

银光老年协会

Silver Light Seniors Association

银光通讯

2024年9月1日 第179期

责任编辑 徐印树

目 录

《银光老年协会》简介.....	
《银光通讯》简介.....	
【银光二十周年论坛】	
《银光通讯》艰难前行.....	徐印树
【银光风采】	
银光风采汇编（二）	双 姥
献给银光二十周年庆典《多媒体纪念册》	文：茉莉花 图：田德发
【银光活动】	
祝贺银光乒乓球比赛圆满落幕	文：医友 王岚 图：陈华
晨练太极 强身健体.....	文：玉萍 图：優俐 柳絮
畅游肯尼沃斯水上花园.....	武秀芬
【银光文苑】	
狗狗 Lucy	立 敬
盛夏忆当年.....	芳 草
紫薇映夕阳.....	邹少男
七夕节感怀（散文诗）	医友 王岚
乡间夏夜.....	田 樱
【旅游观光】	
肯尼尔沃斯花园的荷花和种荷人肖恩父女	方 元
参观肯尼尔沃斯水上植物园有感：诗两首	方 元
【健康指南】	
科学养护 畅享健康.....	吴月籼
探索长寿的秘密.....	医友 王岚
怎样可以减轻便秘.....	医友 王岚
【银光厨艺】	
银光厨艺人立秋养生美食（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 ,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](#)

另外还可以查询银光网站上的友情链接：[Information \(silver-light.org/information.html\)](http://www.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：徐印树，邮箱为：xys1946@gmail.com .

下期责任编辑：曾立新，邮箱为：lixin20159@gmail.com

《银光通讯》统一投稿邮箱：journalslsa@gmail.com 每月投稿的截稿期为24日。

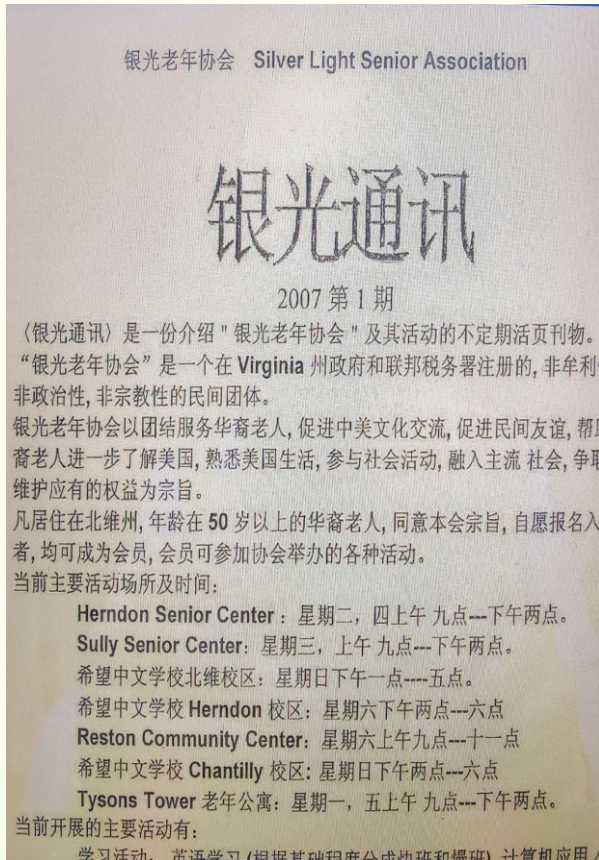
[返回目录](#)

【银光二十周年论坛】

《银光通讯》艰难前行

徐印树

银光老年协会旗下的《银光通讯》既是对外宣传的阵地，也是了解银光老年协会的窗口，更是银光人抒发情感，分享知识，记录银光人的生活，发挥个人才华的平台。《银光通讯》自2007年创刊至今已走过了18个春秋，共发行179期，从创刊初期的纸质油印到目前的电子版，发行方式也由 Word、PDF，发展到目前的电子书。发行的期刊从单调到丰富，版面编排也日趋美观规范。她的发展凝聚着各任主编和责任编辑的艰辛努力，还有众多的作者和摄影师的勤奋创作。尤其是银光通讯创始人方达上和历任主编余文正、贾志兰、舒潮濂，正是他们的爱心和坚韧不拔的精神，战胜困难，创造了辉煌。向他们由衷表示敬意！



本人于2018年下半年参加银光西城分会活动，是银光的新兵。因本人不懂英文，性格内向，既不会唱更不能跳，缺乏文艺细胞。只做一些摄影录像等服务工

作。后来安排我写一些分会活动报导，被《银光通讯》和大华府地区几家中文报纸采用刊载。因此被推荐担任《银光通讯》通讯员。2020年，时任《银光通讯》主编舒朝濂先生邀我参加责任编辑工作，这对我是完全陌生的领域，因此婉言推拒。2021年舒主编又要我参加责任编辑培训，当时新冠疫情严重，由杨毓兰老师用 Zoom 会议软件讲授 word 编辑方法，然后每人交一份作业。4月末，舒主编就下达任务，要我独立编辑2021年6月1日发行的第140期《银光通讯》。因不懂电脑操作技术，压力很大，多亏杨毓兰和贾志兰两位老师耐心细致不厌其烦的指导，才勉强完成两期编辑任务。2022年又连续编辑了150至152三期。

说实话，利用 Word 软件编辑图文杂志，对我这样的电脑盲，其难度是不可想象的。因手机通讯需要，我费了很大精力，学会拼音汉字输入。至于 Word、谷歌等电脑软件我云里雾里，一窍不通。想掌握一项技术技能，都需要一个艰苦的学习过程，老年人更是如此。好在老年人有大把的时间，其中既有学习的艰难，也有成功的喜悦。当自己独立完成一期图文并茂的刊物编辑时，也颇有成就感，觉得一切付出都很值得。我的座右铭是：“心知学浅多开卷，自觉己愚少好闲”。

2022年银光老年协会理事会换届，新一届理事会安排我担任《银光通讯》主编。我感到很突然，压力山大。说真心话，以我的学识、能力并不适合担任主编一职。第十届理事会之所以如此安排既是无奈之举，也是唯一选择。当时的情况是上届资深责任编辑7人，包括主编，均因年事已高（多数已过耄耋之年）和健康状况欠佳等原因，先后辞职，只留下我一个见习责任编辑（当时重伤住院接受钛合金人造脊椎置换手术）。第九届理事会因他们均为银光无私奉献多年，万般无奈接受他们辞呈，这届编辑组实质上已经解散。这给新一届理事会留下一个大大的难题：物色继任主编和组建新一届《银光通讯》编辑组谈何容易！《银光通讯》面临停刊的危机！第十届理事会新任理事长陈丽珍临危不乱，成竹在胸，指挥若定。她带领理事会其他成员走访各个分会，召集银光元老和《银光通讯》资深编辑座谈，请他们就《银光通讯》面临的危机建言献策。最后决定采取三项措施：

