

银光老年协会

Silver Light Seniors Association

# 银光通讯

2025年7月1日 第189期

责任编辑 云艾青

## 目 录

<b>【银光寄语】</b> .....	
《银光老年协会》简介.....	
《银光通讯》简介.....	
<b>【银光活动】</b> .....	
亚裔美国人、夏威夷原住民与太平洋岛民传统月庆祝活动.....	刘怡菁
满园春色笑声欢 .....	龚佳音
“声”而不凡 “音” 你绽放.....	云艾青
<b>【银光文苑】</b> .....	
巧用木架.....	邹少男
公寓大院初夏图 .....	邹少男
跟着央视练造句 .....	立敬
骤雨夜停电记.....	邹少男
雜谈：人生如“阵” .....	泽西
千年古刹“法源寺”我岁月尘封的记忆.....	泽西
挂轴书画藏头诗 .....	邹少男
诗 词 四 首 .....	姚永春
(一) 为故乡辽宁省北票市获全国文明城市喜赋.....	
(二) 端 午 .....	
(三) 端 午 .....	

(四) 清平乐.....	
一幅传统年画赏析.....	邹少男
<b>【健康知识】</b> .....	
养生小常识 .....	云芸
<b>【银光往事】</b> .....	
银光往事 (21-1) -- 银光闪烁 舞花朵朵.....	双姥
银光往事 (22) -- 邱康医师谈牙齿的保健与治疗.....	双姥
银光往事 (23) - “银光”老人欢迎胡主席访美.....	老顾文/双姥转载
银光往事 (24) -- 银光老人欢聚在上海.....	双姥
<b>【乐享银龄生活】</b> .....	
手机的基本设置简介 .....	云芸
<b>【小说连载】</b> .....	
短篇小说“运气” (八) .....	李庆宪
<b>【银光厨艺】</b> .....	
妙手生花的银光厨艺 .....	张媛香
<b>【美国记事】</b> .....	
六月份 .....	徐建中
<b>【银光大事记及分会花絮】</b> .....	
银光六月大事记 .....	银光理事会
银光分会六月活动花絮.....	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 云艾青，邮箱：[yunaiqing88@163.com](mailto:yunaiqing88@163.com)

下期责任编辑：云艾青，邮箱：[yunaiqing88@163.com](mailto:yunaiqing88@163.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](#)

## 【银光活动】

# 亚裔美国人、夏威夷原住民与太平洋岛民 传统月庆祝活动

5月30日维也纳分会活动纪实

刘怡菁

5月30日（星期五）上午10点半，维也纳中心举行了一场温馨又热闹的亚裔节庆祝活动，吸引了近百位会员热情参与，其中包括四十多位银光会员。大家齐聚一堂，在欢笑与掌声中，共同庆祝亚裔美国人、夏威夷原住民与太平洋岛民传统月（AANHPI Heritage Month），现场气氛热烈、温馨感人。

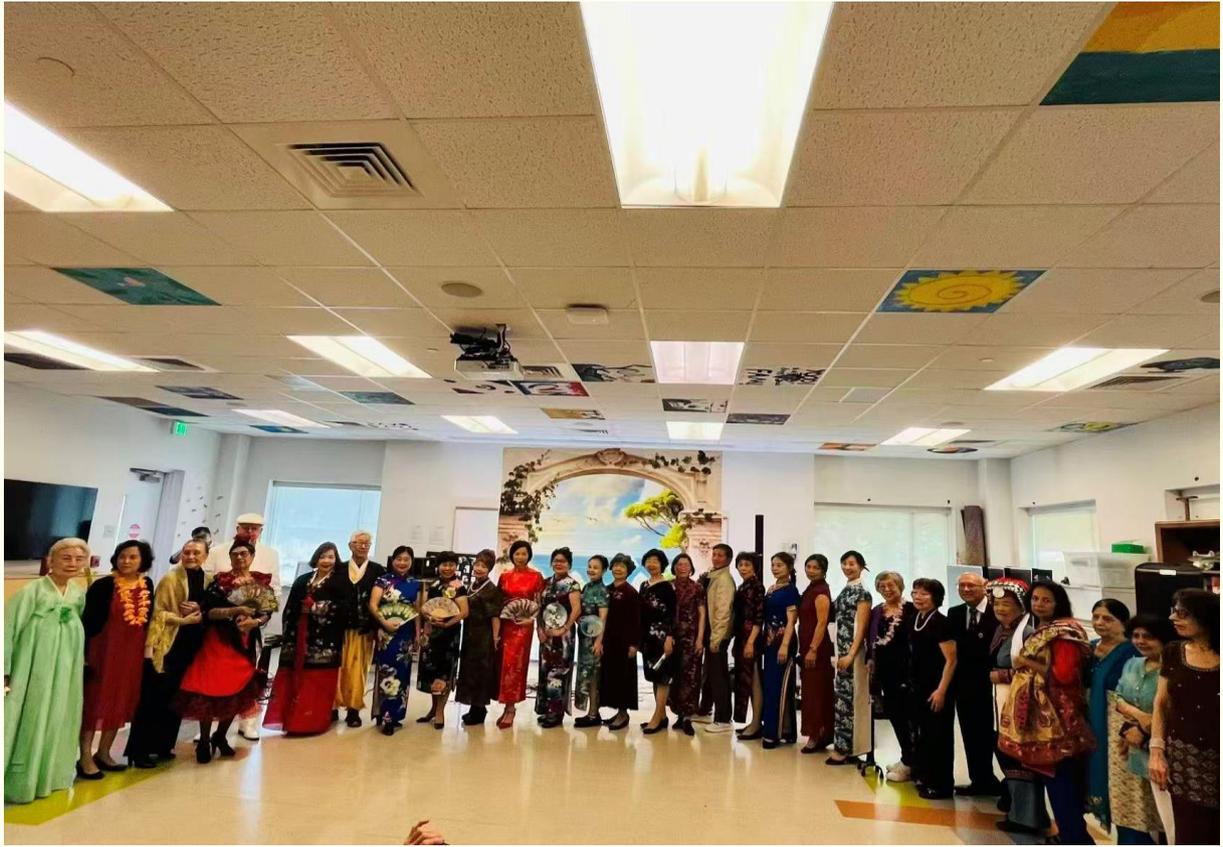
亚裔节是美国重要的多元文化节日之一，旨在表彰亚裔、夏威夷原住民及太平洋岛民对美国社会的重要贡献。我们社区非常多元，朋友们来自中国、韩国、越南、印度、菲律宾、南美洲以及世界各地。这次活动不仅让大家感受到不同文化的魅力，也进一步促进了社区成员之间的交流与了解。

整场活动内容丰富，节目精彩纷呈，原定16个节目，在会员热情的鼓励下，又加演了两首独唱，让活动更加圆满。节目内容包括功夫表演、太极拳、夏威夷舞蹈、中英文及西班牙文歌曲演唱，还有优美动人的各类舞蹈，每一个节目都展现出表演者的用心与热情，赢得了观众热烈的掌声。



其中最受瞩目的节目之一是“传统服装走秀”。会员们穿着来自不同国家的民族服装闪亮登场，有印度纱丽、韩国韩服、西班牙传统服装，还有最让人印象深刻的中国旗袍。每一位参与者都自信满满、风采动人，展现出多元文化的独特魅力，令观众赞叹不已。





此外，我们还特别邀请了嘉宾贾志兰老师和梁步生老师带来的合唱团体，他们用动听的歌声为现场带来满满感动。最后，梁步生和吴呼和老师合唱一曲《苹果香》，由玲霞老师伴舞，为活动画下了完美的句点。这段演出更是掀起活动高潮，掌声与欢呼不断。



除了精彩的表演，会员们还带来了各式各样的美食与大家分享，菜品丰盛、色香味俱全，真正做到视听味觉三重享受。中心主任也在活动结束后特别向我们

表达感谢，盛赞这次活动组织得非常成功，并感谢所有用心准备节目的会员们。

这次的亚裔节庆祝活动，不仅丰富了社区文化生活，也加深了不同背景居民之间的友谊，展现了维也纳中心团结、和谐、多元的社区精神。我们期待未来有更多这样的活动，让文化的多样性在我们的生活中继续发光发热！





[返回目录](#)

# 满园春色笑声欢

## ——HWFH 2025年文化日演出活动侧记

龚佳音

六月四日，天气晴朗，万里无云，空气中弥漫着初夏的清新气息。猎人公寓的居民们神采奕奕，身着盛装，三三两两移步至毗邻 Reston 社区中心，迎接一年一度的文艺盛会。

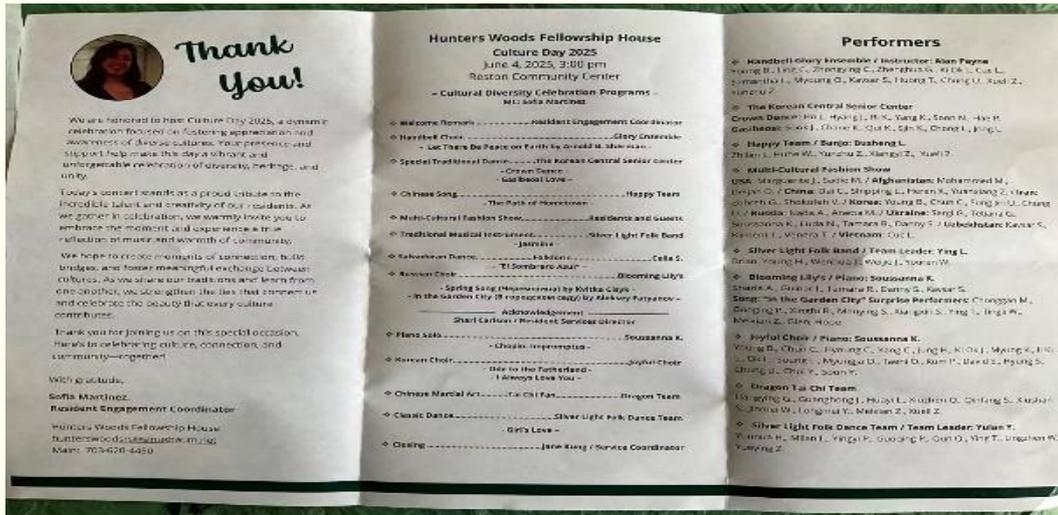
这是猎人公寓举办的文化庆典，是一场多族裔文化交流的温馨聚会。活动尚未开始，社区中心里里外外已是人头攒动。欢声笑语在清风中荡漾，邻里之间互道问候，场面亲切热烈。此时的社区大厅布置得庄重而不失喜庆，仪式感与生活气息交织出温馨的画面。

