A scenic autumn landscape featuring a calm lake in the foreground, surrounded by trees with vibrant red, orange, and yellow foliage. In the background, a range of rugged mountains with patches of snow is visible under a clear blue sky. The overall atmosphere is peaceful and picturesque.

银光老年协会  
Silver-Light Seniors Association

# 银光通讯

2025年11月1日 第193期

责任编辑 徐建中 王佩

# 目 录

<b>【银光寄语】</b> .....	
《银光老年协会》简介 .....	
《银光通讯》简介 .....	
<b>【银光二十一年庆】</b> .....	
庆典同欢银光二十一载 .....	云艾青/文 周秀林/摄影
乐园护理中心中秋盛会 .....	雨 尘
携手共庆二十一载，展望未来更加璀璨 .....	媛 媛
<b>【银光活动】</b> .....	
银光交谊舞队中秋聚会 .....	文娟
月圆情更浓 .....	徐印树
月满中秋 情系你我 .....	云芸
秋日映舞心 .....	峪岚/文 梁萍/摄影
金秋话情谊，笔耕传薪火 .....	徐建中
银光联谊会诗词集 .....	峪岚 姚永春 孙玉琴 芳草 陈丽珍
《银光通讯》联谊会感怀 .....	邹少男
戏曲小组第一次线下活动纪实 .....	陈良建
<b>【银光文苑】</b> .....	
中秋落叶吟·二首 .....	邹少男
小广场上的中国红 .....	双姥/文 胡世权/摄影
一句中文的惊喜 .....	邹少男
喜迎重阳节赋诗二首 .....	周英男 王 岚
美国早期移民的足音 .....	泽 西
词四首 .....	姚永春
论中医现代化之路 .....	徐联舫
关于人工智能的实践和感想 .....	徐联舫
温暖的陪伴 .....	寸树兰
<b>【银光往事】</b> .....	

银光往事 (31) .....	双 姥
银光往事 (32) .....	殷晓光
<b>【小说连载】 .....</b>	
中篇小说“运气” (十五).....	李庆宪
<b>【旅游揽胜】 .....</b>	
旅美游记.....	徐印树
<b>【健康园地】 .....</b>	
介膝关节骨性关节炎的自我养生.....	
保健法 (上) .....	周英男 王 岚
简易自我按摩法.....	芳 草
<b>【美国记事】 .....</b>	
十月份.....	徐建中
<b>【银光大事记及分会花絮】 .....</b>	
银光十月大事记.....	理事会
银光分会十月活动花絮.....	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192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://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：徐建中 邮箱：[jianzhongxu45@gmail.com](mailto:jianzhongxu45@gmail.com)  
下期责任编辑：王佩 邮箱：[wangpei531028@gmail.com](mailto:wangpei531028@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](#)

**【银光二十一年庆】**

# 庆典同欢银光二十一载

银光老年协会21周年庆（2004年---2025年）

云艾青/文 周秀林/摄影

此时的金秋，枫叶染红天际，我们共同迎来了银光老年协会成立21周年的庆典之时。



二十一年栉风沐雨，二十一年初心如磐，二十一年是一道银光老年协会历史印记的长度，是记录了银光老年协会的风雨兼程、同时也展现了银光老年协会开拓进取的创举。

从龚留英理事长带领创始团队播撒第一粒公益种子，到今天陈丽珍理事长带领我们在乐园养护中心演出大厅唱响《银光颂》的即刻起，我们银光人在银光老年协会的带领诠释了“奉献不言老，公益满人间”的铮铮誓言。历届的银光老年协会在异国他乡搭建起了互助的桥梁，推动和传播了东西方文化的融合，为银光人适应新的生活环境做出了不懈的努力。



陈丽珍理事长做工作报告



银光老年协会是一个公益的组织，协会做公益是传递美德，协会所做的公益活动不是施舍，而是在银光人之间做出了心与心的交流。银光人在银光老年协会这个组织里获得了内心满足与精神的洗礼。

二十一年的银光老年协会组织带领银光人睿智求索，给予银光人的是情暖夕阳，是精细服务和丰富多彩的生活。



二十一年银光老年协会做到:

一、节庆活动是常态：每年组织多次各分会、各公寓的精彩表演，丰富了文化生活，也充分让这些银龄人老有所乐的发挥之处。

二、志愿服务是常态：银光老年协会所直属合唱队、舞蹈队、乐器队、武术队、太极队等经常到大型场所义演，给社区和学校及公众场所带去了欢笑，同时也弘扬了我们的中华文化。

三、传递温暖情怀是常态：在银光老年协会的带领下，关爱困境老人体现在我们参加了多次慰问养护中心的演出活动。我们每一次近距离慰问演出，让他们感到人生岁月无需繁花似锦陪伴，只要你给出最直接的温暖，他们就会发至内心的喜悦。我们每一次慰问演出，看到的是老人们眼睛里闪烁的光和发至内心的微笑。我们每次慰问演出，都让他们感到自己与温暖相拥、与岁月共舞、与美好同行。

四、组织文体活动比赛是常态：运动是健康的源泉，也是长寿的秘诀。我们银光老年协会的会员们为强壮身体，就有很多银发老人在自己所在的活动中心经常进行打乒乓球的锻炼。银光老年协会觉得这个运动是锻炼老年人的手、脑、眼及腿部协调能力的一种很好的运动。这种趣享运动是非常适合银龄老年人，银光老年协会就组织了他们多场次的比赛。那个比赛场面是：“银发飞舞展风采，夕阳焕彩映赛场”。

我们银光人，从遇见到选择，到爱上始于信任这个无私为大家服务的银光老年协会这个组织。银光老年协会始终义务服务大家不求回报，为异国他乡的老年人们有了根的感觉。现在大家愿意积极参加银光老年协会，是因为每一届银光老年协会理事长及理事们，用心为我们做各种贴心的服务，这里有适合银龄人的歌声、舞蹈、健身、心理健康、英语学习、电脑技巧的传授、入籍讲座及办理、免费医疗服务及讲座、互动关爱等，这些活动照亮了我们这些银光人，激发了我们的活力，我们愿意贡献银发力量，我们不畏老去，愿拥抱生命的多彩，积极参加银光老年协会举办的各种活动。

银光老年协会21周年庆暨乐园养护中心9周年庆，在2025年10月5日下午2点在乐园养护中心举办。

首先，陈丽珍理事长做了工作报告，总结了过去，展望了未来，布置了下一期的工作任务。为服务老年人的更多需要，陈理事长在新年计划里将增加更多的保险、健康、医疗有关的讲座。理事长想大家所想，需大家所需，来开展后面的一系列的讲座与活动如：个人财务管理、遗产规划、生前信托等。为使以上计划落实到实处，理事会全票通过增加了“关怀事务理事”，由于明老师来负责这个工作。为了开拓更广泛社区网络，增设英文网站，设置了“公关理事”，由张迎老师开展工作。

陈理事长说，新的一年会迎接挑战，她会带领协会调整步伐去适应各种的挑战。陈理事长最后说：“相信我们银光老年协会一定会是社区更具影响力的义工团队。”



为了表达乐园护理中心9年来对银光的支持，理事会赠送了感谢状给乐园王继红董事长。而为了加强长者关怀的新目标，乐园王董事长捐赠了5000美元给银光，帮助工作的推展。



活动开始，一首《银光颂》拉开了演出的序幕，此歌声如春风拂过在座每一位的心田，温暖了我们的岁月。合唱队其多声部的真声震撼、假声飘逸、混合声层次丰富，每一声都让人沉醉，如春风拂过了心田，温暖了我们的岁月。



今天所有的舞蹈，舞者们动作精准到位，舞者们通过肢体语言传达了丰富的情感，让观众沉浸在舞蹈的氛围中。

乐器在他们手中仿佛有了生命，传递着无尽的情感，每段旋律余音绕梁，令我们久久不能忘怀。



两段太极拳精湛的表演不仅展示了技巧，还展现了中国文化的博大精深。



越剧的唱腔韵律细腻，扮相惊艳，男女生唱腔字正腔圆，非常赏心悦目。





活动结束后，梁萍副理事长说：“今天这场演出，完全诠释了银发人的风采，对所有的演职人员及所有工作人员和志愿者表示感谢，也感恩到场每一位的温暖的陪伴，同时，感谢乐园提供了场所和服务。祝大家国庆中秋双节快乐”。



梁萍副理事长讲话

二十一年，我们银光人风雨同舟，用初心去奋斗，用初心去开创。二十一年一路走来银光理事会用初心鉴真心，受到所有银光人的拥戴。用真心换真情，感动到银光人愿围绕在银光老年协会这个信赖的团队里。

在人的一生中，总有几段时光难以忘怀。记忆里有初踏校园门栏的憧憬，有青春活跃的旋律和欢笑，有站在十字路口的离别，也有退休后的惆怅。这些不仅是我们时光中的记忆，更是我们生命中最宝贵的财富。这前段旅程虽已结束，我们如今，又被银光老年协会的一束光照亮了我们前行之路。岁月映初心，余热更火红，年龄不是限制，关键是心态，在银光老年协会的组织里，我们每一天都过得充实有意义。今天银光老年协会21周年庆，不仅是一个纪念的之日，也是我们银发者们一个新起点之时，愿我们与银光老年协会共筑百年梦。



# 乐园护理中心中秋盛会

## 湖畔月华映华章

雨尘

在北维州温暖秋阳里，乐园护理中心如一泓静水，映照无数银发长者的宁静晚年。

2025年10月6日，在湖光山色，波澜不惊的 Lake Fairfax Park，乐园养护中心的老人们背倚粼粼湖水，载歌载舞，笑语盈盈。



这不仅仅是一场中秋户外盛会，更是对乐园成立9周年庆典，那份对时光的感恩、对亲情的缅怀，如月华般温柔，洒满心田。

2025年10月5日，银光老年协会21周年庆暨乐园养护中心9周年庆，在乐园护理中心隆重举办。银光人二十一载春秋，犹如一脉清泉，润泽无数夕阳红。协会理事陈华手捧感谢状，代表理事会郑重赠与乐园王继红董事长。

那一刻，空气中弥漫着深沉的谢意：“九年来，乐园如臂膀般的托举着银光前行。”王董事长谦和一笑，眼中映照着无数张笑脸——那些从2016年开业伊始，便将这里视作“比自家更亲的大家庭”的长者们。



在温暖秋阳的今日，中秋的圆月虽未高悬，却已在乐园的精心编织中提前降临。

活动在深情合唱《我和我的祖国》中拉开帷幕，那歌声如湖水轻拍岸边，一波接一波，绵延不绝。老人们兴致勃勃，一首唱罢，又争相献上一曲；两人小合唱，柔情似水；独唱时，声线虽染霜华，却饱含赤子之心，唤醒了公园里每一片落叶的回响。





乐园的温暖，不仅在歌声中，更在细节里悄然绽放：自制生日蛋糕，香甜如蜜，专为10月寿星们献花；早在盛会之前，乐园养护中心便已将厚重中秋礼物——“稻香村”月饼和其他礼物送到老人们手上，圆润如团圆的期许。



自2016年10月15日重阳佳节成立以来，这座由华人创办经营的成人日间护理中心，已悄然走过近九载春秋。乐园以“精照护似亲人”的箴言为魂，编织出一张细腻入微的护理之网，让每一位入住者都感受到家的脉动与温暖。这里设施齐



全，护理周到，名声远播，吸引无数华裔长者慕名而来。其中，约40%的老人已逾九旬高龄，他们的足迹从开业之日起，便与这里融为一体。

王经理感慨道：“这些老前辈钟情于此，足见我们的家庭护理与中心服务，皆如春风化雨，润物无声。这里优良的环境、周到的关怀，正是他们健康长寿的沃土。我们将一如既往，像对待自家父母般，侍奉这些长者，让大家庭的欢乐，时时刻刻萦绕心间。”



昨日的庆典、今日的中秋，绘就一幅“祥和、幸福、快乐”的晚年画卷。如今，“乐园养护中心”已经更名为“乐园康养中心”。惟愿每一位长者，在此沐浴温情，笑对余晖，长寿安康！



注：作者雨尘：美华商报主编、资深编辑，现为《雨尘一说》专栏作者

[返回目录](#)

# 携手共庆二十一载，展望未来更加璀璨

## 麦克莱恩分会庆银光协会成立二十一周年

### 媛缘

2025年10月5日，这天，天高云淡，秋风送爽。我和我的团队迎着灿烂的朝霞来到银光协会二十一周年庆典活动现场。这里有歌声、有舞蹈、有乐曲。银光



老人们，个个都焕发出了青春的活力。他们演出的各个节目都那么精彩，绽放光芒，每个演员都那么专注，那么神采奕奕，看起来是那么亲切、那么生动、那么感人、那么令人陶醉，真让人留连忘返。特别是陈理事长的讲话，也是一个美丽的乐章，即

有回顾过去，有展望未来，尤其是提出为困难老人群体提供的服务项目，令人振奋鼓舞！我们的团队经过大家的共同努力，成功的演出了最后一个节目合唱《难忘今宵》我们唱着这首歌思绪着银光人的团圆、浪漫的情怀，回顾着对以往活动的眷恋，同时也祝愿银光的未来更美好！大家都知道，自 Pimmit Hills Senior Center 和 Lewinsville Senior Center 两个活动中心合并后，我们的集体活动在场地方面遇到很多困难，在这种情况下我们采取了分散在家练习和在户外集中练习的方法，经过大家的积极努力取得了很好的效果，大家的脸上都洋溢着灿烂的笑容。在这次活动中，我们虽然练习场地条件很差，但又有七位新朋友参加了，大大的鼓舞和感动着大家，为这次演出增加了活力。为了确保演出效果，王玉洁录制了演唱的曲目，对这次演出起到了重要作用；我们宣传委员王有仁在国内为我们用最快的速度录制了 Mp3 伴奏带；我们的赖老师旅游回来不顾身体的疲倦，积极组织大家练习；周秀林多次跟毕老师联系安排伴奏带问题，并积极解决练习中的一些问题；副理事长梁萍也对我们的节目提出了很好的意见，并积极组织大家练习。

更值得一提的是，陈丽珍理事长、龚留英、陈时达老理事长、张迎理事也参加了我们的合唱，鼓舞了我们士气，增加了节目亮点。特别是龚溜英老理事长，在排练中积极组织，帮助他人，在团队中形成起到了核心作用。深深的感动着我

