



Silver-Light Seniors Association

银光老年协会

# 银光通讯

2024年6月1日 第176期

责任编辑 肖玉萍

# 目 录

<b>【银光寄语】</b> .....	
《银光老年协会》简介.....	
《银光通讯》简介.....	
<b>【族裔活动】</b> .....	
亚裔美国人和太平洋岛民传统月 .....	王岚 医友
<b>【银光文苑】</b> .....	
妈妈的饭菜最好吃（散文诗） .....	王岚 医友
我的父亲.....	立敬
卖船的伤感.....	邹少男
<b>【旅游观光】</b> .....	
参访“美国国家陆军博物馆”.....	若霜
埃及历史文化之旅（美篇） .....	史永坤
<b>【健康园地】</b> .....	
神奇的耳穴保健法.....	王岚 周英男
健康度夏.....	吴月兰
<b>【银光转载】</b> .....	
知足，是一个人最大的幸福 .....	双姥（转载）
<b>【银光厨艺】</b> .....	
春末夏初小菜园（美篇） .....	张媛香
五月的时令蔬菜 海鲜成为餐桌上的主角(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。

银光老年协会的网站地址：<https://www.silver-light.org/>

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 ,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](#)

1. 另外还可以查询银光网站上的友情链接：[Information \(silver-light.org/information.html\)](http://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@gmail.com](mailto:xiaoyuping44@gmail.com)

下期责任编辑：徐建中，邮箱：[jianzhongxu45@gmail.com](mailto:jianzhongxu45@gmail.com)

2. 《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](#)

## 【族裔活动】

# 亚裔美国人和太平洋岛民传统月

王岚，医友根据网络资料汇编

摄影 王岚 医友

每年五月，我们都会庆祝和纪念亚裔美国人和太平洋岛民传统月。

选择5月作为亚太裔美国人传统月，是为了纪念1843年5月7日第一批日本人移民美国，并纪念1869年5月10日横贯大陆的铁路竣工周年。铺设铁轨的工人大多是中国移民。

1978年，联合国大会决议将5月前10天订为“亚太裔美国人传统周”。选择这个日期是为了纪念亚太裔美国人历史上的两个里程碑：第一批日本移民美国（1843年5月7日）和华工建立第一条横贯美洲大陆铁路的贡献。

1992年，国会将纪念活动扩大到为期一个月的庆祝活动，现在被称为“亚裔美国人和太平洋岛民” (AAPI) 传统月。从实质上来讲，包括来自亚洲各地区的移民和太平洋诸岛屿，包括夏威夷、美属萨摩亚、密克罗尼西亚联邦群岛、关岛等的居民在美国的群体。

今年5月1日，美国总统拜登在 AAPI 传统月启动公告中宣称，亚裔美国人、夏威夷原住民和太平洋岛民社区，是“他们的智慧、勇气和毅力推动了美国发展”。从这天开始，多项活动在各处展开。

我们居住的 Dulles South 社区，5月10日举办了庆祝亚裔美国人和太平洋岛民传统月演出活动。我们也参加演出。



青花瓷伞舞  
王岚



男声独唱  
月圆花好  
医友



草帽舞



参与舞蹈太湖美演出的演员

## 妈妈的饭菜最好吃（散文诗）

——献给母亲节

王岚 医友

母亲的饭菜，味道无与伦比，  
童年记忆里，总是那么甜蜜。  
离家远行后，尝尽世间美味，  
心中依旧渴望，那熟悉的家常菜。  
山川湖海间，漂泊的日子里，  
母亲的身影，常在梦中出现。  
归家的路途，心怀着期待，  
只为那一口，妈妈的爱。



# 我的父亲

## 立 敬

您挺拔的脊梁撑起了整个家的重负，泰山压顶，不弯腰；

您魁梧的身躯像是大海的航船，带着整个家庭，乘风破浪，不回头；

您正直善良，循循善诱我成长轨迹，始终不离航向；

您言传身教，艰苦耕读，刻苦钻研，启发我在知识海洋里徜徉；

您那原则的爱，庄严的面容，犀利的目光，让我不敢偏离方向；

您那谆谆教诲，引领着我的未来，让我走过人生一道道沟沟坎坎；

人生道路上，山高路远，自有父训陪伴。

我的父亲啊，您饱受过风霜雨打，经历过沧桑杂味，

父亲啊父亲，面对苍茫浩瀚的历史云天，遥望亘古永恒的灿烂明天

我要大声地呼喊：父爱如山！



[返回目录](#)

# 卖船的伤感

邹少男

18年前的2006年9月，我与老伴俩来美来照看孙辈。闲暇时就去钓鱼缓解寂寞，开始是在社区附近的小水泡，小河岔钓小鱼。后来经人指点到波托马克河的支流殴克况（Occoquan）河岸边尝试钓大鱼。在那儿还真的钓到鲈鱼（sea bass）、鲌鱼（shad）、鲶鱼（catfish）等，高兴的无以言表。

