动词的完成分词形式（也可称为完成式）是由动词原形变化而成，如“我已经吃过饭了”用挪威语表达则是：“Jeg har spist.” “spist”是主要动词“å spise”的完成分词形式或完成式。中国人初学时对完成时态的助动词感觉有点费解，其实在中国的某些地方也常用助动词“有”来表示辅助完成的意思，我们会听到有人说：“我有吃过。”这里可以理解为“有”是助动词，“吃过”是主要动词的完成式。汉语中完成时的否定句会用“没有”表示。如：“我还没有吃。(Jeg har ikke spist ennå.)”这样是不是更好懂些了？好，记住：

现在完成时的结构：har + 主要动词的完成式

随后要记住的就是一系列的动词的完成式（也可称为完成分词形式）。在前一期里我们讲过挪威语动词的过去式及一些变化规律。动词的完成式变化规律和过去式变化规律在有些方面是一致的，如有些动词的变化是有规律的，被称为规则动词；有些动词的变化是没有规律的，被称为不规则动词。规则动词的变化常见的有四种规律。不规则动词的变化是没有规律的，必须单独记。

规则动词变化的四种规律：-et, -te, -de, -dde

原形	现在式	过去式	完成式
Å jobbe	jobber	jobbet	har jobbet
Å lese	leser	leste	har lest
Å leve	lever	levde	har levd
Å bo	bor	bodde	har bodd

几个常见的不规则动词变化：

原形	现在式	过去式	完成式
Å få	får	fikk	har fått
Å gå	går	gikk	har gått
Å se	ser	så	har sett
Å si	sier	sa	har sagt

现在完成时的用法：

1) 现在完成时表示从过去到现在曾经发生过的或做过的事情，目前不在做，但强调做过的事情对现在的影响。例句：



Jeg har jobbet på mange restauranter før, så jeg har lang erfaring.

(我以前在许多餐馆干过，所以很有经验。)

Samfunnet har forandret seg de siste 30 årene og de ønsker nye regler og lover.

(最近30年来社会发生了改变，他们希望有新的法规出台。)

Mannen min har snakket med banken, de kan gi oss et lån.

(我丈夫已经跟银行谈过了，他们可以给我们一笔贷款。)

2) 表示过去开始发生的事情或行动延续到现在，并继续。例句：

Min sønn har spilt piano i fem år, og håper å fortsette.

(我儿子弹钢琴五年了，想继续弹下去。)

Hun har vært arbeidsledig i 2 år, og har søkt mange jobber uten å få svar.

(她已经失业两年了，申请了好多工作都没回音。)

3) 表示将来某个时间要完成的事情或行为，以此作为另一件事情发生的前提。例句：

Når du har lært norsk, kan du få en jobb.

(等你学完挪威语，你就能找到工作了。)

Jeg har tatt eksamen om tre måneder, og kan begynne å arbeide.

(再有三个月我就考完试了，可以开始工作了。)

现在完成时和过去时的使用区别：

最大的区别是：使用现在完成时重点强调事情的结果对现在的影响，而过去时没有这种强调，只表示事情在过去某一时间发生，与现在没有直接的关系。譬如，跟挪威人聊天有一个很好的话题就是可以问：Har du vært til Kina? (你去过中国吗?) 一定要用现在完成时，强调对现在谈话的影响，如果回答是肯定的，接着的话题就会是什么时候去的和呆了多久的问句，这些就要用过去时态了，因为以når引导的特殊疑问句在这种情景下只能用过去时。Når kom du til Kina? Hvor lenge var du i Kina?

注意两种时态的区别，看另一组问话：

Har du vært på norskkurs? (你上过挪威语课吗?) Når gikk du? (什么时候上的?)

再譬如，当别人想请你看电影时，就要用现在完成时问你是否看过。如果你已经看过，就要用现在完成时说：Jeg har sett filmen. (我看过这部电影了。) 用现在完成时强调对现在的影响：这部电影看过了，不需要再看了，或现在可以对该电影展开更多的对话，如什么时间看的，与谁一起看的，是否喜欢这部电影，等等。后面的话题就不能用现在完成时了，而要用过去时。看对话：

- Jeg så filmen i går sammen med kona mi. (我昨天跟我太太一起看的。)

-Likte du filmen? (你喜欢这部片子吗?)

-Ja, jeg likte den veldig godt. (我很喜欢。)

现在完成时和过去时的另一区别是：现在完成时表示过去的行动延续到现在，并继续。过去时只表示

行为发生在过去，现在情况已变，没有继续。注意以下例句的差异：

Vi har bodd i Oslo i 10 år. (我们在奥斯陆已住了10年。) 这句话表示现在我们仍住在奥斯陆。

De bodde i USA i fem år. (他们在美国住了5年。) 此句表示现在他们已不住在美国了。

以 *hor lenge* 引导的问句可用现在完成时和过去时，但用现在完成时表示从过去某一时间一直持续到现在；而过去时则表示没有持续到现在。如：

Hvor lenge har dere vært i Norge? (你们在挪威多久了?) 对方现在仍在挪威时问此句。

Hvor lenge var du i Kina? (你在中国呆了多长时间?) 对方已不在中国时问。

另外，现在完成时常和这类的时间状语连用，如：以前，长达多长时间，到目前为止...；否定句则常用从未，还没...。现在完成时不能用表示过去具体时间的状语，而过去时就可以用明确的过去时间状语，如：昨天，去年，过去的某一年等。例句：

I mange hundre år har det kommet innvandrere til Norge for å arbeide.
(为了工作而移民来挪威已有好几百年的历史。)

Jeg har ikke lest boka ennå. (我还没读过那本书。)

Jeg har aldri sett dette huset. Det var borte da jeg ble født.
(我从未见过这座房子。我出生时它已不在了。)

I 2004 var det omtrent 349 000 innbyggere med innvandrerbakgrunn i Norge.
(2004年挪威大约有34万9千名居民有移民背景。)

六. 过去完成时 (Preteritum perfektum eller pluskvamperfektum)

过去完成时的结构与现在完成时的结构差别只是将助动词的现在式变成过去式，就是把“har”改为“hadde”，后面加主要动词的完成分词或完成式，即由“hadde + 主要动词的完成式”组成。

过去完成时的结构：hadde + 主要动词的完成式

过去完成时的用法：

1) 过去完成时主要表示在过去某一时间完成的动作。如过去先后发生了两个动作，先完成的用过去完成时，后完成的用过去时。常用 *før, etter, da* 引导时间状语从句。例如：

De hadde spist før jeg kom. (在我来之前，他们就吃过饭了。)

Etter at epletreet hadde vokst i mange år, kom store og fine epler på det.
(那棵苹果树长了许多年之后，结出了又大又好的苹果。)

Da papa hadde gått på arbeid, hentet jeg en spennende kriminalroman og leste.

(等爸爸上班去了，我就拿了本惊险的侦探小说读起来。)

2) 表示在过去某一时间之前发生的另一个事情，经常表现为转述，用在以 *at* 引导的宾语从句中，主句是过去时，从句是过去完成时，即指过去的过去。例：

Tom sa at han hadde solgt bilen. (汤姆说他把车子卖了。)

Min far fortalte at han hadde tenkt å studere olieteknologi.
(我父亲说他曾想过学石油技术专业。)

3) 表达对过去一件事情的悔恨，过去没有实现的愿望，或过去的一种与事实相反的虚拟。例如：

Bare jeg hadde bestått eksamen. (我要是考试及格了就好了。)
Dersom de hadde hatt tid, skulle de ha hjulpet deg. (假如他们有时间的话，他们会帮你的。)
Vi trodde at hun hadde kjøpt huset. (我们以为她买下了那座房子。)

至此我们在这三期里谈到了挪威语的常用六个时态：现在时 (presens)，过去时 (preteritum) 现在完成时 (presens perfektum)，过去完成时 (preteritum perfektum)，现在将来时 (presens futurum) 和过去将来时 (fortidsfuturum)。下面是以å ha 和 å være两个动词为例来看它们在这六个时态中的变化：

原形	现在时	过去时	现在完成时	过去完成时	现在将来时	过去将来时
å ha	har	hadde	har hatt	hadde hatt	skal/vil ha	skulle/ville ha
å være	er	var	har vært	hadde vært	skal/vil være	skulle/ville være

妇联会下半年舞蹈班计划

目的：为了健美健身，促进相互交流，培养身心健康，弘扬祖国文化。

参加对象：妇联会会员

地点： Frysjaveien 33A, 0884 Oslo

指导老师：白云 TLF 96884707
E-mail: lissy.baiyun@yahoo.com

负责人：张小利 TLF90269515
E-mail: 1607552735@qq.com

时间安排：共12次

8月31日

9月 7日, 14日, 21日

10月12日, 19日, 26日

11月 2日, 9日, 16日,

23日, 30日

报名费：500 Kr /半年
(包括额外的排练次数)





训育儿童杂谈 (二)

文/严勤

怎样让我们的孩子在挪威学校教育体制下成为获胜者而不是失败者

一年的学习之后终于等来了暑假，相信很多小朋友很开心，很多父母也都可以轻松一下了。但对于有孩子秋天要开始上学的父母或者有孩子在学校里学习困难及过得不开心父母，他们有很多要担心的事情。我们父母怎样从他们学校开始的第一天就给孩子一些基本的支持和鼓励？我们父母怎样帮助自己在学校有困难处境的孩子？下面我简单讨论一下并给出一些建议。

1. 对孩子在校的每一天的都表示关注

当父母对孩子在校的每一天的都表现出兴趣时，孩子通常会在学校表现得更好。挪威本土和国际上的研究都证明了这个结果。所有的父母都应该每天问一问自己的孩子，比如说：今天过得怎么样？今天都学了什么？今天什么最开心，什么最不开心？等等。当父母表现出对学校的兴趣，便给了孩子一个明显的信号：他们每天在学校里做的事情都是重要的。

2. 帮助孩子的功课并让孩子懂得家庭作业在课余时间第一位的

绝大部分在学校里有问题和困难的孩子一般都得不到父母在功课和家庭作业上的支持。有一些父母，特别是孩子在中学或高中的，他们不提供帮助的理由是自己的挪威语太差或是不明白课程，但是这些都不应该是父母帮助孩子的障碍。我们做父母的完全可以告诉孩子我们是怎么想的和我们的建议，不管水平的高低。有时只要孩子做作业时坐在他们身边就够了，而这一点对刚入学的一年级的小同学非常重要。

因为俱乐部的体育运动或其它活动，或和朋友们玩，很多孩子推迟做作业，甚至不做作业。父母如果支持这种行为是完全错误的。父母必须坚守这样一个原则：作业做完后才是课外活动及玩耍游戏的时间。这样孩子才会明白：一天中最重要的是学校里的学习。