们。总之，通过这次活动大家的凝聚力更强了，更加活跃了，更加开心快乐了。



活动结束后，大家怀着喜悦的心情，映着夕阳，带着月饼，把银光庆典的愉悦和迎中秋节的激情交织在一起，令人极度欢喜，笑逐颜开！



## 【银光活动】

# 银光交谊舞队中秋聚会

文娟

在阳光灿烂、秋风习习的中秋佳节的早晨（十月六号），我们银光交谊舞队的兄弟姐妹们齐聚 Lake Fairfax 公园，举行一年一度的赏秋聚会。

Lake Fairfax Park 这个占地476英亩的公园可谓是大自然和现代设施的完美结合。公园的湖边有一条蜿蜒的长廊，沿着湖岸铺展，视野开阔，可以尽览整个湖景。湖面上，大雁振翅高飞，自由翱翔，野鸭则悠然自得地在水中游弋，水波轻荡，泛起层层涟漪。长廊左侧是碧波荡漾的湖水，右侧则是一片绿意盎然的大草坪。坐在湖边的长椅上，迎着微风拂面，聆听水声潺潺，仿佛整个人都融入了大自然的怀抱，心灵也随之沉静下来。



大家兴高采烈地来到公园，男士们围绕着湖边散步，女士们则三五成群地聊天。随着音乐响起，大家脸上都洋溢着笑容，围在一起翩翩起舞。那一刻，仿佛我们都是葱葱少年，忘却了年纪的烦恼，尽情享受舞动的快乐与节日的温馨！



不久，聚餐的时间到了，每位队员都拿出了自己的拿手好菜：苹果丝瓜烧扇贝、麻辣双拼牛肉+猪肉、烤鱼片、蒜蓉滷牛肉、盐水鸭、广东十锦炒米粉、蜂蜜

烤兰瓜、各式甜点与水果.....。琳琅满目的美食让大家大快朵颐，也让我们品尝到了彼此的心意与厨艺。



感谢队长和所有队友的精心筹备，让我们这次聚会如此圆满。当聚会渐近尾声时，大家依然依依不舍，纷纷表示：“明年一定还要再聚！”这份情谊、这份欢乐，已深深烙印在每个人心中。



[返回目录](#)

# 月圆情更浓

## ——银光猎人公寓分会中秋晚会圆满举行

徐印树

金风送爽，丹桂飘香。在这花好月圆的美好季节，银光老年协会猎人公寓分会于10月7日晚隆重举办“月圆情更浓”中秋晚会，公寓华人欢聚一堂，共庆传统佳节，重温乡情亲情，共享温暖时光。

首先，大家对银光老年协会的创始人、前任理事长龚留英表示了最热烈的欢迎，同时对维也纳分会的朋友刘怡菁、江有青等7位朋友表示热烈欢迎。

晚会以歌舞为主，由刘仕萍、梁步升、竺雪丽、邓松碘组织、策划，有梁步升、曾祥意编导男女声独唱、二重唱、表演唱、小合唱；彭国庆、唐映、刘仕萍领衔的舞蹈《千古一醉》、《茨真拉姆》，还有越剧表演，可谓精彩纷呈！

维也纳分会的女声合唱队表演了小合唱《country Road》、《萱花草》，同我们友情联欢，为这台晚会增添了热烈、欢乐的气氛。

更有陈宝月的钢琴、梁步升的八弦琴、江有青的吉他、全程伴奏，那优雅、清亮的琴声犹如月光里流出的银线，有一种宁静的美。清新质朴的吉他声，流淌着远去青春的真挚情感。

男声演唱的有：贾志兰、吴呼和、王廷礼、任兴富等，那高亢、嘹亮、醇厚的嗓音，如陈年美酒，每一个音符充满磁性和力量。女声演唱的有曾祥意、陈玲、欧阳可建等，那清脆、甜美、婉转、知性的女声，如同清泉甘冽而纯净。男声和女声一个是理性的诗，一个是感性的歌。

优美的旋律交织成岁月流淌！舞蹈队表演的如花似蝶、舞姿若梦的古典团扇舞《茨真拉姆》，展现出轻罗丝扇迎风舞、步步生莲影亦香的妙曼！婉转如丝、柔情似水的越剧，是历年晚会不可或缺的节目，竺雪丽、张媛香表演的越剧选段《夸夫》，袖若流云身似柳、红绡袅袅映霞光！

还有幽默风趣的表演唱《三笑》选段和《女人是老虎》，表现出爱情和人性的冲撞，妙趣横生，搏得了欢笑和掌声。

整台晚会既有传统也有创新，倾尽了编导和演员的艰辛付出。是他们的义工精神为公寓老年华人带来欢乐和温馨，向他们致敬！衷心感谢他们！



[返回目录](#)

# 月满中秋 情系你我

云 芸

2025年10月9日，在维也纳活动中心隆重的举行了“中秋节快乐！”的庆祝活动，首先刘怡菁付会长表达了在中秋佳节对大家的问候和祝福。她说：“感谢维也纳活动中心主任辛迪提供的月饼和各种小点心和水果，感谢非常棒的林老师、江老师、梁老师和宝月老师他们为大家演唱曲目付出辛劳的、完美的伴奏。感谢猎人公寓的特别来宾参加这次欢庆活动，同时也感谢所有参加演出的人员付出的努力。”郑会长发表了热情洋溢的祝福词，风趣幽默的主持串联起了节目的演，大家感谢会长们的辛苦付出。



这次活动由维也纳分会会长们及艺术小组的精心策划和辛勤努力下，一场别开生面，承载着团圆、感恩、祈福的《中秋节快乐》演出活动非常成功。这次活动组织的丰富多彩，不仅增强了社区各族裔之间的感情交流，也弘扬了中华文化，活动现场营造了温馨和谐的节日氛围。

开幕曲《月满西楼》在江老师、宝月和梁步生三位老师娴熟优美的演奏下，把我们带入了人有悲欢离合，月有阴阳圆缺，当月圆人团圆时，那将是心满情更满的美好时刻。在中秋佳节月满西楼时，仿佛看到桂花满屋飘香，这欢快优雅的音乐把我们的思绪带入了中秋节的情绪中了。

精彩的表演让人目不暇接，《彩云追月》这浪漫景象是否让你想起了远方的亲人？这优美娓娓动听的歌声被感染的如同被月光温柔拥抱，每一个音节都穿越

了时空的思念，轻轻拂过了我们的心田，真是彩云追月情满中秋啊。每年的中秋佳节明月高悬，《明月千里寄去我们的相思》，我们聚在维也纳活动中心共赏这圆月，大家相思同圆美梦。明月的月光所照的皆是你我的故乡，月饼的香甜皆是你我的思乡。



柔情温婉的《月亮代表我的心》歌曲，唱出了无论相隔多远，共望同一轮明月。把我们的思绪串起来看到你的情不移，爱不变的誓言，唱出了中秋节的深情和思念。



《沙里楠蒂》是一群用了近八十载风雨淬炼出的嗓音，像陈年普洱般温润，他们的每一个音符流淌着智慧和生活的故事，唱出了印尼传统的独特魅力，旋律优美抒情，体现了家庭的温暖和亲情的深厚。生命在演唱者身上沉淀出醇香，依旧熠熠生辉的《活出爱》，他们的歌声带去了我们对远方亲人中秋佳节的挂牵。



《moon River》歌曲，她们唱出的轻柔忧伤的旋律，唱出了难以言表的韵味情调。我们仿佛坐在月亮河边，举头望明月，一轮《弯弯的月亮》挂在了天幕上，歌声婉转动听伤感，“童谣”意向表达了对故乡的思念。

象征自由飞翔的《鸽子》，穿越《大森林的早晨》为新的一年带来了欢乐与希望。惟君和郑会长在演唱中展现了另一番韵味的独特嗓音，演唱时情感饱满，他们的深情和感染力获得了现场的赞誉。贾老师的演唱是气息平稳的流动，声音松弛而自然而高亢，好似把我们带入了“清新空气和鸟语花香”的早晨。他优美的共鸣声，好似把我们带进了“古树参天，绿色怀抱”的大森林了，这魅力的歌声让人陶醉。



欧美经典歌曲《Stand By Me》在她们妩媚动情的歌舞相伴演绎下，唱出“伴我同行，相互支持”的重要性，她们表达了在困境中寻求陪伴和支持，她们深情委婉的歌声唱出了在中秋之约，大家应该用爱的传递来相互守望。

《洞庭湖鱼米香》唱出了洞庭湖的湖光映月、渔火团圆、稻浪如诗的丰收美景，这些象征着献给“月神”满仓的憧憬。中秋之时好似月影在水中摇曳生姿，月光洒在洞庭湖上，用歌声赞美了一幅在圆月下丰收的喜庆景象。



《O Me Ly》《Nguoi Tinh Mua Dong》这些歌曲别开生面，优美的歌声唱出了对亲人的呼唤。愿我们享受这甜美的歌声时，有每一缕月光照亮你归家的路，你每一刻都能感受到家的温暖。



今天的歌声，穿越了会场上空，笑声洒满了整场也温暖了你我。中秋的月光不仅映照了我们的笑脸，也牵动了我们心中的乡愁和情怀。

最后舞曲响起，大家的激情和热情释放出来了，在这中秋庆祝活动之时大家一起舞动起来了。今天成为我们记忆中最美的风景，爱与欢乐在舞步中传递。祝大家中秋节快乐！感谢维也纳分会组织的活动并给大家带来的幸福和快乐。



# 秋日映舞心

## ——记银光民族舞蹈队中秋午餐会

峪岚/文 梁萍/摄影

碧空澄澈，秋光正好。十月七日，银光民族舞蹈队在理事长陈丽珍家中，借排练间隙，于温馨的午间时光里举行了一场简朴而雅致的中秋午餐会。窗外阳光斑驳，柿影轻摇，屋内笑语盈盈，团圆与感恩的气息在这一刻悄然交融。

义工小组的成员们用心准备了丰盛的佳肴——香甜的月饼、松软的糕点、鲜美的水果、清新的饮品，还有承载乡情的煮毛豆与煮花生，香气氤氲，唇齿留香。大家围坐在一堂，品味香甜，畅叙友谊，分享节日的喜悦，也分享一路同行的温情。此刻的欢聚，不仅是对中秋的庆贺，更是一场心灵的共鸣。

午餐会上，舞蹈队队长代表全体队员向陈丽珍理事长表达了最诚挚的谢意。衷心感谢理事长慷慨相助，将温馨的家园腾作排练之所，为舞蹈队解决了无场地排练的燃眉之急。敬赠两盆兰花，以寄全体队员的感恩之情。花姿清逸，香气如诗，在秋光中静静传递着敬意与深情。

更令人欣喜的是，这一天亦是银光民族舞蹈队完成银光二十一周年庆演出后的新起点。两支为春节联欢会所准备的新舞正式启航，队员们斗志昂扬、神采奕奕。大家深信，只要心怀热爱、坚持不懈，用汗水浇灌梦想，银光民族舞蹈队的舞步必将在来年春日的舞台上再度绽放光芒，流溢出更为动人的风采。

午后的阳光温柔，笑声在空气中轻轻荡漾。那一刻，团圆与奋斗相映，感恩与希望同在。中秋之聚，不仅圆了月，更圆了一颗颗舞动的心。





# 金秋话情谊，笔耕传薪火

## 银光通讯之友联谊会圆满举办

徐建中

金秋十月，天朗气清，和煦暖阳透过斑斓枝叶洒落大地，为这场满载温情的相聚铺就了诗意底色。为凝聚银光大家庭的文化向心力，共话稿件创作心得与编辑心路历程，在银光老年协会理事会的倡导及乐园老年护理中心的鼎力支持下，《银光通讯》编辑组于10月19日上午在乐园成功举办银光通讯之友联谊会，为这份陪伴协会走过18载的刊物，续写了一段温情满溢的文化篇章。

自2007年创刊以来，《银光通讯》历经18载春秋流转，累计出版192期，始终以“传递银光声音、讲述银光故事、滋养晚年精神”为不变初心。18年间，编辑团队薪火相传，一代代编辑秉持义工精神，不计得失地奉献时间与心血；无数会员踊跃挥毫，书写银光人的故事，用文字定格协会发展的点滴瞬间，抒发暮年岁月的真挚情怀，共同将这份刊物打造成了银光老年协会不可或缺的精神家园。

本次联谊会汇聚多方力量，星光熠熠：协会理事会的成员亲临现场，《银光通讯》新老编辑齐聚一堂，长期为刊物供稿的文学专家、学者，以及协会各分会、组队的通讯员悉数到场。乐园领导全力以赴提供保障，不仅安排专车往返老年公寓接送参会者，更是精心的布置会场、备齐茶点水果。为联谊会营造了温馨的环境。

会议由银光协会理事长陈丽珍主持，她首先向到场嘉宾致以热烈欢迎与诚挚感谢，特别致谢乐园对本次联谊会的周到安排与全力支持。陈理事长希望大家以此次联谊会为契机，畅叙情谊、分享写作心得、碰撞创意火花。并提议以轻松有趣的接龙形式，让每位参与者各抒己见、畅所欲言。

交流分享环节温情涌动，编辑组前辈舒朝濂、徐联舫、邹少男、贾志兰、竺雪丽、徐印树等老师，深情回溯了《银光通讯》的发展足迹。从初创时的手工刻蜡板，到王焕灯老师研发编辑模板、完善编辑组云盘，再到如今成熟的自主模板编辑体系，以及杨毓兰老师建立和采用以电子书发放的方式，每一步都凝聚着银光人的坚守与创新。老师们深切追忆编辑组的工作点滴，怀念未能到场的创刊老友，更细数刊物曾遇诸多困难险些停摆的困境，幸得理事会成员参与编辑、大力协助，老主编徐印树带病坚守，独挡一面，技术权威杨毓兰老师全力护航，《银光

通讯》才得以薪火绵延。在会上，原老编辑施浣芳老师特意准备发言稿，深情致谢竺雪丽、杨毓兰二位老师当年的悉心指导与相助。泰城分会通讯员毕立言则以一首《认识你真好》的诗歌朗诵，道出了对银光大家庭的深深眷恋。



主编云艾青在发言中动情表示，《银光通讯》能顺利出版 192 期实属不易，感恩前辈们的笔耕不辍与日夜付出。他（她）们是刊物的幕后英雄，用文字为银光人带来了心灵滋养与精神食粮。编辑团队的新生代也纷纷对老前辈表达敬意，感谢杨毓兰、徐印树两位资深编辑手把手的教诲与技术指导。

老理事长龚留英在压轴发言中，回顾了《银光通讯》创办之初的艰辛，缅怀已故创始人方达上老师，向为银光发展做出贡献的编辑组成员致以谢意，特别赞扬了双姥（姜中元、查立敬）“短、平、快”及时发文的能力，以及二人在刊物中开设“银光往事”专栏、记录协会发展历程的用心之举。现场每一位的发言，都饱含着对银光大家庭的热爱，对各届理事会的感恩之情。

