



# 南 荷 华 雨

## STICHTING CAI HONG Regenboog Stichting

Stichting Cai Hong (Regenboog stichting) is een vrijwilligersorganisatie met als doel het bevorderen van multiculturele contacten binnen de Chinese gemeenschap in Brabant in de meest brede zin van het woord.

### 新<彩虹>

是一个地区性的，以华人作为前身，及华文文化交流活动为主体的中西文化交流组织。这是一个国家注册，义工服务，纯义务性的组织。她的宗旨是：弘扬中华文化 促进世纪多元交流。其工作范围及活动内容：开展不断介绍中华悠久文化的不同内容，通过小报及各种不同形式的活动。例如：创办中文学校；教学中医传统健康保健；开设气功，太极拳健身课程等。提倡“天人合一”的自然人文科学和人生哲学。使中华民族几千年的自然健身的文明文化，及方式方法能在西方这块辽阔的土地上发扬光大，取之不尽，用之有余！通过这种交流，使西方人民对中国文化有更进一步的理解和了解

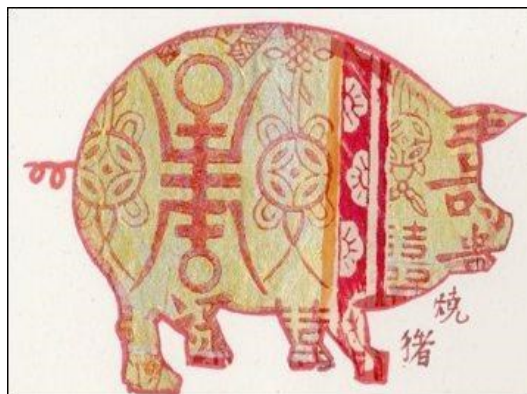
## Chinese kalender (24 seizoenen)

中国的历法是阴阳历的结合，因为它既按月亮运行的轨迹，把一年划分为十二个月；同时又按地球绕日的[黄道]，把一年划分为二十四个节气如立春，惊蛰，清明等。

若按月亮的运行计算，每年约有十天偏差，所以要按三年一润来作修正；但若按地球绕日来计算，则偏差极微，只要相隔若干年，把二十八日的二月，增加为二十九日即可修正过来。

翻开[通胜]，农历中的二十四节气与西历非常吻合；例如[立春]必在每年西历二月四日或五日，[清明]必在每天西历四月五日或六日，[冬至]必在每天西历十二月二十二或二十三日等等。

由此可知，以地球绕日的[黄道]计算的二十四节气偏差极小，其准确性及可信性当然较高；而以月亮绕地球的[白道]计算的每月初一，十五，偏差大得多，故此他的准确性及可信性便相当较低。



De Chinese kalender is gebaseerd op zowel de zonne- als de maankalender, het jaar is verdeeld 12 maanden en heeft daarbinnen 24 seizoenen. Deze seizoenen volgen de aarde in zijn baan om de zon en zijn in de kalender elk jaar op ongeveer dezelfde dag. Zo valt bijvoorbeeld de zonnewende van december in de Chinese kalender op 22 of 23 december. Waardoor de Chinese kalender dichtbij die van Europa blijft ondanks de verschillen die er zijn.

Het Chinese Nieuwjaar volgt de maancyclus waardoor er elk jaar 10 tekort zijn voor het zonnejaar. Dit nieuwjaar verspringt elk jaar met 10 dagen naar voren volgens de maankalender. Om gelijke tred te houden met de zonnelijner en de seizoenen niet te verstoren verspringt het nieuwjaar elke drie jaar dertig dagen naar voren. Omdat er nog een klein verschil overblijft heeft ook de Chinese kalender elke vier jaar een schrikkeljaar. Elke drie jaar heeft de Chinese kalender dus 1 maand extra.

