

**银光老年协会**  
**Silver-Light Seniors Association**

# **银 光 通 讯**

**2025年9月1日 第191期**

**责任编辑 徐建中**

# 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> .....	
东方韵律---华光璀璨之夜 .....	云艾青
相辅相成 相得益彰 .....	芳草
<b>【银光文苑】</b> .....	
《令人敬佩的义工》 .....	李庆宪
连日雷暴雨感怀 .....	邹少男
小小乒乓球的魅力 .....	泽西
电脑往事简介 .....	徐联舫
奇文共欣赏【二】 .....	徐联舫
开心一曲歌会总结 .....	梁步升
立秋的小菜园 .....	张媛香
<b>【银光往事】</b> .....	
银光往事（27）-- 银光厨艺班中的友情和烹饪技艺 .....	肖淑媛 王永金
银光往事（28）- 银光佳侣庆金婚 .....	双 姥等
<b>【小说连载】</b> .....	
短篇小说“运气”（十一~十二） .....	李庆宪
<b>【旅游揽胜】</b> .....	
旅美游记 .....	徐印树
<b>【银光厨艺】</b> .....	
银光厨艺美食飘香 .....	张媛香
<b>【美国记事】</b> .....	
八月份 .....	徐建中
<b>【银光大事记及分会花絮】</b> .....	
银光分会8月大事记及活动花絮 .....	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190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：徐建中，邮箱：[jianzhongxu45@gmail.com](mailto:jianzhongxu45@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](#)

【银光活动】

## 东方韵律---华光璀璨之夜

云艾青

海华社区中心，自1989年以来，一直致力于助新移民融入美国社会，提供多元化及社会和教育服务。海华在8月16日2025年举办了一场《中国文化之夜》晚会演出活动，我们荣幸参加了在 Ossian Hall Park 的演出。

大家很早来到的演出场地，有的帮忙搭建帐篷，有的调制音响设备和测试音响效果，有的抓紧时间练声，有的练舞和走台。今夜因我们到来显得亮色耀眼。



艺术盛宴拉开帷幕，《中国文化之夜》晚会绽放着无尽魅力和光彩。海华理事长介绍了银光协会多年来一直服务社区，为社区无私奉献做出了很大的贡献，银光理事长陈丽珍挥手表示谢意。



这次参加《中国文化之夜》演出的团队及负责人是：银光协会理事长、公园管理经理、海华中心理事长、前任这一大区的区长、北维旗袍会会长、雄狮联盟队长。（见上图照片从左到右）银光是主要的支持者，是整个晚会的主力军。

夜幕低垂，我们《中国文化之夜》的演出拉开序幕，我身临其境有那种梦幻的感觉。场地的灯光如星星将夜空照亮，我们的舞曲、乐曲演奏和歌曲与灯光共振，形成一个“视觉交响曲”，有种穿越夜空的梦幻。我们的舞蹈如同画师调色盘上的色彩丰富多彩。乐曲演奏和歌曲表演让在座的观众享受了视觉和听觉的心醉神迷之感。《中国文化之夜》演出中的舞姿、歌声、灯光等形成了一个梦幻般的联动。我们既是演出者，也是享受夜色炫目多彩的旁观者。

首先《舞獅》表演，当锣鼓骤响时，那雄狮在舞台上“钻穿”、“摆尾”、腾跃翻滚、动作行云流水，翻飞时仿佛蛟龙出海，动作行云流水般流畅，展现出雄狮的威猛姿态。狮子跳入群众之中，这个互动环节充满了欢乐气氛。观众喂食环节增添了更多的趣味性和参与感。《舞獅》表演是中国传统文化中最具震撼力的表演！寓意驱邪避凶，带来好运。





### 美与传统的盛宴----彩巾舞

彩巾舞是充满古典韵味的舞蹈表演，舞台上舞者们身着华丽的服饰，手持飘逸的彩带，宛若仙境中的仙子。舞者动作是充满了力量与柔美的结合。彩巾在波浪式摆动、环绕身体等动作流畅自然，展现舞者曼妙身姿。舞者的抛接、螺旋旋转等进阶动作精准有力，彰显娴熟舞蹈技能。





《雪绒花》与《斯卡布罗集市》的乐器演奏魅力体现为，两首曲目跨越了时空的情感共鸣与艺术的纯净性。选取了《雪绒花》与《斯卡布罗集市》这两首歌曲，演奏者把明快的民谣节奏与中世纪爱情悲剧的缠绵及战争背景下的生死相隔表现得淋漓尽致、几种乐器音色将两曲联奏表现出了深层的魅力。



## 伞舞《桃花雨》

伞舞灵动活泼，轻舞飞扬。那曼妙的舞姿，令人如痴如醉，仿佛置身于一场花之盛宴。起舞的伞舞，轻盈柔美，如诗如画。

愿我们的舞者手中有伞，心中有诗，无论晴雨，都能伞出你们的风采。



## 男生表演唱《达坂城的姑娘》

八位老顽童跳起维吾尔族舞，他们用舞步重绘达坂城的月光，梁萍文艺理事飞扬的裙摆如春风，托起后面的舞韵。她的每一个转身都踏准了青春的节拍，共同演绎出最动人的边疆画卷。

今天的《达坂城的姑娘》舞蹈是跨越年龄的视觉交响乐，饱含深情的歌声，与轻快的手鼓节奏相得益彰。“银发舞者以岁月酿舞，伴舞以优雅舞姿提味，我们共烹《达坂城的姑娘》盛宴。



### 太极功夫扇《中国功夫》三十二式太极拳

功夫扇耍的不仅是招式，更是从容。打的不仅是套路，更是一部用筋骨写就的吉祥之功。行云流水般打出一套太极，双臂如龙蛇游走，足下生莲花。我们银

发表演者演绎的是岁月颁发的勋章，精气神体现生活的幸福和豁达。



### 藏族舞 吉祥

看那双手翻飞，如经幡在风中吟唱，脚步踏响，似雪山回响在草原。舞者们身姿挺拔，如高原上的格桑花，在韵律中绽放生命的坚韧与美好。

每一个转身，都带着雪山的纯净，每一次跳跃，都传递着草原的辽阔。蓝裙旋出的是格桑花的祝福，舞者们将大地的祝福阳光的温暖、雪山的圣洁，都化作这-曲吉祥之舞，献给我们来享受。



## 旗袍秀

一袭旗袍加身，便是将东方女子的婉约与坚韧穿在了身上。你看她们莲步轻移，衣袂飘飘，宛如是从水墨画中走出的仙子，每一个转身都带着江南烟雨的温柔，每一次回眸都透着岁月沉淀的优雅。



## 彩云之南（傣族独舞）

她的舞步轻灵曼妙，踩着象脚鼓的节奏，跳出傣族人对生活的热爱，跳出了彩云之南的诗情画意。在她翩跹的身影里，我们看到了热带雨林的生机、看到了泼水节的欢腾，更看到了一个民族在岁月长河中沉淀下的美好与坚韧。



## 大合唱 《花儿与少年:一场声与魂的盛宴》

花儿与少年这首歌，用领舞，女男声领唱，男女多声部的合唱，歌声它穿透了今晚宁静的夜空，歌声也带着泥土的芬芳和高山的清澈，听起来让人的心情愉悦，神情气爽。

舞姿如花绽，轻舞而绚丽，舞出了西北花儿永恒之美。领唱如星火，各自璀璨。女声领唱似山涧清泉，嘹亮处直上云霄，婉转时低回如呢喃，男声领唱则如骏马踏过草原，粗犷中带着滚烫的深情，指挥手臂化作无形的绸缎，轻轻一扬，万千音符便唱出中国西北人最炽热的情感，唱出了少年的热情，少女的羞涩。

这次演出不是歌声的简单堆砌，而是用声音绣出一幅西北的春天。感谢老师的指导教唱，让我们把岁月唱成永恒。



## 舞龙

龙腾起舞，云翻乾坤，他们舞动的龙身，宛如游龙戏水。红火般的龙鳞，闪耀着气势如虹的光芒，在夜色中闪耀着神秘的光彩。舞龙的队伍，筑成了一个向心的巨龙，红火的巨龙“首高昂扬”自信骄傲的告知今天演出完美收官。



今夜，银光与观众同在，此刻纪录了这难忘的演出瞬间。每一个节目，观众们情不自禁的鼓掌，鼓舞着表演者。在场的观众一脸激情地享受着演出的视听盛宴。观众散发的热情是给我们最大的鼓励。



今晚的《中国文化之夜》晚会如梦似幻，引人入胜。抬头望见美丽的夜空，我们的演出也璀璨谢幕。一次成功的演出，饱含了汗水与智慧的结晶。今晚的掌声是序章，让我们相约在下一个星辰满天的舞台。"幕布落下时，我们将奔赴下一个黎明的路上"。



[返回目录](#)

# 相辅相成 相得益彰

## 记银光舞队参与 Sully “社区日” 活动

芳草

8月9号上午，银光协会民族舞蹈队和交谊舞队及随行人员共26人，早饭后从四面八方，赶赴费尔法克斯县的 Sully 社区，参加由社区组织的关爱老人和未成年人健康的社区日宣传教育活动。