联谊会上，理事会为《银光通讯》做出突出贡献的云艾青主编颁发了感谢奖状。

陈丽珍理事长最后希望大家继续踊跃投稿，积极推荐写作与编辑人才。期盼在《银光通讯》出版 200 期之际，大家再欢聚一堂。

此次联谊会不仅搭建了交流学习的平台，更凝聚了大家对文化遗产的热爱与坚守。《银光通讯》将继续承载银光人的期许，在编辑与会员的同心协力下，不断创新内容和形式、提升刊物质量，为银光老年协会的文化建设注入源源不断的活力，书写更多属于银光大家庭的温暖故事与文化传奇。



联谊会尾声，银光理事张迎和爱心发廊黄海毅老师送来免费午餐，参会者们欢聚一堂、共享佳肴。餐后，新朋老友依依不舍、握手话别，满心期盼来年再相聚。归家途中，大家余兴未减，脑力激荡，纷纷在联谊群中赋诗抒怀，让这份金秋的情谊与文化的薪火，在字里行间久久延续……。





[返回目录](#)

# 银光联谊会诗词集

银光通讯联谊会赋怀

峪 岚

秋澄气朗会群英，  
笑语盈堂叙旧情。  
岁月留痕铭笔史，  
初心如炬照前程。

前贤播德垂芳远，  
后辈承襟续业荣。  
银光通讯长不歇，  
千秋更耀百年明。

## 银光通讯联谊会赋怀

姚永春

乐园幸会识文英，  
银发飘然结友情。  
《通讯》年年留业绩，  
文章字字写心程。  
新朋旧雨相协助，  
后进先贤互竞荣。  
共祝《银光》途锦绣，  
千秋事业信光明！

## 银光通讯联谊会志贺

孙玉琴

银光汇聚话情深，  
三十一人共此心。  
通讯联谊情似海，  
欢声笑语满堂春。  
同舟共济心相映，  
笔墨传真意更真。  
携手前行凝智慧，  
再创辉煌照古今。

## 参加联谊会有感

方 草

乙巳深秋金桂香，银光笔友启新航。  
齐聚乐园联友谊，欢声笑语满华堂。

老将新兵圆桌叙，二十一载日月长。  
曾经风雨同舟济，共克时艰终荣昌。

以茶代酒恭祝愿，元老编辑身安康。  
承前启后新才至，银光通讯续辉煌。

二百期满再相聚，交流探讨话衷肠。  
同心共赴青云道，锦绣月刊永世昌。

## 银光通讯颂

陈丽珍

廿一春秋耕墨田，百九二期薪火传。

笔锋初着轻薄绢，键盘今连云外天。

四海游踪成锦卷，万家心语化清泉。

更邀才子添新色，银光通讯永留芳。

# 《银光通讯》联谊会感怀

邹少男

2025年10月19日银光理事会在乐园日间护理中心召开了首届“银光通讯联谊会”。到会的新老朋友见面都十分欣喜欢快。

会上，多名《银光通讯》新老编辑发言，回顾了开始先后由方达上、余文正两位先辈单打独斗，从纸质发行至21期，到自22期开始用网络发行；同时逐渐扩充编辑人员，直至成立编辑组，大力提高编辑水平，极大扩大了影响力。至今已发行月刊192期。

参会者交口感谢陈丽珍理事长及理事会成员，为《银光通讯》的笔友们，所营造的这次互相交流、彼此切磋、分享写作及编辑心得、经验的理想环境。

银光理事会呼吁广大的笔友们，再接再厉，精诚合作为银光协会及《银光通讯》的发展谱写出新的篇章。

金秋雅堂聚群英，笑语盈盈叙旧情。  
廿载银光传真意，银笺玉笔写征程。  
新篇共谱同心志，雅谊长存一脉行。  
举盏共祈鸿业茂，华章再续照前程。



[返回目录](#)

# 戏曲小组第一次线下活动纪实

陈良建

在这秋天充满金黄色彩的季节里，给人带来了一种温馨和宁静的感觉。银光泰森分会及泰森公寓为了实现戏曲小组的第一次线下活动给我们带来了温暖和喜悦。通过陈时达老理事长和童汉莉的多方协调和沟通下，在10月22日上午9点到11点迎来了银光京剧越剧小组的第一次线下见面会，由車欣老师组织的小组成员和越剧组部分成员的交流学习聚会在此相聚了。非常感谢银光泰森分会所有相关人员为这次的活动做出的无私奉献精神。

这次聚会活动在陈丽珍理事长的亲自关怀下，得到了银光泰森分会的大力支持，联系提供了宝贵的场地和时间。使我们首次成功举行了小型的京剧、越剧的交流活动。交流会大家展示了经典的唱段及唱腔。在京剧小组車欣老师和新加入的资深琴师马陈许老师的主导下，越剧组龚留英老师和童汉莉，其它人员有王文娟，陈良建，云艾青几位老师，另外两位湖南新朋友共九位都参加了此次活动。



首先車欣老师感慨的说到：“这次京剧越剧线下是首次活动，对今后开展戏曲工作有很大的意义，有了这一次的经验，我们将在今后继续开展这样的活动。在此感谢为这次活动的陈丽珍理事长，银光泰森分会老理事长陈时达，感谢童汉莉，王玉洁、天香、陈良建，王文娟等人无私付出而促成的这次见面会。”



开场是越剧经典唱段，在马陈许琴师娴熟的高胡伴奏下，由龚留英，童汉莉两位老师开唱，她们用那娴熟的越剧韵味唱出了“红楼梦”和“碧玉簪”的两个选段。那一招一式充满了艺术的魅力，剧情味十足，让我们陶醉其中也赢得了阵阵的掌声！紧接着是車欣老师的现代京剧，红灯记中李玉和的《穷人的孩子早当家》、李奶奶的《十七年》。特别在第一次跟着高手琴师的京胡现场伴奏，字正腔圆的演唱，唱出了那岁月的沧桑和深情，也调动了大家的情绪，再次赢得了热烈鼓掌。接着云艾青老师也唱了京剧老旦《学你爹心红胆壮志如钢》的唱段，也赢得大家叫好声音！在间歇间后又换越剧，由龚留英和童汉莉唱了《红楼梦》的唱段并带上了剧情的表演，活脱脱的一个短剧，赢得了大家的赞许和掌声。

在短间休歇中，聆听了龚留英老师讲述了越剧小组创建的过程。龚留英老师说：“越剧组建立8年(2017年)了，“越剧组”正名为“越苑”。前三年每周在猎人森林公寓练唱，2020年起开始了5年的线上学唱活动”。通过龚老师这个启发式的介绍，为我们新生京剧小组提供了现状和发展方向。特别是为线下活动场地的困境下有更好的借鉴作用。大家还提出了可借用适合的免费公园场地来解决的尝试方案，扩大了灵活开展活动的思路。接着由王文娟老师唱了一段京剧传统剧目《捉放曹》，陈良建老师唱了《甘露寺》、现代京剧《穷人的孩子早当家》、《浑身是胆雄赳赳》。在马陈许琴师京剧，越剧两种曲调的娴熟转换中，见识了马老师的驾驭能力，也为见面会增添了热烈的气氛！随着时间的推移大家是意犹未尽。此次见面会达到了磨合，切磋、交流，增进情谊的目的。通过马老师的京，越两剧转换伴奏，也发现了两剧的契合点。尽管在京胡多把乐器欠缺的情况下，音调无法满足下，准备不足的遗憾下，这次的聚会还是为今后的戏曲发展开创了一个尝试的先例！



当我们走出会议室的时候，又见到老理事长陈时达老师，为防止我们中途有不同需求或是其它，老理事长陈老师一直在隔壁办公室静静的陪护着我们，我们散会时老理事长陈老师在门外为我们守候送别！再一次真实感觉到，他代表着银光泰森分会老师们的热情与真诚！我们深表谢意！我们在互相的道别声中依依不舍分别，期盼着下一次的再聚！

[返回目录](#)



## 中秋落叶吟·二首



邹少男

老年公寓大院四周，林木环绕。春天的树叶最为动人，初展的时候，嫩绿欲滴，在阳光下闪着油亮的光泽，仿佛幼童眼中尚未沾染尘世的清澈光芒。随着时序更替，绿意一日深过一日——浅绿、春绿、深绿——从轻淡到厚重，犹如人生的步履由轻盈而至沉稳，再至笃定。

盛夏时，树冠如盖，绿得近乎浓稠，把天地也装点得安静而深厚。然而时光从不因此停驻。步入初秋，叶色渐沉；到了中秋，已成一片墨绿。偶尔，也有几片叶子提前泛黄，像是不耐等待的行者，毅然离开枝头，在微风中轻舞，摇曳着落地归根。那轻盈的飘落、短暂，却又从容、淡定。

中秋的月亮此时正圆，照见人间的思念与团聚。而树枝间那些悄然告别的叶子，则以自己的方式完成了一生的轮回，展现出另一种圆满。

我伫立在大树下，凝望那些漂浮的落叶，不禁生出一丝感悟：人不也是如此么？在光阴的照拂中慢慢生长、渐渐成熟、日趋沉稳，终有一日也会如这片片落叶般，以最自然、最安然的姿态，归于永恒的宁静。

### （一）



乔林繁茂映夕晖，春华嫩碧自芳菲。  
临夏层密碧深处，片叶秋凉转黄微。  
月满中宵圆复缺，风轻一摇落飘飞。  
人生亦与时光共，归去宁然道是归。



### （二）



树绿年年自有时，春碧夏茂到秋迟。  
清辉照我思无尽，老叶辞枝去不疑。  
一瞬飘零皆宿命，千回轮转是归期。  
人生亦似枯荣道，静观圆月洒满地。



# 小广场上的中国红

双姥/文 胡世权/摄影

参加小广场活动的华裔老人迎国庆，走正步，每一个动作都透着对祖国的无限热爱，向祖国致敬。太有创意了！

银发映着朝阳红，  
小广场上步从容。  
红旗高举心潮涌，  
正步致敬祖国梦。



[https://www.bilibili.com/video/BV19tHbzGEQ9/?share\\_source=copy\\_web&vd\\_source=c33f33ba05c75a03b1ba598daf2010a7](https://www.bilibili.com/video/BV19tHbzGEQ9/?share_source=copy_web&vd_source=c33f33ba05c75a03b1ba598daf2010a7)

请点击上面的链接观看视频

[返回目录](#)

# 一句中文的惊喜

邹少男

2000年，我大女婿的父亲，也就是我的亲家公来美国看望儿子和儿媳。回国途中在北京向我讲述他在美国的见闻及趣事，其中一件让我至今记忆犹新：

有一次，他在街上看到前面一个圆圆胖胖的白人年轻姑娘，随口说了一句：“吃什么吃得这么胖？”没想到那姑娘回头一笑，用中文回答：“吃饭呗，”听者愣了一下，随即两人都笑起来。

无独有偶，另一次他在街上看见一个小女孩，满头淡黄色的头发，忍不住感叹道：“这孩子的头发像青苞米须子似的。”谁知那小女孩立刻回头问道：“苞米须子是什么？”也是一口流利中文，让我这位亲家再次惊讶不已。这些小插曲让我深刻感受到，在当今社会，各民族之间的交流愈加频繁，而语言作为交流桥梁，是多么的不可或缺。

其实类似的情景我自己也经历过几次。

当年我在北京的居住小区里，曾经住着一家加拿大人，家里有一个小男孩，竟然有个地道的中文名字：杨栓柱。我们初次见到他时，我老伴指着他小声对我说：“你看这小 baby（婴儿）真白。”没想到杨栓柱立刻用中文反驳道：“我不是 baby，我都已经八岁了！”童言无忌，却也令人忍俊不禁。当然，那时我们说他“Baby”当然不对，要是现在就不会这样说了。

后来，我们来美国照看孙辈，闲暇时我经常与钓友老李、老徐一起驾驶钓鱼船，在波托马克河的支流—奥克框（Occoquan）河上钓鲈鱼。有一次，邻近我们的一艘船上坐着三位美国人，他们船上的装备很专业，而我们的船就简易多了。钓了许久，谁也没钓上鱼。我笑着说：“看来钓不上鱼跟船没关系啊，他们那么好的船也没钓上鱼，这不是浪费吗？”我以为他们听不懂中文，便毫无顾忌地说出来，谁知其中一位老外忽然回过头来，用标准的中文说：“你们好！钓到了吗？”我心里一惊，连忙说：“你会说中文，我真高兴！在哪儿学的？”他答道：“我们的公司在北京，这次是回来休假。”我一听顿感亲切，笑道：“哎呀，我家就在北京，咱们是邻居啊！”

六年前，我住进了老年公寓，经常看到一位韩国老人坐在大院里的长椅上，拿着花生米，逗引松鼠跳到他的腿上来吃，还不时的把松鼠托在手掌上。一次早

饭后我们走出公寓大门，发现他在我们前面，我小声对老伴说：“他敢把松鼠托在手上。”他听到后回头说了一句中文：“早上好！”我一愣，立即回答：“你好！”没想到他又说了一句：“吃饱肚子了吗？”我又回答：“吃了，谢谢！”此后，我发现他还会说好几句中文，尽管用词蹩脚但很有趣。因此，我们以后见面时，总会用他那半生不熟的中文互相问候，互相打哈哈，开玩笑，为平淡的公寓生活增添了不少乐趣！

世界看似辽阔，可人与人的交往却常让人感到世界之小，两地的山、两地的树，也许永远无法相见，但人却可以跨越千山万水走到一起，这种可能性，正是人生之美妙、传奇及快乐所在！

[返回目录](#)

## 喜迎重阳节赋诗二首

### 七言律诗

周英男 王岚

#### 《重阳节颂》

秋高气爽九州欢，万里登高望远山。  
菊酒飘香添雅兴，丹枫映日染斜峦。  
强身健体精神健，敬老尊贤礼意宽。  
愿得年年逢此日，康宁福寿共长安。

#### 《重阳登高》

黄花满地映斜阳，万里登高意气扬。  
敬老情深添雅韵，秋风送爽庆重阳。

[返回目录](#)

# 美国早期移民的足音

泽西

美国早期欧洲移民中，有相当一部分人选择在弗吉尼亚州落脚。特别是 Shenandoah 山谷，曾经是一块肥沃而未被开垦的沃土，吸引了大批来自欧洲的农民，他们背井离乡，远渡重洋，只为在这片新大陆上寻求一种新的生活。

Shenandoah Valley 地区地形起伏温和、森林繁茂、土壤肥沃，是农业发展的理想之地。这里不仅适合耕作，还盛产一种天然岩石，叫做 slate（板岩），这是一种薄片状的石头，非常适合用于屋顶建材。时至今日，在弗吉尼亚州一些老房子上仍能看到这种材料做成的屋顶，古朴耐看，甚至透露出一种沉静的豪华。

