

A scenic landscape featuring a calm lake reflecting the surrounding environment. In the foreground, a white swan swims gracefully. The middle ground is dominated by a cluster of trees with vibrant yellow foliage, interspersed with dark evergreens. The background shows a misty or hazy sky and more distant trees. The overall atmosphere is peaceful and serene.

银光老年协会  
Silver-Light Seniors Association

# 银光通讯

2025年12月1日 第194期

责任编辑 王佩

# 目 录

<b>【银光寄语】</b> .....	
《银光老年学会》简介 .....	
《银光通讯》简介 .....	
<b>【银光活动】</b> .....	
团结和谐，共谱心声 .....	姚永春
请进来的中美文化交流 .....	林淑华
<b>【银光文苑】</b> .....	
异国趣事（上） .....	李庆宪
猎人公寓重阳登高记 .....	吴美林
橡子与橡子面 .....	邹少男
岁月的印记 .....	周英男 王岚
诗两首 .....	姚永春
秋叶之静美 .....	邹少男
喜迎圣诞老人到(诗歌二首) .....	周英男 王岚
又到一年扫落叶季 .....	寸树兰
<b>【银光往事】</b> .....	
银光往事（33） .....	双姥
银光往事（34） .....	柏胤庆
<b>【旅游揽胜】</b> .....	

旅美游记 ..... 徐印树

**【健康园地】** .....

膝关节骨性关节炎的自我养生保健法（下） ..... 周英男 王岚

简易自我按摩法 ..... 芳草

自己开启通往健康长寿的大门 ..... 周英男 王岚

**【银光厨艺】** .....

立秋时节，依季而食，守护健康 ..... 张媛香

**【银光大事记及分会花絮】** .....

银光十一月大事记 ..... 理事会

银光分会十一月活动花絮 ..... 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193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: 王佩 邮箱: [wangpei531028@gmail.com](mailto:wangpei531028@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](#)

## 【银光活动】

# 团结和谐，共谱心声

## 记银光协会表演队在泰森公寓的慰问演出活动

姚永春

2025年11月22日下午，是泰森公寓的老人们热切盼望的日子，因为届时将有银光协会表演队特为他们举行慰问演出。

一个月前，当泰森分会领导得知银光老年协会将来公寓演出时，他们便立即与公寓办公室商量有关事宜，随即公寓办公室不仅在告示橱窗的显著位置张贴了演出海报，还将演出信息列入公寓十一月份的新闻通讯，及时告知居民，让大家充满期待，到时能够积极亲来演出现场观看。

同时，为了这次演出的成功，公寓分会领导还不止一次开会，为迎接演出队的到来作了各种准备。尤其是决定把演出现场—多功能厅装饰一新。演出当日早上分会会长汪基铭、副会长张田福带领李源女士等人又张灯结彩，将“演出厅”布置得像节日一般。她们还把会议室透明的门玻璃张贴好隔离纸，又储备些矿泉水，李源还专门烧了开水拿到现场供不能喝冷水的演职员饮用。会议室也同时作为女更衣室使用。

中午1点多，考虑到有些演职员有早到做准备的可能，王池香、王玉洁等人还自发地早早在门口和多功能厅门口等候她们的到来，并热情指路，让演职员们有宾至如归之感。还有蒋孔新、赵森利等也主动加入义工之列，做了很多服务工作。

据我所知，这些演员们绝大多数都是来自各公寓的华人，其中泰森公寓的参与自然不在话下。因此，这次演出也可以说属于自娱自乐性质。

我对艺术完全是门外汉，前些日子我在乐园曾看过他们的表演，非常欣赏，也非常感动。曾即席写下一首小词《临江仙》。

此次听说他们在这里特举办慰问演出，我就积极地准时赶来观看。我本以为自己来的不晚，未料到我来时，宽敞明亮、窗明几净的公寓多功能厅 (AP Room) 已经座无虚席，志愿者还在搬来座椅，据说，原来共有80张椅子，后来又搬来20

张。因为观众席已经容纳不下了，只好将后搬来的座椅放在了演出场地垂直的位置，即或这样后面来的也坐不下了，他们只好站着了。我是被一位稍年轻的女士也是辽宁老乡强按在她的座位上的。

下午2:30演出正式开始，前银光协会理事长兼司仪陈时达先生用中英文（因为有不少非华裔观众）先请银光泰森协会会长汪基铭先生致欢迎词。他以热情语调说道，“今天，我们满怀喜悦与感激之情，热烈欢迎银光老年协会演出队来到泰森公寓，为大家带来一场精彩纷呈的慰问演出。”

他的话赢得了热烈掌声。接着他说，“今天的演出，不仅是一场艺术盛会，更是一份真挚的对老年社区的慰问与关怀。在此，衷心感谢银光 and 所有为义演付出的义工们！同时也感谢泰森公寓的朋友们积极参与和热情支持。”

当陈时达先生精准的翻译完致辞后，顿时掌声再次雷动，欢呼声随之而起。随后银光协会的陈丽珍理事长用中英文讲到，协会自成立以来一直重视老年的文化娱乐活动，每年都举办了演出，这对丰富老年的业余生活起到了积极作用，因而也获得了大家的热烈支持。同时大家也认识到这些活动对传扬中华文化的重要性，越来越多的老人自愿参加进来，通过演出也展示了我们华人老人的风采和积极向上团结友爱精神。她在讲话最后饱含深情地祝贺这次演出圆满成功！

在热烈的掌声中陈时达先生宣布演出正式开始，随之，在众多观众的欢呼声中由银光交谊舞队表演的第一个节目，风行于拉美的交谊舞“恰恰”登场。六对男女老人，迈着轻盈的步子携手进入舞池，在邓丽君演唱的《美酒加咖啡》的经典歌曲伴奏下尽展年轻人似的风采。这曲交谊舞以其节奏感强、舞步紧凑、富有腰胯扭动和胯部律动而闻名，是备受欢迎的拉丁健身交谊舞之一，老人们轻松自如的表演赢得了热烈的掌声。

随后是由银光合唱团演唱的电影《音乐之声》两首插曲，系八人小合唱。她们那优美的美声唱法几乎把观众的耳朵调动得竖立起来，我看见有几位观众竟情不自禁地随着节拍晃动起了身子，将自己也完全融入到表演队伍中了。此时我不禁想起了杜甫的《赠花卿》中两句诗“此曲只应天上有，人间哪得几回闻”。自然，他们的演出获得了如雷般的掌声。

第三个节目是银光乐器队的乐器合奏《格桑花》，使用的乐器有二胡、手风琴、电吹管和三弦，演奏曲调优美悠长，平静如水，听者犹如躺在静静的湖面，陶醉其间，忘掉了一切俗事，演出简直是对心灵的一次净化。待到结束，观众才从那艺术的氛围中醒悟过来，随之掌声响起。

第四个节目是银光民族舞蹈队演出的傣族舞蹈《看了你一眼》。八位女士宛

如青春少女，腕臂细柔、脚步轻盈，将傣族女性的婀娜柔美展现得淋漓尽致。舞蹈抒发了傣族姑娘对春天的赞美与热爱，以及对傣乡风情的深情眷恋和对生活的美好向往。看着她们的表演，我仿佛旅游到了西双版纳的傣乡，看着一群傣族姑娘在田间采茶过后互相追逐的热烈场面，那彩云之南的美丽风光真令人神往！她们表演刚一结束，便响起了雷鸣般的掌声，有人还情不自禁地打起口哨来，可以想见她们的演出给予观众的是多么美好而深刻的印象。

紧接着，在观众期盼中第五个节目维也纳分队的小合唱《萱草花》和《County Road》登场了。伴舞者头戴花环，甩着辫子，展着舞裙，轻盈自然；唱者身子轻摇，双臂轻展，双脚轻点，响声轻微，一展轻松姿容。观众被他们的表演所吸引也跟着节奏拍起掌来，此时台上台下浑然一体，把演出推向高潮。演出结束，掌声骤起，响彻大厅。

第六节目是泰森公寓分会的《樱花恋》交谊舞，这是一种速度较慢，动作优美的交谊舞，舞步起伏连绵，具有高贵典雅，舒展流畅的特点，深得老年朋友的喜爱。表演者伴着轻柔的音乐翩翩起舞，步调轻松自如。艺术是不分国界的，他们的表演反应了日本人民对和平的向往及对生活的美好追求吗？我瞩目期间，发现舞者中有陈时达伉俪、邹少南伉俪、孟本元伉俪、武志俭伉俪、天香和莲娣结对。有这些老朋友都在表演的队伍中，他（她）们可都是八旬的老人了，然而看起来却是那么年轻，而挽臂搭肩相互对视的眼神又宛如恋爱中的青春男女，我想他们此时也许会想到“还我青春年少，达旦不须辞”吧。他们的精彩表演赢得了雷鸣般的掌声，有人甚至喊出“再来一个”！

紧接着银光英语学习组表演的第七个节目，小合唱《红河谷》等两首英文歌曲。我不懂英语，但那由中外男女演员组合的歌唱同样深深地打动了，其曲悠悠，其声柔柔，把恬淡轻松的慢生活表现的淋漓尽致，他们一丝不苟认真的态度感动着观众。尤其是（如果我没估记错的话）担任指挥的是八旬开外的老人裴异秀老师，挥动双臂打起拍子来是那样的沉稳有力，这不由让我想到我国著名的指挥家郑小瑛女士，她“九五至尊”还登台指挥交响乐队的演出，两人是何等的相似！无疑，她们的演唱也获得了热烈掌声！

第八个节目是银光西城分会副会长蒋虹老师表演的《新式十三式太极拳》，她姿容优雅，一点不显老态。在优美的《我的祖国》旋律伴奏下的一招一式彰显了中国传统武术的哲学精髓。表演结束，观众以有力的掌声给予她对中国太极文化的执着和完美诠释表示了极大赞赏。

第九个节目是银光合唱团的男生表演唱《达坂城的姑娘》。这是一首流行多

年，长盛不衰的民族歌曲，曾经令无数男生痴迷向往着那座边疆的城市。表演者身穿民族服装头戴民族帽子，在沙锤的伴奏下，由一位维吾尔族姑娘伴舞，当唱到“达坂城的姑娘你要嫁给我”时，引起大家哄堂大笑，整个大厅的欢乐气氛又一次达到了高潮。此时我扫视四周，发现一位老翁正在以爱恋的眼神瞧着身旁的老伴，那老伴像少女一般羞涩地低着头，但手却紧紧地握着老翁。在我们那个年代里，“你要嫁给我”一般是说不出口的，主张婚姻平等的人士也是坚决反对那个“嫁”字，认为这是轻视妇女。但现在这五个字却都被认为是充分表达了人生的最“甜蜜的事业”，因而当歌曲唱完立刻响起了欢呼声和雷鸣般的掌声。