此次活动特别邀请了其他团体登台献艺，其中，银光民族民间舞蹈队也应邀参加，呈献一支经典古典舞《女儿情》。这支舞蹈取材于《西游记》中女儿国的动人篇章，承载着对古典文化的致敬，也寄寓着女性情感的细腻与深邃。银光舞者们衣袂飘飘，笑容温婉，身着仿唐仕女锦衣，提裙莲步入会场。衣着之华丽，发饰之精美，仿佛时光倒流，盛唐风华重现于今日舞台。

场务人员社工孔简奔走其间，热心张罗，为观众们妥善安排座次。银光团队被安排在舞台右前方的第四、第五排，视野开阔，方便欣赏整场演出。邻座还有合唱队、太极队、手铃班等队伍，大家彼此熟悉，交流热络，笑语不断。场中长者精神矍铄，谈笑风生，眼神里满是期待与喜悦。

每位入场的宾客都收到了一份精致的节目单，上面不仅有整场演出的详细安排，还细致地列出了每个节目的演出者姓名，体现了主办方尊重每位付出者的良苦用心。（见照片1）

随着主持人爽朗温和的开场致词，演出在热烈掌声中拉开帷幕。首个节目由手铃班带来世界名曲联奏，演员们手握铃铛，听从指挥，节奏清晰，旋律流畅。铃声叮咚作响，宛如山涧泉鸣，在大厅中回响荡漾，余音绕梁，引得在座观众频频点头，掌声不绝。



照片 1 演出节目单

紧接着来自不同族裔的代表穿着各自民族的传统服饰缓缓步入舞台。有人披印花纱丽，有人身着绣花旗袍，有人戴着草帽羽饰。他们步伐从容，神采飞扬，展现着各自文化的风采，也传递着对彼此文化的尊重与包容。虽言语不同、风俗有异，却同在一方天地下欢聚一堂，是多么绚丽的一道多元文化风景线，（见照片2）。其中，令人心喜的是银光成员媛香与陈玳倾情演出的“中国古代婚礼”。她们身穿越剧古装男女服饰，妆容典雅，动作有度。新郎手牵红绸一端，缓缓引领新娘步入“洞房”，由和仁、仕萍伉俪扮演的“公公婆婆”温情陪伴一旁，场景栩栩如生，既有趣又感人，台下笑声与掌声齐鸣。（见照片3）



照片 2 多族裔服饰秀合影

好戏接连不断高潮迭起。值得特别一提的是，银光器乐队也参加这次演出，这支年轻乐队技艺娴熟，他们演奏的《茉莉花》旋律悦耳动听，深受观众喜爱，引得阵阵喝彩。



照片 3 中国式婚礼剧照



照片 4 古典舞《女儿情》

高潮未止，一位居住在猎人公寓的世界级知名钢琴家的伴奏下，几位身着绚丽民族服饰的女歌手登场，唱起一曲婉转动听的俄罗斯民歌，声音悠扬，情感饱满。更出人意料的是，在最后一段歌声响起时，五对舞者翩然而入，围成圆圈，轻盈旋转。男士稳重潇洒，女士曼妙优雅，这一段别出心裁的舞蹈将现场气氛推至高潮。观众席中掌声笑声交织，仿佛自己也值身于舞池里，随着旋律一同摇曳生辉一般。

压轴节目是由民族舞蹈队黄韵桦老师领衔出演的古典舞《女儿情》。在婉转的音乐声中，仕女们款款登场，衣袂生风，长袖飞舞。她们以深情的舞姿演绎着女儿国国王对唐僧那一段情深缘浅的眷恋与无奈。时而低回，时而转身，舞动之间仿佛倾诉千年情愫，令观众沉醉其中。（见照片4）

演出结束后，前任银光协会理事长王一宁先生与陈时达先生亲临现场，与银光民族舞蹈队亲切合影，留下了一段难忘的回忆。（见照片5）



照片 5 民族舞蹈队和两位前理事长合影

特别鸣谢杨彬彬女士光临支持，感谢贾志兰和竺雪丽的热情接待，感谢前辈孙贤颐与陈钟英夫妇一直以来对银光舞蹈队的关心与指导。正是有他们热诚支持与鼓励，才有今天银光的演出成功。（见照片6）

曲终人未散，情浓意犹在。愿明年再聚，共献心中所爱，再舞一曲盛世风华



照片 6 民族舞蹈队嘉宾领导合影

# “声”而不凡 “音”你绽放

## 记录银光合唱队卡拉OK演唱会

云艾青

音乐无国界，音乐也无年龄限制，音乐可将我们的幸福感无限放大。音乐像一位快乐的使者，将我们的笑声传递在合唱队队员之间和教室的每一个角落。

在老师的指导下，在音乐的感染下，我们都很珍惜每一次学好歌、唱好曲的美好瞬间。在合唱队里老师的每一次教学，模拟各种发音和大家学唱的每一个音符和旋律，都好像是跳动的精灵，唤醒我们这些“幸龄人”在学音乐过程中有那种感情升华和快乐的记忆。

唱歌已经成为了我们生活中的一部分了，每周的学唱歌曲与我们的生活紧密联系在一起了。有种感觉那就是哪里有音乐，哪里就有生命和希望，音乐让我们的生活更美好。

音乐能跨越时空的界限，将不同文化，不同背景的人们紧紧相连。记得在疫情期间我们合唱队组织了线上卡拉OK演唱。在那种特殊时刻我们共同分享了喜怒哀乐，感受着彼此相隔遥远，心仍是相通的隔空唱响。回味毕老师做出的视频还是非常感慨的。真是“声”而不凡，“音”你绽放。

音乐是架起我们心中美好桥梁的枢纽，音乐不仅可以愉悦心情，更能体现幸福指数的一个标准。我们的卡拉OK表演就是以“乐”为舟，“音”我们而动。

计划在6月24日的举办的卡拉OK表演，从多方面考虑约定22位参演，希望以前没有机会表演的这次一定积极报名参加。合唱队的成员们个个高风亮节和谦让，都想把名额让给别人，导致卡拉OK报名接龙的迟迟没有移动的迹象。后在老师的动员下，很快名额满员了。这次我们自娱自乐的卡拉OK表演，参赛者还是盛装以待，神情都很专注和自信。整个卡拉OK表演给我感受是：

有的歌声悠扬婉转，如诗如画。

有的歌声如同一股洪流奔腾而出，声音和谐交融。

有的歌声激扬，充满力量，音乐表现力丰富。下面是表演者演唱的瞬间：



张运枋：报幕卡拉 OK 节目开始



毕明方：《故乡雨》



韩淑敏：《大海啊，故乡》



贾志兰：《大山的壮想》



王庭礼：《花又落》



张媛香：《梅花泪》



Amy: 《美丽的西班牙女郎》



计丽英: 《苹果香》



陈良建: 《洞庭鱼米乡》



元元: 《声声慢》



陈玳: 《酒醉的蝴蝶》



王志兰: 《月光恋》



黄先生:《听闻远方有你》



梅崇淦 彭国庆:《涛声依旧》



云艾青:《心上的罗加》



乔群:《橄榄树》



吴呼和:《故乡的目光》



汪桂兰:《妹妹找哥泪花流》



民族舞蹈队：《游牧时光》

李继英：《梦回天山》

整个卡拉 OK 演唱表演，是音乐在耳边跳动，也是激起了在座合唱队员们身上的音乐细胞，会场上有的人随歌声哼鸣，有的人摇曳身姿与歌起舞，整个会场充满喜庆和欢乐。非常遗憾有几位因为一些原因未能参加，希望下次能听到他们的演唱。

音乐潜藏在生活里，渗透在心间里。我想卡拉 OK 中，总会有一段音乐让你陶醉其中。

在这场卡拉 OK 表演中，我们在共同追求美好声音的过程中，我们学会了如何去唱，如何去表演，如何去倾听。

这次卡拉 OK 表演又是我们合唱队闪亮华章的记载。

[返回目录](#)

## 巧用木架

邹少男

我和老伴在女儿购置的一座200多平方米的联栋屋里住了很多年。六年前，我俩搬进了一套仅60多平方米的老年公寓。虽说面积有点小但其居住功能齐全，可谓“麻雀虽小，五脏俱全”。

让我欣慰的是，两室一厅的格局，让我依然拥有一间书房兼卧室。里面摆放一张单人床、床头柜、带书架的小电脑桌、打印机等物品后，井然有序，仍然有充裕的活动空间。门旁墙壁内还嵌有一个小小的衣帽橱，日常生活非常方便。

厨房虽不大，但布局合理。走进厨房，左侧中央是一台高1.8米、宽0.85米的大冰箱，冰箱上方是一排与墙壁等长的吊柜，两侧的橱柜台面上有足够的操作空间。厨房右侧中央是洗碗池，左侧橱柜台面下嵌有洗碗机，右侧则是电灶台，两大两小共四个电灶眼，灶台下是个大电烤箱。

卫生间虽小但设施齐备。浴盆、洗脸盆、淋浴喷头、整容镜、坐便器等一应俱全。尤其是坐便器左侧墙上，还安装了一条直通公寓办公室的紧急求救拉线，一旦出现身体不适可当即拉线求救。

整体来看，这个小家已相当完善。但在实际生活中，我还是感到需要进一步优化可利用的空间。于是，我开始动手制作木架，先后打造了八个木架，使物品归纳的更加有序。所谓木架，基本结构就是三块木板钉成小板凳的形状，只是高低、长短、宽窄不同罢了。

书房兼卧室里，在单人床尾添置了一个与床同高、长0.7米、宽0.4米的木架，用来放置睡前脱下的衣裤。小写字台右侧与窗户间的空隙处，我做了一个与写字台同高、长0.55米、宽0.4米的木架，带有两层隔板。木架顶面放打印机，下两层放置书籍、报纸及办公用品。

厨房里大冰箱左侧橱柜台面上的木架，用于摆放茶壶、水杯、保温杯及保温饭盒等物。在吊柜内高隔层处再放置一个小木架，上下摆放着装有生抽、老抽、香油、醋、蜂蜜、调味品等瓶瓶罐罐。冰箱右侧橱柜台面上的木架，上层放置装有绿豆、芝麻、白糖、团粉、小米、玉米渣等食料的容器；下层则存放一个小型电烤箱，使用时拉出，用后再推进去。洗碗池左侧橱柜台面上的木架，则摆放装

有各种小吃的盒子。

此外，户门小走廊左侧的壁橱里，下方那个大的共有四层的木架，存放着诸多的鞋、靴。壁橱顶部的隔板上，我又放置了一个长木架，下层摆放着帽子、手套等物，上层则堆放餐巾纸卷及手纸卷。