- 1、请资深编辑贾志兰、姜中元、徐联舫、王焕灯每人继续编辑2期《银光通讯》，为组建新的编辑组和培训新的责任编辑争得8个月宝贵时间；

- 2、发动新老理事及各分会推荐有奉献精神、具备一定文字功底，掌握初步电脑技能的人员参加培训，尽快组建新的责任编辑队伍。

- 3、决定徐印树病情稍有好转后担任《银光通讯》主编，杨毓兰担任《银光通讯》顾问。

可以说，我是临危受命，无奈之举。我自知别无长处，服从命令是我唯一优

点。好在有理事会的大力支持，更有杨毓兰顾问坚强后盾，我难以推拒，暂且当一段“维持会长”吧。

“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”。干成任何一项工作都需要依靠团队的力量，单打独斗是不行的。我这个“维持会长”首先面临的难题，就是尽快物色合适人选，组建新一届《银光通讯》编辑组。这是一项十分艰难的工作。责任编辑不同于文体活动，没有趣味性，没有台上的风光，只有幕后的艰辛，更有一定的技术难度，因此自愿参与的积极性普遍不高。上届编辑组曾进行数次责任编辑培训，据说最多一次有20多人参加，最后上岗者为零。我人脉不广，通过各届理事和分会介绍，先后接触了十多人，都被婉拒。穷途末路之下，陈丽珍理事长果断决定十届理事会正副理事长全部参加编辑组。榜样的力量是无穷的，在她（他）们的带领下，先后有云艾青、肖玉萍、徐建中正式加盟编辑组，最近又有王文娟和李米兰成为编辑组成员。至此编辑组又发展到9人团队。经过数次培训后，先后上岗。第十届银光理事会成立两年，《银光通讯》在艰难的境况下，坚持每月1日准时发行。其中，2023年9月167期到2024年8月178期一年共12期，本届编辑组独立完成。这期间，杨毓兰、王焕灯、贾志兰三位老师在技术培训，尝试谷歌云盘编辑，电子书，改进 Word 模板和发布方式耗费了大量心血。他们虽然退出《银光通讯》编辑组，但凭着对银光人的关爱和对《银光通讯》的深厚感情，仍然在幕后无私奉献，实在令人敬佩！毫不夸张地说没有他们的辛勤付出，《银光通讯》不可能有今天！

还有新加盟的责任编辑们，他（她）们退休前都是各行各业的精英人物，同我一样，从未涉足编辑这一陌生领域。因年龄原因，电脑操作是共同的短板。正是爱心和奉献精神，促使他们知难而进，勇往直前！他（她）们的精神值得学习表彰！

在老一辈银光人的帮助和指导下，新编辑发布的《银光通讯》规范、美观，内容丰富，开辟了不少新的栏目和专题。PDF 和电子书两种格式发布，方便了读者。每月的电子书都是杨毓兰老师制作，她自费购买制作电子书软件，为《银光通讯》耗费大量心血，令人感动！

《银光通讯》两年的历程，实属不易，其中不少事例可歌可泣。

我们提倡的学习和奉献，是辩证统一的。为了奉献必须学习。掌握了技能才谈得上奉献。仅凭兴趣爱好或一时冲动是盲目而不能持久的。前任《银光通讯》主编舒朝濂先生动员我加入的编辑工作时，讲了一句话：《银光通讯》责任编辑工作没有名利，凭的是对银光人的爱心和奉献精神。这句话打消了我的为难情绪，

正是爱心和奉献激励我学习，以病残之躯负重前行。

《银光通讯》是银光人的刊物，她记录了银光人的前进历程，展现了银光人的精神风貌，传播了“学习、奉献”精神。我想，办好《银光通讯》这个刊物，编辑人员责无旁贷，还应感谢、鼓励那些积极投稿的作者、摄影师，是他们为《银光通讯》提供食粮，避免出现无米之炊或营养不良的窘境。深深感谢他（她）们！办好《银光通讯》是银光人的愿望，也是编辑组全体成员的责任。还需全体银光人的关爱、支持和参与！

[返回目录](#)

【银光风采】

银光风采汇编（二）

双 姥

留不住岁月的脚步，就留下美好的记忆。在庆祝银光老年协会成立20周年的日子里，我们将陆续刊载我们录制及转载的视频，介绍我们华盛顿地区银光老年协会成立20年来，不同时间、不同地点、各种表演的形式所展示的风采，让大家了解我们银光老人在美国的生活和精神面貌。

13，银光风采（13）-- 四人国际排舞玫瑰之泪

<https://note.youdao.com/s/9JgVaA8T>

14，银光风采（14）-- 三重唱山楂树

<https://note.youdao.com/s/9JgVaA8T>

15，银光风采（15）-- LRG 分会座谈会上的发言

<https://note.youdao.com/s/GjeuajNr>

16，银光风采（16）-- 银光厨房座谈会上的发言

<https://note.youdao.com/s/2X3HMdjl>

17，银光风采（17）-- 舞蹈《双人探戈》

<https://note.youdao.com/s/5r2ZdjBi>

18, 银光风采 (18) -- 舞蹈《笑口常开》

<https://note.youdao.com/s/420kbJd4>

19, 银光风采 (19) 天津快板《银光颂》

<https://note.youdao.com/s/lgklutsU>

20, 银光风采 (20) -- 太极剑

<https://note.youdao.com/s/2zYc7Zkv>

21, 银光风采 (21) -- 人间西湖

<https://note.youdao.com/s/JLKTCuKG>

22, 银光风采 (22) -- 海藻舞《椅子操》

<https://note.youdao.com/s/8gL7xoDE>

23, 银光风采 (23) -- 二人唱：今夜无眠

<https://note.youdao.com/s/7g9JXQFh>

24, 银光风采 (24) -- 民族长扇舞《芦花》

<https://note.youdao.com/s/b8z2NxDH>



[返回目录](#)

【银光二十周年庆】

献给银光二十周年庆典《多媒体纪念册》

影视:田德发/配文:茉莉花

前言：热烈庆祝“银光老年协会”成立二十周年！回顾二十年来，我们共同渡过的激情岁月，和我们共同谱写的绚丽诗篇。让我们衷心感谢历届的银光理事会和全体义工们的无私奉献。祝福“银光老年协会”蓬勃发展，松柏常青。

在这热烈欢庆“银光老年协会”成立二十周年即将到来之际，我们特意编辑了这本纪念册，纪念册共分三个篇章，收集了 DVD，视频，多媒体音乐像册共212篇。

请打开以下网址链接在电脑上观看

<http://note.youdao.com/noteshare?id=db2319ec69ea717603de04a8d5888fcf&sub=310EE081E2A946ADB266853738325255>

习惯用手机的朋友，打开微信扫一扫二维码可转到手机上看。



[返回目录](#)

【银光活动】

祝贺银光乒乓球比赛圆满落幕

文：医友 王岚 图：陈华

八月份，天气十分炎热，骄阳似火，而亨敦老年中心的球艺室却热闹非凡，原来是2024年银光老年协会和亨敦老年中心联合举办的菲尔费克斯老年乒乓球赛要在六日和八日举行。



银光理事长陈丽珍，亨敦老年中心主任 Sarah 和部分乒乓球运动员合影

银光负责筹划的翁凯伦理事，银光乒乓球队队长陈华，亨敦老年中心董事会的 Monita, Tommy 和 张建军，事先都已开会讨论比赛规则和各种细节。以求比赛能顺利完美的进行。