第十个节目是银光泰城分会的二胡独奏《赛马》。表演者是黄勇老师，随着二胡奏响的奔腾旋律，让人心潮澎湃不已，我们仿佛听到了马蹄声声、群马嘶鸣，万马奔腾！随着二胡声音的戛然而止，是热烈的掌声和再加演的喊声。一曲终了，意犹未尽，于是黄老先生又加演了一曲《九九艳阳天》后才在观众的掌声中谢幕。

紧接着压轴的节目是银光民族舞蹈队的团扇舞《人间烟火》。舞蹈描绘了江南美景，寄托着对故人的怀念与对人生的感慨。舞蹈采用排舞形式，节奏明快、流动性强；团扇的巧妙运用，更展现出江南女子的温婉与妩媚。这是一支既具民族韵味又融入现代元素的清新舞蹈。表演者有几位来自江南，她们体悟深刻，表演细致入微，充分表达了盛世生活的和谐美好快乐，给观众留下了极为深刻的印象。她们在观众的热烈的掌声和欢呼声中谢幕。

这次整个演出节奏紧凑欢快，完美地反映出我们在美的华人团结和谐的良好氛围。演出结束，观众还徜徉不忍离去，有许多观众还与演员主动合影留念，演员和志愿者更是紧紧地靠在一起，留下一张张珍贵的镜头。

王基铭会长还对整个演出录了像，并在其后发到了网上，以飨未来的朋友观看。我想这不仅是一次艺术的汇演，也是中华传统文化的宣扬，更是我们华人的思想交流，它为我们谱写了共同的心声，那就是团结和谐、再接再厉、共创美好的未来！

(此文得到了陈时达先生和汪基铭先生的指导和帮助，特此致谢！)

点击网址链接观看：<https://youtu.be/Wio130-UCHo?si=lxPwSLnjnTVsXupO>

(李沅 视频)







[返回目录](#)

# 请进来的中美文化交流

林淑华

2025年11月3日上午十点，一场充满温情与文化魅力的中美文化交流活动在安妮湖分会热烈展开。波多马克高中中文班师生共计二十人（学生17人，老师3人）来到安妮湖公寓与华裔居民进行了文化交流，分会三十余位会员参与共襄盛举。活动由分会长王玲珍主持开场，致以诚挚欢迎词，她说：“孩子们能学习中国的语言、文化说明你们是喜爱中国的，倘若能更进一步学习中国历史、地理、人文、绘画艺术、音乐歌舞、武术太极乃至中国美食、生活习俗等等，将来中美之间架起友谊桥梁的是你们，成为中美友好的和平使者是你们……”校方代表贾老师则回以感谢之词，银光协会理事长陈丽珍亦亲临现场，为活动增添光彩。

本次交流以“互动体验”为核心，精心设计了五大中华文化主题：书法、布艺、绢花、太极拳与美食。分会安排多位资深会员到现场教学与展示，让美国青少年亲身感受中华文化的深厚底蕴。

1，书法艺术：张春泉老先生现场挥毫，笔力遒劲雄健，汉字之美在纸上流转。学生们争相模仿，沉浸于笔墨之间，感受文字的灵魂与汉字之美。活动一开始陈理事长便来到书法摊位，张老先生开始讲解“国粹”、“书法”、“古诗词”，理事长即时逐字翻译，让现场学生能即刻理解。当第二批学生抵达后，她更将先前的讲解完整翻译，在同学练毛笔字的过程中，她亲切地细心协助每位学生，帮助指导握笔动作，尤其当有同学们写出“福”字后，她迅速捕捉画面留下珍贵影像，张老先生对陈理事长的全程陪同与协助深表感谢！

2，布艺剪贴：田桂英姐展示精致手工布艺，并指导学生们进行简单剪贴创作，让他们体验传统工艺的细腻与巧思。

3，绢花制作：陈飞姐的绢花作品色彩斑斓、栩栩如生，学生们惊叹不已！亲手制作并获赠小作品，满载而归。

4，太极拳教学：秦梅娟老师教太极拳，动作柔中带刚，学生们跟着练习，现场气氛热烈，身心皆得舒畅。

学生们对中华文化表现强烈而浓厚的兴趣，主持人多次提醒才依依不舍得以顺利换摊，交流时间远超原定安排，热情洋溢。

互动体验后，双方展开精彩演出。高中学生们以中文演唱“谢谢你”表达感

恩之情，歌声温暖人心；“静思夜”诗意盎然，展现中文之美；“大中国”激发民族自豪感，他们唱着：“我们都有一个家，名字叫中国，兄弟姐妹都很多，景色也不错…”公寓长者们不约而同的拍手感动合唱，场面热烈。分会长特赠“中国结”予每位师生，象征祝福与文化连结。

分会反馈演出更是精彩绝伦，越剧“金玉良缘”唱腔清亮高亢、服装华丽，令学生惊艳不已；“太极双扇”动作优雅展现太极的力与美；民乐的小合奏“梁祝”音乐悠扬、曲调缠绵悱恻、婉转动人、情感深沉；合唱“歌声与微笑”洋溢童趣与欢乐，感人至深。

演出结束之后，美食展示登场，会员们端出各家拿手好菜，桌上佳肴琳琅满目，香气扑鼻。有的居民精选五磅牛肉，做纯《红烧牛肉》，单切肉就切到臂膀酸痛；有的《烤排骨》两大盘，约有七磅之重；《海鲜炒面》更是只看到满满的海鲜；还有如《什锦炒饭》、《甜不辣炸虾》等等。她们都是本着热情参与精神，更是重视质量，保证做出的菜肴都是上乘的。这就是中国最美的传统，把最好的留给子孙们。学生们品尝后赞不绝口，直呼吃撑了！场面温馨热闹笑声不断。

活动尾声，全体合影留念，学生代表致谢词，表达深深感激。贾老师感性发言，感谢分会如亲人般的照顾，让学生们感受到家的温暖。她说：“看着孩子吃的开心，我们也开心，这就是中国文化的真谛，世上独一无二的情感连结。”

这场文化交流，不仅仅让美国青少年亲身体验中华文化的魅力，更促进了中美之间的理解与友谊。分会会员们的热情投入与无私的奉献、四位老师的悉心指导，精心准备的文艺演出和美食的共同展示是活动成功的关键。这次初试啼声的文化交流，为未来更多此类活动奠定了坚实基础，也让本分会在弘扬中华文化的道路上迈出重要一步。





波托马克中文班高中生来到安妮湖公寓与华裔居民，进行中美文化交流。  
点击网址链接观看：<https://www.youtube.com/watch?v=rEc7vYWusCA>  
(施浣芳 视频；王成杰 照片)

[返回目录](#)

## 异国趣事（上）

李庆宪

我家东邻一套别墅里住的是美国犹太人，平日里很少露面，偶尔会看到他们夫妻两骑着轻便除草车，轰轰隆隆地修整房前屋后的草坪，然后就开着奔驰离开了……。

后来听女儿介绍得知，他们早已搬到马里兰州了，回来除草是怕草坪长得太高，违反规定，社区罚款。要说此房为何没有出售，那是因为当初建房时使用的材料不环保，而政府规定，住房环保材料必须合格，否则不允许出售。所以夫妻两一合计，如再投资修缮得不偿失，为此一直闲置。



那天傍晚，我在车库干完木匠活正准备拉下卷帘门时，忽见一只半大的棕色狐狸一溜小跑的过去，钻进邻居家楼房下的小游艇里。这是房主早已不玩的游艇了，长年撂在那从不问津。待下次房主再来除草时，我便把此情用翻译器告诉了男房主，不曾想他回答说：“千万别打扰它们，狐狸是人类的好朋友……”我心中暗想，这人一定是虔诚的基督教信徒。从此，我一走过那里，就留神游艇的四周，生怕冷不丁的钻出个狐狸来。

今年春节前，老伴的一个菜友大姐经朋友介绍，在附近的养鸡场买了几只小母鸡来。她在微信里说，一会儿路过你家顺便送你一只。那阵子各大超市正是鸡蛋价格暴长，从2.8美元一盒（12个）鸡蛋，一路飙升到10美元一盒（18个）。老伴刚放下手机，家里门铃就响了，随即菜友大姐出现在门前，哎呀！我一看这那是小雏鸡儿呀！一尺宽的纸盒子里小鸡转身都困难。菜友大姐马上解释道：已经快两个月了，再养两个月就该下蛋了，一般这时候人家就不出售了。我问多少钱一只？菜友大姐回怼我一句“给钱就不送给你们了。”接着强调说：“可要好好养呀！这是人家鸡场‘特赦’的一批跑地鸡，全是吃野食长起来的，春节可别吃了鸡肉……”

我看着菜友大姐走远的车影，又是高兴又是为难。高兴的是现在鸡蛋已升天价了，一旦喂好了，自家就可吃上即省钱又新鲜的鸡蛋了；为难的是女儿会同意吗？社区管控的那么严，不经申报批准，不准私养鸟禽……。



唉！既然收下了还是顺其自然吧？晚饭前，我与老伴商量，菜友大姐给的可是美国鸡呀！和中国鸡的养法能一样吗？你说给它喂嘛好呢，老伴蓦地来了句：“不都是鸡吗，在中国怎么养，就在这也怎么养呗！”她接着说：“记得小时候家家都不富裕，很多家庭在院子里都养几只小鸡盼着将来下个蛋，好给老人或小孩子补养补养身体……。”

我插嘴说：“可不是吗，小时候我们胡同里经常有人推着自行车，后架驮着一个大筐，薄薄的小棉被儿盖着刚孵出几天的黄绒绒的小雏鸡，可爱极了，每年我家都会买几只。所以每当一放学，妈妈就叫我提着一个篮子，去蔬菜店门前捡菜叶，洗净后剁巴剁巴，抓把帮子面（玉米面）放在里面，用开水浇一下，一搅合，就闻到玉米面和青菜叶的香味了，然后把大筐里扣

着的几只小鸡放出来，圈了一天的小鸡们一出来撒花似的乱跑一通，便找到放食儿的大碗，你挣我抢的，吃的劲儿劲儿的……”

我正说的带劲儿，老伴却不厌烦了：“别瞎叨咕了，快给它换个大的纸箱子，里面铺上些刨花锯末子，看看把鸡放在哪里安全？你闺女快下班回来了……”