做这些木架的材料，均来自老年公寓大楼后方的垃圾站，那里经常堆积着拆卸的床板及废旧家具。每当需要制作木架时，我便带上卷尺和小手锯，从中挑选合适的材料，变废为宝。

小小的木架，不仅让家中有限的空间变得更为整洁有序，也让我在劳作过程中，感受到了动手的乐趣和家的温馨。



书房床头的木架



写字台旁边的木架



冰箱左边吊柜下的木架



冰箱右边吊柜下的木架



冰箱左边吊柜里的木架



户门走廊衣帽橱上面的木架



户门走廊衣帽橱下面的木架

2025年3月17日

[返回目录](#)

# 公寓大院初夏图

邹少男

雨后的老年公寓大院，阳光明媚，蓝天空旷，空气清新，树绿地褐。我与老伴在院中散步时，听到的是：多种候鸟争相鸣叫，动听悦耳；看到的是：几只松鼠在地下、树上不知疲倦的窜来跳去；一只鹰在空中巡回盘旋，不知其目标是何物。此情景恰似一幕影像，顿感心旷神怡，安然自得。

绿树成荫映蓝天，  
鸟鸣鼠窜鹰盘旋。  
翁妪低语缓步渡，  
暖风无声拂颊边。

后附：1、鸟鸣叫录音；双击后，点“打开”

2025年6月2日



IMG\_5234.MOV



[返回目录](#)

# 跟着央视练造句

## 立敬

央视：

秋的味道，写在风里，  
人生的故事，写在四季里，  
光阴摇摇晃晃，  
失去的从来不是时光，  
而是念念不忘。



立敬仿写：

秋的色彩，写在田野上，  
大地的馈赠，写在谷仓里，  
光阴步履匆匆，  
飘凛的从来不是落叶，  
而是对泥土的情意。

# 骤雨夜停电记

邹少男

2025年6月13日，星期五。昨、今两日连续高温，气温达32摄氏度，创下今年以来新高。傍晚八点半，一阵瓢泼大雨骤然而至，伴随着一声惊雷，灯火通明的公寓大楼瞬间陷入黑暗。不仅楼内停电，连院内四周和道路两旁的路灯也悉数熄灭，顷刻间内外交织成一片漆黑。唯独楼道里几盏昏暗的应急灯仍在微弱闪烁，这显然另有电源维持。此情景是我入住公寓以来头一次遭遇。

家中没有手电筒，我和老伴立刻警觉起来，彼此提醒要节省手机电量，以防一整夜无电可用的最坏情况。不曾想，仅仅两个多小时后的十一点十分，电力恢复，屋内灯光骤然亮起，心情也随之豁然开朗。

六月炎阳似火煎，连天酷热汗如泉。  
傍晚暴雨似瓢泼，惊雷怒吼震长天。  
户户灯熄似夜沉，幸有楼道孤光闪。  
唯凭手机熬长夜，忽复光明慰心安。

2025年6月13日



[返回目录](#)

# 雜談：人生如“陣”

澤西

人們常說：“這一阵挺忙的，等過了這一阵就好了。”可是過了這一阵，很快又會有“下一阵”。我們的人生，好像總是在一阵接一阵的“陣”中穿行。

我忽然對這個“陣”字起了興趣。細看這個字，它的右邊是個“車”，左邊則是“陳”的簡化偏旁，也叫“耳刀旁”。其實那並不像一個耳朵，倒更像是一種兵器，一種帶刃的、可以出征的利器。

這樣一想，“陣”字就是一個人站在戰車上，手持兵器，準備出戰的模樣。這不是正好印證了我們所謂的“陣”其實就是一場戰鬥？“排兵布陣”“嚴陣以待”“陣地戰”，這些詞里，都藏着同一個含義——我們正在面對的是一次次的衝突、挑戰，是人生不同階段的較量。

所以，所謂“這一阵”，不只是日常瑣事的堆積，它其實是我們在生活中一次次的迎敵與自持。我們站在自己的“戰車”上，面對命運派來的問題，一次次打仗，一次次撐過去，成了現在的自己。

我開始理解為什麼人會覺得疲憊。因為我們從未真正離開過“陣”。但也正因如此，我們才學會了堅持、等待和前行。

[返回目錄](#)

# 千年古刹 “法源寺”我岁月尘封的记忆

泽西

北京的法源寺，这个没有商业化的寺院能让人去除浮躁的心绪安静下来。如果你来北京不能错过这个千年古刹。参观千年古刹后，你可以顺便去附近的烂漫胡同转转，那是放松心情休闲的好去处。

我故事里说的寺院，是我小时候曾居住过的地方。原寺院里面大部分是中国佛学院的家属宿舍。家属宿舍其实是法源寺的一部分，现在已经归还给法源寺。

北京法源寺位于北京南城，它并不是一座普通的寺庙。它是中国佛学院，中国佛教文物图书馆所在地，是我国珍藏佛经最多，版本最珍贵的寺院之一



法源寺是北京最古老的寺庙之一。唐太宗贞观年间征伐高句丽未果，为哀悼阵亡的十万将士李世民下令在幽州建庙追荐，并名悯忠寺。后几经易名，清雍正十二年重修，并赐法源寺之称，直至今日。法源寺大门并不起眼，两扇红门，一道照壁，只有门前一对威猛的石狮，才略显不凡。全寺中轴对称，坐北朝南。走

进大门，沿着中轴线一路礼拜，第一印象不是庄严的佛殿，而是一片绿荫。寺内古木参天，幽荫苍蔚，列入北京市登记的百年以上的古树约有几十棵。最富盛名的树种是丁香，每年四月，丁香满园，芬芳馥郁。丁香之盛，甚至连乾隆手植的西府海棠也少人问津。林徽因在此举办过的“丁香诗会”，已成为法源寺的年度盛会。

一座法源寺半部中国史。唐安禄山曾于寺内建造砖塔，宋钦宗北狩途中被囚禁于此。明清时期寺内盛行丁香诗会，纪晓岚、顾炎武、龚自珍、林则徐等均在寺内留下足迹。近代齐白石曾两度寓居法源寺，并在此开始了他的“衰年变法”，开创大写意花鸟画的独特风格。

### 地理位置与历史沿革

法源寺，位于北京西城区法源寺前街。是北京城内历史最悠久的佛教寺院。这座古刹的历史可以追溯到唐贞观十九年，唐太宗李世民为纪念东征辽东阵亡将士而下诏修建，初名“悯忠寺”直到武则天万岁通天元年才完工。清雍正十二年寺院重修后更名为“法源寺”并成为律宗的重要道场。1956年，中国佛学院在此成立，法源寺从此成为佛教教育与文化研究的核心场所。

### 历史沉浮与人文故事

法源寺历经千年沧桑，见证了无数重大历史事件与人物命运。北宋钦宗被金兵俘虏后曾囚禁于此；南宋遗臣谢枋得抗元失败后在此绝食殉国，留下“小女子犹尔，吾岂不汝若哉”的悲壮遗言。清末戊戌变法失败后，谭嗣同就义前曾到访法源寺，其故居“莽苍苍斋”更与寺院命运交织，成为近代变革精神的象征。“一座法源寺，半部中国史”，法源寺见证了安史之乱、靖康之耻等中国历史上的许多重大事件。在北宋末年，金军曾将宋钦宗拘禁在此。此外，南宋遗臣谢枋得抗元失败后也被关押于此，明朝末代崇祯皇帝因受清军反间计而杀袁崇焕，袁崇焕的部下冒死将其头颅偷出，恳请法源寺的法师超度。忠义精神、悲怆情怀与这座寺院的历史紧密相连，成为法源寺不可磨灭的印记。

### 岁月悠悠，古景依旧

寺院占地面积为6700平方米，主体建筑包括山门、钟鼓楼、天王殿、大雄宝殿、悯忠台、藏经阁等，堪称中国古代寺庙建筑的典范。其中，悯忠台为唐代遗构，以“悯忠高阁，去天一握”的雄伟气势闻名。

当我再看到千年古刹“法源寺”时，有着我半个世纪的回想，这不仅是一场回忆，更是一场与历史的对话。

**那时候的法源寺，格局和现在不一样。**

最早进去的那个殿，其实并不是正式的佛殿，而是一个穿堂门。现在那里好像供着一尊弥勒佛，但我记不太清了，因为文革以后我只去过一两次。印象中，那原本不是供佛的地方。

这个穿堂门殿里，放的是四大护法，也就是那四位手持琵琶、宝剑、蛇和伞等法器的守护神。他们站在殿堂两侧，气势庄严。

穿过四大护法这个殿之后，才是大雄宝殿。大雄宝殿前面是一个比较大的庭院，庭院中央放着一个圆形香炉，不是现在那个方的香炉。这个圆香炉当时不仅用于香火祭拜，还是和尚们打羽毛球时用的中间标记。他们打球的时候，就各站在香炉两侧，把羽毛球从香炉顶上打过去。这种场景现在已经看不到了。

大雄宝殿里供着三尊佛像，旁边站着十八罗汉，庄严而又带着一种生活的气息。

再往后，是千手千佛殿。这座殿现在也变了，里面的佛像已经不是原来的陈设了。

再往后，是存放佛牙舍利塔的佛殿。最后一座是藏经阁。

在藏经阁后面的小院里，是当年法源寺院长李时雨住的地方。他是黑龙江人毕业于北京政法大学，是一位有传奇背景的地下党员。解放前他曾担任国民党天津高等法院的检察官，职务很高。解放以后虽然没有受到重用，但一直担任中国佛学院的院长，也就是法源寺的院长。

我小时候上学，就是每天从法源寺的院子里穿过去，走李院长家的旁门去学校。我们当时就读的是法源寺小学。走那条路可以避免法院寺前街，省事不少。我们都是偷偷穿过去的。

李院长家旁边就是锅炉房。别看法源寺是那么古老的建筑，当年就已经是用暖气的，不是烧炉子。因为怕失火，所以锅炉房设得比较谨慎。李院长有两个儿子，比我们大一些，不过也差不了太多。那两个孩子都很聪明，懂事又机灵。小时候我们经常一起玩，在院子里追来跑去，有时候也会凑在一块去看大人打羽毛球，或者捣鼓些小玩意儿。他们家孩子不摆架子，跟我们这些孩子玩得很熟，感情也挺好的。

### **法源寺外墙上的那块碑**

小时候住在法源寺的时候，有一块碑，至今仍留在我记忆深处。

它并不在殿中，不在佛像前，也不是被香火簇拥着供奉的对象，而是镶嵌在千手千眼佛殿东边的外墙上。那块碑贴着墙面，被嵌进墙体中，就那么安安静静地待在那儿，似乎没人特意介绍过它，但也从不会被忽视。