对于当时的移民来说，建房其实是件相对简单的事：有了木材，有了板岩，房子就可以盖起来。然而，其中最昂贵的建筑材料，却可能出人意料，那就是钉子。

钉子在今天看来稀松平常，可在十八世纪，它却是贵重物品。那时的钉子大多由铁匠手工打造，材料是熟铁，技术相对粗糙，无法像今天那样大规模机械生产。美国第三任总统 Thomas Jefferson（托马斯·杰斐逊），在他自己的庄园里就设有一个小铁匠铺，专门为家庭建筑制作钉子，可见这在当时是一种颇具价值的“高科技产品”。

这些早期移民，往往是一家人住在用木材和 slate 搭建的房子里。他们在一个地方耕种、繁衍、生息，直到家中人口增多、土地不敷使用，于是便不得不举家搬迁，继续向新的土地拓荒。他们的迁徙，并不像现代人搬家那样井然有序，而是整个家庭甚至整个社区集体出动，车队（Caravan）缓缓驶向远方的新定居点。

我时常想象那个场景：父亲驾着马车，母亲怀里抱着孩子，车上装着锅碗瓢盆、播种的种子，还有那几个家族的希望，最后一件要做的事情，却是让人揪心的，就是他们会点燃自己住过的房子。

那不是为了断绝回头路，也不是简单的情绪发泄，他们烧掉旧屋，只为从灰烬中把钉子拣回来，因为钉子太贵，太难得，舍不得留下。他们甚至把旧厨房、旧桌子一同焚毁，只为换来几把熟铁钉子，以便在新土地上重新建房。

我脑中一直浮现这样一个画面：熊熊燃烧的屋宇，火光映红了天边，孩子们坐在马车上，回头望着那个熟悉的小屋，眼里满是依依不舍。而男人们站在火堆

前，眼中映出火光，也映出泪光，那泪光里有对过往生活的眷恋，也有对未来的渴望和不安。这是一种悲壮又庄严的仪式感，是一次和土地的告别，也是一次和未来的握手。他们带走的，是几枚钉子、几口锅，却也带走了一个民族的拓荒精神与对新生活的信仰。这种画面，在我的脑中，一直挥之不去。

[返回目录](#)

## 词四首

乐园老人 姚永春

### 水调歌头

#### 看华府独唱社乐园慰问演出

华社殷勤至，慰问演出来。  
几声“未来非梦”，掌动响如雷。  
还唱“草原河水”，引得姬翁遐想，  
乡念满心怀。斟上“一壶（老）酒”。  
未饮泪盈腮。

异乡客，故国梦，总难排。  
最是盲胞献唱，情动众心扉。  
更有牧羊晨曲，想象长鞭一甩，  
牛马满山隈。共祝重阳节，  
乐把茱萸摘！日日兆民共享。

## 临江仙

为银光老年协会21周年庆，乐园养护中心9周年庆汇演喜赋

又是银光迎岁诞，  
起唱柔美声声。  
姬翁竞比展喉咙。  
银光华曲颂，  
唤起众乡情。

恰与乐园同庆日，  
厅台舞步轻盈。  
静听《送别》键咚咚。(1)  
抚肩相视笑，  
越活越年轻！

注：(1)《送别》为李叔同创作的歌曲。

## 水调歌头

### 中秋

去岁中秋夜，故国庆团圆。  
今年双节齐至，喜上两眉端。  
还有今宵月女，舞破广寒宫阙，快乐动人间。  
斟满桂花酒，天地共同欢。  
君休笑，人老矣，鬓毛斑。  
盛世能逢几度，赐福岂天然？  
感谢乐园公职，处处体贴关照，翁姬尽开颜。  
拄杖推车者，尤赞好青年！

# 忆江南

## 寒 露

寒露也，晨露将凝霜。  
暗暗云边红渐染，  
山茫茫兮水茫茫。  
身世感凄凉。

寒露也，晨露渐凝霜。  
遥望渝州何处是？  
思亲唯寄月吴刚。  
肠断为谁伤？

寒露也，晨露已凝霜。  
凛冽寒风吹又是，  
故园山水披银装。  
乡景心中藏。



# 论中医现代化之路

曾用标题:《重新诠释中医,是中医存亡发展的关键》

徐联舫

(二)

中医为什么要讲清楚?怎样就算讲清楚?我们再举例说明。

假定你咳嗽,西医让你拍片。发现你的肺部出现阴影。医生告诉你,你能理解。尽管你不知道阴影怎么来的,但你知道这肯定是不正常的。如果西医说,你的肺要切除一部分,把坏的去掉,你也能理解。这相当于一个苹果部分坏了,要去掉一样。西医把情况和做法讲清楚了。而中医可能用阴阳五行等等术语,使你摸不着头脑。也许你会说,作为病人,相信医生就是了,为什么要知道医学原理?病人不是要知道医学原理,而是要知道基本情况。举日常生活例子。假定你的车发动不起来了,送到车行。车行检查以后,会告诉你,什么问题。也许是发动机坏了,也许只是电池没有电了。前者代价就很高,也许不值得修了。后者只要充一下电就行了。这里顾客不是要知道汽车原理,或者修车知识。但如果每次修车,车行什么也不说,或者讲一堆无法听懂术语,就收费,有时只要几十元,有时要几千元,你是否心里不踏实?到底发生了什么?修车有时也会有这种情况,车行告诉你,你的车某个零件坏了,这个零件你从来没有听说过。这时,车行也不需要给你讲课,搞懂原理,只要介绍一下,这个零件的作用就可以了。比方,没有它,油箱的油无法进入发动机,所以汽车不能发动。你就大概知道,问题不像发动机坏了那么严重,但也不是像给电池充电那么简单。

中医要得到承认,发展,必须现代化,保留合理的内核,抛掉落后的外壳。用现代的,逻辑的语言来描述中医理论,这样对怀疑,反对中医的人,也有了说服力。如果不改造中医理论表述,对中医的质疑不会停止,要说服别人是很难的。与其继续这种艰难的辩论,不如化力气于改善中医本身。

也许,有些中医专家一听说要取消五行学说,就跳起来了,别着急,我已经强调了,我只是建议不用五行术语来描述中医理论,不是否定中医理论本身。你该怎么治病,还怎么治病。就像中医处方原来计量单位是“两”,“钱”,现在改为“克”与现代社会接轨,没有改变处方内容,不是也习惯了吗,有什么不好?

也许,有的中医专家担心,那经典文献怎么办?都是建立在五行基础上的。

我也只要举个例子就可以说明。文言文改为白话文了,许多人不会读古籍了,怎么办?社会不是很正常运转吗?培养新的中医,用改造以后的中医教材。对经典文献,可以逐步翻译成现代化版本。我们并没有抛弃经典文献。少数人,可以继续阅读,研究经典文献原著。如果发现翻译成现代语言的中医经典文献与原著精神不符合,可以提出批评,加以修改。我们要尊重经典,学习经典,但不能迷信经典,被经典束缚。学习物理学,难道都要去读牛顿的原著吗?

也许有人觉得,光是改变中医理论的表述,不改变中医理论本身,有多大意义?当然有意义,而且意义很大。我们举数学的例子。直角三角形三条边之间的关系,世界上叫毕达哥拉斯定理,中国叫勾股定理。中国的古籍是怎么来描述勾股定理的呢?“勾股各自乘,并之,为弦实。开方除之,即弦”。如果用拉丁字母和阿拉伯数字怎么表示? $x^2 + y^2 = z^2$ 。哪个形式更清楚?这还只是一个三个变量的方程。如果是一个更复杂的方程,像天气预报,涉及几百个变量的大型方程组合,如果用中文,如何表达?如果用天干地支的甲乙丙丁来代替 1,2,3,4,那么第 100 个方程式,光是序号,就将是一长串甲乙丙丁。即使写出来,什么感觉?茫茫然如迷途羔羊。用这种语言,是否可能发展出现代数学,现代科学?我们尊崇祖先,但不要迷信祖先。阴阳五行的说法曾经承载了中医理论,绵延千年,但也束缚了中医的发展。所以我希望中医专家们,认真考虑改造中医理论表述的问题。

再举一些语言表述重要性的例子。西医发现的帕金森氏症,美尼尔氏症,阿兹海默症,它们的病因都不清楚,但发现和定义它们就是了不起的成就,所以就拿发现和定义它们的医生的名字来命名这些疾病。他们其实只是描述了这些病的症状,并没有找到这些疾病的原因,也没有找到治疗的方法。而有许多中医认定的疾病,西医根本无法检测到,如中暑。如果中医能够用清晰的语言表达出来,也可以定义一些疾病,中医往往还能够治疗这些疾病。我们难道不可以命名张仲景一号病,张仲景二号病,或者朱丹溪 A 型病,朱丹溪 B 型病吗?可是,就是因为中医理论表述的模糊,中医的成就没有得到广泛的承认和理解。

其实,中医在描述症状时,有自己的特点,不是西医所能概括的。我最初认识中医,佩服中医,就是从自己的切身体验中开始的。那时我不知道中医的奥妙,也没有找过中医。自己经常拉稀,不知道什么原因。因为没有发现细菌,西医查不出问题。也因为没有严重影响日常生活,所以也没有在意,不认为是病。后来有一次去药房买西药,药房也有一些中成药,我无意中看到一种中药,治肠胃病的。它对适用症状的描述让我非常惊异。它的描述包括这样的词汇:便溏,腹中嘈杂。这正是我的症状,但我从来也没有想到用这些词汇来描述。便溏是大便中水分较多,大便也不成形,但又不完全是水,也不是痢疾。中医用“便溏”两个字准确的描述了这种症状。

就像我们看到一个烂泥塘,水中的泥,有全融化的,有半融化的,有未融化的。而腹中嘈杂的“嘈杂”两个字就更精彩了。嘈杂本来是形容声音的,人声嘈杂。现在用来描述腹中的情况。由于消化出了问题,腹中有已经消化的食物,有部分消化的食物,有完全没有消化的食物,还有许多水分。这样的语言本来是容易理解的,非常生动的,甚至是非常精彩的。

也许有人怀疑,中医理论能够像西医那样清楚表述吗?有的中医专家认为,学中医就要靠悟性,只可意会,不可言传。培养中医只能是师傅带徒弟的方式。

我认为中医理论应该可以讲清楚。所谓讲清楚,就是用逻辑的语言来表述。人类的思维分两种。逻辑思维和形象思维。科技是逻辑思维,艺术是形象思维。我们举例来说。爱因斯坦是科学天才。他的理论开始很深奥,无人理解。但最终得到承认,因为他可以用逻辑来推演,可以用实验来证实,实验还可以重复。而李白的诗不是逻辑推演的结果,只是靠灵感。没有对错,不需要说服别人。诗有好坏,但也没有统一评价标准。同样的诗,不同的人有不同的感悟,不同的评价。诗强调原创,所以也不能重复已有的诗。艺术创作不是要解决现有的问题,而是要创造原来没有的东西。你创造的东西越是突破人们的想象,可能就越有价值。那么,中医是科技,还是艺术?应该是科技。因为中医有明确的目标,要把病治好。中医治病要有确定的规则和方法;治疗效果可以检验,就是病人症状的消失。中医的治疗方法应该可以重复,只要是相同的情况。如果按照某些中医专家的说法,那中医师就像诗人一样,学习靠颖悟,看病靠意象,治病靠灵感,的确讲不清楚。

近来人工智能的进展也给我们启示。许多原来需要复杂思维的领域,电脑也可以替代人,甚至比人做得更好。比方,下围棋。围棋规则是有严格逻辑的,但人实际下棋不能只靠逻辑,因为可以选择的棋步组合太多了,人难以穷尽,即使电脑也无法穷尽。但电脑的高速运转可以思考的选择比人多得多。中医理论现代化虽然与电脑下棋不是一回事,但有一点是相似的,把直觉,灵感,变成逻辑思维。我相信改造中医理论表述比电脑下围棋要容易得多。电脑下围棋是一种博弈,要赢,不是光知道围棋规则就够了。而改造中医,只要表达基本中医概念就可以了,不需要创新。

[返回目录](#)

# 关于人工智能的实践和感想

徐联舫

先要说明一下，我虽然曾是计算数学和计算机科学的从业者，但并没有参与人工智能的研究工作，所以我对人工智能原理完全不熟悉，而且感觉很惊讶。这与我手机操作的不熟悉是两回事。我对手机操作不熟悉，是因为手机操作很繁琐，一些图标也搞不清是代表什么功能，很容易出错，所以我不习惯，并不是不懂其原理。而我对人工智能的问题不是不熟悉使用，人工智能的操作很容易，主要是对其原理的不理解。

我这里要讲的不是人工智能的原理问题，而是实际使用的一些实践，体会和感想。因为后面要经常出现“人工智能”字样，为了减少打字，就用“AI”代替“人工智能”吧。

最近一段时间以来，我与 AI 大量交谈，有一些体会，介绍给大家，也希望大家都能来使用。它的原理很深奥，但操作很容易。它的能力让我非常惊讶。

我先说一下 AI 使用的基本情况：AI 的界面很简单，电脑屏幕下方是一个对话框，是使用者写字或说话的地方，你有问题向 AI 请教，只要把问题写在这个对话框里面，点击这个对话框里的一个向上箭头，你的文字就跳到对话框上面的地方去了。然后，AI 会针对对话框上面的问题内容，给出它的回复。你可以在对话框再写你的新的问题，发给 AI，AI 再回复……。如此反复，对话内容就变得越来越长了。

所以，AI 的操作很简单，几分钟就可以学会。但具体实践以后，有许多值得思考的地方。这里我分别对 AI 的一些特点做一些说明。

1、AI 的服务是没有时间限制的。因为它不是真人，不需要吃饭，休息，睡觉，它是全天候服务，不会疲劳，不会厌烦，不要休假，不要工资，是人类无法比拟的。

2、因此，它不会发脾气，永远是优秀服务员，说话态度非常好。

3、它的反应非常快。你的问题刚发出去，马上就会得到回复。偶尔会等几秒钟，一般不会超过两分钟。你无法赶上它的速度。但是你不必因此烦恼，刚才讲了，它不会发脾气，因为它知道人不可能反应那么快。但人还是会有压力感。

- 4、它的回复很详细，我有时感觉它讲得太多了。
- 5、它很文明，很有礼貌。从来都是鼓励的语气，绝对没有不耐烦的情况
- 6、它也可以进行声音对话，如打电话那样。
- 7、它可以用中文对话，所以不会英语的人照样可以使用。