3. 帮助孩子在班上交到尽可能多的朋友

有一点很明显，在班级里有朋友的孩子很愿意去学校，并且过得开心。一个相对稳定的朋友圈子对孩子意味着一个好的班级环境，而好的班级环境又可以带来好的学习效果。这样学习，友谊和社会角色之间便形成了一个良性循环。中国人在挪威只是一个很小的移民团体，所以很难帮孩子们交往到朋友。因此我们做父母的更要尽力为孩子创造交往朋友的机会。比如说，邀请孩子的同学来家里玩，一起旅行，加入步行去学校的小组等。如果朋友里能有挪威本地小孩就更好。

4. 跟学校老师及其他的家长保持良好的关系，并积极参与相关活动

很多人知道，孩子在学校过得开不开心对孩子的学习有着决定性的影响。如果父母跟其他父母或者老师们建立起一个紧密的关系网络，孩子就会更容易在学校里度过快乐的时光。中国的父母一般很少有机会认识其他的父母，所以我们一定要尽自己所能多参加学校和班级的各种活动。比如说夏天或冬天的结束晚会，国庆节庆祝，妈妈晚餐聚会等。虽然有些家长用英语与其他家长交流没有问题，但父母们应该利用一切机会学习用挪威语交流。

5. 避免将孩子在上学期期间带出度假

很多中国的父母经常将小孩在上学期期间带走度假，原因不外乎是：有便宜的机票，适合自己的度假时间等。尤其是一些低年级的小同学的父母，他们认为功课那么简单，肯定以后能补回来，实际上类似的想法是错误的。因为假期前学校会组织很多平时没有的丰富多彩的集体活动，所以这样的做法会让孩子丧失宝贵的交往机会去锻炼自己合作和社会角色认定的能力。实际上错过这样一些机会是很可惜的，因为这正是我们中国孩子最欠缺的，最需要锻炼的。父母们要切记假期一定要安排在孩子们放假之后。

6. 用相关的法律及规则来支持和保护孩子

我们不是生活在真空中，我们的孩子有可能会遇到不公平，不合理及不合法的对待。当这些会造

成孩子们的学习困难或影响在学校的归属感和快乐，我们做父母的这时一定要及时给孩子百分之百的支持。因为不同的孩子有不同的情况，这里没办法细谈，但有一个重要的原则要记住：教育法 § 2-8规定，双语的孩子在上学期间有权利享受额外的合适的挪威语培训一直到他们能完全自如地使用挪威语作为学习和交往的工具。如果必须，他们也有权利享受双语的课程教学。挪威是个法治和民主的国家，所以父母一定要记住在必须的情况下善用FAU父母组织和法律条款。虽然双语的孩子在很多时候权利受到漠视，但是经过沟通和抗争一般情况都会改观很多。我们同时也应该注意到很多时候本土的挪威老师并不是不管孩子，只是他们也不知道双语孩子们拥有的权利。

总的说来，挪威的教育体制是偏重于孩子的身心成长，知识的传授和社会角色的认定这三个方面，与中国的应试教育体制是截然不同的。所以一点都不奇怪中国的课堂教育现在还在沿用百年之前的教师主导型的行为主义的教学模式，而欧洲早在70年代就开始流行以维多斯基为代表的着重学生参与型的社会文化的教学理论。教育体制的不同理所当然也导致了父母角色和责任的不同。挪威的教育大纲也规定学校有责任和义务提供及时足够的信息与父母进行合作，但父母对孩子的成长负主要的责任。所以我们做父母的一定要随时关注支持自己的孩子，千万不要有把孩子交给学校就万事大吉的想法。教育孩子是一门永远学不完的学问，我们每个父母都要随时随地学习，提高自己与孩子沟通互动的水平，并找到适合自己孩子的最佳教育方法。当父母们注意并有效实施我们以上讨论的这些方法，同时提供给孩子一个温馨和睦的家庭环境，我们中国的孩子们在挪威一定会有一个快乐和成功的学校生活。

Hvordan kan vi hjelpe våre barn slik at de blir en skolevinner istedenfor en skoletaper?
Endelig er det sommerferie. Da blir mange barn glade og mange foreldre kan slapp av litt. Men for foreldre som har barn som skal begynne på skolen til høsten, eller har barn som har problemer på skolen, har mye å bekymre seg for. Hvordan kan foreldre gi grunnleggende støtte og oppmuntring til barna fra første skoledag? Hvordan kan vi foreldre hjelpe disse barna som er i en slik vanskelig situasjon? Nedenfor skal jeg diskutere litt og gi noen forslag.

1.Legg merke til barnas hverdag på skolen

Når foreldrene engasjerer seg i skolehverdagen, presterer barna bedre. Både norsk og internasjonal forskning har bevist dette. Alle foreldre bør følge opp hver eneste dag med spørsmål om hvordan de har hatt det, hva de har lært, hva var morsomt i dag og hva var trist i dag osv. Når vi foreldre viser interesse for skolen, signaliserer vi at det barna driver med på dagtid er viktig.

2.Hjelp til med leksearbeidet og ikke nedprioriter lekser

De fleste barna som har problemer og vansker på skolen, får ikke hjelp fra foreldre når det gjelder leksearbeidet. Noen foreldre, særlig de som har barn på ungdomskole eller videregående skole, kommer ofte med unnskyldningen at de ikke forstår alt barna driver med på skolen på grunn av dårlig norsk og lav utdanning. Men dette bør ikke hindre foreldre i å vise interesse for å hjelpe. Du kan si hva du tenker og hva du vil foreslå uansett hvilket faglig nivå du har. Sitt sammen med barna når de gjør leksene. Dette er særlig viktig for barna som akkurat begynner på skolen.

På grunn av organisert idrett, lek med venner eller andre aktiviteter, utsetter mange barn hjemmelekser, eller så gjør de dem ikke i det hele tatt. Det er helt feil hvis foreldrene støtter dette. Vi foreldre må gjøre det til en fast regel at leksene alltid skal fullføres før barna drar på idrett eller går ut og leker. Da forstår ungene at skole er det viktigste i hverdagen deres.

3.Gjør hva du kan for at barnet ditt skal få venner i klassen.

Det er tydelig at barn som har venner i klassen føler mer trivsel og blir mer motivert til å gå på skolen. Dette fører til et bedre læringsresultat på grunn av et godt klassemiljø. Da får barn en god sirkel mellom læring, vennskap og sosialisering. For oss kinesere som tilhører en liten innvandringsgruppe, er det ganske vanskelig å finne venner for barna. Derfor må vi gjøre hva vi kan for å skape venner for våre barn, for eksempel å invitere noen av klassekameratene hjem, blir med på «gå-gruppe» eller ta en tur sammen. Det er et pluss hvis noen av disse vennene er etniske norske.

4.Foreldrene bør tilstrebe seg å ha et godt forhold til skolen, lærerne og andre foreldre i klassen.

Mange vet at trivsel er helt avgjørende for barns læring. Barn som har foreldre med et godt nettverk som inkluderer både lærere og andre foreldre, trives mye bedre på skolen. Mange kinesiske foreldre har veldig liten sjanse til å bli kjent med andre foreldre. Derfor må vi foreldre engasjere oss i alle slags aktiviteter i klassen og på skolen. For eksempel sommer- eller vinteravslutning, 17.mai feiring, «Mammakveld», osv. Selv om noen kinesiske foreldre kun kan kommunisere på engelsk, så går det helt fint. Men alle foreldre bør bruke slike muligheter til å lære så mye norsk som mulig.

5. Ikke ta ungene ut av skolen for å reise på ferie.

Mange kinesiske foreldre er vant til å ta ungene ut av skolen før skolefri. Det finnes mange grunner til dette. Billige flybilletter, passende tid for egne ferie, osv. Slike foreldre tror ofte at det ikke gjør noe for små barn, fordi alle timene er så lette og de kan ta igjen det de har gått glipp av senere. Faktisk er slike tanker absolutt feil. Dette fører til at barnet ditt mister viktig sosial trening. Dette gjelder særlig på slutten av skoleåret, der skolen ofte har mange sosiale aktiviteter. Derfor må foreldre legge ferieturene til perioder med skolefri.

6. Husk å bruke lover og regler som våpen for å beskytte og støtte barnet ditt hvis det er nødvendig.

Vi lever ikke i et vakuum, og hvert barn kan møte urettferdige, ufornuftige og ulovlige behandlinger på skolen. Hvis disse leder til fag- og språkvansker, eller problemer om tilhørighet og trivsel, må vi foreldre gi 100% støtte til våre barn i tide. Forskjellige barn har forskjellige problemer, men vi må huske et viktig prinsipp: opplæringsloven §2-8 sier, Elever som ikke har norsk som morsmål, har rett til særskilt norskopplæring til de kan nok norsk til å følge med i den vanlige opplæringen. Om nødvendig har elevene også rett til morsmålsopplæring, tospråklig fagopplæring eller begge deler. Norge er et demokratisk land, derfor må vi huske å bruke FAU eller lover og regler for å beskytte og støtte barn hvis nødvendig. Selv om rettigheter til tospråklige elever ofte overses, så blir det ofte mye bedre etter at man har fått i gang en god kommunikasjon med skolen. Samtidig må vi legge merke til at mange etniske norske lærere ikke overser våre barn med vilje, men er ofte uvitende om hvilke rettigheter de tospråklige elevene har.

Generelt sagt, fokuserer det norske skolesystemet på opplæring, oppdragelse og sosialisering. Dette er de tre viktigste delene for elevene. Dette står i sterk kontrast til det kinesiske skolesystemet som bare fokuserer på eksamen. Derfor er det ikke rart at behavioristisk læringsteori fortsatt dominerer i Kina, mens europeiske skoler begynte å bruke Vygotskys sosialkulturelle læringsteori på 1970- tallet. Denne teorien legger stor vekt på barnas samspill med hverandre. Forskjellige skolesystem leder til forskjellige roller for foreldre for barn. Læreplanen (kunnskapsløftet) sier at skolen har hovedansvar for å samarbeide med foreldre, men foreldre har hovedansvaret for oppdragelsen av sitt eget barn. Foreldre bør alltid fokusere på barnet sitt og unngå slike tanker «skolen kan og bør passe mitt barn slik at jeg ikke trenger å involvere meg så mye. Det å utdanne og oppdra barn, er kunnskaper som vi aldri kan lære nok om. Vi foreldre bør bli flinkere til å kommunisere med egne barn, slik at vi kan finne den mest passende måten å oppdra dem på.

Når foreldre aktivt praktiserer de tingene vi har diskutert ovenfor, og tilfører barna sine et godt og trygt familiemiljø, vil de få en glad og vellykket skolekarriere.