当看到眼前河面上穿行的钓鱼船，追逐着鱼群，渔获可观，心生羡慕之情的同时，也萌生拥有钓鱼船的愿望。女婿帮我实现了愿望，13年前的2011年9月，他驱车带我跑两个多小时来到卖船处。我选择了一艘长14英尺，船尾部宽6英尺的铝合金材质，电焊接缝，双层船底，可载4人的钓鱼船。该船结构坚固，造型简约实用，即使在风浪较大时船身也能保持稳定。当场就选配上一部2.5马力的汽油机马达。后来发现在海湾里钓鱼时，小马力的发动机是“小马拉大车”。没过多久就更换了一部10马力的发动机，“车、马”匹配了。以后又根据需要陆续配备了电马达、声纳探鱼器。

我曾一个人下水钓过鱼，也常带老伴坐船钓鱼，并有可喜的收

获。更多的时候与年轻人小刘、比我小几岁的老马一起下水钓鱼。两年后，老伴不愿意再下水钓鱼了；小刘自己买了一条配有40马力汽油机马达的专业钓鱼船，尽情的在水面上去撒欢；接着老马买了一艘小游艇自我逍遥去了。

于是，年龄与我相仿的老李、老徐受邀登上我的钓鱼船，自此三人打造成钓鱼铁三角，缺了谁，都感觉没意思。我坐船尾，负责操纵油、电两部马达；掌控停船和开船的时机；观察声纳探鱼器，及时通报水深，鱼在水中各层次的深度、密度；开船与停船时，指令起锚、抛锚。老徐坐船头，负责抛锚和起锚；船下水

时牵着船的缆绳，保证船停在码头的恰当位置上；船上岸前要手持钩杆，使船稳妥的停靠码头。老李坐在船中央，负责使用手网捞取上钩离水的鱼；观察附近钓鱼船的钓法、使用的诱饵及渔获的情况,以便及时吸纳人家的经验。

十多年来，我们巡弋江河湖海，享尽了与鱼博弈的乐趣。不仅一年四季钓鲈鱼、克莱比（Crappie），在3--4月份是垂钓黄鲈（yellow perch）、鲇鱼，夏天则钓鲤鱼(carp)的好季节。还经常往返5个多小时，到切萨皮克海岸的所罗门湾，去海钓美味的斑点黄鱼（Spotted Yellow Croaker）。

钓着钓着，年已八十岁的我们，尽管腿脚还算灵便，但还是听

从家人的意见，为安全起见，从今年开始，停止下水钓鱼，并决定卖船。当13天前，眼看着买主把船拖走时，难舍之情顿生，伤感的心绪涌现在心，几天难以平静。

这时，一位年轻的朋友对我说：“岁月不饶人，玩岸钓吧，这样更安全。”

另一位老年朋友又说：“这是好事，买主也是为了钓鱼才买你的船，这是物尽其用。闲置也是浪费，还占据空间。你的船继续为钓鱼做贡献，船若有灵会十分感谢你的！”

钓鱼铁三角的老李说：“知道你的船已被买家拖走了。很怀念我们共同乘船垂钓的日子。不过你的决定正确，我们都是80岁的老人，安全开车都须要尽力维持，如再拖挂一艘船，会增加不安全因素；在船上活动也有风险；这些都不是我们应该承受的。好在在河边，水库边不是同样能垂钓的很愉快吗？”

听了这些贴心的话，我释然了。这艘船曾带给我们太多的乐趣，其记忆已经永远铭刻在心头，难以忘怀。

后附照片15张。

2024年4月10日



做钓鱼船  
下水前的准备



直奔垂钓场



挥竿搏鲈鱼



雨后水浑不误钓



老伴夏钓喜丰收



老伴冬钓更潇洒



初冬鲈鱼肥



[返回目录](#)

## 【旅游观光】

# 参访“美国国家陆军博物馆”

## —— 245 年美国陆军的历史发展纪录

若 霜

亨顿老年中心不定期的举办外出活动。5月17日计划到「美国国家陆军博物馆」座落于维州 Fort Belvoir。该馆于2020年11月开放，致力于讲述美国陆军的历史，展示陆军的成就，装备和人员以及在国家历史中的重要作用。博物馆展览包括大量珍贵的历史文物，展示品和互动展示，涵盖了美国陆军从其建立至今的各个方面。游客可以通过各种展品了解美国陆军的历史发展，通过多媒体展示和互动体验，帮助游客更好的理解美国陆军的历史和精神面貌。

