

**Silver-Light Seniors Association**

**银光老年协会**

# 银光通讯

**2024年5月1日 第175期**

**责任编辑 曾立新**

# 目 录

## 【银光寄语】 .....4

《银光老年协会》简介..... 4

《银光通讯》简介 ..... 5

## 【银光活动】 .....6

赞首届银光老年舞会.....媛缘

欢乐共舞.....翁凯伦

## 【银光文苑】 .....11

不落的橡树叶 .....邹少男

蝴蝶兰二度绽放小妙招.....邹少男

又逢清明.....芳草

醉蝴蝶兰之美 .....邹少男

你是人间四月天 .....林徽因 朗读/立敬

## 【观光揽胜】 .....19

因坚强而美丽 为美丽而感动.....继英

## 【银光友情】 .....28

跨越时空的相遇 .....云芸

说说我们的大家庭（快板） ..... 王坤颖 恩怨

2024 年三八节活动花絮 ..... 俊俐

**【网文选读】 .....43**

怀一颗善良的心，做一个深情的人 ..... 荣乐妹

我不想变老 ..... 段鍾沂 韩平均

**【健康园地】 .....51**

老年社区健康关怀的新篇章 ..... 益言

偏头痛的自我养生保健法 ..... 王岚 周英男

怎样防治花粉症 ..... 王岚 医友

**【学习园地】 .....68**

初学 AI 人工智能 作词又作曲 ..... 方元

“沈老师教室”真好！ ..... 肖农

怎样用剪映软件的文字生成视频 ..... 沈秀霞 王岚 医友

**【银光厨艺】 .....79**

张媛香的美篇 ..... 张媛香

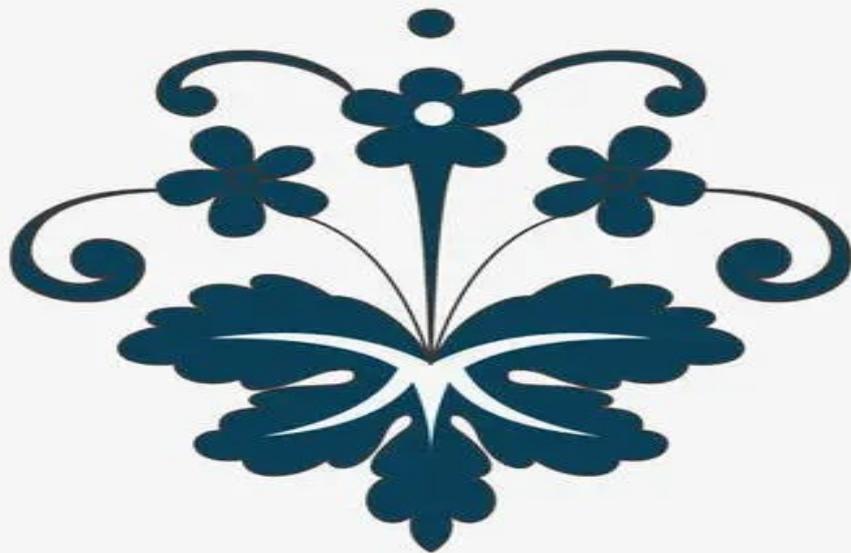
## 【银光寄语】

# 《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 20159 Mare Terrace, Ashburn, VA 20147



# 《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170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**

另外还可以查询银光网站上的友情链接：信息（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：曾立新 邮箱：[lixin20159@gmail.com](mailto:lixin20159@gmail.com)

下期责任编辑 肖玉萍 邮箱：[xiaoyuping44@gmail.com](mailto:xiaoyuping44@gmail.com)

《银光通讯》统一投稿邮箱：[Journalslsa@gmail.com](mailto:Journalslsa@gmail.com) 每月投稿的截稿期为24日。

[返回目录](#)



## 【银光活动】

# 赞首届银光老年舞会

## 媛缘

这是一场令老人心动，且终生难忘的舞会。

今年4月8日我和我的会友们早早起来打扮自己，焕发出青春的美。Emma姐打扮竟如此漂亮，说倒退了20年，也不足为过。我们尊敬的简老师也穿上了裙子，显的格外美丽；我



们这里的年长者亚英姐，穿着小红格的裙子，彰显出优雅的魅力。最值得骄傲的还是我们这里最年轻的小魏夫妇，焕发出青春的气息。我们这里离舞会地点比较远，大家提前了近一个小时的时间，克服了种种困难，到达了会场。



一进场，理事长一一的接待着我们。舞会开始，理事长致辞。舞会上看着那些已经进入暮年的老人们，有些鱼尾纹爬满额头，两鬓已经灰白的孩子们的爷爷、奶奶、姥姥、姥爷们，竟像少男少女般翩翩起舞。欢快飘逸的华尔兹，在他们



们脚下生辉；刚劲有力的拉丁舞都不时踢腿下腰来个造型；还有那粗犷奔放的迪斯科，轻松洒脱太极拳也搬进了舞场。尽管有的人舞姿不甚规范，而他们的神色却是那么庄重，自

信。奏响这首青春的旋律。最令我难忘是，有位88岁的老太太，各种舞步无所不能。要是不知道，怎么也看不出来她已经88岁了。远处看去，理事长也在和大家共舞，在优美的音乐中我也穿上了舞裙，融入到旋律中。呀，这里真有一些优秀的舞者。到舞会高峰时，竟有一位舞者，带领大家教起了拉丁舞，大家向小学生那样学的那样起劲。在舞会上我还见到了一些久违的朋友，我们一起跳舞，畅谈着人生。舞厅的音乐时儿似潺潺的流水；时儿如奔腾的江河，令你心旷神怡。这里的银光正在无止境延伸着生命的里程！





时间过得真快，转眼间到了抽奖环节，我和我的会友幸运的抽到了奖项。这是一份鼓励和激励，也是银光给我带来的一份吉祥！

随着优美舞步我思绪万千，原以为我会卸下舞装，很难有机会参加舞会了，只能扶助儿女照顾子孙，也算饶有情趣。然而，在这里我看到了斑斓多姿的美好人生，那轻盈的舞步，分明是在用心追逐着青春；那悠扬的乐曲，分明



是在娓娓倾述对生活的热爱；那份自信标志着对追求美好生活的执着。于是，我悟出人生的真谛：每个人都有朝霞似锦的清晨，也有夕阳余辉的黄昏；有风华正茂的时节，也有晚霞如火的暮色；只有珍惜时光，生活才能充满阳光，心才会永远年轻；这阳光，即有朝阳的蓬勃，也有夕阳的余辉。

走出舞厅，慢慢的迎来了晚霞。那夕阳的余辉，虽没有朝霞的蓬勃灿烂，却以自己的深沉和谐，把天边的白云染成一片丹红。噢，日落与日出一样迷人！

二零二四年四月九日

[返回目录](#)

# 欢乐共舞

## 银光协会二十周年纪念交谊舞会盛况

翁凯伦

4月8日上午，银光协会举办了一场备受期待的交谊舞会，以纪念该协会成立二十周年。作为系列庆祝活动之一，这场舞会聚集了协会的老朋友们以及来自各个分会和社区的热衷舞蹈的新朋友们，共同分享着欢乐和温馨。这场舞会的成功举办离不开一群组织者和志愿者们们的辛勤努力。



银光协会的理事长陈丽珍女士与舞会进行了周密的准备。他们不仅用彩带、气球、小吃精心布置了会场，挂上陈全清、张媛香、罗萍、翁凯伦等老师通力合作，提前多次沟通，分工合作，为这场了“首届友谊舞会”醒目横幅和银光协会会标，还为大家准备了有趣的抽奖，营造了欢乐的氛围。

当音乐响起时，舞会正式开始。老朋友们亲切相见，新朋友们也迅速融入其中，彼此交流问候，欢声笑语不绝于耳。翁凯伦老师代表银光理事欢迎全体同事



的光临。随后，亨顿老年中心的主任也发表了讲话，表达了对银光协会的祝福和支持。接着，陈全清老师拉着主任跳起了慢三，现场掌声雷动，笑声不断。陈丽珍理事长也上台发表了鼓舞人心的讲话，鼓励大家跳好舞，保持健康的身体，让每个人都感受到了家的温暖。

舞会正式开始后，大家手拉手起舞，轻松愉快，尽情享受舞蹈带来的快乐。在舞池上，新老朋友们互相认识，交流聊天，让彼此之间的关系更加紧密。有新来的朋友不会跳舞，马上有热心的朋友耐心的教步法，一遍一遍的教，使新朋友收益匪浅。为了保持现场的热情，陈全清老师亲自带头拉着舞伴们跳舞，不辞辛劳，展现了他的风采和热情。

在舞会进行的间隙，全体新老朋友在一起合影留念，最后两位年逾八旬的老师为大家抽奖，现场气氛热烈，幸运的获奖者们纷纷欢呼雀跃，笑容满面。

舞会结束之时，虽然大家依依不舍地告别，但心中却充满了对下次舞会的期待。这个银光协会二十周年庆交谊舞会不仅让大家共同度过了愉快的时光，更加深了彼此之间的友情和情谊。在未来的日子里，大家期待着再次相聚，共同享受舞蹈带来的快乐和幸福！



## 不落的橡树叶

邹少男

在我住室窗外五米处，有一棵粗壮高大的橡树，树高超过了六层的楼顶。初冬的寒风，吹落了公寓院内十数棵橡树的枯叶，剩下了干枯的树枝。唯独我

窗外的这棵橡树顽强的留住了绝大部分咖啡色的枯叶，尽管一些树叶已经脱离了枝条，却仍有一丝纤维牵连着，在风中来回摇晃，恰似藕断丝连。每当我向窗外望去，那些藕断丝连的枯叶与其它众多的枯叶，仿佛在向我骄傲的展示其顽强的生命力。此景引起我对这些树叶生出疑问，它们为何能够抵制住寒冷、劲风的攻击而与树枝不离不弃？如果是想给大院里一片灰蒙蒙的林木增添一

