

## 赏花・お花見 はなみ

在南方的一些地方，樱花已经谢了；但是在北方，赏花的季节却刚要到来。赏花活动，是日本春天里的一道亮丽的风景线。一般说的赏花，指的都是樱花。在盛开的樱花树下，一家老小或是亲朋好友欢聚一堂，喝酒、吃饭，尽情享受。

当然，梅花和桃花也是春天的使者，只是作为日本的象征，与富士山并驾齐驱的樱花，可以说在人们的心目中，有着特殊的地位。对于日本人钟爱樱花的理由，虽然众说纷纭，不过撇开那些大道理不谈，只要是看到樱花挂满枝头，人们的心情就会变得喜不自禁。

大家也许通过“天气预报”，看到过或者是听到过“樱花锋”这个词吧，它可以是一种在中国见不到的、日本独特的预报。它告诉人们：什么时候、在哪儿，樱花将要绽放。等樱花绽开以后，它又会以“花开几成儿”的形式，告诉人们樱花绽放的程度。从这种“预报”的存在，就可以窥见在每一年，日本人是多么期待樱花盛开这一季节的到来啊。

我们也希望居住在樱花即将绽放之地的您，能享受到赏花给您带来的快乐。



みなみ南ではもうすでに さくら桜が ち散ってしまった ところ所  
もありますが、きた北ではこれからが はなみお花見の きせつ季節  
です。はなみお花見は日本の はる春の ふうぶつ風物です。いっばんてき一般的  
にお花見といった場合、その花は はな桜を指しま  
す。まんかい満開の さくら桜の き木の した下で かぞく家族や した親しい ゆうじん友人  
たち達とお酒を さけ飲んだり のごちそうを た食べたりして  
たの楽しめます。

はる春の おとす訪れを告げる花には つ梅や はな桃 うめ もも等もあり  
ますが、さくら桜は ふじさん富士山と なら並んで にほん日本を しょうちょう象徴  
するだけに とくべつ特別な花 はなといっ  
ていいでしょう。に日  
ほんじん本人が さくら桜を あい愛する りゆう理由は いいろいろと いわれ言われ  
ていますが、りくつぬ理屈抜きにして さくら桜が さ咲くと こころ心が  
うきうきしてくるものです。

みなさんみなさん てんき天気 よほう予報の際に「さくら桜 ぜんせん前線」という  
ことば言葉を見たり聞いたりしたことがあると思いま  
す。ちゅうごく中国には にほん日本 どくとく独特の よほう予報だと おも思い  
ます。これはいつ頃どこで さくら桜が さ咲き はじ始めるか  
を おし教えてくれるものです。さくら桜が さ咲き はじ始めると  
こんど今度は さくら桜の かいかじょうたい開花状態を なんぶん何分 さ咲き かたちという形  
で おし教えてくれます。このような よほう予報があること  
からも にほんじん日本人が まいとし毎年 さくら桜の かいか開花を たのいかに たの楽し  
みにしているかが おもわかると おも思います。

これから さくら桜が さ咲く ちいき地域のみなさんはぜひ おお  
はなみ花見を たの楽しんでください。

かふんしょう

## 花粉症 花粉热

## 何谓“花粉热”？

也许在中国很少听说“花粉热”（花粉症）这个词，但是在日本，花粉热是被称为“国民病”的一种十分普通的、因植物花粉而引发各种过敏反应的病症。大约15%的日本人患有花粉热。花粉热的主要症状是不停地打喷嚏和流鼻涕、双眼发痒以及喉咙刺痒等。另外，这些症状有时也会引发睡眠不足、头重等其它反应。现在这个季节，大家走在街上时，可以看到很多带口罩的人，他们中的大多数，其实并不是感冒，而是花粉热的患者。



## 哪一种花粉是花粉热的元凶？

人们每当听到花粉热，就会联想到杉树（スギ）的花粉。但是引发花粉热的，并不止杉树花粉一种。有的人对猪草（ブタクサ）、鸭茅草（カモガヤ）、艾蒿（ヨモギ）等杂草以及丝柏（ヒノキ）花粉等也会产生过敏反应。花粉飞散的时期，可以说南早北晚。在关东一带，杉树的花粉大约从二月底开始，一直飞散两个月左右。丝柏花粉的飞散期则比杉树晚一个月，从三月开始，一直飞散到五月末。对杉树花粉和丝柏花粉敏感的人，将会被各种过敏症状困扰整整三个月。而猪草、鸭茅草、艾蒿等杂草的花粉，则在夏、秋季节飞散。