那时我还小，根本不知道它是什么，更不明白它有多重要。我也看不懂碑上写的是什么内容。可我清楚地记得：经常有人拿着宣纸去拓那块碑。他们把纸贴在碑面上，然后拿毛巾蘸了墨水，小心地拍打在纸上，把上面的碑文一个字一个字地拓下来。那动作既熟练又带着些敬意，好像他们知道那碑背后藏着什么我还不懂的东西。

多年后，我才从别人口中得知，那块碑的书写者并非一般人。据说它是史思明的手书——是安史之乱中的重要人物史思明墨迹。这让我回想起那些在碑前安静操作的人，或许他们不是来参拜的，而是来追索一段唐史余音。

文革之后，我再也没有见过那块碑。它是否被毁还是被迁走，我无从得知。只记得童年时，那堵东墙上那块古碑，和它前面静默伏身拓碑的身影。

那是我在还不懂历史的年纪，最早与“历史”擦身而过的一刻。

### “文革”对法源寺的冲击

文革来了，一天，院子里的人忽然在喊：后院来红卫兵了！其实我们院子不过是法源寺的一个小小的傍院。但不知不觉地人们都把自己的院子看成是主院了。人吗总是以自己为中心的。

我们马上跑到后院的法源寺去看热闹。看见红卫兵们正在组织小和尚们批判老和尚和院里的领导。有些叔叔们还被剃了头，我惊奇地发现原来这些叔叔他们头上也有受戒时留下的9个点。在小和尚们声泪俱下的控诉中，有几个叔叔被红卫兵们打了。但这只是开始-----。

红卫兵们的下个目标是山门里的四大护法，他们拿来绳索和梯子，不几下就把它们推倒了，拉到院子里烧。我真的是非常开心，那是我最恨的四个雕像，面目狰狞，我从来不敢抬头看它们。因为那时年龄小不知道这些雕像的历史意义和价值所在。但看到那几个受四大护法欺负了一辈子的小鬼也被付之一炬，我有点不解，难道它们不是劳苦大众吗？

接着大雄宝殿里的三个佛像和18罗汉也近了火堆。佛像里经卷和XXX也被付之一炬。我说XXX，因为我不知道它里面藏了什么东西。这个与我后面的故事有关。最后遭殃的是千手千眼佛殿的千手千眼佛。她是我最喜欢的佛，话说美丽的千手千眼佛，她把自己的眼睛和手送给了需要的人，佛祖为之感动，封她为

全手全眼佛，但在那个没有微信的时代，佛祖的话居然被传错了，变成了千手千眼佛！看着她美丽的手在火光中翻滚的时候，我流下了眼泪。

火势越来越大，当几丈长的经卷和字画带着火星飞向四周的房屋和百年松柏时，红卫兵们也毛了，叫来了消防队。消防队也只能是用高压水枪向四周的房子和树上喷水。并不能干涉院子中的焚烧。

这时法源寺里看热闹的人已经是人山人海了，其中也不乏有“识货”的。于是偷窃开始了。现在也搞不清是被偷走了好还是烧了好。一时间胡同口站满了军人，警察和红卫兵。红卫兵可不管那一套，一个一个地扒光了搜，男的搜男的，女的搜女的。有几个被抓现行的被打的鲜血直流，跪在胡同口示众。我们院子也进来了几个陌生人，阿姨们说他们一定是偷了庙里的东西，我们几个小孩用蔑视的眼光看着他们，轰他们走。

这一天一直搞到很晚，傍晚时还从那几个被剃了头的叔叔家传出哭声.....

半个多世纪都过去了，再看法源寺却触摸到了我那，被岁月尘封的记忆。千年古刹“法源寺”它将成为我故事的一部分。

文物代表着历史和记忆。保护文物对于了解和研究历史至关重要。

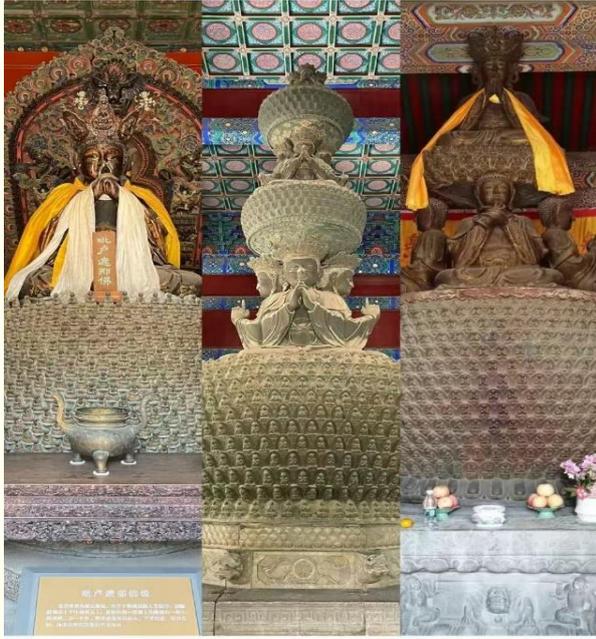
自文化大革命以后，国家加强了对法源寺古刹的保护措施和合理利用，法源寺也是历史长河中留下的宝贵财富。

### **法源寺内现收藏有三件珍贵文物:**

**1、“千佛绕毗卢”**，总高5.7米，造像高4.6米，上层为坐在须弥座之上的毗卢佛，中层为四方佛，下层千瓣莲花宝座，每瓣雕刻一小佛。铜像安置在高1.1米的石质须弥座上，须弥座四周浮雕力士与游龙。

**2、石雕香炉(悯忠殿前)**，于清乾隆五十八年(1797年)制，立于丁香林中，浮雕刀工精美，线条细腻灵动。

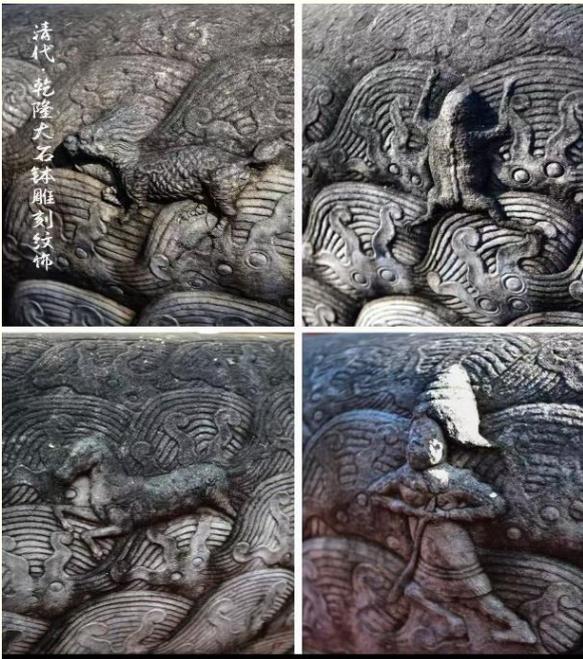
**3、汉白玉大石海(毗卢殿前)**，原为涑山大玉海，元代皇家之物，由南阳墨玉制成，曾用于盛酒宴赏群臣。明朝末年，涑山大玉海流落在西华门外真武庙被用作咸菜缸近百年。乾隆年间被再度发现，乾隆帝非常喜爱，将其收入自己收藏安放在北海团城内。1980年，真武庙改作民居，汉白玉大石海被移至法源寺保存。



千佛绕毗卢



石雕香炉



汉白玉大石海

# 挂轴书画藏头诗

邹少男

在我家客厅的墙上，悬挂三幅挂轴。其中的一幅书画挂轴，有画有字，画亦是字，字就是画，色彩缤纷艳丽，画面布局结构更是别具一格。

这幅书画挂轴是一九九六年，我在工作岗位上，因公出差到福建泉州期间，偶遇同一系统中一位热情好客的同仁赠送的。

挂轴上的图画与书法交相辉映，充满文化意蕴与艺术魅力。画面上方是一组以鸟、树、花等元素构成的彩绘图案，巧妙地勾勒出我的名字“邹少男”三个字。图案色彩鲜明、笔触灵动，既具传统工笔画的细腻，也融入了象形艺术与抽象艺术融合之美。

图案的下面是一首以毛笔行书写成的七言藏头律诗，竖排书写，从右至左排列。诗句如下：

邹鲁豪俊传名久，  
少壮有为富筹谋。  
男儿奋发腾云起，  
鹰击长空信天游。

图的右上角钤有红色篆字印章，七个篆字，我只是认识其中“中国龙”三个字；落款为“丙子年于泉州”，并另盖有两方篆字印章。经查，丙子年即1996年。这两方印章共五个字，我只认识一方中的“勤耕”两字。至于这幅书画挂轴是这位同仁所作，还是别人所做我就不得而知了。

诗中每句首字连缀为“邹、少、男、鹰”。其立意高远，情致温雅，既是对我的褒赞与鼓励，也寄托了同仁真挚的祝福。当然，对这样的礼赞，我自知是愧不敢当的。

这幅挂轴将绘画、书法与诗词有机融合，是典型的文人风格之作。它不仅显现了作者深厚的文化造诣，也体现了他对传统艺术深刻的理解、尊重与传承。

这份诚挚的赠礼，至今仍让我感念于心，温暖在胸。

2025年5月3日



[返回目录](#)

# 诗词四首

姚咏春

## (一)

### 为故乡辽宁省北票市获全国文明城市喜赋

网络传佳讯，文明榜上名。

初花乐又放，始鸟喜重鸣。（1）。

三票开新矿，百年换旧城。（2）。

异乡纵为客，仍系故园情。

注：（1）辽宁省北票市是全球第一朵花开放，第一只鸟起飞的地方。

（2）十九世纪末北票发现煤矿后，光绪皇帝御批了三张允许开矿的票据，至今已一百多年。现在煤炭枯竭，但其它行业却迅猛发展起来，市容也彻底改观了。

## (二) 端午

### ——时在泰森公寓

端午思先哲，（1） 伟哉楚大夫。（2）

诤言为国策， 放逐作歌哭。（3）

江汉群魔舞，（4） 洞庭一子孤！（5）

汨罗投水处，（6） 今日几渔徒。

注：（1）先哲，指屈原。（2）屈原曾任楚国三闾大夫。（3）屈原为楚国富强和抗秦献了许多良策，但都未被楚王采纳，楚王反而听信谗言，将他流放。在流放期间他仍然不忘国家，对楚王亲小人远忠臣的作法感到愤怒和不平，为此