### Programma Open dag 25 februari 2007

13.15 uur Ontvangst bezoekers  
13.30 uur Toelichting door Chi Verhoeven over het Jaar van het Varken en de Chinese seizoenen. Daarna gelegenheid tot vragen stellen.  
14.30 uur Tai Chi demonstratie: door Peter Hermans  
demonstratie: door Ruben Verhoeven  
15.00 uur Tai Chi oefeningen waaraan iedereen mee kan doen  
Pauze In de pauze kan men Chinese hapjes en -kruiden proeven  
15.15 uur Reiki-lezing door Mevr. Otti  
16.00 uur Gelegenheid om vragen te stellen (gezondheid en Chinese filosofie)  
Bezichtigen van praktijkruimten  
Gelegenheid om Chinese kruiden te kopen  
17.00 uur Afsluiting  
Plaats: Hogeweg 12, Zeeland (NBr)

## In deze editie:

Chinese Nieuwjaar  
Nieuws  
Carnaval  
Cultuur & literatuur  
Gezondheid & voeding

## NIEUWS

17 februari heeft de Chinese stichting Chinatown uit Den Haag het Chinese Nieuwjaar georganiseerd en uitgebreid gevierd met een optocht door Den Haag naar het Spuiplein. Tevoren waren de draken en leeuwen opgewekt met vuurwerk. Op het Spuiplein is daarna een spetterende traditionele show gehouden met leeuwen en draken dans begeleid door muziek. Stichting Cai Hong was hiervoor uitgenodigd.



## 新闻

2月17号, 由海牙唐人中心(China town)组织全国性的传统中国新年(猪年春节)庆祝活动。有赛狮舞龙, 音乐伴奏, 鞭炮齐鸣, 气氛十分热闹。各地的华人组织都热情踊跃的参与了一年一次的中国传统庆祝活动。彩虹中心也受此邀请。这种传统的中国新年活动在荷兰人中产生越来越深的影响。

# Carnaval

## 狂人节

对于这个西欧冬季里曾经较于寒冷的国度来说, "狂人节"其实是一种冬末之节。它意味着冬天即将过去, 春天即将来临之意。冬日短, 冬夜长, 所以人们也常常会用各种彩灯来庆祝这个节日。尤如中国的春节和元宵节。而且每年狂人节的日期也总会和中国的春节相近。甚至是同一时间, 今年的狂人节正是中国的春节。一般狂人节是三天。

传说, 狂人节起源于2000多年前, 是欧洲西部日耳曼族(现德国, 波兰等国)一种传统宗教节日。传说有一个象征春天的女神, 名叫 NERVAL (内法尔)。她坐在一辆小车上, 被日耳曼人推着周游大地, 于是春天就降临了。而这位女神总是盖着头巾, 谁也没法看清她, 即使是和她一起周游大地的人们, 也无法看到她的真容。这位女神又是给大地带来生命和生育的女神……经过三天之后, 日耳曼人将小车倒在了江河水里, 水面中就浮现了很多新的人种……

在这个节日里, 还有一个男神, 名叫 CARRUS NERVALUS。他坐在船上出游, 他就是现今狂人节里的那位王子。从政府到民间, 狂人节被延续了几千年, 但不是每一个地方都会庆祝这个节日。在荷兰, 也只是在东南部地区比较热衷。比如, Brabant, Limburg等地区。当今人们在这个节日里面, 可以穿戴各种"狂人"的服饰, 表达一种自由和欢乐的情趣, 以表达一种狂欢的境地。



Carnaval behoort tot de laatste winterfeesten in ons koude Nederland.

Als de dagen korter worden, de zon minder schijnt en als de koude winterperiode aanbreekt, worden er in ons land, en in de omringende landen, verschillende lichtfeesten gevierd. We hebben er kennelijk moeite mee dat het donker wordt en we verlangen alweer naar de warmte van de zon. Maar we zullen het moeten uithouden in de kou en in het donker, want het zal nog enkele maanden duren eer de dagen weer gaan lengen.