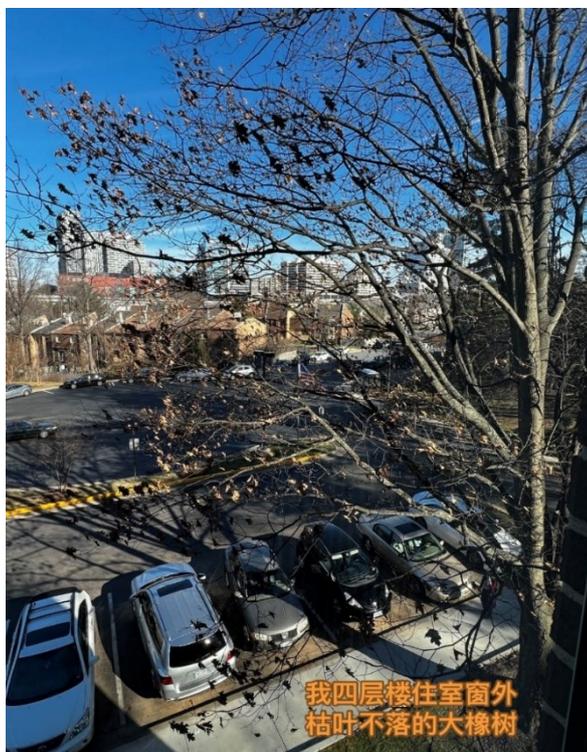


我四层楼住室窗外  
枯叶不落的大橡树

点色彩，那么即便它的色彩不是令人眼悦心暖的绿色，也是足够的了。这似乎也在启示，它不仅仅是一片片叶子，而是在象征对生命的坚守和追求。

我开始对这棵橡树另眼看待。我的书房兼卧室与它仅是一墙之隔，橡树几根碗口粗的枝干伸在我的窗外，和我是不折不扣的近邻。我把它的姿态和色彩看成一种情趣、一种赐予、一种缘分，别样的缘分。我在围绕公寓大楼一圈 500 米长的道路上巡视了一番，住户中与一棵枯叶不落的大树为邻者，我是唯一的一家，一丝满足感油然而生。

经查询得知，在美国，橡树被视作国树，其品种繁长。树高可达 25 至 30 米，甚至更高。树龄很长，有的可达 400 多年。有研究发现，位于美国加州的



一棵侏鲁帕橡树已经生存了至少 1.3 万年，可能是世界上已知最为古老的活生物。联想归联想，客观求实的分析这棵橡树留住了这些枯叶的原因，是它所处的地势。我住室的窗户朝东，位于公寓大楼最南端的楼头，在对面十几米处是一片坡度较大的高地，上面植被密集，生长着高大的松树、枫树及小片竹林。那里是一个避风并相对温暖之处。就在这棵大橡树对面的墙上，有一个自来水龙头

这是接水管浇灌草地用的。公寓职工也用来冲洗汽车和垃圾桶，有时水龙头关闭不严，滴水不止，这使大橡树受益匪浅。地利造就了这棵橡树绝大部分枯叶在寒暑严冬也不脱落。

2024 年 1 月 7 日

[返回目录](#)

# 蝴蝶兰二度绽放小妙招

邹少男

我住在 Fairfax, Virginia 一座老年公寓的四层楼。

我和老伴住在老年公寓，住室不大不小。一年前在我俩买了两盆蝴蝶兰花之后，女儿又送给我们一盆。这三盆蝴蝶兰每盆都有两根花梗，上面除了正开着的花，还有一串含苞待放的花蕾及潜伏的花芽。盛开的花朵精致优美典雅，像多只彩蝶停落在花梗上，迷人的景观十分养眼。这三盆花摆放在客厅的窗台上，满屋子春意荡漾，令人心情愉悦。

一盆蝴蝶兰开出了白色的花朵，五片花瓣上有粉色的条纹。突出的花蕊边缘有三片深粉色的花瓣，其中最边缘的那一片上有两根细细长长的须状物，恰似一只飞舞的蝴蝶。这也使我明白另两盆蝴蝶兰开出了粉红偏紫色的花朵，像是穿着彩色华丽舞裙的舞者，正在高尚优雅的轻歌曼舞，动人心弦。

当盛开的鲜花慢慢的花开花落，由盛而衰，只剩下光秃秃的花梗时，我舍不得遗弃这三盆花。上网查询得知：蝴蝶兰是可以二次开花的。于是，我一是剪掉残花，把过长的花梗剪短，但要尽量多保留潜伏的花芽；二是把空调始终锁定 22℃ 的室温；三是即便是冬天也要每天开窗通风；四是不使用任何花肥，但每天都不忘给每盆花喂上 3—5 块麻将大小的冰块，以便使花保湿并维持局部的低温；五是花盆的底部，也就是花的根部只保留极少量的水即可；六是避免阳光直射花朵，每天接受几个小时的散光即可。正好我家的窗户朝东，确保了适度的光照。

有投入就有产出，我下的这些功夫没有白费。就在 4 天前，那盆白色的蝴蝶兰第二次开花了。两根花梗上还有 7 个花蕾将陆续绽放。那两盆粉红偏紫色的蝴蝶兰的花梗上，也有 11 个花蕾，它们也将会陆续绽放出美丽的花朵。通过这些小招，成功地使蝴蝶兰再次开花。之所以记录出上述的过程，是希望与蝴蝶兰爱好的朋友进行经验交流，让蝴蝶兰在各自家庭里能二度绽放出美丽的花朵。

也有人告诉我，侍弄得好，蝴蝶兰还可以第三次开花。我也打算试试。

后附：照片 6 张。

2024 年 1 月 16 日





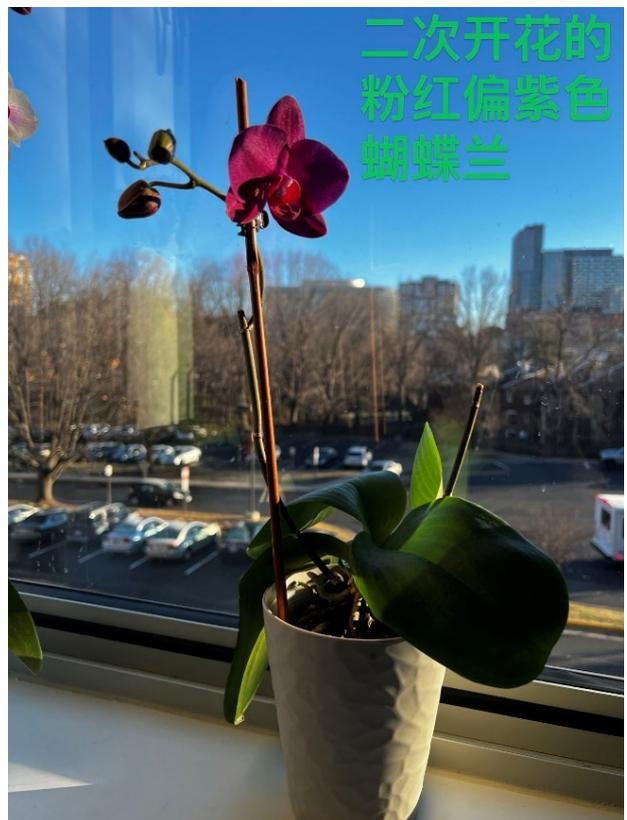
盛开的粉红偏紫蝴蝶兰



二次开花的白蝴蝶兰



二次开花的粉红偏紫色蝴蝶兰



二次开花的粉红偏紫色蝴蝶兰

[返回目录](#)

# 又逢清明

## 芳草

李花白，柳鹅黄，  
清明前后祭祖忙。  
雨蒙蒙，雾茫茫，  
思念故人痛断肠。  
香一把，钱百张，  
寄与父母添衣粮。  
火悠悠，泪千行，  
追忆往事心凄凉。  
细诉说，心意长，  
恩情似海永不忘。  
火缓灭，灰烬扬，  
三叩响头慰爹娘。  
鞭炮响，慢收场，  
跌跌撞撞下山梁。  
待得明年扫墓日，  
再送纸钱探爹娘。

2024 年 4 月 3 日

[返回目录](#)

# 醉蝴蝶兰之美

邹少男

我家养了三盆蝴蝶兰花，两盆是粉红偏紫色的花朵，一盆是白色的花朵。它们像是穿着色彩华丽舞裙的舞者，正在高尚优雅的轻歌曼舞，动人心弦。因此，有感在胸，吐而后快：

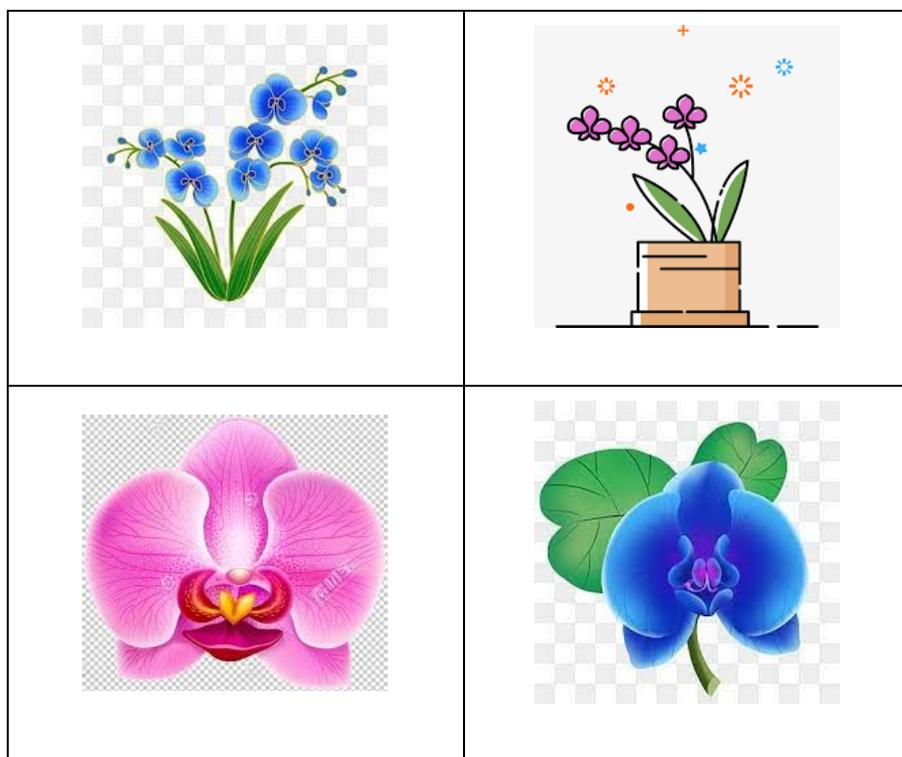
碧叶含翠春意浓，蝶舞花间艳丽蓬。

彩蝶醉飞奔花蕊，清香伴随舞影慵。

芳姿婀娜愈轻盈，翩翩展翅舞纷红。

飞蝶美姿寄芳心，蝶恋兰花皆醉情。

2024年3月16日



# 你是人间四月天

林徽因 朗读/立敬

我说你是人间的四月天；  
    笑响点亮了四面风；  
轻灵在春的光艳中交舞着变。  
    你是四月早天里的云烟，  
    黄昏吹着风的软，  
星子在无意中闪，细雨点洒在花前。  
    那轻，那娉婷，你是；  
    鲜妍百花的冠冕，你戴着；  
你是天真、庄严，你是夜夜的月圆。  
    雪化后那片鹅黄，你像；  
    新鲜初放芽的绿，你是；  
柔嫩喜悦，水光浮动着你梦期待中白莲。  
    你是一树一树的花开，  
是燕在梁间呢喃，——你是爱，是暖，是希望，  
    你是人间的四月天！

朗读链接：

[https://www.bilibili.com/video/BV1xx421k75C/?share\\_source=copy\\_web&vd\\_source=c33f33ba05c75a03b1ba598daf2010a7](https://www.bilibili.com/video/BV1xx421k75C/?share_source=copy_web&vd_source=c33f33ba05c75a03b1ba598daf2010a7)