每一位妈妈都希望自己有好儿女，每一位丈夫都希望自己有一个好妻子，每个儿女都希望自己有一个好妈妈，每一对夫妻都希望自己有一个幸福美好的家。幸福美满的家庭要靠夫妻双方精心打造。比起男士，女人更愿意经营家庭。因为女性是感性的，温柔和爱家从来是女人的天性。可以说家庭的幸福才是女人一生的成就和追求。

怎样经营幸福美满的家，恩爱夫妻是前提，女人的精心打理是关键。以下专家的提示，希望能给大家带来收获。

----- 龚秀玲

做个完美的妻子

经营爱情

爱情是婚姻存在的基础，聪明的女人知道在经营生活的同时，不放松对爱情的经营。就像很多东西都有保质期一样，爱情也有。不是进入了婚姻殿堂后，爱情就可以放置一边。相反，结婚以后，爱情更需要细心经营。

用事业增强感情

爱一个男人不是在家做小女人，女人同样要有工作和事业。女人有独立的经济地位在家庭生活中很重要，这样不仅能增强自信心，也有益于接受新的信息和潮流，对于增强两个人的感情也有益处。

家庭的温馨需要自己不懈的努力

做家务不是女人的天职，但是学会做家务确实是女人的必修课。家中一些小装饰，一些小细节，女人往往比男人想得更周到。不妨利用女人细心，对色彩敏感这些特点营造出一个温馨的家居环境，这对家庭生活幸福有着很重要的作用。

保持个人的相对独立

无论男人或女人，都需要有自己独立的小空间。不管与先生多么默契，我们始终拥有一个绝对私密的可以放逐思想的地方。这里没有小女人自怨自怜的泣，更没有女权者自舔创痛的愤慨，但对我们来说这是一个充满沉思反省的空间。我们可以冷静地分析感情，事业的成功与不足，并着手去改进。我们的目的是让生活更真，更善，更美。

女人既然把自己嫁出去，就已准备把自己的一切奉献给这个家，并为那份天长地久的爱情而努力。但是，生活中的一切都在变，走进了婚姻，并非是走进了爱情的保险箱。女人还需要完善自己，更新自己，让丈夫的眼里永远有对你的疼爱。

让丈夫永远爱你

让他又爱又怕

一个女人，若只能令男人怕她而不爱她，或者只能令男人爱她而不怕她，都属于失败。女性真正的吸引力，就在于使人流连忘返又不敢轻侮。

让他留恋家的“味道”

俗话说：“先抓住男人的胃，再抓住男人的心。”曾有不少女性说，她们之所以保持家中的女主人地位长期不变，其拿手功夫，就是做得一手好菜，色香味俱佳，正合丈夫胃口。事实上，即使高级饭店的厨师，也不能比妻子更清楚丈夫的口味。更重要的是，饭馆里没有家中和谐宁静的气氛，明白这一需要，贤妻就好做多了。

让他有安全感

男人也要有安全感。有人可能会问，男人也需要有安全感吗？其实他们甚至比女人更需要安全感，女人要让他放心，让他不必担心女人会出去沾花惹草，让他不必担心家里的生活，孩子等。

让他感觉家是最好的地方

男人通常以事业为重，在享受工作乐趣的时候，他们也承受着工作的压力。他们希望在回家以后，能有个舒适，清静的环境，使这些紧张与疲劳得以消除。女人如果能营造一个轻松的气氛，就能让男人更眷恋这个家，让他感觉家是最好的地方，当然，还有家中给他轻松和温暖的你。

经常表露你的爱

早上出门向丈夫祝声平安，晚上回家给丈夫一个吻，这些简单的动作，都能得到他加倍的爱的回报。有时丈夫在妻子面前是一个撒娇的孩子，永远渴求你的爱抚。

让他看着你的精心打扮

你用不着特别漂亮，但必须顺眼。有些女人结婚以后，就像完成了一种使命，不再注意修饰自己，打扮自己。其实，这些依然是重要的。结婚后的女人一样要精心打扮，这不仅让他人感觉舒服，自己也会因此心情愉快。

摘自《女性生活健康指南》

亲爱的读者：

看了以上的介绍，您能否思考一下：如何做个好妻子？怎样当个好妈妈？如何经营打造幸福的家？希望您谈谈自己的感想和生活体验。欢迎给我们的杂志投稿。

挪威生活简讯

蒙克诞辰150周年

今年是挪威著名的画家、表现主义绘画天才爱德华·蒙克诞辰150周年。为表示庆祝，奥斯陆的挪威国家美术馆和蒙克美术馆联手在六月份举办了挪威历史上规模最大的蒙克艺术个展《蒙克150年》。来自许多国家的大使，评论家和记者都赶来参观。展览分为两部分，蒙克1903年之前的画作在挪威国家美术馆陈列；1904年至1944年的作品则在蒙克美术馆展出，共270幅。

挪威文化部长Hadia Tajik女士站在蒙克代表作《呐喊》前接受了媒体采访。谈到她最喜爱的蒙克作品时，她说她最欣赏的是《生命之舞》，蒙克画出的命运轮回感，冲击了她的精神世界。这幅画作于1889年，是蒙克在巴黎观看完人们寻欢作乐的场面后画出的，其深沉用意是展示悲苦的生命旅途：从青年到中年最后到老年的不同阶段的人生状态。

I juni 2013 åpnet en stor utstilling med kunst av Edvard Munch. «Munch 150» er den største samlingen av Munchs kunst noensinne. Det er 150 år siden maleren Edvard Munch ble født. Det feires med en utstilling. Utstillingen viser 270 verk av Munch. De er fordelt på Nasjonalgalleriet og Munch-museet i Oslo.

Hele verden viser interesse for «Munch 150». Ambassadører, journalister og kritikere fra flere land kom til åpningen. Det gjorde også kulturminister Hadia Tajik, kronprins Haakon og Oslos ordfører Fabian Stang.

夏季烧烤受伤

人们在夏天烧烤时会发生很多事故。许多人会烧伤，烧烤的炭火会导致失火。希望大家注意提防火灾。当使用燃气烧烤时，要注意检查连接的管子和接口是否紧密。如果是用一次性的烤炭炉或用煤炭烧烤，一定要注意摆放处，尽量放在平稳的地方，远离易燃的东西。小孩和宠物不能靠近烤炉。在瑞典每年大约有500人在烧烤后受伤送往医院或急诊。挪威还没有这方面的统计。

Mange skader seg på grillen

Det skjer mange ulykker når folk griller om sommeren. Mange får brannskader, og grilling kan også føre til brann. Når vi bruker gassgrill, bør vi sjekke om slanger og koblinger er tette. Og hvis vi griller med engangsgrill eller med kull, må vi passe

på hvor grillen står. Den må stå støtt og i god avstand fra ting som kan brenne. Barn og dyr må heller ikke være nært grillen. I Sverige behandles omtrent 500 personer på legevakten eller på sykehus hvert år med skader etter grilling. Det finnes ikke slik oversikt i Norge.

入室偷窃

在挪威的大多数入室偷窃发生在夏天。警方在六月，七月和八月份接到的报案最多。如果有人闯入你家行窃，你必须报警。向警方递交一份表格，叙述所发生的事情，这就是报警。然后由警方决定如何处理此案件。

Anmeldelse

De fleste innbrudd i Norge skjer om sommeren. Politiet får flest anmeldelser i juni, juli og august. Dersom noen bryter seg inn i huset ditt, må du levere et skjema til politiet om hva som har skjedd. Det er en anmeldelse. Så bestemmer politiet hva som skjer videre med saken.

一万四千人无证驾驶

许多人无证驾驶，其中有些人造成交通事故。在挪威无证驾驶被抓到可处以罚款8000克朗。

14.000 kjører uten førerkort.

Mange sjåfører kjører uten førerkort. Flere av de som kjører uten førerkort har skylden for mange av ulykkene og dødsulykker på veien. Blir du tatt for å kjører uten førerkort får du 8.000 kroner i bot.

登加尔赫匹艮山

今年夏季来自60个国家的1000名运动员登上了挪威的加尔赫匹艮山。加尔赫匹艮山是挪威最高的山。该活动的组织者之一是红十字会。他们安排这次活动的目的是让来自不同国家的人聚在一起体验生活。这是他们第六次组织此类活动。

1000 mennesker fra 60 land gikk opp på fjellet Galdhøpiggen. De var med på arrangementet «Til Topps». Galdhøpiggen er Norges høyeste fjell. Røde Kors er en av organisasjonene som har ansvaret for turen. De arrangerer turen slik at mennesker fra forskjellige land kan oppleve noe sammen. Dette er sjette gangen de gjør det.

隧道有安全隐患

挪威的许多隧道有安全隐患。今年八月一辆货车在经过一个隧道（Gudvangatunnelen i Sogn og Fjordane）时起火。80人从隧道里被救出并送往医院检查，所幸的是无人死亡。由于该隧道没有安装必要的网络通讯技术设备，当隧道着火时消防人员很难相互通话，只得通过手机和对讲机保持联络。现在的许多隧道都安装有急救网络，这种网络是一种数字无线电联络系统，经常用于联系救护车，警车和消防车。

挪威有一千多个隧道，这些隧道是经过长久的建设累积的。许多隧道在防火安全方面有问题，有的隧道太窄，许多隧道的照明和通风较差，一旦失火就会引发事故。尽管修建新的隧道或更换电缆及通风设施造价昂贵，根据国家交通建设部门的有关信息，到2019年将会有大约二百个隧道得到改善，估计要花费约70亿克朗。

Mange tunneler er farlige.

I august mye gikk galt da en lastebil begynte å brenne i Gudvangatunnelen i Sogn og Fjordane. Heldigvis døde ingen da Gudvangatunnelen brant. 80 personer ble reddet ut av tunnelen og sendt til sykehus for å bli sjekket for røykskader. Da Gudvangatunnelen brant var det vanskelig for brannmennene å snakke sammen. Brannmennene måtte bruke mobiltelefoner og walkie-talkie for å snakke sammen. Tunnelen manglet teknisk utstyr som noe nødnett. Nødnett er digitalt radiosamband som brukes av ambulanser, politi og brannvesen.

Det er over 1000 tunneler i Norge. De er bygget over en lang tidsperiode. Brann-sikkerheten er for dårlig i mange av dem. De er for trange. Mange har for dårlig lys og ventilasjon. Det er dyrt å bygge nye tunneler, bytte ut strømkabler eller skifte ut ventilasjonsanlegget. Omtrent 200 tunneler gjøres bedre innen 2019, i følge Statens vegvesen. Vegvesenet tror dette vil koste omtrent 7 milliarder kroner.