他写了著名的离骚等不朽诗歌。（4）群魔，指楚王的宠妃郑袖以及臣僚靳尚等小人。（5）子，指有学问和道德高尚之人。这里指屈原，他也被后人称为屈子。（6）屈原在某年的阴历五月初五投汨罗江而死。后人为了纪念他，遂将这一天定为端午节。

## （三）端午

端午雨后，阳光和煦，散步一时，竟走了近万步，高兴之余作此小吟（用平水韵八庚韵）。

故国端阳日，兴高公寓行。  
阳光照脊热，花树夹道迎。  
八十体身健，百年信念生。  
一时竟万步，茶岁小征程。

注：按平水韵：国，寓，十，都是仄声。另，茶岁指108岁

## （四）清平乐

### ——住进泰森公寓后喜赋

欣逢夏半，喜住泰森院。  
绿树红花满庭苑，蝶舞鸟飞时见。  
翁媪已过旬八，异乡又建新家。  
更有新朋旧友，快活不逊萌娃。

[返回目录](#)

# 一幅传统年画赏析

邹少男

在我家客厅的墙上，悬挂三幅挂轴。其中的一幅天津杨柳青年画，画上题字《富贵有余》。是十几年前一位家住天津的朋友赠送的。

杨柳青年画是中国传统民间木版年画的代表之一，产于天津市西青区杨柳青镇。它以其独特的艺术风格、浓郁的地方色彩和丰富的民俗涵义，在中国年画中占有重要地位。

《富贵有余》这幅画是中国传统年画的一种典型风格，具有浓厚的民俗文化特色，整体构图和色彩运用都富有寓意和喜庆气氛。

画中有两个身着华丽服饰的儿童，神态活泼，正围着两缸金鱼嬉戏，背景配有盛开的牡丹花、奇石和柚子等元素。右上角题字为“富贵有余”

富贵有余。这四字是整幅画的主题，其中“鱼”是“年年有余”中“余”的谐音；牡丹象征富贵；金鱼象征财富与好运；童子代表纯真、延续、福气。这些元素结合在一起，传达出吉祥如意、家庭兴旺的美好祝愿。

金鱼，色彩鲜艳，形态灵动，表现出画师对细节的把握，营造出一种灵动的生活气息。

童子，面容圆润，衣饰华丽，动作夸张，带有浓厚的传统戏曲与年画造型风格，表现出欢快和祥和。可以看出身着绿套蓝衣，头扎三支发辫的是稍大一点的男孩，身着白套红衣，头扎两支发辫的是小女孩。

画的主要特点：一是工笔重彩。线条工整细致，彩色鲜明饱满，符合中国年画讲究“喜庆、吉祥、热闹”的艺术语言；二是平面构图。没有透视结构，以象征性和装饰性为主，注重画面的整体祥和氛围和象征意义；三是传统审美。注重寓意与象征，强调色彩对比、节日感和祝福性质，适合张贴于春节期间，寓意开年吉祥；四是文化内涵。这幅年画体现了中国传统文化中对“家业兴隆、子嗣昌盛、年年有余、富贵平安”的朴素的理想追求。也反映了平民百姓在年节期间通过贴年画、写对联，表达对美好生活的祈愿和期待。

2025年5月3日



## 【健康知识】

# 养生小常识

云芸摘抄

养生是保持身体健康、预防疾病的重要方式，以下是一些简单易行的养生小知识：

### 1. 饮食养生

**均衡饮食：**多吃蔬菜、水果、全谷物，适量摄入蛋白质：（如鱼、豆类、瘦肉），减少高糖、高脂肪食物的摄入。

**少食多餐：**避免暴饮暴食，每餐七分饱，有助于消化和代谢。

**多喝水：**每天饮用足够的水（约1.5-2升），帮助身体排毒，促进新陈代谢。

**少吃生冷：**避免过多食用生冷食物，尤其是脾胃虚弱的人。

### 2. 作息规律

**早睡早起：**保证充足的睡眠，成年人每天应睡7-8小时，晚上11点前入睡有助于肝脏排毒。

**午休小憩：**中午适当休息15-30分钟，有助于恢复精力。

### 3. 运动养生

**适量运动：**每天进行30分钟的有氧运动，如散步、跑步、瑜伽等等，增强体质，促进血液循环。

**避免久坐：**长时间久坐会影响血液循环，建议每小时起身活动5-10分钟。

### 4. 情绪管理

**保持心情愉悦：**情绪对健康影响很大，学会释放压力，保持乐观心态。

**冥想或深呼吸：**每天花几分钟进行冥想或深呼吸练习，有助于放松身心。

### 5. 四季养生

**春季：**养肝为主，多吃绿色蔬菜，适当运动，保持心情舒畅。

夏季：养心为主，注意防暑降温，多吃清淡食物，避免过度出汗。

秋季：养肺为主，多吃滋阴润燥的食物，如梨、百合、银耳等。

冬季：养肾为主，注意保暖，多吃温补食物，如羊肉、核桃等。

## 6. 穴位按摩

足三里：位于膝盖下方，按摩有助于增强免疫力，调理脾胃。

涌泉穴：位于脚底，按摩有助于补肾益气，改善睡眠。

## 7. 避免不良习惯

戒烟限酒：吸烟和过量饮酒对健康危害极大，尽量戒除或减少。

减少熬夜：长期熬夜会损伤肝脏，影响免疫力。

## 8. 适当补充营养

维生素 D：适量晒太阳，促进钙吸收，增强骨骼健康。

益生菌：适量摄入酸奶或益生菌补充剂，有助于肠道健康。

养生是一个长期的过程，关键在于坚持良好的生活习惯，保持身心的平衡与健康。

[返回目录](#)

## 【银光往事】

# 银光往事 (21-1) -- 银光闪烁 舞花朵朵

双姥

夕阳无限好，  
晚霞伴我笑，  
银光常闪烁，  
心春不言老。

继去年举办歌友演唱会，今年五月银光老年协会又举办了首届舞蹈太极展示会，一群活跃在美国华盛顿地区的华裔银发族们，翩翩起舞，银光闪烁，五彩缤纷，舞花朵朵，令杜鹃盛开的五月，又增添了不少喜乐的色彩！

与去年一样，首届舞蹈太极展示会于5月10日在乐园日间护理中心的大厅演出。参加表演的会员身穿漂亮的舞装、五彩缤纷的旗袍，挂满笑脸的老人们看着显得格外的兴奋。展示会上，由银光协会各分会的舞蹈队、太极队以及个人参加表演，共有17个节目。其中舞蹈9个，太极展示6个，旗袍秀2个。

扇子造型舞“祝福祖国”是全场的开篇，阵容强大，气度不凡，演员们穿着大红盛装特别喜庆，扇子编排出不同造型，时而像牡丹花开，时而像水波荡漾，这是祖国繁荣昌盛的象征，又象水波一样平静祥和，优美的舞蹈，合着我们熟悉的歌曲，令每个海外赤子心中都在默默地祝福我们伟大的祖国。

“天之大”，唯有母爱最伟大，唯有母爱最纯洁无暇。统一的着装，长长的裙摆，优美的舞姿，表达了对母亲的深深的眷恋，浓浓的思念，无限的牵挂。“芦花”是普普通通，平淡无奇的白色花絮，舞伴们手持长长的舞扇，随着舞动而一起飘逸，恰似芦苇荡的芦花，平凡而美丽，优雅的舞姿，象征着纯洁的爱情，她们用肢体语言，表达了远方亲人对故乡的思念。

旗袍秀两支队伍的舞伴们，踏着音乐节奏，不紧不慢，缓缓走来，华美的旗袍，得体地穿在身上，风韵绰约，她们分别摆动着手中的沉香玉扇和檀香折扇，走向前台，婷婷玉立，更显优雅，安静，含蓄，秀出了东方神韵的古典美，是一道亮丽的风景线。

张光涵老师表演的独舞“翻身农奴把歌唱”，他穿着一身藏族服装，特别耀眼，用舞蹈的语言，把藏民翻身后的喜悦心情表达得淋漓尽致，舞姿优美，又不失阳刚之气，观众情不自禁地喊：再来一个！

独舞“北风吹”，是高难度的芭蕾舞表演，舞者晏建华，正好姓晏，所以早有“小燕子”美称，她轻步曼舞恰似小燕子雀跃飞舞，又像蝴蝶一样轻盈柔美，秀出了喜儿盼望爹爹回家过年的喜悦心情。

在中国文化中，月亮代表着思念，代表着我们的心，“月亮的女儿”，是一首悦耳的歌曲，表演者带着几分俏皮，欢快出场，借着月亮寄托了她们对母亲对家乡的无限思恋；蒙古舞，“草原的月亮”，月亮始终是蒙古族人心中的神圣，三位表演者穿着一色的蒙古族服装，配合着歌曲内涵，优美的舞蹈，表达了对母亲阿妈的无限眷恋，祈祷阿妈永远健康快乐，幸福平安。

“排舞”和“交谊舞”都是颐养身心的健身舞蹈，很受老年朋友的青睐，四位排舞演员舞姿潇洒，自如，轻快又舒展，给人以美的享受；交谊舞一直是人们心中高雅的舞蹈，四人展示的华尔兹，随着音乐旋律，翩翩起舞，男女舞姿是那么地协调，如同一人，男士的绅士风度，女士的高雅气质，获得观众喝彩！

太极扇、太极拳、太极剑、中华乾隆扇这些太极功夫，还有八段锦，对锻炼身体很有好处，由于运动量比较小，所以很适合我们老年人活动。这些太极都是我们老祖宗留下的中华瑰宝，不能丢，我们有责任继承并发扬光大，远在异国他乡，我们更加有责任传布中华文明，传布友谊，让更多外国友人了解中国，喜看这些太极功夫中还有美国、俄罗斯、西班牙等外国朋友参加，意义十分重大，向传播中华文明的银光人致敬！

跳舞、练太极是我们银光老年协会非常活跃、开心、喜欢的一项娱乐活动。这些活动不仅娱乐了自己、增强了体质、增进了朋友之间的友谊，更给大家带来了喜悦、快乐。十几年来，银光协会各分会的舞蹈队、太极队，不仅在协会周年庆等大型活动中热情奉演，而且经常活跃在社区、大型商场、老人活动中心，为人们表演精彩的节目，获得大家的赞扬。

短短的一个多小时，首届舞蹈太极展示会在欢快的乐曲声中结束。所有参演的会员与部分义工们一起合影，自信、喜悦、欢乐都写满了每个人的脸上。银光闪烁，舞花朵朵，心春不老，快乐生活。亲爱的朋友们，不管是年长的，还是年轻的，让我们一起跳起来，唱起来，跳出我们的青春，唱出我们的心声，让我们越活越年轻，越活越快乐！