[返回目录](#)

## 【观光揽胜】

# 因坚强而美丽 为美丽而感动

## 一次特别的樱花节出游

文/继英 图/文花 继英

华盛顿 DC 的樱花季，是一道靓丽的风景线，在美国居住20余年，与家人，与朋友，或陪恰逢花季来访的亲友观光，也曾去看过几次，激动过几次。今年花季提前到来，但因前不久做过脚趾手术，没有打算再去看。

3月22日华盛顿邮报上刊登了几张一棵名为“Stumpy”樱花树的照片，



接着在本地电视新闻中，也介绍了这棵树和围绕它人们自发开展的一些活动，



让我知道了这棵因被上涨的含盐的湖水长期浸泡，树根树身严重受损，但仍然顽强地在每年花期到来时，在它仅剩下的三个枝条上，努力绽放出一朵朵粉红的樱花，笑对游客，笑对自己不幸的命运！中国朋友们把它叫做“树坚强”！

正当我的心也为它而感动时，在 3 月 24 日的微信中，又看到了“米氏庄园”的一篇名为《潮汐湖樱花季-绝版 2024》的图文报道，生动详细地介绍了他每年去看樱花，每次必看“树坚强”，去感受它身残志坚，笑对风雨的力量！从他的文章中我了解到，“由于长期以来海平面上升和排水不畅，对潮汐盆地和西波多马克公园的海堤造成不可逆的损坏……，因此国家公园管理局拟在今年春天启动历时三年的重建海堤工程，该工程将导致潮汐湖畔 159 棵有故事的樱花树被砍伐”，令人遗憾的是包括那棵著名的“树坚强”！这一刻，我才明白了，为什么每天有络绎不绝的人们围绕着棵树，拍照，奏乐，献花，还做出它的卡通替身，去和孩子们玩耍，人们都希望能留住这棵给人们树立了顽强坚韧，生命不息，奋斗不止的榜样“树坚强”，最后管理局决定，会为其克隆一个 Baby，寄托人们对它的怀念！



看完这篇报道，我再也按捺不住心中的不舍：一定要去再看看“树坚强”，看看那些和它一样遭受不幸的伙伴们！与它们告别！

主意一定，我立即在微信里转发这篇报道，联络朋友一同前往。在联系的10位朋友中，有的刚与家人去过，有的已报名参加各中心春游赏花活动，最后落实了3月28周四，与徐塘和文花一同乘地铁前往，在那里与家住DC的晓萍汇合。

刚安下心来，突闻天气预报周四有雨，共同的心愿让我们当即决定，提前到3月25星期一早上8点出发！没想到几位女士的地铁出行计划，被徐塘家丁先生“保驾护航”改变了。当天一大早，他轻车熟路很快就把我们送到了马丁·路德金塑像附近的入口处，开启了我们这一次特别的潮汐湖低洼地带的赏花和告别之旅。我们随着人流，朝湖边走去，却被半坡上粉嘟嘟的一大片樱花吸引住了，赶紧驻足拍照，合影留念。



这些有幸种在较高地区的树，满枝的花朵在阳光下熠熠生辉，它们不知道，有那么多同伴将会遭受被砍除的命运。经过马丁·路德金塑像，就来到潮汐湖边。湖边几株树枝低垂的樱花树，自然成了人们亲近湖水又赏花的好景点，一个接一个地拍照留念，我们也不例外！



那天天气特别晴朗，太阳高照，天空湛蓝无云，湖面波光粼粼，远处不少小游艇点缀其中，对面华盛顿纪念碑和杰弗逊纪念堂掩映在花丛中，好一派和平繁华景象！只有当游客们的话语声被空中频繁巡逻的直升机轰鸣声淹没，（据说是因为俄罗斯刚遭受恐怖袭击，首都加强了空中防卫）这才提醒人们不要忘记世界并不安宁！



接着，我们朝着杰弗逊纪念堂方向沿着湖边漫步，进入了低洼湖区。虽然已有准备，可眼前出现的状况让我们既吃惊又心情沉重。或许是风力不小的缘故，一阵阵寒意让我们不约而同裹紧了身上的外衣。那时是上午 10 点多，第一次潮

汐溢出的湖水把脚下的沙地浸湿，许多碎木屑被水带到沙地上，大家都一路小心地在遍布水凼的湖岸走着。



沿着湖边没有看到树干粗壮，树枝舒展，花团锦簇的樱花树，倒是有不少留下的树桩，也有不少与“树坚强”一样，树干变形或破损，树枝稀少。它们都是将要被移除的。沿着湖边小心地走过被水淹了的湖堤，看见一棵独立在被水淹过的沙地，树干受损，没有树冠，只有几支开满粉红樱花的小树，心想这就是“树坚强”吧，赶紧拍了几张照片。仔细对照图文后，发现它的树身比“树坚强”完整，显然这是另一棵不幸的树。



继续前行，见到了被淹在水中供游客休息的条椅。



## 淹在水中的游客座椅

走过日本赠送的日美建交纪念石塔后，远远看见前面有不少人围聚在一起，我预感到那里就是我们要找的“树坚强”，就赶紧加快脚步走过去。果然，我们看到了孤独地长在潮湿的泥地上，被长铁链围护着的“树坚强”！围着它的各种肤色人群中，有几位年轻父母在为孩子讲述，也有旅行社的导游在为游客介绍“树坚强”的故事。不能靠近，只能找避开人群的位置，用相机镜头拉近观察：



## “树坚强”硬是用它支离破碎的身体绽开出美丽的樱花

裸露在外的残缺的树根；树皮剥落，满是空洞，仅有一半的树身；树冠脱落，只有那仅剩的三个树枝开满粉嫩花朵，在阳光下，在春风中展露着它的勃勃生机！好一个身残志坚的榜样！它的坚持，它的努力，它的忍耐和积极向上精神的确让人对它肃然起敬，难怪成为了励志的偶像！只顾着为它拍照，我们却忘了与它合影，遗憾！

完成了与“树坚强”和它的同伴告别的心愿后，我们在草地上休息进餐，前来汇合的晓萍告诉我们，她可以带我们去即将封闭的西波多马克公园。那里也有许多被漫过堤坝的海水损坏，将要移除的樱花树。我们以前都没有去过那里，决定赶紧一同前往。

晓萍常陪她家文先生来这里打网球和高尔夫球，所以很熟悉。顺着她指的方向，我们看到了波多马克河，靠公园这边有一条小路沿着河堤，但已经被围拦起来，晓萍说这里本来有许多椅子和桌子供游客休闲，也有许多樱花树，但因海水漫过堤坝，致使道路，樱花树，被淹，甚至淹进高尔夫球场，



我

们也看到，除了公路两边仍然有高大漂亮的樱花树，堤岸几乎没有完整树，这里也将完全封闭进行新堤修建工程。



## 漫步在西波多马克公园的堤岸边

在一处为游客保留的观景台上，我们看到远处的华盛顿纪念碑及河对岸高楼迭起雍容繁华的 DC，河边排着一艘艘白色汽艇，也显得气势不凡。



与

堤岸边残败的樱花树，丝网拦着的小路，海水浸湿的草地，稀疏的游人形成强烈的反差。在河边冷风中，一位男士在为穿着漂亮单薄衣裙的美女拍摄各种姿态的照片。我们也请一位外籍女士为我们留下了此行的集体合影。



这时大家都累了，顾不得曾被水淹过的草地湿漉漉的，铺上塑料单就坐下。晓萍家文先生要开车来把我们送到徐塘家丁先生的停车处。两位男士的热心助驾，为我们节省了大量时间和精力，才让我们能顺利看遍被淹区域，与那些将要被移除的樱花树告别，向“树坚强”以及另一些与它一样在逆境中仍然顽强拼搏的树同伴致敬！我们都感到特别兴奋和满足，使得鞋底脱落套上橡皮筋继续走，太阳镜失而复得的插曲都带上了喜剧色彩。又一个遗憾的是DC停车困难，没有机会请两位先生与我们一起合影致谢！

在我们 DC 樱花之旅后，从电视新闻里又得知，来美访问的日本首



相岸田文雄到潮汐湖视察，并在美国国会参众两院联席会上 宣布将向特区赠送 250 棵樱花树 ，作为美国独立 250 周年纪念的礼物，也让被移除的树得到补充 。相信 3、5 年后，这些象征着友谊和平的樱花将会绽放在修建一新的潮汐湖畔和西波多马克公园 堤岸，它们会传承老一辈的坚韧和坚强精神，用毕生的精力来装扮首都华盛顿特区美丽的春天。我想那时我一定和朋友们重游此地，相信“树坚强”的 Baby 已茁壮成长，会用它那粗壮挺拔的年轻身躯和花团锦簇的新枝笑迎我们和来自五湖四海的游人们！



2024 年 4 月 24 日于维吉尼亚

[返回目录](#)

## 【银光友情】

# 跨越时空的相遇

云芸

2024年3月29日上午9点，我们9人返鄂银光会员欢聚在武汉江汉路。我们创会会长龚留英老师飞越太平洋，跨越长江从上海特地来武汉与我们同聚，朋友们相见其乐融融，激动无比。创会会长龚留英老师也感谢大家筹备了这次疫情过后来之不易的朋友聚会。同时武汉的银光会员们感谢龚留英老师特地到来带给了我们难忘相聚时刻。



在武汉的大都市里，龚老师见到了多年未见的柯老师，丁老师、高宏老师及枫叶红，他们一别都快20年了，他乡又遇故知，留英感觉在这个城市里找到了一颗熟悉的星星，久违的笑容和那些曾经一起度过的时光，瞬间让他们心生温暖，格外激情。互相仔细端详彼此都有了不小的变化，但那份亲切感依然如初。

随后我们漫步在江汉路步行街上，江汉路步行街她是中国最长的步行街，有“天下第一步行街”的美誉，全长1600米，宽度为10—25米，是武汉著名的百年老街，也是“武汉二十世纪建筑博物馆”。

大家移步到入选“首批中国 20 世纪建筑遗产”的江汉关大楼留了影，沿着大道我们来到了汉口江滩，汉口江滩的自然风景十分迷人，特别是每年深秋季节，江滩上的芦苇盛开，成为武汉一道靓丽的风景线，在江滩散步你会感觉到长江的浩渺和人类的渺小，汉口江滩的夜景更是令人陶醉，无数五光十色的彩灯洒满水面，映照出诗意的画面。



在这阳光明媚而温暖好时光里，我们高兴聚在一起，在高宏老师的带领下走进了百年名校——武汉大学。武汉大学因其美丽校园环境和深厚的文化底蕴而闻名，校园自然景观和人文景观交相辉映，被誉为“中国最美校园”之一，每年的3月中旬和四月上旬是樱花的盛期，这时的樱花随风起舞，形成了一道美丽的风景线。漫天的樱花纷纷扬扬落满地，飞舞在樱花大道上留下粉红色一篇美丽炫目。