我应了一声，马上到车库，按老伴意思把大纸箱放在一个角落里，并用木料挡上了。两天后的晚饭中，姑爷用英文和女儿交流着，眼睛还时不时的看看我。女儿听完后赶快翻译说：“你姑爷说，不知为什么，门口的监控器显示，一到傍晚黑儿时，邻居游艇里的狐狸就出来在车库门口转来转去的，一连两三天了。”我边听边装傻，心里暗自发笑，准是那狐狸闻到鸡的味道了呗。自姑爷在门口监控里发现狐狸的踪迹后，我内心还是有点忐忑的，这只鸡在车库里需要养两个月才行，这样下去也不妥当呀！

一个星期以后，在车库养鸡的事被小孙子伙伴看到后告密了妈咪。这天晚饭后，我看大家还没吃完，便把碗筷放在水池里后，悄悄的来到车库，把白天喂母鸡所剩的一点鸡食，正准备喂它吃干净，哪知道女儿早就盯上我了，突然出现在车库门口，她面无表情地看看纸箱子里小黄鸡，慢条斯理地问我：“老爸，这是怎么回事？”我一愣，心想，看来瞒是瞒不过去了，只好将鸡的来历如实的讲了一遍。满以为女儿又要怼我几句，她却温和地说：“要不这样吧！想法尽快送人吧！”我一看女儿这种口气，于是说：“人家送咱的礼物，咱们怎么好意思再当礼物送给别人呀！”我说完陪个笑脸补充道：“闺女你说对吗？”谁知女儿根本没买账，冲着鸡说了句：“那也比被社区发现，罚你几百美金强……”女儿说完关上车库门走了。我看着小母鸡那又可爱又可怜的样子，心中五味杂陈……。



[返回目录](#)

# 猎人公寓重阳登高记

吴美玲

时逢重九天晴朗，猎人公寓居民欢。  
相约林中寻秋色，登高望远贺重阳。  
长空万里堪清碧，金风拂面入心房。  
梧桐叶落披金甲，枫叶流丹似火烧。  
杂树斑斓绘秋色，浓墨重彩竞相辉。  
林径铺就层叠叶，褐金地毯向远方。  
一行队伍二十余，个个鲜衣气飞扬。  
三五成群携手行，留连景致情更浓。  
欢声笑语随风至，佳景当前竞留影。  
极目远眺心澎湃，遥寄思念向东方。  
一小时光林中乐，秋日浪漫尽入怀。  
圆得重阳孝亲梦，景美人和意更美。



[返回目录](#)

# 橡子与橡子面

邹少男

在老年公寓的大院里，有十几棵橡树。入了深秋，橡子果渐次成熟，便时不时“劈里啪啦”地往下掉，落在地上，滚得满地都是；落在车顶上，先是“嘭”的一声，继而又“啪”地一声滚落在地。对这些掉落的橡子果，乐坏了院子里的松鼠。它们争相抢食，其姿态煞是可爱：后腿坐地，蓬松的大尾巴高高地翘在背后，前爪捧着橡子送到嘴边，大快朵颐。同时，树上树下，一派忙碌景象。许多橡子果被它们藏起来，以备过冬之需。



看着这些橡子，我忽然想起母亲曾说起“橡子面”的故事。我的老家在辽宁东部，曾是日本侵占东北时所拼凑的“满洲国”（1932—1945年）辖区。史料记载，那时日本在东北推行残酷的粮食掠夺政策，制定了一系列经济管控措施。比如《饭用米谷配给要纲》明确规定：大米、白面等甲类粮食仅供日本人食用，中国人只能吃高粱、玉米等乙类粮。若被发现吃大米，就会被定为“经济犯”，轻则抄家当街罚跪，重则监禁乃至处决。有人甚至被日军用刺刀当街挑开了肚子。

此外，日伪政府还强征劳工开垦水田十八万公顷，所产稻米全部运往日本。农民种的小麦、稻米必须上交，而配给他们的口粮却是的“协和面”。所谓“协和面”，就是把玉米面、橡子面、豆渣、野菜、树皮、红薯面等混合而成的“粮食”。橡子面又苦又涩，难以下咽，人们提起这些，无不对侵略者恨之入骨。

当时东北粮食年产约一千八百万吨，日本掠夺比例在四成以上，有的地区甚至被搜刮一空。许多农民连口粮、种子都保不住，只能举家逃亡；留下来的只能靠糠皮、野菜、树叶充饥。饥饿带来了疾病与死亡，许多人被饿死，也有人绝望自尽。城镇居民在实行粮食配给制度后，到1944年，一般市民每人每月仅能得到十二公斤口粮，还要掺上一成橡子面，在黑龙江省，每人每月甚至只有九公斤，人们艰难地在生死线上挣扎。老人或孩子生病，设法弄点大米白面吃，一旦被发现，家人就成了“经济犯”，不是拳脚相加，就是被抓去服苦役。当时广泛流传着这样一幕：一位乘客在火车上因晕车呕吐出大米饭，被日伪乘警当场逮捕。

如今，院中的橡树依旧年年结果，橡子果仍在风里坠落并发出清脆的响声。虽然早已不再与饥饿相连，也不再承载苦涩与屈辱。然而，我总忘不了母亲讲述

的那些苦难岁月。橡子果滚落声中藏着的历史余音，仍无法在我的头脑中删除。

[返回目录](#)

## 岁月的印记

周英男 王岚

翻开泛黄的老照片，岁月的痕迹没曾躲过，当年的翩翩少年，经过努力成为一名医生。救死扶伤，解除病人的疾苦，成为医生的毕生信念。医治病人不计其数，与病人同甘苦共患难，成为医生的追求目标。冒着生命危险，赴唐山大地震的现场。在地震棚里，完成救治伤员的手术。在亚运会赛场积极救治伤员，为中国队取得冠军贡献了自己的力量。

老照片蕴藏着旧梦，听乐声似曾相识，每张照片都是珍贵的记忆，记住那岁月逝去的时光。

如今老当益壮，依然在电脑班，英语班学习不止。

我们在老年中心尽享夕阳的美丽。

活到老，学到老，我们编织人类最美的篇章。

泛黄影像话人生，翻开那泛黄的旧照片，岁月的痕迹藏不住。

翩翩少年成医者，救死扶伤志如初。

唐山震后险中行，救治棚中创奇迹。

亚运赛场驰援急，为国增光献力齐。

老照片承载旧梦，似闻乐声诉情浓。

夕阳美景映欢颜，活到学到度长风。



网址链接：<https://youtu.be/NZ934q93Fp4>

[返回目录](#)

# 诗两首

姚永春

## 采桑子

一年一度重阳日，  
晨望朝阳，  
晚送斜阳。  
朝暮迎来两鬓霜。

平生顺适谁过我？  
晚岁时光，  
大好时光。  
似水光阴不尽长！



## 为火箭发射成功喜赋

一箭穿云破太空，  
倏忽万里地球行。  
指挥命令发中心，  
掌控航员似躺平。

轨道运行全自动，  
航天事业庆功成。  
欢呼响彻神州地，  
更有友朋赞颂声！



[返回目录](#)

# 秋叶之静美

邹少男

每到深秋，我总会被那满树斑斓的叶色所打动。秋叶的美，似乎人人都能感受到，却又各有一份独特的心境。古今中外的文人墨客，写出的有关写秋叶的诗词、散文可谓是汗牛充栋。

诗人、文学家泰戈尔就有句诗文云：“生如夏花之绚烂，逝如秋叶之静美。”其实，大自然里夏花的绚烂，可看是生命极旺盛时的欢歌，而秋叶的静美，则是生命谢幕前的深情与尊严。它们的美，不仅是那一笔笔浓烈的色彩，更在于那份坦然的姿态——在和风中，以优雅之姿，轻盈完成生命的最后一舞。

老年公寓大院被一圈浓茂的林木所包围。深秋时节，我常围绕着大院的周边漫步，阳光透过疏落的枝叶，洒下斑驳的光影。微风拂过，树叶轻轻摇曳，红的如火，黄的如金，紫的似霞，绿的若梦。它们层层迭迭，仿佛是天公遗落在人间的一盘斑斓颜料。脚下的落叶被踩得沙沙作响，每一片叶子，都有一段旅程的记录。它们携带对大地的眷恋，对枝干的回望。

忽然，一阵风吹来，一片金黄的叶子在空中旋转着缓缓坠落，我仰望着伸手接住，捏在两指间仔细查看，其叶脉纹理清晰可见，边缘已微微卷曲，阳光透过叶身，泛出一层温润的光。顿时，心中产生一种好奇的兴奋，这片叶子或许曾在最高处枝头上迎风而舞，现在又静静地躺在我掌上，它或许历经了季节沉静的从容及生命最后的叹息，却还是不失其平静与美丽。

我忽然想到，人生何尝不是如此？少年如春天的萌芽，是希望；青年如夏天的繁茂，是热烈；壮年如秋天的凋零，是成熟；老年如冬天的静默，是思索。生命在依次更替中完成自我，从新绿到枯黄，从繁盛到消逝，但这并非是终结，而是另一种回归。就像那飘零的秋叶，其实他（它）们并未真正消失，只是化作泥土，蕴育、滋养了后来者新生。

或许，这正是秋叶带给我们的启示：告别并非意味着悲伤，也可看成是一个积聚蜕变的力量。真正的美，不仅在于永恒，还在于曾经有过的光彩和从容。而秋叶的静美，那是对时光深深的感恩，也是命运结局的圆满。

当我再一次抬头望向那一圈色彩尽染的秋色时，眼中明艳，心中安然。我笃定，深秋的凋落，是以饱满的姿态、最后的盛宴告别世界；用一片片的斑斓，诠

释着时光的温柔与生命的尊严。人生若能如秋叶一般，在告别中依然明亮、在凋零中依然从容，那便是对生命深切的感恩、敬意。



[返回目录](#)

## 喜迎圣诞老人到(诗歌二首)

周英男 王岚

(一)

浩瀚天穹星光耀，  
人们翘首望云霄。  
盼圣诞老人早来到，  
送礼传情暖心潮。  
不愿战火再燃烧，  
只愿世界尽欢笑。  
丰衣足食好生活，  
和平安宁最重要。  
圣诞老人最慈祥，  
年年赠礼情意高。  
愿他带来真与善，  
照亮人间每一角。

(二)

繁星满天金光现，  
圣诞老人驾着鹿车来，  
驱散寒冷送温暖，  
送来礼品和食粮。  
不要战争要和平，  
驱散疾病和苦痛。  
圣诞老人心慈祥，  
全民真挚热爱他。



[返回目录](#)

# 又到一年扫落叶季

寸树兰

进入秋季，干燥风大，树叶纷纷落下。今天的天气却真好！阳光明媚、风和日丽！我起床做好去女儿家扫落叶的准备。往年不用我操心，由老伴完成即可。而老伴7月做了心脏手术，吹扫落叶的事就由我负责，也是体验劳动，锻炼身体的机会。