银光协会民舞和交谊舞队的队员们一到现场，马上抓紧演出前的零碎时间，按新场地宽窄排练两支舞蹈的队形。大家都十分珍惜时间和机会，相互提醒每个队形的占位距离，做到了心中有数。

社区中心大门外的广场上，是这次活动的主要场地，喇叭里播放着优美的乐曲，只见前来参加活动的人络绎不绝。上午10点，宽大的广场已经是人声鼎沸，百头攒动了。主办方搭建的十几个雨阳棚下，都有排队的人群，约200多人轮流在每个长条桌摊位前，排队与工作人员沟通，了解自己想知道的健康问题，领取各种有关健康的资料以及手提袋、圆珠笔等小礼品。最火爆的摊位要数炸爆米花和制冰激淋这两个，很受小朋友们欢迎，许多爸妈领着孩子们在那里大排长龙。

刚过11点，活动的主办方凯西·史密斯主任首先讲话，他详细介绍了社区日的作用及意义，及此次活动的主题和与参与者交流的主要内容。此时民舞队准备就绪，静候开场。舞台就是在社区中心门口的环岛回廊上，水泥路面比较粗糙，阻力很大，不适合跳舞。好在众姐妹已是身经百战，百炼成钢了，什么场地都能应付自如。这时骄阳似火，天很蓝，云很白，炙热的阳光照在身上，给人们带来的是酷夏的威严。

史密斯主任的开场白表达完毕，藏舞《吉祥》音乐响起，姐妹们万念抛开，苦乐皆忘，身心专注在舞蹈节拍动作上。这是一首描写藏族姑娘，在春天到来之际，对未来充满憧憬和期待的欢快舞曲。舞队教练黄韵桦老师，编排的藏舞动作舒展大气，欢欣活泼，旋转扭摆的动作也多，要跳好跳美难度较大。姐妹们通过认真学习，刻苦训练，都能流畅地把舞蹈动作展现出来。且有黄老师领舞，大家信心十足，认真表演，无差错地展现了这个舞蹈的艺术魅力。观众席上响起了欢呼声和阵阵掌声。



银光交谊舞队表演的是，慢四舞蹈《爱情这杯酒谁喝都得醉》，这个舞也非常出彩。教练陈全清很有责任心，且自学能力极强，不仅要负责编排本队的交谊舞动作，还经常穿梭在几个公寓舞队之间，帮助编排和辅导基层舞队的交谊舞，深受银光各交谊舞队舞友们好评。今天参加表演的五对舞伴，是跟随陈老师跳舞多年的老队员。他们随着乐曲翩然起舞，女伴的玫红色的大舞裙色彩艳丽，亮眼夺目。随着她们旋转升降的娴熟舞姿，美丽的彩裙衣袂飘飘，美若天仙。观众们不断用热烈的掌声，表达他们对这支交谊舞的喜爱。



《桃花雨》是林萍老师精心给民舞队员排练的一个江南风味的伞舞。也算是民舞队的一个老节目了，八位姐妹优雅的舞动着精美的小花伞，她们轻盈飘逸地舞姿，把江南女子柔美典雅的气质呈现出来。带给观众不同寻常的视觉美感。



接下来就是其他文艺团体的表演了，他们的节目有不同风格的藏舞，排舞，嘻哈舞等等，都是为了给活动助阵有备而来的。

表演加其他环节的活动，直到下午两点半才结束。杨峪兰，李英两位大姐，招呼与她们顺路的姐妹，乘坐自家车送她们回家。几年来，银光活动中总有许多热心肠的兄弟姐妹，乐开顺风车，对交通不便的朋友伸出援手，他们助人为乐的善举，会永远铭记在被爱的人心中。祝福她们好运相伴，健康长寿！

我们银光人是一群侨居海外的老年华人群体，通过参加社区活动，包括参加各老年活动中心的活动，能使大家更好地了解和融入当地社会。银光理事会理事长陈丽珍，注重与政府部门、社团组织的沟通，加强上下联系和横向联系，给银光人争取到了一些福利和参与融合的机会，大家都感谢理事长和理事会的辛勤付出。每个社区活动也需要有多族裔人员参与，才能体现社区活动的广泛性。让社区工作与老年群体相融合，这是相辅相成，相得益彰的好举措。

## 《令人敬佩的义工》

李庆宪

《银光老年协会》前理事长，感谢您离职不离心，时刻关注着老年人的身心健康。

您整理的有关高血压的病因及预防措施，对于老年朋友是非常重要的，绝对不可忽视。

为了大家自身的健康、快乐的生活、长寿的致远目标，劝其一定要详读细品这一科学的养生知识。

此时我们抱着一颗感恩的心，说一句：“谢谢老领导陈时达老师的关爱”。

您是“80后”坚强的长寿者。在《银光老年协会》举办的活动中不但积极地参与，还时刻挂念着新、老朋友的健康状况及时给予善良且忠恳的建议。

金玉良言何等的可贵！

用德高望重来形容您，我认为一点也不为过。远的不说，就拿前天8月14日泰森公寓入住登记一事来说吧，在公寓已住人员的自愿报名的情况下，经公寓领导批准，根据公寓要求，帮助前来申请报名人员，引领他们入座外，还要协助困难的华人填表，不辞辛劳、超时的工作、无私奉献着您的才华。忙的废寝忘食，头天一晚上都在考虑着转天如何做好这份义工工作。就连身边有病的老伴都顾及不上了。

当我听说还有很多义工也都做出了无私的奉献时，更加感染了我那颗敬重的心。

再来看看报名的头天晚上，陈时达老师吃罢晚饭就来到了报名规定的大厅门口，与提前来到报名处的新、老朋友们攀谈，为大家答疑解惑，温馨疏导。还有前任银光协会的副理事长、现任泰森公寓的分会长汪基铭老师也主动出主意、想办法，拿出纸张，和编号码发放，使得提前来报名的人们有序的排队等候。积极维护了秩序，受到所有前来报名同志的赞许和遵守。

头天晚上我也和老伴赶赴现场。听陈老师介绍说，为这次几年期盼的入住登记活动，自发做义工的人还有不少《银光协会》的老同志呢，在这里我就不一一列举了。唯一更让我感动是现任的协会理事翁凯伦老师，人在旅途中，心系登记事，始终关注着并为大家提供咨询。我想到场前来登记的人们绝对心中有数。因为，诸多义工们的善举早已牢牢地刻印在报名者的心上。

转天一大早，真正激动人心的时刻就要来到了。

天刚蒙蒙发亮，天空似乎露出鱼肚白，蟋蟀与知了便唱起歌来。仿佛再为泰森公寓的登记入住、这一几年的期盼喜讯，带来一个开幕前的暖场。

报名的人越来越多，此时旭日的阳光慢慢的爬上了屋顶，夏日的炎热虽然有所减退，但还是给人在室外很闷热的感觉。正在这时，忽见陈时达老师一手提着茶壶，一手端着暖水瓶，走进了人群当中。

原来这是他老伴於蔚炎老师拖着病体，爬起床来用自家的罗汉果和茗茶为大家煮了两壶热饮，忙催着陈时达老师带着一次性纸杯送给现场的报名者们。那一刻是何等的感人肺腑呀。

大家纷纷前来，相互谦让着，手捧着热茶，抬头望着满脸疲惫但还是流露出真情的陈老师，不知该说些什么才好。每人脸上不由自主的露出了感激的笑容。随后童汉丽、诸葛、罗平等几位银光协会的老骨干，从自家带来食品面包和饮品等等也来慰问天亮前就来排队登记的人们……。这种感人至深的场景，不断地翘动着现场人们的那颗感恩的心。

时间一到，门前来登记的人们开始骚乱了。二、三位后来的男、女始终不听劝阻，毫无理性的抢在所有早于他（她）们前来排队人的最前面，席地而坐，堵住门口。不顾众人的论理与指责，仿佛“天老大，他老二”，摆出一副蛮横不讲理姿态，让在场看到这一可耻行为的群众，怒不可遏，无不愤慨。

光天化日之下，居然在文明的泰森公寓门前耍无赖。他（她）们是哪个国家的不速之客这等下贱无耻？群众交头接耳议论纷纷。

陈老师与维护秩序的保安人员、群众代表，前去说服，也无济于事。最后闻讯赶来的总经理，也对此三人反复的摆事实、讲道理，这几个人就是听不进去，仍然我行我素，结果抢得头两票进去领取表格。

好在苍天有眼，善有善报，恶有恶报。因其报审材料不足补充后，被工作人员指定在另一旁处等候，令其不得乱动插队。结果拿的1、2牌号进去填表，最后落得快要结速登记时，才允许再次交表审核。

此时大厅里依次排队领表后的人们，都按工作人员安排就坐填写。我们的丽莎老大姐也是当天公寓指定的义工。忙前忙后马不停蹄，累的满脸通红一头汗，她都顾不上抹上一把额头上的汗水。但她那炯炯有神的大眼睛，仍然流露出和蔼而又亲切的目光。我看到旁边桌子上，陈时达老师帮助群众，引领入座后，便协助填表，忙的抬不起头来。据说，一直忙到下午帮助最后一名报名者完成了送表审核之后，又和丽莎大姐帮忙将大厅的桌椅整理归位后，才拖着疲惫的瘦高身子回家休息去了。