但我们来晚了看到已经是残花点滴还挂的枝头，我们已经找不到适宜的词语来描述对樱花的真切，无法用语言去描述她的芳容，她的丽影，她的韵味，她的情思，但我们看到随风飘落在地的花瓣是樱花的灵魂。体验到了樱花的另一种美

感。



黄鹤楼依山傍水，远眺如一只昂首挺立的黄鹤，屹立在长江之滨，彰显着古老文明的悠久历史。登上黄鹤楼上可以看到武汉长江大桥上面车来车往川流不息，桥下江面上船舶行驶在碧波万顷胡长江之中，你还可以围着大楼四周观看到武汉三镇的城市建设。





在短短的几天时间里，朋友们陪龚留英老师品尝武汉小吃，游览武汉的其他景区，参观了辛亥革命武昌起义纪念馆等。时间虽然短暂，安排照顾也不一定周全，但世界那么大跨越太平洋于千万人中在美国遇见你我便是一种缘分，世界又那么小与千万人在武汉你我又相聚，这是相遇的缘分，这种缘分来之我们的银光组织，感谢银光协会的凝聚力，愿银光协会越来越好！

[返回目录](#)

# 说说我们的大家庭（快板）

王坤颖 恩恕

湖水荡漾天兰兰，我们来到安妮湖畔。

鱼儿戏水雁儿游，美丽湖光如画卷。

风吹树叶哗啦啦，这儿是天然大氧吧。

我家就在湖岸上，世界各族共天涯。

七层高楼拔地起，内部设施现代化。

落地大窗视野宽，街景一览知天下。

最美不过大门前，我与孩童共年华。

咱群名叫“大家庭”，“银光”分会一支花。

群英荟萃阵容大，生活多彩笑哈哈。

舞裙飘飘孔雀飞，歌声嘹亮唱晚霞。

管弦振动琴键跳，太极武功多精妙。

逢年过节有表演，七老八十主动上。

排个节目《上海谣》，不会沪语怎排练？

上海外婆站出来，一字一句教不倦。

苦练不负有心人，大妈台上变名媛。

身姿婀娜音婉转，台下掌声连成片。

舞蹈小组必须夸，演出多多功劳大。  
吉祥欢歌吉祥谣，新疆舞亚里古娜。  
自办春晚主力军，老人护院最欢迎。  
一年四季皆辛苦，精神焕发乐融融。

再来说说男士们，积极参演获好评。  
做操跳舞显阳刚，带头王许冯蔡陈。  
椅子操和健身操，《排舞》加上口哨声。  
钓鱼乒乓炼身心。 短期旅游自由行。

公寓国际食品节，中国菜肴最出色。  
肉包春卷糖年糕，凉拌牛肉烧鸡腿。  
下厨自做红烧肉，九十七岁杨大姐。  
大爷大妈露一手，中华美食了不得。

卧虎藏龙大家庭，各行各业有高人。  
琴棋书画和摄影，布艺园艺和视频。  
妙哉陈飞田桂英，布头巧变俏佳人。  
关心公益多热忱，每月自己放电影。

咱们住在美国中，英语交流不可分。

老人交流有困难，有人帮助有人问。  
英文《通知》每周有，义务翻译王寅通。  
外语学习不放松，东西文化相交融。

每人必备呼救器，急病 " 911 " 立送医。  
小病小痛也不少，有人慰问常关照。  
老年义工自愿做，月月送菜到门口。  
手机坏了替你修，拐杖丢了帮你找。

大家庭里故事多，携手同行笑呵呵。  
大家庭里情深深，共享健康晚年春。  
大家庭里心舒畅，生活幸福岁月长。  
2024 年来到了，大家庭齐祝新年好！

[返回目录](#)



# 2024年三八节活动花絮

伶俐

注：（上期遗漏文章）

春风送暖，万物复苏，三八节也如期而至。我们公寓(HWFH)健身舞队的姐妹们在队长的带领下，于三月八号下午四点，穿上漂亮的衣服，带着对春天的欣喜，走到户外拍照，庆祝属于自己的节日。

户外一派早春景象，和畅惠风送来幽幽花香，早发花树已半蕾半花，一排排树冠似被彩霞环绕。大家边赏景边拍照，春花的娇艳和姐妹们的笑颜辉映……渐渐地更入佳境，大家玩兴大开，童心萌发。摄影爱好者们记录下这些景观，尽情展现了猎人森林公寓姐妹们庆祝节日的愉快心情。















美篇  
@伶俐  
美篇号: 469166011

# Happy Women's Day



3-08

美熹

[返回目录](#)

## 怀一颗善良的心，做一个深情的人

荣乐妹 / 转载

情这一个字，看似简简单单，品之回味无穷。世间的凉薄，唯情可化，生活的苦涩，唯情可解，沿途的坎坷，唯情可破，心怀深情去前行，所遇多是好景色。

马尔克斯说：“我年轻过，落魄过，幸福过，我对生活一往情深。”

在熙攘的人间经过，我们都是孤独的行者，你有你的烦恼，我有我的曲折，不管来路经历过什么，我们都应该保持着对生活的一往情深，循着自己的方向，走在自己的路上，过好自己的生活，永远心怀热爱，永远深情炙热。

万千相遇，因缘牵引，得失聚散，全存己心，这世间所有的情感，唯真唯深，才得久远。

深情是一种能力，一种力量，更是一种珍贵的品格，善良的人很美，深情的心最贵，那些善良深情的人才是值得我们珍惜的缘分。在这向前奔赴的旅程中，无论你是谁，将去向哪里，总会有些情意在为你守候着，总会有些惦念在把你围绕着，日子虽庸常，情味却绵长，俗世其实处处充满了念想。

正所谓万物有情生，做人更要做一个深情的人，在一粥一饭中去感受身边的温度，在一草一木里去体会生命的精神，在一聚一散中去领悟人生的意义。爱人爱己，爱花爱草，爱自然，爱生命，爱世界，爱事业，爱这只会来一次的人间。

流年总是太匆匆，总要活出些动人的景色，所以只要活着，就要尽量有温度，有情怀，有趣味，情深万象皆深，心美所遇皆美。

不管此刻的你是得到或者是失去，请都不要放弃对这人间的热爱和执着，被人所爱是幸运，无人爱着又如何，只要怀一颗善良的心，做一个深情的人，就能活出人生最美的底色。

余生漫长，希望我们无论在什么样的境遇下，都能保持住心灵柔软的质地，始终温柔向上的活着。时间终将验证出所有的真心和假意，岁月早晚也会回馈你所有的坚持和努力。

林清玄也曾说：“人生不乐复何如？要快乐！凡事喜悦，自在生活，持续做一个深情的人。”包容一些，微笑一些，快乐自然多一些；善良一点，深情一点，运气就会好一点。

愿我们：生而有情，保持真情，活出深情。只要深情地活过，无论结果如何，都是此生值得！



[返回目录](#)

# 我不想變老.....

段鍾沂/文 韓平均/轉載

「我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢變老。」相對於這首曾經紅極一時的歌曲，滾石董事長段鍾沂卻說：**學會獨處，和自己一起變老，才酷！從不服老、接受老，他體驗到老年原來可以很有意思。**

「老」這件事，其實是不知不覺的，因為從小到大，日子一天天地過，經歷過青少年、壯年、中年，當你警覺到老的時候，會覺得有點唐突、意外，甚至不願意相信自己老了，但慢慢地會有一些現象、身體上的訊號，告訴你：你老了。

## 我不想變老

幾年前我的食量開始下降，我覺得很奇怪，因為以往食量很大，現在是再好吃的東西，都只能淺嘗，一開始還以為身體出了狀況，後來請教醫師，醫生問我幾歲，那時大概六十五歲左右，他說：「這是正常的。」我還很納悶：為什麼！

食量下降之外，經常打翻杯子或是東西拿不穩，剛開始很懊惱，覺得自己怎麼那麼不小心，後來才曉得，年輕時皮下組織分泌很多油脂，拿東西時會產生摩擦力，可以握緊物品，隨著年紀漸長，皮膚愈來愈乾燥，隨手拿取物品時，以為自己握到了，其實沒有。

老的跡象也逐漸蔓延到各個器官，家人和朋友都反應我說話的聲音變大了，電視機的音量也愈開愈大，原來是聽力退化，所以不自覺地提高音量。而且，看電視經常看著看著就睡著了，閱讀也是如此，很難完整地看完一本

書……一點一滴的累積，包括體力下降、注意力不集中，最嚴重的就是記憶力衰退。

這幾年身邊的朋友都有一個共通現象，就是忘記車子停在哪兒。前一陣子，我騎腳踏車去淡水，一般我都是早上騎車，那天忙到下午才出門，所以直接開車到河濱車道。當時心裡有點急，停好車，腳踏車一卸下來，我就開始騎，結果回來找不到車子，加上天色暗了，我找了一個多鐘頭，非常沮喪，甚至一度坐著發呆，因為沒體力了，最後只好打電話叫兒子來接我。

生理的退化，立刻帶來很多生活上的挫折，接著心理的挫折也會跟著浮現——沒有信心。以前騎單車，凌晨一、兩點騎也沒問題，現在膽子變得很小，天黑了就想趕快回家，開車速度也變慢了。面對這些現象，你會覺得沮喪、懊惱，大概還有點兒不太服氣。

老來，我們沒有警覺，當我們要面對它的時候，又很排斥，最大的抗拒就是疾病和死亡。我常在想，悉達多太子四出城門看到老病死的現象，他也想不通，人生在世是否一定會面臨老病死，有什麼方法可以避免嗎？於是悉達多去尋找答案，後來他覺悟了，人生本來如此，有生就有滅，老了就會病會死，所以佛陀給我們方法，告訴我們不要害怕。話雖如此，面對老病死還是會感到不安，我常開玩笑說自己「貪生怕死」，幾年前戒了菸，而且飲食愈來愈健康、維持運動習慣，因為想要活得舒服一點、活得久一點。

### 從觀察中學習老

我有一群朋友，以前常約出去打球，這二、三年間，大家的健康陸續出了問題，其中一個心臟開了二次刀，需要坐輪椅；一個最近得了流感，變成肺炎住進加護病房；也有人心肌梗塞往生。突然間，你會發現生活周遭都是老病和

死亡。這有點像是，當你開 BMW 時，你會覺得滿街跑的都是 BMW；當你開 Honda 時，你會發現街上都是 Honda；當你六十五歲時，你眼裡看到的也都是老人。

我的公司在國父紀念館附近，天氣好的時候，兩側的公園內會看到一群老人坐著或躺在輪椅上，後面跟著一群外傭在聊天、講電話，看到這樣的情景，你有什麼感覺？我幾乎每天看到這樣的情景，這也讓我思索：我們用什麼態度迎接老？面對老？