在浓厚乌云密布的天空之下，30位老人分成两组，兴致勃勃地搭上 FasTran 朝目的地出发。我搭乘第二部车，路上大家兴奋的交谈，有如困鸟出笼，极尽快乐之能事。领车的司机跟着导航系统，开到亚历山大镇一个社区，转了一大圈。我们的司机有点不开心，但是大家都很愉悦的安慰他，我们得到额外奖励，免费逛亚历山大社区，看看他们的房屋建筑，种什么样的花草，并高兴的鼓掌！司机被大家逗笑了！不管面对什么事情，都在一念之间呀！

博物馆的建筑，外观是四四方方，棱棱角角，三栋主楼。我们由中间一栋进入，经过安检进入大厅。在诺大的迎宾台之后，有一面巨大的活动墙，密密麻麻的列出大小战役的名称。我感觉毛骨悚然，有这么多战役吗？！在走到军队广场展览室的走道上，有一个士兵故事展览厅，是由独立的塔架组成。每一个架上有

士兵蚀刻图像和传记信息。军队广场展示一些雕像和平面计算机信息台，可以更深入地了解军队装备的内容。



美国国家陆军博物馆



美国国家陆军军徽

博物馆最主要有六个展览厅。包括「改变世界」，「冷战」，「全球战争」，「国家境外」，「保护国家」和「建国」几个主题。「改变世界」厅主题是从冷战到反恐战争。入口处矗立着一片柏林围墙的残片。「冷战」厅包括韩战，越战和军力的发展历程。「全球战争」厅裡有三个小的电影厅，包括「美国厅」，「亚太厅」和「欧洲，中东厅」。介绍从1941年日本偷袭珍珠港到1945年日本，德国投降为止，美国陆军参与了世界各地的战役。「国家境外」厅展示西班牙战役，中国救援远征队，菲律宾叛乱，墨西哥远征队和第一次世界大战。中国救援远征队部分展示义和团和八国联军进攻北京城的纪录。「保护国家」厅有墨西哥战，美国内战，和印第安人之战相关展览。美国内战原始于奴隶问题，南方11个州成立美利坚联盟国。经过四年的战役，比美国历史上任何一个冲突牺牲了更多的生命。美国陆军保卫了美国的完整。「建国」厅除了和英国的对抗外，并展示和印地安人的战争，拓展美国西方的领土。



柏林围墙残片

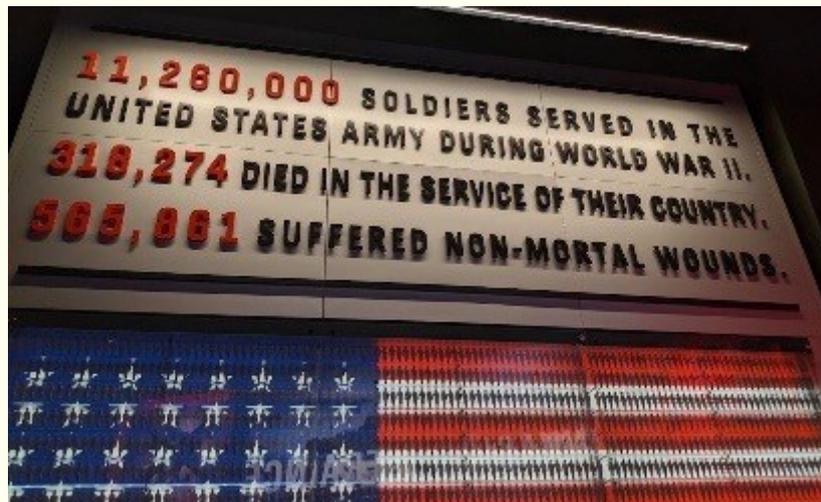


二战日本旗



义和团旗帜和大刀

博物馆一楼还有军队剧院;军队行动中心, 乃是戴上 V R 眼镜体验军队行动; 体验式学习中心, 让参观者都能在开发 G-STEM 技能 (地理, 科学, 技术, 工程和数学) 的过程中获得乐趣; 还有咖啡厅和礼品店。二楼有特别展览馆举办巡回特展。目前展览 D-Day 的特展到11月为止。三楼有荣誉勋章体验和花园。另有一



二战美国陆军死伤统计人数

个会议室和退伍军人会堂可以租用办活动。由于我们只有一个半钟头, 这些地方都无法涉足。

看完这些展览, 心情很沉重。许多国家为了私利, 不惜发动战争, 研发更多杀伤力, 毁灭性更强的新型武器。牺牲的不只是敌人, 也有自己的子弟兵。展览墙上有一个统计数字, 二次大战美国陆军有11260000人参战, 318274人阵亡。

谁人无父母，谁人无子女？历史是让我们借镜学习的，让我们更了解过去的经验和教训，指导我们更好的应对当下和未来，学习变得更好而不是扩大私欲，侵占力，攻击力。社会要祥和只有清净人心。以目前世界的状况看来，我相信英国霍金先生说的：「第四次世界大战将会是石头和木棒的战争」！

