



银光老年协会

Silver-Light Seniors Association



银光通讯



2025年2月1日 第184期

责任编辑 肖玉萍



目 录

【银光寄语】	
《银光老年协会》简介.....	
《银光通讯》简介.....	
【银光活动】	
蛇年盛宴 欢聚一堂.....	云艾青
【银光文苑】	
欢欢喜喜过新年.....	文/王岚 医友 图/必应 IL
动物世界的春晚（寓言故事）	立敬
心志凝诗章.....	邹少男
初雪吟.....	邹少男
冰雪残曲.....	邹少男
【银光往事】	
银光往事（5）-- 亲切的看望 美好的回忆.....	李秀亭/文 双姥/整理
银光往事（6）--唐映老师与舞蹈队.....	陈钟英/文 双姥/整理
银光往事（7）-- 愿银光通讯风光无限.....	毕丽珠/文 双姥/整理
【健康园地】	
支气管哮喘的自我养生保健法	王岚 周英男
【小说连载】	
运气《短篇小说之三》	李庆宪
【银光厨艺】	
暴风雪后的小菜园（美篇）	张媛香
腊八节吃腊八粥 寓意祛疫迎祥（美篇）	张媛香
【美国记事】	
一月份.....	徐建中
【银光大事记及分会花絮】	
银光一月大事记.....	银光理事会



【银光寄语】

《银光老年协会》简介

银光老年协会是在弗吉尼亚州政府和联邦税务署注册的非牟利、非政治、非宗教和非实体性民间团体。它以团结服务华裔老人、促进中美文化交流、帮助华裔老人熟悉美国生活、参加社会活动、融入主流社会、争取和维护华人应有的权益为宗旨。银光老年协会成立于2004年，她已成为华盛顿地区最有影响的华裔老人民间团体之一。

1. 银光老年协会的网站地址：<https://www.silver-light.org/>
2. 欢迎捐款：为维持银光老年会员正常活动，协会接受个人和社会各界的捐款，所有捐款均可免税，收到捐款后协会将给捐赠者寄相关发票。捐款请填写支票：支付给 Silver- Light Seniors Association，并请寄到如下地址：SLSA 44675 Cape Ct Suite 130, Ashburn ,VA20147

《银光通讯》简介

《银光通讯》是银光老年协会举办的免费电子版华文月刊、每月1日发行。本刊主要反映华裔老人老有所依、老有所学、老有所为、老有所乐的精神风貌。至今已出版180多期，欢迎查询阅读，其共享链接地址已改为：

[欢迎访问银光通讯全集共享文件夹](#)

1. 另外还可以查询银光网站上的友情链接：Information (silver-light.org/information.html)

《银光通讯》实行责任编辑分期负责制，本栏目公布本期和下期责任编辑的姓名和邮箱如下，以方便读者联系。

本期责任编辑：肖玉萍，邮箱：xiaoyuping44@gmial.com

下期责任编辑：肖玉萍，邮箱：xiaoyuping44@gmail.com

2. 《银光通讯》统一投稿邮箱：journalslsa@gmail.com

每月投稿的截稿期为24日

[返回目录](#)

【银光活动】

蛇年盛宴 欢聚一堂

——银光协会庆祝春节报导

云艾青

蛇年严寒，迎蛇年歌舞显祥瑞，银光协会蛇年春节联欢活动在亨顿老年中心将隆重开幕。在这寒冷的天气里大家的热情如同温暖的阳光，抵御了所有寒冷，同时也照亮了我们的活动会场。2025年1月23日上午10点30分陈丽珍理事长及主持人龚蕊登上舞台宣布新年联欢会演出开始。首先由亨顿中心的贝琦（Ms. Becky Shearer）主任献上了祝福，她说今天是一场服饰漂亮，精神饱满，个个都充满活力的盛会，祝福大家新年快乐。

陈丽珍理事长带领第十一届全体理事为大家祝福：“愿我们像蛇一样有智慧，坚韧和蜕变，在新的一年里，如同蛇蜕皮一样，不断成长，有新的机遇和新的开端。在这个充满希望与喜悦的时刻，我们不仅庆祝团聚的传统，也共同弘扬《奉献，团结，包容与服务》的银光精神。祝愿大家春节快乐，吉祥如意。”





主持人龚蕊妙语如珠把整个会场带动的热情激扬，她的主持机敏又温馨，每个节目之间娓娓道来的美妙衔接，领略到了龚蕊的语言魅力。十四个节目在她的介绍之下，逐序展开：

1.合唱表演《老了就老了》银光合唱队 指挥：李继英

李继英老师的指挥风格优雅自如,热情大方,手势精准流畅,正是无声胜有声。《老了就老了》是一首赞美老年生活的歌曲。它旋律优美欢快，歌词富有哲理，表达了现代老年人对生活的乐观态度及对自然法则的坦然接受。欢快的华尔兹舞步与演唱有机地穿插结合，寓意蛇年大家像冬眠苏醒的蛇一样，精神抖擞，活力满满的生活



2.扇子舞《好运连连》 猎人公寓分会

舞者优美的舞姿与深情表演，尽情表达了对现实的赞美，扇舞翩翩舞出对幸福生活的热爱。从她们这些舞者身上，看到的是那种不畏艰难，积极乐观的参与精神。



3.器乐合奏《金蛇狂舞》 银光器乐队

该曲由乐手们通过用5种不同乐器以欢快高昂的音律，演奏出了热情洋溢的旋律，使整个乐曲极具感染力,渲染出民间过节时的欢腾气氛和浓郁的中国特色，使整个会场气氛活跃欢快。



4.蒙古族筷子舞《草原多美好》 泰城校区分会

《草原多美好》是一支独具魅力的蒙古族筷子舞作品。舞者在台上轻快的步伐、敏捷的身姿，生动展现出蒙古草原的广袤无垠与生机蓬勃。让观众仿若置身于那风吹草低见牛羊的绝美草原画卷之中，领略蒙古族独特的风情与文化底蕴。



5.五人经典排舞 银光民族舞蹈队

她们舞曲旋律极具穿透力，舞步轻盈飘逸，如蛇一般的柔韧，像蛇舞一样绚丽多彩既热烈奔放，又不失妩媚动人。



6.英文歌曲吉他弹唱：演唱：Tommy Chin

1.) 《My favorite memory》

2.) 《One Friend》

音乐能够跨越语言和文化的障碍，成为我们今天在这个会场一起共同交流的方式，英文歌曲吉他弹唱，Tommy Chin 在琴弦上的跳动，给我们带来的是享受和宁静。



7.交谊舞《爱情这杯酒谁喝都得醉》 银光交谊舞队

交谊舞用一曲脍炙人口的歌曲通过优美舞姿展示了人们对爱情的领悟和令人纠结疲惫却难以放手的一种滋味，他们舞步间定格了舞者每一刻的风采，那也是他们岁月留下的足迹，舞者舞姿优美富于激情。



8. 西班牙舞 《No Me Encontraron》

表演: Nancy Bloomfield 陈丽珍

她们的西班牙舞热情、奔放、优美和刚劲、激情四射、节奏明快、极富感染力，让观众深切感受到了西班牙文化的魅力和有参与一起舞动的冲动。



9.舞蹈《喜洋洋》 安妮湖公寓分会

《喜洋洋》是根据一首耳熟能详的老歌《太阳出来喜洋洋》演变而来，演员们那富有民族气息的舞装，是她们这个岁月的艺术品。她们翩翩起舞，欢快喜气的样子，就像那绚丽的晚霞，那轻盈的步伐恰是春天的小燕子感染我们一起喜气洋洋。



10.交谊舞《好人好梦》 泰森公寓分会

舞曲旋律优美抒情，结合身体的升降、倾斜、摆荡、带动舞步移动，使舞步起伏连绵，舞姿华丽典雅，深受人们喜爱。随着音乐的流淌，他们舞动着的是青春的舞步，虽年华已逝，但他们舞步依然年轻，飘逸，优美。



11.二十四式养生太极扇《我和草原有个约定》 银光太极队

养生太极扇将优美的舞姿和刚柔的太极相结合，是一套柔中带刚，既能锻炼身体又能展现太极技艺的功夫扇。她们表演的功夫太极，流露出内心的宁静和喜悦，深受喜爱太极朋友的欢迎。



