

(公财)福冈市国际交流财团  
〒812-0025 福冈市博多区店屋町4-1 福冈市国际会馆 1楼  
Tel:092-262-1799 Fax:092-262-2700  
<http://www.fcif.or.jp>

服务时间: 平日8:45~18:00  
休息日: 星期六、星期日、  
节日以及年末年初(12/29~1/3)



公益財団法人  
福岡よかとピア国際交流財団  
Fukuoka City International Foundation

## 用五感打造清凉夏日



梅雨季节后是晴朗炎热的盛夏。炎炎夏日，除了空调和电风扇外，还可以通过各种方法消暑纳凉。本期我们为大家介绍通过视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉五感捕捉凉意的小窍门。

### ■视觉-利用色彩获取清凉



随着气温的上升，冷色调的颜色给人感觉清新、凉爽。比如深海潜水时的深蓝色，使人联想起流水凉意的水蓝色，还有绿树荫浓的深绿色，这些颜色从视觉上带给人清凉的感觉。

而暖色调色彩，如红色，黄色则让人联想起火焰和太阳的颜色，让人感到温暖。

据说在相同温度下，冷色和暖色的体感温度有三摄氏度左右的差别。夏天如果将窗帘和床单、餐具等周边的物品换成白色或蓝色等冷色系会让人感到凉爽。还可以试着在房间里放置植物或者带透明感的小物件。外出时尽量避免暗色的服装。因为暗色吸收光线，让人感到炎热。而白色则能反射阳光，让人感觉清凉。

### ■听觉-用声音捕捉清凉

炎热的日子借助声音消暑也是一个方法。小河潺潺的流水声、小鸟们清脆的鸣叫声、轻轻拂过林间的风声、淅淅沥沥的雨声、叮铃叮铃的风铃声等，这些声音都能唤起人们对清

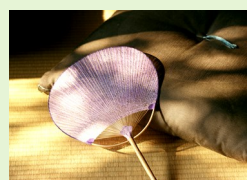
凉的回忆，让大脑产生错觉而感到凉快。不论哪个声音，都带有1/f波动，令人感觉愉悦、舒适。或许因为如此而让人倍感清凉。

能够直接聆听原声当然不错，可呆在家中、室内，通过BGM或者治愈CD，也能轻而易举地享受到声音带来的清凉。



### ■触觉-通过触感追逐清凉

易出汗的季节只要把衣服和寝具等换成透气性和吸水性强的材料，就能减轻炎热带来的不适。夏季衣料中常见的有麻和棉。透气吸湿性强、触感清凉的麻，因质地结实做成床单和沙发布很受欢迎。与麻相比不易起皱和走形的棉，吸水性和透气性非常好，多用于毛巾和内衣。还有一些手感清凉的新素材的寝具和贴身内衣也是夏季的好选择。



榻榻米的材料-灯心草也是适合夏天的素材之一。酷暑天躺在日式房间的榻榻米上会感到舒适和凉快。这是因为灯心草的纤维带有大量的气孔，有较高的吸湿和排湿能力，

## 日本的广播体操

您是否听过或者做过日本的广播体操？在日本，运动会等体育比赛活动开始前，或者工厂、建筑工地等开工前都习惯大家先一起做广播体操。到了暑假，小学生们还多会在清晨聚集到各个校区内的公园、广场一起做广播体操。这已成为日本夏天的一道独特风景。

广播体操可说是一种全民健身操，最早起源于美国。1925年美国的“大都会人寿”保险公司首次在电台播放了钢琴伴奏的广播体操。而日本则是在1928年创编了“国民保健体操”，之后因各种原因曾一度中断。到了1951年，在对原有内容进行修编完善的基础上，推出了现在的“第一套广播体操”。

日本现在共有三套广播体操，其中被人们做得最多是第一套广播体操。由于内容简单，无论男女老少谁都能做，因而深受人们欢迎。第一套广播体操长3分钟左右，由13个动作构成。不仅可以舒缓肌肉、促进血液循环，还因其左右动作均等，在一定程度上能起到矫正身体歪斜的效果。

“第二套广播体操”则编入了与第一套不同的动作，运动量更高，更能加强对身体各个部位的锻炼。而“第三套广播体操”则被叫做魔幻体操，因其动作较为复杂，难度也较高，1946年推出后，只播放了1年半左右就退出了人们的视