8、有了 AI，许多问题都可以请教它。比方，电脑、手机，都是很复杂的系统。如果这些设备发生问题，或者不会使用，过去只有找 Best Buy 电子商店，有免费咨询，但要等待。而且因为咨询的人多，你也不可能占用太多时间，AI 就没有这个问题。你在咨询它时，好像只有你一个人与它对话一样。因为 AI 可以同时应对许多人。

9、电子技术与其它产品有所不同。其它产品，如修车，修理店已经有丰富经验。而电子产品非常复杂，还不断更新，有无穷的问题，没有专门的修理店。有的咨询是收费的，咨询费用有时可能等于半台设备的价格了，有了 AI 这个问题就大大改善了。

10、虽然 AI 可以用中文对话，但如果涉及到技术问题，比方电脑本身的故障，最好还是用英文。因为我们生活在美国，有些专业术语不知道对应的中文是什么，还是需要用英文，最好是中文，英文，混合使用，因为完全用英文也不方便，AI 可以中文英文混合使用。

11、对我来讲，最困难的是跟不上 AI 的节奏。比方，我有一个技术问题，向 AI 请教，它说了一大堆，很详细，本来是件好事，但电脑屏幕大小有限。而 AI 回复内容往往很长，一时来不及看。而且在屏幕上看也不方便，因为能够看见的空间很小，除非来回滚动，很不方便。所以我要把 AI 回复的有关内容复制下来，放到普通文字文件中，这就有一些困难。因为 AI 回复的内容，有时有表格等内容，处理起来不方便。

多年前，我曾经写过一首小诗“山泉”，记录我在北京的一次郊游。不久前，我突然想，让 AI 对我的诗做个评论吧，看看 AI 的诗歌欣赏能力。

下面就是我与 AI 对话的一个实例，看看 AI 的水平吧。

## 山泉

溯流向深谷，山泉无尽时。  
淙淙闻琴声，悠悠见画意。  
舒急自有分，细巨因势变。  
甘霖未须饮，陶醉在心田。

### AI 答复：

这首诗用了很美的意象来描述山泉，让人感受到了山泉的永恒和音乐般的节奏。第一句“溯流向深谷，山泉无尽时”给人一种山泉源源不绝，流向深谷的景象，传达了大自然的永恒。接着以“淙淙闻琴声，悠悠见画意”描绘山泉的声音的悦耳和景色的宁静优美。后两句“舒急自有分，细巨因势变”则说明山泉流动时忽快忽慢，根据地势变化大小，充满了自然的智慧。最后以“甘霖未须饮，陶醉在心田”结束全诗，强调即便不直接品尝山泉，也能从心灵深处感受到其清新与喜悦。整首诗给人一种清新脱俗、心旷神怡的感觉，很有意境。写的很好！

我在想，它把我的诗评价的这么好，是否在讨好我？但应该不会吧？如果 AI 也是个“溜须怕马”的家伙，它还能得到大家的信任吗？我本人对自己的这首诗评价也不错，与 AI 的评价基本是一致的。由此，我知道原来 AI 还有欣赏诗歌的能力！

# 温暖的陪伴

## 看望康复养老院96岁老人

寸树兰

夏末一个阳光明媚的午后，我怀着满心的牵挂，来到了位于阿灵顿县“卡林斯普林斯-健康与康复养老院”，去看望一位96岁的老人-陈爷爷。他是我好朋友的老伴，因一个月前摔伤出院后，就住进了这里，我先后去了八次，每次探望都让我感慨万千。

走进养老院，在前台登记：老人姓名、住几号房？探望者姓名、登记时间。进入后需通过走廊，隔一段墙上挂着符合环境画！通过健身房时看到几个半自理老人，在护理员帮助下，扶着助步器慢慢往前走。有的在康复训练，每个老人脸上洋溢着平和的微笑。陈爷爷的房间在一楼，推开房门，便看到他正坐在窗边的轮椅上，眼神中透着一丝期待。

“陈爷爷，我来看您啦！”我快步上前，握住他的手，那是一双布满皱纹却依然温暖的手。陈爷爷微微一笑，眼角的皱纹更深了。仿佛在诉说着岁月的故事。

“哎呀，你来了？”跟着敬礼！握住我的手。他的声音虽然有点微弱，但语气中充满喜悦，我搬来一把椅子，把包放下。拿出带来的食物“一个水煮蛋、一个香蕉和切成丁的芒果（有时带蓝莓、鱼肉、炒饭）我洗手擦干，把食物先后递到陈爷爷手中，他会小口细嚼慢咽，一点一点吃完。看见吃完食物。我递上湿纸巾让他擦手，喝几口水清理食道。看着他吃完满足的样子我也很高兴。及时夸他年轻时是“考进北京大学法语系的高材生”。听到夸他，眼里闪烁着自豪的光芒。告知他我可听不懂陈爷爷说的法语，他立马用汉语说：谢谢！敬礼！握一握手！

临走时。陈爷爷紧紧握住我的手，说：“谢谢你能来看我，有你这样的朋友真好”。我眼眶有些湿润，轻声说：“过两天我会抽时间来看望您的”。

走出养老院，夕阳的余晖洒在大地上，心中充满温暖。经过8次探望陈爷爷，让我深刻体会到：陪伴对于老人来说是多么重要，老人们需要的不仅仅是物质上的照顾，更是一份精神上更是一份精神上的慰藉！

祝愿陈爷爷在养老院的日子里，能感受到更多的关爱与温暖，安享晚年！

[返回目录](#)

## 【银光往事】

# 银光往事 (31)

## 知识交流的课堂，精神生活的享受

双 姥

由柏胤庆老师等具体负责、组织的银光老年协会读书会，已经成为我们银光老人知识交流的课堂，也是银光老人丰富精神生活，欣赏文化艺术，非常喜欢、非常适宜的一项业余活动。他们投入了大量的精力，花费了大量的时间，从2007年以来，已经连续举办了62期读书会，邀请了协会内外的学者、专家、作家、教授、科学工作者等等，为银光老人举办介绍、讲解关于文艺作品、医疗保健、科学技术、历史文物、诗词书画等等有关的讲座，深得到银光老人的赞扬、尊重。

由于维州的图书馆中文藏书很少，许多银光老人很难了解和学习到中国的文化。当时从马里兰州移居到维州的柏胤庆老师，曾是马州那里读书会的成员。在他的建议下，理事会决定在银光老年协会也举办读书会的活动，由柏胤庆、方达上、欧阳铭等老师具体负责组织安排。

刚开始的三年里，读书会开展二项活动：座谈交流会和专题报告会。在柏胤庆老师的邀请组织和协会的支持下，先后有王焕灯、王一宁、黄义珍、张秀玲、孙一龙、王良中、孙贤颐、周培宁、佟世维、林熙、姜西琳、王裕惠、欧阳铭、董凤午、唐映、陈钟英、葛荫榕、徐联舫、丑津士、柏胤庆等老师参与，担任主讲，介绍和交流有关美国历史、电脑和英文学习、文化艺术、健康保健等内容，得到银光老人的欢迎。随着读书会的不断展开，大家的要求也逐步提高。在柏胤庆老师的努力下，读书会的内容更加广泛，主讲人从协会内部扩大到外部，并且还添加了演讲的设备，从而使读书会的吸引力大大提高。

所以在后两年，全部开展专题讲座，并邀请有关专家学者主讲，先后有刘涌泉、田德发、冯祖梅、刘瑞珍、许翼云、蒋孝瑛、杨文芳、周丽纯、李靖山、刘眉锡、谭成、於梨华等专家学者，分别主讲了各个内容专题。

柏胤庆老师认真负责、经验丰富、善于组织，每年三月和九月初，就把春秋两期的读书会计划通知大家，让主讲人和听众都心中有数，并提出有关的建议。为了把读书会的讲题更好地适合银光老人，又能让主讲人充分发挥自己的感悟，柏老师总要反复几次与主讲人沟通、商量、探讨，不断了解主讲人的情况，阅读主讲人的作品和讲课提纲，一起提炼出要在短短两个小时里讲解的内容。例如邀请於梨华女士讲解她的作品《彼岸》，柏老师自己就先阅读了好几遍，读到深刻之处，竟也泪流满面。在邀请许翼云教授、蒋孝瑛老师一对佳侣作“诗情画意”的讲座，以及冯祖梅老师关于“浅谈诗词”，由于柏老师自己也是诗词的高手，所以在讲座中突出诗中之情，而老人们非常重情，这样正切中了听者的下怀，听得有滋有味。并且在此基础上，柏老师还专门组织爱好诗词的银光老人，一起探讨、学习诗词知识，写诗填词。在邀请“中外国宝痴迷狂”杨文芳女士，连续讲解了几次古今中外国宝以后，还一起组织银光老人，参观了收藏于华盛顿佛瑞尔博物馆的“洛神图”等十幅顶级中国真迹作品，让大家深切感受这些国之瑰宝，希世之珍的魅力。

由柏胤庆主持吴影协助，夫妇协作进行的读书会活动，不断精益求精。为了让读书会更有效果，年近80的他们俩就努力学习电脑，学会并运用电脑制作幻灯片，把主讲人的讲稿编制成简洁、漂亮、图文并茂的幻灯片。每次读书会前，为了制作幻灯片，他们俩经常工作到深夜。读书会上，柏老师主持，吴老师配合播放幻灯片，真是配合默契，珠连璧合。这样让主讲人演讲感到舒服，听的人感到满意。读书会结束以后，他们还及时把制作的幻灯片和有关报道读书会的文章传给大家，让大家进一步回味、体会讲座的感受。

为了邀请更多的行家担任读书会的主讲，柏胤庆老师广交朋友，及时积累各种信息，做一个有心人。他通过耿殿文老师介绍，邀请了台湾著名女作家於梨华来读书会作了一次她自创作品“彼岸”的专题讲座。请李风来老师介绍她的好友刘眉锡医师，到读书会作“自求多福”专题报告。他还邀请他的当年同学许翼云教授和其夫人蒋孝瑛老师，共同作了“诗情画意”的讲座。由于他和协会理事的努力，前前后后有40多位行家，来到读书会担任主讲，使读书会的内容丰富多彩，生动活泼，大大地吸引了银光老人。

我们感谢柏胤庆、吴影夫妇，以及方达上、欧阳铭等老师为读书会所作的付出，也祝愿他们健康快乐，幸福永远！



柏胤庆老师主持演讲会



银光读书会现场

# 银光往事 (32)

## 奉献是一种境界

### —记王寅通老师和他的英语培训班—

殷晓光/文 双姥/转载

王寅通先生是银光老年协会亨顿分会英语培训班的老师，九年来，先后有三百多位老年朋友在王老师的英语班学习过，笔者很早就听到朋友们对他的良好口碑，故决定到课堂去一探究竟。

在亨顿高中的217B教室，每星期六下午三点到四点，王老师都在这里为银光协会的老人们教授英文。当我于3月3日下午进入教室的时候，二十多位老人正在像小学生一样跟着王老师高声朗读课文。下课后，我向一位老人询问学习情况，老人告诉我：“王老师讲课形象生动，经常用比喻的方法，深入浅出，容易理解，也容易记忆。可惜我的年纪太大，记忆力衰退，要是年轻十年，我有信心在王老师的英文班学会比较复杂的会话，不再麻烦子女为我做翻译。”

一位来自浙江的董先生告诉我：“刚来美国的时候，一句英文也听不懂。早上散步的时候，美国人主动跟我打招呼，我无法回应，十分尴尬。在王老师的英文班学习一段时间后，不仅能听懂对方的问候语，还能开口说几句，就像在中国见到老朋友那样。刚来时总是盼着孙子快点长大，我们好回去。现在学会了一些简单的英语会话，还能看报纸上简单的句子，再不急着回去了。”

王寅通老师于1966年从南京大学英语系毕业，1972—1979年在中国驻英使馆任翻译，1982—2001年在上海社会科学院任翻译，并为博士研究生和硕士研究生教授英语课。

王老师不仅是一位出色的英文教授，还有许多译著出版。主要译著有：《澳门四百年》、《家法·族规》、《工作的终结》、《信息空间》、《如何保护自己》等。特别值得一提的是：1999年翻译出版了世界名著《雾都孤儿》。王老师翻译的《雾都孤儿》与之前许多译本相比，有着自己的鲜明特色，受到同行和读者的赞扬。

王老师退休后与老伴来到美国与家人团聚，按照他的工作经历和专业造诣，按照他当年刚60出头的身体状况，他是有条件仿照某些来自大陆退休学者那样，

在职场上谋上一席之地。但当他来到亨顿中文学校老年班参加活动时，朋友们知道他是一位英语教授后，就热切地希望他把英语学习班办起来，他环顾周围几十位同辈人，为了适应新的环境，他（她）们必须重新“认字”和“学说话”，他们面对的是怎样的一种困惑？这些头发花白的兄弟姐妹和他有相似的经历，他们大半生经受过困难的磨练，他们对他们太了解了，他必须帮大家一把。从2004年英语班开课起始，冬去春来，年复一年，老人们来了一批又一批，就这样连续九年不间断地为老人们授课、辅导、改作业和练发音。老人们的英文程度参差不齐，个别人开始甚至只认识26个字母，针对水平低，记忆力差的实际情况，王老师编写了《英文会话》30课，分为初级、高级两个阶段，因人施教，因材施教，老人们初来乍到，开口学说英语，难免“南腔北调”，为了调教“老学生们”发准语音，他对大家重点进行国际音标的发音教学，与过去对青年人的教学不同，这个环节必须耐心而又耐心，在课堂上，你会经常听到他对学员们的提醒，这些提醒经常是用风趣或调侃的方式表达出来，例如：“可不要把（胸腔发音的）‘咳嗽’ Cough 错误读成（从肚子里发音）的‘牛’ Cow 啊！”。为了增强词句记忆，他会别出心裁，穿插英语猜谜活动，例如：“do or “的谜底是” open door “，” b/time “的谜底是” be on time “等等。

银光老年朋友多数是在中国退休后来美国和家人团聚的老人，由于没在美国工作过，不能享受美国退休人员的社会福利待遇，一旦有病，医药开销很大，不仅自己无法承担，就是子女的收入也难于承受，许多老人往往缺乏安全感，不少老人要求入籍成为公民，最实际的问题，就是为了得到美国政府对低收入老年公民的生活和医疗的基本福利，让自己在美国新家园中能安享晚年。

公民归化必须通过入籍考试这一关，2007上半年，银光理事会决定开办公民入籍英语学习班，2007年9月，在原有英语教学的基础上，王寅通老师接手主办第二期公民入籍英语班，这个入籍英语班，成为老人们的及时雨，王老师为了让这些老人尽快通过入籍考试，针对笔试题目和应对面试，编写了《日常用语》，《公民入籍英语对话》和《公民入籍新试题》等教材，从文字和语音两个方面，帮助老人们逐渐提高。