写到这里，我的手有些颤抖。这种不知疲倦的奉献精神若发生在年青人身上还能扛得住，可这连中年人都甚感疲惫不堪的义工活，偏偏落在了耄耋老人的身上，怎能不让人心痛呢？

可是令人敬佩的老理事长他却始终满怀深情，无怨无悔，坚持始终。

回眸起前天泰森公寓入住登记的前后经过，也是我回美后亲历这难忘的感人过程，让我感慨万千。

当我落笔成稿的那一刻，那难忍动容的心态发泄出来。

联系到今天《银光乐园》里一大早便看到陈时达老师传递来的“健康指南”信息，得到诸多群友的谢赞。一时间让我敬佩之心由然升起。情不自禁的提笔答谢，再也控制不住心中的颤音。

坦露出我这朴素的情感之时，请大家一起向这位不知疲倦的善良老人以及本次登记做义工的所有人员，道一声：谢谢大家！尤其您老也要多保重身体，别忘了照顾好身边有病的嫂夫人，您们都是我们爱戴的银光老同志……。

2025.8.17. 晨 李庆宪写于泰森公寓登记后的第二天

[返回目录](#)

# 连日雷暴雨感怀

邹少男

入伏后的这些天，时常本来是一个大晴天，却忽然乌云密布，雷暴雨大作，闪电不断。这情景反复出现，不由的催生了诗意、诗篇。

昨夜四更雷暴雨，电光闪烁地物晰。  
今日酉时又雷暴，刺破青天泼大水。  
入伏天公多悲伤，接二连三在哭泣。  
好在院庭排水畅，雨停慢步鞋不湿。  
2025年7月27日

注1：四更天，是01:00—03:00（凌晨1点—凌晨3点）

注2：酉时，是17:00--18:59（下午5点—7点）

注3：2025年入伏是从7月20日开始至8月18日，共30天。头伏是：7月20日至7月29日，共10天；中伏、末伏各10天。



[返回目录](#)

# 小小乒乓球的魅力

泽 西

那天早上，我们像往常一样在老年活动中心打球。突然，几位穿着统一服装的年轻人走了进来，静静地坐在场边，看得格外认真。

原来，他们是来参加夏令营志愿者服务的，并不是来打球的。可我好奇地问道：“那你们为什么在这儿看我们打球呢？”

其中一位笑着说：“我特别喜欢看你们打，技巧太高了，从来没这么近距离看过乒乓球。”

听到这话，我心里很暖。我们这一群人，大多七十岁以上，有的八十多岁，虽然步伐不如年轻人敏捷，但多年积累的技术和反应速度仍然很快。我们的老年乒乓球队（或者说球友群）已经有十几年的历史了，高手不少，水平真的不低。

乒乓球，不仅是一项有趣的运动，更是全身协调的高强度训练。它能锻炼肌肉、提升手眼脑的反应速度，还能延缓大脑衰退，对任何年龄的人都受益无穷。

我加入这个队伍才四五个月，速度和反应都有明显提升。小小乒乓球，不仅让我们保持健康，也让年轻人感受到运动的魅力——原来年龄从来不是限制，只要球还在台上跳动，我们的心就依旧年轻。

# 电脑往事简介

徐 联 舫

我的这一段经历，就是我从事计算机科学的经历。科技发展迅速，我的经历已经过去，也许有的已经过时。但在当年，非常吃香。

计算机分三个时代：计算数学时代，计算机科学时代，人工智能时代。

第一时代我参与了，就是解决用计算机进行科技计算问题。如解数学方程，天气预报，人造卫星轨道计算，等等。我是这个专业第一届学生。因为十多年的文革耽误，没有做多少工作。

第二时代，这是我的黄金时代，我是全面参与，而且处于国内领先地位。这就是软件大发展时代，计算机广泛应用在各个领域。虽然因为文革，许多地方教育，科研都停止了。但中央文革小组也知道电脑的重要，所以以北大为典型，搞了一项大型工程，包括半导体，计算机硬件，和计算机软件。当时，大多数人不知软件为何物。连电子工业部部长也不懂。他自己做了个比喻，硬件像算盘，软件像口诀。希望理解软件。不过我当时就指出，这个比喻不恰当。正确的比喻应该是，硬件像演员，软件像服装。同一个演员，换上不同服装，可以扮演不同的人物。或者硬件像钢琴，软件像曲谱。同一架钢琴，可以弹奏不同的乐曲。我对计算机科学的主要内容做了总结概括。包括操作系统，软件工程，计算机科学，计算机应用，我都做出定义，写出相应教材，广泛向社会宣传。

第三时代，就是人工智能时代。这个时代我没有参与。我已经在美国了，也已经脱离计算机专业了。对人工智能的迅速发展，超出我的想象，我也很惊叹。当时，计算机下象棋都难以设想，何况下围棋。后来，机器棋手，已经到了人类棋手根本无法抗衡的地步。这主要是因为芯片的进展造成的。

虽然这个时代已经过去，但对我来说，这个时期，是我的高光时刻，黄金时代。我相信，我的这段经历仍然可以对今天的人有启发。

[返回目录](#)

# 奇文共欣赏【二】

## [低消耗社会]

徐联舫

记者柴静拍摄的关于雾霾的影片引起广泛关注，但没有人说到，解决环境污染问题的根本是减少消费。记得当年听说国外关于环保的说法时，我们不理解。我们理解的工业化就是到处烟囱冒烟，这是欣欣向荣的象征。但仅仅过去了几十年，环境污染问题已经变成一个迫在眉睫的问题。关于人类的过度消费，作家莫言也有类似的说法。我不是从他得到启发，是独立想到的。而且，他重点是批评人性的贪欲，我批评的是整个人类的发展道路问题，人类必须节制消费，即使不是贪欲。何况，我们的确有大量的贪婪，攀比，炫耀，挥霍，浪费。工业化创造的巨大生产力成为掠夺，破坏自然资源和环境的利器。自然周期无法跟上机械周期。这种差距越来越大，总有一天要崩溃。有一句成语叫“饮鸩止渴”，描述这种两难的局面：不喝水，会渴死；用毒酒解渴，又会毒死。现在我们是否面临这种局面呢？有人说，关闭污染严重工厂，会造成许多人失业。于是造成两难：不关闭，会毒死；关闭，会饿死。我不认同这种说法。

按照这种逻辑，当年缅甸金三角毒王通过贩毒为当地人获得财富维持生存，我们是否应该继续容忍贩毒？如果人都毒死了，还有就业问题吗？人类今天的生产能力足以不让人饿死，就业只是一个社会安排问题。如果我是领导，坚决关闭这些企业，或迫使他们采取措施，减少污染，哪怕降低生活标准。这与回到毛时代是不同的。那时是物资短缺，被迫过艰苦生活。现在不是没有能力生产，而是主动限制消费。就像同样是少吃，挨饿和减肥是不是一回事。也许有人觉得为什么发达国家可以高消费，我们不可以，这不公平。我的看法是，首先发达国家也要降低消费。其次，发达国家对环境污染的控制已经达到一定标准，而中国没有达到。所以，要坚决抵制或限制污染企业在中国生根，不片面追求GDP，宁可降低自己生活标准，也不让中国成为世界垃圾场。如果实在某些产品是必须的，私人企业要赚钱，无法满足环境标准，那就由国家办，赔钱也要满足环境标准。为了APEC会议，我们不是采取了措施，恢复了蓝天白云吗？事关老百姓的健康和生命，不是比形象，面子重要得多吗？

作为生活在国外的人，刚开始买到许多中国生产的廉价商品，很高兴。但现在，当我知道这种廉价是以中国的严重环境代价换来时，我宁可不要这个便宜。

不然，我们于心何忍？

从更广义的全局角度看，降低消费水平是人类必须面对的一个问题，不仅仅是为了消除雾霾。地球环境资源危机的根源在于人类的消耗太大，不管如何降低污染，保护资源，如果消耗不降低，这个危机还是严重存在。

想一想，人类每天要消耗多少煤电油气，钢铁、化工，农林牧渔。处理垃圾也是难题。粮食危机，能源危机，水危机，是我们经常听到的话题。

石油，煤炭生成要几千万年，而人类消耗的速度远远快得多，根本不能形成良性循环。

的确，人是希望改善生活。但许多需求不是消费者提出的，而是生产厂商为了利润而诱导你消费。他们生产出来以后，拼命的推销。于是，各种产品争奇斗艳，充满市场。于是，各种广告五花八门，无处不在。这是一个物欲横流时代。科技、工业，造成巨大生产力。这种巨大的生产力源于资本主义制度。这种制度刺激人们追求更“好”生活。这种以利润为目的，盲目的，疯狂的生产，它“改善”了人们的生活，也恶化了地球的生态。