八月六日上午九点开始比赛前，银光理事长陈丽珍，亨敦老年中心主任 Sarah 和运动员参加了简短的开幕式。然后开始男女单打比赛。参加男子单打的有16名

选手参加，女子有7名选手参加。经过激烈的竞争，比赛结果是：陶健男获得男子单打冠军。（亚军和季军是非银光会员。）王志兰，王佩，孙修姍 分别获得女子单打冠军，亚军和季军！

八月八日进行双打比赛，共有8对选手参加比赛。黄明和石晓邦 获得双打冠军！（亚军和季军是非银光会员。）



亨敦老年中心 Donna 为男单冠军陶健男颁奖

银光理事长陈丽珍，亨敦老年中心主任 Sarah 亲自给获奖的运动员发了奖牌和奖品。众多银光会员在微信群组里恭喜获奖的球员！获奖的运动员们表示，感谢大家的鼓励和支持，认为乒乓球是项适合老年人的体育运动，希望借这次比赛的推动，我们都认真锻炼，健康长寿！

银光乒乓球队是一支有实力的球队，曾多次在维州老年奥林匹克乒乓球比赛和维州多场乒乓球比赛中，获得佳绩。银光会员重视文体锻炼。每周练习唱歌，跳舞，球艺，太极的人都非常多。大家在愉快轻松的气氛下锻炼身体，提升身心健康！



银光理事长陈丽珍为男单冠军陶健男颁奖



银光理事长陈丽珍为女子单打亚军王佩颁奖

晨练太极 强身健体

——HWFH太极拳队

文：玉萍 图：僂俐 柳絮

每天早上7点钟，迎着晨曦，猎人森林公寓太极队的队员身着太极服，神采奕奕地集合在一起，大家在资深教练于龙梅老师，队长徐和仁老师，副队长刘汉溯老师，现场领拳教练张美先老师的带领下，随着太极音乐节奏开始晨练，沉浸在每一个动作之中。即使遇到雨雪天气，队员们依然坚持在公寓大厅内练习，用不懈的热情和执着的态度守护着这份晨间的宁静和力量。



公寓太极队的历史悠久，由已故的刘万生老师和其他老师共同组建，经过多年发展，队伍逐渐壮大，吸引了越来越多的爱好者。太极拳不仅深受公寓老年朋友们的喜爱，甚至还有两位外国女士也经常参与其中。88岁高龄的教练于龙梅老师身手不凡，她不仅身体健康、形态优雅，还以严谨的态度指导队员们，规范他们动作，她对太极拳的执着和热爱令人钦佩！

晨练的内容丰富而有序，首先是古老的八段锦，以其舒缓的动作和深呼吸的练习帮助大家放松筋骨，激活全身。接着队员们练习24式太极拳和48式太极拳，这些基本套路不仅锻炼了全身肌肉的协调性，也提升了内在的气息调节能力。还有太极功夫扇和32式太极剑，则让演练变得更加多样化而富有趣味。太极功夫扇是武术动作与中国功夫和歌曲旋律巧妙的结合，只听见扇子随着音乐节拍有力开合的响声，呈现出多姿多彩的舞蹈般的美感。还有32式太极剑的动作既有刚猛之势，又有轻柔之美，运用自如，展现出传统武术的深厚底蕴。



每当队员们在晨练时，大家的状态都非常认真，一个个稳实的马步如磐石般坚固，不易推倒；一个个轻缓的动作仿佛卸下所有的重物，舒展自如；一个个专注的眼神显示出练习时的专注与投入。让人感觉到太极拳和剑的魅力。

太极，不仅是一种武术，更是一种生活哲学。它强调阴阳平衡，动静结合，体现了宇宙万物变化的规律。“太极以一代又一代人的传承彰显着柔美、刚毅、从容；以一道亮丽的风景拥抱四季中轮回的生命”！是太极与生命之间的和谐共存。

太极拳的动作，如行云流水，在动静之间，展现出独特的东方韵味和美感。不仅对身体有益，更对人的言行举止、个性发展、品质修养有着深远的影响。练习太极拳可以让人变得更宽容，懂得刚柔并济，知道进退有度，学会包容。

通过练习太极拳，人们可以从中获得健康的身体和健康的思维。让人获得智慧和内心的平静，从而更好地面对生活。

我们老年公寓就像一个小小的地球村，汇聚了多元文化。我们的文体活动丰富多彩，每天的晨练太极拳是新一天开始的第一个节目，还有森林走步，英语学习，唱歌，越剧练唱，交谊舞，健身舞，字画学习，手铃音乐……这些活动提升了我们身心的愉悦感！促进了彼此间的交流与友谊。为迎接银光老年协会二十周年庆典活动，大家紧锣密鼓地正在排练新的节目。

附：公寓太极拳队练习 24 式太极拳视频



<https://docs.google.com/document/d/1F-LpIRFqnuGQg1Cn-PJbpiLiF6AOHu-nfLh1jKiXTic/edit>



[返回目录](#)

畅游肯尼沃斯水上花园

武秀芬

银光老年协会泰城分会（中文学校老年班）每年要组织一次暑期活动，今年的活动选择去游览水上花园，2024年7月20日，会员们满怀期待地踏上了前往华盛顿特区(Kenilworth park & Aquatic Garden)的赏花之旅。此次活动旨在让老年班成员们亲身感受荷花（water lily）节的魅力，丰富大家的文化生活。

在出发前，汪基铭老师已经对荷花节的最佳观赏时间和日期以及前往路线进行了详细的调研，确保大家能在最美的时刻欣赏到荷花盛开的景象。班长们研究了活动的相关事项，落实了参加人员以及每个人的出行路线及所乘交通，并在班级群里发布了详细的通知，组织大家分组乘坐地铁前往荷花公园，确保大家的出行安全和有序。

参观当天，天公作美，一扫之前连日来的高温天气，为老年会员们的赏花之旅送来了宜人的气候。大家早早出发，尽管在九点之前就到达了荷花公园，以为去的很早，可到了现场一看，哇塞，公园里已经有许多的游客了。大家兴致勃勃地漫步在荷花公园中，欣赏着各式各样的荷花，白色的淡雅，红粉色的鲜艳，有



的含苞待放，有的亭亭玉立，有的则迎风怒放。还有漂亮的睡莲，红色的，粉色的，大家纷纷拿出相机，记录下这美丽的瞬间。



除了赏花，老年会员们还积极参与了荷花节相关的各种文化活动，如观看荷花节的文化表演等。大家在欢声笑语中度过了愉快的时光，留下了美好的回忆。

此次华盛顿特区荷花公园赏花之旅不仅让老年班朋友们欣赏到了美丽的荷花，丰富了他们的文化生活，也增进了彼此之间的感情。大家纷纷表示，希望以后能有更多这样的机会，一起感受生活的美好。



[返回目录](#)