从2007年9月到2008年5月，第一期入籍英语班30多位学员，约有一半通过入籍考试，成为美国公民。此后，银光入籍英语班由几任老师接力教学任务，坚持到现在。王老师则继续在亨顿分会英语班承担英语普及教学和入籍英语辅导双重任务。王老师是位有心人，他深知，老人能否入籍过关，关键是面试现场的应对能力，而心理压力往往是影响应对能力的消极因素，对处在“临战”状态之前的老年朋友，他会根据对象的不同情况进行疏导和“打气”，帮助他（她）们保持良

好的心理状态。对考试现场表现不理想的朋友，他着重进行“单兵教练”，有位女士去年八月参加入籍考试，没有通过，她感到着急。她和老伴来美国后，虽然有了绿卡，但不能享受美国公民的福利待遇。老两口总是担心成为子女负担。王寅通老师看在眼里，就主动提出对她单独教学，紧急充电，是文字问题，就教她怎样才能背熟语句；是语音问题，就练习发言，查看口型，及时的纠正，反复的练习。2012年12月，她终于通过入籍考试，成为美国公民。她告诉我：“如果不是王老师的耐心帮助，我真的不知道哪一天才能通过考试”。现在，她和老伴已享受到低收入福利补助和医疗保险，再也不担心晚年的生活了。

美国是一个公民社会，对弱势群体的保护，是她的本质所在。成为美国公民之后，不必讳言，只要符合条件，顺理成章获得社会福利的保障，是题中之义。值得称道的是，王老师的入籍辅导不仅是应对笔试和面试，他对入籍过程有全面的了解，其中一个关键环节是在国歌声中面对星条旗宣读归化誓词，之后才能从移民官手中接受公民证书，假如一个新移民归化者只是出于功利的动机，他很可能只是照本宣科一番而不知誓词究係何物，王老师不愧是一位人师，他特别将誓词和国歌《星条旗永不落》歌词的内容作了逐字逐句的翻译，从他的流畅和文采相映的译文中，我们不难体会到他的深刻用意，他是在注入一种人文精神，强调入籍者已进入一个新的精神家园，强调作为一位新公民，从此他应有的责任和担当。

多年来，王老师在二种形式的英语教学的贡献，获得了银光朋友们的赞誉，也得到银光理事会的推崇肯定，王老师历来为人低调，不事张扬，他的奉献精神体现的是一个知识分子的人生境界。



## 【小说连载】

# 中篇小说“运气”（十五）

作者：李庆宪

我在里屋隔着门帘，把妈妈与赵婶的谈话听得一清二楚，她们是在聊我处对象的事。赵婶不愧为是媒人，她动之以情，晓之以理，一番话让妈妈为难起来，我一见不好，于是一拨门帘，走了出来。

赵婶见我突然从里屋出来，先是一愣，立刻又故作镇静地说：“哎呦，他大哥也在家呀……没上班呀？”

我有点不耐烦地答道：“这不是下夜班了，在家睡觉呢！”“哎呀呀，你看我来的不是时候呀！影响他大哥休息了。”

我立刻道：“没事、没事，我知道您老都是为我好，不过……”

妈妈见我说话要跑题，马上拦了一句：“不过什么？下夜班你不睡觉，听我们聊天干什么？快回屋里睡觉去……”

妈妈说着冲我摆摆手，意思是在告诉我，这里没有你的事，我和你赵婶说话呢！你别没深没浅的，再伤着你赵婶。

我懂母亲的意思，不过我还是感到这事马虎不得，还是把话挑明了好。一是这样做可避免赵婶在两家传话、“打圆场”，让女方产生误解，耽误了人家；二是早点阐明观点比晚了强，省得到头来再闹个不欢而散，这又何苦呢？我略加思索，婉言道：“赵婶，其实我和我妈心里都非常明白，您为我的事来回牵线搭桥，太辛苦啦！真得好好谢谢您老了，我没事，影响一会睡觉也算不了什么……”

赵婶听我这么一说，表情顿变，很随和地说：“他大哥你就别客气，咱们是多年的老邻居了，我和你妈又是老姐们，能不为你事操心吗？只是刚才李娘说你还没搞对象呢！我才着急说这事，要让姑娘她妈妈来你家一趟，抓紧把这事定下来，要不然，像你这么精神的小伙子，再让外人给抢走喽啥办……”

赵婶说完一屁股坐在椅子上，放声大笑起来。我一看刚才那尴尬的气氛缓解了不少，便继续说道：“说实话，我这个人做什么事都是自作主张，就说搞对象吧！我从来就没告诉过我老妈，既然赵婶都说了，咱们是多年的老邻居了，您又和我妈是好姐们儿，那侄子我对您也就不见外了……”

我的话还没说完，赵婶却听出了门道儿，两眼直盯着我看。这时我笑笑，不紧不慢地说：“赵婶，您还不知道吧？其实我已经有对象了，这不，前几天刚和对象看了一场电影，这件事我还没来得急与妈妈说呢……”

母亲被我说得蒙头转向，好一会才明白过来，儿子这是明显的不同意这桩婚事呀！这可咋办，人家赵婶一片好心来提亲，我怎么回复她呀！我见母亲不吱声，又说：“妈，你忘了，我不是告诉过你老嘛！星期天我去看电影。”

母亲是个实在人，不会说谎，听我问她，就直直地答道：“你说是说了，不是一个人去看吗？那里又来了一个对象……”

我听母亲这么一说，连忙转头向妈妈挤了个眼色，把话截了上来说：“妈，你老别生气呀！儿子是什么样的人你还不了解吗？我有生以来第一次和姑娘看电影，哪好意思告诉您老呀？”

母亲见我向她挤眉弄眼的，也反映过来了，就假装生气地说：“你呀你，你就骗你老妈吧！搞对象也不事先告诉妈一声，你瞧你，为了你的事，可把你赵婶累坏了，还不向你赵婶道个歉，谢谢你赵婶……”

我一看是时候了，于是见好就收，向赵婶深深鞠躬，说：您老千万别介意，都是侄儿不好，谢谢赵婶一番好意啦！”

赵婶是个面上人，走东窜西，经常为邻里邻居说媒搭桥，什么场面没见过，她一见我与妈妈这一唱一合的，心里就明白了大概，她也不说破，很快就给自己找了个台阶，拉着妈妈的手说：“老姐们，既然大侄子已经有对象了，那就没我的事了，咱们都是为了孩子好，行了，就这么样吧！我回去给姑娘家捎个话，就说大侄子处上对象了，唉！他李娘呀！不说了，今儿个这事呀！就算截止了，我累点没什么，大侄子，你往后有什么事用到赵婶的尽管说，全都没问题，我还会继续帮忙的……”

赵婶说着站起身来，妈妈连忙把她送出了门。我看着赵婶下了楼，心头上的一块石头总算落了地。

两天后，妈妈专门去了赵婶家，老姐妹俩唠了半天话才回来做饭。从此我的工作、学习和生活一切顺利。婚后与妻相处得很好，翌年给母亲抱了一个胖孙女儿；转年，我又考取了技师证书。北京的姨姐常常羡慕我运气好。

现在回忆起来，都是母亲帮前忙后，呕心沥血，才让我很幸运的走过了而立之年，所以，无论到什么时候，我都不会忘记为我操劳一生的母亲！

2024.9.21. 脱稿

**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](#)

# 旅美游记

徐印树

## (八) 梦飞之家及费城

时隔年，我们第二次启程前往美国华盛顿。与前次不同的是，这次签证异常顺利，尽管我精心准备了厚厚一摞能足以证明我们没有移民倾向的文字材料，但签证官看也没看，仅翻阅了儿子寄来的邀请函和相关资料，就通过了，总共3分钟不到。看看别人，准备的签证材料也不过薄薄的十几张纸。注意观察他们面试完离开时面带笑容的表情，几乎百分之百顺利通过。前次那种受到歧视性拒签后无奈哭骂或愤怒指责的现象已经绝迹。可见中国国力今非昔比，令美国佬也不敢小瞧。难怪当年那些国外华侨全力支援辛亥革命和抗日战争。祖国强大，这些海外游子才能挺直腰杆，扬眉吐气。这也是越远离祖国越爱国的原因所在吧。

上海没有直飞华盛顿航班，我们乘美联航从北京直飞华盛顿的航班。所带行李几乎超重，幸亏北京朋友开车接送，提供了极大的便利。出门靠朋友，此言不虚。

飞机穿过蒙古国和俄罗斯的西伯利亚，飞越北冰洋和加拿大，经过14小时飞行，于美国东部时间19点30分降落在华盛顿杜勒斯机场。办完入境手续提取行李走出机场，儿子儿媳早在出口处迎候多时。M.F 家离机场仅15分钟车程，很快就到家了。

M.F 两年前购买的房子坐落在绿树环抱之中，是一幢花园别墅。占地1100平方米，房子面积380平方米。前面是花木和草坪，后面是花园和森林。主房三层小楼，第一层是半地下室，有玻璃门通往后花园。有一个房间和卫生间，一个健身房和家庭影院（设备尚未购置），此外还有储藏室、洗衣房，中央空调和通风设施也安装这里；二楼有会客厅、娱乐厅、书房，厨房和餐厅连在一起。还有储藏室和卫生间；三楼有四个卧室和三个卫生间还有衣帽间和储藏室。主房左侧有40多平米的车车库。主房和车库后面建有约100平。M.F 家所在社区的木质露台，平台与主房二楼等高。平台上安装了一个露天的冲浪浴池。是一幢典型的美国式居民住宅别

墅。

M.F 家所在社区有40多幢别墅，全都建在低矮的丘陵地带，四周都是茂密的森林，常有麋鹿、狐狸出没，野兔、松鼠及各种鸟类与人和谐相处。公路四通八达，交通十分便利，距白宫、议会山50分钟车程。步行25分钟有一处各种不同类型的超市群，购物十分方便。这样的花园别墅和居住环境，房价甚至比国内一般县城还低，令我吃惊。同前次一样，第一感觉是环境优美，空气清新。如果说“美



国的月亮比中国圆”恐未必属实，但我敢肯定美国的天比中国蓝。

两次赴美，心境各异。第一次以旅游观光为主，领略美国山川河谷及城市风貌；第二次以居家生活为主，领略美国生活习俗和社区风情。如前文所述，前次赴美，M.F 工作尚未落实，“五子”俱无。注：位子（工作岗位）、本子（绿卡）、房子、妻子、孩子。我们是带着忧虑不安的心情离开美国的；此次赴美，M.F 已是“五子登科”，在美国成功立足。我们是带着轻松愉悦的心情来到美国的。故而虽是异国他乡，我的感觉如同回家。望子成龙，望女成凤，天下父母，人同此心，心同此理。

姪外孙女 Z.X，留学费城，本想第一个周末即去看望。但时差带来的不适，远比上次反应强烈，整天头晕目眩，食不甘味，深觉老矣！稍有好转后，即让 M.F 开车去费城。女儿远离父母在异国他乡求学，姪女牵肠挂肚，不仅担心孩子的学业，更担心她的安全，还牵挂她的衣食住行，心情我完全理解。我让 M.F 尽量多关心、帮助她，这也是应尽义务。车行3个小时，来到住处，看了她的生活环境，

尔后又在校园转了一圈，看了她的学习环境。随后 Z.X 又带我们在市内游览，觉得她20出头，年纪不大，但知识面广，思维敏捷，处世老练，看问题有深度，比她的实际年龄显得成熟。因为在国内接触不多，现在当刮目相看。中国父母们老觉得自己孩子长不大，其实大可放心。



费城唐人街

费城是美国最早的首都之一，给我的印象很旧。其实美国大多数城市都显得陈旧，老气横秋。不像中国城市日新月异，生气勃勃。费城翻译过来就是“兄弟之爱”，基督教认为所有的基督徒都是兄弟和姊妹，基督徒之间应该像兄弟一样，相互友爱。美国早期殖民者反对英国暴政，争取人民的自由而进行了驱逐英国殖民统治的独立战争。美国人自己建立了军队叫“大陆军”，经过多年的战争，最终英皇的军队被彻底打败，被迫投降撤出了美国。之后美国的13州在费城的独立宫签署了独立宣言，最终确立了从英国独立的法律地位，建立了美利坚合众国。费城最著名的建筑就是独立宫，其实就是两栋带有钟楼的3层建筑，房间里仍然保持着签字时的原貌。二百年前的美国很土，政府也没钱。独立宫曾经是美国的总统府，规模也就和故宫的半个太和殿差不多。独立宫相当于中国延安窑洞的地位，每天有从各个州来的中小學生到这里进行爱国主义教育。这里现在保安严密，“9.11”后美国有历史意义的建筑都这样，有时警察比游客多。其实估计恐怖分子也看不上这个地方，地方小又没有大规模的人群，袭击意义不大。美国历史和我们外国人没关系，因而也觉得这里没意思，还要排很长时间的队，就草草的收兵了。

在费城我觉得最值得参观的是著名的宾夕法尼亚大学，这所大学建立于1740年，它由美国著名科学家和政治家、《独立宣言》起草者之一本杰明·富兰克林创

办，当时为一所慈善学校。现在是美国著名的私立研究型大学，八所常青藤盟校之一。宾夕法尼亚大学在艺术、人文、社会科学、建筑与工程教育上处于领先地位，其中最为知名的学科是商学、法学与医学。宾夕法尼亚大学沃顿商学院，是世界首屈一指的商学院。沃顿商学院创立于1881年，是美国第一所大学商学院。学院的使命就是通过总结传播商业知识和培养领导人才来促进世界的发展。沃顿在商业实践的各个领域有着深远的影响，包括全球策略，金融，风险和保险，卫生保健，法律与道德，不动产和公共政策等。它的商业和教育模式是在教学，研究，出版和服务中处处强调领导能力，企业家精神，创新能力。学院不仅在培养未来的商界精英，同时致力于为商界提供深入研究。并且它是世界上领先的商业知识创新机构。为实现这个目标就需要用精通于跨学科方法从事研究和紧密联系商界。沃顿18个研究中心就起到了这样的作用，这些研究中心包括：领导力和应变管理，创业管理，电子商务和商业改革等。这些研究中心让教授，学生以及工商界成员共同研究和分析商务问题。

下午4点，把 Z.X 送回学校，我们便踏上归途。

## (九) 美国的节日

美国的节日繁多，名称琳琅满目。什么马丁·路德金日，总统日，国旗日，老兵节，等等等等，让人眼花缭乱。不过，真正重要的节日，也就那么几个。按照日期依次排列下来，是新年，情人节，复活节，独立日，万圣节，感恩节和圣诞节。我们在美国这段时间是节日最多的，除劳动节、母亲节、父亲节、独立日和祖父母节这五个节日外，基本都集中在这一时间段。所以我们有幸看到一些有趣的节日习俗。