我是 1948 年出生，我們這一代，也就是現在六十～七十五歲之間的人，所有的生活經驗都是自己摸索出來的，父親那一代的生活和我們截然不同，沒有人可以做示範，我們必須自己摸索怎麼老。老是需要學習的，如果不去學習，就會跌跌撞撞、付出代價。如何學習？向彼此學習。

我身邊就有兩個例子，一個是媽媽，一個是哥哥。媽媽今年九十二歲，一個人住，自己買菜、做飯，有個外勞照顧，每個禮拜孩子和孫子都會過去陪她；而哥哥只大我一歲，退休不久，因為小腦萎縮退化，生活無法自理，現在住在安養院。

載大哥去安養院時，感觸很深，他的家當就是一個黑色塑膠袋，那些他珍藏的畫作、旅行時買的紀念品、名家吹製的花器、數百本藏書、幾面牆都不夠放的唱片、CD……都送人了，這也讓我看到，原來人生走到最後，一個袋子就搞定了，很多東西，真的是多了。

相較之下，媽媽為什麼可以一個人住？這狀況是誰創造出來的？不是我們兄弟，是她自己創造的。媽媽的健康不算很好，因為支氣管擴張，進過加護病房幾次，但是她懂得生活，有自己的消遣，經常動腦筋、找事做，而且能夠享受生活中的成就感和挫折感。如果一個人對什麼都無感，那就完了。

從媽媽身上讓我看到，要擁有獨立自主的老年生活，第一個要健康，不只是身體健康，還有心理的健康。這些觀點，年輕時我也不相信，現在終於服氣了，而且完全信服，因為眼前所有的毛病都是過去十幾、二十年累積而來，種什麼因就結什麼果。

古希臘哲學家推崇音樂和體育，因為運動鍛鍊身體、音樂陶冶心靈，身心得以和諧發展，生活品質就能提昇。所以無論什麼年紀，都可以從飲食、運動、閱讀、聽音樂等方面著手，將來會結什麼果，我們不知道，但要種下善因。當你懂得照顧自己、安排生活，別人自然就會來親近你，老了，身旁圍繞的是孩子、孫子和朋友；如果沒有照顧好自己，旁邊就是醫生、護士和陌生人。

所以「老」這件事，不是只有自己的老化，還涉及醫療照護、人力資源配置等複雜的議題，這也是臺灣人口老化遭遇的困境。老了，如果沒錢怎麼辦？病了，由誰來照顧？……歸根究柢，還是先把自己照顧好，尤其年輕的一代，現在就要練習照顧自己，不要成為家人的負擔、社會國家的負擔。

### 學會獨處 享受一個人

對老的理解，可以透過觀察、閱讀，尤其現在資訊很多、取得很容易，但每個人的狀況不一樣，最重要的還是自己的體驗，因為老是自己的事情。

這幾年，獨自外出開會或談事情，一回到辦公室就忘了會議內容，只記得其中一、兩件事情，太太曾建議我做筆記，但寫一寫又懶了，這就是老了。其實我也想退休，但身邊有許多退休後生病或者惶惶不可終日的例子，讓我不敢輕言退休。

幸運的是，我很會沒事找事做；不用做偉大的事，就做平凡的事，平凡的事，會愈做愈開心。平常除了公司的業務，我還到政大、淡江教書，下了班，如果沒事，我就回家做飯。我很喜歡做飯，因為料理要有 plan，從採買、備料、洗菜，最後還要洗碗收拾，動腦又動手，充滿樂趣。

老了要學會獨處，習慣自己一個人，並不是把自己封閉起來，而是一個人也可以很舒服、很自在。

### 心態決定一切

回顧這一生，覺得自己很幸運也很感恩，因為自己天性樂觀，所以即便遇到一些棘手的事，也不覺得是挫折。就像當初辦雜誌，負債累累，每天就是借錢、借錢、借錢，晚上睡在辦公室的桌子上，沒錢吃飯時就蒐集玻璃罐換錢，或者典當相機，採訪需要用時再贖回來……現在回想起來，仍然覺得那是很棒的一段經歷。

那已經是三十五年前的事了，說不定我還可以活個二十年、三十年，這中間會發生什麼事？會老、會病、親人會離開，這些都可能發生，所以我就是珍惜現在、感恩現在所擁有的一切。

多年前，我受邀到雲南蒙自擔任時報廣告獎的頒獎人，典禮結束時，被湧進來的人潮踩斷腳，還好很幸運，送醫速度很快，獲得妥善的照顧。回臺後，太太從美國來看我，一進醫院就要拍照傳給朋友看，讓人啼笑皆非。當時還接到岳父的電話，他說：「恭喜，打斷腳骨顛倒勇！」這就是生命的哲學與面對。

聖嚴法師說過，環境不會變、事情不會變，但自己可以變。其實我的腳一直沒好，變成創傷性關節炎，走路走久了會痛，一開始我還拿拐杖，後來決定

丟掉柺杖，要痛就讓它痛吧，照常走路、騎車、游泳，才發現真的可以和「痛」和平相處。

人生不能倒帶，如果抱怨自己倒楣，不會改變任何事情。同樣的，人一定會老，我們能做的，就是去迎接它。你的心情，決定你的處境；不要把焦點擺在自己身上，多關心身邊的人，看看小孩、小動物、小花小草，人生會變得很有意思。（許翠谷採訪整理）

◎ 文：段鍾沂（滾石文化董事長）

[返回目錄](#)



# 老年社区健康关怀的新篇章

## —记范朝红博士《癌症筛查和预防》讲座

作者：益言

### 前言

银光老年协会是美国北维州的华人老年社团，已有 20 年的历史，随着岁月的推移，社团高龄化已经明显，80% 以上的基本成员已入住老年社区（老年公寓），还有一部分成员享受每周 6 天的老人日间护理中心的待遇，过去几年和当前老年社区成员病患的状况说明，癌症高危人群的存在是不争的事实，从去年下半年开始，以陈丽珍理事长为首的理事会核心组，着重关注这个问题，而分管卫生健康资讯的副理事长吴月兰，更是做了大量的资讯收集和联络工作，去年 11 月中，理事会在小范围内举办了二次网上健康资讯发布，银光人第一次接触到“美国筛查癌症规范”的专题，接着，去年 12 月 1 日发刊的《银光通讯》170 期上，发表了吴月兰的署名文章“癌症防控的关键，在于精准筛查”，她在文章里，介绍美国乔治城大学医学院何艾濂教授的在线讲座，指出：“何教授以深入浅出的方式解释了美国目前癌症筛查领域的最新规范和先进技术。癌症是一种具有高致死率的严重疾病，而早期筛查，早期发现和早期治疗就成为战胜癌症的关键”

吴月兰的文章代表着理事会第一次向整个银光群体输入“癌症筛查”的概念，预期着在银光人生活的老年社区中，健康关怀将具有更先进更人性化的特点。要做到这一点并不容易，理事会还要做很多工作，银光人还要做很多努力，首先

就是学习。

### 一次爆棚的讲座

在经过两个多月的努力之后，银光理事会终于邀请到一位重量级专家为银光会员演讲《癌症筛查和预防》的主题讲座，她就是美国食品药品监督管理局资深肿瘤医药审评官，美国内科医师及血液病肿瘤科专家范朝红博士。海报一经发出，笔者所在的老年公寓中，有朋友就互相提示：“这个机会不能错过！”，在 ZOOM 里等候，到 7:30 那一刻一过，主持人陈理事长说的第二句话就是”人满落闸，有些朋友遗憾了“，因为 ZOOM 的容量只有 100 号。在这 1 小时里，范博士向听众宣讲美国国家综合癌症网 NCCN 提供的一个文件《最好的保护是从癌症筛查中及早发现》(The Best Protection is Early Detection from Cancer Screening )，里面包含 NCCN 发布的最新版本的 6 种癌症筛查指南。到目前为止，只有 5 种癌症（乳腺癌，结肠直肠癌，宫颈癌，肺癌和肝癌）可以通过筛查及早发现，还有一种癌症（前列腺癌）的可靠筛查方法尚在研究之中。此外，筛查对象的条件是有限制的，因为，筛查也可能产生副作用，甚或有”双刃剑“的后果（假阳性或假阴性），我们学了这 6 个指南，心里就有个框框，有个规范了。但是，范博士要在 50 分钟（预留 10 分钟回答提问）内将这 6 种筛查指南及有关问题全部讲完，是有一定难度的，她不得不保持较快的语速，有些发音就难免听不清楚，即便如此，讲到肺癌和肝癌这二部分，时间已不允许她充分展开来讲。这一场讲座，认真的听众们感到是入门了，很有收获，但还需深入。好在有心人陈丽珍和吴月兰二老师早有考虑，讲座结束之后，立即将范博士讲座的文件（英语）全文发送给听讲的朋友们，又应大家的要求，整理了范博士的讲座视频，放在 Youtube 上让

大家观看，这就使那些错失机遇勿能进入 ZOOM 的银光人有了机会均等的感觉而不也乐乎！而像笔者这样的脚色，则有了”复习“的条件，通过学习文件，再”回锅“对照 Youtube 的视频，就能陆续弄清讲座上起初听不懂的问题，岂不快哉！我们感谢范朝红博士为银光人贡献了一场高水平的医学讲座，它产生的影响将是深远的。

### 老年社区健康关怀的现状与期待

“癌症筛查”这个医学术语，多年前就已出现并付诸实践，但到十几年前才有突破性的进展。这要归功于自 1970 年代尼克松总统开启的“癌症战争”的国策，这一国策由历任美国总统传承，直到 2016 年奥巴马总统发起攻克癌症的“登月计划”。这场战争的“总参谋部”，一般认为就是美国癌症协会 America Cancer Society 即 ACS, 它每年年初举行年会，吸引全世界各国顶尖的医学专家前来参加，并发表具指导性的年度癌症报告。今年 1 月 18 日，ACS 发表《2024 年美国癌症统计报告》(Cancer Statistics 2024), 指出自 1991 年以来，美国总体癌症死亡率已下降了 33%, 成功挽救了 380 万人的生命，而癌症五年生存率也从上世纪 70 年代的 49% 上升到现在的 69%, 按照这个趋势发展下去，直到取得“癌症战争”的最后胜利，必须依靠三个充分必要的条件，除了“创建健康的生活方式例如加强控烟力度”和“技术创新”这两条外，“运用先进的筛查技术和实现广泛的筛查计划”是关键的一条。

然而，目前老年社区的健康关怀与癌症筛查的目标仍然相距有五十步之遥。原因在于，老年群体的健康关怀主要决定于他们享有的健保计划，在老年健保计划里，是有一些常规的癌症检测项目，例如，每年二次对女士的乳腺癌 X 光造影

检测；对老年男性前列腺分泌物指标 PSA 的检测；对乙型肝炎病毒 DNA 的检测以及肝脏肿瘤标志物甲胎蛋白 AFP 的检测。如果说，这也是属于“癌症筛查”，那么，它与范博士宣讲的文件上界定的“癌症筛查”比较，显然有很大的局限性。