12.中英文三重唱 演唱：李继英 毕明方 王志兰

《美丽的梦神-Beautiful Dreamer》三人和谐完美的合唱如漫步云端，悦耳动听，每一个音符都让人陶醉其中。



13.越剧《西园记·自从与张君见一面》 表演：竺雪丽 张媛香 肖玉萍

演员们表演的生动传神，唱腔独特，姿态婀娜多姿,让人感到了戏曲的魅力，华丽多彩的服饰，彰显了中华传统戏曲之美。



14. 古典舞《女儿情》 银光民族舞蹈队

舞蹈音乐旋律悠扬婉转，动人心弦。她们的舞蹈仿佛是时光的翻译，讲述着她们的的人生故事。舞者动作柔美优雅，含蓄端庄，带给人一种艺术与情感相融的美好享受。



今天的联欢会非常成功，大家在群里好评如潮。斐尔费克斯郡隣里社区服务部门电视台第十六频道摄影团队专程来拍摄我们的庆祝活动。义工摄影师们也是长枪短炮都在抢镜头。谢谢摄影摄像的义工们，您们辛苦了！有了他们，我们将永远记录下美好的回忆。





第十一届银光理事会所有理事为我们这次联欢会做了很多的努力，感谢您们为大家义务付出。理事长发出感言：“今天在亨顿老年中心的银光春节联欢会圆满完成。感谢所有表演人员，劳苦功高的老师，幕后默默帮忙的义工，组长，分会长，所有理事！只有大家同心协力，一致向同一个目标迈进，才有今天完美的成果。今天所有表演节目水平特高，节目的多样性带给观众视觉的享受。感谢大家的同心付出，写下另一页精彩的篇章！谢谢！谢谢！”

整场联欢会结束，总有人默默无闻在哪里忙着，也许你只看到他的背影不知他是谁在忙碌，也许我还没有看到那些乐于奉献的人们，在这里都为他们点赞！



我们整场联欢会是一道靓丽的风景线，豪迈歌声，优美舞姿与深情表演，尽情表达了大家对幸福生活的热爱，每一次的演出从我们这些参加的老年朋友们身上，看到那种不畏艰难的积极精神去学习和参与。这个就是我们银光人的精神和楷模，这种精神和热情深深地感染和鼓舞着大家，使我们银光优秀的精神永远相传。



2025年来临，愿我们保持乐观的心态，享受每一个美好时刻，愿大家晚年生活充满快乐，让每一天都充满阳光和希望。愿大家新的一年所有的烦恼如同退掉蛇皮一样换上好运！蛇年祝您像冬眠苏醒的蛇一样，精神抖擞，活力满满。2025年祝所有银光会员——愿您似千年灵龟伴金蛇，寿元无量！

[返回目录](#)



【银光文苑】

欢欢喜喜过新年

文/王岚 医友 图/必应 AI

喜迎新春

欢天喜地过新年，蛇舞神州迎早春。
江山秀丽添喜庆，吉祥福运送人民。
小龙昂首接元辰，顺续辉煌万里新。
声声爆竹梅香伴，阵阵欢歌贺三春。



[返回目录](#)

动物世界的春晚（寓言故事）

立敬

春节快到了,森林里的小动物们决定举办一场一年一度的盛大“春节晚会”,消息一传开,整个动物世界都沸腾了,大家都期待着,盼望着,不用安排,不用分说,都主动地忙开了。

看!小兔子们忙碌地搭建舞台;小鸟们负责装饰树枝;而大象伯伯则用它那长长的鼻子,运来一瓶瓶清澈的“富硒温泉水,为舞台增添了几分灵动;书法家小熊写上横幅“金蛇狂舞迎新春”;活泼可爱的小猴子为舞台挂上彩灯,挂上横幅,把舞台照得通亮,如同白昼;大象伯伯搬来了长凳子,整齐地安放在台下……

演出开始了,第一个节目是“二胡独奏 金蛇狂舞”,金蛇们特别激动,不住地向大家拜年,祝福蛇年大吉;公鸡们表演了太极拳“金鸡独立”,为了演好这节目,踢腿,弯腰,拉伸筋骨苦练了整整一年;夜莺小姐们演唱了越剧白蛇传选段“西湖山水”,那委婉动听的曲调,悦耳的越语声,让人心醉;最牛的是森林舞蹈队和森林合唱队的节目。一对对金孔雀色彩斑斓,华丽的羽毛,精美的皇冠,翩翩起舞,他们时而轻盈地跳跃,时而优雅地旋转,每一个舞姿都充满了艺术的魅力,让所有的动物都仿佛置身于一个梦幻般的世界;合唱队演唱的是,“红红火火中国年”,由布谷鸟指挥,著名女高音歌唱家百灵鸟领唱,所有的小演员们都上台合唱,百灵鸟歌声悠扬,合唱演员歌声嘹亮,还有交响乐队伴奏呢,洋琴,小提琴,二胡,全上场了,把个中国年唱得红红火火,共同祝愿祖国繁荣昌盛!

演出结束后,聚餐开始了,餐桌上摆满了各种美味佳肴,小兔带来了她精心准备的胡萝卜沙拉,看起来就让人食欲大增;小蜜蜂带来了自己酿造的蜂蜜,上面还写着“甜甜蜜蜜又一年”;母鸡们带来了自产的鸡蛋,并染成了各种颜色,红的,黄的,蓝的,每个圆滚滚的鸡蛋上都写着“圆圆满满”;小熊擅长做香肠,香喷喷,园棍棍,还给长长的香肠题了字“长长久久”;小鸟们也不甘示弱,它们飞来飞去,忙着分发自己从各地采摘来的水果,有鲜红的苹果、金黄的香蕉,还有多汁的葡萄……

小动物们围坐在一起,边吃边聊,气氛热烈而温馨。小兔和小熊分享着彼此的故事,小兔说:“我曾在一块胡萝卜田里迷了路,最后还是小松鼠帮我找到了家。”小熊则憨笑着说:“有一次,我为了采蜜,不小心爬上了树下不来了,后来小猴子上树帮我下来的”,等等的好人好事数不胜数,让大家感受到了友谊的温暖和团结的力量。

夕阳西下，天边渐渐染上了一抹温柔的橘红，空气中弥漫着宁静而祥和的气息。聚餐也渐渐接近尾声，但小动物们的欢声笑语却久久回荡在森林中，将成为它们心中永远的美好回忆。

2025年1月6日



[返回目录](#)



心志凝诗章

邹少男

2024年勤于笔耕,发表在几家中文报刊上的作品有诗稿18首;散文文稿13篇,其中发表在著名的大报《世界日报》上的散文有4篇。欣喜不断的笔耕磨练了头脑,充实了生活。

四季磨砺笔为舟, 十八诗章韵味收。
散墨文稿十三篇, 慎选言词润芳柔。
世界大报纳四篇, 点滴心思显春秋。
尺素连缀千秋意, 文华润物计宏猷。

2025年1月3日



[返回目录](#)

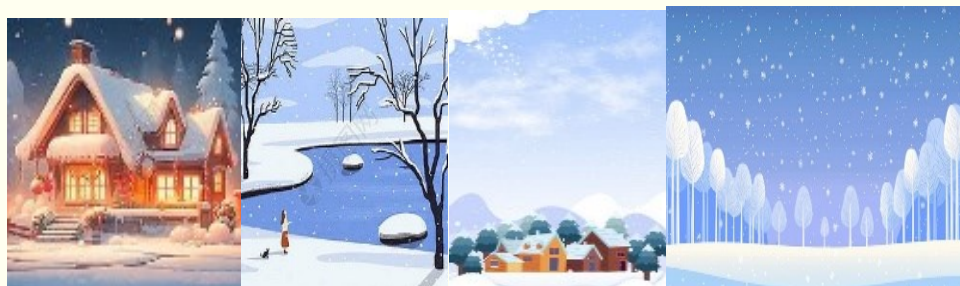
初雪吟

邹少男

今天是1月3日，下午下了今年以来第一场雪，时间不长，雪不大，落地即融化。但落在车顶上的雪却都保存下来，并逐渐转变为冰粒，凝固在车顶上多天都不融化。

新年观雪在窗台，雪花触地即化开。
唯有车顶冰珠聚，阴冷劲风双重来。
冰珠固守显初心，停车行车皆不衰。
静对无声心自觉，万象轮回开新怀。

2025年1月3日



[返回目录](#)