我总结了用专用纸袋收落叶的过程。清理落叶是个纯手工活，不能烧、不能埋。我发现有三种办法：

初级版：手动耙落叶，把落叶集中到一起，用撮箕装在专用纸袋里。先放一部分落叶，用塑料盖往下压一压，填满纸袋下部。邻居将落叶放在了“黑色垃圾袋”几周都没被收。所以，吸取他人的经验，落叶少时可放到墨绿色专用垃圾桶内，如果落叶太多桶装不下再用纸袋。还发现到 Costco 超市购买垃圾纸袋更为划算。

中级版：用吹树叶机，有电池、接电线两种规格，将落叶先吹成一堆，再用撮箕收集到纸袋中。还看见邻居家吹落叶的工人，先在地上铺大块收纳布，将落叶吹到布上，再两人一起拿着纳布，将落叶倒入车箱。

高级版：专用封闭车，尾部接上粗管子，对着路边堆着的落叶，直接吸入到车箱，方便省力又省時。



[返回目录](#)

# 银光往事（33）

## 难以忘怀的欢送会

双姥

柏胤庆老师和吴影老师要去德州了，这次他们要暂时和我们告别两年。因为他们的女儿在德州换了一个新工作，小夫妻俩每天都很晚回家，于是，柏老夫妇打算暂时离开这熟悉的环境，舒适的两人世界，义不容辞地去女儿家帮忙，为的是天底下父母对儿女最伟大、最无私的爱，真可谓“可怜天下父母心”。

柏老夫妇要去德州的消息在银光传开了，银光的老人们都依依不舍，银光舞蹈队和合唱队的会员们，不约而同地自发提议要给柏老夫妇开一个欢送会，并打算派出好几个精彩节目，其他会员闻讯后也纷纷赶来一起参加。9月11日，本来准备二三十人的欢送会，结果来了六七十人，主持人刘敏一看这规模，谦虚地邀请王良中老师一起主持。



会上大家都很激动，都怀着深深的情义来送别柏老夫妇，握手、拥抱，许多会员都抢着话筒，希望说上几句热情洋溢的话语，对柏老夫妇表达自己的心意。王一宁理事长则说出了大家的心声：“今天为什么有那么多人怀着深情、依依不舍地送别他们俩呢，主要是因为他们二位都是我们银光的资深会员、优秀的义工、义工的榜样。”大家一致认为，这是柏老夫妇应得的荣誉实至名归。

年近八十的柏老夫妇是积极参与筹建银光老年协会的资深会员。吴影老师积极组建太极拳、太极剑、太极舞队，热心教会员们练习，并组织大家参加社区的表演，无私奉献自己的余热。柏胤庆老师不仅是银光合唱团的主力，积极参加各种演出，更突出的是他组织了银光读书会。从2007年以来，在他努力下，已经连续举办了62期读书会。柏老夫妇俩倾注了大量的精力，花费了大量的时间，他们配合默契，可谓珠连璧合。他们还邀请了协会内外的学者、专家、作家、教授、科学工作者，讲解有关艺术作品、医疗保健、

科学技术、历史文物、诗词书画，法律知识等有关的讲座。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。为了提高演讲会的效果，吴老师则常常加夜班把演讲的文稿制作成 PPS。会后他们还要在电脑上做很多的整理工作，并把整理好的文档用 E-MAIL 发给会员。大家都说柏老夫妇举办的读书会真是知识交流的大课堂，精神生活的享受。他们不愧是银光的优秀义工，义工的榜样！

今天我们又相聚在一起，相互诉说着离别之情。大家都情不自禁地回忆过去的日子，经常在一起唱歌跳舞、打乒乓球、搓麻将、下棋聊天、学习英语，十分开心。在这温馨的大家庭里，乒乓队里少不了柏老师，太极扇，太极剑；太极舞活动小组离不开吴老师；男声合唱队里更有柏老师洪亮的嗓音。大家相敬如宾、相互关心、犹如家人。冯祖梅老师特地收集了古人写的诗句，取题为：“留不住的朋友，送不走的友情。”在会上献给柏老夫妇，表达了我们对柏老夫妇的惜别之情。

亨顿老年活动中心的主任露斯和助理简，也前来和柏老夫妇告别，并赠送了小礼品。露斯温柔的语调，亲切的表情让我们感动。她说：今天我们也怀着激动和遗憾的心情来送别柏老夫妇。他们都是优秀的义工、出色的义工。柏老师还曾是亨顿老年活动中心顾问委员会的委员，为中心作出了贡献。露斯鼓励柏老夫妇要把义工的精神在其他地方发扬光大。在热烈的掌声中，他们互相拥抱，柏老师也激动地用英语向露斯和简表达了深切的谢意。大家怀着深情，都希望说上几句热情洋溢的话语，对柏老夫妇表自己的心意。



节目表演开始了，看！舞蹈队的唐映老师新编的舞蹈“梅花引”，优美的舞姿拉开了序幕。由唐映、周丽纯、钟美智和刘本凤四位老师表演的舞蹈“花好月圆”，在幽雅的伴唱声中翩翩起舞，给人一种美的享受。而魏莱珍老师表演的舞蹈“九九艳阳天”、陈钟英和高淑菊老师领衔表演的排舞“九寨之子”，则是那样的热烈、奔放，一下子把会场的气氛推向新的高潮。舞蹈是这些70多岁银光老人的业余爱好和健身活动的爱好，可是在台上表演却不是专业胜似专业。

合唱队的节目都是即兴表演，男声合唱的“达坂城的姑娘”、“在那遥远的地

方”等爱情歌曲，嘹亮的歌声仿佛在向全世界宣布，爱情不只是年轻人的专利，我们也有爱情，只是他们的爱情写在脸上，我们的爱情是藏在心里。男女声合唱的是“永远是朋友”、“友谊地久天长”，天高地厚，山高水流，我们永远是朋友，共祝我们的友谊天长地久。



李继英老师是银光一位新会员，在国内是声乐老师，她也是在银光默默奉献自己才能的义工。她唱了一首“永远是朋友”表达了她对吴老师的感激之情，感谢她曾经对自己的帮助，甜美的歌喉加上真挚的感情，感动着在场每个人，大家一起合着节拍，情不自禁地跟着一起唱，共同表达了对柏老夫妇的深情。优美的舞蹈和嘹亮的歌声，表达着大家庭心意。

大家情谊涟涟，有说不完的话，照不完的相，一双双热情的手、一张张友好的笑脸，一句句美好的祝福，我们依依不舍地握手告别，再见了，二年后我们相约在这里开欢迎会，那时的你那时的我，共叙友谊再相会。

[返回目录](#)

## 银光往事（34）

### 读书会中的台湾姐妹们

柏胤庆

读书会近年来受到更多的欢迎，其中重要的因素是有多位来自台湾女士的活动，她们不仅积极参加，而且热情地推荐主讲人，或者自己主动承担主讲任务，由于她们的认真和较高的文化功底，使讲座获有较好的效果。

周丽纯老师是第一位台湾女士作专题报告的人，她有一个书香门第的家庭，家中四位博士多来自于常青藤学府，她酷爱文学、博览群书，她主讲了 Deepak Chopra 博士的书，书中详细地讲述了成功的七项精神要素：潜能、给与收、因果关系、无为、欲望与意愿、超越和人生的目标。将成功归结为三点，满足人们的欲望、实现有价值的人生目标和增进幸福。所谓欲望最主要应是：身体健康、充沛的精神、对人生的热忱，以及美好的人际关系，因为人要有情感的安定平静的心态和清晰的高水准的思考能力。这是一次不同中西文化背景的思想与知识的交流，使与会朋友感受到应追求“健康人生”的启迪。

杨文芳老师作了“国宝系列讲座”，先后开讲四次，自己定名为“国宝痴迷狂”，她曾任教辅仁大学，专门讲授我国历史文物珍品。多次造访台北和北京故宫博物院和欧美各大博物院，收集到的文物珍品资料，制作数以百计的幻灯片，在讲座上播放，使我们欣赏到高品位艺术珍品，同时获得相关文物知识与趣闻。她展示了我国早期出现的青铜大型祭祀用品“毛公鼎”，证实我国五千年前开创的文明。先后讲了具有我国文化特色的书法、国画、陶瓷等艺术珍品，件件精彩纷呈，与会朋友都为这个系列讲座所展示的高超艺术感叹倾倒，以致成为热爱我国历史的文明“痴迷者”。

由李风来老师介绍她的好友刘眉锡医师来读书会作“自求多福”专题报。刘医师是一位开业的现职医生，但她并不鼓励大家多看病多吃药，她讲的是“如何保健自己”和“如何愉快健康生活”，她提倡的是“自求多福”，福是自我练出来的。她精练地讲了针灸保健、科学饮食，以及体育舞蹈等锻炼，她强调心理健康的重要性。用亲身实践经历，说明如何保持心理愉快，与朋友、家人和老伴和谐生活是最关键之福，福在自己手中，人人都可做到“自求多福”。

蒋孝瑛老师与许翼云教授这对佳侣共同作了“诗情画意”的讲座。蒋老师在台大外语系毕业后，在美国伊利诺大学获硕士学位，曾任教清华外语系，也曾任职中文学校协会主席。习画多年，师从岭南派大师欧豪年等，精山水和生物画。在华府，曾举办个人画展并义卖，受到高度赞赏，“妇画夫诗”别开生面地进行“诗情画意”的讲座。蒋老师讲：画要讲笔墨、意境、韵与气、要会笔法，以达笔趣；好画要重视意境、远近、浅深、轻重以曲折通幽、引人入胜，有意才能增内涵；韵是指动感，引人入舞；气是指给人以扑面而来的感受。在讲座上还展示了大师们的杰作，呈现了张大千的狂气，八大山人的傲气和梁楷的仙气，以及叶醉白的朝气。对蒋老师的作品“秋草”，欧豪年大师的批语是“此画秋草，颇有天趣”，“在风渡雨桥”这幅令人惊叹的作品上，她的先生许翼云教授题上“疾风骤雨失归途，破伞鹑衣渡断桥”的诗句，这画与诗对危机的情态，淋漓尽致地表

达出来，蒋许二位老师深情演讲，展示的才华，令人羡慕与敬佩。

由耿殿文老师介绍，台湾著名女作家於梨华来我读书会作了一次她自创作品“彼岸”的专题讲座，她的作品在美国获米高梅征文首奖，其作品有人选20世纪中文小说100强，有的作品被搬上荧幕，脍炙人口。“彼岸”是她的新作，描述了华裔三代人在美生活真实情景，特别是三代女性的悲欢故事，贴近生活，真挚动人，这是一次别开生面、活泼愉快的座谈。她乐观豁达，平易近人的情态，生动感人的语言，使座谈轻松又热烈。她谈到在美的生活、家庭、文化，以至生命与人生，真诚动人，发人深思。她讲写作要“用心用情”来写，要使作品能打动别人，首先在感情上能触动自己，“要用真情”是她写作根本之道。会后於老师发来的 E-MAIL 称“柏老弟，昨天十分感谢你，安排的太好了，你的发言很有感受与感情...”看来於大姐对这次活动是满意的，与会的朋友们也感到，能与爱慕的著名作家诚挚交流颇为幸运，感受良多，会后有多位台湾姐妹与於大姐愉快地会餐和合影。