狗狗 Lucy

立 敬

大概2020年吧，女儿家买了一条狗狗，据说还是千里迢迢，开了八个小时的车程买来的，取名为“Lucy”。

之所以取名 Lucy，说来还有一段往事，早在外孙女小学一年级时，参加了一次连环画比赛，外孙女的作品在弗吉尼亚州得了第一名，在全美的比赛中获得第二名，而连环画故事中的主人公就是一条狗狗，名字就叫 Lucy。

2021年，我们两从国内回美，一踏进女儿家门口，怎么也没想到，首先“迎接”我们的是狗狗一阵狂吼声，一向不喜欢养狗的我，冷不防被吓了一大跳，女婿却抱起狗狗走到我们两面前，认真地说：“这是姥姥，这是姥爷，以后就不许叫了哦！”。听罢我惊愕地发了呆，看着面前的狗狗，毛茸茸地一团，却要叫我姥姥，我一脸茫然，半晌说不出话来。

女婿很有“爱狗情怀”，他一看到狗狗就和颜悦色，直呼“宝贝”，出门旅游也带在身边，或背着或抱着，狗狗的阅历还真丰富呢，去过阿拉斯加，看过极光，参观过各大名校，参加过大学和高中的毕业典礼……。

有一次我看到女婿抱着狗狗，一边轻轻地抚摸着，一边笑着说：“我们 Lucy 好，我们 Lucy 好，不用上学，不用交作业，不用考大学，爸爸就省力多了”，我听了直觉好笑，出于礼貌我没笑出声来，但过后，这短短的几句话让我陷入了深思。

是啊，养狗狗很简单，只要给予“爱”就可以了，但培养儿女就没那么简单了，父母除了给予爱，还要承担责任，要考虑孩子的前途和未来。从孩子出生到大学毕业父母亲的付出太多太多。

终于，二个孩子也不负众望，外孙桥桥今年麻省毕业，四年的大学生涯，得了三个学位，其中二个学士学位，一个硕士学位；外孙女木兰今年哈佛和麻省同时被录取，她选择了麻省。这些成绩来之不易，父母的悉心教育培养，无微不至地关怀，倾注了大量精力，几十年如一日，给予全方位的关注，劳心又劳力，真可谓呕心沥血，父母太辛苦了，怪不得女婿要抱着狗狗 Lucy，说出了这样一番肺

腑感言。

如今外孙桥桥就要工作了，外孙女木兰也要上大学了，他们都要离开父母，女儿女婿也将“空巢”，但还有狗狗 Lucy 陪伴，不会孤单和寂寞。

相处时间久了，我对 Lucy 也慢慢产生了感情，我抱着 Lucy，它的体温紧贴着我的胸口，我感受到它生命的脉动，心头为之一震，原来它也是血肉之躯啊！虽然 Lucy 不会说话，但它那温柔的眼神，那种期盼，那种依恋，就是它“爱”的语言；它时而趴下，时而摇着小尾巴，用它的肢体语言，表达了对你的尊重和友善……，渐渐地，我理解了女婿的“爱狗情怀”，同时我也爱上了狗狗 Lucy。

[返回目录](#)

盛夏忆当年

芳 草

烈日炎炎热难当，蜗家只觉周身爽。
时代更迭世道变，今昔对比感念长。
儿时哪有空调享，大树底下避骄阳。
三五成群河中戏，田畈游荡疯亦狂。
夕阳西落人潮涌，搬椅扛门抬竹床。
燃烧草把防虫蚁，蒲扇驱蚊制清凉。
你讲故事他说笑，遥望星星入梦乡。
耳听蛙声催眠曲，沉睡不知天已亮。
甜美回忆终身在，地老天荒永不忘。

[返回目录](#)

紫薇映夕阳

邹少男

八月的紫薇树花开满了公寓大院，花美色艳。忽然遭到一阵急来速去的大雨的袭打，紫薇的部分细小花瓣跟随着雨点落在树下的草地及路边上。晚饭后夕阳斜照，紫薇花经风雨洗礼，依然鲜艳，不失美色。

八月紫薇花正开，
红分深浅又粉白。
阵雨轻洒花瓣落，
点缀绿草似画来。
夕阳映照花更美，
香气四溢惹人爱。
伉俪漫步心欢畅，
岁月静好共徘徊。

[返回目录](#)

七夕节感怀（散文诗）

王岚 医友

银河静静流淌在夜空，
繁星点点，如梦如幻。
牛郎挑着扁担，轻步前行，
儿子和女儿笑声中，
期待着与母亲的相聚。
喜鹊们齐聚，羽翼展开，
搭起了通往爱的桥梁。
织女轻盈步出云端，
美丽的身影，彩云缭绕。

他们的目光在鹊桥上相遇，
爱情的力量穿越了时空。
虽然只有短暂的一刻，
但他们的心灵永远相连。
每年的七夕，天河两岸，
牛郎织女故事感动着世间
爱，不仅仅是相聚，
更是心中那份永恒的牵挂。

[返回目录](#)

乡间夏夜

七律

田 樱

熏风微拂花微摇，
鸟上青枝月上梢，
林间幽径迎情侣，
舟穿荷塘妹撑蒿。
遥望车灯似蛟龙，
逶迤轻跃水上飘，
九曲桥卧黛山麓，
信步登高吹洞箫。



[返回目录](#)

【旅游观光】

肯尼尔沃斯花园的荷花和种荷人肖恩父女

方 元

位于华盛顿特区东北角，700英亩的肯尼尔沃思公园和占地14英亩的水上花园（Kenilworth Park And Aquatic Gardens）隶属国家首都公园管理局，数以千计的水草、风信子、大量稀有的珍贵的睡莲和莲花坐落在阿纳科斯蒂亚河岸(Anacostia River)河畔四十余个人工池塘中。每年从六月至九月，此起彼伏的荷花和睡莲争奇斗艳，一片诗情画意呈现出“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”美景。清新的空气，优美的景色吸引了万千游客来此一游。一年一度的荷花节把赏荷和保护环境紧密联系起来，让游人大受裨益。



图1.荷花开拓者沃尔特 肖恩



图2.荷花女海伦 肖恩

肯尼尔沃斯水上花园，早上7点就迎来第一批游人，他们通常是拿着“长枪短炮”而来的摄影爱好者，沿着花径、踏着晨雾，在清晨第一缕阳光的照耀下，一睹出水芙蓉风姿，惊喜发现滚动的露珠晶莹剔透，托住露珠的绿色荷叶看似毛绒绒、实为光滑可鉴，坚挺地护卫含苞待放的各色荷花。从污泥中濯出却一尘不染风姿绰约荷花，有热烈奔放的红色荷花、有清新淡雅的粉色荷花、有洁白无暇的

白色荷花、还有明黄亮眼的黄色荷花，加上蜜蜂采蜜、蝴蝶飞舞、蜻蜓立上头，让摄影师乐此不疲穿梭在池塘荷花间。

喝水不忘挖井人，赏荷人不会忘记一百几十年前在河畔沼泽地成功种荷第一人，那是肯尼尔沃思水上花园（Kenilworth Aquatic Gardens）的开拓者沃尔特·肖恩（Walter Shaw）和他的女儿海伦·肖恩·福勒（Helen Shaw Fowler）。他们父女种荷的故事至今为人们传颂，那是一个关于家庭、奋斗和自然美景的动人传奇。