大多数挪威人在夏季出生

大多数挪威人在夏季出生。去年有接近6万零3百个婴儿在挪威出生，其中三分之一以上是在夏季出生的。国家统计局的数字显示，最近几年来大多数在挪威出生的孩子是从六月到八月。统计局的数字还显示，从十一月到二月出生的孩子很少。看起来好像是挪威妇女都想在阳光多的月份生孩子，但这会给接生的医护人员带来挑战。因为大部分挪

威人都喜欢在夏天度假，而挪威的接生医护人员却要在夏季工作繁忙。

挪威在2009年实施了一条新的法律。新法律规定，所有一岁的儿童有权力在幼儿园获得位置，但只限于8月31日之前出生的儿童。为了确保有幼儿园的位置，就得在夏季结束前生孩子。据统计，与2009年相比，2011年的七月和八月出生的孩子有明显增长。

然而一位在大学医院工作的接生人员却不认为有关幼儿园的法律规定是造成许多母亲夏季生孩子的原因。她认为也许人们喜欢在夏天生孩子，或者是因为秋天更容易怀孕。

Flest nordmenn fødes om sommeren
Flest nordmenn fødes om sommeren. I fjor ble det født nesten 60.300 barn i Norge. Mer enn en tredjedel av dem ble født om sommeren. SSBs (Statistisk sentralbyrå) tall viser at det i flere år har vært flest fødsler i Norge fra juni til august. Tallene viser også at det er fære som blir født fra november til februar. Det kan se ut som at norske kvinner ønsker å føde i de lyse månedene. Mange fødsler i sommerferien skaper utfordringer fordi flest nordmenn har ferie om sommeren. Men jormødrene i Norge jobber mye disse månedene.

I 2009 kom en ny lov som gir alle ett-åringer rett til plass i barnehage. Men loven gjelder bare for barn som er født før 31. august. For å være sikret barnehageplass, må du derfor føde før sommeren er ferdig. Ifølge SSB var det en klar økning i antall fødsler i juli og august i 2011 sammenlignet med i 2009.

Men en jordmor ved Haukeland Universitetssykehus tror ikke barnehage-loven er grunnen til at så mange føder om sommeren. Hun tror at kanskje folk vil ha barn når det er sommer, eller kanskje det er lettere å bli gravid om høsten.

上海城隍庙

Shanghai Chenghuang Temple



3.3米，石上有72个孔洞，从下面烧一炷香，上面会孔孔冒烟；从上面浇一盆水，下面又会洞洞流泉。至今立在这里已有400多年的历史了。与苏州留园的“冠云峰”，杭州花圃的“皱云峰”合称为江南园林的三大名石。

豫园的墙——“五龙墙”，是由蜿蜒起伏的五条龙组成，龙头高昂，造型精致，栩栩如生，有吞云吐雾的气势。在封建王朝时期，这样的墙只有皇家才能拥有，所以这里的龙只有三爪或四爪，以避去“五爪金龙”之嫌。

除去一庙（城隍庙）和一园（豫园），上海城隍庙最吸引人的就是一城（商城）了。商城内道路较窄，建筑多建造于1911年以前，即清代末年，具有浓郁的中国古建筑的风格和特点。整个商城内小商店鳞次栉比，商品琳琅满目，各具特色。顾客熙熙攘攘，保持着中国古老的城镇街市风貌。穿行在与豫园毗邻的福佑路小商品一条街，两旁商厦林立，福民商厦、悦园商厦、福佑商厦、福源商厦、豫园小商品市场、福佑门商厦次第排开。这是一个紧凑而庞大的市场群落，是上海市中心规模宏大的小商品集散地。在这里，无论是批发、零售，还是自产自销，生意都红红火火。整条路杂而不乱，规模庞大，管理治安也很规范，年轻人很喜欢逛这里。福佑路小商品街具有“小、新、廉、全”的特点，各种零零碎碎的小商品，你能想到的一切小玩意，都能这里找到。福佑路上的东西价廉物美，可以淘到不少宝贝。

上海的城隍庙又称老城隍庙，是上海道教正一派的主要道观之一。“到上海不去城隍庙，等于没到过上海。”可见老城隍庙在上海的地位和影响。城隍庙位于方浜中路，东至安仁街，北通福佑路，西至旧校场路。

城隍庙始建于明代永乐年间（1403-1424），距今已有近600年的历史，这里记录了老上海几百年的辉煌史。庙内供奉的是上海城隍神。庙内有：霍光殿、甲子殿、财神殿、慈航殿、城隍殿、娘娘殿、怙恃殿、关圣殿等九个殿堂。此地原为霍光神祠，供奉的是东汉名将霍光神主，故霍光自然成了上海的第一位城隍爷。元末明初“智谋之士”秦裕伯因太祖朱元璋敕封成为上海的第二位城隍爷。因此在上海的城隍庙内前殿坐的是霍光，而后殿坐的是秦裕伯。此外，上海还有第三位城隍爷：第二次鸦片战争中血染吴淞口的江南提督陈化成。

与城隍庙一墙之隔的是江南名园之一的豫园。豫园原来是明代四川布政使上海人潘允端为了侍奉他的父亲——明嘉靖年间的尚书潘恩而建造的，取“豫悦老亲”之意，故名为“豫园”。园内由48处景点构成：荷花池和九曲桥、大假山、万花楼、点春堂、会景楼、玉玲珑、得月楼、内园等景区。其中点春堂为小刀会起义军的城北指挥部。

豫园的山——“大假山”，有“江南假山之冠”的美誉。山高12米左右，是用2000吨武康黄石堆叠而成，迂回曲折，气势磅礴，出自江南著名的叠山家张南阳之手。

豫园的石——“玉玲珑”，被誉为江南三大名石之首。据称此石为宋徽宗时搜罗的花石纲遗物，高

上海城隍庙除了好看好玩的民俗文化、古色古香的传统建筑，更有很多让人垂涎欲滴的老字号饭店、老字号小吃。不仅仅是游客，还有许多上海本地人也常会去城隍庙买美食点心，找寻儿时怀念的好味道。上海城隍庙美食众多，其中有一些闻名已久的，你必须去看看、去尝尝的地方。绿波廊：“闻香留步名酒楼，知味停车绿波廊”。绿波廊是城隍庙的老字号，始于明嘉靖年间，处在上海老城隍庙的九曲桥畔。很多中外游客慕名而来，生意一直很红火，就连克林顿也吃过这家的桂花拉糕，清凉爽滑，很好吃。绿波廊做的地道的上海及苏州风味的本帮菜，浓油赤酱，很有特色，所以大家一定不能错过哦。推荐菜品：八宝鸭、桂花拉糕、水晶虾仁、蟹粉小笼。

松月楼是上海的老字号素菜馆，这里的环境非常古朴，口碑很好，有很多回头客。松月腐乳肉让人一尝倾心，海棠糕也很好吃，做法很地道。到松月楼素菜包是绝对不能放过的美食，那可是皮白松软，开笼满室生香，味美爽口，百吃不厌呀！推荐菜品：素菜包、菜包、松月腐乳肉、素鸭。

南翔馒头店，因小笼包而闻名，大家常叫这家店南翔小笼，也是上海的老字号小吃店，名气非常的响亮。所以随时来都会看到排着长长的队，该店的小笼包皮薄馅多酯满，味道很好，而且种类也很多，绝对值得你的排队等待。所以到了城隍庙千万不能错过南翔馒头店哦。推荐菜品：蟹粉小笼、蟹粉灌汤包、灌汤包、蟹黄小笼。

宁波汤团馆，也是著名的老字号店铺，已有百年的历史。汤圆是我国历史悠久的代表小吃之一，好汤团的标准就是“皮软糯馅香甜不黏牙”。这里的汤圆就做得非常的地道，轻轻的一咬，馅心便缓缓溢出，满口香味。喜欢吃汤圆的朋友一定不能错过哦，不喜欢的也可以去尝尝这里老字号的特色汤圆，没准会喜欢上这一代代流传下来的味道。推荐菜品：蟹粉小笼、芝麻汤圆、蟹粉汤团、酒酿圆子。

上海城隍庙从元、明、清到民国初年，一直是上海的政治、经济、文化中心，被称为“上海的根”，是上海特有的人文标志和文化名片，所以如果您去上海无论出差或旅游一定要去逛逛城隍庙，体验上海的味道。



上海外滩 Shanghai Waitan Bound

上海外滩全长4公里，如果你身处外滩，就已经处在了上海的历史和变化中。150多年前纤夫们用双脚踩出的沿江小路，如今已是上海的标志。外滩西侧矗立着各种风格迥异的中西建筑物，仅北起外白渡桥，南抵京陵东路。1.5公里长的这一段，鳞次栉比矗立着52幢西式和中西合璧式的大厦。尤以仿古希腊式的圆顶建筑汇丰银行最为著名，曾号称“苏伊士运河以东到远东白令海峡最为华贵的建筑”。其门外的一对石狮子已有70多年历史

外滩可分3个时间段去。白天去可以细观两岸的建筑。你也可以通过外滩观光隧道在外滩与浦东间穿行。从南京东路外滩到浦东的东方明珠塔之间，有一条行人越江隧道，行人从黄浦江底搭自动扶梯只需几分钟就可以到达江对岸。晚上去可从外滩看浦东的夜景，最佳观光点是外白渡桥的海鸥宾馆。彩灯点亮时间在夏季是17:00至22:00，冬季在17:00至21:00。特别是节假日或周末的晚上去，这时候外滩所有建筑物，包括对岸浦东的建筑的灯全部点亮，流光溢彩，分外繁华，当然也会十分拥挤。深夜去，关了彩灯后是情侣们的世界。黄浦江上轮船的汽笛声使外滩显得更宁静，你可以细听这个城市最深处的声音。

去外滩可乘上海公交车：30，56，135，251，868，910，921，928





挪威国家美术馆

挪威国家美术馆初建于1837年，当时并不对外开放。1882年，该馆搬迁到奥斯陆一家由银行建造的雕刻收藏馆中。之后，这家银行又将原先收藏的雕刻品捐赠给了奥斯陆市政府。1903年，挪威政府接管了这批藏品，从此这座由德国建筑师舒马尔设计的建筑成为挪威国家美术馆的主体，并于1908年举办了第一次展览。

挪威国家美术馆的收藏是以挪威艺术家的绘画、雕塑作品为主，兼顾“国家美术馆之友”捐赠的马奈、莫奈、雷诺阿、高更、毕加索等一批西欧近现代绘画名作，俄国16至17世纪的圣像画、欧洲的宗教画，以及古代埃及、希腊、罗马的雕刻品。

挪威国家美术馆除了常规展出，还有临时展出，例如在复活节前期，美术馆会举行宗教展览等等。

在馆藏的挪威艺术家作品中，独占鳌头的是有“表现主义之父”美誉的蒙克的作品，总共有58件之多，而且多为画家在各个时期的代表作，堪与同在奥斯陆的蒙克美术馆藏品相媲美。