仔细想想，我们需要生产消耗那么多东西吗？

人类从茹毛饮血中走过来，有些发展是必需的。人不应靠住山洞，采野果生活。但我们有必要像美国那样，每人一辆车，一家2、3人住几百平米的大房子吗？一辆四人座车，经常是三个位置空着的。一栋大房子，经常是许多空间不用的。于是，交通拥堵，高楼林立。一个人为什么要几十件衣服，几十双鞋子，几十条领带？还不说奢侈品，花费巨大的人力物力，并没有增加多少实用价值，只是为了炫耀。人类的危机过去是因为物资匮乏，现在是由于物资过剩。东西卖不出去，企业倒闭，员工失业，

又加剧消费疲软，形成恶性循环。本来生产能力强是好事，现在反而造成危机。这不是人类在作茧自缚吗？这不是说明人类社会制度的缺陷吗？

中国古代殷纣王的“酒池肉林”被作为奢侈的典型，但现在难道不是到处是酒池肉林吗？只要去看看酒类生产流水线，或者肉类加工流水线，就明白这四个字一点也没有夸张。美国超市，食品刚刚过期，大批丢掉。这固然是为了顾客的健康，问题在于，为什么生产那么多？

国与国之间互相争夺资源，互相把污染推出国门，从全人类角度看，这并没有解决问题。人类不断追求新产品，新花样。什么东西受欢迎，赶紧去扩大生产，没有想到减少消费(中国毛时代倒是这样)。于是，我们不得不大量吃人造的

或者过多人工干预的食品，激素，农药，……。

如果实现低消耗，地球资源消耗可以减少几倍几十倍，对环境破坏也减少几倍，几十倍。假定地球的石油资源还可以用 100 年。减少消耗以后，可以用 1000 年。人类就有充分时间解决用太阳能替代石油的问题。

马克思主义批评资本主义，“低消耗主义”也批评资本主义。但出发点不同。马克思主义对资本主义的批评不在点子上。它认为资本主义的问题是生产的社会化和占有的私人矛盾，造成周期性的经济危机。它认为资本家剥削工人，造成不公平。这些观点已经被证明不准确，市场会自己调整供需矛盾。而低消耗主义批评资本主义的是无限制的扩大再生产造成资源危机、生态危机。事实证明，资本主义的问题，不在前者，而在后者。

低消耗社会不是没有生产能力，而是控制这种生产能力。防止“富裕”带来的灾难。人们发现，营养不良会带来疾病，营养过剩也会带来疾病。

我相信，如果按照低消耗标准，只要恰当分配人类现有的生产能力足够养活所有的人。

没有那么多产品，人们生活照样丰富，人类社会照样精彩。少了庸俗，多了高尚。

这不是回到物资短缺的时代。而是一个是更健康，更幸福的时代。

现在，对社会管理，人们普遍认同，要“把权力关进笼子里”。我相信，有朝一日，人们也会认同，要“把生产力关进笼子里”。不能无限制生产，不能无限制消费。权力没有约束，会造成灾难，生产力没有约束，也会造成灾难。

[返回目录](#)



## 开心一曲歌会总结

梁步升

猎老年公寓歌会在热烈的掌声中结束了！大家都很开心，互相祝贺说：“成功了”！我们的要求是人人登台，唱好《开心一曲》。看来这一目标是达到了！

以下从几个方面来说明这个问题。

第一，唱歌群中，每周二参加唱歌的每个人都各自组群选歌。一共报了三十个节目，分两场举行，每场各十五个节目，真正做到人人登台。

歌会现场气氛活跃，喜气洋溢，人人开心！“开心一曲”充分做到了。

第二，通过歌会演出的节目，我们复习了“烟花三月”、“等你在金秋”、“梨花又开放”、“我的家在那里”、“you are my sunshine”、“500 Miles”、“Scarborough fair”等几个月来唱过的歌。这是对学唱过的歌曲最好的汇报和巩固。

第三，我们公寓歌友一直保留着夫妻同台对唱的传统节目，这次也不例外。齐桂花金福临、邹怡李琳、张运杼陈炎森、竺雪丽贾志兰、彭国庆梅崇淦五对夫妇，在这次歌会中各自选择了称心的歌曲登台演唱。不单保留了老歌友的优良传统，又为歌会增添了十分温馨的气氛！

第四，独唱的歌友们带来了“沂蒙山小调”、“梅花泪”、“爱永在”、“”、“拨根芦柴花”、“花非花”、“我家在那里”、“你还有多少老朋友”、“远情”、“来到遥远

的地方”、“望月”共十首各具特色的歌曲。使歌会节目更加精彩，并丰富了我们的音乐库存。

第五，这次歌会让以前少登台或不敢登台的歌友提高了认识和胆量。认识到只要能唱准音阶、掌握好节拍，登台也不是什么难事。就象90岁高龄的高振华医师，年近90的于龙梅大姐、少登台唱歌的陈梅兰、梁转儿、吴金美、鄧松碘几位歌友，这一次都勇敢登台，并放声歌唱。这是不容易做到的，但在大家的互相支持、鼓励之下他们做到了！且十分开心！

**2025《开心歌会》节目单**  
第一场

1. 呼倫貝爾大草原 張運祥、徐甲樹
2. 沂蒙山小調 陳玲
3. Scarborough fair 羅國英、劉秀珍、吳美玲
4. 月滿古樓 齊桂花、金福林
5. 桃兒 鄭怡、李琳
6. 花非花 鍾秀珍
7. 換妝蓮蓉花 曹福言
8. 鴛鴦 張運祥、陳炎森
9. 梅花波 張媛香
10. 一盞老酒 劉敏、梁步升
11. 漁家傲·秋思 孫雪蘭、黃志蘭
12. 我的家在那裡 孫鳳琴
13. 小城故事 馬承佐、黃志蘭、任其富
- \*14. 青蓮欲放的花 黃志蘭等6人
- \*15. 沙裡淘金 張運祥等8人

(加\*號的節目為友情演出)

2025年8月5日晚

**2025《开心歌会》节目单**  
第二場

1. 小白船 劉美珍、陳彬、譚秋惠
2. 綠花三月 梁曉兒、馮金華
3. 等你在金秋 彭國輝、楊崇強
4. You are my sunshine 楊松輝、歐陽可樂、孫奕琳
5. 500 Miles 高傑華、梁步升
6. 你還有多少老朋友 梁步升
7. 遠情 曾祥意
8. 離開妻子不如別 沈慶江、陳玲、陳梅蘭
9. 望月 任其富
10. 來到佛佛的地方 任其富
11. 小城故事 于龍梅、吳金美、鄧松碘
12. 親水在 黃志蘭
13. 我的家在那裡 楊梅先、陳梅蘭、張運祥
- \*14. 菊花又開放 彭國輝等6人
- \*15. 鄉間的小路 曹三蘭等6人

(加\*號的節目為友情演出)

2025年8月12日晚



# 立秋的小菜园

张媛香

菜园进门处，几株向日葵，金黄的花盘在阳光下舒展如梵高的油画。它在微风中轻轻摇曳，昂着笑脸欢迎主人的到来。



在这片绿意盎然的棚架下，蛇瓜如同玉带般垂落，细长修直、青翠欲滴，仿佛是大自然亲手编织的翡翠丝绦。藤蔓缠绕着支架叶片舒展掩映间透出了累累果实，这是辛勤耕耘的最好见证。微风轻拂，蛇瓜轻轻摇曳，仿佛在向主人致谢：感谢一季的浇灌与栽培，才有了这满架的丰盈。如的礼物，也是主人心里最甜美的时光。





苹果丝瓜，圆滚滚、绿油油，即能当蔬菜，又能观赏，还以它甜美的口感倍受青睐。



在阳光与露水的滋润下，西红柿终于红透了枝头，那一抹鲜艳的色彩，不仅是土地的馈赠，更是辛勤耕耘的见证。自家菜园的西红柿，新鲜、饱满、甜美，是自然写给生活的一首小诗。



这是我菜园里，绿色的贡椒，细长秀美，翠绿的身姿象瀑布一般垂下。炒入菜中会散发出沁人心脾的香气让人食欲大开。



金秋时节，丝瓜垂挂在瓜架上一条条绿意盈盈，与瓜架上盛放的金黄色的花朵相呼应。微风拂过，藤蔓轻轻摇曳，阳光洒落在叶脉间，闪着温润的光泽。



每天的收获。菜园里各种蔬菜做成美味佳肴，丰富家人的生活。



蔬菜瓜发面包子



丝瓜炒虾仁



美篇  
@张媛香  
美篇号: 122740482

苹果丝瓜烩虾仁



清炒蛇瓜



丝瓜炒豌豆



蒜蓉炒龙须菜



蜂蜜酿双色西红柿



农家蒸芹菜



## 【银光往事】

# 银光往事 (27) -- 银光厨艺班中的友情 -----和烹饪技艺

肖淑媛/文 王永金/摄影

我们大部分人退休后来美国与儿女团聚，除享受天伦之乐，更主要的任务还是帮助儿女们料理家务，做好后勤工作，让他们无后顾之忧。在辛勤工作一天下班后，能吃上一顿丰盛又有营养的晚餐。