沃尔特·肖恩的起源 沃尔特·肖恩在19世纪末移居到华盛顿特区附近的肯尼尔沃思地区，他是一位来自缅因州的退役联邦士兵和技术人员。1880年他购买了安纳科斯蒂亚河畔一片沼泽地，希望将其改变为生产性的农田。最初，沃尔特肖恩的计划是种植甜瓜和其他农作物，但由于土壤和水的原因，这些计划并未成功。



图3肯尼尔沃斯水上花园盛开的荷花

荷花的引入 在早期尝试失败后，沃尔特决定种植荷花。在他转向大量种植荷花之前，最初是从马萨诸塞州一位朋友那里获得了一些荷花种子和根茎，这些植物在他的沼泽地茁壮成长。带着欣喜和热爱，肖恩先生就源源不断地从中国、日本和埃及等地进口不同品种的荷花种子及根茎，并在他的沼泽地里种下这些来之不易珍贵的植物。这些外来引进的荷花没有辜负肖恩先生，不仅很快适应了当地环境，而且开花结果迅速繁延，越来越茂盛的荷花吸引了众多游客前来观赏，并逐渐成为肯尼尔沃思水上花园的核心景观。

独臂老兵沃尔特·肖恩成为企业家 在南北战争期间失去了一只手臂

的肖恩先生，不断追求梦想和创新，他用自己的坚韧不拔和丰富的创造力，将一片荒凉的沼泽地改变成了独一无二的水上花园。通过引进和种植荷花，在创造一个美丽的自然景观的同时，还为自己和社区带来了新的生活机会。几十年种荷花的经历，沃尔特肖恩从一个园艺爱好者成为园艺专家和经营商业花园的企业家。

海伦·肖恩·福勒的继承 海伦·肖恩于1875年出生，她是沃尔特 肖恩的第二个孩子，唯一的女儿，她的丈夫是福勒先生。1921年沃尔特 肖恩去世，有“荷花女”之称的海伦·肖恩·福勒继承了父亲的事业，并将其发扬光大。她是水上花园的爱好者、实践者，还是国际睡莲协会会员。通过国际交流、国外参观访问，不断引进水生植物新品种，拓展水生植物园样貌和规模，从而进一步提升肯尼尔沃斯水上花园的品牌。她不仅做到让花园更加美丽，还致力于向公众推广对自然的热爱和环境保护意识。海伦肖恩通过举办讲座、导览和教育活动，使肯尼尔沃思水上花园成为一个重要的教育和文化场所。



图4 公园也是两栖类动物 和鸟类的栖息地

在海伦的努力下，肯尼尔沃思水上花园成为了一个游客胜地，也成为了一个保护濒危植物和动物的重要场所。她的工作不仅保护了荷花，还保护了其他水生植物和栖息在花园中的野生动物。

花园的保护 1942年，美国国家公园管理局（National Park Service）接管了肯尼尔沃思水上花园，并将其纳入国家公园系统。这一决定确保了花园的长期保护和公众的访问权利。今天，肯尼尔沃思水上花园仍然是一个重要的生态保护区，每年吸引成千上万的游客来欣赏其美丽的荷花和其他水生植物。

肯尼尔沃思水上花园的故事不仅仅是关于植物和花园的故事，更是关于一个家庭如何通过努力和创新改变了他们的命运，并为后人留下了宝贵的自然遗产。沃尔特·肖恩和海伦·肖恩·福勒的精神和遗产继续激励着今天的自然爱好者和环境保护者。（附加4张照片 其中 图1和图2的照片是作者将旧照片修复和着色处理而成）

[返回目录](#)

参观肯尼尔沃斯水上植物园有感：诗两首

方 元

荷花盛开的夏日

在肯尼尔沃思水上植物园，夏日的阳光洒满池塘，
万千荷花竞相绽放，水面如画，映出天光。
粉红的花瓣如少女的笑颜，白色的花朵如雪般洁净，
黄色的荷花点缀其间，每一朵都在吟唱夏的歌谣。
碧绿的荷叶铺满水面，像是一片绿色的海洋。
清风拂过叶波轻荡，散发阵阵清香。
青荷盖绿水，芙蓉披红鲜。
荷花啊，你的美丽，不仅绚丽的色彩，
更有高洁的姿态，如同诗中的仙子，超凡脱俗尘世外。
愿我化作一朵荷花，在这静谧的夏日里绽放，将我的心融入这片
池塘，与自然共舞，与清风同享。

在肯尼尔沃思的怀抱中，我找到了心灵的净土，那荷花盛开的美景，将永远铭刻在我的记忆中。



图1青荷盖绿水，芙蓉披红鲜

多彩莲花的颂歌

在清澈的池塘中央，多彩的莲花绽放光芒，每一朵都是自然的杰作，每一片花瓣都是诗行。

粉红的莲花，柔美如霞，在阳光下闪耀着柔光，

白色的莲花，纯洁无瑕，像清晨的露珠，晶莹剔透。

紫色的莲花，温暖如阳，点亮了夏日的每一个角落，那多变的色彩交织成梦，如同画家笔下的辉煌篇章。

莲叶如伞，绿意盎然，在水面上展开宽广的怀抱，它们的姿态悠然自得，在微风中轻轻摇曳。

每一片叶子都是生命的乐章，每一朵花儿都是自然的颂歌，碧绿的叶子，护佑着花朵，在这宁静的水上，共同谱写和谐的旋律。

莲花与叶子相依相伴，如同天与地的交响，它们在夏日的阳光下，展示着无尽的生机与希望。

多彩的莲花，你是大地的珍宝，绿叶如荫，为你遮挡风雨，在这片水上的花园里，你们共同谱写了生命的赞美诗。

愿这多彩的莲花和翠绿的叶子，永远在我的心中绽放，带来平和与喜悦，在每一个夏日的晨光中。



[返回目录](#)

【健康指南】

科学养护 畅享健康

——庆银光二十载，共探老年福祉

吴月兰

金秋十月，银光老年协会即将迎来二十周年庆典。在这满怀感恩与敬意的时刻，回顾协会二十年的辉煌历程，同时展望更为健康、美好的未来。

随着岁月流逝，我们已步入银发之年，健康的重要性愈发凸显。值此庆典之际，不仅要欢庆过去的成就，更要为未来的健康之路加油助力。让我们以科学为导向，共同探寻如何在漫长岁月中保持健康与活力。无论是饮食还是运动，科学养护都能助我们光彩依旧，畅享美好生活。

在这喜庆时刻，我们以轻松愉悦的心情，探讨健康的奥秘。从掌控思维的大脑，到维持生命节奏的心脏，再到负责营养代谢的肝脏，每个器官在体内都发挥着独特且关键的作用。

大脑乃智慧中枢，掌控着我们的思想、记忆与情感，不断传递信号，指挥身体的每一个动作。心脏如同动力引擎，通过强有力的搏动，将氧气和养分输送至全身，确保每个细胞正常运作。肝脏作为身体的“代谢工厂”，负责分解、转化我们摄入的营养物质，并排除毒素，维持体内环境稳定。这些器官相互协作，协同运转，共同维系着身体的平衡与活力。深入探讨这些器官的健康秘诀，既能让我们更了解自己身体，也能助力我们在日常生活中做出明智抉择，为自己和家人创造美好明天。