在这里，笔者想以近几年来发生在所在老年公寓的几种癌症病例，与大家一起做一个比较和分析。

1，直肠癌的高龄发病率。全部是 80 岁及以上的高龄病人，有一位已 90 岁。除一位外，都有健保计划的保障，他（她）们都是有了明显的症状才去求诊，也就是说，错过了从 70 岁到 80 岁这 10 年间借助肠镜检查发现癌患的时机。很遗憾，这一批患者已没有一位存活到现在。与此对比的一个例子是一位原住本公寓的老居民，她几年前移居外州，去年初，她以 92 岁高龄接受肠镜检查，在 6 个检出的息肉中发现一个癌变，主治单位斯坦福大学医学院立即为她做了直肠切除术，随后经过 7 个月的化疗，今年元旦前夕，经医院复查，证明已完全康复。

2，肝癌在本公寓的发病率相当于直肠癌，但状况比后者复杂，有二例是由肝硬化演变而成的，很遗憾，除一例外，其余患者都没有存活到现在。

3，肺癌也是对本公寓居民威胁较大的。疫情期间，本公寓两位肺癌患者由于免疫力较弱而感染新冠病毒，最后因并发症去世。而一位已过 80 岁的女居民，前年秋天在治疗其他疾病胸部造影时，医生偶然发现其肺部不正常的阴影，经进一步检查，证实为肺癌初期，立即采用激光刀手术，术后经过多次复查，目前情况正常。

在上述老年公寓出现的癌症病例的反面个案和正面个案，不正是证明：对癌

症的及早筛查，及早发现和及早治疗是何等的重要！

攻克癌症的“登月计划”是一种政府行为，当年的指挥者副总统亦即今天的总统拜登应该可以运用政府行为，把“癌症筛查”的条款纳入联邦医疗健康保险 Medicare Health Insurance（红蓝卡）中，地方州政府也可以把“癌症筛查”的条款纳入医疗补助计划 Medicaid（白卡）中。如果这样做了，老年社区实现“癌症筛查”的健康关怀就一定水到渠成。这是我们老年群体的期待！

[返回目录](#)

## 偏头痛的自我养生保健法

王岚 周英男

偏头痛是一类有家族发病倾向的周期性发作疾病，表现为发作性的偏侧头痛，伴恶心、呕吐及羞明，经一段歇期后再次发病，在安静、黑暗环境内或睡眠后头痛缓解。多为一侧或两侧颞部反复发作的搏动性头痛，发作前可伴视觉、体觉先兆，发作时常伴呕吐。女性多见，25-40岁多发。偏头痛是一种由于血管舒缩功能障碍引起的，发作性头痛。临床上可有反复循环性发作性头痛、恶心、呕吐、怕光、头昏等症状。目前研究认为前列腺素及血栓素类物质在血液中的浓度变化是本病的生化基础。

人体在发热，失眠，血压高，精神紧张，情绪激动时也可能出现头痛，称为症状性头痛，去除原发因素后，头痛就会缓解，与偏头痛不难区别。

三叉神经痛是三叉神经分布区域内的发作短暂性剧烈疼痛，是无器质性损害可寻到的一种疾病。多见于40岁以上的中老年人，达70%~80%，最小年龄只有十几岁，最高年龄92岁。据一份国内15家医院1454例统计，男多于女。三叉神经痛的病人，面部常常有特殊的敏感点，如果刷牙时碰到敏感点时，就会引起三叉神经痛。因此，偏头痛不难与三叉神经痛鉴别。

流行性乙型脑炎(俗称大脑炎)可有剧烈的头痛，发热、神萎、食欲不振、轻度嗜睡，严重时由嗜睡转入昏迷，出现意识障碍。有脑水肿及颅内压增高时，表现为面色苍白，剧烈头痛，频繁呕吐，惊厥，血压升高，脉搏先加速后减慢，早期神志清楚但表情淡漠，并迅速转入嗜睡、恍惚、烦躁或谵妄，呼吸轻度加深加快。重度脑水肿的表现面色苍白，反复或持续惊厥，肌张力增高，脉搏转慢，体温升高，意识障碍迅速加深，呈浅昏迷或深昏迷，瞳孔忽大忽小，对光反应迟钝，眼球可下沉，出现各种异常呼吸，可进展至中枢性呼吸衰竭，甚至发生脑疝。临床症状比偏头痛严重得多，不难区别。脑蛛网膜下腔出血以青壮年多见。多在情绪激动中或用力情况下急性发生，部分患者可有反复发作头痛史。突发剧烈头痛、呕吐、颜面苍白、全身冷汗。不同程度的意识不清及至昏迷，颈项强直，可有脑膜刺激症状及病理反射阳性。临床症状比偏头痛严重得多，不难区别。

### 一、偏头痛的经络经穴保健法

- 1, 每天清晨醒来后和晚上临睡以前,用双手中指按太阳穴,角孙穴,丝竹空穴,风池穴,外关穴,侠溪穴顺时针及逆时针揉动,先顺揉20至30圈,再逆揉20至30圈,反复几次,连续数日,偏头痛可以大为减轻。

太阳穴：部位：在耳廓前面，在颞部（前额两侧），当眉梢和外眼角的中点向后的凹陷处，大约 0.5 寸。

主治：偏头痛、头痛、眼睛疲劳、牙痛。（图 1）



图 1 太阳穴

角孙穴：部位：耳尖直上入发际处。

主治：偏头痛、耳部红肿，目赤肿痛，目翳，颊肿，齿痛等。（图 2）



图 2 面颊部穴位

丝竹空穴：部位：在眉梢凹陷处。

主治：偏头痛、目赤肿痛、眼睑闰动等。（图 2）

风池穴：部位：在头额后面大筋的两旁与耳垂平行处。

主治：偏头痛、头痛、头重脚轻、眼睛疲劳、颈部酸痛、落枕、失眠、宿醉。（图 3）

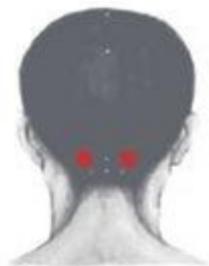


图 3 风池穴

外关穴：部位：腕背横纹上 2 寸头痛、颊痛、目赤肿痛、耳鸣、耳聋等头面五官疾患。（图 5，尺骨与桡骨之间。

主治：偏头痛、

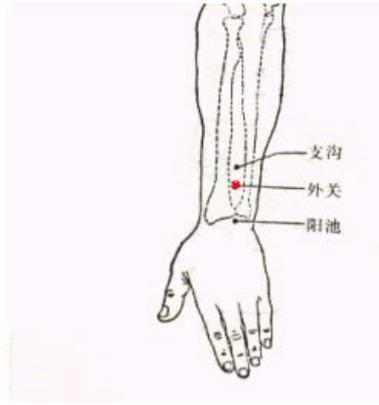


图 4，外关穴

侠溪穴：部位：位于足背第四、五趾之间的趾缝端，趾蹼缘后方赤白肉际处。

主治：偏头痛、头眩、颌痛、热病、狂疾、目外眦赤痛、目痒泣出、  
耳鸣。（图 5）



图 5 侠溪穴

2, 按摩耳穴额, 太阳, 枕, 顶, 交感等穴可减轻偏头痛。（图 6）

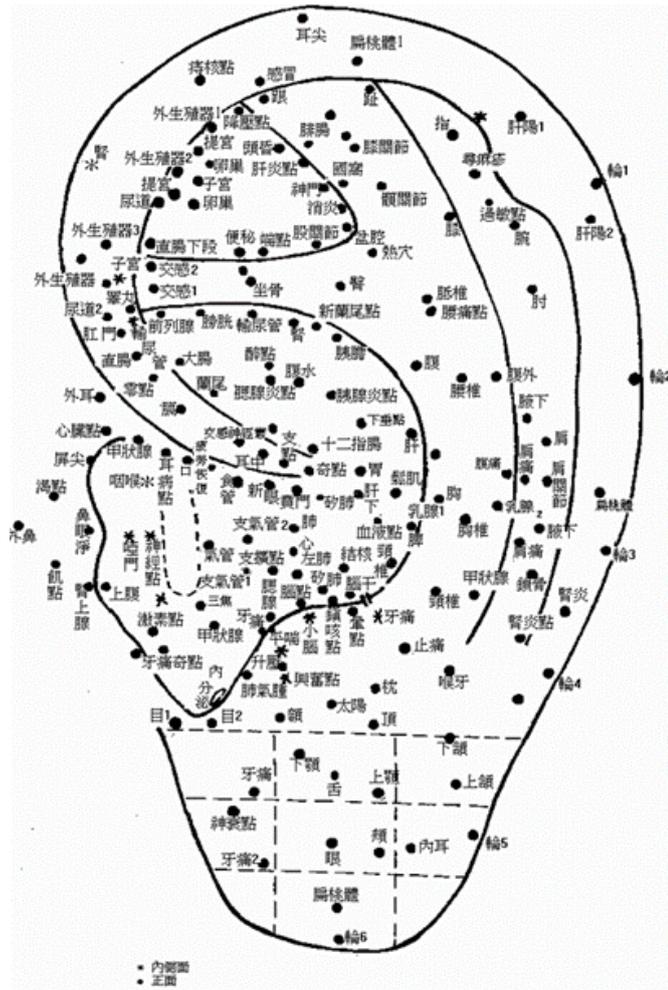


图 6, 耳穴图

3, 按摩足反射区大脑, 额窦, 鼻, 小脑与脑干, 斜方肌等反射区可减轻偏头痛的症状。(图, 7)



图 7 足反射区图

## 二, 饮食养生及药膳

1、宜吃食物：莲子、青豆、黑豆、鳝鱼。常吃些含镁比较丰富的食物，如核桃、花生、大豆、海带、桔子、杂粮和各种绿叶蔬菜，这对缓解偏头痛症状有一定作用。

2、忌吃食物：白酒、鸭肝、芝麻、杏仁。奶制品，奶酪，特别是硬奶酪、咖啡、含亚硝酸盐的食物，如放置过久的汤，热狗，柑橘类水果、巧克力（巧克力性头痛）。酵母、人工甜食、发酵的腌制品：如泡菜、味精等易引起偏头痛的发作。

3, 药膳：天麻鱼头：天麻 25g, 川芎 10g, 茯苓 10g, 鲜鲤鱼 1 尾 (1000g) .