参加读书会的台湾女士，在会上会下都开展许多热情有益的活动，如李风来老师还推荐其先生李靖山博士作了“放射线与放射医学安全”的专题讲座；周丽纯老师亲做甜点，会上分发大家品尝；特别是杨文芳老师专门买了一付幻灯照射的可动式的大屏幕送给银光，使讲座带来极大的方便；由欧阳铭和柏胤庆代表银光和读书会，邀请杨文芳全家作了一次家庭式的宴请，以表对杨老师作出多重贡献的谢意。常来活动的女士还有李丽华、叶京华、钟链、熊瑞飞、潘泉声、包慶礎等老师，特别是来自台湾本土的高淑菊老师是每讲必到的“常委”，她与我们曾乘游輪到巴哈马一同欢乐畅游，融洽无间。谢这些来自台湾的姐妹们对读书会作出的巨大贡献。



[返回目录](#)

## 【旅游揽胜】

# 旅美游记

徐印树

## （十）第三代

有了自己的房子以后，家务事大大增加，除了环境卫生和一日三餐做饭烧菜外，还有施肥剪草、修枝扫叶。房子前后都是高大的阔叶乔木，秋季树叶随风飘落，几乎每天都得清扫装袋堆放路边，以便卫生垃圾车运走。M.F 和儿媳 M.H 工作很忙，早出晚归，回到家后，经常晚上看书学习到深夜。这些家务事理所当然成了我俩义不容辞的任务，经常累得腰酸背痛。

在美国假如你门前的草坪几个星期不剪，杂草丛生，落叶即使覆盖自己家草坪，不清扫，邻居们会抗议，因为你影响了这个社区整体环境的形象，没准会让这附近的房屋掉价；下雪天你得把门前路上的雪扫干净，否则路人在你门前滑倒了也可能到法庭告你向你索赔；在自家后院阳台上晾晒衣被，警察会上门干预；开车按喇叭如同骂人，会被人白眼看不起。美国是自由度很高的国家，但也会有中国人想象不到的约束。

闲暇时我们便在附近森林和社区兜圈子散步，美国公路边大多没有人行道，但森林里却修有专供人散步的柏油小道。M.F 家后面的林间小道叫林肯路，是我们散步必经之路。有时路过附近社区，看到人家后院木栅栏内有我们没见过的花木，我们就通过木栅栏缝隙向内窥视，M.F 知道后大惊，警告我们千万不可，否则有可能遭到枪击。在美国私人领地神圣不可侵犯的，与我朝强拆民宅有天渊之别。

在美国，我最不能理解的是对待孕、产妇太苛刻。儿媳 M.H 怀孕初期，反应强烈，吃任何东西都激烈呕吐，十分憔悴，但每天还需坚持开车近一个小时上班。临产当天还在上班，直到阵痛剧烈，才打电话要 M.F 送她去产院。产假也仅一个月，如需继续休息，则需请假，扣发工资。中国的女公务员和国企女职工，产前产后假期加起来超过半年，同时，其丈夫还可享受20天带薪休假。这等优惠条件可能要羡慕全世界育龄妇女。



M.H 临产日超过预产期5天，正好跨过中国农历春节，是个小龙女，看来小家伙不愿做小白兔。产后第二天，我们来到医院看望儿媳及孩子，带来中国传统产妇食品—酒酿荷包蛋。M.H 看起来很疲惫，脸色青黄，孩子红扑扑的，但一双乌黑的眼睛不断转动，好像初来乍到，对这陌生世界感到新奇。医院很大，像迷宫，不识英文肯定迷路。医护人员态度和蔼，亲切友好。产房各种设备齐全，一人一间，超过宾馆。软硬件较国内差距太大，但费用也高得离谱。M.H 生产仅住两天两夜，收费1万多美元，自付1千多美元，其余由保险公司支付。M.F 几年前因剧烈运动，造成腰肌劳损，到医院做了一个检查，没开一粒药，费用就5千多美元，当然绝大部分也是保险公司承担。难怪奥巴马总统在第一任期就出台医改法案，看来是不堪重负，不改不行了。

第三天，M.F 开车接 M.H 母女出院回家。奇怪的是，医院不让家人抱孩子出医院大门，而是由护士抱着小孩来到车门边，确认已安装婴儿固定座位，看着把孩子放入固定好的提篮内才放心离去。在美国，不准大人抱着婴、幼儿乘车。必须在自家轿车内后排中间位置安装小孩固定座位，如是婴幼儿，还须在座位上安装婴儿提篮，并经交警检验合格才可上路。在孩子出生前，M.F 就买来座位和提篮，我俩费了九牛二虎之力，把座位安装好。谁知交警一检查不合格，于是交警帮我们重新安装，两个彪形大汉忙了好一会。他们那种高度负责精神令我们感动不已。



第四天，孩子取名 M.R，与她父母一样，汉语拼音中 M 打头。M.F 和 M.H 都坚持美国孩子的抚养方式。M.R 自出生第一天即一人独睡，M.H 早就为女儿布置好小房间，并安装了无线监控仪，即使孩子房间内所有灯具全部关闭，监控频幕上也能清晰地看到孩子睡眠状态的黑白图像，如打开灯光，看到的则是彩色图像。家中中央空调把室温始终控制在摄氏28度左右，无需穿着很厚的棉衣或盖厚厚的被褥。在中国人眼里，刚出生的婴儿，一人独睡一个房间，大人无论如何不放心的，我们也如此，心疼得不行。美国人不像中国人那样溺爱小孩，即使在寒冷的冬天，那些坐在推车上的孩子也穿的很少，小脚不穿袜子，冻的通红。几乎看不到穿着厚厚棉衣棉裤，带着只露出双眼棉帽的小孩。不知是人种不同，体质差别，还是刻意让孩子从小得到锻炼。

家中多了一个孩子，气氛骤然热烈了起来。孩子睡眠时，我们各人分别在卧室、厨房、书房和电脑房干自己的事，当听到孩子哭声，条件反射地同时冲向孩子房间，仿佛军人听到集合号。初始，可能母乳不够，有时哭闹，喂几十毫升配

方乳后即安然入睡。因此 M.H 便留意广告，联系几个品牌婴儿奶粉供应商，谁知他们纷纷发来奶粉供你试用。以致头两个月孩子吃的奶粉无需购买。最后还是选定一个品牌网上订购。美国的婴儿奶粉，不仅不必担心含有诸如“三聚氰胺”之类的有毒成分，而且还按孩子的不同生长期，配入所需的各种不同营养元素。按月购买不同的奶粉喂养。这可能是美国孩子健康强健的原因之一吧。

(文中照片取之网路)

## (十一) 中产阶层的艰辛

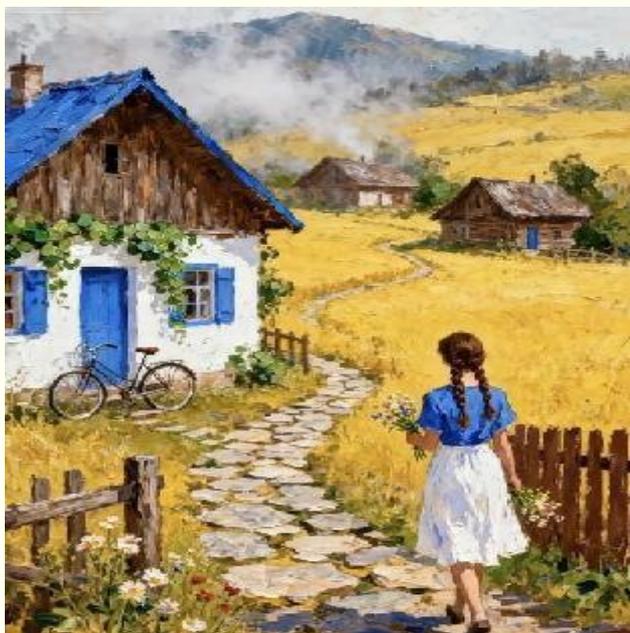
美国虽然生活舒适，但工作非常辛苦，上班不仅必须干满8小时，有时8小时之内也干不完，还得带回家在电脑上完成。不仅如此，还有更大的学习压力，知识更新太快，两三年前学的东西已经不够用了。所以，必须不断充电，否则就无法胜任，就有被淘汰的危险。在美国就是这样，你要想生存保住饭碗，就得学习新的东西，光靠原有的旧的知识 and 吃老本是不行的。在中国一旦进入体制内，就如进了保险箱，尽管上班无所事事，甚至打牌玩电脑游戏，也可享受优厚待遇，终生无虞。这在美国是不可思议的。他们的总统也得竞争上岗。

美国的生存竞争日益激烈，一份工作机会会有许多人在竞争，要想取得工作机会就得有专长、有能力。雇主当然乐意雇佣那些勤奋、有知识，掌握了新技术的人。这种生存竞争也是技术进步的推动力。现在是知识爆炸的时代，世界上每天每时每刻都有新知识产生，前几年还是尖端的东西转眼间又成为昨日黄花。知识快速更新也加大了人们学习的负荷，谁要是放弃了学习新知识，就只能很快被时代淘汰。因此，在美国读书学习也是谋生的一部分，成了生存发展的需要，是一种必须的“消费”，也是一种个人“投资”。美国学生自费交的学费，每年就达1000多亿美元。不要说做技术工作的，就是公司里那些做打字收发的秘书，有不少也是经过重新进校学习后才得到一个收入并不高的差事的。做秘书工作的大多是中年妇女，她们在把孩子养到一定大以后，又回学校念书，然后再回工作岗位。

读书成了大多数社会成员必须的“消费”和“投资”，人人都自觉地不断地去“充电”，这个社会的动能也就很大。美国劳工部长赖特在他写的一本书中认为，在下一个世纪决定一个国家的兴衰的不是它拥有的财富、资源，而是其公民

的素质、思想、智慧等这些最基本的东西。从美国人的这种学习风气，也能感到这个社会在下一个世纪的若干年内还是有竞争力的。在美国有一句名言：一天停止奋斗就有生存危机。美国人要为他们所享有的相对优裕的生活付出艰辛的劳动代价和精神代价。美国社会虽不明显地歧视穷人，但却讨厌懒人。

