

宅家期间瑜伽、手工做起来 疫情下,日本女性身手更灵巧了

新冠疫情出现后,日本自4月8日起实行的“紧急状态”并没有强制居家的政策,但国民自觉形成“自律”行为,大多数人选择宅家。那么,人们在家都做些什么呢?

第一步 做口罩

日本《周刊女性》杂志近期公布了对全国600多名30岁的女性进行“‘自律’期间新开始的兴趣”问卷调查结果,其中包含345人的有效回答,意外的是,很多人并没有因为宅家就无所事事,而是觉得自己“过着有意义的时光”。调查显示,排在第一位的是居家学习和练习瑜伽,第二位是手工制作和缝纫,第三位是西点、面包制作及料理制作,第四位是做家务打扫和整理房间,第五位则是自己制作口罩。

在调查收到的回答中,排在第二位的手工制作和排在第五位的制作口罩最引人注目,也与疫情直接相关。不少人本来是因为缺少口罩而被迫制作,结果最后迷上了手工艺。山形县一位66岁的女性回答说:“试着做了口罩,比想象的简单。用各种各样的布做出来,很开心。上中学的孙子很高兴地帮我用。”另一位佐贺县46岁的女性则说自己“手工制作口罩,于是知道了做手工艺品的乐趣”,结果“现在着迷于刺绣,材料在百元店都有”。

自制口罩风兴起后,任何跟手工制作和个人兴趣有关的产品,比如打印机、各种乐器,近一段时间来在日本都处于脱销、无货的状态。

练瑜伽 换心情

学练瑜伽排在问卷调查结果的第一位。受调查者称,这是因为久居家里,“吃早饭,吃午饭,吃晚饭,一天就结束了。这样生活的话,肯定会胖的”。意识到不动不行的日本女性,选择了活动身体,其中最热门的就是通过YouTube来学习、练习瑜伽。一位东京都53岁的女性说:“瑜伽教室的门槛很高,时间也不长。YouTube上介绍了很多面向初学者的瑜伽,能在喜欢的时间里转换心情很开心。”

除了瑜伽外,通过智能手机一边看图像一边练习做广播操的也不少,因为“广播体操看起来很简单,但是能消耗大量卡路里”。

做料理 也开心

西点、面包制作及其他料理制作排在第三位。人们意识到,丰富的餐桌能加深家人的交流。兵库县一位43岁的女性表示:“做平时不会做的料理,自己也会很开心,家人也会很开心,所以大家都能度过快乐的时光。”“虽然不擅长做饭,但是在网上查了一下食谱做出来的话,会很好吃。因为不能去买东西,所以用某种材料设计菜单会变得很开心,也能节约”;还有一位福岛县42岁的女性则醉心于做面包,“擅长的是豆沙面包和葡萄面包”。她表示,自己将在新冠疫情结束后,去制作面包的学校认真学习,还梦想着有一天能开一家小面包店。

也有人兼顾了兴趣和实际利益。手工制作出的口罩和其他各类作品,除了自己用和送给朋友或养老院里的老人,有的人也会选择在网上或在专门的市场上出售。还有人摆弄园艺,在居所周围或者阳台上种各类蔬菜,虽然不能完全自给自足,但起码培育出了自己不用花钱买又“不使用农药和化学肥料的蔬菜”。

学习对自己有用的东西也是很多日本女性的选择,比如在线学英语、学习股票投资等。

有道是,大部分的成功者会在别人浪费时间的时候前进。《周刊女性》认为,新冠肺炎今后也可能会有扩大感染的第二波、第三波袭击,“这种时候越是被动的人越容易在不安的情况下左右摇摆。相反,能够灵活、熟练地利用时间的人内心会产生从容。”

朗子



东京有一家寺院咖啡馆 静心祈完愿 来一杯咖啡

在日本,寺院众多,连东京、大阪这样的大都市也是随处可见,有的甚至就处在热闹繁华的街区。寺院一直作为安抚心灵、探索自我以及祈愿和平的场所。你也许想不到,在东京,最近竟然有寺院开起了咖啡馆,让香客们除了参拜祈愿之外,还能在院内休养生息,喝上一杯香浓可口的咖啡。其中最知名的一家便是东京本愿寺开办的“筑地本愿寺咖啡Tsumugi”(见上图)。

筑地本愿寺靠近全球知名的

东京筑地场外市场,整个寺院看起来显得优美华丽。这里的“筑地本愿寺咖啡Tsumugi”,不仅提供咖啡,还全天提供各种美食。其早餐备受顾客青睐,汇集蔬菜、豆腐、时令美味的16款小菜,加上粥品和味噌汤,这“18味早餐”十分丰盛。此外,还有一款由日本茶与香草混合而成的“美人茶”据说有美容功效。

把时尚的咖啡与庄重的寺院结合在一起,让你在欣赏寺院建筑的同时,品尝分量十足的健康早餐,开启一天的活动,真的算得上是给身体和心灵的一次充电。

“筑地本愿寺咖啡馆Tsumugi”具体的地址是东京都中央区筑地3-15-1,每天8时至21时营业(最后点餐时间20:30),其中早餐时间为8:00-10:30,节假日无休。交通也极其方便,乘坐东京Metro地铁日比谷线,在“筑地”站1号出口步行2分钟即到。