蒙克于1863年出生于奥斯陆的一个工人区里。在他5岁时，母亲因肺病去世；13岁时，大姐也被肺病夺去生命。蒙克成年后，父亲与弟弟又相继去世，妹妹也得了精神病。而蒙克幼年时也是体弱多病，后又饱受精神分裂症的折磨。这一切都给蒙克幼小而敏感的心灵蒙上了阴影。他后来说：“从我能思想以来，生活的忧虑就伴随着我。”蒙克在少年时即对绘画表现出极大的兴趣和才能。1880年，他中断了在技术学校的学习，考入挪威皇家美术学院，并得到当时著名的挪威画家克劳格的悉心指导。1885年，蒙克到巴黎访问，接触到印象主义和后期印象主义绘画，使他的画风变得粗犷自由，其作品也从对现实的自然主义描绘转为记载心灵经验

的印象。后来他参加了一个以《潘神》杂志为中心的作家、艺术家团体，受到象征主义和尼采哲学思想的影响，性爱和死亡在蒙克的个性和心理形成中成为两个起决定作用的重要因素。从此蒙克的画便一直摆脱不了爱情、疾病和死亡的纠缠，不论画什么题材，作品中总渗透着一股忧郁的情绪。

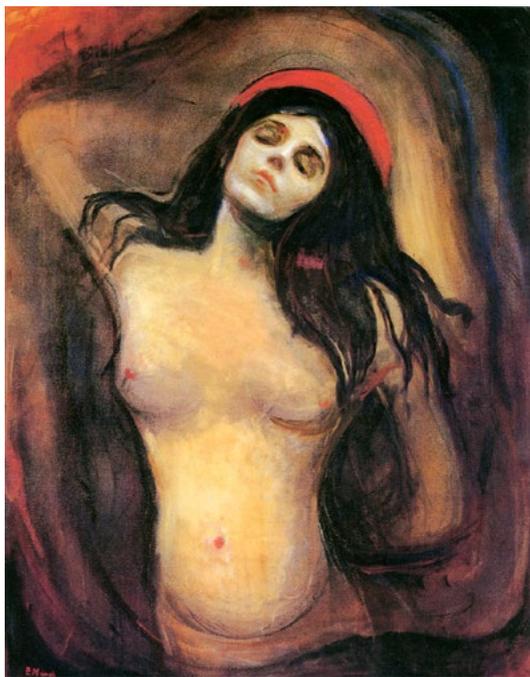
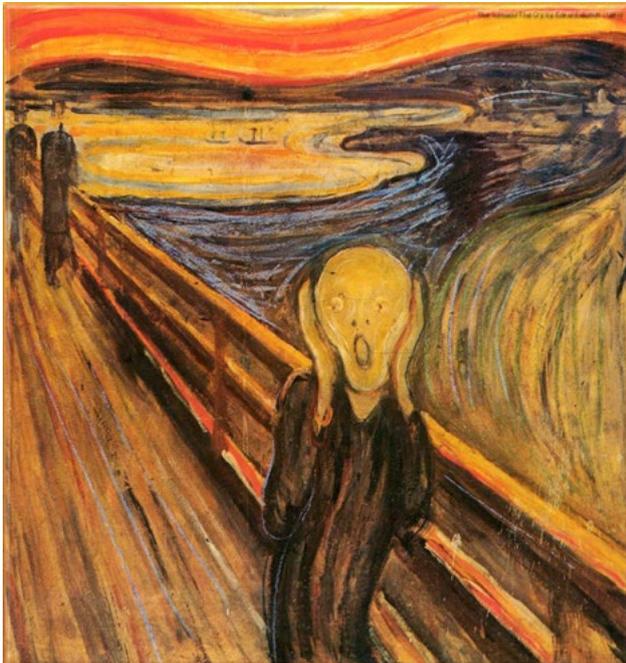
蒙克的《呐喊》，是他的艺术风格最初形成时期的代表作。扭曲的线条表现了痛苦的张力，画中充满着动荡不安的情绪。从左边笔直斜插过来的桥梁是画中唯一的直线，而它非但没有稳定画面，更像是一种直接撞击的力量，震动得天旋地转，翻江倒海。蒙克曾叙述过这幅画的创作过程：“一天下午，我和朋友走在路上，两旁一边是城市，一边是峡湾，我感觉很不舒服……我停下来眺望峡湾，夕阳西下，整个天空一片血红，我感觉到仿佛有一声尖叫穿过自然。所以我画了这幅画，让晚霞像真正的鲜血，那色彩正在发出尖叫。”由此可见，画中表现的并不是画家自己在尖叫，而是大自然的尖叫声逼迫着他不得不发出呐喊。蒙克在画中执意表现的是过去从未有人在绘画中描绘过的人类灵魂深处的感觉和激情。他在《呐喊》中对于“焦虑”的表现，使得此画已经成为现代人精神错乱的典型象征，而这幅画也成为表现主义的经典之作。作于1892年的《绝望》是《生命》组画三部曲中的第一幅作品，描绘的场景与《呐喊》相同，甚至构图也基本一致，表现的是一种被遗弃的孤寂感和恐惧感。由于蒙克感到《绝望》不足以表达他的感受，于是创作了《呐喊》，后来又续作一幅《忧虑》，来挖掘隐藏在每个人心中的对生活 and 人生的不稳定的忧虑感。

蒙克作于1914年的《青春期》，画面十分简单，正中坐着一个赤身裸体的女孩，松散的长发披落在瘦削的肩膀上，她两腿紧并，双臂作交叉形落在腿上，不安地遮住了下身，两只眼睛睁得大大

的，神情茫然而又紧张。横条状的床褥，空无一物的墙面，有着停尸房一般的凄凉和恐怖，特别是她身后墙面上有一个浓重的投影，带着一种怪诞的造型，似乎正在长大，将要侵犯前面那个瘦弱的女孩。蒙克以表现主义的手法，奔放爽快的笔触，表达了他对生活的畸形扭曲的看法：少女的青春期的不祥的，有危险的。如果说雷诺阿是位充满欢乐的画家，那么蒙克则总是被忧郁和恐怖包围得喘不过气来。蒙克自己也说：“我的家庭是疾病与死亡的家庭，的确，我未能战胜这种恶运，这对我的艺术起着决定性的影响。”

《圣母玛利亚》是蒙克在1894至1895年间创作的，作品隐晦地表现了画家与一个已婚女子之间的爱情悲剧和他对于姐姐之死的悲哀回忆。在这里，蒙克是将圣母作为破坏者的幻像来表现的。蒙克的画往往是病态的，既不美，也不雅，然而却是将人生揭示得赤裸裸的，其真实、坦率，令不少人感到难堪。

克罗是一位艺术活动早于蒙克的挪威画家，画风受到法国绘画的影响。由于他是一个记者兼小说家，对于人生的体验自然要比当时一般的画家来得深刻。他所作的《生病的女孩》一画，似乎预告了表现主义艺术先驱蒙克将要登场。



《呐喊》

关于这幅画的创作，蒙克自己曾有一段记述：“我和两个朋友一起去散步，太阳快要落山了，突然间，天空变得血一样的红，一阵忧伤涌上心头，我呆呆地伫立在栏杆旁。深蓝色的海湾和城市上方是血与火的空间，友人相继前进，我独自站在那里，这时我突然感到不可名状的恐怖和战栗，我觉得大自然中仿佛传来一声震撼宇宙的呐喊。”画家运用了奇特的造型和动荡不安的线条，燃烧的血红色彩以及象征死亡的颜色

《青春期》

这幅画又称之为《夜》，画中描绘了一位未成熟的少女裸像，她惊恐不安地注视着渺茫的前方，侧光从右下方照射，将她的身影投在沉沉的夜色背景上，更增加了画面的恐怖气氛。从蒙克的人体造型可见他具有很高的写实技巧，这得益于他早年师从的自然主义老师克罗洛。青春期，1894 - 1895年，151。5x110cm，布油彩，奥斯陆国家美术馆

《圣母玛利亚》，1894 - 1895年，91x70。5cm，布油彩，奥斯陆国家美术馆

如何在秋冬季给孩子着装

编译/艾子

现在是秋季时节，天气一天天变冷，很快就要进入冬季。秋天的气候特点是早晚冷，中午热；忽冷忽热，冷两天，然后再热两天，让人不知如何穿衣。走在大街上抬眼望去，满大街的人穿什么季节的衣服都有，真可谓是“秋天乱穿衣”。早上临出门时觉得冷，找出厚衣服来穿上，结果到了中午又感觉是夏天般的热，到了晚上下班时又凉飕飕的了。经常是头一天被冻着了，流鼻水。学乖点，第二天多穿些，又被热着了。大人受凉感冒就够难受的了，小孩生病则让家长又心疼心慌，又手忙脚乱，不知如何应付。

因此，秋冬季适当着装对健康很重要，特别是对儿童就更重要了。尤其是对来自温暖国度的新移民，到挪威时间不长，不了解也不习惯挪威的寒冷气候，就更有必要增加这方面的知识，并培养随身带衣服，随时随地添加衣服的好习惯。

有孩子上幼儿园的家长要注意，幼儿园的老师每天都要带孩子出去到户外游玩，或者让孩子在户外玩沙子等，天气好时会很暖和，阴天下雨时，若再刮点小风，气温会很低，所以要有备好的外套，雨手套，雨靴和薄帽子放到幼儿园，老师们会根据天气的情况给孩子们穿戴。另外还要有一套干净舒适的内衣放在幼儿园备用，一旦孩子的内衣湿了，老师可以给孩子更换。否则小孩穿一天的湿衣服很容易生病。孩子的内衣最好是全棉的，外衣是全毛制品。挪威人认为全棉和全毛的衣物赛黄金，是最好的！

到了冬天，孩子则需要比较厚一些的衣帽，手套，鞋子等，最好是防水，防风，防冰雪的。挪威人在寒冷的地方长大，知道出门在外如何穿衣服，需要什么样的衣服。商店在秋冬季都有秋冬季的服装出售。新移民往往不太重视冬天的帽子，手套，袜子和鞋子，出门不戴帽子和手套，一年四季都穿同样的鞋袜。在挪威，冬天出门一定要戴帽子和手套，保护头部，耳朵和手。袜子要换成厚袜子或毛袜子。鞋子一定要买那种能抗低温和防滑的，也就是说具有防冰雪的功能。这种鞋子通常比较厚重，里面有羊毛衬里。

每个人对气温的反应是不同的，不是所有的人都不怕冷。有经验的家长和幼儿园老师在秋冬季会注意看孩子的身体语言。孩子感觉冷时会弯身曲背，缩手缩脚，手脚冰凉，浑身发抖，特别是瘦弱的孩子。有的孩子会主动告诉家长或老师说自己冷或热，但有的孩子贪玩，对气温的反应较迟钝。因此家长要随时注意观察，勤摸他们的手脚和脖子。

最后要补充的是：给孩子买衣服时，注意衣服的材料。全棉和全毛的衣服最保暖，最舒适，纯棉毛的衣服透气，对身体好。对孩子来说，健康是最重要的，时髦的式样在其次。另外，质量比数量更重要。买几件质量好的衣服比买一堆质量差的衣服要好的多。想一想，衣服是孩子每天都穿在身上的，关乎孩子每天的健康！

Hvordan kler du barnet ditt i overgangen mellom høst og vinter?