一个国家的兴衰决定于其经济，经济的发展则依赖于科技的进步，而科技的进步又离不开教育。在这个循环的过程中，最重要的还是人，人的智力因素中也应包括思维的更新。观念、思想本身是产生智慧的触媒，新观念有助于激发新的创造。解放思想永远是最重要的，对许多国家来说都是如此。当然，观念不是天上掉下来的，它也是社会存在的折射。比如，美国人的“充电”观，也是现实逼出来的。因为生存竞争，你要生存就得不断“充电”，人们也就自然强化了这种充电意识。



中国国门打开后，越来越多的中国学生、商人和官员到美国学习深造、考察访问，他们会对所看到的一切投以惊讶的目光。然而，但凡去过美国的中国人，印象最深的恐怕就是美国的摩天大楼、八车道以上的高速公路、风景如画绵延数百里的公园大道、到处是大片的森林、草坪和不怕人的动物。十天半月的衬衣衣领不会黑、皮鞋不用擦等，以及美国私人拥有的花园洋房、游艇、汽车、飞机，还有灯火辉煌的赌城、脱衣舞等，但只看到这些东西并不等于真正

了解了美国。我觉得，那些公费赴美留学深造、进修培训、访问考察、游览观光的“肉食者”们更应该挖掘这些现象背后的因果，供富民强国，振兴华夏借鉴。诚如是，则百姓幸甚！民族幸甚！巨额民脂民膏没白耗矣！网上购物在美国十分普遍，只要你网上确认付款后，三、五天内便能送到你家邮箱或是送到你家门亭内（大件），无需签字确认收到。我们散步看到附近社区公路边一家别墅，可能主人外出旅游未回，一大纸箱网购物品在门口放了将近一个月，也没人偷走。美国私人别墅，门窗全是玻璃，从不见有安装不锈钢防盗门、窗，外出旅行，十天半月，也不见有入室偷盗案件发生。前年 M.F 两口回国探亲20多天，家中安然无事。其治安状况可见一斑。

美国是一个诚信社会，信誉是一个人的生命。诸如国内假冒伪劣，坑蒙拐骗的行为在这里无异于自杀。美国任何一家超市、商场购物，三个月内凭电子结算单，随便退货。每个商场、超市都专门设有退货处，他们不问退货理由，同购物一样，很快将货款打入退货者信用卡内。因此造假毫无意义，一旦发现假货，人家退货就是。M.F 一次补车胎，对方承诺一小时取，一小时后，他还没能完工，说是还需一小时，第二次取车时，他一再表示歉意，并免收这次补胎费用；还有一次电话订餐，M.F 订的菜是牛肉，取回家打开包装纸盒才发现是鸡肉，我们电话告诉餐馆出错，也没当回事。一个多月后又电话在这家餐馆订餐，上次错发鸡肉一事我们已经淡忘，不料老板说上次出错，这次牛肉免费。这些虽是小事，但在国内是不可想象的。中国古人崇尚的“一言既出，驷马难追”、“一诺千金”在这里得到充分体现。

回国时我们在机场问一位来美国多年，刚回国探亲回来的华裔中年妇女：中美差别在哪？她答道：“在美国买假货难，在中国买真货难。”真是既精辟又令炎黄子孙脸红啊！

转眼我们六个月的签证期到了，M.F、M.H 需上班，孩子需人照料，家中不可一日无人，M.H 只好让她父母来美国。我们四位花甲老人，每半年轮换一次，每次轮换都是我们中午登机，亲家晚上到达，空中交会，擦肩而过，无缝对接。如此不仅费用太大，还得长途奔波，办理繁琐手续，真有点力不从心了。不知何时我们的护照能像台湾和其他民主国家一样获得免签证待遇？！

(文中照片取之网路)



[返回目录](#)

## 【健康园地】

# 膝关节骨性关节炎的自我养生保健法（下）

周英男 王岚

### 一、运动养生保健法

膝关节骨性关节炎主要的病症是关节间隙变窄，骨刺压迫神经引起疼痛症状，关节屈伸受限，实践证明，正确的运动养生保健法可使膝关节骨性关节炎的症状得以改善。

稳定膝关节最主要是强健股四头肌，腘绳肌和小腿三头肌，其中的强健股四头肌尤为重要。

1， 坐位：膝关节屈伸运动，每次50下，每天2次。可视情况于踝关节处绑上适度重量的沙袋，增加负荷，增强肌肉的锻炼效果。

2， 仰卧于床上将双腿伸直，右膝呈半屈曲，左腿直腿上抬至足跟离床10cm（图6），静止5秒后落下后，休息2-3秒；左膝半屈曲，右腿直腿上抬至足跟离床10cm，静止5秒后落下后，休息2-3秒；双腿交替上抬为1次，20次为一组，每日做三组。随着不断练习，肌肉力量不断增加，大概1个月后视自身情况而定，可加至30次每组。每组最多50次，每日最多5组。



图6

3， 右侧卧位于床上，右膝屈曲，左腿向上抬至足跟离床10cm（图7），静止5秒后落下，休息2-3秒；左侧卧位，左膝屈曲，右腿向上抬至足跟离床10cm，静止5秒后落下，休息2-3秒；双腿交替上抬各为1次，20次为一组，每日可以做三组。随着不断练习，肌肉力量不断增加，大概1个月后视自身情况而定，可加至30次每组。每组最多50次，每日最多5组。



图7

4, 坚持做股四肌等收缩的静力训练, 坐位, 双下肢伸直, 同时用力绷紧两侧大腿的前方肌肉群, 持续10~20秒, 放松5~10秒; 重复20~30次, 每日4~5次。



图8



图9

5, 手扶着矮桌或者椅背, 两腿交替, 屈膝上抬100次为一组, 早晚可各做一组。(图8)

6, 坐位, 两腿分开, 两臂尽可能的向右足尖方向伸展, 使腰背肌及大腿股后肌群得到伸展 (图9), 静止10秒后, 再向左足尖方向伸展, 使腰背肌及大腿股后肌群得到伸展, 重复20~30次, 每日4~5次。此方法可使大腿股后肌群得以锻炼, 对稳定膝关节有效。

7, 面壁而站, 手扶于墙上, 右足在前, 半屈膝, 左足在后, 伸直, 重心在左足上, 慢慢将重心移至前侧的右足上, 使小腿后侧的肌肉 (小腿三头肌) 得以充分伸展 (图10), 静止10秒后, 再换左足在前, 半屈膝, 右足在后, 伸直, 重心在右足上, 慢慢将重心移至前侧的左足上, 使小腿后侧的肌肉 (小腿三头肌) 得以充分伸展。此法可强健小腿三头肌, 对稳定膝关节有益。

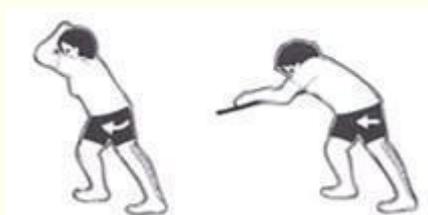


图10

8, 浴缸内锻炼法: 在浴缸温水中, 手把浴缸沿, 缓慢下蹲, 多次反复后, 尽量蹲至最大限度, 静止10秒后, 再慢慢站起, 用两手压两膝, 使膝关节伸直, 重复做20-30次, 一日做2次 (图11)。这种练习, 借助水的浮力, 可减轻重力的影响, 取得好的锻炼效果。



图11

9, 静力后靠半蹲: 背后靠墙, 双腿双脚同样要并拢, 膝盖同样要夹紧。半蹲也是90°左右, 但也有些不同, 半蹲30秒后缓缓起身, 身体一直贴墙, 站直后再蹲到原来的位置, 再蹲30秒后再缓缓起身, 每次15到25分钟, 一个星期做2到3次。(图12)



图12

## 二、中医学对股关节骨性关节炎病的认识

中医学有一种鹤膝风的病名, 是指病后膝关节肿大变形, 股胫变细, 形如鹤膝者, 故名鹤游风。股关节骨性关节炎病属于鹤膝风的范畴。多由经络气血亏损, 风邪外袭, 阴寒凝滞而成。临床上, 股关节骨性关节炎病可分为五种类型:

**风痹型:** 游走性关节痛, 关节功能障碍, 脉浮。多用疏经活血汤 (当归6g, 白芍6g, 熟地黄6g, 川芎3g, 苍术3g, 茯苓3g, 桃仁3g, 牛膝3g, 防己3g, 威灵仙3g, 羌活3g, 防风3g, 白芷3g, 龙胆草3g, 陈皮3g, 炙甘草3g, 生姜3g,) 水煎服。

**寒痹型:** 膝关节剧烈疼痛, 关节受凉时症状会加重, 受热时症状减轻, 脉弦紧。多用独活寄生汤 (独活6g, 寄生6g, 熟地黄6g, 川芎3g, 细辛2g, 茯苓3g, 秦艽3g, 牛膝3g, 浮苓3g, 桂枝3g, 防风3g, 人参3g, 当归3g, 芍药3g, 炙甘草3g), 水煎服。

**湿痹型:** 膝关节持续疼痛, 手足肿胀。多用薏苡仁汤 (麻黄4g, 当归4g, 白术4g, 薏苡仁8g, 桂枝3g, 当归3g, 芍药3g, 炙甘草3g), 水煎服。

**气滞血郁型:** 膝关节持续剧烈疼痛, 四肢麻木, 关节肿胀, 活动受限, 脉沉

涩，舌红，有淤血斑。多用疏经活血汤（当归6g，白芍6g，熟地黄6g，川芎3g，苍术3g，茯苓3g，桃仁3g，牛膝3g，防己3g，威灵仙3g，羌活3g，防风3g，白芷3g，龙胆草3g，陈皮3g，炙甘草3g，生姜3g），水煎服。

肝肾虚型：多见于高龄者及体弱者，膝关节疼痛，四肢麻木，活动受限，脉沉，舌质淡，苔薄白。多用三痹汤（当归9g，白芍12g，熟地黄15g，川芎6g，苍术3g，茯苓9g，当参9g，牛膝9g，细辛3g，肉桂3g，杜仲9g，防风3g，白芷3g，续断3g，黄芪6g，炙甘草3g，生姜3g），水煎服。

止痛药物、针灸，按摩，理疗，温泉浴等均可治疗膝关节骨性关节炎，可以配合使用。但是，止痛药物应用时间过长，应注意药物的副作用。

西医在人工膝关节置换术上，无论在手术方法还是人工膝关节的材料上，都取得了很大进步。久治不愈、有严重关节功能障碍，且年龄在50岁以上者可做人工膝关节置换术。

### 三、生活起居、饮食方面的自我养生保健法

膝关节骨性关节炎患者最怕风冷、潮湿，因此居住的房屋最好向阳、通风、干燥，保持室内空气新鲜。新建的房屋要充分通风，等室内干燥后再入住为好。床铺要平整、被褥轻暖干燥、经常洗晒。同时有腰疼的人最好睡木板床，床铺不能安放在风口处，防止睡眠中受凉。雨天如果衣服被淋湿，要及时的换上干燥衣服，以免被湿邪和寒邪侵袭，加重病情。