有了来时路的經驗，回家的路順利多了。在平坦的7100公路上，大家吃著午餐，印度朋友甚至還帶了炒飯分享。一路輕輕鬆鬆，很快回到中心。心中的糾結也漸趨平緩！

[返回目录](#)



# 埃及历史文化之旅（美篇）

史永坤



<https://www.meipian14.cn/53xrh3ak?first share to=group singlemessage&share depth=1&first share uid=1754737>

[返回目录](#)

## 神奇的耳穴保健法

王岚 周英男

早在公元前221年出版的黄帝内经一书中，就记载十二经中有小肠经，三焦经，胆经等经络与耳朵密切相关，但对耳穴并无明确记载。1956年科学家用现代科学的研究方法，对耳朵进行了精密的研究，有了惊人的发现，发现人体的各个部位及内脏均在耳廓有相应的对应点，这些对应点在耳廓上形成

一个倒立的胎儿(图1)

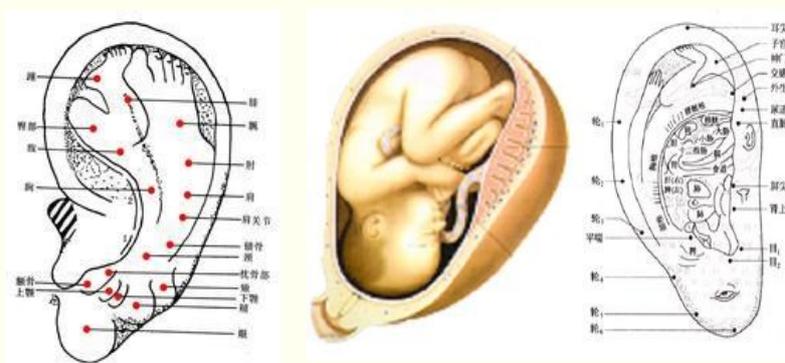


图1耳穴的对应点

耳廓表面各部的名称及对应的部位：

三角窝：对应人体的小骨盆腔(图2).刺激此部，可治疗妇科疾病，男性前列腺炎，高血压，便秘等。

耳甲艇：相当于人体的腹部，可治疗消化系统疾病，例如，胃炎，溃疡病，食欲不振，腹泻，便秘等。耳穴对人体有双向调节作用，使人体的功能恢复，所

以腹泻及便秘都可以治疗。此外，还可以治疗肝脏，胆囊，肾，输尿管，膀胱的疾病。

耳甲腔：相当于人体胸部，刺激此部，可治疗支气管炎，肺炎，心脏疾患。

对耳轮：相当于人体的躯干部，刺激此部，可治疗颈痛，肩背痛，腰痛。

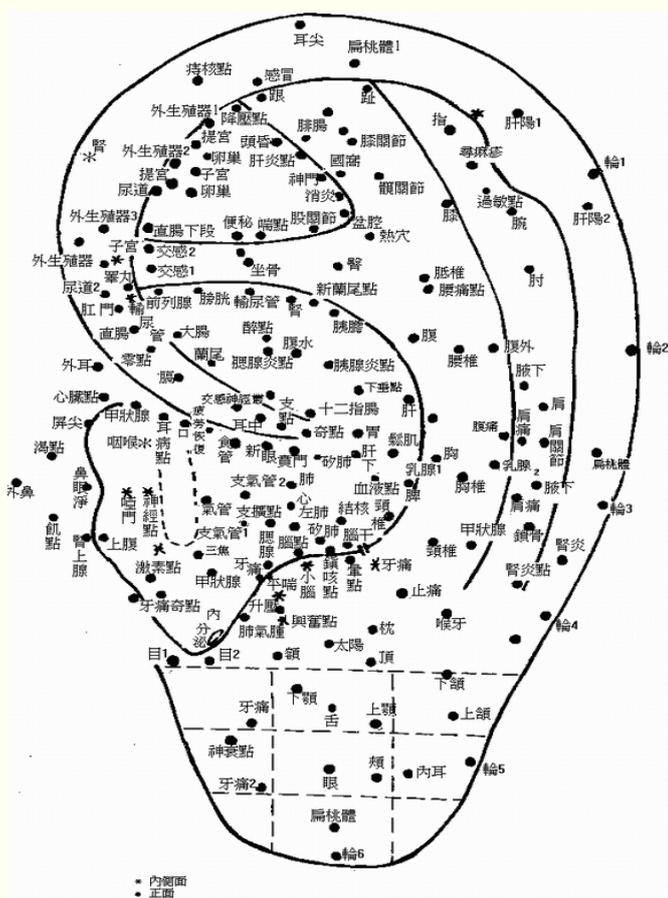


图2.耳穴图

耳垂：相当于人体的颜面部，刺激此部，可治疗眼部疾病，鼻炎，耳病，口腔疾病。

神奇的耳穴按摩法 实验研究，按摩耳穴可使人体的有效循环血量增加20%，使体内的内源性止痛物质-内啡肽及脑啡肽增加7%。内源性止痛物质是体内自己制造的，其止痛作用是吗啡类药物的20倍以上。因此，按摩耳穴可使病痛明显减