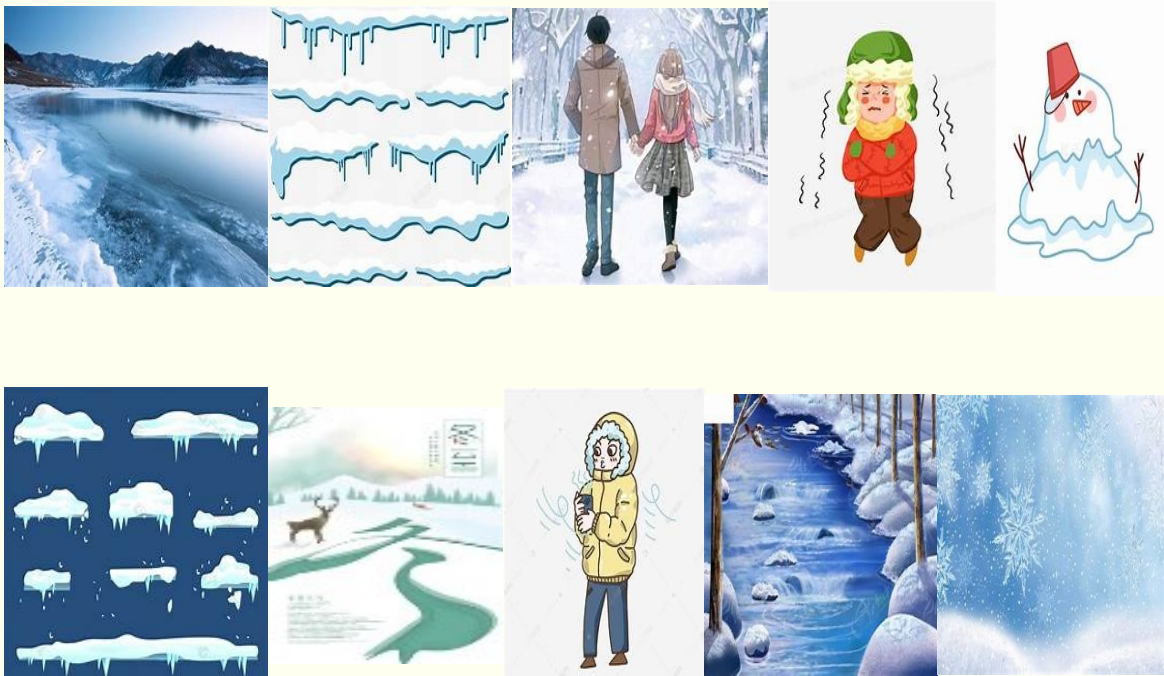
冰雪残曲

邹少男

今天是2025年1月21日，是入冬以来最冷的一天。最高零下12摄氏度，最低零下7摄氏度，预报以后几天会更冷。我防寒穿戴齐全，在公寓大院里漫步。观察到尽管这么冷，但在阳光照射下，清扫后堆积的薄冰残雪，仍在慢慢的融化着。滴水成细流，流向低处，汇入下水系统。

寒冬腊月数九天，冰结成骨透心寒。
晴光融雪地漫润，滴水集成细流泉。
泉流逶迤寻低处，缓缓奔向地井边。
增衣御寒观残雪，低吟莫问几时返。

2025年1月21日



[返回目录](#)

【银光往事】

银光往事 (5)

——亲切的看望 美好的回忆

李秀亭/文 双姥/整理

4月26日上午，亨顿老人活动中心两岸三地的银光老人们，听说祖国驻美大使馆的杨公使、陈总领事一行6人要来看望大家，并且还带来乒乓球队给银光的乒乓爱好者传经送宝，老人们都高兴地合不拢嘴。

看吧，一大早各个活动组都忙活起来了。练太极拳、太极剑的老人排好了横成列竖成行的队形，一招一式认真操练。舞蹈组的教练，打开自带的录音机，放出了优美的乐曲，老姐妹们按着节拍，悠动着似嫩柳条一样柔软的胳膊，前后左右移动着脚步，她们娴熟优美的舞姿吸引了不少人的目光。

烹制组的几位姐妹各自都带来了事先烹制好的特色食品，摆在长桌上，你瞧：咧嘴笑的豆沙小桃酥、翘着红尾巴的酥炸大虾、香鲜迷人的银珠鱼丸、点缀着各色果仁的广式萝卜丝糕……简直人见人爱，馋的我强压往外涌的口水咽了又咽，听着介绍烹制过程，很是津津有味，妙趣横生。

银光合唱队正在练唱《共和国之恋》、《乡音乡情》。他们深情的歌声萦绕在活动中心的空气里，充满在各个角落里，拨动着老人们的心弦。

学英语、学计算机的老人们，俨然比小学生学得都认真、都投入。还有设施齐全的健身房，老人踩着跑步机嘎嘎响。宽敞明亮的麻将室，每桌四人对垒玩得是那么投入、专注。台球室的老人也是乐趣横生，挥杆击球当当响，老汉哈哈笑声朗。

也有一些喜欢安静的老人找个僻静的一隅，端着茶水，有的默默地下象棋、有的读报纸。还有三五成群的老人自由自在地聊天，叙谈着来自故乡、家庭、方方面面的趣事，不时面露幸福地微笑。

上午十点多钟，大使馆杨公使、陈总领事一行人带着祖国人民的厚爱，满面春风来到了亨顿老人活动中心。银光会长及全体理事们以极为兴奋的心情上前握住胜似亲人的手，表示热情欢迎。而后带领亲人们到各个活动组看望正在努力展示才华的老人们，看望来这里活动的所有华裔老人。

最后全体华裔老人及大使馆的成员一起进入乒乓球大厅，王会长激动地将大使馆的亲人们向大家做了一一介绍，在热烈掌声中欢迎杨公使讲话。杨公使站在我们中间，显得是那么年轻帅气、有风度、有活力，讲话不紧不慢。他首先简短地介绍了中国大陆迅速发展的大好形势，讲了习近平副主席来美访问提到12、5规划中对老年人的关爱。他又非常谦虚、有礼貌、和蔼亲切地看着老人们说，你们都是我的老前辈，会长带我们楼上楼下到各个活动组、活动点都看了一下，感到这里的活动设施比较齐全，活动场地宽敞明亮。能在这里安度晚年很好。如果以后有什么设施需要大使馆帮忙的，只管提出来。他话音未落稳，就爆出一阵热烈的掌声，人人脸上都笑开了花。这是感激的掌声，幸福的掌声啊！杨公使还热情诚挚地向王一宁会长发出邀请，请他带领两岸三地的银光老人到大使馆去看看。又引出一浪高过一浪的掌声，受到大使馆的邀请，老人们深感高兴与自豪啊！

紧接着大使馆向银光赠送了大量展示祖国美好风光的录像带及光盘。银光也以崭新的印有银光标志的乒乓球运动衫回赠。全场激情满怀，掌声不断，十分热烈。

乒乓球表演，更是精彩无限。乒乒乓乓打得既激烈、认真，又明显可以看出大使馆年轻的乒乓健将在有意友好的让着老年勇士。紧张的比赛结束了，打出了友谊，打出了健康，打出了快乐，因此8位上场的运动员都是胜利者！他们在最后的合影中，都笑成了一朵美丽的友谊之花，它将永存银光的史册！

大使馆的亲人们因工作繁忙，不能久留。他们的到来，给老人们带来了无限幸福、无限温暖与美好的回忆！

2012年4月27日星期五



[返回目录](#)

银光往事 (6)

——唐映老师与舞蹈队

陈钟英/文 双姥/转载

银光舞蹈队的队员都是奶奶辈的人，平均年龄超过七十岁，有几位奶奶的孙子已上大学，但她们高高兴兴聚在一起学跳民间舞蹈，队长兼教练唐映老师海纳百川，不论有没有舞蹈基础，也不论高矮胖瘦，只要自愿来学跳舞，都欢迎参加舞蹈队。

每星期二早晨九点不到，唐老师和几名队员已到达 Herndon 老人中心等待开门，她们珍惜每周一次的练习时间，虽然乘 Fastran 的人要十点钟以后到达，然后才能开始正式的排练，但唐老师因人制宜，先和早到的人一起做准备活动，讲一些舞蹈的基本要点，复习上一周的教学内容，有时跳一段当日的教学内容，让要录像的队员录制。午饭以后，在乒乓球室的前半间屋内，唐老师常为晚到或没有学会的队员补课，来中心活动的银光老人，常常夸奖舞蹈队认真的教学态度。

银光老年协会成立初期，没有人可表演舞蹈，在成立一周年庆典活动时，邀请妈妈舞蹈队来表演了一个“蒙古舞”，大家觉得很好看。后来唐映老师参加了银光老年协会，当时的理事会看到了她的才艺，想充分发挥她的特常，邀请她成立舞蹈队，唐老师欣然答应，从此认真负责地带领好这支队伍，差不多每年教一个新舞，舞蹈队先后学跳了“灯笼舞”，“伞舞”，“藏族舞”，“蒙古舞”，“荷花颂”和“新疆舞”。

唐老师有位九十多岁的老妈在上海需要照顾，她每年只能来美半年，但在上海她参加老年大学舞蹈班，自己学新舞，也为银光选适合老人的舞蹈，还承担起购置演出服饰的义务，当大家看到银光舞蹈队，身穿漂亮的服装演出时，都是她在上海选购衣料，请裁缝制作，然后托运来美国，她从未向人诉说付出的辛劳。

银光舞蹈队还有位默默的幕后支持者孙贤颐老师，他作了许多无偿援助，每个舞蹈的伴奏音乐 CD 的制作，以及把唐老师的演示录像，制成 VCD 教学片，都是他的任务，只有不多的人知道舞蹈队的演出还有他的功劳。