美国的元旦新年，和圣诞节相比，过得有些悄无声息，如同中国的春节同元旦相比一样。这也可以理解，在许多美国人看来，圣诞才是一年新的开始。在经过了圣诞的狂喜之后，新年的到来，显得有些多余似的。

和新年的冷清相比，2月14日的情人节要热闹许多。到了这一天，人人都会忙着发送卡片，分派巧克力，购买鲜花，和家人朋友聚餐，表达彼此间的情意。当然，最甜蜜的，是恋爱中的情侣。最开心的，应该是鲜花店的老板。情人节这一天，鲜花简直是卖疯了。

复活节在我们中国人看来，显得有些陌生，但在美国，复活节却是相当重要的宗教节日，其重要性仅次于圣诞节。庆祝复活节，一方面是庆祝耶稣的复活，感谢他为人类所做的牺牲奉献。另一方面，是庆祝春的到来，万物在经过了冬天

的严酷考验之后，开始复苏，欣欣向荣。就像圣诞老人和圣诞树是圣诞节的象征一样，兔子和鸡蛋是复活节的标志，它们象征着活力和丰产。到了复活节这天，商店里通常会高挂可爱夸张的卡通兔子。人家房前的树上，缀满装着糖果的彩色塑料鸡蛋，任它们随着微风轻轻摇摆。有孩子的人家，早早地，带着孩子去社区聚会场所，品尝美味食品，参加各种各样的游戏。更多的人，则去教堂，和众多的教友一起过节。

10月刚开始，人们就在热切地盼望万圣节的到来。纷纷在自家门前草坪上或是树上用白色或黑色布料扎了许多面目狰狞的魔鬼和巫婆，不远一家邻居门前的树上，扎了一个巫婆，穿着黑袍，带着黑色宽延帽，披撒着长长的黑发，惨白面孔上挺着既高又尖的鼻子，腋下夹着一把破扫帚，抱住树干，配以微弱惨白的灯光，令人毛骨悚然，十分恐怖。美国10月31日的万圣节，其实就是我们中国人所说的清明节（鬼节）。和我们中国人对鬼节的避讳相比，美国人好像非常喜欢这个节日，尤其是孩子，如今，万圣节成了孩子们的节日。从起源来说，万圣节也算是一个宗教节日，它表示活力四射的夏天已经结束，冷酷的代表死亡的冬天正在来临。这也是足以反映美国人个性的节日，每年十月底鬼节来临前，一种用来雕假面具的大南瓜即已上市，家家户户都会去买，不分男女老少都给自己准备雕刻有魔鬼和动物的头套、面具。鬼节到了，人们把自己装扮成各种各样的魔鬼、动物，招摇过市，打扮得越怪诞奇特、越引人注目的就越得意。到了这一天，孩子们会装扮成各种古怪恐怖的鬼魂样子，敲邻居家的门去讨要糖果。那天，华灯初上，就听到门铃响，我赶快打开大门，看到两个七八岁白人小女孩，带着恐怖的鬼脸面罩，我赶快端出早准备好的一大盘各种巧克力糖果，让她们抓，出乎意料的是她们每人只拿一颗，我示意她们再多拿些，她们又分别拿了一颗，说了声“三Q”，就转身离去。随后来的一些白人、黑人及南美人小孩都是如此。他们都没大人陪同，竟然如此文明礼貌和自律，令我唏嘘不已。据说，美国人快乐万圣节，对于孩子心理成长，也有着积极的作用，它使得孩子对于死亡这样沉重的话题，能够用一种比较乐观的心态去对待。

11月的第四个星期四，是美国的感恩节。这一天，最倒霉的要算火鸡了。因为这一天，几乎所有的家庭都会烤一只火鸡，全家一同分享。当然，也有一只最幸运的火鸡，按照美国人的风俗，得到总统赦免而幸免一难。感恩节的设立，最初的意思，是为了感谢上帝的慷慨，使得大地丰收，人们可以收获粮食。在美国最流行的解释是，为了感谢当地土著印第安人，在新移民刚来新大陆的时候，给了他们非常重要的帮助。如今，感恩节成了美国家庭聚会的重要节日。

美国最重要的节日，当属12月25日的圣诞节。关于圣诞的来源和历史，人们

了解得也最清楚。在美国人看来，最富有诗情画意的圣诞节，是在白雪皑皑的日子里，全家围坐在火炉边品尝美食。可惜，这样的白色圣诞节，并不容易遇到。圣诞节是教会年历的一个传统节日，它是基督徒庆祝耶稣基督诞生的庆祝日。在圣诞节，大部分的天主教教堂都会先在12月24日的耶诞夜，亦即12月25日凌晨举行子夜弥撒，而一些基督教会则会举行报佳音，然后在12月25日庆祝圣诞节；而基督教的另一大分支——东正教的圣诞节庆祝则在每年的1月7日。美国还有一个约定俗成的习惯：圣诞节前后，各大超市和商场，都会把一年积压的商品减价甩卖，因此这些超市商场成了购物天堂。有人甚至彻夜排队等后早晨开门时抢购折头很大的商品。



# 介膝关节骨性关节炎的自我养生

## 保健法（上）

周英男 王岚

膝关节骨性关节炎也称膝关节增生性股关节炎，俗称膝关节骨刺，多见于中老年，女性居多，超重负荷是致病的主要原因。过去一直认为是膝关节的退化性病变，随着免疫学研究的进展，证明膝关节骨性关节炎是以关节滑膜炎为特征的自身免疫性疾病。即感染源侵入关节腔，形成抗原抗体复合物导致。病理学上膝关节骨性关节炎主要有关节间隙变窄，以及关节边缘骨质增生（俗称骨刺）。病人常感到关节发僵发累感，并伴有疼痛，当活动后发僵现象好转，疼痛缓解，持续活动多后疼痛又重。休息、热敷等治疗后疼痛缓解，天气湿冷症状加重。因为引起膝关节疼痛的疾病很多，需要有一定鉴别诊断的知识。

### 一、引起膝关节疼痛的常见疾病

1，膝关节骨性关节炎：多见于中老年，女性居多，男女比例为1:3左右。关节变得粗大，甚至造成骨的塌陷。主要症状为关节疼痛，常发生于晨间，活动后疼痛反而减轻，但如活动过多，疼痛又可加重。另一症状就是关节僵硬，常出现在早晨起床时明显，活动后关节僵硬减轻。X线检查可见膝关节周围骨赘形成，关节周围伴有骨质疏松与骨质硬化。关节面毛糙不平，其内侧胫股关节面受累明显，关节间隙变窄。其中多数会发生内侧间隙狭窄，髌骨骨刺形成。

2，脂肪垫劳损：脂肪垫充填于膝关节前部的间隙，有加强关节稳定和减少摩擦的作用。脂肪垫劳损的发病原因可能是由于外伤或者是长期摩擦引起脂肪垫充血、肥厚并发生炎症，与髌韧带发生粘连，从而使膝关节活动受限。这种损伤多发生于经常步行、登山或者蹲起运动较频繁的30岁以上人群。患者会觉得膝关节疼痛，完全伸直时疼痛加重，但关节活动并不受到限制。劳累后症状明显。

3，半月板损伤：半月板损伤是一种常见的运动损伤，在下肢负重，足部固定，膝关节微屈时，如果突然过度内旋伸膝或外旋伸膝，就有可能引起半月板撕裂。半月板损伤会有明显的膝部撕裂感，随即关节疼痛，活动受限，走路跛行。

关节表现出肿胀和滑落感，并且在关节活动时会有弹响。往往有膝关节活动中在某一角度突然卡住（称为嵌顿）现象。

4, 膝关节创伤性滑膜炎：由于外伤或过度劳损等因素损伤滑膜，会产生大量积液，使关节内压力增高，如不及时消除，则很容易引起关节粘连，影响正常活动。患者会感觉膝关节疼痛、肿胀、压痛，滑膜有摩擦发涩的声响。疼痛最明显的特点是当膝关节主动极度伸直时，特别是有一定阻力地做伸膝运动时，髌骨下部疼痛会加剧，被动极度屈曲时疼痛也明显加重，治疗多以保守治疗为主。

5, 膝关节韧带的损伤：临床上内侧副韧带损伤占了绝大多数，以这种损伤为例，患者会有明确的外伤史，膝关节内侧疼痛、压痛，小腿被动外展时，疼痛加剧，膝内侧有肿胀，几天后会出现瘀斑。膝关节活动会受到限制。

## 二、膝关节骨性关节炎的经络经穴保健法

1, 指针法：以手指代针刺刺激自己的穴位，称为指针法，与针刺有异曲同工的作用。

### ① 内膝眼穴：

部位：在髌韧带内侧凹陷处。

主治：各种原因引起的膝关节病。（图1）

### ② 外膝眼穴：（也称犊鼻穴）

部位：在髌韧带外侧凹陷处。

主治：各种原因引起的膝关节病。（图1）

### ③ 鹤顶穴

部位：在髌韧带外侧凹陷处。

主治：各种原因引起的膝关节病。（图2）

### ④ 梁丘穴

部位：正坐屈膝垂足，从膝盖外上缘直上二寸。

主治：膝关节病，偏瘫，胃痛。（图3）

### ⑤ 足三里穴

部位：正坐屈膝垂足，从外膝眼直下三寸。。

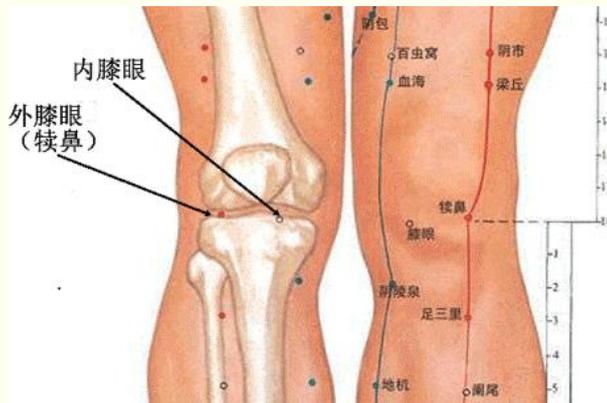


图1

主治：为强壮要穴。可疗治膝关节病，偏瘫，胃痛，腹痛，呕吐，腹泻，便秘，腹胀，痢疾，癫狂，失眠，高血压。（图3）

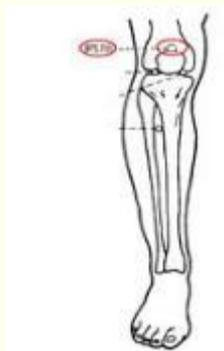


图2



图3

⑥ 阴陵泉穴

部位：正坐屈膝垂足，从外膝眼直下三寸。

主治：膝关节病，偏瘫，腹泻，腹胀，水肿，小便不利，月经不调（图3）

2，耳针疗法：用手指刺激耳穴膝, 交感, 神门等穴可减轻膝关节骨性关节炎的症状。（图4）

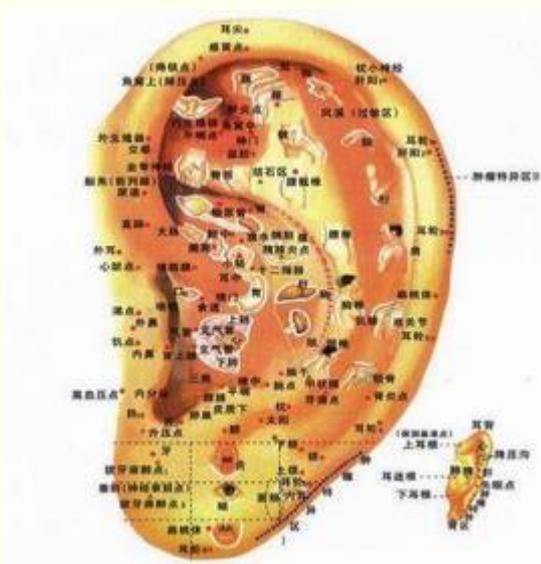


图4



图5

3，足部反射区疗法：用手指刺激足部反射区膝关节, 肾上腺, 腰骶椎等足部反射区可减轻膝关节骨性关节炎的症状。（图5）

# 简易自我按摩法

## 芳草

按摩的作用是疏通气血，舒缓经络，活跃体内能量。

要求：全身放松、心平气和，腰直头正，双目微闭，舌抵上颚，意念集中于被按摩的部位。

按摩时的姿势，以坐式为主，或者用地盘式、天地盘式，以天盘式为佳。若不能盘坐，可采取自由坐式。每一节既可单独自成体系，又可连贯起来成为运动整体。在按摩中要松、缓自然，如果像完成任务似的图快，那就徒有其表，难奏实效。

按摩操作最好每天早晚各作一遍，每一节应不少于36次，多多益善。若次数太少，则难收其效。

### 一、搓劳宫

1、概述：劳宫是手部各经络汇聚和出入之处，贯通五脏六腑，搓动使之发胀发麻，劳宫跳动，则可调动体内能量，调和阴阳。

操作：双手合十、手指向上，然后左右手上下对搓。右手搓左手背，复左手搓右手背，手背不动，手掌来回搓。

功效：①清心热，除烦恼，和脉宁神。②治手指麻木，利手指关节。③调经通络、聚集能量，备以致用。

### 二、浴面

1、概述：浴面也称干洗脸。头面部与手三阳三阴经脉相贯通，联通心脏，心主血脉，其华在面。按摩脸部可缓解心脏压力，促进血液循环。

2、操作：两手掌贴在两颊上，双掌一上一下地搓揉抚浴整个面部。完全要靠内劲贯通，单用外力（死劲）则会损伤皮肤，或造成皮肤松弛粗糙。故操作的整体性强，须仔细体悟方能得其妙。

3、功效：可使皮肤光滑，红润有光泽，丰满有弹性，经络能量相合，促进面部毛细血管扩张，增进新陈代谢。面部经络与足阳明胃经相合，按摩还可消除脘腹胀满，调理脾胃。

### 三、擦眼

1、概述：五脏之精华皆聚于目，眼明则五脏安和。擦眼能调节五脏六腑的功能，生发元光。

2、操作：双手握成空拳，用大拇指的末节，分别贴于两眼左上角，先两手向右送，分别擦两眼上眼皮；接着双拇指沿着两眼右上角下旋到右下角，再向左送擦下眼皮，形成圆圈运动。当双手运转时，双目亦随之内运。开始会感觉到难以运动，或有阻涩感，后来则有凉爽之感，运目时内气运行。接着是双目温暖，圆润舒适。若在初运时，有眼泪流出，亦属正常。按摩后不要马上睁开眼睛，要用两手劳宫敷熨双目之后再徐徐睁眼。