轻，临床证明，耳穴按摩法对高血压，头痛，失眠，溃疡病，慢性胃炎，食欲不振，便秘，腹泻，肩背痛，腰痛，膝关节痛，尿急，尿频，膀胱炎，痛经，功能性子宫出血，肥胖等多种疾病均有较好的疗效。

搓揉耳屏：两手食指及中指并拢，搓揉耳屏20-30次(图3)。



图3搓揉耳屏

图4搓揉耳尖

图5搓揉三角窝

搓揉耳夹：两手拇指及其余四指分别置于耳夹部前后，搓揉耳夹20-30次(图4)。

搓揉三角窝：两手食指置于三角窝，搓揉三角窝20-30次(图5)。

搓揉耳甲艇：两手食指置于耳甲艇，搓揉耳甲艇20-30次(图6)。

搓揉耳甲腔：两手食指置于耳甲腔，搓揉耳甲腔20-30次(图7)。

搓揉耳垂：两手食指置于耳垂，搓揉耳垂20-30次(图8)。



图6搓揉耳甲艇

图7搓揉耳甲腔

图8搓揉耳垂

搓揉耳背区：两手食指置于耳背区，搓揉耳背区20-30次(图9)。

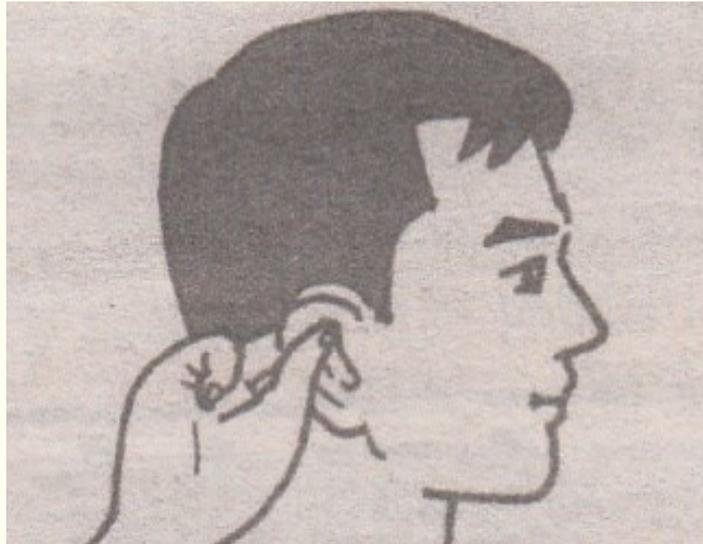


图9搓揉耳背区

搓揉耳轮：两手食指置于耳轮，搓揉耳轮20-30次(图10)。

10搓揉耳根及全耳背：两手全手搓揉耳根及全耳背20-30次(图11)。

耳穴按摩法简单易学，无副作用，贵在坚持，每天早晚各做一次，持之以恒很快就会显出效果的。

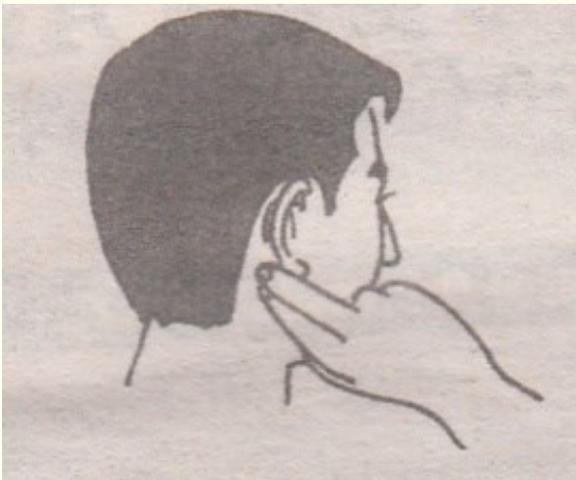


图10搓揉耳轮



图11搓揉耳根及全耳背

# 健康度夏

## ——夏季常见病的防护

吴月兰

夏季，这个充满活力和生机的季节，令人心生欢喜，无尽的阳光和温暖让人倍感愉悦。然而，对于老年人来说，却是一个身心健康面临考验的时节，尽管夏季的美好令人向往，高温环境下需要格外留意，可能会出现诸多变化，比如新陈代谢加快、心率增加、心脏负担加重，以及大量出汗导致水分流失等。这些变化可能会对心脑血管等重要器官的供血状况产生影响，使血液黏稠度提高。此外，炎热的天气容易引发烦躁情绪，而情绪的波动会刺激交感神经进而增加心血管疾病风险。所以，在夏季，有心脑血管疾病或存在相关风险需要关注。以下一些建议助您安然、舒适地度过夏季。