Vi er midt mellom høst og vinter. Det er kaldere ute, men likevel ikke så kaldt at det er skikkelig vinter. Noen dager kryper temperaturen lenger nedover på gradestokken, men få timer etterpå skinner gjerne sola og gradene går oppover igjen. Hvor mye skal vi da kle på barna? Hvordan kler du barnet ditt nå i overgangen mellom høst og vinter? Det kan være en utfordring å finne det beste antrekket.

Ikke alle foreldre vet hvordan de skal kle på barna i kulden. Mange innvandrere som kommer fra varmere land vet kanskje ikke hvordan de skal beskytte barna sine mot den norske vinterkulden. De trenger kunnskapen om hvordan de skal kle barna når det er kaldt ute. Det er viktig at foreldre lærer å kle barna sine riktig, sånn at de ikke går ute og fryser. Og de kan delta i aktiviteter ute med andre barn med nok klær på seg.

Hver dag kler de ansatte i barnehagen på mange småbarn som skal ut og leke i høstværet. Begynner det å bli kaldt ute, er det ofte mange barn som fryser på hendene. La barnet ha på seg et par tynne han-

sker. Er det vått og kaldt, er regnvotter gode å ha. Er barna tørre og varme på hendene, fryser de ikke så fort. Det gjør ikke noe om jenter har skjørt i barnehagen når det er kaldt ute. Sørg bare for at det er en bukse/stillongs i ull eller lignende til å ha over strømpebuksa når de skal ut. Noen tar av skjørt/kjole når de går ut, andre insisterer på å ha det på – også under dressen.

Nå i overgangen mellom høst og vinter, kan det være greit å ha litt tykkere klær liggende – slik at de barnehageansatte kan ta av/på lag med klær etter behov. Har du kun vinterdress, trenger barnet kun vanlige klær under nå i en overgangsfase. Etter hvert som det blir kaldere, kan du ta på flere lag med klær. Gjerne ull innerst, og fleece utenpå. Tenk også over at det er et skift av denne typen klær, i tilfelle barna blir våte på starten av dagen. Dersom du har regntøy og dress, pluss litt ekstra lag med klær, har du nok yttertøy til en barnehagedag. Da kan de ansatte skifte fra vått til tørt vær. Og blir dressen våt, kan barnet ha på regntøy, med ekstra ull eller fleece under. La barnet få på en god lue. Når det regner ute, bør du nå ha litt godt med klær under. Kan barnet av en eller annen grunn ikke bruke ull, ta en varm genser og bukse under gjerne fleece. Ull er gull!

Før det blir skikkelig kaldt, er Gore-Tex-joggesko et greit alternativ. Bruk støvler i vått vær. Blir barnet ditt fort kaldt, kan du eventuelt kjøpe tykke sokker og ullsåler. Noen støvler har også ullfør, eller det går an å kjøpe sokker som hører til. Cherroxxer kan være gode og varme når det blir kaldt. Men samtidig kan det bli litt tett og klamt. Tenk på at cherroxxer også kan være tunge å gå med for de aller minste. Begynn med vinterskoene når vinteren er kommet. Ha alltid ekstra klær liggende i barnehagen. Noen barnehager har kanskje begrensninger på hvor mye du kan ha i hylla, men det kan være greit å ha minst to skift.

Når vinter kommer, ser vinterdressen ut til å være det beste uteplagget. De fleste norske foreldre vet at det er ull som gjelder når det er skikkelig kaldt ute. De er vokst opp med stillongs og undertrøye av ull. Fryser barna på hodet, blir de også fort kalde. Husk at det varierer veldig fra barn til barn hvor varme/kalde de er. La utflukten bli målet.

I løpet av barnehagedagen sjekker de barnehageansatte barna, og regulerer hvor mye de skal ha på seg. En enkel måte er å kjenne barnet i nakken. Er de varme og gode der, fryser de som oftest ikke. De barnehageansatte sjekker også hender og føtter. Mange barn også er lette å lese. Fryser de, avslører de det med kroppsspråket. Mange barn er flinke til å gi beskjed selv, men det er også en del som har det for travelt til å si ifra. Derfor er det viktig at vi følger med.

Noen ganger er kvalitet bedre enn kvantitet. Når du kjøper inn klær til barna, kan det være lurt å satse på noen gode plagg. Tenk at ulltøy og ytterklærne til barna er noe de bruker hver dag!

家庭自做蓝莓酱

文/竟飞

蓝莓富含维生素C，有增强心脏的功效，能预防癌症和心脏病。蓝莓的果胶含量很高，可有效降低胆固醇，防止动脉粥样硬化，促进心血管和大脑的健康，防止脑神经衰老。蓝莓还含有花青素，具有活化视网膜功效，可以强化视力，防止眼球疲劳。蓝莓对伤风感冒，咽喉疼痛以及腹泻也有一定的改善作用。

每年的七月和八月是在挪威树林里采蓝莓的大好时节。蓝莓营养丰富，是一种健康的野生水果。蓝莓可直接生吃，也可做成果汁和果酱。自家做的蓝莓酱比商店卖的更纯正，口感更佳，而且也较便宜。下面教你在家做蓝莓酱。

材料：蓝莓，白糖，明胶，淀粉，空玻璃瓶。

制作方法：

1. 先将采来的蓝莓摘洗干净。
2. 将洗净的蓝莓放入干净的锅里，置锅于炉子上，开中火煮。
3. 将空玻璃瓶和瓶盖（非塑料盖子）分开，放入另一锅中加水煮沸，消毒。
4. 不停地搅动蓝莓，约煮4至5分钟后加白糖，比例为1：4，既一斤白糖，4斤蓝莓。如想要蓝莓酱更甜，可适当多加一些。
5. 边煮边搅，加入少许明胶和淀粉，充分搅匀。
6. 将火调小，不停地搅，确保不糊。两三分钟后关火。
7. 趁热将煮好的蓝莓酱装入消毒过的干净瓶子里，加上盖子。最好将瓶子装满，立刻拧紧瓶盖，再入水煮几分钟，以保证消毒彻底。
8. 将做好的成瓶蓝莓酱放凉，然后存放在冷藏冰箱里，或阴凉黑暗的地方，可保存一年。

吃法：蓝莓酱可与面包，维夫饼，饼干等一起吃，也可用来做蛋糕，玛芬和三明治的添加材料。

Oppskrift for hjemmelagt blåbær syltetøy
Blåbær kan plukkes i skogen i juli og august i hele Norge . Nordmenn plukker blåbær for opplevelsen.

Det er en gave naturen gir oss. Syltetøy av blåbær er sunt. Hjemmelagt blåbær syltetøy smaker veldig godt og det er også billig å lage det selv.

Ingredienser: blåbær, sukker, gelatin, stivelse.

Fremgangsmåte:

- Rens bærene godt slik at dårlig bær blir sortert ut.
- Sett over til koking, helst under lokk.
- Vask og kok glassene.
- Rør bærene av og til. Kok ca. 4 - 5 min.
- Tiltsett sukker, gelatin og stivelse. Rør godt slik at sukkeret og andre løses opp i ca. 2 - 3 min.
- Fyll glassene helt opp slik at det blir minst mulig luft under lokket, men ikke la det renne over.
- Tørk av kanten med en ren klut og lukk glassene med en gang.
- Avkjøl syltetøyet , oppbevares mørkt og kjølig.



三款夏令时菜

文/马烈

一、清炒苦瓜

原料：苦瓜，胡萝卜，黑木耳，鲜蘑菇片

- 1, 苦瓜洗净去核一破为二，斜刀切成片。
- 2, 将苦瓜和胡萝卜，木耳，蘑菇片分别焯水过凉。
- 3, 葱姜切丝，放入油锅爆香，下入苦瓜大火快速翻炒，依次加入胡萝卜，木耳，鲜蘑菇片，盐，糖，味精，翻炒半分钟，淋上麻油即可。

口味特点：清香爽口。



二、三色煎土豆饼

原料：土豆，胡萝卜末，熟玉米粒，葱花

- 1, 土豆洗净蒸熟去皮打成泥，用盐拌匀。
- 2, 葱花，胡萝卜末，熟玉米粒一起加入土豆泥拌匀。
- 3, 分别做成四厘米直径的圆饼，热油煎黄即可。

口味特点：香甜酥软



三、凉拌茄条

原料：茄子，青红椒

- 1, 茄子切条蒸熟。
- 2, 青红椒去子切粒，放入碗中，加酱油，醋，白糖，麻油适量调成汁。
- 3, 蒸熟的茄条放在盘中，淋上调好的汁即可。

口味特点：酥烂咸鲜



人在旅途 小心患病

摘自《人到中年话健康》一书

出门远游，人在旅途，尤需呵护自己。当遭遇这样或那样的不适时，请及时对症急治。以下是旅途中容易出现的症状及应对措施。

鼻子出血

摔倒或碰伤是鼻子出血最常见的原因。一旦发生，首先不要惊慌，因为精神过度紧张会加重出血。采取的措施是给患者解开衣领，头稍前倾，让他自己用手紧捏鼻翼，以压迫鼻中隔前部的易出血区，并保持10分钟。同时用湿冷毛巾敷在前额或后颈部，促使血管收缩以减少出血。一般不太严重的出血，经这样的处理后可以达到止血效果。如出血严重，应去医院作进一步检查。

旅行腹泻

旅行腹泻是指旅行前大便正常，旅行期间出现排稀便或伴有恶心呕吐，腹泻等消化道症状。发病的原因大多是因为吃了不洁，腐败的食物，或者喝了不洁的泉水等引起的。还有些人到了一个新的环境中，会水土不服，一两天或者一星期内就会出现腹泻现象。一旦发生旅行腹泻，可服用黄连素(小檗碱)，氟哌酸，次碳酸铋等药物。如果腹泻严重，出现脱水症状或有发热等症时，应去医院请医生诊治。

