

## 新闻说事

## 包霖：以世界语为媒 让友谊遍天下



## 揭开世界语的神秘面纱

“Saluton!(你好!)”来到包霖的工作室,刚进门,他就热情地用世界语向记者打招呼。工作室不大,正中央醒目地悬挂着桐庐世界语协会的会旗,目之所及的每一件物品几乎都与世界语相关。

何时与世界语初识?触及记忆的大门,思绪如洪流般奔涌而来,包霖不紧不慢地向记者娓娓道来。

初识世界语,不得不提包霖的启蒙老师——他的小外公邱关瑾。邱关瑾是桐庐世界语协会创始人。20世纪80年代积极参加杭州、桐庐世界语活动,曾当选为杭州世协理事、桐庐世协顾问,译著有《日本童话选》《柴门霍夫诗集》《在柴门霍夫时代》等。

时间回溯到1980年,17岁的包霖偶然看到了电视剧《望乡之星》,便被剧中男女主人公使用世界语交流的场景深深吸引,心中萌生了对世界语的好奇。

“说来也巧,我曾经在小外公的家中见过类似的世界语书籍。”冥冥之中有一条缘分线让包霖与世界语相连,带着这份好奇与向往,包霖徒步几个小时前往位于城南街道仁智村的邱关瑾家中。

面对包霖想要学习世界语的请求,邱老十分欣慰,倾囊相授。由于暑期包霖需要勤工俭学,因此学习世界语的时间非常紧张,“不管白天黑夜都在学,有时候累到打瞌睡,小外公还在给我上课。”回忆起当时的经历,包霖称之为“填鸭式”的教学。

满打满算10天的学习时间,包霖如饥似渴,即使之后每天要工作,他也会抽出时间自学和巩固世界语。

1984年,在各方支持下,邱关瑾在桐庐举办世界语讲习班,地点就在桐庐图书馆。消息一出,吸引了不少学员报名参加。“在业余文体活动并不丰富的当时,大家学习世界语的兴致都很高,我担任了第一期和第二期的辅导员。”翻开泛黄的备课本,上面清晰地记录着教学过程、重难点以及学员们的成绩,包霖告诉记者,此后大规模的世界语班举办了十期,其中,他任教的就有六期。

随着世界语班的开设,桐庐世界语爱好者的队伍迅速发展壮大,培养了四十多位世界语骨干,桐庐世界语协会的成立也进入了审批阶段。

当年暑假,首届浙江省世界语者夏令营成功举办。“这是具有划时代意义的,意味着我们的学员以世界语为媒介,开始走出国门了。”包霖表示。

“世界语是科学的、逻辑的、声音优美的语言。”在桐庐,有这样一位学者,谈起世界语,他的眼中就会迸发出幸福的光,嘴里就有说不完的故事。

世界语是什么?这门语言是由波兰眼科医生柴门霍夫博士在印欧语系基础上创立的国际辅助语言,旨在消除国际交往中的语言障碍。世界语共有28个拉丁字母,每个字母只发一个音,语音和书写完全一致,基本规则只有16条,较容易掌握,被称为“国际普通话”。

看似冷门的语言,却拥有无尽的魅力,让我们一起跟随为之奋斗了四十余年的世界语学者——全国世界语协会理事、桐庐世界语协会会长包霖,共同探寻世界语的奥秘。

## 我们的朋友遍天下

写信这件事,似乎已经和年轻一代的生活渐行渐远,但对于包霖这些从20世纪80年代开始学习世界语的人员来说,一封封往来信件,架起了他们与各国世界语者间的友谊桥梁。

夏令营结束后,学员们在《中国报道》刊登启事,表示希望使用世界语与国际上的世界语者进行通信交流,得到了来自巴西、波兰、英国、西班牙等十几个国家三十多位世界语者的热烈回应,有十多位学员在这次交流中找到了自己的笔友。

“最初我只有4位笔友,渐渐笔友越来越多,到后来竟然与来自十多个不同国家的近20位笔友保持着常年通信。”包霖向记者展示早期来自波兰、巴西等地的信件,他们在信中用世界语分享着自己的兴趣爱好和日常生活等。包霖经常将桐庐风光明信片一同寄出,他告诉记者,他想将美丽的家乡介绍给全世界各地的朋友们。

世界语也像一条红色的纽带,将两颗年轻的心连接在了一起。意

大利女孩莎咪是一名世界语者,当时,她同时与包霖和黄美娟保持着通信。黄美娟是世界语班上的一名学员,如今,她是包霖的妻子。“莎咪来信时总是拜托我与黄美娟互相问候,还一个劲儿夸奖对方好,于是我和黄美娟互生情愫。”1987年,包霖与黄美娟喜结连理。

更为难得的是,巴西世界语者安东尼奥在得知两人结婚后,赠送了一块精致的结婚纪念牌,上面刻着世界语文字:

Al karaj geamikoj Huang Meijuan kaj Bao Lin

Miajn plej grandajn bondezirojn pro via geedziĝo

Tutkore Antonio A Nunes

Brazilo

La 2an de oktobro 1988

(赠亲爱的朋友黄美娟和包霖,

在你们新婚之际,请收下我最衷心

的美好祝愿。安东尼奥,巴西,1988年10月2日)

不仅收获了爱情,在与各国世界语朋友频繁的书信交流中,包霖

还意外收获了各种各样、琳琅满目的邮票,这催生了他的集邮爱好。“收集邮票的过程,就像徜徉在知识海洋中,令人如痴如醉。”包霖笑着说。随着时间推移,他的世界语邮集日渐丰满,也迎来了他世界语集邮的“高光时刻”。

1999年,县邮政局、县集邮协会举办世界邮政日集邮展览,时任国际世界语协会主席——澳大利亚的凯普·恩德比先生为包霖发来贺词,包霖远在巴西、日本的多位国际友人听闻此事,也将不少稀有世界语邮票附在贺信之后,寄给包霖,令他振奋。展览中,包霖的邮集大放异彩,荣获一等奖。包霖告诉记者,这并非颁给他个人的奖项,而是世界各国人民友谊的勋章。

2019年,第十三届全国世界语大会在浙江绍兴上虞召开,在包霖亲手设计的大会徽章上,用中文与世界语印着一句话——我们的朋友遍天下。

“世界语是一门象征和平的语言,愿世界语带着友谊的种子,让我们的朋友遍天下。”包霖说道。



## 做守护薪火的人

“在我俩的孩子出生以前,我就想给孩子起名为‘宇飞’,寓意‘友谊通过世界语飞遍宇宙’。”看着儿子小时候的照片,黄美娟笑了,她回忆着说道,“后来改为了同音的‘羽非’,但仍带有原来的一层寓意。”

包羽非自小就跟随父亲包霖学习世界语。2001年,六年级的包羽非在包霖的帮助下,与芬兰著名世界语专家哈利交换了邮票。他在作文中写道:“它不仅使我增长了知识,给我带来了快乐,而且其中还凝聚着中芬人民间的友谊。”长大后,包羽非更以世界语为选题撰写了毕业论文。

“但孩子终究是要长大的。”黄美娟告诉记者,工作后,羽非渐渐不再接触世界语了。在这之前,与包霖、黄美娟相识于世界语班的朋友们中,也有不少人因工作放弃了这一爱好,黄美娟自己也慢慢淡出了

这个圈子。

包霖却一直坚守着。闲暇之余,他走进中小学与高校,走进社区与党群服务中心,用讲座、邮票展览、知识竞赛等形式传播世界语和集邮文化。这次暑假,他预备在桐庐农商银行5060俱乐部开设世界语讲座,继续向大家科普世界语。

今年六月,包霖在朋友圈发布了一条特别的视频。视频中,包霖8岁的孙女包小媛用钢琴为他伴奏,两人一起合作完成了世界语版儿歌《两只老虎》。“小媛答应我学习世界语了呢。”包霖舒心地笑了,“从外公、母亲、我、羽非再到小媛,在我们家,学习世界语已经成为一项家庭特色传统。”

世界语邮票、世界语诗歌集、世界语译著……在包霖新租下的工作室里,世界语藏品令人目不暇接。

多年来,他痴迷于世界语研究,将人生的大半时间与积蓄都用于这项事业上。

“这些藏品该何去何从呢?”包霖深深担忧着。2023年底,包霖应邀赴枣庄学院参加世界语博物馆建成十周年庆典活动,向枣庄学院世界语博物馆捐赠世界语书籍、国外世界语友人实寄封、邮票展框等世界语藏品共计118件。捐赠仪式上,会场内掌声雷动。“希望在未来,桐庐能有自己的世界语博物馆。”包霖期望着。

2025年,桐庐世界语协会将举办成立40周年庆祝活动。包霖表示,未来,桐庐世界语协会全体会员将更加全力以赴,发挥世界语的桥梁纽带作用,讲好中国故事、桐庐故事,发挥世界语优势为文化经济建设服务,为促进世界和平增进各国间的友谊贡献力量。

(记者 徐文静 郑靖雯/文 图片由包霖提供)



## 常喝茶与肾结石的关联,你了解多少?

在这个茶香四溢的世界里,我们总能在忙碌的生活找到一丝宁静,那就是一杯好茶带来的时光。作为茶叶的忠实拥趸,你或许已经习惯了每天与茶相伴,享受那份独特的韵味。但最近,关于“常喝茶会导致肾结石”的谣言却像一阵不速之风,悄悄在茶友间传开,让人不禁心生疑虑。今天,我们就来轻松地聊聊这个话题,一起揭开真相的面纱。

## 谣言起底:一场误会的源头

茶叶本身并不直接导致肾结石。肾结石的形成是一个复杂的过程,与多种因素有关,包括遗传、饮食习惯、生活环境等。而茶叶中虽然含有一定量的草酸,但这并不意味着它就是肾结石的罪魁祸首。