### 夏季常见疾病防治

#### 1. 空调病

空调病是指长时间在空调环境下工作学习的人，因空间相对密闭，空气不流通，致病微生物容易滋生，且室内外温差较大，机体适应不良，会出现鼻塞、头痛、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退、四肢肌肉关节酸痛等症状，常有一些皮肤过敏的症状。

预防空调病的办法就是将开空调的室内的空气加湿，达到人们适宜的湿度。空调打开后一段时间关一下，不要让空调一直开着。不要长时间呆在开着空调的房间内，可在早晚气温相对较热的时候进行一些户外活动。



#### 2. 热伤风

热伤风指的是夏天的普通感冒。临床表现为咳嗽咽痛、鼻塞流涕、面热。

预防热伤风的主要方法还是大家在夏天的时候不要贪凉，应该根据每个人的个体情况和地区的不同，采取合理的防暑降温方法。



#### 3. 中暑

中暑是指因高温引起的人体体温调节功能失调，体内热量过度积蓄，从而引发神经器官受损。中暑可以分为先兆中暑、轻度中暑和重度中暑3类，其中重度中暑又可分为热射病、热痉挛和热衰竭3型。先兆中暑症状：高温环境下，出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等症状。轻度中暑症状：出头晕、口渴外往往有面色潮红、大量出汗、皮肤灼热等表现，或出现四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等。

预防中暑最重要的一点就是避免被太阳暴晒。夏日出门记得要备好防晒用具，最好不要在10点至16点时在烈日下行走。此外，防暑降温药品要尽量留在身边，以备应急之需。



#### 4. 急性肠道疾病

急性肠道疾病主要是指胃肠黏膜的急性炎症，临床表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等。

预防急性肠道疾病，须节制饮食，勿暴饮暴食，慎用或不用易损伤胃肠黏膜的药物，尽量少食用螺蛳等易被病菌污染的食物，做到防患于未然。



#### 5. 红眼病

红眼病是“急性传染性结膜炎”的俗称，多发生在夏秋季，主要通过接触传染，如接触患者用过的毛巾、水龙头、门把手、电脑键盘、游泳池的水、公用的玩具等，因此在幼儿园、学校、工厂等集体单位极易形成暴发流行。

预防措施：加强健康教育，注意个人卫生，不与别人共用毛巾、脸盆等，用流动水洗脸和手。病人采取隔离治疗措施，预防



#### 6. 虫媒、鼠媒传染病

疟疾、登革热、乙型脑炎都是常见的蚊媒传染病，流行性出血热是常见的鼠媒传染病。疟疾是由蚊虫叮咬人体，将体内寄生的疟原虫传入人体而引起的，临床特点是周期性的冷热发作，脾肿大、贫血以及脑、肝、脾、肾、胃等受损引起的各种综合征。登革热是由蚊传播登革热病毒引起，临床表现为起病急、畏寒、高热、剧烈头痛、肌肉关节痛、面、颈、胸部潮红、结膜出血。流行性乙型脑炎是由蚊传播乙脑病毒所致的急性中枢神经系统传染病，可表现为全身不适、头痛、高热、恶心、喷射状呕吐、惊厥抽搐等，儿童多见。流行性出血热常表现为发热，全身疼痛，乏力、头痛，眼眶痛，腰痛，面部、胸部出血潮红，全身毛细血管广泛性出血，少尿等症状。

预防措施：大力开展灭蚊、灭鼠工作。避免被蚊虫叮咬，特别是露宿或夜间野外劳动时，暴露的皮肤应涂擦防蚊油、驱蚊药等。家畜家禽圈棚、卫生死角要定期清扫消毒，经常洒灭蚊药，疏通下水道，喷洒消毒杀虫药水。



在心理健康方面，夏季是多种疾病的高发季节，常常会感觉身体不适，进而带来心理上的负担和焦虑。保持良好的心理状态显得尤为重要。可以通过一些活

动来缓解心理压力，比如听音乐、阅读、练习瑜伽、打太极拳或是参与线上有意义的课程以及自己喜爱的活动。这些都能让身心放松、压力减轻，有助于心理健康。同时与家人、朋友保持沟通，分享自己的心情与困惑共享欢乐时光，也有助于减少孤独感和焦虑感。