Op 5 december hebben we het feest van Sinterklaas gevierd. Daarna werd in sommige delen van ons land op 13 december het midwinterfeest van de heilige Lucia gevierd (Lucia betekent dan ook *licht*). Daarna kwam Kerstmis, het zonnwendefeest op 25 december. En na het vuurwerk op 31 december staat aan het einde van die lange winterperiode carnaval voor de deur.

Carnaval wordt niet overal in Nederland gevierd. Het wordt vooral uitbundig gevierd 'beneden de grote rivieren', in Brabant en Limburg dus.

Carnaval is eigenlijk een heel oud feest. Het stamt uit de tijd van de Germanen, een volk dat ongeveer 2000 jaar geleden in onze streken woonde. De Germanen geloofden in andere goden dan wij nu. Zo kenden ze een godin die *Nerval*

heette. Deze godin werd als de eerste tekenen van de lente zich aandienende, op een kar voortgetrokken door het land. De kar werd *Carrus Nervalus* genoemd. Daar komt de naam carnaval dan ook vandaan. De godin werd met doeken bedekt, want niemand mocht haar zien. Ook de mensen die in optocht met haar meeliepen, bedekten zich met doeken en lappen. De godin Nerval moest vruchtbaarheid aan het land geven. Na een 3 dagen rondtrekken gooiden de Germanen hun 'carnavalskleren' af en gingen baden in de rivier. Ze kwamen uit het water tevoorschijn als 'nieuwe' mensen.

Dit alles kun je nog wel herkennen in het carnavalsfeest zoals het in onze dagen gevierd wordt. In Maastricht, de plaats waar ik geboren en getogen ben, wordt carnaval al honderden jaren gevierd. Mensen verkleeden zich zodat ze onherkenbaar zijn. Vaak dragen ze ook een masker. In die anonimiteit kunnen ze 'zichzelf' zijn, en dat is soms heel anders dan ze zich in hun dagelijks leven voordoen. Carnaval duurt officieel drie dagen. Er wordt gehost (dansen in een lange rij), gezongen en, hoe kan het ook anders, het bier vloeit rijkelijk. Toch is carnaval niet bedoeld als een dronkenmansfeest. Het gaat vooral om het plezier, vaak wordt de politiek gehekeld, en het functioneert als een soort uitlaatklep voor opgekropte fatsoensnormen. Dat kan natuurlijk ook wel eens uit de hand lopen.

De Carrus Nervalus had de vorm van een schip. Ook nu nog wordt de wagen waar Prins Carnaval op zetelt, *de blauwe schuit* genoemd. Vroeger werd het lichaam van de mens vaak gezien als een schuit of als een wagen. Het lichaam moest van tijd tot tijd vasten (minder eten). Maar voor men ging vasten werd nog eens extra veel gegeten. De drie carnavalsdagen eindigen dan ook op *aswoensdag*.

(vervolg op pag. 3)



(vervolg pag. 2)

Dinsdagnacht om 12 uur werden de maskers afgelegd. Dan begon de sobere tijd. De wintervoorraad was op, de mensen moesten nog de laatste winterkou trotseren. Daarom bedekten zij zich met as van de vreugdevuren. Later werd dit gebruik door de christenen opgenomen als boetedag. Op woensdag na carnaval haalden katholieken in de kerk een *as-kruisje*: "Mens bedenkt dat je stof bent en tot stof zult wederkeren". Vanaf dit kruispunt werd de *Vastentijd* ingezet. Na 40 dagen vasten breekt de nieuwe lente aan. Dan wordt *Pasen* gevierd, het feest van de *wederopstanding*.

Mario de Groot  
Huisgemeente het Hoge Steen



### NIUWS

Chi Verhoeven en Marianne van Hest hebben namens de Stichting Cai Hong deel genomen aan de cursus: inrichting en organisatie van een vereniging en stichting, voor besturen. Deze cursus werd georganiseerd door het Steunpunt Oss en er namen 16 verschillende organisaties deel. We hebben veel geleerd. Jacqueline Gotwalt, de cursusleidster, heeft de cursus zeer prettig begeleid. Het was gezellig en iedereen was zeer tevreden met de cursus.