## 怎么防治花粉热呢？

很遗憾，花粉热被认为是一种一旦发作，就很难根治的病症，人们因此而每年都遭受着它的困扰。但缓和花粉热的症状却是可能的。那就是参考天气预报中的“花粉信息”等情报，在花粉飞散的时候，尽可能地少出门；外出时戴上眼镜、口罩和帽子，进门前掉落沾在衣服以及头发上的花粉；进家后，马上洗手、漱口；不把洗涤好的衣物晾晒在户外；在花粉飞散的季节，不晒被子等等，这些尽可能减少花粉沾身的方法，还是十分有效的。但尽管做了以上各种努力，过敏症状依然严重的人，就需要借助药物的帮助了。虽然药店里卖着琳琅满目的花粉热药品，但听取医生的意见，请医生开出适合您自身的处方，效果会比较理想。只是通过药物来控制症状，通常需要在花粉飞散前一个月就开始服药，否则，会影响其效果。今年被花粉热困扰的人，您明年可要早一些采取对策啊！

据说有的食物能防治花粉热。它们是红芝草（赤シソ）、用土常山泡的茶（甜茶）以及枣子（ナツメ）等。据说平时如果注意食用、饮用它们，可以缓解花粉热的症状。另外，在花粉热症状出现的期间里，要尽量少吸烟、少饮酒，使生活有规律，同时保证充分的睡眠也是十分重要的。

如果您不幸患上了花粉热，请兼容并用以上各种预防法来度过这令人叫苦不迭的季节。



# はなび 「花冷え」(櫻花之寒)・はるいちばん 「春一番」(春之第一信)

你听说过「花冷え」的话吗？

这里所说的花是「櫻花」。寒冷的冬天好不容易结束了，祝贺启动希望、走向社会的櫻花艰难的开始绽放了。啊，出去看櫻花吧。就在高兴之时，突然，寒风袭来，又回到冬天似的，气温很低的日子，叫「花冷え」(櫻花之寒)。这时，櫻花之寒持续了二、三日，已经开了的花瓣，被无情的冻落了。

这时的天气用语往往是：

「花冷え」(櫻花之寒) 看花时变冷了

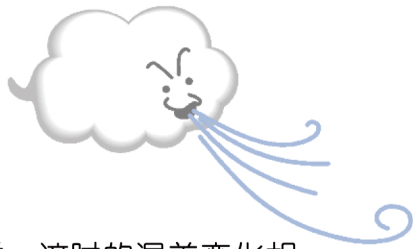
「花曇り」(櫻花之阴云) 櫻花开时，阴天的情况下叫做「花曇り」。

「花散らしの雨」(落櫻之雨) 櫻花稍要谢的时候如果下雨的话，相当容易落花。

櫻花开的前后，移动性高气压和低气压交会，天气处于不安定状态。

由于低气压使温暖线突显接近，云逐渐增多，气温和湿度上升，空气显得很沉闷。这就叫「花曇り」(櫻花的阴云)。低气压过后，移动性高气压明显突出，云散尽，地温被放出，早晨的气温明显下降，这时叫「花冷え」(櫻花之寒)。

春一番(春之第一信)，是最初吹来强劲的南风。由于是南风，气温迅速上升，对花粉热患者来说，也是相当难受的季节。



就这样，这时的温差变化相当大，对身体影响也很大，一定要充分注意自己的健康。

# はるいちばん 「春一番」(春之第一信)

花冷えと言う言葉を知っていますか。

ここで言う花は「桜」の事です。寒い冬がようやく終わり、希望・門出を祝うように桜がようやく咲き始め、さあ花見でもと、いうときに突然の寒風で冬に逆戻りしたような気温が低い日を『花冷え』と言います。時には二、三日続きせつかく咲いた花びらを無情にも落としていきます。

この時期の天気用語に

「花冷え」花見の頃、寒くなる

「花曇り」桜の咲く頃の曇り空

「花散らしの雨」

満開をすぎると雨で散りやすい

桜が咲くころは、移動性高気圧と低気圧が交互にやってきて、天候が不安定になります。

低気圧による温暖前線が張り出して雲が広がり、気温と湿度が上がって空気がどんよりした感じになるのが『花曇り』。低気圧の通過後、移動性高気圧が張り出して雲が無くなり、地熱が放射されて明け方の気温が下がるときが『花冷え』となります。

春一番は、春に最初に強く吹く南風のことです。南風のため気温がどんどん上昇します。また、花粉症の方にとっては辛い季節でもあります。



このように、この時期は気温の差が大きいので体調を崩さないよう十分注意をしましょう。