这里的副食品供应很丰富，品种多、质量上乘，这是我们做好饭菜的物质基础。中国的菜肴又是一个异彩纷呈、变化多端的饮食文化，更讲究色、香、味、美、形、器，有着文化上的内涵和技术上的含金量。所以烹饪课不仅内容丰富、更有实际意义，能让我们享受到餐桌上丰盛的、让人垂涎欲滴的美食，既加强了营养，又是一种文化享受。烹饪技术有很多细节，例如：为了做好质量上乘的饭菜，就要有烹饪程序和工艺设计；烹饪前的预处理，烹、炒、煎、炸、蒸各个过程的火候控制；食材的最佳营养搭配；调味品添加的量和时机等等。所以看似简单，却又较为复杂，这也是一门生活中颇有情趣的学问。我们这些姐妹们情投意合，愿意在烹饪方面切磋技艺，互相交流，向有丰富厨艺经验的老师学习。





我到亨顿老年活动中心已有半年多了，每个星期四的 10:00-11:00参加奶奶烹饪交流讨论班的学习和交流。欧阳老师对我们这个班很关心，有一次他对我们说：咱们这个班得起个名字，就叫“奶奶烹饪交流班”吧，就由张媛香老师主持。大家都很赞同，从此这个班名正言顺，每次都有十几个人参加，讨论、交流热烈，趣味盎然。



张媛香老师是一个认真负责的好班长，她每次主讲，都很生动，引人入胜，不仅让大家“知其然”，还要“知其所以然”。她每次讲课前所写的菜谱都非常详细，从原材料，辅料，各种调料，到详细的制作方法；从菜如何切，切成什么形状，调料如何调制，锅中油的温度，到炒菜的步骤，都写的层次分明；有的还写明菜的营养价值和食疗作用等等；都讲的清清楚楚，很是令人钦佩。她写菜谱前都事先实践，做好这个菜先品尝确实好吃，才写出菜谱，有时候还给大家带来品尝。有一次她因家里有事回国两个星期，怕大家缺课，就在走前写好两份菜谱，交给我带到班里，让大家再讨论交流。她善于引导大家交流，每次由她讲授一到两个菜制做方法，然后经大家讨论交流，就会派生出其它菜的做法来。有一次她刚完讲“野葱烤鱼”做法，就有人提出与其相似的做法可以做出其他相似的菜等等。别小看了这些奶奶们，在厨艺上真是八仙过海各显其能，个个都有独到的高招。

我们的烹饪课，讲授内容可谓丰富，不但有牛、羊、猪、鸡、鸭、鱼、虾、蟹等各种食材的做法，也有各种家常菜及凉拌菜的做法，还有各种糕点如酥皮月饼、蛋糕、元宵等。最大众的馒头、包子、饺子如何发面，如何调馅，如何蒸的最好等，几乎面面俱到。

杨文芳老师也是个美食家，她讲的几个菜，有泰国酸辣虾汤、泰国炒面、泰国醉面、泰国芒果糯米甜点，还有蒋家几个私房菜，如豪华国宴版的菜一蒋公狮子头的做法等，都很新颖又独特。

杨文芳老师也是读书会的会长，她特别请到台湾畅销书《蒋（介石）公狮子头》的作家来我们银光读书会演讲，10月的时候，请大家都来听新鲜烹饪绝活。

我们还邀请有丰富烹饪经验的余传禧老师为我们介绍两种小点心，中式年糕西式做法和芝麻 cookie，并且带来样品让大家品尝。还有陈瑞霞老师介绍了五彩千层糕的做法。

还有非常热心的蔡竹君老师，她经常带一些她自己做的牛肉干、肉松、鱼松等给大家品尝，然后讲解制作的方法。

去年中国大使馆杨公使和陈总领事来 Herndon 银光老年协会时，也来到烹饪班看望大家，大家还做了几种点心给公使参观。



中国大使馆的陈公使由王一宁前理事长陪同到烹饪班看望大家

我们这个班的老姐妹们在一起，是一个和睦温馨的大家庭。每次见面都觉得那么的亲切，那么高兴，互相交流、讨论，很感心情舒畅，真是欢声笑语，喜笑颜开。

我参加这个班学习受益匪浅，首先使我厨艺大长进，女儿都说我做的菜越来越好吃了，我很高兴，心里也美滋滋的；还结识了多位好朋友，我们经常在网上交流生活知识和一些好看的 PPS 等。

我相信我们的烹饪班会越办越好！欢迎更多爱好烹饪的朋友参加。

2013年6月



<https://youtu.be/As2YivoZC4I?si=zt8KPS500Gd7eHZt>

请点击上面链接观看视频

[返回目录](#)

# 银光往事 (28) - 银光佳侣庆金婚

双 姥

四月底，银光老年协会资深会员柯永康，丁雯伉俪在子女环绕和亲友们祝贺中，欢庆金婚五十周年，并于五月一日赴海南岛完成金婚婚纱拍照之旅。柯永康老师是银光老年协会连续三届理事会的理事。夫妇俩为银光老年协会的创建和发展作出很大贡献，得到大家的赞扬。近日从这对金婚佳偶处获得这一喜讯，并蒙惠赠婚纱照一组，兹征得主人同意，选取一帧向银光老年朋友们公开发布，并贺诗一首，与朋友们共同分享他们的喜悦。

## 银光佳侣庆金婚

双 姥

银光佳侣庆金婚，  
热烈潇洒多欢腾，  
奉献余热众人夸，  
携手相伴再争春。



## 《金婚联》及诗一首

长白山

“双老”博文激动人心。引一《金婚联》，并赋诗一首恭贺柯兄和丁姐半世婚庆——

半世纪牵手，养儿育女菜米油盐，苦也恩爱、  
乐也恩爱，磕磕碰碰永不悔；  
五十年同心，事业家庭酸甜苦辣，哭也甜蜜、  
笑也甜蜜，风风雨雨总相随。

银光佳侣庆金婚，  
海南彩照映爱心。  
相濡以沫半世缘，  
恩爱伴晚情更深。

## 笑迎人生又一春

乡下老太

银光佳侣庆金婚，  
蓝天碧海做证人。  
晚霞夕阳无限美，  
笑迎人生又一春！

## 银发金婚更觉甜

朝阳

——祝贺！ 长白山先生的这副对联写得太好了，很贴切。

风雨同舟五十年，  
就为珍爱来作伴，  
生活甘苦护持过，  
银发金婚更觉甜。

## 夕阳更红

余立

银发新潮，  
夕阳更红，  
精彩生活，  
越过越浓。

-----敬贺柯、丁佳侣，金婚幸福！

2012年6月12日

[返回目录](#)

## 【小说连载】

# 短篇小说“运气”（十一~十二）

作者：李庆宪

那天晚上妈妈对我苦口婆心的教诲，我认识到了自己的不对，转天在工余时间找到我师傅做了诚肯的自我批评。果然就像妈妈猜的那样，师傅不但没有生我的气，反而进一步鼓励我说“我就喜欢你这样的性格，知错就改，不愧是老革命的儿子，将来在技术上一定也是把好手”。

在师傅的鼓励和帮助下，我早来晚走，买的有关书籍和单位发的技术基础知识以及“故障处理100例”，天天装在我那军挎包里，无论上班的工余时间，还是下夜班后晚回家，躲在单位的实验室里学习理论和实际操作。

有一天，师傅突然问我：“这些天理论和实作练习的怎样了？快临近技术比武了，更要加把劲儿”。我马上回答说：“师傅，关于理论考题和有关的定义，该死记硬背的基本上没太大的问题了，就是实际操作这一项我心里实在没底。”师傅听了我的回答，心想，也难怪他，满打满算退伍上班刚刚半年多，时间上也太短了，工作中遇的故障也不多。而往年参加技术比武的大都是老师傅多，虽说背理论题上吃点劲，很难和年轻的选手抗衡，但在实际操作上还是很有经验的。尤其每年技术比武的总成绩，都是理论分只占40%，而实作可以占到总成绩的60%呢。

突然师傅象是想起了什么事，告诉我，你还继续向往常一样，保证把理论题拿下来的同时，多练实际操作，尽快弥补这方面的短板”。边说边向教育室的方向奔去。

原来，这些天有人向主办技术比武的教育室提出一些建议，其中有一条是指，这次报名参赛的年轻人的比例较大，能不能在往年的比赛项目上增加一些简单点的单项比赛，单独评分获奖？这也是为了激发年轻

人学习技术的热情。这个建议要说还真不错。可是不知道教育室到底研究的怎么样了。我一门心思的学习理论和实际操作，借休息的功夫，就去现场看看老师傅处理故障的情况，根本就没顾及这方面的消息。

第二天一上班，师傅兴致勃勃的把我拉到一边说“我昨天打听来了，教育室经过研究大家提出的建议，决定这次技术比武，根据报名情况，新增了几个单项，一会儿工长开完会回来就向大家传达。其中有一项我认为你一定没问题，你猜猜是哪一项？”一听到新增了单项科目而且还适合我的。顿时兴奋起来马上膘着师傅说：“您别让我猜了，快告诉我到底是哪一项？”师傅不慌不忙的说：“这个单项正是十年前我参加全局的技术比武时，那时好几个单位参加比武，都是些技术尖子，最后我以提前10秒的成绩，一举拿下第一名”。我一边佩服师傅的高超技术，一边又催着上师傅尽快告诉我。这时师傅顾意拿着腔调说：“这回师傅可以让你点烟了”。说着从口袋里掏出一盒香烟来，倒着一搯，抽出一支，顺手把打火机递给了我，他用手夹着烟，脸朝上一扬摆好了姿式。嘿，师傅耍起大牌来了。我就知道师傅诚心逗我，忙接过打火机“拍”的一下打着了，师傅凑出来刚要吸，我突然把火机挪开了说：“师傅您得先告诉我，然后徒弟再给您点烟”。师傅看着我毫无办法，因为打火机在我的手里摆控着呢，只好告诉我说“你回屋把教育室发的专业基础知识那本书拿来，考题就在里面。我高兴的给师傅点完了烟，一溜小跑去了休息室。