花粉过敏

过敏者的主要症状是出现阵发性的打喷嚏，流淌大量清水样鼻涕，在皮肤，外耳道，眼结膜，口腔上颌黏膜等处会有奇痒，有的人会出现荨麻疹，在皮肤上呈现大小不等的红色丘疹，严重者甚至会出现阵发性支气管哮喘等。发生花粉过敏时，服用盐酸苯海拉明，息斯敏(阿司咪唑)，维生素C等药物，能减轻症状和控制病情。有花粉过敏的人除了自己要观察是何种花粉过敏外，最好到医院进行过敏原检查，找出是何种花粉过敏，然后进行脱敏治疗，从而收到较好的疗效。

乘车晕动

有的人乘船或坐车会出现头晕目眩，胸闷想吐等症状，这是因为内耳察觉动感，视觉上仍处在静止状态，不统一的感觉使大脑释放大量荷尔蒙，身体便感到晕眩。有晕眩病史的人，可在上车，上船前半小时服用乘晕宁(茶苯海明)等药物预防，也可将清凉油或风油精等涂在口罩外侧然后戴上，以达到预防眩晕的效果。另外，出发前要注意休息，适量饮食。因为人在疲劳，空腹状态下都容易发生晕动病。当然进食也不易过多，最好吃些易消化，热量又高的食品，如面包，瘦肉，酸奶以及苹果等水果。

虚火上升

有些人在旅途中会出现颜面潮红，心绪不宁，食欲缺乏；有的人会在嘴唇，口角等处起疱疹，人们称之为“上火”。出现上火现象时，要多吃新鲜绿叶蔬菜，水果，多喝绿茶，同时要避免过度疲劳引起的免疫机能下降。为预防“上火”，旅游的日程安排最好做到生活有规律，保证充足的睡眠，做到劳逸结合，饮食要荤素搭配平衡。

爬山脱水

攀山登高因出汗较多，易发生脱水。出汗后要及时喝一些淡盐开水，以补充机体的需要，预防电解质紊乱。口渴时不能一次喝很多，要次多量少。由于山上山下温差较大，最好随身带一件保暖的衣服，以便添加。女士最好不要穿凉鞋，裙子，以防被虫，蚊等咬伤。可随身带一些清凉油，风油精等，以备需要时使用。

升降耳鸣

坐飞机耳鸣，是由于飞机升降时气压发生变化，空气透过耳管进入中耳造成的。为避免耳鸣，可以在

飞机升降时嚼口香糖，吞口水，打哈欠等促使耳咽管张开的动作。但是患感冒等上呼吸道感染者，在飞机升降时耳鸣的情况会更严重，不但耳朵发痛，听力还可能会暂时受到影响。因此，这些人最好暂缓乘飞机，如一定要乘坐飞机，可以找医生配些药物，例如收缩血管的药水，在飞机降落前，滴进鼻腔，就能缓解不适。

撞伤

头部撞击后如出现大块血肿，应及时采用冷敷的方法，如有伤口，应用干净的纱布等盖住后送医院。如果从耳，鼻，口中流出血或透明的液体，这时不能用纱布或其它东西将其塞住，以免细菌感染。出现呕吐时，要将头部偏向一侧，以防呕吐物阻塞气管，发生窒息。

骨折

跌、摔伤造成骨折是常见的，人们习惯用手去揉捏伤处，以为可以减轻伤痛。其实，这样很危险。骨折时其折端可能较锋利，按，揉，挤，捏都会刺破局部血管导致出血，如刺破大动脉，会因大出血而危及生命。不当的揉捏，锋利的骨折端还会刺伤或切断周围神经，肌肉，韧带和内脏，会进一步加重伤情，造成瘫痪等危象。救护骨折病人的关键是，不要随便翻动病人，更不能让可疑颈椎骨折者作抬头或扭头等动作。搬运护送伤员要采用木板或门板，不可用软担架。对四肢骨折的伤者，要就地取材，将长的树枝和板条，用绳子和绑带把伤肢固定住。如果只是足部扭伤，不宜立即用热水浸泡，而应采用冰块等冷敷，使水肿，疼痛减轻，24小时后再热敷，以促进水肿的吸收。

心绞痛

走上坡路，赶车，挤车，情绪激动时发生的心绞痛，称“劳累型心绞痛”。表明冠状动脉有实质性狭窄，劳累后供血不足而出现心绞痛症状，一般休息后疼痛症状就会缓解。这时除了减轻活动强度外，还可以服用一些扩张血管的药物。若病情加重，在做轻微的活动，如进食，排便甚至安静时也频繁发作心绞痛，那就要警惕心肌梗死的发生。

水肿

旅途中出现小腿，足背水肿是比较常见的症状。这是因为人体内水分与盐代谢紊乱所造成的。

为预防旅途水肿，长途跋涉时最好在小腿以下的足踝部系上绑带，帮助下肢血液回流。长时间坐车时要经常站立起来活动四肢，并用手按摩腿部肌肉，以增强血液循环。同时，旅途中饮食应清淡。

高原反应

爬高山或到高原去旅游，有些人会出现头痛，脉搏加快，呼吸短促等高原反应，这是人体不能适应高山，高原等高海拔地区空气稀薄的生理表现。为预防高原反应，在去高海拔地区之前应先做体检，特别是有心脑血管病，高血压以及呼吸系统不健康者更应认真检查，看看自己的身体状况是否适宜爬山。

旅途中要补充营养素

钾

活动会出汗，很多矿物质会随汗水丢失，主要是钾和钠。钠容易从食物中得到补充，钾的补充可以从香蕉，橘子等含有丰富钾元素的食物中获得。

维生素B2

维生素B2可以帮助人体吸收食物中产生的能量。牛奶，绿色蔬菜，牛肉等食物中含维生素B2较多。

旅途中如何消除疲劳

快步走路

快步走持续15至20分钟，能平衡全身肌肉，帮助大脑运动，进而达到消除疲劳的目的。

重视睡眠

要想睡得好，最佳的睡姿是右侧屈膝而卧，有利于全身肌肉松弛，使血液增多，呼吸通畅。同时需要忌饮酒，饱食，肠胃撑胀会导致消化不良；忌睡前交谈，思维兴奋；忌开灯睡觉，因为这会导致入睡不深，易醒，多梦；忌蒙头睡觉，因为这会吸入大量二氧化碳，使大脑因缺氧而昏沉沉；忌睡中忍大小便，憋尿忍便，会影响睡眠，不利健康。

我的健康我作主

文/盛中华

一. 三天治愈重感冒

以前，我只要一感冒，没有一周十天是好不了的。感冒虽然不是什么致命的大病，但是它一缠身也让人受不了。初起时浑身无力，头昏脑胀，接着清水鼻涕直淌，不停地揩擦，把鼻子周围的皮肤搓得又疼又辣；还有，难忍的喉痛，越来越加剧的咳嗽，每咳一下直震得肺疼……感冒是普通病，但是如果不小心对待、不及时休息也可能会发展成肺炎或心肌炎这类危及生命的大病。

我最近（七月份）回中国，由于工作的劳顿，气候的不适应和旅途的疲劳，抵抗力下降，这些终于诱发了感冒。当这个可怕的疾病再次降临时，我是否应该像往常那样被动应付呢？——不！这次我不打算像往常那样坐以待毙了。我开始动脑筋，积极设法把感冒的入侵控制在泛滥和大爆发之前。我的行动如下：

在回来的飞机上我是这样的：坐在飞机上时就感到机舱太冷，直听那空调风嗖嗖地吹来，也不知是我病体的非正常感觉还是机上的空调温度确实太低，总之我是受不了了，赶快穿上外衣并带上了帽子，但还是冷得不行。我问机上服务人员能否再提供一条毯子给我，他们说位子都坐满了，已经没有多余的毯子可提供了。问他们空调的温度能否降低一些，他们说为了保持机舱内空气的流通不能降低。问他们要药品，他们也没有找到合适的。就此，我只好裹紧衣服闭上眼睛苦熬，心里想：下次乘国际航班一定要多带些衣服才是。（他们后来还是给我找来了一条毯子，这是救命毯。）

经过数小时的苦熬，终于到达了Oslo。我挣扎着，用仅剩的最后一点力气拖着行李回到了家。一到家，我顾不得收拾打扫，稍事漱洗就躺在床上休息。感冒了，休息是第一重要的。因为患病毒性感冒是无药可治的，唯一的办法是增强自身的抵抗力。

我躺到床上时注意提高休息质量——那就是绝不想烦心的或复杂的事。我静静地保持良好意念，保暖，多喝水，进补维生素C，决不饱食，决不做任何非做不可的事。一句话——不硬撑。以往为什么感冒拖很久才痊愈？关键的问题是带病活动和忙碌，由于抵抗力不强，病情就加重了。

这次的感冒像往常那样：流清水鼻涕，喉痛，咳嗽，我根据自己的感觉对症下药，这次的病情来势凶猛，必须用抗菌素，如头孢类药。两天后咳嗽减轻，接着换成有消炎抗菌作用的药，用力度较弱的中成药金莲花胶囊维持，效果不错。其它的配合治疗是：半夜喉痛难忍就用喷喉雾，间或用浓盐水漱口（起消炎退肿作用）；白天在炉子上煮水，用放了醋的蒸汽熏脸多次；热水泡脚以增进血液循环，尽量多睡眠，不看电视不看书报，少说话……就是静养。这样一来，居然在三天之内控制住了来势汹汹的感冒。

我是牺牲了三天的时间，什么事都没干，但是它换回了我的健康。充沛的精力使我能加倍工作补回了那三天的损失，还是合算的。我这次治病的体会是：感冒来临，重在静养，热水洗澡泡脚（用偏热的水），饮食清淡加正确用药。

二. 在挪威挂急诊

最近在国内去饭店吃饭的次数比较多，饮食无度，加上劳累，某日的半夜里我突然被剧烈的胃疼痛醒，那是怎样的一种痛苦啊！我欲呕吐却吐不出来，胃部只是阵阵的痉挛；欲排便却排不出，肚子胀疼得要爆炸，那是无法形容的一种折磨。

以往的胃痛只要服用一些抗菌药，上面吐出，下面排出，病情就会缓解直至痊愈。可是这次却与以往不同，服了备用的胃药见效甚微，干痛了三、四个小时，直到天明，人被折磨得几近虚脱才逐渐得到缓解。虽然胃不疼了，但是这几个小时的折磨使体质大受伤害，元气大伤。

返回挪威后，又如此这般的疼痛过一次，这次痛感扩散至整个右腹部。我这个自认为是关注保健养生还有些医学知识的人居然没有想到是胆痛，而且很严重！我从中午倒在床上一直熬到晚上7点钟，实在挺不住了，决定去医院看急诊。那时我已经虚弱到眼皮抬不起，站立不稳，说话艰难……我想叫救护车，但是没好意思，担心人家说：“你不是能起身走路吗？为什么要我们抬？”