2018年5月13日



扇子造型舞：祝福祖国



舞蹈：天之大



单人太极剑：木兰双剑



女子单人舞：北风吹



旗袍秀：月圆花好



三人舞：月亮的女儿



旗袍秀：烟花三月下扬州



四人交谊舞：华尔兹



五人组合：健身气功八段锦



三人蒙古舞：草原的月亮



双人二十四式太极拳



男子单人舞：翻身农奴把歌唱



长扇舞：芦花



# 银光往事 (22) -- 邱康医师谈牙齿的保健 与治疗

双姥

银光老年协会的读书会又开始了，4月12日，50多位老人济济一堂，非常高兴并认真地端坐在读书会会堂内，倾听由邱康牙医师讲解《老年人牙齿的保健与治疗》。

邱康牙医师毕业於上海交大口腔医学院，后获美国 Tufts 大学牙医科博士学位。他从1993年开始行医，是美国牙医协会和维州牙医协会的会员。对植牙、假牙、根管治疗和牙周病特别专注研究。

我们很多老人在过去艰苦的年代，没有很好条件也不懂医学知识，没有“爱牙日”“护牙日”从小就没有注意牙齿的保养，护理。正如邱医生所说的，五、六十年代是属于“危机护牙”，牙齿痛了，蛀了，烂了，松动到不能用了才去看牙医，到如今年纪大了，才体会到牙齿的问题已经严重影响自己的生活质量。

时代在发展，社会在进步。随着老人们的生活质量不断提高，特别是在那么美好的生活环境中，才感受到有一口好牙是多么重要，享受美味需要好牙，健康营养需要好牙，语言交流需要好牙，社交形象需要好牙，好牙让生活美好，好牙让自己自信，健康长寿的身体更需要有好牙伴随。

这次演讲会，邱医师针对老年人常见的牙齿问题，详尽解说其治疗方法，且以牙医的观点，正确指导大家健齿的途径。演讲会中，许多老人频频提问，邱康牙医师都耐心解答，互问互答，气氛非常热烈。有个别的老人，七十多岁了，还保留了全部牙齿，没一只蛀牙，大家都特别羡慕，她也热情地介绍自己护牙刷牙的经验，读书会自始至终呈现活跃气氛。演讲会结束，还有许多老人围着邱康牙医师，请教各种问题，依依不舍。

邱康牙医师温情地告诉大家，老人的牙齿虽然经过几十年的使用，很多人已残缺不全，有的牙床暴露，但还是很有必要关注自己牙齿的保健与治疗，尽量保护好剩下的牙齿，在以后的时间内发挥作用，减少由于牙齿的问题影响身体其他的问题。

邱康牙医师指出，老人的牙齿最要注意的是牙周发炎。由于过去的问题，很

多老人患有牙周炎，时间长了，牙齿表面生成很多牙石，既难看更为牙虫生长、繁殖提供了温床，造成牙齿疼痛、脱落，松动，甚至影响其他的疾病。所以邱医师建议大家请专业的牙医去洗牙，去除这些牙石，而且越早越好。有的老人担心洗牙会使牙齿松动，邱医师告诉大家不必担心，但要注意一定要找专业牙医，他们会处理得很好的。

邱康牙医师还指导大家要正确刷牙，要挑选合适的刷牙的工具。邱医师说，口腔内细菌比较多，那些菌斑会牢牢地粘合在牙齿表面的硬组织上，不是嗽口就能去掉，再加上老人牙齿间的缝隙较多，牙虫容易从牙根中蛀进去，所以邱医师强调要多刷牙，刷好牙。邱医师建议老人有时间，每天三顿饭后都坚持刷牙，牙刷要柔软一些，最好采用电动牙刷和牙线，尽量减少口腔内细菌的存在。

在演讲中，邱康牙医师还就社会中流传的叩齿健身做法，指出是不对的，弊大于利。邱医师说，人牙齿用来咀嚼主要靠牙齿表面的珐琅质，而此珐琅质也只有几毫米厚。几十年下来，牙齿表面的珐琅质已经剩下不多，所以叩齿只会加快珐琅质的磨损，不利牙齿的保护，也不利咀嚼食物。

两个小时的演讲很快结束了，大家都特别喜欢银光老年协会组织的每一次读书会，读书让生活美好，读书让生活充实，银光的老人们年轻时就酷爱读书，为了事业在知识的海洋里遨游；年纪大了，读书的热情仍不减当年，对知识仍然有着孜孜不倦的追求，真是学到老学不了。

在新一轮的银光读书会开办之际，感谢邱康牙医师在百忙之中为我们银光老人高质量讲解牙齿的保健和治疗，感谢银光读书会杨文芳老师的精心组织，祝愿老年朋友们身体健康，生活幸福美好。

2014年4月15日



邱康牙醫師在銀光讀書會上演講



銀光老人在認真聽邱康牙醫師演講

[返回目錄](#)

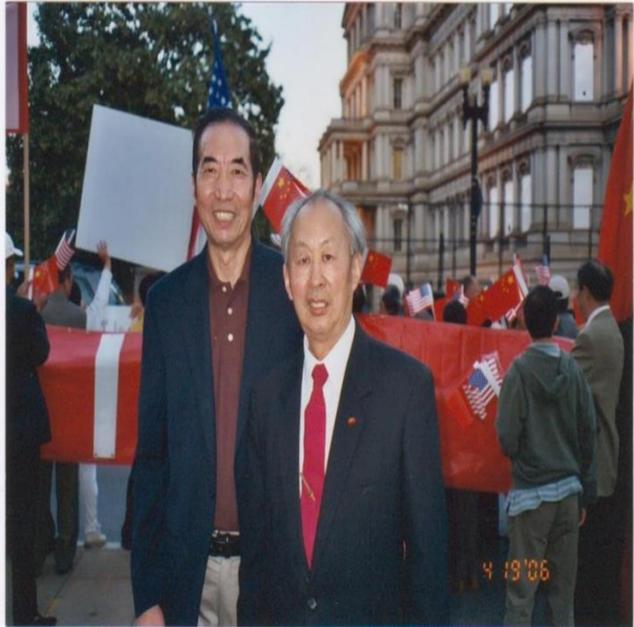
# 银光往事 (23) - “银光”老人欢迎胡主席 访美

银光通信员老顾/文 双姥/转载

2006年四月十九、二十日两天,七八十位侨居大华府地区的银发老人,在银光老年协会的组织下,两次前往 DC 欢迎胡锦涛主席访美国。我们这些老人,随然都已年迈古稀,但当听到去欢迎胡主席访美的消息时,个个激情昂扬,大家积极报名参加。他们都清楚,此次胡主席访美,对于促进中美两国进一步互相了解、发展中美双边关系、维护世界和平有着十分重要的意义。我们虽然旅居国外但心系祖国。祖国的强大、国际地位的提高,令我们深感自豪。今天国家元首来访,我们倍感亲切和高兴。

我们的欢迎地点,分配在华盛顿的17街和 G 街的交叉地段,离国宾馆不远,那里整天,红旗招展、人鼎沸腾。我们挥舞着中美两国旗,有大的有小的,大型横幅上面写着“热烈欢迎胡主席访问美国”;“祝胡主席访美成功”。扩音喇叭声音嘹亮,口号声此起彼伏,不管场面多么喧哗,欢迎的队伍红旗招展、群情激昂。就像我们的歌中唱道:“五星红旗迎风飘扬,胜利歌声多么响亮,歌唱我们的祖国,从今走向繁荣富强...”始终是现场的主旋律。排在我们“银光”队伍附近的有“江西同乡会”、“广西同乡会”、“乔治城大学中国学人联谊会”、“费城侨学界联谊会”、“弗吉尼亚大学华裔学联会”,以及许多不知来自何方的爱国华人华侨,欢迎的人群不计其数。

在欢迎和等候的期间,我们接受了多家新闻媒体的采访,大家畅谈国内建设的大好形势,人民生活不断提高,经济、科技飞速的发展,载人航天成绩喜人,国民生产总值(GDP)已占世界第四位,但同时也看到按人均计算还排在100名之后,建设现代化国家,任重道远,作为海外华人也要关心祖国,为祖国发展作出应有贡献。在两天的欢迎活动中,大家很是忙碌,每天都到深夜才返,但大家依然充满热情,我们衷心祝愿祖国繁荣昌盛,人们富裕安康。



[返回目录](#)

# 银光往事 (24) -- 银光老人欢聚在上海

## 双姥

在度过了阴雨寒冷的一周以后，太阳又露出了笑脸，豪爽地把阳光洒给了人们。2009年11月25日，依然阳光明媚，风和日丽。就在这一天，银光老年协会返回上海的24名会员，兴高采烈地汇聚在上海南京路紫澜门大酒店，欢度感恩节，畅叙银光老年协会走过的五年历程，共庆银光老年协会上海联络站的成立。

今天，靓丽大气的紫澜门大酒店显得特别热闹，漂亮而又宽敞的大厅内，几十张桌子竟然座无虚席。由于我们提前五天定了位，酒店为我们安排了舒适的座位。大家一见面，就像回到自己银光老年协会的家一样，握手、拥抱，显得格外亲切和兴奋。王良中老师为了参加这次聚会，急忙从广州赶来。鲍林章老师前段时间摔了一跤，今天他还拄了拐杖来参加。蔡贯楚俩口子正忙于新房装修，准备搬家，但是一听说聚会，就立即停下，前来参加。杨亚惠老师和耿介老师夫妇，周增楠老师和沈益康老师夫妇都很早来到这里，杨老师和周老师还专门为聚餐点菜、定点心。说真的，参加聚会的会员们，那种热情、那些笑容、那般激动，正是银光老年协会和谐快乐、兴旺发达最生动的写照！

五年来，银光老年协会从几十个会员发展到千人以上。银光的老人已不再是满足于自娱自乐，信息交流，互相倾诉，慰藉寂寞，而是逐渐成长成熟，成为美国华盛顿地区一支活跃的群众团体力量。今年国庆，有80位左右银光老人组成的“红衫军”，在白宫南草坪自豪地升起自己的国旗——五星红旗，意气风发，悠扬嘹亮地高唱中国国歌。最近民调领先的维州州长候选人麦唐纳，率领竞选团队专访了银光，并宣布他当选后的老人政策，开创了维州政治之先河，是对银光的支持和肯定。五年银光的成熟成长，温暖了在异国他乡的中国老人，也改变了中国老人在许多美国人心目中的看法和形象。正如银光老年协会的会歌《银光颂》中所唱的：“温馨的大家庭，博爱在心头”，“银光接北斗，清辉照千秋”！