### 关于各种文化组织

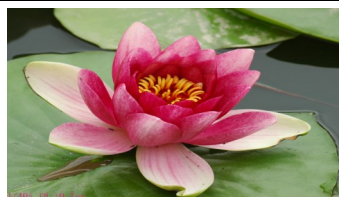
关于各种社会文化组织义工人员的进修培训班。新年伊年，元月3号到31号。由Oss市政府下属的单位steunpunt oss在heesch文化中心举办了"各组织义工人员的培训班"。"彩虹"中心主任池女士参加了这次培训班对新的义工服务政策有了更进一步的了解和理解。受益菲浅。主持这次培训的老师: 巧克琳女士, 她的讲解很切实际, 并受到培训学员的欢迎和尊重。短短的几节课达到了预期的培训效果。

## Cultuur & Literatuur

We hebben de aarde niet als kostbare erfenis in beheer, maar wij hebben haar van onze kinderen te leen.

*Prins Claus*

我们不曾感觉到我们的拥有是那么多, 地球是那么的珍贵, 我们将从我们的后代子孙身上得到借鉴。



*Leven*

Door verandering groeien we; door tegenspoed leren we; door hoop ontwaken we; en door liefde transcenderen we.  
*Jim Beggs*

生活因为变化所以我们长成了, 时光因为飞逝, 所以我们学会了很多生活; 因为希望在呼唤, 所以我们醒来了; 因为爱的力量, 所以我们出现了奇迹。

Wanneer je het eindpunt bereikt van je kennen, sta ja aan het beginpunt van je voelen.

*Khalil Gibran*

甚么时候, 当你走到一个终点站的时候, 其实你正站在另一条道的开端上。



### 中国字 "青"

在中国几千年的文字中, 有一个字"青"代表不同的颜色, "青青河畔草, 郁郁圆中柳"。青表示"绿色", "青出于蓝, 而胜于蓝", 青表示"蓝色", 还有青衣表示"黑色"。又比如春天到来的时候, 大地一片绿色, 人们把春天也叫"青春", 同时也比喻年轻的时候(16-25岁), 青春时期……也把他们称为"青年人"。

### Chinese karakter (Qing)

Een van de duizenden karakters in het Chinees is het karakter *qing*. Dit karakter staat voor verschillende kleuren, bijvoorbeeld in *qing qing he pan cao yu yu yuanzhong liu* betekent het groen. In *qing qu yu lan sheng yu lan* betekent het blauw. In *qing yi* is het zwart. Als de lente aanbreekt en alles frisgroen kleurt noemen de Chinezen het *qing cun* (jonge lente). De jong volwassenen (16-25 jaar) worden aangeduid met *qing nian ren*.

2006 is door het bestuur van Cai Hong en de Taiji club docenten op 15 december in de nieuwe ruimte bij Chi afgerond. Ondanks de ziekte van een aantal bestuursleden zijn er veel activiteiten geweest. Bedankt aan alle vrijwilligers! Namens het bestuur van Cai Hong onze extra warme dank voor mev. Marianne van Hest



## Colofon:

Redactie  
Stg. Cai Hong  
Hogeweg 12  
5411 LP Zeeland

Phone:  
+31 (0) 486451558  
Fax:  
+31 (0) 486452793  
Email:  
chi@tcm-ccmc.nl  
www.tcm-ccmc.nl  
Hier had uw advertentie kunnen staan. Wilt u dit neem contact op met onze redactie.