我挣扎着起身叫了出租车，立即开到Legevakt。到了那里只见里面冷冷清清，稀稀拉拉有些病人坐在那里等候。我缓慢地拖着无力的双腿艰难行走，没人推轮椅过来，没有人搀扶，验完小便又验血，都是等候了很久。每一分钟对于我这个在剧痛中煎熬的人都如同生死考验。那漫长的等待啊……一直到过了5个小时将近半夜12点才轮到我见医生。我感激地看着眼前这个年轻的巴基斯坦男医生，他听我陈述了病情后就断定说：可能是胆结石痛。他给我打了两针止痛针，又开了止痛片，说如果再痛再来。

我打车回到家，睡了两小时后再次被剧痛惊醒，我感到快要休克了。又打车去看急诊，再次经历漫长的等待，在剧痛中经受生死考验，一直熬到早上6点多才轮到见医生。这次是一位年纪较老的巴基斯坦医

生，他有一脸的络腮胡子。他要我躺到床上等打止痛针，我等啊等啊，在漫长的等待中看到有病人愤然离去。望眼欲穿地等了大约15到20分钟之久才来了一个年轻的挪威男护士。他的操作明显不到位，因为动作生疏不少药水流了出来。这期间那位应当在岗的老巴医生不知跑到哪儿去了，我的感觉是他可能去聊天或者喝咖啡去了吧。

后来，有位知道我这段经历的人告诉我，患了急症还是去私人的Legevakt为好，虽然那里收费高，但服务好，病人少受些痛苦，少受不必要的生死考验。我由此感慨：中国虽然在不少方面及不上挪威，但是救治病人还是方便及时的啊！所以，哪个国家都有它不足的方面，就如人一样，没有十全十美的！

秋风起肺燥猛 食疗养肺清秋火

秋风起，又到好吃的饕客嘴馋的时候，然而燥热、寒凉的饮食可能令肺部受寒风燥。因此在秋季开始之际，中医认为要用食疗养肺，调养生息，否则秋燥伤肺，则冬季来临时易出现肺系疾病，所以秋季养肺显得尤为重要。

日常饮食养肺

秋天燥邪为盛，最易伤人肺阴。此时可以通过食疗达到生津润肺、补益肺气之功。古代医书提到：形寒饮冷则伤肺。是说如果没有适当保暖、避风寒，或者经常吃喝冰冷食物饮料，则容易损伤肺部机能而出现疾病。

从季节养生角度看，秋季最宜养肺。肺通过鼻与外界相通，故很容易被秋燥所伤。秋季由于早晚比较凉、温差比较大，干冷的空气容易侵害和损伤粘膜导致呼吸道疾病。在秋季，干燥是伤害肺脏的一个主要原因。因此在日常饮食中就必须注意对肺的润养。

因此饮食养肺应多吃乌骨鸡、猪肺、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、豆浆、藕、核桃、薏苡仁、花生、鸭蛋、梨等，但要结合个人体质、肠胃功能酌量选用。白木耳有补肺润燥之功能，胡桃有补肾安神之效，秋季服用更有疗效。梨肉香甜可口，肥嫩多汁，有清热解毒，润肺生津、止咳化痰等功效，生食、榨汁、炖煮或熬膏，对肺热咳嗽、麻疹及老年咳嗽、支气管炎等症有较好的治疗效果。若与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服，效果更佳。这些食物与其他有益食物或中药搭配则功效更佳。

药补养肺

药补则应适当配以养阴生津润肺的中药，这些药物种类较为丰富，如西洋参、太子参、沙参、麦冬、石斛、玉竹、百合、杏仁、天花粉、芦根、白木耳、黑木耳、龟板、鳖甲、地黄等，都适于在秋季使用。当然，在使用这些药物时也要有所选择，“凡药能治病，一定要对症。”因此，强调必须在医生指导下，对症下药，不能滥服，特别是对于青少年和儿童及老年患者来说，秋季忌滥用补药。

药粥养肺

①百合杏仁赤豆粥(清肺火)：百合10克，杏仁6克，赤小豆60克，白糖少许。先将赤小豆洗净，加水适量，与粳米一起，先以大火煮沸，然后在半熟的粳米锅内加入百合、杏仁、白糖，以文火同煮至热即成。适用于肺阴虚，虚火旺盛，素有口干、口苦者。

②枇杷梨皮川贝饮(润肺止咳)：枇杷叶15克，鲜梨皮15克，川贝10克。以水煎煮取汁去渣代茶饮。适用于肺热，口干咳嗽者。

③黄芪山药粥(补肺气)：黄芪30克，山药30克，粳米50克。先用水煮黄芪取汁去渣，再用汁煮山药、粳米做粥，晨起空腹食用。适用于肺气虚，容易感冒者。

摘自《人民网》



《凤舞》招商广告

《凤舞》是挪威华人华侨妇女联谊会创办的一份女性时尚杂志。一年出版4期，基本在每年的3月，6月，9月和12月出版，发行量大约在300至500份之间。发行面较广，主要对象是妇联会会员，各华人华侨社团，中挪家庭，驻挪使馆，领事部，文化处，商务处，驻挪中资机构，挪威中文学校，华人留学生，挪威政府有关部门，挪威移民妇女组织，欧洲部分妇女组织，国内省市侨办，部分省市妇联等等。《凤舞》的主要内容是中挪要闻，中挪历史和文化，中挪旅游，妇女自身修养，妇女时尚，中挪美食文化，青少年教育，科学小常识，医学常识等等。另外，《凤舞》为私人和公司刊登各种广告。其中中文占60%，挪威文占40%左右。《凤舞》自去年6月份出版以来，受到广泛的好评。《凤舞》编委诚挚地希望更多的读者喜欢这本杂志，并希望更多的私人或公司参与杂志广告，以鼓励和支持杂志越办越好！

广告图片和内容在3月8日，5月21日，9月2日，11月18日之前发送至
E-mail: fengmagazine@gmail.com

联系人 龚秀玲
E-mail: gong_xiu_ling@hotmail.com
TLF: 41469418

订阅：50克朗/期+邮资（180克朗/年+邮资）

ANNONSE TILBUD FOR TIDSSKRIFTET «FØNIKS» 2013

Dette er et kinesisk og norsk tidsskrift som kommer ut 4 ganger i året, på 40-52 sider hver, ca.300 - 500 eksemplarer rundt i Norge og Kina. Tidsskriftet er på norsk og kinesisk språk som inneholder norske og kinesiske kulturer, informasjon om norsk og kinesisk økonomi, miljø og utdanning. I tillegg inneholder tidsskrifte moter for damer, barn/ungdom utvikling og matoppskrifter osv.

Vi er en frivillig organgniasion og trenger støtte og hjelp fra dere for å komme i gang.

Tidsskriftet utgir ca. 25/mars; 10/juni; 20/sep; 30/nov.2013

Material levereres før: 11/mars; 21/ mai; 9/ sep; 18/nov.

E-mail adresse: fengmagazine@gmail.com

Bestile: 50 kr/ per. + porto
180 kr/år + porto



中国旅挪专家学者联合会成立十周年 2003-2013年

十年揽人树成林，奠石磨砺群威现。
旅挪华人辉同在，学者精英更向前！

暨中国旅挪专家学者联合会CPN成立十周年之际

我们真诚感谢各界朋友及兄弟团体对CPN的鼎力相助及厚爱，
并欢迎朋友们参加CPN十周年的庆祝活动。

具体活动信息请留意CPN网站: www.cpn2003.no

2013年妇联会第4期初级电脑班告示

地点: Olav Selvaags Plass 4. 2.etg.(ved Akerbrygge)
参加对象: 妇联会会员
授课老师: 陈海晶

时间安排

5月27, 6月3日, 6月17日, 6月24日, 8月19日,
9月2日, 9月9日, 9月23日, 9月30日,
10月7日, 10月14日, 10月21日

基本每次星期一 15:00--- 18:00 《中间有学练太极拳》
电脑班免费, 但每次需自备电脑。

有点心, 茶水提供。

联系人: 陈静宜
TLF 41695021
E- mail: jingyi5711@gmail.com

Veskekatalog

HØST 2013



选用女式提包的几点提示

文/ 龚秀玲

我在挪威经营服装，皮包将近二十年。根据我的经验，建议女士在选择皮包时应注意以下几点：

第一，根据不同使用场合选择皮包

根据不同的需要，你应该同时拥有几个包。比如，上下班时用的包，这种包一般以实用为主；做客赴宴或出席社交场合应用较好的包，这样能表示出你对主人的尊重和显示自己的品位；外出旅游应选择实用性强或者可放大，可缩小的包。

第二，注意提包与其它方面的搭配

选择包的时候，一定要注意其颜色，款式与服装，年龄，季节相适应。要注意身着不同档次面料的服装选择相应的包。一般夏季选质地柔软，色泽亮丽的包为好；冬季选质地厚重，色泽略深一点的为好。

第三，根据自己的体型选择包

包与身材是否相配是影响装饰美的重要因素。身材高大的人，可选大一点的包；身材矮小的，不宜选用大的包；身材肥胖的人，不宜选用圆形包，应选用有棱角的提包，这样可以抵消一些肥大的感觉。

皮包是女性点缀服装的重要部分，也是反映女性气质风度的重要饰品。在服装款式变化莫测的今天，皮包已成为女性服装配套的一个重要组成部分。一个色泽艳丽的包可以为你单调的衣服增添一点活泼的颜色；一个典雅的包，可以为你增加一份干练。愿我们的女士朋友们正确地选用皮包，把自己装饰得更加美丽。



恭贺开张大吉



Yan Shi Restaurant

Åpningstider:

Man - Tors 12:00 - 22:00

Fredag: 12:00 - 23:00

Lørdag: 13:00 - 23:00

Søndag: 13:00 - 22:00

Vi har nydelig og rimelig kinesisk mat

Lunnerlinna 24 (Lunnertunnet)

2730 Lunner

bestille når du ringer/ fax: 61321912

E - mail: yaade.liang@hotmail.com

步館出讓

位于GRAN市中心大街位置,离
OSLO一小时車程,
适合夫妻經營,有意者請致電
93855546王女士了解詳情。





订阅信息

付款银行 SpareBank 1 Oslo

银行账号 9001 14 97 194

帐号名称 Norwegian-Chinese women's association

付款时请注明订阅人姓名，付款后请将个人详细通讯地址及联系电话发送至

fengmagazine@gmail.com

价格：50克朗/期+邮资（180克朗/年+邮资）

鸣谢赞助单位及个人

SAJACO

CPN 中国学者联合会

YUK LUNG LAM

ZHANG IRENE

西班牙中华妇女联合会

张慧珠

刘晓红

盛中华

刘任

李道英

李莉

富月琴

姚莲娟

罗卉

高丹

张慧

张小利

安慧澜

温兰芳