大脑的功能复杂精妙。从清晨睁眼那一刻起，大脑就开始繁忙工作。无论是思考问题、回忆过往，还是感受情绪、做出决策，大脑都在默默地付出，保持“机智”，让我们在生活中应对自如。然而，大脑并非坚不可摧。随着年龄增长或长期重复相同任务，可能会出现认知功能减退、记忆力下降、思维钝化等情况。它渴望新的挑战，比如学习新知识、解答难题，甚至尝试用左手刷牙，虽可能弄得满嘴泡沫，但大脑会因此更具活力。

接下来深入探讨心脏和肝脏的健康养护。心脏，这一无畏的“生命引擎”，在维持生命节奏的进程中拼搏执着。当心脏的主要驱动力——窦房结由于疾病、药物影响或电解质紊乱等因素无法正常跳动时，它并不会轻易言弃。此时，心脏的“副手”——房室结凭借其相对较低但仍能维持基本节律的自律性挺身而出，接

过指挥棒，继续以稍慢于窦房结的频率维持心脏跳动。即便房室结也因某些严重病变无法跳动，心脏仍不屈服，心室的肌肉纤维会启动最后防线。然而，心室肌纤维的自律性相对较弱，且其维持的心跳节律不规则、不稳定，但在危急时刻仍能以微弱的力量坚守不退，竭力维持心脏的基本搏动，为后续的医疗干预争取宝贵时间。这种层层接力的保护机制，让生命得以延续，充分彰显了心脏作为生命核心的伟大与坚韧。

肝脏，这个看似默默无闻的“沉默器官”，却有着惊人的自愈能力。即便被切除三分之二，它仍会全力修复，努力恢复原状。这并非普通的组织再生，而是生命韧性的奇迹。肝脏作为身体的“化工厂”，承担着解毒、代谢、储存营养等重要职责。它每日为我们处理各种毒素和废物，却几乎毫无怨言。更令人钦佩的是，当它遭受重创，比如因疾病或手术失去大部分组织，它不会轻易屈服，而是迅速启动自愈机制，细胞分工合作，如同建筑师一般，重新构建肝脏的结构和功能。这种再生能力让肝脏在身体中独树一帜，也让我们明白，生命的力量远超想象。

精致的饮食有助于促进人整体健康。以下是一些经科学研究证实对大脑、心脏、肝脏有益的食物：富含 **Omega-3** 脂肪酸的食物，如深海鱼（三文鱼、鲭鱼、沙丁鱼和鳕鱼）、亚麻籽、奇亚籽等。对大脑而言，是脑细胞膜的重要组成部分，有助于维持脑细胞的结构和功能，提升认知功能和记忆力，具有抗炎作用，可减少与认知衰退相关的慢性炎症。阿尔茨海默病预防研究表明，充足的 **Omega-3** 摄入与降低阿尔茨海默病和其他形式的认知衰退风险相关。对心脏，可降低心血管疾病风险，有助于降低血压、减少血液中的三酸甘油酯水平、减少动脉硬化的风险，从而降低心脏病发生几率。对肝脏，可减轻非酒精性脂肪肝病（NAFLD），通过改善肝脏的脂质代谢来减少肝脏脂肪的积聚。

抗氧化剂丰富的水果和蔬菜，如蓝莓、草莓、橙子等，是强效抗氧化剂，能减缓与年龄相关的脑功能衰退，通过清除自由基和减少氧化应激来保护脑细胞，提升记忆力和认知能力。有助于减少心脏病风险，通过降低氧化应激和炎症来保护心脏血管系统。能帮助保护肝脏免受氧化损伤和炎症，促进肝脏的解毒功能，并有助于减轻肝脏相关疾病的风险。

绿叶蔬菜，如菠菜、羽衣甘蓝、西兰花和瑞士甜菜等，含有丰富维生素 K、叶酸、 β -胡萝卜素和叶黄素，这些营养素有助于保护脑细胞免受氧化应激和炎症的损害，促进认知功能健康，降低心脏病风险。对肝脏而言，能促进解毒功能，绿叶蔬菜中的抗氧化剂和维生素有助于支持肝脏的解毒过程，减少肝脏负担，保护肝脏免受损伤。

全谷物，如燕麦片、糙米和全麦面包，能够提供稳定的葡萄糖释放，帮助大脑维持稳定的能量水平，提升注意力和集中力。藜麦富含纤维、维生素 B 和铁，有助于支持大脑的能量代谢和认知功能。

坚果和种子，如核桃，富含 α -亚麻酸 (ALA)，这是一种植物性 Omega-3 脂肪酸，有助于减少炎症，提升脑功能。核桃的形状仿若小型的大脑，象征其对大脑健康的益处。南瓜子、杏仁、腰果等，富含镁、铁、锌和铜，这些微量元素有助于神经传递和认知功能的正常运作。

黑巧克力对大脑有益，其中的黄酮类化合物、咖啡因和抗氧化剂有助于增强脑部血流量，提升注意力和记忆力，并具有改善情绪的作用。降低心脏病风险，改善血管健康，保护心脏。其抗氧化成分帮助保护肝脏免受氧化损伤。

橄榄油，尤其是特级初榨橄榄油，含有丰富的单不饱和脂肪酸和多酚，有助于保护大脑免受炎症和氧化应激的伤害，支持认知功能健康。

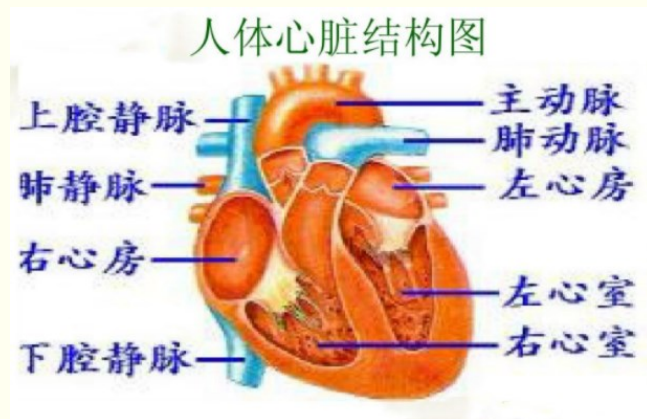
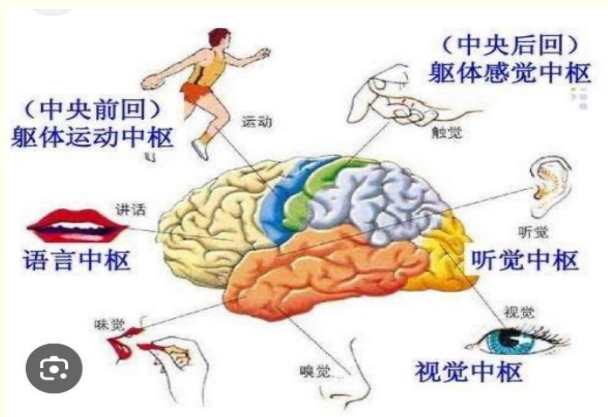
发酵食品，益生菌支持肠道健康，进而改善情绪和认知功能。能改善肠道微生物群，有助于降低心脏病风险。通过维持健康的肠道菌群，支持肝脏健康和解毒功能。