制法：将川芎，茯苓切片，与天麻一同放入二次米泔水中浸泡 4-6 小时，捞出天麻，置米饭上蒸透，切片，再将天麻片放入去鳞，去腮及内脏的鱼腹中，置盆内，加入少许姜，葱，清水，蒸 30 分，按常规方法制作调味羹汤，浇于鱼上即可。佐餐服用。有平肝宁神，活血止痛的功效。

4, 西药：咖啡因麦角胺片为偏头疼特效药，每次 1~2 片。若不能缓解发作，0.5~1 小时后追加 1 次。单次发作勿超过 6 片，一日总量勿超过 12 片(儿童减半)，过量会产生麦角中毒，妊娠及严重心肺肾患者禁用。苯甲酸利扎曲普坦片，风油精，脉络舒通颗粒，天麻素胶囊，肠溶阿司匹林或消炎痛也有效。

5, 中草药川芎茶调散对偏头痛有效。

6, 应在精神上放松，其次要排除诱发因素，如含有脂肪、酒、酪胺的食物应避免，注意劳逸结合，保持环境安静，避免日光照射、饥饿等。精神紧张时，应及时给予镇静剂(如安定)与镇痛剂(如去痛片)合用可使头痛较快缓解。呕吐明显时可给胃复安或吗叮琳等。头痛发作时还可给予非类固醇抗炎镇痛剂。

[返回目录](#)

# 怎样防治花粉症

汇编：王岚 医友

春天到了，百花盛开，人们喜迎春天，但对于有花粉症的人来说，会出现鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流清水样涕，部分病人可伴有眼痒、耳痒、上颚痒、咽痒、皮肤瘙痒、荨麻疹等，严重者还会伴有咳嗽、胸闷、气短与呼吸困难。花粉过敏具有明显的季节性和时间性，可持续一到数月，症状的严重程度与接触花粉的种类、数量密切相关，但一般不伴有发热、头痛、肌肉酸痛等全身症状。广义说花粉症也属于过敏性鼻炎，但花粉症是只有在春季和秋季花粉多的时候才发作，而一般的过敏性鼻炎一年四季都有症状。

## 1. 病因

花粉症定义为机体接触过敏原后，主要由 IgE 介导的鼻粘膜非感染性炎症性疾病。花粉症即特应性体质患者被花粉过敏原致敏后出现的反应。

1. 个体因素：正常的个体，在接触花粉等非致病性物时，可以诱导机体产生免疫耐受，而在特定的个体中，则是经过特异性免疫机制发展成过敏性疾病。这种特定的个体，存在遗传倾向，同时也存在易感的外界因素，例如：不合理饮食、吸烟、人造的封闭环境、生活紧张和寄生虫感染性疾病减少等。

2. 过敏原：我们以北方地区主要致敏花粉为例。春季主要是榆、杨、柳，播散高峰是 4 月~5 月。秋季主要是禾木科，蒿属、葎草、豚草和藜科花粉为主，高峰期在 8 月~9 月中旬。由于禾木科花粉的飘散时间最长，所以除去高峰期，全年都可能有禾木科花粉的播散。过敏原接触鼻腔粘膜后，经过粘膜的一系列反应最终合成过敏原特异性 IgE，入血后结合到组织中的肥大细胞和循环中

的嗜酸性粒细胞表面的 IgE 高亲和力受体表面，当机体再次接触过敏原后，过敏原会结合到 IgE 高亲和力受体，进而激发产生大量炎性介质，引发打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻痒等。

3. 非感染性炎症：过敏性疾病是由非致病性物引起的变态反应性疾病，因与中医称“热伤风”有“打喷嚏、流鼻涕、鼻塞”等共同点，故经常被自认为感冒，并自行服用抗感冒药物，因为没有针对病因治疗，造成病情发展，发病时间延长，部分患者甚至合并支气管哮喘等。过敏性疾病发生发展过程中的主要炎性介质是组胺和白三烯。组胺刺激鼻粘膜广泛分布的三叉神经末梢，该刺激传至中枢，经高位脊髓引起喷嚏；同时三叉神经还将刺激传至中枢，通过副交感神经引起鼻粘膜末梢释放乙酰胆碱，从而刺激鼻腔腺体，鼻涕分泌亢进；组胺直接作用于血管壁，导致其通透性增强，造成鼻粘膜水肿，引起鼻塞。白三烯也有收缩平滑肌和提高血管通透性的作用和导致鼻塞。

## 二、治疗：

### 1、过敏原回避：

在空气中花粉浓度较高的季节进行户外活动时，最好避开致敏花粉播散的高峰期，以减少症状发作。在自然暴露于花粉的环境中，患者使用特制的口罩、眼镜、鼻腔过滤器等可减少致敏花粉吸入鼻腔与粘膜接触，缓解症状。

### 2、药物治疗：

1) 糖皮质激素。糖皮质激素鼻喷剂是目前推荐治疗花粉症的最佳方案。由于局部用药，药物直接作用于患处，并可持续控制炎性反应，全身吸收很少，所以激素的副作用显著减低。症状轻者疗程不少于 2 周，部分重度病人疗程不少于 4 周。

2) 抗组胺药物：包括口服及鼻喷剂型，是花粉季节中最常用的一例对症药物，大多数能有效的控制急性鼻、眼症状。推荐在花粉播散前口服抗组胺药进行预防性治疗。鼻用抗组胺药比口服抗组胺药起效更快，多 15~30 分钟起效，因此在过敏症状突然发生时候，可快速缓解症状。

非处方喷鼻剂包括氟替卡松 (Flonase Allergy Relief)、布地奈德 (Rhinocort Allergy)、曲安西龙 (Nasacort Allergy 24 Hour) 和莫米松 (Nasonex 24HR Allergy)。

结合抗组胺药和类固醇的处方喷鼻剂包括氮卓斯汀和氟替卡松 (Dymista) 以及莫米松和奥洛他定 (Ryaltris)。

非处方口服抗组胺药包括氯雷他定 (Claritin、Alavert)、西替利嗪 (Zyrtec Allergy) 和非索非那定 (Allegra Allergy)。

非处方眼药水包括奥洛他定 (Pataday) 和富马酸酮替芬 (Alaway、Zaditor)。

非处方喷鼻剂包括氮卓斯汀 (Astepro Allergy)。

处方喷鼻剂包括奥洛他定 (Patanase)

使用这些药物，最好征求美国家庭医生的意见，选择合适的药物使用。

3) 口服白三烯受体拮抗剂：与口服抗组胺药联合使用，对鼻塞等症状缓解更显著。

4) 减充血剂可快速有效的疏通鼻塞，如麻黄碱滴鼻剂。但此类药物不要连续使用 7 天以上。

5) 鼻腔冲洗：是一种安全、方便的辅助治疗方法，可清楚鼻内刺激物、变

应原和炎症分泌物，减轻鼻粘膜水肿，改善粘液纤毛清除功能。推荐鼻腔冲洗液最佳温度为 40℃。

### 3、 免疫治疗

花粉过敏患者要去医院接受正规的诊断和治疗。首先需要到变态反应科及相关科室检查过敏原，明确过敏原后，医生会根据具体的病情提供不同的诊疗方案。花粉高峰期，一般症状较为明显，以药物对症治疗为主，免疫调节治疗为辅，症状缓解期则以特异性免疫治疗为主。特异性免疫治疗是针对病因的治疗。特异性免疫治疗是国际指南推荐的有效方法之一。在明确患者过敏原后，可采用皮下注射或舌下含服的方法逐渐少量增加过敏原提取物，以提高患者对该过敏原的耐受力，使患者再接触该过敏原时，症状减轻甚至不再发病，减少用药或不再用药。春季花粉过敏最佳特异性免疫治疗时期是 6 月至次年 2 月；秋季花粉过敏最佳特异性免疫治疗时期是 10 月至次年 7 月。

免疫治疗是治疗过敏性鼻炎唯一的对因治疗方式，目的是诱导机体免疫耐受。免疫治疗的优势：1、针对病因，减轻甚至完全清除过敏症状；2、减少或免除抗过敏药物的使用，减少依赖及副作用；3、治疗完成后，能带来长久的治疗效果；4、对因治疗，改善过敏体质及免疫功能，降低特异性敏感性；5、防止发展为更严重的过敏性疾病；6、防止新的过敏反应；7、降低过敏性疾病的总药物治疗费用，降低住院率。目前临床中针对尘螨的免疫治疗已达到标准化治疗，有皮下注射及舌下含服两种方式。而对于花粉过敏免疫治疗的研究，已经取得进展，有关黄花蒿的免疫治疗，已经进入 3 期临床试验。

### 三，预防：

1、 避免在花粉数量最高的傍晚出门。白天风较大，大部分花粉在高空中漂浮，到傍晚时风力减小，花粉沉降到 2m 以下，就可以被吸入呼吸道。

2、 在每年的 4~5 月和 7~9 月，是花粉数量较高的时间，尽量减少户外活动。

3、 夜间关闭门窗，防止花粉飘进房间。

4、 带花粉防护口罩和眼镜。

5、 开车的关闭门窗，通气系统内安装过滤花粉装置，定期清洗空调积尘网。

6、 条件允许时，可在花粉高峰季节去滨海度假，因为海风可让花粉留在内地，待花粉期过后再回来。

7、 晚上要淋浴，清洗头发，祛除花粉，并清洗鼻腔，减少鼻腔粘膜上的花粉沉积。

#### 四，主要参考文献

1. 周英男：花粉症的自我养生保健法，美华商报 春季养生 C4 ，2014 年 5 月 6 日
2. 妙佑医疗国际：花粉症， 谷歌网络 2022 年 7 月 7 日
3. 百度百科：花粉过敏症，作 者：施锐

[返回目录](#)

## 【学习园地】

# 初学 AI 人工智能 作词又作曲

方 元

亨顿老年中心 19 周年庆典在即，各兴趣组都正在为这个喜庆日子开展丰富多彩的活动。电脑班也不例外，沈老师是这样要求班上学员：用 AI

(Artificial Intelligence) 人工智能音乐苏诺(Suno.ai)创作“电脑班之歌”，歌中需包含“亨顿老年中心”、“电脑班”、“沈老师”等关键词。沈老师计划在亨顿周年庆的那一天，在老年中心现场循环播放学员创作的这些歌曲，让欢乐的旋律萦绕在亨顿上空。

苏诺 AI 人工智能是个网站，它有探索、创作和图书馆三大功能。探索可欣赏不同风格的歌曲，创作就是作曲填词，图书馆就是将所创作的歌曲保存、分类、排序。先要注册（免费），然后便可开始歌曲创作。简单的创作是这样：写你想要的音乐风格和主题，如“一首歌颂春天的抒情歌曲”，“一首欢快的宠物之歌”，点击“创作”键，它便立即、马上写出歌来，每首歌有两种不同的风格，若听后不甚满意，可点选重新创作；苏诺也支持原创，如果你想自己写歌词，操作是这样的：先点选“自定义”，再把歌词输入到指定框内，并填写歌曲风格、歌名等信息，稍等片刻，你填写的词就生成了两支歌曲，既有乐器伴奏，又有歌手声情并茂演唱。上面这些是在沈老师课堂上看到和听到的，看起来好像不难。

沈老师提出的要求，作为学生的我理应践行。究竟能否成功，从头到尾写出一首歌，我心里没底，考虑到我女儿3月底生日，我何不先写一首为女儿庆生的歌试一试。这个想法一经出现，让我自己都有点吃惊，意味着一改往年写贺卡的习惯，而用播放为她私人定制的歌祝贺她生日，是不是更有新意？为此，我先要准备好歌词，我写了关于女儿年龄性格等特质素材，交给聊天机器人 chatGPT，提出要求让改写成一首诗，几秒钟后，生成如下的文字：