中国有句古话：“滴水之恩，当涌泉相报”。明天就是美国的感恩节。今天我们聚会，在欢庆我们银光老年协会的同时，大家一致表示：一定要好好感谢社会各界对“银光”的关心、支持和帮助，一定要用“银光”的精神和热情回馈社会。交通大学欧美同学会留加分会副会长蔡贯楚老师激动地说：明年上海举办世博会，

我们就需要把上海的发展，世博会的信息及时向国外介绍，为世博会，为我们的外国朋友多做一点贡献。一对70多岁，热衷于旅游爱好者和组织者胡嘉宁和夏文琴老师，表示愿意做好各种准备工作，为明年来上海参加世博会的中外朋友做好旅游服务。

大家边吃边聊，交流着各自的想法和建议。这真是吃得舒服，聊得开心。杨老师和周老师点的各式点心，香、甜、软、糯，吃得大家赞不绝口。这样快乐轻松的聚会，我们银光老年协会上海的会员，已经连续有四个年头了。乘着大家的兴致，银光老年协会的理事王良中老师，提出成立银光老年协会上海联络站的建议，并得到大家的一致赞成。与此同时，大家确认了由蔡贯楚老师担任第一任上海联络站长，她的老伴郁永熙老师担任秘书。大家也一致赞成联络站的第一件大事，就是要为明年的上海世博会做好各种准备工作。

时间过得真快，欢乐的聚会就要结束了。在酒店服务员的协助下，我们一行24个人，站在大厅的舞台上，留下了快乐而有意义的合影。在每个人甜蜜而又自信的笑脸中我们感觉到：“银光”在每个会员心中显得多么自豪！“银光”在前进，“银光”一定会越来越好！

2009年11月29日



欢聚在上海的银光老人，第一任上海联络站长蔡贯楚（前排左一）。



上海的银光老年协会会员欢聚在紫澜门大酒店

[返回目录](#)

# 手机的基本设置简介

## 云芸摘抄

老年人使用智能手机需重点掌握基础设置调整、常用功能操作及安全防护措施，通过优化显示效果、简化交互方式、强化安全设置，可显著提升使用体验。具体包括字体放大、快捷拨号、语音助手等核心功能，配合支付安全、骚扰拦截等防护措施，实现便捷与安全的平衡。

### 一、基础设置优化\*显示调整

- 1.字体放大：在手机设置中选择「显示与亮度」→「字体大小」拖动滑块，部分应用（如微信）需单独调整字体（路径：微信「我」→「设置」→「通用」→「字体大小」）。
- 2.屏幕亮度：根据环境光线调节至适中，避免眼睛疲劳。

### 二、交互简化。

- 1.快捷拨号：绑定子女号码至数字键（如长按2键呼叫儿子），减少查找通讯录步骤。
- 2.滑动接听：开启「接听来电需滑动」功能，防止误触挂断。

### 三、常用功能教学\*通信与娱乐。

- 1.视频通话：通过微信点击「+」→「视频通话」，或使用语音助手呼叫联系人。
- 2.投屏功能：下载投屏 APP（如快投屏），扫描电视二维码即可同步播放视频。

### 四、生活服务。

- 1.移动支付：绑定银行卡后，设置支付安全锁（路径：微信「服务」→「钱包」→「消费者保护」→「安全锁」）。

2.健康监测：使用手机自带的计步器、心率检测功能，或下载专业健康管理APP。

## 五、安全防护要点\*基础防护。

1.锁屏密码：设置4-6位数字密码，或启用指纹/人脸识别。

2.骚扰拦截：通过手机管家开启自动拦截诈骗电话和短信。

3.谨慎下载：仅从官方应用商店安装软件，避免第三方来源。

3.通话录音：开启自动录音功能，留存证据应对诈骗。

## 六、查看短信的具体操作步骤

老人机查看短信的方法通常有两种：通过主屏幕短信图标进入，或通过方向键快捷进入（如下键或左键），具体操作取决于机型设计。

### 1.通过主屏幕图标进入：

解锁屏幕后，在主界面找到标有“短信”或“信息”的图标（通常为信封或对话气泡图案）

点击该图标即可进入短信列表，选择未读短信（可能标有红点或数字提示）进行查看

### 2.通过方向键快捷进入：

部分键盘式老人机可通过方向键直接跳转，如下键短按进入短信界面（如某些机型设计为方向下键对应短信功能）

3.若为触屏老人机，部分品牌桌面应用，会在短信列表标注未读提示，并支持语音播报功能。

## 七、常见问题补充

若收件箱已满可能导致无法接收新短信，需定期删除无用信息：

进入收件箱后，通过选项键选择删除单条或批量清理（操作路径通常为：短信→收件箱→选项→删除）（仅供参考）

## 【小说连载】

# 短篇小说“运气”（八）

李庆宪

这张自行车购买证，幸亏妈妈心细才没丢失，否则后果就严重了。总之经历了一番坎坷，这辆飞鸽牌双梁自行车终于买回来了。

我高兴地骑着自行车到了楼门口，邻居们都围了上来，这看看，那摸摸，七嘴八舌的议论了起来。这个说真新鲜还是两个大樑的车，挺漂亮的，大哥能让我骑它兜兜风行吗？那个说：大哥真有本事，路子够野的，尤其这种名牌自行车不是“筷子插土豆”有个脑袋就能买到的。忽然间站在旁边的赵婶那二丫头用手挽着同伴的胳膊调皮的说了句“这下子可好了，搞对象不用费劲了。”

说完两人笑着就跑走了。这时旁边楼栋的两个小伙子为这事还争论了起来，声音还挺大的。那个头高的对矮个子说：咱比不了人家大哥，退伍后马上就上班了，人家有钱又有门路，说买车马上就买了还是飞鸽双樑的车呢。我上班都两年了，还是个学徒工呢，每月才挣17、8块，就这俩眼珠子钱，我对象说了，等我出师了再买不起自行车就马上和我...”没等大个子说完，矮个子抢过话来说道：别提了，前两天听我妈说，我们楼上的王娘那个大闺女，上个月不知道和谁搞对象，只见了一面，看男方家连个自行车都没有，没两天就吹了。”

听着他俩的议论，我心想，这矮个子是不是在说我呀？还真就是这么回事，我太有体会啦。

这时住在二楼的张伯伯听到楼下叽叽喳喳挺热闹的，便下楼来看个究竟。见我扶着一辆崭新的飞鸽自行车站在中央，正被邻居们指手画脚的围观，便过来也跟着搭茬道：“小伙子这就是你昨天说要买的那辆双樑猛钢自行车吗？这可是新型的双大樑的，肯定倍儿结实。”说着话上前打量了一下，便把大拇指一挑，“别说这车型还是真漂亮，配你这小伙子没问题”。说着对旁边本楼里住的二嫂子挤了挤眼儿说：“对吗二嫂子，这人配衣服马配鞍没错吧。”那二嫂子嘴是出了名的不饶人。马上回了一句“那 张伯您怎么不买一辆呀？”一句话怼的张伯伯上不来下不去的，赶快给自己找了个台阶，话锋一转指着自行车冲我说道：“小李子听张伯的话吗？”我一愣顺口答道：“您是长辈哪能不听呢”。“那就好，依张伯的经验，这刚买来的新自行车，我劝你先别骑出去，歇班时抽空全面仔细的检查检查，看

看有嘛问题，螺丝松的紧它两扣；车前把端抖是最危险的，一定要将把程（ting）子拧紧；车轮不圆的给它拿拿龙，没嘛问题了，回头买个手打气筒随身带着再骑车出门办事儿去，那多稳当”。

张伯的一席话还真提醒了我。一来可以保证安全，二来那些没拧紧的配件，一但丢失了还真不好配呢。听完张伯伯的演讲，我明白了，你只有爱惜它，保养好它，它才能忠心耿耿的为你服务，说白了还能多骑几年呢。

想到这，我借机会说了声“谢谢张伯伯”。蹲下去把车往肩上一扛，让大家闪了个道，一鼓作气便扛到了三楼，一进门便喊：“妈妈自行车我买来了，您姥快来看”。妈妈正在厨房择（zhai）菜，一听说自行车买来了，手里还拿着没择完的小白菜就赶忙来到外间屋，看到这油黑锃光的自行车，微笑的点了点头，真有说不出的高兴，心里简直是乐开了花。

吃过午饭，我也没心思睡觉了，马上把螺丝刀、老虎钳子等工具找出来，按二楼张伯伯讲的，仔仔细细：从上到下，由前到后检查了起来。整整一个下午没闲着，给刚买来的新车来个全面保养。松松紧紧的问题还真不少，都被我迎刃而解了，唯独车轱辘画龙这个毛病，说什么也弄不圆了。气急之下把工具往旁边一推，只好等二楼张伯伯下班后再诣前请教吧。

上海博尚文苑作者简介



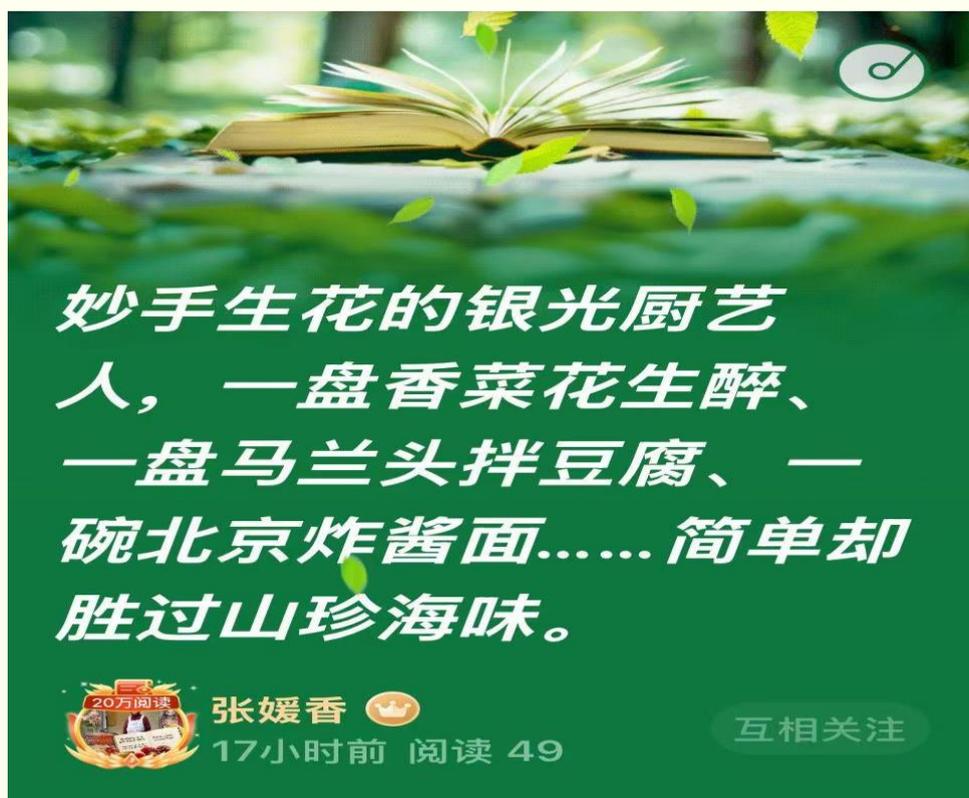
李庆宪，网名津舞，爱好文学，喜欢舞蹈。创作的诗歌、散文、天津快板等文学作品，多次在美国的《美华商报》、《侨报》以及美国的注册华人组织《银光协会》发表刊登。在舞蹈方面，具有交谊舞国家级教师、裁判的资质证书，从事近20年的舞蹈教学，曾多次荣获全国以及省市的体育舞蹈大赛的冠军。