洗脸洗手宜用温水，晚上洗脚，热水以能浸至踝关节以上为好，时间在一刻钟左右，可促进下肢血液流畅。

要穿合适的鞋行走，要避免经常穿着不合脚的鞋或穿着拖鞋、高跟鞋长距离行走会使膝关节长时间处于非正常的受力状态，造成膝关节的慢性损伤，引起疼痛。

多进食高钙食品，以确保老年人骨质代谢的正常需要。老年人钙的摄入量应较一般成年人增加50%左右，即每日成分钙不少于1200毫克，故宜多食牛奶、蛋类、豆制品、蔬菜和水果，必要时要补充钙剂。平时要加强锻炼，劳逸结合，注意饮食调理，积极配合医生治疗，以免耽误病情。

要增加多种维生素的摄入，如维生素A、B1、B6、B12、C和D等。甜瓜、葡萄柚、木瓜、奇异果、橘子、芒果、菠萝、香蕉、草莓、蕃茄、包心菜、青花椰菜、马铃薯、芦笋。维他命E：如蔬菜油、葵花子、核果、青花椰菜、芦笋、菠菜、花生酱、全谷类食物。鱼类、蚝、虾、小麦面包等可补充各种维生素。应

多食蔬菜、水果和含粗纤维的食物，常食坚果，注意营养的补充。

食疗方1：独活乌豆汤：

组成：独活9-12g，乌豆60g，米酒适量。

用法：将独活、乌豆放入2000ml清水中，文火煎至500ml，取汁，去渣，兑入米酒，一日内分两次温服。

适应症：风痹型及肝肾虚型膝关节骨性关节炎，去风胜湿，通络止痛。

食疗方2：独活酒：

组成：独活30g，石南藤30g，防风20g，附子15g，川乌15g，米酒1000ml。

用法：将独活、石南藤、防风、附子、川乌放入米酒中，浸泡数日，每服5ml，一日两次。

适应症：湿痹型及寒痹型膝关节骨性关节炎。去风胜湿，散寒，止痛。

食疗方3：鸡血藤膏：

组成：鸡血藤5000g，冰糖2500g。

用法：将鸡血藤水煎3-4次，过滤取汁，微火将药汁煎少，再加入冰糖制成药膏。每服15-20g，一日两次。

适应症：气滞血郁型膝关节骨性关节炎，活血通络，调经止痛，关节活动受限。

(编者按：作者旨在分享保健、养生理念，文章内容仅供参考)



[返回目录](#)

# 简易自我按摩法

## 芳草

(接上期)

### 九、梳头

1、概述：梳头按摩也称干洗头。头发与人的肾、肝、心、肺、脑等脏器组织有密切的关系。人的头顶又是诸阳之会，居高临下，贯通周身。故梳头得法者会有浑身轻松、气血畅流周身之感。

2、操作：十指弯曲成梳状，从前往后梳头，先以左手梳左边的头发，以右手梳右边的头发。然后，左右手交叉梳理，经按摩后，头皮会有发热和紧缩感。梳头完后，双手应从耳后至大椎，分左右两路沿颈汇于天突，顺任脉至中丹田，反覆几遍。

3、功效：①常梳头可健脑提神、解除疲劳。②流通气血、荣发固发、促进睡眠。③降低血压、预防脑动脉硬化症和脑溢血等疾病的发生。

### 十、抹臂

1、概述：抹臂是疏通手三阴经、三阳经的有效方法。双手连接大脑和五脏六腑，常抹臂健脑利五脏。

2、操作：先用右手抹左臂。从肩头向下抹到手指，再由手指抹到手掌，复沿手臂内侧向上抹到腋下。若干次后，再换左手抹右臂，全凭劳宫能量、贯通臂部三个关节~肩、肘、腕，需用内劲，使其透入臂内方可奏效。适宜睡觉前和起床前做。

3、功效：疏通手三阴经、三阳经，预防肩周炎、风湿性关节炎和类风湿性关节炎，促使关节灵活。

### 十一、擦胸

1、概述：前胸肋骨后面是五脏六腑所在地，是保障我们健康的重要守护目标。

2、操作：先用左手从左乳下，经心窝斜擦至右肋下；后用右手从右乳下经心窝斜擦至左肋下。一左一右，交替擦摩。按摩时要尽可能地缓慢，让能量能透入胸腔。最好是着单衣按摩或赤身按摩。

3.功效：①温暖胸部、强心解闷，可以治胸闷、心慌、气急、胁痛，预防冠心病、肺气肿、肌肉发育不良诸症。②按摩时经过中脘穴，对消化不良、脾胃虚弱等症有治疗作用。③疏肝利胆，调和气机。

## 十二、揉腹

1、概述：肚脐称“神阙”穴，通五脏，是重要的经络汇集之处。与十二正经、奇经八脉有着广泛的联系。

2、操作：左手劳宫对准肚脐，顺时针方向由小到大旋转按摩，然后改用右手劳宫对肚脐，逆时针方向由大到小旋转按摩。旋转的直径大小不拘，可单手交替按摩，亦可双手叠加旋转按摩，一边按摩一边提肛。

3、功效：①对脾胃功能、大小肠功能有调治作用。②可消减腹部脂肪、固精益肾，对便秘、遗精、脱肛及痔疮均有较好疗效。

## 十三、搓两肾

1、概述：肾为先天之本。一般情况下，人到成年均有肾虚、肾亏之弊。按摩双肾，可暖肾生精、化合命门正气、培扶先天之本。

2、操作：双手劳宫紧贴两肾，一上一下地搓擦（最好是手贴着皮肤搓擦），疏通带脉。用内劲搓擦超过百次，达到大汗淋漓，则浑身畅快。

3、功效：①对肾虚腰痛，阴虚盗汗，阳虚夜尿多有明显效果。②不论有病无病者，坚持搓双肾，能达到有病治病，无病强身的目地。

## 十四、擦双股

1、概述：股部是人体6条经络分布的重要区域，是足三阳经循行的要道，这些经络与周身气血的运行、脏腑功能及肢体活动都密切相关。

2、操作：左右手同时从臀部擦向双膝，然后再一前一后地摩擦。

3、功效：①贯通髋关节、膝关节，使气血通畅、关节灵活，腿部的肌力增强。②带动能量来回运行，预防坐骨神经疾病。

## 十五、揉膝

1、概述：膝部为足三阳、三阴经的必经之处，周围有较多横纹肌和韧带组织，最恶湿怕寒，揉膝以局部发热为目的。

2、操作：两手劳宫抚膝，先按顺时针方向按摩，再按逆时针方向按摩。

3、功效：①揉膝对预防膝关节老化、增强关节生理功能、抗病能力具有良好作用，尤其对老年人腿部保健特别适宜。②提高膝部的温度，防治老寒腿和关节炎。可治外感风寒湿邪引起的肿痛、麻痹等症，还具有滋肾清热之功效。

## 十六、搓涌泉

1、概述：涌泉为肾经之井，肾经起于涌泉、止于胸部。通行着6条正经和阴跷、阳维、冲脉等。它们入胸腹连五脏、上头面，通达脑髓五官。

2、操作：如能取天盘坐式，则可用左手劳宫贴于右涌泉，右手劳宫贴于左涌泉，一推一拉地搓擦涌泉。若是“天地盘”或“地盘”坐式，可一次搓擦一只脚，搓完之后再换另一只脚。

3、功效：①搓涌泉可以引肾水、涵养肝木、防止肾中虚火上炎，有舒肝明目、交通心肾的作用。搓涌泉还可通调经络、充养脑窍、安宁元神，故常搓涌泉能强身健脑、益寿延年。

## 十七、叩齿

1、概述：齿为骨之余，同筋骨有直接的关联，而且同胃、肠、脾、肾、肝等内脏活动也有密切的联系。叩齿有固齿生津和促进消化功能的作用。

2、操作：①牙齿咬合不齐者，需分别叩击，先叩门齿，再分别叩两边的臼齿，以清晨起床时叩齿为佳。②叩齿时不要用力过猛，以免损伤牙根。③全口镶嵌假牙者不必叩齿。

3、功效：①叩齿能固齿生津，有维护牙齿健康和促进唾液分泌、增强消化功能的作用。②通过有节奏地叩齿，能刺激到牙周组织的血液循环，有利牙龈健康。

## 十八、鼓漱

1、概述：鼓漱又称“赤龙搅海”、“运舌”、是一种传统的养生方法。在中医理论中，唾液被认为是人体津液的一部分，与健康密切相关。

2、操作：鼓漱时，闭口合牙，舌头在口中做前后左右上下的搅动。再鼓漱两腮作漱口动作，来促进唾液分泌，待津液满口，徐徐咽下。

3、功效：吞咽唾液，可滋养五脏、平衡阴阳。中医认为，鼓漱的唾液在心化血、在肝明目、在脾养神、在肺助气、在肾生精，润五脏、悦肌肤，令人精神饱满，耳聪目明。

自我按摩法，依照从上到下、从外到内的顺序来操作，既是对机体功能的调整，也是对本性的激发，在实践中认真操作，悉心领悟，才能得按摩之真谛、健身之效益。

(编者按：作者旨在分享保健、养生理念，文章内容仅供参考)

[返回目录](#)

## 自己开启通往健康长寿的大门

周英男 王岚

社会福祉研究伴随着科技进步，经济发展和老龄化社会的推进而不断发展。随着各国老龄化的推进，旨在预防疾病、改善体质的东方医学预计将在未来的社会福祉中发挥重要作用。

法国学者弗勒朗提出，动物的寿命取决于其发育周期的年数，平均寿命是其发育周期的5倍。根据这一理论，如果人类的发育周期约为20-25年，那么人类可以活到100-125岁。为什么人类的平均寿命被限制在70-80岁左右？

### 一、阻碍长寿的因素

1，疾病：现代人类随着社会竞争激烈，精神压力大，饮食不当等因素，出现了许多的疾病包括高血压、高血脂、高胆固醇、精神障碍、脑血管疾病、心脏病、肝病、糖尿病和恶性肿瘤（癌症）。