鸡蛋，特别是蛋黄，对大脑有益，蛋黄富含胆碱，这一营养素对大脑健康至关重要，有助于合成乙酰胆碱，增强记忆和学习能力。蛋黄中的营养成分对心脏有一定保护作用，但应适量摄入以避免胆固醇过高。胆碱有助于脂质代谢，减少脂肪在肝脏中的积聚，支持肝脏健康。

通过这些优质食物融入日常饮食，能有效支持大脑健康运作，提升认知功能，预防与年龄相关的脑部疾病。改善心脏健康，降低胆固醇和血压，促进心血管健康。

其次，适度运动好处众多，不仅有助于维持身体整体健康，还能显著提升大脑、心脏和肝脏的功能。推荐适度的有氧运动形式，如步行、慢跑、太极、游泳等，这些中等强度的有氧运动有益于心血管和大脑健康。灵活性运动，如瑜伽、拉伸等，能够改善柔韧性，减少受伤风险，缓解压力。

总之，健康需要从多个维度、层面予以密切关注。唯有切实采取科学合理且行之有效的预防措施，并持之以恒地保持良好有益的生活习惯，老年人才能在晚年生活中充分享受安康、愉悦与快乐，畅享温馨、健康且惬意的美好时光。



[返回目录](#)

探索长寿的秘密

——把长寿的钥匙掌握在自己手中！

王岚.医友

随着科学进步、经济发展、社会老龄化，社会福利科学日益发展。进入21世纪，各国老龄化社会迅速发展，以预防疾病、改善体质为目的的保健医学有望在未来的社会福利中发挥重要作用。

一，人类现在的平均寿命

法国学者 Fleuran 认为，动物的寿命是由其发育期的年数决定的，动物的寿命可以是发育期的五倍到七倍。根据这一理论，如果人类的发育期约为20岁，则推算出人类的寿命可达100-140岁。为什么人类的平均寿命仍然只有50-80岁左右呢？

排名	国家/地区	总平均预期寿命	男性平均	女性平均
1	日本	84.3	81.5	86.9
2	瑞士	83.4	81.8	85.1
3	韩国	83.3	80.3	86.1

4	新加坡	83.2	81	85.5
4	西班牙	83.2	80.7	85.7
6	塞浦路斯	83.1	81.1	85.1
7	澳大利亚	83	81.3	84.8
7	意大利	83	80.9	84.9
9	以色列	82.6	80.8	84.4
9	挪威	82.6	81.1	84.1

二，影响长寿的因素

1， 疾病

现代日本人的常见疾病有高血压、精神障碍、脑血管疾病、心脏病、肝病、糖尿病、恶性肿瘤（癌症）等。

2. 老化

缺乏营养、缺氧、缺乏运动以及促衰老物质的出现等原因都会促进衰老。

3.压力

如果压力长期持续，生命体就会变得疲劳，寿命就会缩短。

4、缺乏运动

缺乏运动导致能量过剩，导致体内脂肪以脂肪形式出现肥胖，而血脂则堆积在血管内壁，导致动脉硬化，影响健康。

缺乏运动会加速内脏和肌肉的退化，从而降低心肺等器官的功能，导致肩膀僵硬、腰痛、食欲不振、睡眠困难等症状。缺乏运动会加速人体衰老。

5、营养失衡

营养过剩和缺乏运动是导致肥胖的原因。

老年人胃腺和幽门腺减少，胃壁细胞变性萎缩，胃平滑肌中弹力纤维减少，肠平滑肌中的弹力纤维也减少。老年人消化吸收食物能力下降，导致营养不良。营养不良会加速器官衰老。

三，长寿五要素

1. 最佳运动

最佳运动关系到人类的健康和幸福，具有保持健康、增强体力、防止恶化、缓解压力的作用。需要尽可能制定适合自己性别、年龄、体力和当前健康状况的运动处方，并据此进行运动。

传统医学运动是自古以来流传下来的以强身健体、治疗疾病为目的的各种医学体育运动。传统医疗功法已有数千年历史，内容丰富多样，其中包括太极拳、医疗气功等。

太极拳是中国传统文化的宝贵组成部分，也是与日本气候和人民性情相适应的优秀医学体育形式。

太极拳是一种以强身健体、治疗疾病为目的的传统康复疗法，具有预防与治疗相结合的特点。

气功是中华传统文化的宝贵组成部分。气功也是东方医学的重要组成部分，有着悠久的历史。其内容十分丰富，功效和益处突出。

医疗气功是气功的重要组成部分，是以强身健体、治疗疾病为目的而练习的气功。

它具有综合特征。

瑜伽也是深受欢迎的运动。

2、营养均衡

每天保持营养摄入和消耗之间的平衡很重要。三大营养素的重量比为碳水化合物：蛋白质：脂肪=4：1：1。鱼、肉、奶、蛋、纳豆等食物蛋白质含量较高，应每天食用。绿色和黄色的蔬菜、水果和海藻含有维生素和矿物质，所以一定要多吃。日本人吃碳水化合物

他们往往会吃大量的碳水化合物，多余的碳水化合物会变成皮下脂肪沉积在体内，造成肥胖。

限制盐的摄入量对预防脑血管疾病有好处。每天食盐摄入量应少于10克。避免过咸的食物和太热的食物。

最好不要吃太多。饥饿很重要。

动物脂肪最好不要吃得过多。

最好不要吃严重烧焦的鱼、肉等部位。

大豆（豆腐、腐竹等）、海鲜（鲑鱼、虾、紫菜等）、富含钾和植物纤维的蔬菜、蘑菇（菠菜、莲藕、黄瓜、香菇、金针菇）等都是长寿的食物食物。

3.缓解压力

人的身心受到自然和社会环境各方面的影响，如冷热、湿度、干燥、疼痛、噪音、拥挤以及复杂的人际关系等。成为压力源。当压力源强烈且持续时间较长时，会导致精神疲劳并导致各种疾病。失眠、抑郁症、高血压、心律失常、心脏神经病变、胃溃疡、十二指肠溃疡、神经性尿频、糖尿病等疾病都与压力有关。