## 祝你生日快乐

在春风拂面的日子里，  
闪烁着智慧与勇气的光辉。  
女儿，你是我们的骄傲，  
在岁月的长河里，如一朵明媚的花朵。

你的聪慧如璀璨星辰，  
为理想，从未放弃追寻。  
孝顺之心如春风，  
为父母，为家庭，永远忙前忙后。

繁忙的岁月里，  
你是那一抹温柔的风景。  
用心呵护，用爱温暖，  
无私奉献，岁月静好。

今日寿辰来临，  
愿你笑逐颜开，幸福常伴。  
愿你的人生如诗如画，  
绽放出更美的光芒。

我稍作修改，就将以上的诗作为歌词，用苏诺自定义模式去创作歌曲，不到 2 分钟，两支歌谱了出来，经深沉优美的咏唱，连听几遍后感觉不错，一鼓作气，让苏诺又创作了另外两首歌，题为“亲爱的女儿”和“岁月的花”。在女儿生日前一天，我从六支歌中挑了三支送给女儿，我女儿十分欣喜收下了这个小礼物。初试牛刀，我继续用樱花作题材，创作了“盛开的樱花”及“樱花，你真好看”等歌曲。

有了上面的实践，充分认识到苏诺具有无限的歌曲创作潜力，就开始着手做沈老师布置的作业——“电脑班之歌”。第一步，书写有关电脑班素材：学习方式、教学内容、教师辛劳、学生收获等；第二步由聊天机器人 chatGPT 改写成诗；第三步由苏诺以自定义模式创作成歌曲。就这样完成了下面这两首歌词：一首是“您好沈老师！”，另一首是“电脑班之歌”。

**“您好沈老师！”**（风格：轻松 赞美 感激 抒情）

亨顿老年中心闪耀光芒，  
电脑班的旗帜高高飘扬。  
唯一的教师，沈老师亲临，

知识渊博，细致耐心，她是典范。

课堂上，她的声音和蔼亲切，

将趣味与实用交相辉映。

将最新、最热门的知识展现，

学员们心潮澎湃，收获满满。

十载耕耘，教学之路漫漫，

近五百视频，散发智慧的光芒。

学生眼界开阔，技能日臻完善，

老年中心的辉煌，因沈老师而绚丽。

感谢老年中心的关怀与支持，

更感谢沈老师的勤勉奉献。

愿她的教学之路长盛不衰，

犹如明灯，永远照亮学子前行！

## **电脑班之歌**      (风格：赞扬 自豪 优美 嘹亮)

在亨顿老年中心，欢歌笑语飞扬。

沈老师悉心教导，电脑班之歌扬。

从 iPad 微信起步，探索数字世界芳香。

每堂课有新主题，学员心中激荡涌扬。

2020 年疫情肆虐，zoom 课堂变虚拟。

沈老师智慧引导，学员乐享数字奇遇。

480 小视频铸成宝藏，知识滋养心田。

老有所学，老有所乐，AI 时代展新颜。

聊天机器人闲聊，达尔 E 绘画仙风扬。

苏诺歌曲婉转，老年友谊芬芳绵延。

在亨顿老年中心，电脑班之歌唱响。

沈老师领路指引，岁月中绽放光芒。

后面两首诗，经 AI 人工智能音乐苏诺谱曲成歌后，作为作业已交给沈老师。

现代科学技术发展迅猛，AI 人工智能方兴未艾。只要沈老师电脑班存在，我们学习就永不停止，愿沈老师生命之树长青！

04/18/2024



图 1 休闲时的沈老师



图 2 沈老师在教学中

[返回目录](#)

# “沈老师教室”真好!

肖农

在现代社会，科技的发展日新月异，对于年轻人来说，掌握新技能、适应一些新设备似乎是水到渠成的事情。然而，对于老年朋友来说，在十多年前，通讯、娱乐的新设备 iPad、iPhone 等兴起，却带来了一些困扰和挑战。面对许多新事物的应用，常感到无所适从，甚至束手无策。

就在这个时候，一位姓沈的女教师出现了。她在亨顿老年中心服务，拥有丰富的新技能和耐心的态度。她看到老年朋友的困境，决心帮助他们适应这个新的时代，面对新设备，掌握新技能。

于是，“沈老师教室”诞生了。这不是一个传统意义上的教室，而是一系列主题教学影片的集合。沈老师从最基础的摄影、摄像、做新年贺卡、猜元宵灯谜开始，率先带领老年学生们使用 iPad、iPhone 等设备，了解其控制中心，熟悉使用螢幕录制和屏幕共享，先后在设备上装置 Zoom、翻译、剪映、聊天机器人以及人工智能 AI 的常用软件。她的教学方法不仅是传授知识，更是细致呵护，一步一步引导老年朋友们适应和掌握新的技能。

十年来，“沈老师教室”已经完成了近 500 套主题教学影片，涵盖了各种实用技能和知识点。在沈老师的指导下，越来越多的老年学生学会了使用这些影片，他们不仅通过“沈老师教室”学会使用 iPad 和 iPhone 等新设备，也能创新使用一些技能，利用自己的设备和学会的软件创造影视作品，並在刊物上、微信里交流展示，锻炼了老年朋友们的智慧和活力。

在“沈老师教室”，除了知识的传授，更有一种温暖和关爱的体现。她常常示范怎么从“沈老师教室”上查询我们学习过，而忘记了的内容。她说，学会了查询，就不怕忘记。老年学生们都深深感受到沈老师的用心和耐心。他们对“沈老师教室”的赞誉之词，只有真心的挚爱，常常说：“沈老师教室”真好！这句话不仅是对老师教学质量的肯定，更是对沈老师无私奉献的感恩之情。

在“沈老师教室”，我们看到了跨越年龄的友爱和理解，看到了知识的传承和分享，更看到了人与人之间的温情和互助。因此，不任时光如何变迁，“沈老师教室”都将是我们心中永恒的美好。



2018年“沈老师教室”的部分学员合影

# 沈老師教室

周年慶作品 🇨🇰 集體電子賀卡 🇨🇰 簽寫留影集體電子賀卡教學影片 🇨🇰

[首頁](#) | [課程介紹](#) | [主題系列教學影片](#) | [YouTube](#) | [學習小組](#) | [常用鏈接](#)

網誌存檔

2024年3月25日 星期一

搜尋此網誌

▼ 2024 (19)

▼ 3月 (5)

092 - 剪映：立體相冊

092 - Suno 蘇諾 AI 人工智能音樂2: 加 SUNO 網站捷徑到桌面 + 分享音樂 (連結...)

092 - 找加網頁捷徑到 iPad 桌面的教學影片

091 - Suno AI 人工智能音樂1: 探索、創作、圖書館、刪除、播放表列

## 092 - 剪映：立體相冊



[搜尋](#)

教室網址



標籤

IPad (71)

沈老師教室 (4)

“沈老师教室”一个主题教学影片

[返回目录](#)



# 怎样用剪映软件的文字生成视频

指导:沈秀霞

作者:王岚 医友

一年前，沈老师在电脑班讲过剪映软件制作视频的方法，大家基本上掌握了。半年前，沈老师又讲解了怎样用剪映软件的文字生成视频的方法。沈老师的方法可以参考以下的链接 <https://youtu.be/QgklfreCl6U> 085 - 剪映：AI 圖文成片 一，沈老师的制作方法 1， 打开 ChatGPT，输入你想输入内容的文字，让 AI 生成文字。拷贝。 2， 打开剪映，找到文字转影像，打开后，把拷贝的文字贴在文字转影像上，点击 产生，数秒后，即可生成有关的视频。

二，我们使用的方法 1， 打开剪映，找到文字转影像，打开后，把想把想表达的文字贴在文字转影像 上，点击产生，数秒后，即可生成由智能 AI 制成的文字。 2， 可以对文字稍做修改，修改后，点击产生，数秒后即可生成有关的视频。 三，我们制作的实例 1， 银光人的健康长寿理想 打开剪映，找到文字转影像，打开后，把想把想表达的文字(追求健康长寿，是我们 共同的理想。在温暖的春日，万物复苏。清晨，银光人们迎着朝阳，奔跑在跑道上， 他们在球场上打太极、打球，身影迎着阳光，活力四射。上午他们前往老年中心，学 习唱歌跳舞，学电脑、学英语，丰富自己的生活。午后他们在菜园劳作，一边育苗、 培土，一边享受着温暖的阳光。生活中他们注重养生，定期体检，参加健康讲座，他 们的生活丰富多彩，充满活力。周末，他们结伴钓鱼旅游，在大自然中感受生命的美 好。银光人们决心健康长寿争第一。) AI 生成的

文字:健康长寿是我们共同的追求, 让我们珍惜每一天, 享受大自然给予我们的恩赐, 让我们一起携手, 追求健康长寿的目标, 无论是年轻人还是老年人, 都应该把健康作为最宝贵的财富, 让我们一起行动起来, 追求健康长寿的生活, 共同创造一个美好的未来。) 贴在文字转影像上, 点击产生, 数秒后, 即可生成由智能 AI 制成的文字。 可以对文字稍做修改, 修改后, 点击产生, 数秒后即可生成有关的视频。 YouTube 链接视频链接

<https://youtu.be/vTMjDcN5j4M> 2, 妈妈做的饭最好吃 打开剪映, 找到文字转影像, 打开后, 把想把想表达的文字(妈妈做的饭最好吃, 妈妈是天下最会做饭的人, 我就经常爱吃妈妈做的饭, 长大后, 工作, 离开家, 因为总是想念妈妈做的饭的味道。 [诗句]每当回到家, 我就会想起妈妈做的饭, 那美味的滋味从小吃到大, 一直爱不释手妈妈的手艺, 真是令人陶醉 [诗句 2]工作结束时, 我总是想起妈妈厨房里, 满满的热情和味道虽然远离了家, 心始终牵挂着妈妈的味道, 一直在我心里流淌菜品无处不在, 给家人带来温暖和关怀 妈妈做的饭最好吃链接 视频链接 <https://youtu.be/qo6UAhIWL9Y>

[返回目录](#)



【银光厨艺】

## 张媛香的美篇

张媛香



[https://www.meipian.cn/5313016e?from=singlemessage&um\\_rtc=b53d474f8be6fa9e079193236a52e165&share\\_depth=1&first\\_share\\_to=singlemessage&first\\_share\\_uid=122740482&user\\_id=122740482&share\\_from=self&share\\_user\\_mpuuid=76694021c88d455425d7e513cd6c5fb6](https://www.meipian.cn/5313016e?from=singlemessage&um_rtc=b53d474f8be6fa9e079193236a52e165&share_depth=1&first_share_to=singlemessage&first_share_uid=122740482&user_id=122740482&share_from=self&share_user_mpuuid=76694021c88d455425d7e513cd6c5fb6)



[返回目录](#)