在疾病预防方面，夏季是传染病高发季节，应注重个人卫生，勤洗手、勤通风，避免感染肠道疾病等传染病。已经患有慢性疾病务必遵循医嘱，按时进行检查和治疗，以有效控制慢性病的发展。此外，还需留意防暑降温。高温天气容易导致中暑和其他与热相关的疾病，因此，要充分利用空调、风扇等降温设施，保持适宜的室内温度。尚若必须外出应尽量避免高温时段，选择凉爽的环境进行活动，并且做好防晒措施，如戴帽子、使用防晒霜、携带遮阳伞等。一旦出现头晕、乏力、心慌等症状，应及时就医检查，以便尽早发现和治疗疾病，避免病情加重。

在健康膳食方面，健康膳食对于维持身体机能、预防慢性疾病以及促进整体健康都有着重要意义。每天摄入营养丰富的多种食物，如，谷物、水果、蔬菜、蛋白质、肉类以及健康脂肪。每餐适量摄入，尽量做到少食多餐，避免暴饮暴食。以下是一些具体建议。

**谷物类食物：**糙米、全麦面包、燕麦以及藜麦等，富含纤维对消化和心脏健康大有益处。

**新鲜蔬菜和水果：**能提供丰富的维生素、矿物质和抗氧化物质。有助于抵抗自由基、减少炎症。

**优质蛋白质：**摄入足够的优质蛋白食物有助于增强免疫功能，提升身体对抗感染和疾病的能力。还能维持皮肤、头发和指甲的健康，因为蛋白质是身体组织的主要成分，有助于保持其健康和强韧。能支持肌肉生长和修复防止肌肉萎缩。还可提供持久的饱腹感，利于控制食欲和体重管理。还能促进骨骼健康有助于维

持骨密度和强度、预防骨质疏松症和骨折的发生。也能防止水肿和脱水，保持细胞功能正常。优质蛋白质来源包括鱼和海鲜(富含 Omega-3脂肪酸有益于心脑血管健康)、蛋类、禽肉、牛肉、乳制品、大豆制品，坚果以及种子等。通过摄取优质蛋白质和健康脂肪，可以全面支持身体健康，优化身体功能。

健康脂肪，能够支持心脏健康、促进脑功能以及减少炎症。健康脂肪通常包括以下几种：

橄榄油，富含不饱和脂肪酸，有助于降低坏胆固醇减少心脏病风险。

鳄梨（牛油果），含有丰富的不饱和脂肪，以及纤维有助于心脏健康。坚果和种子含有健康脂肪、蛋白质和纤维。

带有脂肪的鱼，比如三文鱼、鲭鱼和沙丁鱼，富含 omega-3脂肪酸对心脏和大脑健康有益。这些健康脂肪不但能为身体提供必要的能量，还能支持细胞功能、维持体温、保护器官等。虽然蛋白质对身体健康有益，但患有肾病或肾功能不全需限制摄入量，因为过多的蛋白质会增加肾脏负担。患有严重肝病（如肝硬化）也需控制蛋白质的摄入量。

此外，还有钙和维生素 D 的摄入，身体缺乏钙和维生素 D 会导致一系列健康问题。如：长期钙缺乏会导致骨质疏松，增加骨折的风险。骨质软化，导致骨骼变软和变弱容易出现畸形影响牙齿健康，牙齿脆弱和容易发生蛀牙。还会引发肌肉



痉挛和抽搐，因为钙在神经传导和肌肉收缩中起重要作用，易出现骨痛和肌肉无力影响日常活动。免疫功能下降增加感染和疾病的风险，心律不齐和其他心血管

问题。所以，保持足够的钙和维生素 D 的摄入对于维持健康极为关键。对于患有肾结石疾病摄量需要遵医嘱。

**摄入充足的水分：**在夏季，需要适当补充水分以应对高温。定时饮水，即使不觉得口渴也要保持水分摄入，避免脱水。健康指南建议，老年人每天饮用水1200至1500毫升，相当于三瓶矿泉水的容量。在进行运动前、中和后，适量补水非常必要，以确保身体的水分充足维持正常的生理功能。选择合适的饮品来补充水分同样关键。白开水是最佳选择，因为它不含任何添加剂或糖分对身体无负担。如果需要口感更佳的饮品，可以选择淡茶或清凉的果汁，但需要注意避免过多的糖分和添加剂。

**适度运动：**运动可增强体能和提高抵抗力。炎热的天气，应在早晨或傍晚选择合适的运动时间，避免因温度过高而影响运动效果。在进行运动时需要注意控

制运动时间和强度避免过度疲劳。

通过这些全面的养护措施，能够更好地适应夏季的高温气候，摆脱炎热的困扰，度过令人期待的夏季，尽情享受大自然的美好，畅享健康快乐生活！



[返回目录](#)

**【银光转载】**

## 知足，是一个人最大的幸福

双姥（转载）

《道德经》言：“知足不辱，知止不殆，可以长久。”