呼吸控制方法

穴位刺激法

心理调整方法

尝试通过锻炼或培养兴趣爱好来改变心情。

消除压力的原因很重要。

4.积极休息，规律生活

老年人需要7至8小时的睡眠。

沐浴可以增加身体的新陈代谢，排除体内积累的废物。放入微热水中浸泡一小会儿进入其中有缓解疲劳的作用。

经络按摩将肌肉中积聚的废物迅速转移到血液循环中，含有新鲜的氧气。它具有将血液输送到肌肉并加速疲劳恢复的作用。

空闲时间，散步、慢跑或者做自己喜欢的运动，可以改变心情，恢复精神疲劳，变得活跃起来。这是一种休息的方法。

有规律的生活方式对于保持健康很重要。

5、经常体检，发现异常时，及时治疗，生病时要正确治疗。

四，科技与医疗

智能 AI 机器人广泛应用于医疗和护理，人工受孕对基因的改造将使人类达到百岁不是梦。

怎样可以减轻便秘

王岚 周英男

便秘是中老年人的常见症状，很多人为之烦恼。缓泻药量越用越多，但解除便秘的效果越来越差，有的人的粪便成兔粪状，非常干燥，很难自然排出，只好灌肠。甚至有的人因为便秘严重，大便时用力过度，造成脑出血。滥用缓泻药造成肠功能紊乱者也很多见。为什么老年人容易便秘哪？因为很多老年人的消化系统有老化现象，消化管的细胞开始萎缩，分泌消化液的能力减弱，胃和肠壁的平滑肌也开始萎缩，运送消化道内容物的能力也减弱，盆腔内参与排便的肌肉也开始萎缩，致使排便力量不足，排便的意念不强或者没有便意，3~5天，甚至一周以上才排便一次，肠道内的消化物中的水分大量被大肠壁吸收，粪便更加干燥，增加排便的阻力，使便秘更加严重，形成恶性循环。

其实，大部分人的便秘并没有器质性病变，经过各方面系统检查，例如，胃肠造影，胃镜，大肠镜，细胞涂片检查，CT检查，MRI检查等检查并不能发现异常，称为习惯性便秘。只有少数人查出有直肠癌，结肠癌，膀胱癌，子宫癌等压迫直肠，造成便秘，需要治疗癌症。此外，先天性巨结肠，痔疮也是便秘的原因。本文主要介绍习惯性便秘的自我养生保健法。

一，**精神养生**：很多便秘者精神紧张，焦虑，致使肠功能紊乱，导致便秘，因此要学会心理调节方法，多听音乐，参加文化活动，参加社会活动，搞好人际关系，消除精神紧张、焦虑，可以减轻便秘症状。

二，**饮食养生**：科学研究表明，纤维素在肠壁内，可以刺激肠壁平滑肌的运动，是肠壁平滑肌运动的动力。人体需要每天摄入25克纤维素，才能保证肠壁运动的动力。而一般人每天只能摄入16克纤维素，造成肠壁运动的动力不足。这是便秘的主要原因。欧洲的研究资料表明，过度用快餐而吃菜少的人结肠癌的发病率高，主要原因就是纤维素的不足。

蓝莓含有丰富的水溶性植物纤维素，可保持肠内容物的水分不被肠壁大量吸收，是解除便秘的有效食物。此外，还有大李子、香蕉、胡萝卜、洋葱、苹果、桔子、红薯、大萝卜、圆白菜、紫菜、海带等都含有丰富的植物纤维素，有治疗便秘的功效。蜂蜜是解除便秘的好食品。日本的药厂把大麦的嫩叶制成药品，受到便秘患者的欢迎。

大豆，玄米等含有不溶性植物纤维素，也有助于便秘症状的改善。植物油可

以使粪便润滑，利于排便。蔬菜中含大量水分和纤维，是解决便秘不可缺少的因素。

而柿子，猪肉等容易在肠内形成内热，造成内热郁结，引起便秘。

三，自我养生按摩法：

两手置于侧上腹部，自外上向内下按摩腹部32次。（图1）

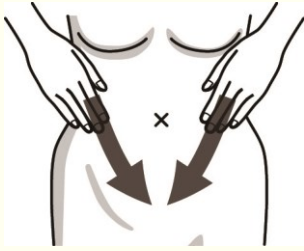


图 1

两手置于上腹部，自上而下按摩腹部32次。（图2）

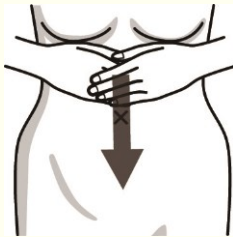


图 2

两手置于脐周，顺时针揉按32次，再逆时针揉按32次。

两手置于上腹部，自上而下拍打腹部32次。

两手置于右下腹部，自右下向右上推摩至右上腹，然后从右上腹向左上腹推摩，再由左上腹向左下腹推摩（不可逆向推摩，否则加重便秘）（图 3）



图 3

按压左侧大横穴及腹结穴 32次（图 4）

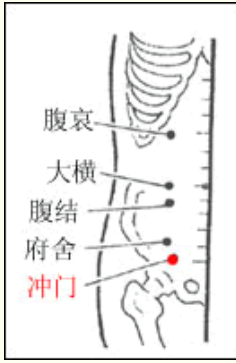
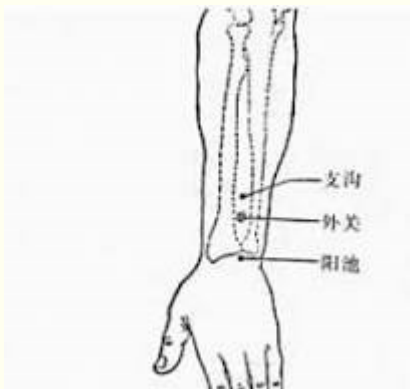


图4

按压两侧前臂的支沟穴32次，（图5）



按压耳廓前上方的便秘点32次。（图6）

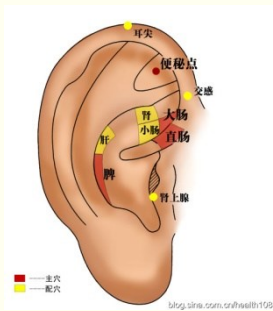


图6

揉按足底内测反射区胃区,十二指肠区,小肠区,胰腺区,腹腔神经丛,横结肠区,降结肠区可缓解便秘的症状（图6）



图7

四、养成良好的排便习惯

最好每日排便一次，排便时不要看小说或看手机等，以免加重便秘症状，或造成痔疮。习惯性便秘者需要很长时间才能逐渐改变，要打破习惯性便秘的恶性循环。如果粪便起始部分非常干燥，需要灌肠剂，解决排便困难，也可以服用缓泻药或矿物油，这些药多数是在肠内容周围形成一层保护膜，防止肠内容的水分被肠壁过度吸收，造成便秘。通过饮食养生，可增加纤维素的量，刺激肠蠕动，加上自我养生按摩，更增强肠的动力。美国药房卖一种非处方药-Dulcolax,对于缓解便秘有较好的效果。中成药麻仁滋脾丸，大黄干草汤也有较好的通便作用。中老年人要每日早晚练习提肛门动作各50次，并作仰卧起坐50次，这种练习可增强排便肌的肌力，打破习惯性便秘的恶性循环，从而排便不再困难。

五、运动疗法：中老年人要经常参加力所能及的运动，如太极拳，气功，瑜伽，散步，跑走交替，打高尔夫球，打乒乓球等运动，可以改善肠的蠕动，减轻便秘。

【银光厨艺】

银光厨艺人立秋养生美食（美篇）

张媛香



https://www.meipian.cn/5656nr01?from=copy_link&um_rtc=f53050a4a433273913663f4fef225c63&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](#)