事实上,茶叶中的草酸含量并不高,而且茶叶还富含茶多酚、氨基酸等多种对人体有益的成分。茶多酚具有抗氧化、抗炎等多种保健功能,而氨基酸则有助于提神醒脑、缓解疲劳。因此,适量饮茶不仅不会增加肾结石的风险,反而有助于促进身体健康。

## 肾结石发生的影响因素

1. 水分摄入不足:这是导致肾结石最常见的原因之一。当体内水分不足时,尿液浓缩,矿物质和盐类就容易沉积形成结石。

2. 饮食习惯:高盐、高糖、高脂肪的饮食会增加尿液中钙、草酸等物质的含量,从而增加结石的风险。

3. 遗传因素:家族中有肾结石病史的人,患病风险相对较高。

4. 疾病与药物:某些疾病(如甲状旁腺功能亢进)和药物(如某些利尿剂和抗生素)也可能导致肾结石的发生。

了解了肾结石的影响因素后,我们就可以有针对性地调整饮食习惯,降低患病风险了。除了保持充足的水分摄入外,以下这些食物也要尽量少吃:

高盐食物:如咸菜、腌制品等,它们会增加尿液中钙的含量,促进结石形成。

高糖食物:过量的糖分摄入不仅会导致肥胖和糖尿病,还可能增加尿液中草酸的含量,为结石的形成提供“原料”。

高脂肪食物:如肥肉、油炸食品等,它们会影响身体对钙的吸收和利用,间接增加结石的风险。

高草酸食物:虽然茶叶中的草酸含量并不高,但某些食物(如菠菜、甜菜根、巧克力等)中的草酸含量却相对较高。适量食用并无大碍,但过量摄入就可能增加结石的风险了。

## 科学饮茶 远离误区

那么,作为茶叶爱好者,我们应该如何科学饮茶,避免走入误区呢?

适量为宜:虽然茶叶好处多多,但也要适量饮用。过量饮茶可能会导致茶碱摄入过多,影响睡眠和心脏健康。一般来说,每天饮用3~5杯茶是比较适宜的。

选对茶叶:不同种类的茶叶其草酸含量也有所不同。一般来说,绿茶和红茶的草酸含量相对较低,而某些未发酵或轻度发酵的茶(如乌龙茶中的某些品种)可能含有较高的草酸。因此,在选择茶叶时,可以根据自己的体质和需求来挑选。

合理搭配:饮茶时可以适当搭配一些富含钙质的食物,如牛奶、豆腐等。这些食物中的钙可以与茶叶中的草酸结合,形成不易被吸收的草酸钙沉淀物,从而减少草酸进入血液和肾脏的机会。

注意水质:泡茶的水质也很重要。建议使用纯净水或矿泉水来泡茶,避免使用含有过多矿物质或重金属的水质,以免增加肾结石的风险。

所以,常喝茶并不会直接导致肾结石。相反,适量饮茶还有助于促进身体健康。作为茶叶爱好者,我们无需过分担心这一谣言带来的困扰。只需科学饮茶、合理搭配、注意水质和适量为宜,就能继续享受茶香带来的美好时光。

(记者 徐文静 整理)



## 探寻一名世界语者的不凡人生

■ 郑靖雯

在采访包霖先生的过程中,我仿佛踏上了一段充满魅力与温情的时光之旅。

世界语,这门看似冷门的语言,在包霖先生的生命中绽放出绚烂的光芒。他眼中那幸福的神采,以及讲述世界语故事时滔滔不绝的样子,让我深切感受到他对世界语的热爱已融入骨髓。

从他与世界语的初识,那部引发好奇的电视剧,到前往小外公家中求学的

坚定决心,每一个细节都充满了命运的巧合与必然。而世界语为他带来的,远不止知识和技能。一封封跨国的信件,不仅架起了友谊的桥梁,还成就了他的爱情,催生了他集邮的爱好。这让我深刻体会到,语言的力量超越了交流的工具属性,它能真正连接人心,打破地域和国界的限制。

他为传播世界语,走进校园、社区,努力让更多人了解这门语言而不停奔

走,这让我深受触动。尽管身边不断有人因工作等原因相继放弃,但包霖先生仍然选择坚守。他对世界语藏品的担忧,以及对未来桐庐拥有自己世界语博物馆的期盼,让我看到了他对世界语事业的长远目光和深深眷恋。

这次采访不仅让我了解了世界语的奥秘,更让我看到了一个人对梦想的执着追求,对文化传承的不懈努力。包霖先生用他的行动告诉我们,只要心中

有热爱,有信念,就能在看似平凡的道路走出不平凡的人生。

希望未来能有更多像包霖先生这样的守护者,让世界语这门象征和平与友谊的语言,在更广阔的天地里绽放光彩。