线。但它在2011年东日本大地震后却再次为人所注目。

### “第1套广播体操”的13个基本动作

- ①伸展运动
- ②摆动双臂、曲腿伸展运动
- ③转动手臂运动
- ④扩胸运动
- ⑤体侧运动
- ⑥身体前后转动运动
- ⑦侧转运动
- ⑧手臂上下伸展运动
- ⑨身体向斜下方弯曲、扩胸运动
- ⑩体转运动
- ⑪跳跃运动
- ⑫摆动手臂、曲腿伸展运动
- ⑬深呼吸



盛夏炎炎，为了避免中暑，许多人都会减少户外活动的时。在凉爽的空调房内，跟随音乐，伸伸手，动动腿，做上一套广播体操，可以有效地解决运动量不足的问题，增进身体健康。您不妨也来试试吧！



## 西山医师的健康专栏

### ～关于能稀释血液的药物～

健康的身体即使受伤出血，血液也会凝固而自然止血。血液凝固是一种重要的生理性保护功能，但是如果出现在其它地方，却有可能造成脑梗塞和心肌梗塞等，从而引发脏器损害而危及生命。在血管内出现的血凝固被称为血栓。

动脉的内面被称为内膜，这里如果是光滑的，通常不会出现血液凝固。可是因动脉硬化或者炎症造成血管内壁不平整的话，血小板会在此凝集而形成血栓。动脉硬化多会引起高血压，糖尿病和血脂异常的并发症，提高血栓形成的危险性。所形成的血栓从血管内壁脱落后，随着血流被运送到血管的其它地方而出现的堵塞叫栓塞。这不仅是出现在中等程度粗细血管内的问题，对显微镜程度微细的血液供应也会引发严重问题。养成良好的生活习惯，对微循环会有很大的改善。而血液稀释药物则能改善血液的供给。

三种具有预防血栓形成以及稀释血液效果的药物：

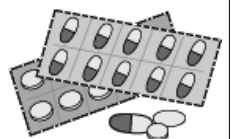
- 1) 能阻止血小板凝集的药物。代表性药物是阿司匹林。被用于预防脑梗塞和心肌梗塞。
- 2) 可阻止血液凝固的药物。代表性药物是华法林。被用于预防伴随心房颤动的心房内血栓和深部静脉血栓。
- 3) 溶解已生成血栓的药物。

一般来说，对血流迅速的动脉出现的问题使用1)的抗血小板药物，对血流速度缓慢的静脉出现的问题使用2)的阻止血液凝固的药物。

1)的阿司匹林过去一直用作为解热镇痛药。因其有让血液难于凝固的副作用，现在反而主要用作为血液稀释药物。只需大大低于镇痛所需要的剂量就能起到充分的作用。最近还开发了很多目的相同但作用理论不同的药品，被广泛应用在临床上。

2)的华法林也是从很久以前就开始使用。只是为了保持药物在血液中的有效性，需要频繁的对血液进行监测（INR评估），这对医患双方来说都稍稍有些麻烦。并且，华法林在遇到维生素K时其效果会减弱，因此需要避开含有维生素K的食物，如青汁和纳豆。由于这些原因，如今它逐渐地被新开发的药品所替代。

以上这些都是阻止血栓形成的药物。但副作用是有时会造成危险的出血症状。比如日常生活中很不起眼的磕碰却会引起瘀青，还有胃溃疡和痔疮出血引起的贫血。由于带有这些危险性，不用说在做大手术前，就是拔牙等的小手术，在手术前都要先停止服药。不明原因的意外出血，有时会从中发现耳鼻喉科和妇科方面的癌症。



**如何缓解压力**

**保持有规律的生活习惯**

保证营养均衡的饮食、充足的睡眠和适度的运动以提高身体免疫力。适当做些简单的运动能有效缓解紧张和不安。就算是一些简单的拉伸运动也能让心情放松。即使条件有限，也要让身体“动”起来。

**获得正确的信息**

网络上常会流传一些谣言和不准确的消息，因此要选择具有公信力的信息渠道。过多的信息只会带来不安，比如新冠肺炎疫情等。所以最好能固定信息收集时间，如早晚两次，有意识地让自己有一段不受信息影响的时间，

**与他人对话、交流**

为防止新冠病毒的扩散，目前仍要尽量避免与他人直接对话交谈。不能像从前一样与他人聊天交流，有时会发现自己没有说话的对象或者对象受到局限。在这样的情况下，要尽可能向家人、朋友、同事等说出自己的不安和担心。幸运的是现代社会有许多与他人保持联系的方法，比如电话和网络。要积极利用这些方法。海外的家人和朋友，即使没有特别的事情也最好能保持联系。考虑到时差不同，可以事先约好联系的时间。有时只是听到声音或者看到对方都会让自己安心下来。