银光舞蹈队是一个宽容的，博爱的集体，有一半队员来自台湾，有不同的宗教，政治信仰，但大家都遵守银光是非牟利性，非政治性，非宗教性的民间团体的宗旨，相互尊重，在排练中互相学习，生活上互相关心，宽厚，大度，谦虚谨

慎，体现了中华妇女的人格魅力。



银光往事（7）

——愿银光通讯风光无限

毕丽珠/文 双姥/整理

这是2018年3月6日毕丽珠在银光义工元宵节聚会发言。

2004年时，银光老年协会创建成功，象一个小中国，凝聚着飘泊在海外的老年朋友们。从老乡们聚在一起，说说心里话，到走向社会，发展壮大，实属不易。当初，在发展中希望有一个写作组，能把银光展现给社会，于是有了第一任方达上先生尝试性的“开荒实行”，发行了一张纸两面字折叠式的单行本，约20期，起名“银光通讯”。不久，他因病停了下来。几年后，又动员余文正先生重新恢复“银光通讯”的组建工作。实则是余老师的一个人在单枪匹马的主沉浮。我见证了他的艰难跋涉，孤军作战。以后也见证了协会中有着文韬武略各路才子的奉献精神，到如今已是层出不穷，因为银光是个藏龙卧虎之地。

“银光通讯”从开始的默默无闻，到今日声情并茂的100期刊出，其中浸透着每一位编者的辛苦与才情。作为受益者的我们，无不怀着崇敬与感激之情来一一拜读。因为这是银光团队用它特有的方式，向各位会众，向回国定居和散落在其他国家的会员们握手言欢，互通信息最直接的交流。无论是近在咫尺还是远在天涯的新朋旧友们，随时能听到银光朋友们的声音，脉动和交流，那是亲切的，关爱的，温馨的。距离不是问题，由于银光通讯编辑部现代科技的神通广大，会在分分秒秒中让大家天涯若比邻的汇集在这个团队中，分享着与它相同的欢愉与兴奋。编辑组是银光的喉舌，其中的每一位奉献者都是爱的使者。他们不计功利，不惜时间，只为了让每一位老朋友哪怕在残疾中，病卧时也感受到他们的存在。特别是重大节庆时，他们会默默地送上温馨。虽然他们中有的人我们已不熟悉，但那颗充盈着满腔热血的心脏，总在想着大家，我们能感受到它的律动。“编辑组的全体朋友们，在100期的刊物出版中，累积了你们无数心血与精力，耗费了你们太多的时间，作为享受者，我们铭记在心，你们辛苦了！”

当然，随着100期刊物的出版成功，总编辑余文正先生自认为该告一段落，他再三要求退出，一是年龄大了，二是也该放松一下了，这个与我共事多年的老朋友，虽然没远去，但我仍然怀着依依不舍的心情看着他卸下这副重担而有些遗憾。我了解他的为人，刚开始接受这个任务时，他并不情愿，甚至有些担忧，但缘于理事会的信任和委托，让这个瘦弱又老实的学者风度的人，无法婉拒，银光上下

是能者为师的团队，大家都是义工，是甘洒热血写春秋的人们，所以他无语推辞，勉为其难地接受了这个毫无头绪的工作。一段时间他曾是一个没有任何助手和同伴的孤独者，但他是一位有信念，有韧劲的理想者，话不多，心思重。他的理念是：做人要求自己尽责，做事一定要有成效。而当时的通讯组则是一片荒土，就是耕耘也不知从哪开土，这种情况令他无助而焦急，幸亏他不是急惊风性格，守得住孤独，耐住性子默默策划，创意着摸不到边际的未来。记得他当时向我征稿时的腼腆与尴尬，闲聊半天才绕到正题。后来他曾玩笑地跟我说：“他当时像个乞讨者。而我是同情他。”其实不然，我是被他的工作之难，内心之苦所打动，所以才肯写稿。我不能拒绝，那是对我的高看和信任。他之所以这样处处求稿，放下了自己的清高，这种谦恭求合作的精神，深深地感动着我，让我经常以他为楷模，纠偏着自己种种不足。我敬佩他的执着，体谅他的难处，愿与他并肩战斗，虽然我的战斗力有限。

一个有信念，勇于开拓，愿为大家服务的好人，上帝会眷顾他。不久之后，他就有了左膀右臂：邹少男，徐联舫，姜中元，王永金等各路才子不断介入，再后更有贾志兰，肖淑媛，竺雪丽，杨毓兰，汪基铭，舒朝濂，施浣芳的加入，还有自愿帮忙的王焕灯等人的献计献策。一个麻雀虽小，五脏俱全的“银光通讯”编辑组就这样齐刷刷地横空出世了，他们是八仙过海，各显神通。无论是文字，策划，版面和色彩，都呈现着正规专业团队才能有的精彩页面和内容，其中的用心良苦可想而知，他们当中肯定会有许多个编辑部的“故事”。他们共同具有的是文化人所具备的良好素质和精湛的专业技术。更让人联想到的是余文正的磁场作用，他的谦恭亲切，视友为师，他的真诚体谅，知人所难，会让许多人愿意与他为伍，共赌赢输。所以以余文正为首的银光通讯组是银光的功臣，它丰富了银光网站的内存，也让广大华裔群众从报刊上看到了这个知识分子成堆的地方仍有百花齐放的风采。山不在高，有仙则灵！在银光成立10周年时一个“与银光一道走来”的专题报道的大活动中，从春到秋历经三个季节，每周都在报上发表文章，报导银光团队30几位义工的敬业表现，15个 PPS 记录和称颂90位义工的奉献。这是大手笔的文字记载和视觉欣赏，激励着一大批人的精神世界，让他们感受到人老心不老，余热之中的奉献精神，依然是众目之下最受尊敬的古道热肠。这是横的描述。还有纵的解说。后来我明白了，余文正是在给银光画像著书立传，让后来者别忘了银光这个团队，想当初的来之不易。它也曾像多年前华工来美出苦役，求生存的不容易。这样的良苦用心，这样的雄才大略，早在四年前就已经尝试过。责任心之强，公德心之高，不是每一个人都能做到的。

纵的书写，按余老师的思绪是想找一个了解银光成立的前因后果的人来完成，他选择了我。我也愿意帮他完成这个大手笔。不幸的是我发现自己的颈椎出了毛

病，痛苦的不能忍受，但已无法推掉，那样会让余老师抓瞎，时间来不及了。当时已知道重病来临，躺在床上手握纸笔，疼过之后赶快写上几笔，陆陆续续总算完成了，至今也记不住所写内容。之所以这样做，一是我答应的事一定要完成，二是不能让余老师左右为难，虽然我在关键时刻掉了链子，也不能让一个如此考虑别人在先的忠厚老实人手足无措，这是他的人格魅力。相信无论是谁都不会弃他而不顾。

余文正的团队肯定都会如此，克服万难，勇敢向前，后浪推前浪，在更新换代改选中，一个优秀接班人会在众目注视下，英姿勃发走出来。我祝贺他们的成功改选,也祝愿余文正老师轻松愉快地安度晚年！更希望银光老年协会兴旺发达，不断壮大，流芳千古。

附 余文正老师感言：

谢谢姜老师在本群里重发7年前（2018年3月6日元宵节银光义工聚会上）毕丽珠老师题为《愿银光通讯风光无限》的发言，她是为庆贺《银光通讯》发行100期（网络版发行80期）而发表的，文章随后刊发于《银光通讯》101期上。斗转星移，世事沧桑，今年10月1日，是《银光通讯》180期发刊的日子，相当于《银光通讯》（网络版）又发刊了80期！它印证了毕老师7年前那句“愿银光通讯风光无限”的名言！也印证了她的文章最后一段对团队和同仁们的祝福，她的话句句掷地有声，充满着开拓者一代的坚定和自信，这位银光杰出的才女，最早的几位理事成员之一，与《银光通讯》结缘至深的支持者，自然地成为银光这段历史的佐证者！





余文正老师



余文正老师和夫人林俊俐老师

支气管哮喘的自我养生保健法

王岚 周英男

支气管哮喘是呼吸系统最常见的疾病。欧美国家目前哮喘发病率为18%左右，而中国目前仅为2%-3%，部分地区超过4%，儿童的哮喘发病率比成年人还高。最新一项调查显示，近10年来，我国哮喘发病率逐渐呈现上升态势，随着中国社会经济的发展，生活水平的提高，家庭装修、食品添加剂、家养宠物等过敏原越来越多，必然导致哮喘的发病率越来越高。哮喘急性发作时，如不能及时得到有效的治疗，后果非常严重，甚至危及生命。著名的歌后邓丽君就是在泰国清迈度假时，因哮喘急性发作，又没能及时救治而仙逝的，给歌迷留下了永远的痛。