针对新公布增添的单项比赛，师傅再次帮我报了名。随后把这个单项比赛的时间和要求，对我说了一遍。师傅见我还没听明白，便又耐心的讲了起来。“其实，这个单项比赛很简单，没有实际操作，只是把线路图画出来，标上电子原件，说出各回路的作用原理就行了。关键是拼时间，手头快。评你聪明劲儿，第一名跑不了！”。师傅边说边给我打气。这时我心里的压力渐渐的降了下来，增强了这次参加技术比武的信心。

下班回家后，第一时间就把这次技术比武又增添了新的规定一事告诉了妈妈。并说：“我师傅再次帮我报了名，师傅说了，这回是个人单项比赛，没有实际操作了，只要我手头快，在最短的时间内画完，哪怕比其他选手快1秒钟，这个第一我就手拿把掐了”。

妈妈见我一回来就这么兴奋，胸有成竹的样子，自然也很高兴起来

很快妈妈收住了笑容，顾意问道：“你就这么有把握拿第一吗？别把问题看的太简单喽。”我拍着胸脯冲妈妈表示“我师傅都说了，凭我的脑瓜儿是绝对没问题，只要我手头快，第一名准跑不了。”“那好吧，今天妈再给炒个“醋溜白菜粉”。说着便进了厨房。

来到里屋，我把军挎包里装的专业书籍拿出来放在床头柜上，随手把自制的小台灯一开，便复习了起来。

时间不长妈妈就把两菜一汤摆在了外屋桌子上，连续喊了几声不见我答应，便起身来到里屋门前撩开门帘，只见我正两手抱着头宁视着桌子上画的图，一动不动的楞神呢。满意的心想，这孩子向来就有不服输的劲儿，一学起来还真够专心的。就这么喊他出来吃饭都听不见。随后悄悄地走进来，用手轻轻拍了一下我的肩膀说“看我儿，多用功呀，都钻到书里去了。妈喊你三声吃饭都听不见。”妈妈本想再逗我两句，没想到我回头冲着妈妈没好气儿的说：“您就别打岔啦，我现在脑袋都大了，哪还顾的上吃饭呀”。说罢又低头看着图一声不吭了。妈妈见我不耐烦的样子，楞了一下便不言不语的撒回到外屋去了。

原来，本以为挺容易画的线路图没想到还真没那么简单。这真是不吃梨不知道梨子的滋味。

我照猫画虎画了快20分钟了，竟连2条回路的要求都没完成，后面还有5条回路呢。要这么算起来，1个小时都很难画完。可是比赛时的要求只给20分钟。

难就难在每条回路中还要标出哪个是二极管、三极管？电阻接在哪个管脚上？那电容可是有正、负极的，在闭合电路中，正、负极一旦连接反了，那一分都没有。再说每条回路中少说半导体原件也有十几二十个，整个印刷线路板光这些配件就有将近百拾个。还别说其它的要求。

我越想脑袋越大，越画越没有信心，说实话我从未见过二极管和三极管长的啥样的，对那玩艺儿一窍不通，这简直比登天还难！我双手抱着脑袋，越想越泄气，后悔当初光听师傅说的那么天花乱坠的，什么第一名手拿把攥没问题……，想着想着一气之下把书一推，一头扎到了床上。

妈妈坐在饭桌旁左等右等，眼看这冒着热气的饭菜渐渐的变凉了，二次起身，想直接进屋把书夺过来，让我先吃完饭再复习，不

想刚跨进里屋，只见我闷着脑袋趴在枕头上一动不动。看到这一情景，心疼儿子的心又软了下来。轻轻的退回了外屋，用手轻轻地捋了一下花白的头发，自言自语道：还是年轻呀，想问题想的太简单了，照他这样以后少碰不了钉子”。说罢把桌子上已撂凉了的饭菜端回了厨房，关灯休息去了。

转天我一到单位，马上把昨天晚上在 A4纸上画的线路图递到师傅面前说“师傅我昨天回家画了一晚上，才画成这样，标注的配件也不知对不对？急的我脑袋都大了，连晚饭都没吃。根本不象您说的那么简单容单。后来我算了算，要整个画下来，再标好名称，写出各回路作用原理，没1个小时都不行。到时肯定被淘汰掉……”。我越说越觉的委屈。

师傅刚到单位，这棵烟还没抽完，就听我发了一大通儿牢骚，一点思想准备都没有，看我站在旁边低头喘着粗气，如同耍小孩子的脾气，心中不免有些好笑。顺手接过来上、下一看，情不自禁大笑了起来，刚想说这是画的什么呀乱七八糟的，又怕伤了他的自尊心，马上收住了笑容。愿意咳嗽了两声放低了调门说道：“小李呀，刚才你好像说昨天连晚饭都没吃？”“是呀”。那一定是不饿吧，呗？如果不饿硬吃，对身体可不好呀……。”我都急成这个样子了，师傅还在旁边敲边鼓，一句一句的挖苦起我来了，真让我没办法。索性把我昨晚上的想法向师傅一股脑的都道了出来，最后恳求道：“师傅您就再去找主任说说，帮我改个比赛单项行吗？虽说还有几天就该比赛了，但我保证……”话音没落，只听师傅斩钉截铁的说到：“不行！这才刚画第一天就打退堂鼓，真没出息，这哪象我的徒弟！”师傅那铿锵有力的回答，吓的我大气儿不敢出，乖乖地站在师傅的旁边，只见那手没完没了的捻着自己的衣襟，不知如何是好？片刻，师傅见我一声不吭的老实了，慢慢的扭脸看了我一眼，微笑着点了点头，心话说：不来个假发火，真压不住他的浮躁之心呀。师傅整整晾了我一天，只是工作，没有二话。

下班的铃声响过，大家都奔向车棚，这时师傅突然叫往我，意思是等一等，让大家先走。他然后突然问道：“你一整天想的怎么样了？”这突如其来的一问，我楞了一下忙答到：“我什、什么也没有想，只是跟在您、您后面干了一天的活呀。”师傅看着我这结结巴巴的样子，扑哧笑了一下说道：“你推车去吧，今天，还想和师傅一块

走吗？”我偷着瞟了师傅一眼，看到他的脸上又流露出那慈祥的面容，好像又有了新的打算，便“嗯”了一声跑向了车棚。

在回家路上，我们骑的很慢，师傅一句埋怨我的话都没说，只是不断的给我讲单位历次技术比武那紧张惊险的过程，最后临分手的时候下了车告诉我说：“你不是总问我当年在局里的技术比武时，这个单项我拿第一名用的时间是多少吗？今天告诉你吧，比咱单位这次比赛规定的时间还要少5分钟呢，我提前10秒完成的，结果夺得第一名。”我直勾勾的望着师傅那自信的面孔，心里算计着比单位规定的还少5分钟，那就是要求在15分钟之内完成。然而还得提前了10秒，那就是14分50秒就画完了整个线路图与并标注了所有要求。这不是天方夜谭吧？

按我昨天晚上那个费劲的样子，别说给师傅争光了，不丢脸就算烧高香了。师傅抽了口烟，转身看着我默不作声、垂头丧气的样子，弹了一下手中烟灰便鼓励我说：“别害怕，师傅把绝招告诉你，一定会让你大大提高手头速度，再凭你的机灵劲儿，说不定你还真能拿到第一名呢”。

直到我和师傅要分手时，他才轻轻地拍了拍我的肩膀语重心长的说了句：“熟中生巧 懂吗？”啊！原来这就是师傅荣获第一名的绝招呀！

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。

## 【旅游揽胜】

# 旅美游记

## (四) 科罗拉多大峡谷

徐印树

美国西南部有个“大峡谷之州”叫亚利桑那州，是一个旅游之州，举世闻名的科罗拉多大峡谷就坐落在这里。2007年，这个州接待了3520万游客，旅游收入高达193亿美元。因此大峡谷早已成为这个州的象征，

我们从赌城拉斯维加斯乘车前往科罗拉多大峡谷。从内华达州进入亚利桑那州，途中经过的依然是沙漠。此地的沙漠不是一望无际的黄沙，而是遍地褐红色的小石子，其间稀稀拉拉地生长着一些不知名的小草和仙人掌，尤其是那些在热浪中摇曳的小草，其生命力之顽强和与恶劣环境抗争的精神真令人钦敬。车接近大峡谷时，一种造型奇异的树形仙人掌出现在眼前，当地人叫“约书亚树”。据介绍，各类型的仙人掌对于固定流沙、改造沙漠，均有一定功效。仙人掌也因此而成为亚利桑那州的州花。