**Volgende activiteit:  
"Yi Xuan Gong"  
Het mysterie van qi  
start 4 april.  
Aanmelden kan via  
(0486) 451558 of per  
e-mail: chi@tcm-ccmc.nl.**

## 紫茉莉 (草药)

别名丁香, 胭脂花, 长春花等等。本品为本草植物类, 种子, 叶, 根均可入药, 喜生于半阴环境。秋后挖根, 其品甘, 淡, 凉, 有清热利湿, 活血调经, 解毒消肿之功效。(选用如下:)

### 治糖尿:

紫茉莉花头 (白花) 30-60gm; 去皮洗净, 猪胰120-180gm; 白果仁14-18粒; 水熬一小时, 饭前服用。

### 治妇女面部雀斑:

紫茉莉花子 (捣出内淀粉) 调井心水外抹

# Gezondheid & Voeding

## Astma en hooikoorts

Astma en hooikoorts worden in het Westen vaak geassocieerd met allergieën. Irriterende stoffen veroorzaken een inflammatie, die bij astma leidt tot een vernauwing van de luchtwegen en gepiep. Hooikoorts wordt ook geassocieerd met allergenen die de slijmvliezen van de neus irriteren. De westerse behandeling bestaat meestal uit ontstekingsremmende en krampstillende middelen en antiallergenen.

In ayurveda worden beide aandoeningen ingedeeld onder kapha-, vata- of pitta-overheersing. Astma is normaliter van het kapha-type, met een overvloed aan slijm en wit sputum; het pitta-type heeft geel slijm; het vata-type is vaak droog en veroorzaakt grote dorst. Hooikoorts is meestal vata; de pitta-vorm gaat vaak gepaard met uitgebreidere allergieën, en kapha met overtollig slijm en waterige catarre. Ze

gaan alle drie samen met verzwakking en constitutionele zwakte. Volgens de TCM kunnen de oorzaken van astma heel complex zijn; de klachten kunnen voortkomen uit een gebrek aan nierenergie voor de coördinatie van de ademhaling (dit wordt behandeld met niertonica), uit een interne ophoping van 'slijmwarmte' of uit een zwakke long-qi. Voorzichtigheid en een deskundige behandeling zijn geboden. Uit: *Heilzame kruiden* van Penelope Ody



\* Pinda en chocolade zijn bij Astma, hooikoorts en eczeem taboe.

## 气喘病和花粉病

在西医经常被称为: 呼吸道过敏。尤其是气喘病, 会导致呼吸困难; 而花粉病会打喷嚏, 流鼻水等等。因而西医治疗, 用消炎或治疗神经性过敏的药物。从中医的角度来说: 气喘病(支气管炎)和花粉病是由多种不同的缘由引起的。首先可能是因为肾气不足, 呼吸循环不良, 导致肺虚脾亏。此外, 支气管炎(花粉病)的病因还有空气污浊, 食物过敏等等。严重的支气管炎患者会给肝脏带来危害, 有些患者会出现不同程度的皮肤病症。

中医治疗用药:

- 虚者, 应以补肾为主依次补肺, 脾。应用"百合固金片"。
- 实者, 应以温化宣肺, 祛邪扶正为主。应用"桔梗片"。

备注: 有皮肤过敏病症的患者, 不可食用花生及巧克力。

## Nachtschone (Mirabilis Jalapa).

In de Chinese kruidenleer kan de hele plant gebruikt worden en valt onder de grassen.

Bloem, blad en wortel hebben een medicinale werking. Het kruid smaakt

enigszins zoet en fris. De plant wordt ingezet voor het afdrijven van vocht, verbetering van de



doorbloeding en verdrijven van de slechte qi.

De plant wordt onder andere ingezet bij suikerziekte.

*Recept 1:* (bij suikerziekte)

30-60gram witte bloemen vermengen met 120-180gram varkensnieren en 14 tot 18 cashewnoten in water 1 uur laten koken. Daarna voor de maaltijd eten.

*Recept 2:* (ouderdomspigmentvlekken)

De bloemzaden in een vijzel vermalen en geput water vermengen op de hand en aanbrengen. Dit moet je dan een aantal malen per dag herhalen.