在这个人世间，没有人会拥有无悔和完美的人生，上天十分公平，没有给谁多，给谁少。但时常有人抱怨身世的不幸，抱怨机遇的渺茫，抱怨生活的艰辛。而他们忘记了最重要的一点——知足。知足，才是寻求人生快乐的唯一法门。

1.知足的人，能够看淡一切俗话说“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。”人活在世上，要想知足，首要的是懂得看淡一切。

太多的烦恼和琐碎都是因为我们把一切看的太重要，看的过于执著了。实际上，我们静下心来。扪心自问，这一切真的有这么重要吗？

我们追名逐利，为得不到的而怅然，为已经失去的而懊恼，这样真的值得吗？塞翁失马的故事家喻户晓，这个故事告诉我们一个道理：人，要看淡事物，保持平常心，懂得知足。正所谓“塞翁失马，焉知非福”，一个人如果只是不满足现状，不知足当下。只是一味地这山看着那山高，眺望着别人的幸福，那么他将永远找不到自己的未来。

俗话说，没有不幸福的生活，只有不知足的心态。所以，我们能做到的就是尽人事，听天命。

2.知足的人，懂得舍取

老子说：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得，故知足之足常足矣。”



人赤身裸体来到这尘世间，又两手空空地离世而去，财富和权势都是带不走的。愚蠢的人，一辈子充满着欲望和不满，仿佛得到一切都不满足；而聪明的人，不被欲望所禁锢或者奴役，他们懂得舍得，懂得知足。主动舍弃一切不必要的东西和事物，最终才能够知足常乐，知足长足，真正地收获幸福。

所以说，学会舍得，是幸福生活的不二法门。

人只有学会舍弃，才能够真正得到，才会真正拥有属于我们自己的人生。

### 3.知足的人，心胸豁达

文学家雨果曾写过一首诗：世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。所以我们要学会大度，要心胸宽广，大度为上。只有具备宰相肚里能撑船的肚量，我们才能像海洋一样笑纳百川，像高山一样巍峨耸立，知足常乐，笑傲人生。

《三国演义》中讲到，周瑜是个很有才华的将领，但是无奈气量狭小。

尽管自己已经当上了吴国的大都督，但还是一个劲地和诸葛亮比高低，正胜负，最后被气死在战场上，年仅三十六岁，悔恨一生。

人生本来就是酸甜苦辣咸，样样俱全。

《道德经》中讲“名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？”

我们在遇到对我们不利的人和事时候，一定要不骄不躁，要心胸豁达，懂得取舍。

在不公平时候心胸宽广，在危急时刻保持理智，才能从容不迫地应对一切事物。

心胸豁达的人，人生路途中才会从容不迫，任劳任怨，不怨天尤人，不斤斤



计较，得到最后的幸福和福报

#### 4.懂得知足，才能收获幸福

知足是家庭的和睦，妻儿的守护，是回到家那热腾腾的饭菜和那一抹甜美的笑容。知足是朋友的陪伴，知己的倾诉，是三五好友相聚，洗盏更酌共诉心声的

舒心和恬然。知足是工作的顺心，老板的赏识，是努力工作拿到工资的欣慰和满足。

生命，因为奋斗而精彩，因为挫痛而坚强，因为经历而成长，也因为知足而幸福。

纵使富可敌国，一天不过一日三餐；即使房屋再多，休息不过一卧榻；纵然权倾朝野，生命不过几十载。

庄子说：“知足者不以利自累也。”唯有懂得知足，才可不为利禄而去奔波劳累，才能够无愧于心，领悟生命的真谛。余生，对人，尽心相待；对事，尽力而为。

懂得知足，学会知足，去感受生命的每一份美好，享受每一份从容！



【银光厨艺】

## 春末夏初小菜园（美篇）

张媛香



[https://www.meipian14.cn/53sfzl3w?first\\_share\\_to=singlemessage&first\\_share\\_uid=122740482&from=singlemessage&share\\_depth=1&share\\_from=self&share\\_user\\_mpuuid=76694021c88d455425d7e513cd6c5fb6&user\\_mrtc=b1f354a81c06a09fa7e3f4706354e200&user\\_id=122740482](https://www.meipian14.cn/53sfzl3w?first_share_to=singlemessage&first_share_uid=122740482&from=singlemessage&share_depth=1&share_from=self&share_user_mpuuid=76694021c88d455425d7e513cd6c5fb6&user_mrtc=b1f354a81c06a09fa7e3f4706354e200&user_id=122740482)

[返回目录](#)

# 五月的时令蔬菜 海鲜成为餐桌上的主角(美篇)

张媛香



[https://www.meipian14.cn/53v45w9x?from=copy\\_link&um\\_rtc=b4fa52ea713cd727c442bb71246fa084&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](https://www.meipian14.cn/53v45w9x?from=copy_link&um_rtc=b4fa52ea713cd727c442bb71246fa084&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](#)