**注意自己身心的变化和不适**

不安和紧张日积月累下来会影响身心健康。检查自己是否有以下症状。如果有，而且持续了一段时间（两周以上）也无好转的话，要向专业机构咨询。福冈市国际交流财团面向外国人提供心理咨询（日语，英语）。要预约。有需要的话，请和我们联系。

身体方面	心理方面
头疼	焦躁
腹疼（便秘、拉肚子等）	不安
肩膀疼	沮丧
其它身体部位疼痛	情绪变化无常
头晕（站起来时头晕目眩）	浮躁
耳鸣	紧张
心慌	不能集中精神
易疲劳	无干劲
食欲下降或者增加	对自己单独一个以及外出感到恐惧
皮肤干燥、口腔溃疡、过敏症状	非常在意别人的看法和想法
失眠、做噩梦等等	对所有事情失去兴趣和乐趣等



**用手机获得防灾信息！  
防灾邮件“Mamorukun”**



每年的夏秋季节多暴雨和台风。福冈市提供防灾邮件服务。注册后可以通过手机邮件获取有关灾害预警等的防灾信息。为了自身的安全，请拿起手机注册登记吧。

为了自身的安全，请拿起手机注册登记吧。

**对应语言：**中文、英语、韩国语、简单日语  
**防灾邮件提供以下服务和信息：**

- ①提供有关地震，海啸，台风，大雨等灾害性气象信息
  - ②灾害发生时的安否信息通知
  - ③地方自治体发布的避难指示等
- ※从网站上还可查阅最新气象信息等。

**登记费：**免费

**注册网站：**

<http://www.bousaimobi.le.pref.fukuoka.lg.jp/ch/>

**集中暴雨**

日语的“集中豪雨”是指在狭小区域内短时间内所降大雨。福冈近年来也多次遭受集中暴雨的袭击，有些地方甚至出现河流泛滥以及泥石流灾害等。从降雨开始短时间内有可能引发灾害，因此平时要留意和确认周围的避难场所和避难路线，以便在灾害发生时能够迅速避难。



避难所是指公民馆、学校、公园等由政府指定的灾害发生时的避难场所。从福冈市避险地图的网页上可查阅到各地区的避难场所和各种防灾知识。

**“福冈市避险地图”网站**

<http://bousai.city.fukuoka.lg.jp/bousai/index.html>

**7月·8月 福冈市国际交流财团免费咨询**

咨询名	法律咨询 (原则：每月第一个星期六、第三个星期三)	行政书士咨询 (原则：每月第二个星期日)	心理咨询 (原则：每周星期一、二、四)
咨询内容	一般民事、劳动、交通事故等法律上的问题	国籍、入国、在留资格等	生活上的烦恼等心理咨询
咨询日期	7月4日(星期六)、15日(星期三) 8月1日(星期六)、19日(星期三)	7月12日 8月9日	星期一：8:45 ~ 17:45 星期二：8:45 ~ 11:45 星期四：8:45 ~ 12:45
咨询时间	星期六 10:30 ~ 13:30 星期三 13:00 ~ 16:00	13:00 ~ 16:00	
是否预约	预约制	不需要预约(受理截止至15:30)	预约制
使用语言	可以安排翻译，需要时事先申请	日语、汉语、英语 ※韩语等其它语种需要咨询	日语、英语

(注)根据情况，咨询有可能会被取消，请事先向福冈市国际交流财团(092-262-1799)确认。

(上接第1页) 空气不易滞留其中而让人感觉凉爽。灯心草淡淡的草香味,还能让人神清气爽,身心放松。近年来,灯心草制的枕头、垫子、地毯等都很受欢迎。

#### ■嗅觉-用香气开启清凉



夏日炎炎,居家避暑的时间也随之增加。近年来,用“香薰”和“熏香”来闻香纳凉的方法相当受欢迎。

香薰是从天然植物的花、根、叶、果中提取的精油,香味和功效都种类繁多,比如有带清凉感的薄荷和清爽型的柠檬草、还有具安眠效果的依兰等。

使用时,可以通过香薰炉让香味在房中蔓延,或者滴入浴盆里用来泡澡,还可以制成喷雾用喷雾器喷洒周围等。

熏香是使用干燥后的香木和植物等制成。一般常用的有条形和圆锥蛋卷形、旋涡形、香袋等。在玄关和客厅点上熏香,能净化室内空气,让其变得清新。在夏天,迷迭香和薰衣草的香味都很适合,还有日本传统的“檀香”和“丝柏”,气味清醇优雅,值得一试。