一、支气管哮喘的临床症状及分型

支气管哮喘是由多种细胞及细胞组分参与的慢性气道炎症，此种炎症常伴随引起气道反应性增高，导致反复发作的喘息、气促、胸闷和（或）咳嗽等症状，多在夜间和（或）凌晨发生，此类症状常伴有广泛而多变的气流阻塞，可以自行或通过治疗而逆转。哮喘持续发作时，病人严重呼吸困难，面部及口唇青紫，如不及时治疗，有生命危险。

很多因素可以诱发哮喘，比如过敏食物、动物毛、香烟雾、烟雾、被褥和枕头的灰尘、扫地飞扬的尘土、强烈的气味和气雾剂、树和花的花粉、以及天气变化、感冒、情绪变化、跑步、运动和劳累等等。

1、西医的临床分型

过敏性哮喘：发作性出现哮喘症状，不发作时几乎没有症状，痰为粘液性的，多伴有眼睛充血，皮肤过敏反应阳性，IgE增高，嗜酸性白血球增多，白血球正常，血沉正常。

感染性哮喘(或称内源性哮喘)：持续性有哮喘症状，痰为脓性的，多伴有感冒和支气管炎症状，皮肤过敏反应阴性，IgE正常，嗜酸性白血球往往显著增多，白血球有时增高，血沉有时增高。

还可以细分出运动性哮喘、药物性哮喘和混合性哮喘。

2.中医的发作期临床分型

寒哮：呼吸急促，喉中有哮鸣音，痰白不粘或清稀多泡沫，口不渴或渴喜热饮，形寒怕冷。舌苔白滑，脉滑紧。

热哮：气粗息涌，痰鸣如吼，胸胁胀闷，咳呛阵作，痰黄稠厚，咯吐不利，汗出，口渴喜饮，不恶寒。舌质红，苔黄腻，脉滑数。

3、中医的缓解期临床分型

肺虚型：畏寒自汗，气短声低，极易感冒，每因气候变化而诱发。舌淡，苔薄白，脉细弱。

肾虚型：平时气短，动则喘促，腰酸肢软，畏寒肢冷，面色苍白。舌淡，苔白，脉沉细。

还可以细分出脾虚型、肺肾虚型、脾肾虚型。

二，经络经穴保健法

1.按摩肺俞，大椎，风门，定喘，尺泽，肾俞穴可使症状减轻。

肺俞：部位：第三胸椎棘突旁开1.5寸

主治：肺经及呼吸道疾病，如支气管哮喘,肺炎,支气管炎,肺结核等（图1）

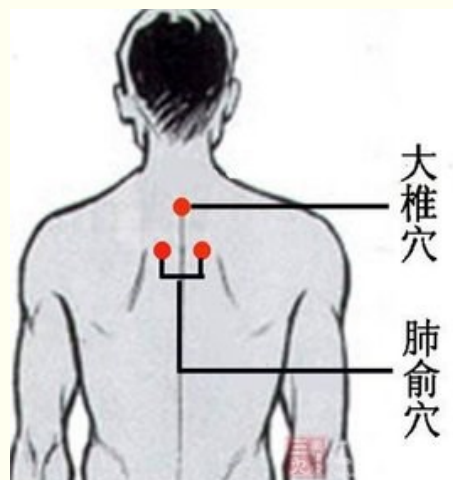


图1肺俞及大椎穴

大椎：部位：第7颈椎棘突下凹陷中。

主治：支气管哮喘，热病，疟疾，咳嗽，喘逆，骨蒸潮热，项强，肩背痛，腰脊强，角弓反张，小儿惊风，癫狂痫证，五劳虚损，七伤乏力，中暑，霍乱，呕吐，黄疸，风疹等（图1）

风门：部位：第二胸椎棘突下，旁开1.5寸。

主治：支气管哮喘，感冒、颈椎痛、肩膀酸痛等（图2）

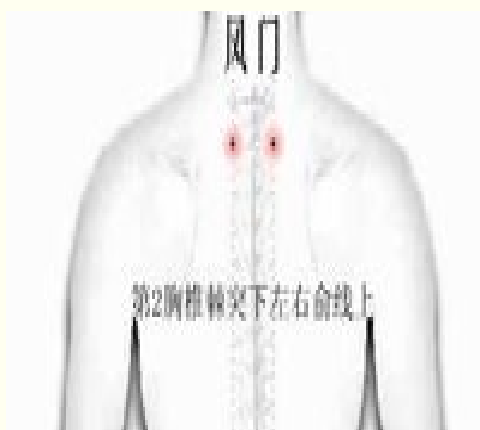


图2风门穴

定喘：部位：大椎穴旁开0.5寸处。

主治：支气管哮喘、喉咙疼痛、感冒、肘部疼痛、手臂疼痛、心悸等



图3定喘穴

尺泽：部位在肘横纹中，肱二头肌桡侧凹陷处。

主治：支气管哮喘、喉咙疼痛、感冒、肘部疼痛、手臂疼痛,心悸等。(图4)



图4尺泽穴

肾俞：部位：第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。

主治：支气管哮喘，遗尿，遗精，阳痿，月经不调，白带，水肿，耳鸣,耳聋，腰痛等（图5）



图5肾俞穴

2.按摩耳穴鼻，肺，支气管，内分泌，神门，肾上腺等穴位可缓解支气管哮喘。(图6)



图6耳穴图

3.按摩足反射区喉，气管，声带区，胸部淋巴结，肾上腺等足反射区可缓解支气管哮喘。(图7)

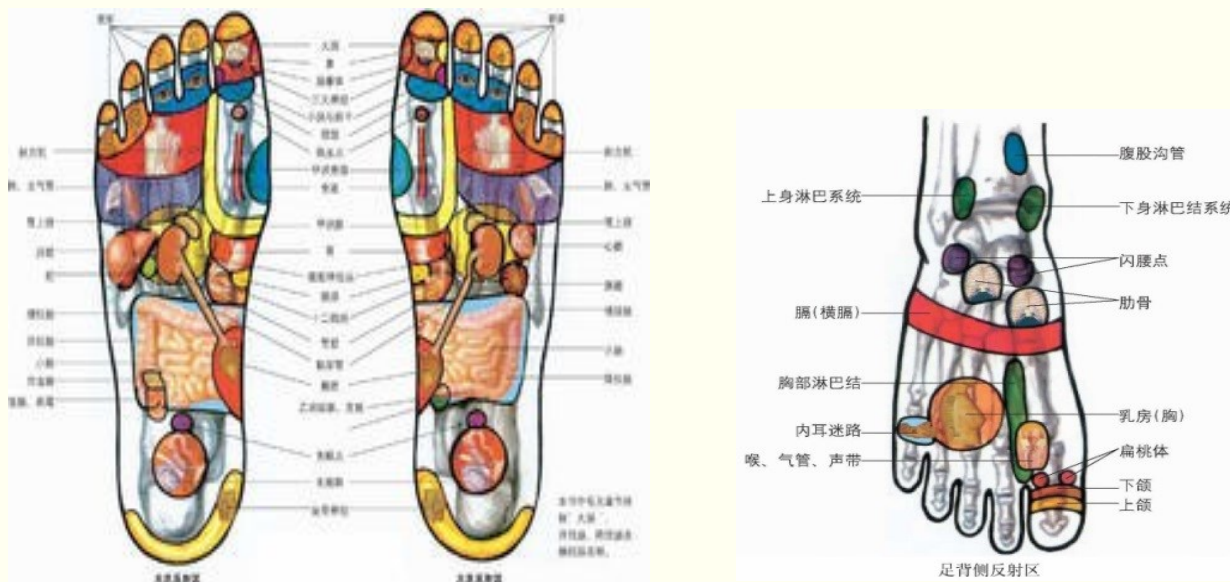


图7足反射区

三. 中西医结合治疗支气管哮喘

1.西医常用的平喘药如氨茶碱，复方甲氧那明，茶碱缓释片等，解痉平喘药能

缓解症状，常用的有布地奈德气雾剂，沙丁胺醇、喘康速（特布他林）、奥克斯都保（福莫特罗）、沙美特罗、氨茶碱、抗胆碱药爱全乐等。这类药物可扩张挛缩的支气管，使哮喘症状迅速缓解。

2.抗炎治喘药也就是所说的治本的药,有糖皮质激素如布地奈德（普米克）、氟替卡松、强的松等可以减轻变态反应，从根本上减轻哮喘的病情。普米克令舒是目前唯一一个雾化吸入液，住院病人经常雾化吸入。联合吸入激素和长效 β 受体激动剂具有协同的抗炎和平喘作用,可获得优于应用加倍剂量吸入激素时的疗效。