东东

东京首创“停车场鬼屋”

受新冠疫情影响,原本在日本深受欢迎的体验式“鬼屋”客源急剧下滑,为此,日本一家鬼屋设计公司近日在东京首创“停车场鬼屋”,从而避免了原本在室内空间拥挤的情况,也能预防新冠病毒的传播。

“停车场鬼屋”的表演都在车外进行,由体验者开自己的车子或租赁的车子进入停车场,全程待在车上。在恐怖的气氛中,由真人假扮的僵尸、全身是血的鬼怪在车身周围游荡。20分钟表演过后,工作人员会为车身消毒。莉香

日本人外出青睐摩托车

日本是一个摩托车文化浓郁的国家,摩托车产业、品牌都处于世界一流水平。而最近日本媒体发现,受新冠疫情影响,日本的汽车销量在过去数月骤降,但摩托车销量却不俗。

根据日本全国微型车协会联合会的数据,轻型摩托车(排气量为126到250cc)4月新车销量同比增加2.0%,连续4个月增长;而5月份虽然受紧急事态宣言等因素影响下跌了10.8%,但与同月汽车销量44.9%的跌幅相比,下降有限。排气量为251cc以上的小型摩托车今年2月至3月销量同比增长,虽然4、5月受到了一定冲击,但6月再度转为增长4.6%。

日本四大摩托车品牌之一的“雅马哈发动机”社长日高祥博表示:这表明越来越多的人在通勤和外出时避免使用公共交通工具。 苇杭

日本“车站便当”近500种 坐火车品尝地方特色美食

日本的“駅弁”,翻译成中文,就是“车站便当”,跟中国火车上卖的快餐盒饭类似。

沿途品尝成乐趣

日本的“駅弁”种类相当丰富(见下图)。每个地方车站的“駅弁”都会突显当地饮食文化。不管是日本人还是全球各国的游客在日本旅行的时候,都有人把沿途品尝各地车站贩售的独特便当,当成了乐趣。

根据“日本铁路站内营业中央会”发行的《会员的家业及其沿革》介绍,日本最早的“车站便当”,可以追溯到1885年7月16日的日本东北本线宇都宫站,是由当时经营一家旅馆“白木屋”的店主齐藤嘉平制作的。最初的便当极其简单,只是撒了芝麻和精盐的两个饭团和腌咸萝卜,然后用竹叶包裹着在车站站台

上边叫边卖。因此,每年的7月16日就成为了“便当纪念日”;1993年,一般社団法人“日本铁路站内营业中央会”定每年4月10日为“车站便当日”,其由来,是因为便当的“弁”字是4和10的组合,“当”字是4月10日。

尝遍要花上几年

不过,日本已经进入高铁时代,车窗无法随意打开,停车时间与个人旅行时间也在缩短。“车站便当”经营者调整了经营策略,纷纷推出体现本地饮食文化的便当,或者结合蒸汽特别列车等推出精美的餐食,使“车站便当”的种类更加丰富,特色有趣的便当层出不穷。一般社団法人“日本铁路站内营业中央会”官方网站上公布的种类有近500种,其中主要包括山珍、海鲜、肉类、寿司、西式等,可谓应有尽有,没有几年的时间,还真是难以全部品尝完。

“车站便当”除了在新干线车内或是沿线经过的车站贩卖,有些餐饮企业还接受电话、网络等渠道的预约,提供送货到店的服务。还有餐饮企业把目标对准了机场,开发出了在机场贩卖的“空弁”(与“駅弁”对应),或者是拓展到高速公路休息区、超市等场所销售。

五米酱

去犬岛感受艺术魅力

日本华人向你推荐

日本冈山县冈山市的犬岛,位于濑户内海上。以前,在冈山起家的企业家坂本金弥靠开采犬岛的花岗岩而使当地繁荣起来。明治时代,开始开采提炼铜矿,犬岛得到进一步发展。但是,因为铜价在精炼厂营运后从1919年起10年内下跌,加上原料矿石争夺激烈,工厂提早关门,所以犬岛结束了它10年的光辉岁月。目前犬岛的人口不到100人,以老年人居多。

繁华落尽,却留下了不一般的

艺术氛围。日本艺术家柳幸典在犬岛精炼所废墟原有的基础上,活用一切精炼所的素材,改建、设计了现在的“犬岛精炼所美术馆”。

2010年,首届“濑户内海国际艺术节”开幕,从此,每3年举办一次。原本人烟稀少、交通不便的小岛,因为艺术的魅力,吸引了诸多世人的目光,也由此越发吸引喜欢艺术的各国游客前往。

犬岛还有值得一看的“艺廊项目”。到海水浴场上漫步或垂钓,抑或在岛上古老民宅改造成的咖啡馆里坐坐,看看日落,都能让你留下难忘而美好的回忆。

林华