#### ■味觉-用蔬菜瓜果来防暑降温

气温的升高会让人食欲下降,只想吃些冰冷的东西。可如果摄入过量的冰冷食物容易引起肠胃不适,降低消化能力,令身体感到倦怠和疲劳。同时,出汗会让体内许多矿物质和汗水一起排出体外,容易造成中暑和乏力。

夏季的蔬菜瓜果是消热解暑的好帮手!丰富的水分和钾,能弥补因天气炎热大量流汗而导致的水分不足。含有的各种维生素能维持人体的代谢平衡。此外,鲜艳的色彩还有增进食欲的效果。

#### ★夏季蔬菜的主要疗效★

防止苦夏、中暑,具有利尿作用(防止水肿),减少紫外线影响,保护肠胃等。

#### ★具有代表性的夏季蔬菜★



【黄瓜】含有丰富的水分,维生素C和钾。适合出汗多的炎热夏天。

【茄子】茄子具有利尿作用。茄子皮中含有的“纳苏宁”有预防动脉硬化和防癌等作用。



【番茄】番茄中含有的维生素C, E和胡萝卜素具有抗氧化能力,能促进健康和美容。番茄红素还有抗衰老和预防癌症的功效。

【青椒】丰富的维生素C和抗氧化作用不仅能预防感冒,还能美容美肌。而且青椒中的维生素C即使加热后也不容易流失。



【秋葵】秋葵的粘性液质具有保护肠胃,防止苦夏的作用。

【苦瓜】含有丰富的维生素C和矿物质,对消除水肿等有效。



【帝王菜】含有大量的胡萝卜素和维生素。丰富的钙质能预防骨质疏松。



#### “土用丑日”吃鳗鱼



每到夏天,超市卖鳗鱼的柜台旁常常会见到写着“土用丑日”的旗子。“土用丑日”是个什么日子?为什么要吃鳗鱼呢?

“土用”指的是立夏、立秋、立冬、立春前的约18天期间。从前人们用天干和地支(子·丑·寅·卯…)来编排年号和日期。“土用丑日”是指“土用”期间的“丑日”。土用期间每年并不固定,因此每年的“土用丑日”都会不同。提起“土用丑日”,许多人都会联想到夏天。其实,“土用”是指各季之间气候转变过渡的日子,因此一年有四次土用,每个土用期间会有1或2个“丑日”。还有,虽然日语的星期六叫土曜日,但土用丑日的“土”和星期六的“土”是没有关系的哦。

2019年夏天的土用丑日只有一次,但2020年夏天却有两次,第一次(7月21日)叫“一丑”,第二次(8月2日)叫“二丑”。

#### 【2019年的土用丑日】

1月28日、4月22日、5月4日、7月27日、10月31日

#### 【2020年的土用丑日】

1月23日、4月16日、4月28日、7月21日、8月2日、10月25日、11月6日

一年既然有好几次“土用丑日”,那为什么大家会把夏天和土用丑日联系起来呢?土用丑日吃鳗鱼的习惯又是从何时开始的呢?

在7~8世纪编写的《万叶集》中,有位名叫石麻吕的人推荐了一首夏天适合吃鳗鱼的诗歌。从前人们认为夏天容易生病,吃鳗鱼能补充营养,防病强身。的确,季节交替容易让身体感到不适,而鳗鱼含有维生素A和维生素B群等,有消除疲劳和增进食欲的效果,对预防夏日综合症有效。可能是因为如此,土用丑日吃鳗鱼这个习惯一直保留到今日。而这个习惯流传开来则是在江户时的1700年代后期。据说当时有位鳗鱼店老板,因为夏天鳗鱼销售量下降而找到了兰学者平贺源内寻求对策。平贺源内建议在店头立起“今天是丑日”的招牌,宣传这天吃鳗鱼能够预防苦夏。结果生意因此而兴隆起来。其它的鳗鱼店看了之后也纷纷效仿。

因为“丑日”在日语中念“Ushinohi”,所以许多日本人认为除了鳗鱼(Unagi)外,只要是带“U”发音的食物都有同等效果,比如乌冬面(Udon),瓜(Uri),梅干(Umeboshi)等。这些都是含有营养,而且能够刺激食欲,具有开胃效果的食物。另外,据说平安时代到室町时代期间,人们还惯常食用一种叫“MEGURI”的水团(类似疙瘩汤)以及红豆和蒜。

吃出健康!无论在哪个时代都是人们共同的愿望。