3.中医对于发作期哮喘的治疗

寒哮（发作期）：治法：温肺散寒，化痰平喘。

方药：射干麻黄汤加减。

热哮（发作期）：治法：清热宣肺，化痰降逆。

方药：定喘汤加减。

4.中医对于缓解期哮喘的治疗

肺虚型（缓解期）：治法：补肺固卫，益气平喘。

方药：玉屏风散加味。

脾虚型（缓解期）：治法：健脾化痰，降逆平喘。

方药：六君子汤合三子养亲汤。

肾虚（缓解期）：治法：补肾纳气。

方药：肾气丸加味。

四.生活起居及食疗养生法

1.避免哮喘的诱因：可诱发的因素有：呼吸道病毒感染，室内滋生于床铺，地毯，沙发，绒制品等处的尘螨，动物的皮毛，情绪波动，精神创伤，接触冷空气，剧烈运动，及食用易过敏食物等。哮喘病人应注意针对性寻找和避免接触敏感因素，以免诱发哮喘。

2.禁止吸烟，避免接触烟雾及刺激性气体。

3.经常打扫卫生,清洗床上用品，在打扫时患者最好离开现场。避免冷空气，烟雾和灰尘。

4.提供清淡，易消化，足够热量的食物，不易食用鱼，虾，蟹，蛋类，牛奶等易过敏食物。忌酒及过咸食物。多吃高蛋白食物如瘦肉，大豆等。消化不良的病人要少食多餐。多吃含维生素 A、C 及钙质食物如胡萝卜，韭菜，南瓜，大枣，番茄，青菜等。

5.哮喘发作时去半卧位或坐位，可在床上放一小桌，以便患者伏桌休息，减少疲劳。非发作期，应积极锻炼，如游泳，快走，慢跑等，尽可能改善肺功能，最大程度恢复劳动力，并预防疾病发展为不可逆气道阻塞，预防发生猝死。

6.食疗方1 枇杷百合雪耳羹

材料：枇杷400g，干百合50g，雪耳半朵，冰糖适量

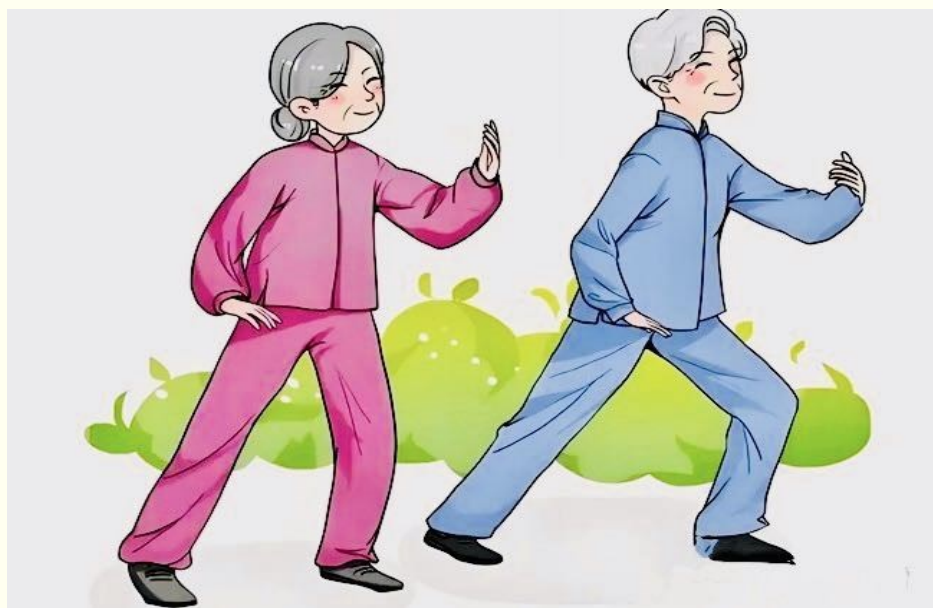
制法：雪耳、干百合提前8小时浸泡好，枇杷去皮去内膜切块备好。煮锅放入泡发好的雪耳，加入1500ml 清水。雪耳煮开后微煮一会，然后压小火，反复大小火几次，30分钟后雪耳起胶放入冰糖，然后把泡发好的干百合倒入微煮3-5分钟。再倒入枇杷块。煮至枇杷变色即可。

7.食疗方2 鲜枇杷蜜枣瘦肉汤

材料：枇杷3-5个，蜜枣3个，生姜3片，瘦肉150g，北杏20g，盐，油适量

制法：北杏浸泡半小时；瘦肉切薄片加油、盐腌制一会儿；蜜枣去核；姜片；枇杷去核；锅中加水3碗烧开后，下姜片、肉片、蜜枣和北杏，再开后煲5分钟；然后下鲜枇杷，滚开后稍煮一会儿，靓汤就好了。

[返回目录](#)



【小说连载】

运气 《短篇小说之三》

作者 李庆宪

我见工长问我想不想买自行车，当时眼睛一亮，马上回答道：“能不想吗，我退伍步行上班半年了，而且因为自行车的事，连对象都吹了。”

工长看我一眼，调侃道：“打算买什么牌子的？”

我说：“什么牌子的都行……”

还没等我说完，工长便从上衣口袋取出一张纸片，举到我的眼前神秘地说：“你看这是什么？”

我伸过头一看，“哎呀”一声，这不正是我朝思暮想的自行车票嘛！而且还是飞鸽牌标定双梁锰钢的。我刹那间来了精神，想夺过来看个究竟，可工长却迅速地将纸片塞进口袋里，笑着说：“很快就到上班点名时间了。”

他说完转身换工作服去了。全班人员在工长组织下点完名，然后按常规读报十分钟，接着再安排全天的工作任务。我哪里有心思听读报纸呀！脑子里光是想着怎样把那张自行车票弄到手的事。我师傅看在眼里，笑在心上，他环顾了一下四周，慢慢的凑过来，带着一种诡异的样子，神秘的与我耳语道：“想知道车票的来龙去脉吗？...”

他话音未完，只听工长故意大声咳嗽了两声，师傅见状立刻不吱声了。工长安排好工作任务后，专门把我和师傅留在了屋内……

原来单位发的这张自行车票，是专门儿奖励国庆节这天上班儿的班组。而10月1日正是我们丙班当白班，那天，全班同事为了这张自行车票，听我师傅说，着实热闹了一阵子。票少人多咋办？为了公平公正不置于闹纠纷，工长采取抓阄，按全班人数做了32个纸团。其中只有一个纸团里面写着“有”字。国庆节这天，我

们两班的全体职工都兴高采烈的来到单位，相互敬烟寒暄，共祝国庆节快乐。桌子上单位发的花生、糖果，一会儿便被大家吃光了。这时只见工长面向员工们摆摆手，等大家安静下来，便宣布了这个好消息。为了避免纠纷，便将事先做好的32个小纸团全部洒在桌面上。只见大家一窝蜂似的哄抢过后，桌子上只剩下一个小纸团，安然无恙的在桌子斜中央处静静的放着。这时工长看完自己的小纸团后，便拿起桌上剩下这唯一的小纸团儿，随手装进自己工作服的上衣口袋里，把纽扣一扣，然后说：“大家每人都抓完阉儿了，剩下的这个阉就是休丧葬假的小李的。没等工长把话说完，只听那个平时调皮捣蛋的二嘎子，指着工长口袋皮笑肉不笑地说：“工长大人，您把小李的纸团装起来不好吧！万一您没抓到，别再瞒着我们把小李儿的纸团儿给调了包。”

他话音刚落全屋哄堂大笑起来。他这一调侃不要紧，让没有抓到的人议论起来，只见急红眼的几位同事异口同声地喊道：“对了！当着大伙的面儿，把最后那个阉儿打开看看，我们也就死心了……”

说时迟，那时快，31对眼睛不约而同地转向了工长的上衣口袋，无奈之下，工长不慌不忙，慢慢解开上衣口袋纽扣，在大伙儿的严厉监视下，从口袋里把还没捂热乎的小纸团儿又掏了出来，环视着四周煞有介事地说：“既然大家不放心，咱就当众打开这个阉，睁开你们的绿豆眼看好，到底是有还是没有！也省得我落个调包嫌疑！”

这时屋里顿时鸦雀无声，仿佛空气都凝固了，只见工长将揉得皱皱巴巴的小纸团儿在桌面上摊平。当工长手掌抬起的那一刻，“哇”的一声，众人一片惊喜！当然也有遗憾、咧嘴挠头的，个别人也有捶胸顿足的，整个屋里就像开了锅，只听我师傅大喝一声：“都别动！看清楚了吧？我的徒弟真他娘的有好运，谁也不能抢，当初有承诺在先！”

我师傅手疾眼快一下子按住了那个代表自行车票的小纸条。在这千钧一发之际，工长那粗壮的大手掌如同千斤水压机般的压在了我师傅的手背上，任凭我师傅玩命的向回抽，也无济于事。只好弯着腰，扬着头向屋内所有人声明：我是小李的师傅，自行车条应该归我保管……”

听完了工长与我师傅的共同叙述，这奇特般的经历，着实使我悲痛的心情得到了一丝缓解，这毕竟是件愉快的事。常言道：无巧不成书吗！一下子解决了我的心头之患。

时至今日，已经40多年过去了，我仍记忆犹新。这是踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫呢？还是另有隐情，我就不得而知了.....