[返回目录](#)

**【银光厨艺】**

## 妙手生花的银光厨艺

张媛香



请点击下面美篇链接欣赏更多美味佳肴

<https://www.meipian.cn/5e7lfo0u?from=copy link&um rtc=297524ee13ab78c50b5e4b309788f78e&share depth=1&first share to=copy link&v=6.10.2&user id=122740482&share from=self&first share uid=122740482&share user mpu uid=76694021c88d455425d7e513cd6c5fb6>

[返回目录](#)

## 【美国记事】

# 六月份

徐建中摘译

### 1.美国国旗纪念日

国旗日是6月14日。在这一天，美国人对象征自由的国旗表示敬意。这面旗帜的别名是“星条旗”。

今天，美利坚合众国国旗有13道红白相间的条子，有7道红色横条以及6道白色横条。旗的左上方蓝底上排列着50颗白色的星。



第一个“星条旗”是在1777年为乔治·华盛顿将军制作的。最初的13个州各有一颗星和一条条纹。后来，每当一个新的州加入联邦，国旗上就会增加一颗新的星星。

美国的国歌是《星条旗永不落》。这是一首关于美国国旗的歌。弗朗西斯·斯科特·基在1812年与英国的战争中写下的。

在这场战争中，英国船只驶入切萨皮亚湾。他们试图占领马里兰州巴尔的摩市附近的麦克亨利城堡。当时弗朗西斯·斯科特·基正在附近的一艘船上。他亲眼目睹了这场可怕的战斗。

枪战持续了一整夜。爆炸发出的光非常明亮。火箭的光芒照亮了麦克亨利城堡上空飘扬的美国国旗。这意味着美国人赢得了这场战役。

美国国歌歌词译文：

《星条旗永不落》词作者/弗朗西斯·斯科特·基

哦，你可曾看见，

黎明时分!清晨的曙光，是什么让我们在暮色最后的微光中如此自豪地欢呼？

谁的宽宽的条纹和明亮的星星

在这险象环生的战斗中，在我们所注视的城墙上，有那么多英勇奔流而过。

火箭的红光闪耀

炸弹在空中爆炸，见证我们的国旗在长夜里还依然耸立。

哦，你看那是星条旗

旗帜还在飘扬

在自由的土地上

和勇者的家园上飘扬？

## 2. 夏季来临

夏天从6月20日开始。通常，学期在六月结束。一些学校的暑期课程在6月开始。

六月是高中毕业的时候。人们计划举办大型派对来庆祝毕业

孩子们去夏令营或住宿在营地。人们出去旅行。家人一齐外去度假。

夏天带来了高温:90华氏度(华氏度)，甚至100华氏度以上。人们通常去海滩、湖泊、池塘、森林和山上避暑。

### 夏季安全提示

白天多喝水是很重要的。保护皮肤不被晒伤。穿浅色、长袖的衣服，或者使用防晒霜。

中午，不要直接在阳光下。驱虫剂可以防止蚊虫叮咬和蜱虫。当你晚上外出或任何时候进入树林时都要使用它。

永远不要把熟睡的人、孩子或动物留在太阳下的汽车里。车内温度可达华氏140度甚至更高。人或动物会在高温下死亡。

飓风季节将于6月1日开始。科学家预测今年将有多个命名风暴。他们说其中有的可能会成为飓风。他们还表示，其中，飓风的风速可能会达到每小时115英里或更高。如果你住在墨西哥湾沿岸或东海岸，你需要做好准备。

## 3. 父亲节

父亲节是六月的第三个星期日今年是6月15日。这是一个缅怀父亲、祖父、叔

叔、兄弟和我们生命中其他男人的日子。这是一个感谢他们作为我们的家庭成员所做的工作的日子

孩子们通常在这一天为他们的父亲做一些特别的事情。他们可能会写一封感谢信或为爸爸做一些东西。一家人可能会去野餐或一起做一些爸爸喜欢的活动。父亲节最受欢迎的礼物是领带、工具和运动器材。



#### 4. 六月节 (Juneteenth)

六月节(Juneteenth)在每年的6月19日。这是美国最古老的节日之一。纪念美国历史上长达200多年的奴隶制度的结束，但是又过了100多年这个节日才获得联邦法律承认。

这个节日最早可以追溯到1866年6月19日，但是一直到1980年，德州才首次将其正式定为官方节日，又过了40多年才成为美国全国性的节日。

在美国黑人弗洛伊德死亡后，“黑人的命也是命”争取民权的运动声势上涨，美国总统拜登当选之后也支持将这个节日定为联邦节日。

《六月节国家独立日法案》(Juneteenth National Independence Day Act)在美国参众两院通过后获得总统拜登签署正式生效。

## 【银光大事记及分会花絮】

# 银光六月大事记

### 银光理事会

- 6/1 银光英文会话班第一次在爱心发廊上课，线下有4位会员参加，线上有9位会员参加学习。由张迎老师主讲并带领日常会话学习，黄海毅老师助教。
- 6/4 银光民舞队和器乐队应邀参演猎人公寓举办的国际文化日，分别演出了中国古典舞《女儿情》，器乐合奏中国名曲《茉莉花》。
- 6/10 Fairfax 郡多元文化咨询委员会召开季度例会，张迎老师代表银光协会参加。会议主要宣传了今年来本郡性传播疾病的统计数据。会议同时希望社区帮忙推广以下两个信息：一个是社区诊所免费，另一个是返校诊所疫苗免费。

[返回目录](#)

# 银光分会六月活动花絮

## 银光理事会

- 6/1 银光老年协会西城校区老年英语班举办“三情暖夕阳”主题联欢会。为学期画上温馨圆满的句号。银光理事李米兰、翁凯伦代表理事会，中文学校范校长等各位领导莅临现场，与大家共度欢愉时光。

当分会长孙玉琴展开那幅由高涛老师精心装裱的书法作品及一幅趣味漫画时全场响起赞叹声。“绛帐传薪岂论年，春风化雨润桑榆，愿将晚晴酬初日，更期鹏翼展云衢。”这份礼物是英语班全体学员送给即将上大学的丁好老师最好的青春毕业礼！它承载着学员们的感恩心、师生情与祝福语！丁好老师非常敬业，具有高度的责任感与奉献精神，在两年教学过程中，带领她的团队编写了适合老年人日常用语的英文教材并耐心讲解，得到大家的一致好评。银光协会特授予丁好老师“模范青年志愿者”的荣誉称号。

这是一场热情洋溢的夏日聚会，随着音乐声响起，合唱、独唱各具风采，新疆舞、交谊舞舞姿翩翩，太极拳、剑、扇及八段锦刚柔并济，展现了中华传统文化的魅力。英文老师们还为大家带来了最流行的英文歌曲，将现场气氛推向新高潮。教室里充满了欢声笑语，同学们在这里不仅收获了知识，收获了健康也收获了友情。

长桌铺开，不同风味的自制特色美食展现在面前。大家围坐在一起分享美食的同时，深情地给五位在6月份即将回国的姐妹们送上最温馨的祝福，祝愿远行的姐妹们旅途平安，一切顺利，期待早日归来，继续一起享受快乐时光。在这温馨时刻，那份跨越年龄的师生情、彼此激励的同窗谊、山海难隔的桑梓念，早已融入满室欢歌，成为这个夏日最沁人心脾的芬芳。

（西城分会联络人 孙玉琴）



- 6/4下午，维也纳中心举行了六月会员生日庆贺活动，约有七十位会员热情参与，其中包括三十多位银光会员。现场气氛温馨热烈，大家齐聚一堂，为当月寿星们送上诚挚的祝福。

林爱琼老师也是当月寿星之一，为现场增添了不少喜气。本次庆生活动特别采用卡拉 OK 方式庆祝，会员们踊跃报名，共演唱了21首歌曲，涵盖西班牙语、英语、普通话及粤语等多种语言。有的会员独唱，有的几人合唱，还有人随着音乐起舞。现场欢声笑语此起彼伏，气氛十分热闹。

会员们普遍反映，这种以卡拉 OK 庆生的方式既轻松又容易参与，也让老师们得以稍作休息。原计划活动于2:00结束，但由于大家兴致高昂，节目一直持续到2:30才圆满落幕。

与会者希望今后继续以这样的方式举办生日派对，不仅能展现歌喉，也能让喜欢唱歌的朋友们一同合唱，营造出更加欢乐、温馨的氛围。今天的庆生活动在一片愉悦中画下了美好的句点。

（维也纳分会联络人 刘怡菁）





- 6/11上午10点，维也纳中心举办了一场温馨又热闹的父亲节庆祝活动，吸引了近八十位会员热情参与，其中包括二十多位银光会员。

这次的演唱会由西班牙裔的 Ms. Milagro 和 Mr. Jose 主唱并策划，现场气氛热烈。银光会员也特别客串演唱了几首精彩歌曲，为演出增添了不少亮点。宝月老师和小平老师合唱的《茉莉花》更是赢得大家一致好评，纷纷称赞她们唱得优美动人。副会长怡菁与江老师合唱了两首轻快的英文歌《Sad Movies》和《Rhythm of the Rain》同样受到观众的热烈欢迎。

此外，中心主任还特别为大家准备了精致的甜点和美食，增添了节日的温馨气氛。整场父亲节庆祝活动在轻松愉快、充满欢笑的氛围中圆满结束，大家都度过了愉快又难忘的上午。

（维也纳分会联络人 刘怡菁）