## 科罗拉多大峡谷

科罗拉多大峡谷位于亚利桑那州西北部，科罗拉多河从大峡谷谷底流过。“科罗拉多”西班牙语意为“红河”，这是由于河中夹带大量泥沙，河水常显红色，故名为。峡谷以河得名，因河造就。科罗拉多河及其支流经过数百万年以上的冲蚀，切割沉积岩，由此形成了大峡谷。大峡谷总长446公里，最深处1800米，平均深度有1200米，宽度从0.5公里至29公里不等。大峡谷山石多为红色，从谷底到顶部分布着从寒武纪到新生代各个时期的岩层，层次清晰，色调各异，峭壁险峻。峡谷含有各个地质年代的代表性生物化石，又被称为“活的地质史教科书”。1919年，威尔逊总统将大峡谷地区辟为“大峡谷国家公园”，在1979年大峡谷被列入世界遗产，并列为世界七大奇观。

在我的印象中，所谓的大峡谷，无非是两边陡峭的山峰夹着山涧飞瀑。科罗拉多大峡谷的独特之处在于，即使到了大峡谷边缘，除了低矮且顶部平整可由汽车穿行的丘陵外，并不见巍峨耸立的山峰。走出平整的停车场，穿过小树林，步行几十米，来到一条铁栏边，才吃惊地发现自己竟然站在万丈深渊边缘，心脏突然紧缩，身体随着谷中呼啸的寒风颤抖。我们沿着大峡谷顶部修建的观光小道观看被科罗拉多河冲刷形成的深沟峭壁，在这里可以非常清晰地看到峡谷层次分明不同颜色不同地质的断面。峡谷的顶面多为灰白色的土层，而下面就露出深红色的红砂岩。大峡谷沟壁线形变化多端，从上往下看，深不见底，令人惊心动魄。我们可以依稀看见峡谷深处科罗拉多河边的少数坡地上有一些低矮的树木和草地，但大多数的地方是赤裸裸的红砂岩。几万年来，大峡谷就静静地躺在这里。当游人稀少时，一个人面对这寂静又深不可测深红色毫无生气的千沟万壑，会产生一种恐惧感，一种震撼内心的恐惧。极目大峡谷，犹如电影当中宇宙初开时的画面寂静而毫无生气。不由感叹着这宇宙的神奇，自然力量的伟大，感叹着人类的渺小和无奈！我真怀疑这是科罗拉多河的杰作，倒像是地震所造成地壳下陷所致。

## （五）德克萨斯

下一段行程计划是去位于美国西部爱达荷、蒙大拿、怀俄明三个州交界的北落基山和中落基山之间的黄石公园。这是美国最大、最著名和建立最早的国家公园。占地9000平方公里，黄石河、黄石湖纵贯其中，有峡谷、瀑布、温泉以及间歇喷泉等，景色秀丽，引人入胜。其中尤以每小时喷水一次的“老实泉”最著名。是我最为向往的美国旅游地之一。遗憾的是，途中一次意外行车事故使我们这一圆梦之旅终成泡影。

离开胡佛大坝不久，地势逐渐平坦，M.F 便让同学小 Q 驾车。小 Q 驾龄比较短，尤其应急处置缺乏经验。上西北高速不久，突然发现有人高速超车，小 Q 处置不当猛踩刹车，由于车速太快，我们车子猛的跳起，瞬间来了一个180度旋转，我心中一凛，心想这下完了，肯定会造成连环撞车重大事故。幸亏美国两条双向高速公路之间大多是草坪隔离，后面的数辆轿车反应敏捷，迅即从草坪隔离带绕过我们的车子，避免了一场灾难。如果像国内高速公路之间水泥花坛隔离，我们就极有可能车毁人亡。我们惊魂甫定，游兴大减，决定不去黄石公园了，调头东南，打道回府。于次日夜间回到德州大学，结束了一周行程。



德克萨斯州首府奥斯汀

M.F 住在学校的学生公寓，有100多平米，四室两卫两厅一厨，四人合住。其中有两个来自非洲肯尼亚的黑人，还有一个来自杭州的沈姓中国留学生。室内有中央空调，电视机、电冰箱、微波炉、电烤箱、洗衣机一应俱全，地面除厨房卫生间都铺有很厚的地毯。显得便利、整洁、舒适。幸运的是，同住的一位黑人提前毕业去了纽约，M.F 便住进他的房间，腾出自己的房间安置我们。由于经常从媒体上看到美国一些暴力现象多数是黑人所为，我们对黑人印象不佳，如今同处一室，未免有恐惧心理。时间长了，我们发现肯尼亚的这位黑人留学生，人很不错，进出都面带笑容同我们打招呼，很有礼貌。可见任何人种都有好人和坏人，万不可以肤色取人。

厨房烹调器具齐全，我们便买来米面、鸡鱼肉蛋和新鲜蔬菜。妻拿出擅长烹调的特长，经常做一些色香味俱佳的中国菜，请小沈和黑人共享，他们品尝后赞

不绝口。不久同室五人如同家人。

M.F 来美第一年在密歇根大学攻读机械自动化专业博士，领取全额奖学金。学习、生活都非常安定。一年后，他又自我加压，放弃了密歇根大学学习计划，来德州大学改学计算机专业。我虽极力劝阻，但他毅然决然。原因是在国内没有选择专业的权力，学校安排他极不喜欢的机械专业，也只能接受。在美国他可以选择自己喜爱的专业。由于放弃了奖学金，我们这样的草民家庭无力资助他的学费和生活费，只有靠他自己打工赚取。白天上课，周六周日到中餐馆端盘子当服务员，除周六、周日外，如下午不上课时也去餐馆打工。往往要到午夜才回到住处，倒在床上懒得动弹，十分辛苦。做父母的，虽然心疼，但也无奈。这样的留生活度过了两年，不仅解决了学费及生活费，还买了一辆二手雪弗兰轿车。

中国留学生到餐馆打工端盘子，当然有出于无奈的因素，到了美国要生存，没别的生计，只有去打工。但话说回来，在美国打工、洗盘子，并非像国内人认为的那样很不体面，在美国，你靠劳动挣钱是受到尊重的，等级观念也没有那么强烈，不光中国留学生要打工洗盘子，欧、美的学生一样要打工洗盘子，包括美国的富人子弟（他们也不愿依靠父母——在他们看来那才是不光彩的），他们也要去打工。当今世界第一首富微软公司老板比尔·盖茨当年上学的时候就在打工。真正讲等级顾面子的，是东方人，而鄙视劳动的恰恰是在大讲劳动光荣的中国大陆。对中国留学生来说，大多数人都走过这一步，吃点苦，对其成长并非没有好处。大多数中国留学生打了两年工，有了学位或固定工作，也就告别了打工的生涯。但也有人即便有了固定工作，也要到餐馆找份第二职业干。也不觉着有多丢面子。在美国，只要能挣到钱，就有面子。

5月下旬，M.F 顺利通过毕业论文答辩，7月中旬拿到了毕业证书。我们在德大住了两个多月。八月中旬应邀到德州首府奥斯汀朋友家小住。朋友 Y.C 在国内是邻居，她在大学学的是英语，后来嫁了美籍华人，几年前移民美国，取得美容行业资格证书。不久与丈夫分手，独自带两个孩子，如今有车有房，生活安宁。M.F 开着自己的雪弗兰来到 Y.C 家，看到她家的花园别墅，很是羡慕。第二天，我们驱车德州南部城市圣安东尼奥，游览了著名水上公园，品尝了意大利快餐，说实话，远不如中餐美味。次日来到德州州府大楼参观，大楼的建筑风格如同美国国会大厦，只是规模略小。大楼对外开放，美国第43任总统乔治·布什担任州长时的办公室，发表总统竞选演讲的大厅，随便参观。

从圣安东尼奥回到奥斯汀，天色已晚。为了便于次日参观州政府大楼，M.F 便把雪弗兰停在社区公路边。次日早晨，发现左侧车门有一条很深的刮擦痕迹，车门无法打开，只能从右边上下车。夜里过往车辆很多，不可能找到肇事者，只

有自认倒霉。晚饭时，有人按门铃，美国人没有串门习惯，感到奇怪。朋友开门一看是一白人男子，魁梧健壮，据说是海军陆战队退伍军人。他问：路边的雪佛兰是你们家的吗？M.F 一听马上跑过去说：是我的。男子说：对不起，昨晚我不小心把你车子刮坏了。随即掏出一张字条，上面写着他的保险卡号和保险公司电话号码，请 M.F 与保险公司电话约定维修地点。同时要了 M.F 的手机号，并一再表示歉意后离去。我们商量决定，人家主动上门承担责任，我们就不通知保险公司，免得保险公司留下此人的不良记录。谁知，不多会，保险公司来电话通知 M.F 明天到他们约定维修点维修。这位退伍军人估计我们不会同保险公司联系，便主动通知了保险公司。在国内压死人抛尸逃逸时有发生，相比之下此人"思想觉悟"之高令我们吃惊。是什么美国式教育的成果？我感慨万端！