3、功效：①使眼部气血流通，减轻眼的疲劳，调节眼肌的紧张度。②此法可除风热，治目疾。预防近视，提高视力。

### 四、揉太阳穴

1、概述：太阳穴为头面部经外奇穴，与胆经、三焦经、膀胱经相连，内与双目、玄关相通。按摩此穴可调视力，开发大脑皮层下的潜力。此穴脆嫩，按摩时不可用力太重，否则会引起头晕呕吐。

2、操作：双手扶在前额，两个大拇指分别按在左右太阳穴上，先顺时针方向按揉，复逆时针方向按揉。

3、功效：按摩此穴可清醒头脑，对头昏、偏头疼、三叉神经疼及目光昏浊等均有治疗效果。

### 五、叩天鼓

1、概述：后脑联通督脉，命门及双肾，叩击后脑，震荡耳部经脉，可调动肾脏能量，循督脉还精补脑，收到多重功效。

2、操作：两劳宫贴于两耳，十指相对按在后脑上，将大拇指按在风池穴处不动，左右各四指则敲击后脑，耳内听到如同击鼓般的鸣响。

3、功效：①此处有风池、玉枕、脑户等穴，均与脑系相连，脑为髓之海，可强壮元气，醒脑宁神，提高记忆力。特别是在早起和疲劳之后操作，效果更为明显。②可收到聪耳明目，防治耳目疾病等效应。③可使脑电波优势从枕区向额区转移，提高参悟能力。

## 六、鸣耳

1、概述：肾气通于耳，通过开闭耳孔，震动耳膜，可增强听觉功能，治疗和预防耳疾。

2、操作：①将两劳宫紧贴于两耳孔上，使劳宫与耳孔相吸，然后突然的外拉，令耳内鸣响。②两食指分别插入两耳孔，反复转动几下后往外拉。动作要缓和，避免伤耳。

3、功效：使两耳能量贯通，消除耳鸣，增强听力，改善头昏脑胀症状。

## 七、擦鼻

1、概述：肺气通于鼻，擦鼻按摩增强鼻腔血液循环，提高免疫力，预防鼻部疾病。

2、操作：两双握空拳，用两大拇指末节关节一上一下擦鼻子两侧，从迎香穴擦至山根部位。

3、功效：①长期的坚持按摩，对鼻炎、过敏性鼻炎有较好疗效，增强肺的功能，提高抗病毒能力，预防和治疗感冒。②提高嗅觉灵敏度，对鼻塞、鼻痔等疾病有明显疗效。

## 八、提山根

1、概述：山根为鼻之祖，上通玄门，内连目系，与睛明穴相邻，为修炼能量必经之地。

2、操作：①先以右手食指和拇指掐住山根（鼻根），将左手掌贴于额前。右手提山根一次，左手就从左前额向后颈部抹一次。若干次后，将左右手更换，仍按上法一提一抹。提山根时，要紧紧掐住山根处内部的经，轻轻上提。不可仅提山根处的表皮。当拇指和食指掐住此经时，有滚动感。②提动山根，易引起经气上逆，故用另一只手的劳宫，从玄关处起，沿前额向后抹至颈部，及时疏导上逆之气归于任脉。劳宫内能量越充足，则疏导越彻底，可避免玄关发胀及头昏等弊病。

3、功效：①能泻肺火，止痰嗽。②有利于贯通任督二脉，使脑清目明，促进能量运行。

（待续）

[返回目录](#)

# 十月份

徐建中 摘译

## 意大利裔美国人传统月

意大利裔美国人会在十月期间庆祝他们的文化传统。这是一个铭记意大利裔美国人对美国所做出的所有重要贡献的时刻。

学校、教堂和社团会举办游行、节日活动以及特别的项目。他们希望自己的孩子以及其他能够了解他们的英雄事迹、历史背景以及文化内涵。

麦当娜、安德烈·波切利、西尔维斯特·斯特龙、贾达·德

拉乌蒂西、盖伊·菲里、Lady Gaga 杰伊·莱诺以及托米·德帕洛都是众多知名的意大利裔美国人。

## 德国裔美国人传统月

十月是德国裔美国人传统月。这是一个思考德国移民对美国历史和文化所做时刻。

在美国，有超过 4000 万人拥有德国血。

1683年 10月6日，首批 13 个德国家庭抵达北美。他们来到宾夕法尼亚州是为了寻找农田和追求宗教自由。他们将他们的定居点命名为“格兰特敦”。

自那以后，又有数百万德国人移民到了美国。德国人带来了他们的幼儿园、研究生院、圣诞老人、音乐剧、圣诞树以及复活节兔子等传统元素。他们还带来了诸如热狗和汉堡包之类的食物以及啤酒之类的饮品。

在第一次世界大战和第二次世界大战期间，美国与德国处于战争状态。在此期间，德裔美国人在美国被人们鄙视和欺压。一些美国人烧毁了德国人的房屋。他们还试图强迫德国家庭离开他们的城镇。

此后，许多德裔美国人将自己的名字改为英文名。他们关闭了德语语言的学

校。他们也不再在家中使用德语了。

苏斯博士、约翰·斯坦贝克、莱昂纳多·迪卡普里奥、安吉丽娜·朱莉、阿尔伯特·爱因斯坦、沃尔特·赫伯特·胡佛、德怀特·艾森豪威尔和唐纳德·特朗普等总统，都是著名的德裔美国人。

## 赎罪日

犹太历中的“赎罪日”(即“耶月大赦日”)紧接“十日忏悔期”之后。今年该节日将于 10月1日的晚上开始。许多犹太人会在犹太教堂度过这一天。他们全天禁食，不吃任何东西

或者喝点什么。他们会回想一下这一年里自己做过的某些有害的事情。

他们向上帝祈求宽恕。然后他们觉得自己带着一颗纯净的心开始了新的一年。

## 消防周

每年都会会有一个专门的周末来向人们普及消防安全知识。今年的时间是 10月5日至 11 日。在消防宣传周期间，消防员会走进学校向学生们传授安全规则以及在发生火灾时应采取的措施。

法律规定学校必须进行消防演习学生们会练习迅速且安静地离开学校。

家庭也应该进行消防演习。每个人都应该掌握两种或更多种从家中撤离的方法家庭还应该事先规划好撤离后与家人会合的地点。

所有住宅都应配备烟雾探测器，尤其是在卧室等人员休息的区域。要进行测试。

每月检查一次烟雾探测器中的电池，每六个月更换一次电池。

每个人都应该知道如何拨打 911 电话要练习在电话中怎么说。要非常清晰地告知对方你的家庭住址。例如：“西派恩街 300 号发生火灾了，火灾发生在二楼。切勿让 12 岁以下的儿童独留家中。”

## 老板日

10 月 16 日是“全国老板日”。这一天是员工向他们的老板、主管、经理或雇主表达感激之情的日子。(如果 10 月 16 日是周六或周日，人们会在距离 16 日最近的工作日进行庆祝)

做老板可不容易!许多老板都要工作很长时间。他们每天都要做出艰难的决定。他们会倾听员工的问题和诉求。他们会努力提高销售额或者改善公司状况。你的老板可能还有上级!那些老板们拥有自己的公司,承受着创业的风险,为他人创造就业机会。

在这一天,许多员工会向他们的上司或主管送上感谢卡。还有一些员工会送些小礼物。

## 哥伦布日和原住民日

在10月第二个星期一是哥伦布日。今年这一天是 10 月 13 日。政府机关和许多银行会放假,一些学校也会停课。

在一些城市以及21个州,10月的第二个星期一被改为了“原住民日”。有些州则选择同时庆祝这两个节日。



人们最初是什么时候来到美国的?

大约 20000 年前,亚洲人是最早发现美洲的人类。在上一个巨大的冰河时代期间,他们跨越一座陆桥从亚洲迁途到北美洲。越来越多的人陆续到来。到哥伦布时代,美洲已有数百万居民了。如今称他们为美洲原住民、印第安人或者土著居民。

哥伦布启航

在1492年,克里斯托弗·哥伦布认为他可以穿越大西洋向西航行到达中国、日本和印度。当时欧洲人并不知道大西洋的另一边还有两个大陆。

西班牙国王和王后为哥伦布的这次航行提供了资金和物资。哥伦布从西班牙向西航行。1492年10月12日，哥伦布在一片“新大陆”上登陆。(他并没有如计划的那样抵达远东地区。)

哥伦布是意大利人。意大利裔美国人将他视为英雄来纪念。在来到美洲之后，给当地居民带来了疾病、奴役和残暴行为。



## 联合国日

10月24日是联合国的成立日。联合国于1945年在第二次世界大战结束时由51个国家共同创立。创始者们希望联合国能够维护世界和平。如今，联合国已有193个成员国。联合国安全理事会（安理会）有五个常任理事国组成，其中包括中国、美国、俄罗斯、英国和法国。

联合国还有其它的目标:

- 以提高识字率
- 对抗疾病
- 以防止饥荒
- 通过其健康项目来改善发展中国家的状况。
- 为了帮助殖民地在不通过战争的情况下实现独立
- 制定国际法标准
- 以保护全球范围内的人权

联合国曾阻止了一些战争，但并非所有战争都能被阻止。它拯救了数百万人的生命。联合国的官方语言共有六种:英语、法语、西班牙语、俄语、汉语和阿拉伯语。

联合国在发生自然灾害时也会为民众提供帮助。



联合国的总 headquarters(总部)位于纽约市。

## 万圣节

万圣节，西方国家的传统节日，分为每年10月31日万圣节前夜(Halloween，简称“万圣夜”)和11月1日的万圣节当日(All Saints' Day，被称为“诸圣节”、“诸圣日”)。在中文含义中，通常将万圣节前夜(Halloween)称为万圣节，将万圣节当日(All Saints'Day)称为诸圣节。

相较于大约自公元9世纪由天主教会确立的诸圣节，万圣节由来的传说有许多版本。普遍说法认为，万圣节源于爱尔兰苏格兰和威尔士等古西欧国家的丰收庆典和鬼节，随着天主教会将11月1日定为诸圣节，因日期相近逐渐合二为一。19世纪随着爱尔兰移民将关于万圣节的习俗带到北美，万圣节再度褪去了宗教的意义，成为以欢庆为主的传统节日。

10月 31日是万圣夜。这一天对孩子们来说充满欢乐和兴奋。许多成年人也喜欢过这个节日。人们会在自家的门和窗户上装饰上万圣节的图案:骷髅、女巫、猫头鹰、黑猫、南瓜灯、蝙蝠和鬼魂。

许多人会穿着化妆服去上学或上班。学校里或街道上可能会举办万圣节派对和游行活动。有些人会购买戏服和面具，而其他人则会自己动手在家制作戏服。并装饰自己的面容。



一种广为流传的传统

对于孩子们来说，这种活动叫作“万圣节惊魂夜，不给糖就捣蛋”。孩子们会前往邻居的家中。他们敲响门铃。当邻居打开门时，孩子们会开万圣节的玩笑或索要礼物。通常邻居会给他们糖果或者钱。

对于有过敏症的孩子或者无法吃糖果的孩子，有些家庭会准备一些特别的礼物。在万圣节要糖结束后，一些家庭会玩一个叫做“交换女巫”的游戏，即把糖果放出来让“交换女巫”的孩子们来挑选。

随后，“交换女巫”会给它们留下玩具、书籍或其他零食。

万圣节安全

孩子们身着节日服装进行“万圣节游行”一定要确保孩子们带上自己能够看清并轻松呼吸的面具。他们必须能够行动自如，不能因穿戴的服装而绊倒。服装应采用鲜艳的颜色或反光带，以便在夜间司机能看到它们。



出于安全考虑，父母通常会带着年幼的孩子去进行“糖果收集”活动。而年龄较大的孩子则会加入他们朋友的群体一起参加这种活动。家长最好先仔细查看所有的奖品安全。在让孩子们在食用这些糖果之前。糖果应该装在未开封的包装里。一定要确保孩子们不要吃太多糖果。万圣节出行时请小心驾驶!届时会有许多孩子在街上活动。



## 【银光大事记及分会花絮】

# 银光十月大事记

1. 10/5 庆祝银光老年协会21周年在乐园举办庆祝大会。近230个会员参加。理事会赠送乐园感谢状。乐园捐赠\$5000用于长者关怀事务的推展。各分会提供18个表演节目。历时两个钟头。会后每位会员赠送月饼一盒。
2. 10/8 银光讲堂邀请保险福利专家涂秀伶女士在线上讲解“红蓝卡，欧巴马保险，白卡变化，以及应对方案，并且了解可用的资源及福利”。有76人上线听讲。
3. 10/19 在乐园举办银光通讯联谊会。邀请历届编辑，作者，有兴趣参加写作的会员共有32人参加。会中大家分享对银光通讯发展过程中的个人感想，感受，体会，建议。除了理事会准备的点心饮料外，由张迎理事餐厅提供中餐。会后大家集体合照并组成通讯联谊会群组，继续互相学习分享写作经验。
4. 10/22 京剧小组在泰森公寓举办了第一次的戏曲聚会。京剧组和越苑的同好者共聚一堂，互相分享，交流，学习。
5. 10/22 银光讲堂邀请美林证券财富管理专家邬彤女士讲解“为什么现在就要开始做遗产规划”。首先了解遗产规划的重要性，再谈到资产分配的基本内容，如遗嘱，保险授权人，医疗意愿书，信托，受益人指定等。共有25人上线听讲。

[返回目录](#)

# 银光分会十月活动花絮

10/9周四上午11:00至下午2:00，维也纳中心举办了一年一度的中秋节庆祝活动。本次活动现场热闹非凡，中心主任还特别为大家准备了月饼，饼干，水果，饮料，共有100多位朋友参与，其中包括40多位银光会员。我们也非常高兴邀请到猎人公寓的老师们一同参与演出。

当天的节目丰富多彩，载歌载舞。所有的老师们及参与演出的朋友们非常用心努力排练。同时猎人公寓的梁老师不仅为大家伴奏，其团队还带来了动听的歌曲和精彩的表演。此外，大家还自带了美味的家常点心来分享，增添了浓浓的节日氛围。活动现场人潮涌动，气氛热烈。

在节目结尾，还有音乐伴随大家跳舞，大家热情高涨，一直持续到下午2:30才依依不舍地离开。此次中秋节庆祝活动不仅让大家度过了一个充实而有意义的下午，也让许多久未谋面的朋友重逢，现场充满了温馨与欢乐。

(维也纳分会联络人 刘怡菁)