（待续）

作者简介



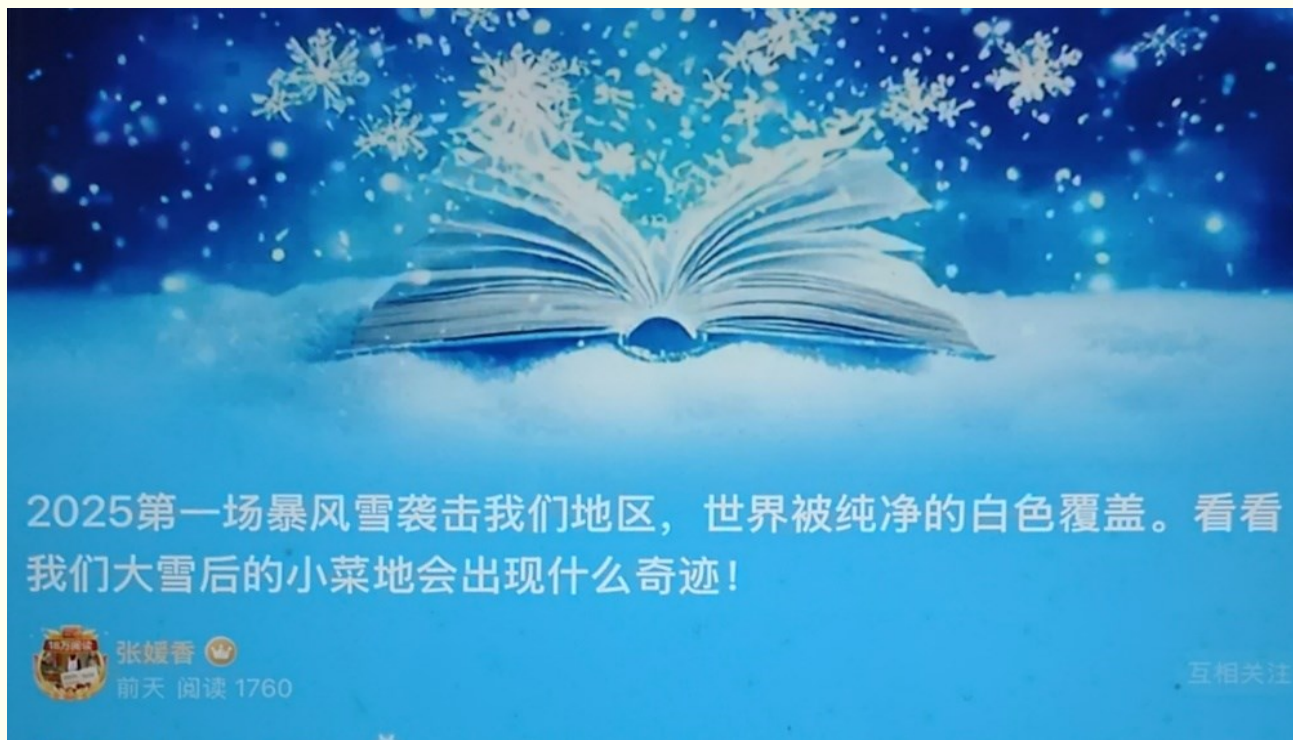
李庆宪，网名津舞，爱好文学，喜欢舞蹈。创作的诗歌、散文、天津快板等文学作品,多次在美国的《美华商报》、《侨报》以及美国的注册华人组织《银光协会》发表刊登。在舞蹈方面，具有交谊舞国家级教师、裁判的资质证书，从事近20年的舞蹈教学，曾多次荣获全国以及省市的体育舞蹈大赛的冠军。

[返回目录](#)

【银光厨艺】

暴风雪后的小菜园（美篇）

张媛香



https://www.meipian.cn/59xjdcjg?share_depth=2&share_to=group_singlemesssage&first_share_to=timeline&first_share_uid=122740482



[返回目录](#)

腊八节吃腊八粥 寓意祛疫迎祥 (美篇)

张媛香



https://www.meipian.cn/5a6vn35o?from=copy_link&um_rtc=439132a8329bec53829219e33e20b893&share_depth=1&first_share_to=copy_link&v=6.10.2&user_id=122740482&share_from=self&first_share_uid=122740482&share_user_mpuuid=76694021c88d455425d7e513cd6c5fb6

[返回目录](#)

一月份

徐建中 摘译

1. 元旦

新年第一天是设定目标、开始新习惯或新计划的好时机。人们经常在新年的那天下决心。他们可能会开始注意改变不良饮食习惯。他们可能会停止吸烟或开始锻炼。

对于那些在新年夜熬夜的人来说，新年通常是休息的一天。对一些宗教人士来说，在1月1日去教堂是一种传统。其他人会拜访家人或朋友，或者邀请家人和朋友来他们家做客。

人们观看足球比赛和游行。新年有两个著名的游行，一个是加州帕萨迪纳市的玫瑰游行，另一个是宾夕法尼亚州费城的民间艺人秀游行。今年是第136届玫瑰游行。1901年首次在费城举行民间艺人化妆秀游行。从那以后，除了2021年，每年都有游行。

有些人还在新年那天吃有寓意的食物。来自德国和波兰家庭的人们吃猪肉和酸菜。南方人则吃青菜、黑眼豆和玉米面包。来自意大利家庭的人吃扁豆。

据说这些食物能在新的一年里带来财富和好运。

2. 东正教圣诞节

大多数基督徒在12月25日庆祝耶稣基督的诞生。东正教基督徒在1月7日庆祝圣诞节。这是因为东正教基督徒使用罗马儒略历来过圣诞节。

东正教基督徒可能会在东正教圣诞节前几天禁食。他们祈祷并捐钱给慈善机构。1月7日，他们去教堂听关于耶稣诞生的故事和课程。

那天晚上，东正教教徒会和家人在一起吃一顿特别的晚餐。他们点上蜡烛，

吃坚果、蔬菜、干果以及小麦和蜂蜜等制成的传统食物。

美国有100万到600万东正教教徒。他们中的许多人来自俄罗斯、希腊、乌克兰、塞尔维亚、保加利亚、斯洛伐克、捷克共和国叙利亚和亚美尼亚等国家。

3. 2025年1月，美国将迎来每四年的政府交替。当选总统川普（特朗普）即再次入住白宫。

1月6日 国会认证新总统。

1月20日 川普宣誓就职，入住白宫，成为美国第47任总统。

4. 1月7日-9日 为美国前总统卡特（美国第39任总统）举行国葬。

5. 马丁·路德·金纪念日

马丁·路德·金出生于1929年1月15日。他是一位基督教牧师，后来成为一位伟大的美国领袖。他领导了1954年至1968年的民权运动。

向华盛顿进军

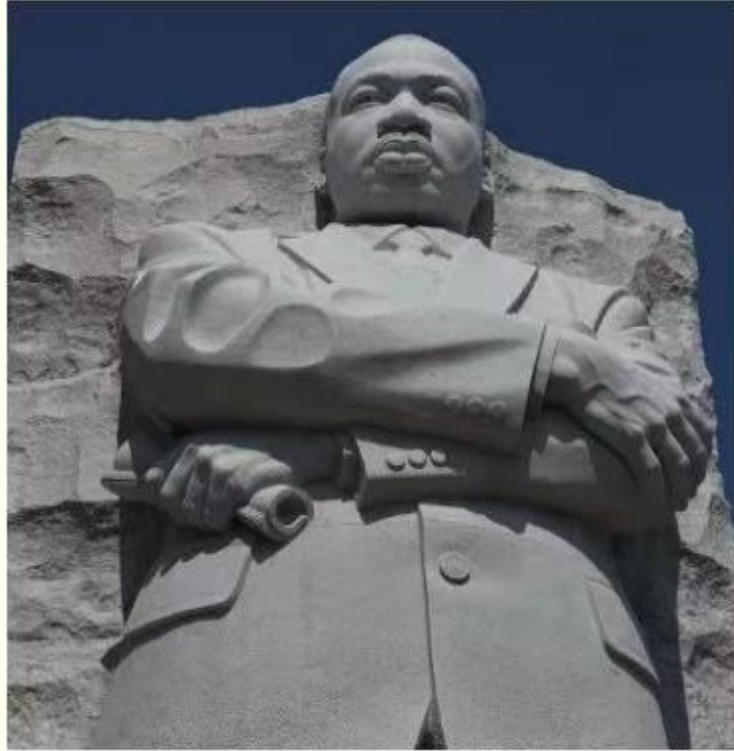
马丁·路德·金希望国会通过一项法律来保护黑人的权利。1963年，金帮助组织了一场在华盛顿特区举行的大型游行。金向25万人发表了关于他的平等梦想的演讲。这成为了20世纪最著名的演讲。