【银光厨艺】

## 银光厨艺美食飘香

张媛香



[https://www.meipian.cn/5fo7g7g4?from=copy\\_link&um\\_rtc=b064cf5d028645b87b78afcc53a50700&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.meipian.cn/5fo7g7g4?from=copy_link&um_rtc=b064cf5d028645b87b78afcc53a50700&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](#)

# 八月份

徐建中 摘译

## 1. 妇女平等日

美国于8月26日庆祝妇女平等日，以纪念1920年通过的《美国宪法第十九修正案》，该修正案禁止各州和联邦政府在此基础上剥夺对美国公民的选举权。性别。它于1971年首次庆祝，1973年由国会指定，并由美国总统每年宣布。



## 2. 夏威夷州的建州纪念日(Statehood Day)

今年8月15日是夏威夷州的建州纪念日(Statehood Day)。这一天是法定假日，夏威夷州政府机构和许多企业会放假。

夏威夷建州纪念日(Statehood Day):是纪念夏威夷于1959年8月21日正式成为美国第50个州。

具体日期:虽然正式的建州日是8月21日,但夏威夷州通常将8月的第三个星期五定为纪念日,

庆祝活动:虽然这一天是假日,但具体的庆祝活动可能因年份和地区不同而有差异。有些地方可能会有游行、音乐会或其他社区活动。



### 3. 八月丰富多彩的活动

在美国，八月有着丰富多彩的活动，其中包括像洛拉帕洛扎音乐节和纽波特爵士音乐节这样的音乐节，像威斯康星州博览会这样的大型州级集市，以及像克劳集市舞会这样的独特文化聚会。体育爱好者可以参加像辛辛那提公开赛和万斯美国冲浪公开赛这样的赛事。此外，在八月还有各种摩托车拉力赛，比如斯特吉斯摩托车拉力赛。

以下是对八月份一些重要活动的详细介绍

- **音乐节:**

洛拉帕洛扎音乐节:在芝加哥举行,这是一场涵盖多种音乐风格的大型音乐盛会,汇聚了来自不同音乐流派的众多艺术家。

纽波特爵士音乐节:这个在罗得岛州纽波特举行的音乐节是爵士乐爱好者的必去之地。

波士顿萨尔萨舞节:该活动于8月22日至 25 日举行,旨在通过世界级舞者和工作坊来庆祝萨尔萨音乐与舞蹈。

- **州博览会:**

威斯康星州博览会:密尔沃基市举办这场规模宏大的州级博览会,内容包括农业展览、娱乐活动和美食展示。

爱荷华州博览会:得梅因市再次举办了一场规模较大的州级博览会,其活动内容与前一次类似。

明尼苏达州州立博览会:圣保罗举办这个大型的州级集市设有农业展品、娱乐活动和美食摊位。



- **文化活动:**

“乌鸦节”庆典:舞会

美国规模最大的一次印第安人集会之一,在蒙大拿州的克劳特区举行,活动内容包括传统的舞蹈、击鼓表演等。

蒙大拿牛仔诗歌聚会与西部音乐盛会:

莱沃顿市举办了一场庆祝牛仔诗歌和西部音乐的活动。

缅因州龙虾节:

缅因州的罗克兰市会通过美食、娱乐和各种活动来庆祝其著名的龙虾。

斯特吉斯摩托车拉力赛:

南达科他州的斯特吉斯市会举办这场盛大的摩托车巡回赛活动，其中包括骑行比赛、音乐会以及其他各类活动。

网音乐会以及其他活动。

- **体育赛事:**

辛辛那提公开赛:俄亥俄州辛辛那提市举办这一备受瞩目的职业网球赛事

万斯美国冲浪公开赛:

加利福尼亚州的亨廷顿海滩举办着这项重要的冲浪比赛。

- **国际冲浪节:**

加利福尼亚州雷多诺海滩举办此活动，活动内容包括冲浪、人体冲浪以及帆板比赛。

## 【银光大事记及分会花絮】

# 银光8月大事记

- 8/5 Fairfax 健康部门杨彬彬女士开始每周二在银光猎人公寓分会进行慢性病自我管理培训课程，一共六周。由于报名人数踊跃，将分两批进行。
- 8/9 是 Sully 社区活动日，银光民族舞蹈队和银光交谊舞队展演了民族舞《吉祥》、《三月桃花雨》和交谊舞《爱情这杯酒谁喝都得醉》，均获好评
- 8/16 理事长陈丽珍参加在 Fairfax 政府中心由维州“亚裔谘询理事会”（Virginia Asian Advisory Board)主办的“亚太裔美国人组织博览会”（AAPI Organization Fair）。大华府地区多家服务亚裔的非营利组织设立展台介绍了他们的服务。理事长与多位代表商谈为银光老人做讲座，争取资金，收获颇丰。
- 8/16晚，在由海华社区中心举办，由银光（主场）、北维旗袍会、雄狮联盟队三个组织承担的《中国传统文化之夜》（Chinese Cultural Heritage Night）晚会上，银光民族舞队、银光合唱团、银光器乐队及西城分会在 Ossian Hall Park 成功表演了8个节目。
- 8/23晚，银光理事会召开了银光21周年庆筹备会议。会议确定了周年庆的时间、地点、活动方式、报名规则及交通等。各筹备小组分工负责，明确了具体任务。
- 8/24晚，银光编辑组召开组织更新会议。欢迎黄海毅和王佩两位新编辑加入团队，决定培训方式。确定编辑组副主编为徐建中老师。计划筹备“银光通讯之友联谊会”。会议鼓励大家为周年庆活动报道邀稿。

## 银光分会8月活动花絮

- 8/1 维也纳中心举行了一场温馨又热闹的八月会员庆生活动，吸引了约六十位社区会员热情参与，其中包括二十多位银光会员。现场洋溢着欢笑与祝福，大家齐聚一堂，载歌载舞，为当月寿星们庆生，共享欢乐时光。

有位寿星是社区中心的义工～一位年逾八旬的老太太。她平日总是默默而辛勤地为大家服务。江副会长特地准备了一个生日蛋糕，大家在现场为她庆生，气氛温馨感人。

本次活动安排了精彩纷呈的节目，涵盖西班牙语、中文、越南语及韩文歌曲。刘副会长带领大家载歌载舞，其乐融融。其中有一个特别节目，是由银光会员常安瑛的孙子 Trevor 拉奏大提琴，江老师现场伴奏吉他，由郑会长来演唱。演出动听感人，将现场气氛带入高潮。

大家在欢乐与感动中度过了美好的时光，纷纷期待下一次的精彩活动。

（维也纳分会联络人刘怡菁）



- 8/21下午，安妮湖公寓分会在社会厅举办了 AI 智能讲座，由亨顿老人中心沈老師主讲。本分会共有四十四人参加。此次讲座專为老年人量身打造的，旨在推廣人工智慧的基本概念与实际应用。现场气氛热烈，长者们纷纷踴躍參與，展现出強烈的求知欲与学习热情，絲毫不遜於年轻时代。

讲座內容深入浅出，涵蓋以下几点：

- 1.与 AI 互动：介紹如何与 AI 聊天。無論是生活大小事、健康资讯、甚至情感交流，都可以透过 AI 進行對話。
- 2.提问与应用：鼓勵大家主动向 AI 提问，從日常疑问到專業知識，AI 都能提供即时回应。
- 3.認識 ChatGPT：说明目前热门的 AI 聊天工具，無需任何的技術背景。
- 4.健康報告翻譯：展示如何将健检報告传给 AI，即时翻譯成中文，帮助理解各项指标。
- 5.零基礎友善设计：本讲座特別针对没有基礎的长者设计，作为 AI 啓蒙与推廣，協助大家掌握基本操作，成为与时代同步、与科技接轨的智慧长者。

（安妮湖分会联络员 林淑華）





8.21.25 下午 1:10~3:30  
沈老师来 LAH 公寓  
向老人们宣讲：“AI 人工智能”



主持人：施浣芳



纪蕴奇摄制

**诗心智海**  
诗诗，千古风流人物，老人学人工智能  
诗诗，请 AI 一人一句  
作诗一首，群上 AI 到字聊  
有 AI 老师，还有 AI 老师“AI”老师  
诗 AI 老师“诗 AI”老师 AI 人工智能  
诗 AI 老师“诗 AI”老师 AI 人工智能



- 沈老师一天内用 AI ？
1. 沈老师一天内用 AI ？
  2. 沈老师一天内用 AI ？
  3. 沈老师一天内用 AI ？
  4. 沈老师一天内用 AI ？
  5. 沈老师一天内用 AI ？
  6. 沈老师一天内用 AI ？
  7. 沈老师一天内用 AI ？
- 老年朋友可能会用到 AI ？
1. 老年朋友可能会用到 AI ？
  2. 老年朋友可能会用到 AI ？
  3. 老年朋友可能会用到 AI ？
  4. 老年朋友可能会用到 AI ？
  5. 老年朋友可能会用到 AI ？
  6. 老年朋友可能会用到 AI ？
  7. 老年朋友可能会用到 AI ？
- 所有事都搞定 AI ！

**会场花絮**



沈老师  
向参会  
老人  
发 6 项  
大礼包



[返回目录](#)