我有一个梦想

“我梦想有一天，这个国家将会奋起，实现其立国信条的真谛：“我们认为这些真理是不言而喻的：人人生而平等。”

“我梦想有一天，我的四个孩子将生活在一个不是以他们的肤色，而是以他们的品格优劣来评价他们的国度里。今天我有一个梦想……”

“我梦想有一天，深谷弥合，高山夷平，歧路化坦途，曲径成通衢，上帝的光华再现，普天下生灵共谒。”



马丁·路德·金纪念碑，

不久之后，国会通过了1964年的《民权法案》。这使得种族隔离成为非法。

在那之后不久，马丁·路德·金获得诺贝尔和平奖*。

起初，金为黑人的权利而努力。他反对种族隔离。后来，他为所有穷人的权利而努力。他为结束越南战争而努力。1968年，他被暗杀。凶手詹姆斯·厄尔·雷(James Earl Ray)他对警方闭口不说是否有人帮助过他或付钱给他。最终雷死在了监狱里。

在小马丁·路德·金纪念日，人们记住了金所做的工作。他们铭记他关于和平与非暴力的教诲。为了纪念他，人们把这天定为社区服务日。

美国在一月的第三个星期一庆祝马丁·路德·金的生日。今年是1月20日。

在这一天，学校、电台、电视都会播放小马丁·路德·金的专题节目和他的演讲“我有一个梦想”。

6. 美国宗教自由日

宗教自由是美国最重要的权利之一。人们从世界各地来到美国，是为了

有信仰宗教或不信仰宗教的自由。1620年，美国最早的一些移民是从英格兰来的清教徒。他们在英国受到宗教迫害。来到美国后，他们可以享有宗教自由，拥有自己的教堂。

1786年1月16日，维吉尼亚州通过了一项宗教自由法令。这条法规是托马斯·杰斐逊撰写，它成为美国宪法第一个正案的基础。次年，1月16日是全国宗教自由日。

美国宪法第一修正案规定，政府不得设立宗教。美国政府不支持任何宗教。它不强迫任何人信仰任何宗教。人们可以没有宗教信仰。

宗教自由目的是提醒人们注意自己和他人的权利。



无论在工作场所、学校、医院和监狱法律都保护宗教自由。美国法律禁止针对种族或宗教的仇恨犯罪。

美国一些宗教协会的标志

7. 农历新年

农历新年是庆祝农历开始的节日。在美国和世界各地的亚洲人都会庆祝这个节日。今年的农历新年是1月29日。

农历新年对亚洲人来说是一个非常重要的节日。人们在新的一年前清理

债务，打扫卫生。除厄运迎新年。他们装饰门窗，买新衣服。来自不同亚洲文化的人们以不同的方式庆祝。有些人去寺庙祈福，有些人与家人和朋友共度时光，有些人互赠礼物。有些民族过节日准备菠萝蛋糕和白萝卜等特色食品。

中国新年

中国新年是从正月初一到正月十五一个15天的节日。今年的中国新年也是1月29日。龙年结束了。新的一年将是蛇年。

中国新年习俗是买年货、扫尘、贴年红、拜神祭祖、祈福辟邪、全家团圆吃年夜饭、守岁、拜年、放鞭炮、给孩子们压岁钱等。



【银光大事记及分会花絮】

银光一月大事记

- 1/9 为感谢田德发老师长期通过剪辑制作视频，记录银光人的精彩生活，使银光历史长存的功绩，经理事会讨论决定，特颁发感谢状，并尊重本人意愿，通过微信发送于他。礼物待时机再奉送。
- 1/14 为感谢李德天老师长期为银光演出摄影录像，保留现场表演真实记录的功绩,经理事会通过，特于今日在亨顿中心教室当众向他颁发了感谢状及礼物。
- 1/17 晚7时在 Zoom 召开了线上理事会议，讨论和安排了有关亨顿中心暨银光协会蛇年春节联欢会的具体工作任务。
- 1/22 维也纳中心举办了2025蛇年春节聚餐联欢会，到会上百人，一半为银光会员。银光理事长陈丽珍，理事陈华、翁凯伦和李米兰到场祝贺。整场演出共25个节目，历时近四小时。
- 1/23 上午在亨顿老年中心成功举办了2025年亨顿中心暨银光协会蛇年春节联欢会。演出一共有14个精彩节目，银光有10个分会组队参加表演。到会约150人以上。Fairfax 邻里社区服务部门电视第16频道摄影组到场拍摄。节目制作人 Pamela Gardner 和银光理事长陈丽珍做了访谈。重点在于了解银光的历史和未来展望，并谈到银光对社区的服务，如何作业以帮助语言困难的中国老人。如何吸引更年轻的人加入义工行列。

[返回目录](#)

银光分会组队一月活动花絮

●1/13 晚，越苑练唱组姐妹们齐聚在 ZOOM 教室开始活动。根据主持人安排，先各自演唱了以往学唱过的曲目唱段，再由大家一一点评，由此增强记忆，加深理解，并找出不足，使之常唱常新，获得进步。接下来由张媛香、竺雪丽和肖玉萍三位老师介绍她们参加银光蛇年春节联欢会演出节目的排练准备情况。这次她们代表银光越苑演出的曲目为越剧《西园记·自从与张君见一面》，为此三位老姐妹付出了很多努力。尽管她们都各自有职务在身，日常工作紧张辛劳，但仍每周安排三个半天进行排练，对唱腔、吐字、手势、步伐反复推敲练习，以期唱出越剧的韵味，演绎好角色的神情心态，给观众带去美的享受。她们录下排练音频、视频，转发至微信群中征求意见，力争每次排练都有新的提高。越苑其他人也都十分关心和支持，针对排练的录音录像给出中肯点评及积极建议。特别要感谢张媛香老师的家人在排练过程中给予的全力支持和帮助。大家预祝春节联欢会演出圆满成功，亦期望通过我们的努力让百年越剧被越来越多的观众喜爱欣赏和认可。

（越苑通讯员：吉蔚英）







●1/17中午，在 Pimmit Hill 老年活动中心，麦克莱恩分会会长秦淑媛组织简老师等6名相关人员，召开了皮米山中心暨银光麦克莱恩分会关于“迎蛇年新春联欢活动”的筹备会。会议讨论了这次“迎春联欢活动”计划本分会及友谊分会参演歌舞各节目的内容、音乐及时长、参演人员名单,和需要安排落实的具体事项。由此，紧锣密鼓地拉开了麦克莱恩分会庆祝春节联欢活动准备工作的帷幕。

（麦克莱恩分会通讯员靳川平）

●1/22 维也纳中心举行了蛇年春节联欢会，将近100名会员参加。其中一半左右为银光会员。银光理事长陈丽珍、陳华、翁凱倫和李米兰也亲临现场参加，令会员们倍感荣幸。

尽管窗外寒风刺骨，大家依然热情高涨，不仅带来了丰盛的美食，还准备了精彩的25个节目。有些节目观众参与性很强。现场气氛热烈，载歌载舞，欢声笑语不断，还有红包可以拿，真是年味十足！

整场庆祝活动将近4个小时方圆满落幕，人人都玩得非常尽兴。感谢每一位的到来，让与会者在这个寒冷的冬天感受到新春的温馨与喜悦。非常感谢所有参加者的帮忙与支持！祝大家新春快乐，蛇年大吉！

（维也纳分会聯絡人 刘怡菁）







●1/24下午，银光民族舞蹈队义工组召开了本年度第一次 Zoom 会议。

会议主要议题包括：

- 1) 总结去年工作，着重分析不足与存在的问题；
- 2) 讨论今年的教学计划；
- 3) 探讨如何协调日常训练与演出的关系。

会上气氛热烈,围绕三项议题进行了充分的交流与讨论，与会人员各抒己见，达成了一致意见。通过深入分析，会议找出了日常训练和节目编排中存在的两个较大问题，并明确将给予高度重视，逐步改进。

在讨论教学计划时，两位老师提供了8支舞蹈备选方案，经过综合考虑舞蹈风格、节奏张弛度等因素，最终选定了4支舞作为今年的教学任务，并制定了全年教学计划。同时，会议提出了几种妥善安排日常训练人数与演出的尝试方案，以期实现更合理和更人性化的组织与安排。

会议历时两个半小时，在轻松愉快的氛围中圆满结束。

（民族舞蹈队 通讯员）

[返回目录](#)