2，衰老：营养不良、缺氧、缺乏运动以及促衰老物质的出现等因素都会加速衰老。

3，压力：长期压力会导致疲劳，缩短寿命。

4, 缺乏运动: 由于缺乏运动, 过多的能量损失会导致肥胖, 并以体脂的形式堆积在血管壁上, 从而引发动脉硬化, 损害健康。

缺乏运动会加速内脏和肌肉的退化, 损害心脏、肺等器官的功能, 导致肩膀僵硬、背痛、食欲不振、睡眠困难等症状; 缺乏运动也会加速衰老过程。

5, 营养失衡: 营养过剩和缺乏运动是导致肥胖的原因。老年人的胃腺和幽门腺功能减退、胃壁细胞退化萎缩、胃平滑肌和肠平滑肌的弹性纤维减少。

老年人消化吸收食物的能力下降, 会导致营养不良, 营养不良会加速器官衰老。

## 二、长寿五要素

1, 适度运动: 适度运动有助于人类健康和幸福、保持健康、增强体力、预防癌症、缓解压力。

根据自己的性别、年龄、体力和当前健康状况制定运动处方, 并根据处方进行锻炼非常重要。

传统医疗体操是自古流传下来的各种医疗体操, 其目的是促进健康和治疗疾病。传统医疗体操有着数千年的历史, 内容丰富多彩, 包括太极拳和医疗气功。

太极拳是中国传统文化中不可或缺的一部分, 同时也是一种非常适合当地气候和性格的优秀医疗体育锻炼方式; 太极拳是一种传统的康复疗法, 旨在促进健康和治疗疾病, 预防与治疗相结合。

气功是中国传统文化中不可或缺的一部分。气功也是东方医学的重要组成部分, 历史悠久、内容极其丰富、疗效显著。医疗气功是气功的重要组成部分, 旨在促进健康和治疗疾病, 预防与治疗相结合。

2, 营养平衡: 保持每日营养摄入和消耗的平衡至关重要。三大营养素的重量比, 碳水化合物: 蛋白质: 脂肪= 4:1:1。鱼类、肉类、牛奶、鸡蛋和纳豆等食物富含蛋白质, 应每天食用。

绿色和黄色的蔬菜、水果和海藻富含维生素和矿物质, 多吃有益健康。日本人碳水化合物摄入量较大, 过量的碳水化合物会转化为皮下脂肪, 沉积在体内, 导致肥胖, 蛋白质必须保证每日所需用量。

限制食盐摄入量对预防脑血管疾病很有效。控制每日食盐摄入量, 避免食用过咸过辣的食物。切勿暴饮暴食, 吃到八分饱至关重要。切勿食用过多的动物脂

肪，最好避免食用烧焦的鱼类或肉类。

霜降是秋季的最后一个节气，此时天气渐冷，露水凝结成霜。在中医理论当中，霜降时节自然界阳气渐收，阴气渐长，人体的生理机能也随之发生变化。

饮食方面需顺应节气特点，以滋阴润燥、健脾养胃、补肾防寒为主，从而维持身体阴阳平衡、增强体质、预防疾病，可以多吃些滋阴润燥饮食、健脾养胃饮食、补肾防寒饮食等。

膳食纤维（OPTIFIBER 和 BENEFIBER）可促进肠道蠕动、促进消化吸收，防止便秘。



① 滋阴润燥饮食：霜降以后，气候越发干燥，易伤人体津液。应多食用具有滋阴润燥功效的食物，滋养肺阴、胃阴。如：百合其性微寒、味甘，归心、肺经，有润肺止咳、清心安神之效，可煮百合粥、百合汤；或与银耳、雪梨等食材搭配食用，能有效缓解肺燥咳嗽、咽干口渴等症状。

梨性凉、味甘、微酸，归肺、胃经，有生津润燥、清热化痰之功生食、榨汁或煮梨水饮用，都可有助于补充津液，减轻干燥之感；此外，芝麻、蜂蜜等食物也有滋阴润燥作用，可将芝麻炒熟后研末，加入蜂蜜冲服，滋养身体。

② 健脾养胃饮食：脾胃为后天之本，霜降时节养护脾胃十分关键。多吃健脾养胃的食物，能增强脾胃运化功能，为身体储备能量过冬。如：山药性平，味甘，归脾、肺、肾经，具有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精的作用，可煲汤、煮粥或清蒸食用。

南瓜性温，味甘，归脾、胃经，能补中益气、消炎止痛、解毒杀虫，常吃南瓜粥、南瓜饼等，有助于脾胃健康。此外，芡实、薏仁等食物，能健脾利湿，与其他食材搭配，可制作成健脾利湿的药膳，改善脾胃功能。

③ 补肾防寒饮食：霜降后，天气逐渐寒冷，肾主藏精，为人体先天之本，此时补肾有助于增强身体的御寒能力。可食用一些补肾的食物，如：栗子性温，味甘，归脾、胃、肾经，有养胃健脾、补肾强筋、活血止血的功效，生食或煮熟食用，对肾虚腰膝酸软、腿脚无力有一定改善作用。

核桃性温，味甘，归肾、肺、大肠经，能补肾固精、温肺定喘、润肠通便，可每天适量食用。此外，羊肉、枸杞等食物也有补肾作用。羊肉可煲汤或炖煮，枸杞可泡茶、煲汤，根据个人体质适当食用，能起到补肾防寒的效果。

除了选择适宜的食物，还应注意饮食的多样性和均衡性，避免过度的食用生冷、辛辣、油腻食物，以免损伤脾胃。

在烹饪方式上，尽量采用清蒸、炖煮等健康方式，减少油炸、烧烤，以保留食物的营养成分。要根据个人体质进行饮食调整，体质虚寒者可适当增加温热性食物的摄入，体质偏热者则应避免食用过多温热食物，以防上火。

大豆（豆腐、腐竹等）、海鲜（鲑鱼、虾、海藻等）、富含钾和膳食纤维的蔬菜以及菌类（菠菜、莲藕、黄瓜、香菇、金针菇）都被认为是长寿食品。

3, 缓解压力：所有的自然和社会因素，如：炎热、寒冷、潮湿、干燥、疼痛、噪音、人群以及复杂的人际关系，都可能对人体和精神造成压力。强烈而持久的压力会导致精神疲劳和各种疾病，失眠、抑郁、高血压、心律失常、心脏神经官能症、胃溃疡、十二指肠溃疡、神经性尿频和糖尿病等疾病都与压力有关。

运动或培养兴趣爱好，有效改善情绪，消除压力源至关重要。

4, 积极休息和规律的生活方式：老年人需要7-8小时的睡眠。沐浴可以促进身体的新陈代谢，排出体内积聚的废物。在微温的水中短暂浸泡，可以有效缓解疲劳。经络按摩能迅速将肌肉中积聚的废物输送到血液循环中，为肌肉输送新鲜的、富含氧气的血液，加速疲劳的恢复。

闲暇时，散步、慢跑或进行一些您喜欢的运动，都能有效放松身心，改善情绪，缓解精神疲劳，规律的生活方式对保持健康至关重要。

(编者按：作者旨在分享保健、养生理念，文章内容仅供参考)

[返回目录](#)

【银光厨艺】

## 立秋时节，依季而食，守护健康

张媛香



点击网址链接观看: <https://www.meipian.cn/5i0sjeu4>

[返回目录](#)

## 【银光大事记及分会花絮】

# 银光十一月大事记

1, 11/3 波多马克高中中文班学生一行17人和三位带队老师拜访银光安妮湖分会作中美文化交流。除了分会成员与美国中学生交流中国书法、贴布、绢花、太极活动示范及操作外，学生们唱诵了中文歌，分会也表演了四个节目。最后以分会老人们亲自烹煮丰盛的自助餐完美结束这次文化交流活动。

2, 11/3, 理事会通知所有会员，因为从11月8号起美国食品券 SNAP 发放停止，如果会员因此影响到生计，理事会会尽量帮忙，让所有会员能够衣食无缺，安心过生活。

3, 11/16, 朗利高中(Langley High School )全国华人荣誉学会学生会主席雅各布和威廉把学生制作的纸质灯笼送到泰森公寓，代表学生给长者带去节日问候和关怀。大华府地区公益事业倡导者副总裁张沁和龚蕊前副理事长陪同拜访。

4, 11/19 理事会关怀事务理事于明通告所有会员，启动“关爱长者” (SOS) 计划通知与调查，目的在了解长者会员的需求以及征求爱心义工。根据调查的结果，理事会将制定一套切实可行又行之有效的方案，让此公益工作能良性循环，长期发展。

5, 11/20上午，银光在亨顿中心的活动组队与中心为庆祝感恩节及欢送中心副主任 Ms. Jeanne Alcazar 举办联欢会，共表演了8个节目，其中有银光的5个节目。银光理事长陈丽珍代表银光给 Jeanne 赠送了鲜花和感谢卡，感谢她18年来对每一位长者善良温柔的微笑奉献。

6, 11/22下午，银光理事会带领银光演出队到泰森公寓慰问演出，受到100多位中外老年居民的热烈欢迎，包括新、老居民代表 Brenda 及 Jane。

演出共11个节目，其中有银光的10个节目，泰森公寓的1个节目。演出会由公寓居民代表、银光前理事长陈时达双语主持。银光理事长陈丽珍用双语讲话，主要介绍银光，到泰森公寓演出主要是要展现会员平日所学，与公寓居民分享。分会长汪基铭也在会上发言表示欢迎。这次慰问演出获圆满成功。

[返回目录](#)

# 银光分会十一月活动花絮

1, 自10月10日的阳光午后, 猎人公寓的大厅里传来《新希望合唱队》的第一缕和声以来, 特别是进入11月以后, 公寓里已有30名银光会员踊跃参加了每周一次的合唱学练。

这支中、韩、俄等多族裔的合唱队是社工 Jane 的心血结晶。她花了许多时间去筹划动员, 只为了让公寓里的老人们有一个能用歌声交流、用笑容连结的空间。她请来韩裔指挥 Kim 先生执教, 又邀请了高中义工 Sofia 担任伴奏, 有时由她亲自伴奏。这个温柔耐心的社工成了合唱队最温暖的风景之一, 老师的分声部教学也进一步吸引学员。

如今, 《新希望合唱队》已有40多位成员。其中包括银光第一任副理事长及几位往届理事。银光合唱团的新老成员是希望合唱队的主力军。他们不仅参加活动, 还积极主动从网上搜集当前学的歌曲如《You are my sunshine》、《Oh, Shenandoah》等歌的双语资料分享给大家, 以帮助其他成员更好地共同学唱英文、韩文及拉丁文歌曲。

歌声里, 有人重新拾起年轻时的梦想, 也有人第一次尝试唱起英文歌曲。在合唱队里, 各族裔邻居友好和谐的学练使每个人都身心愉悦, 笑语盈盈。社工、义工及老师的奉献点燃了大家心中的希望——他们不仅在唱, 更在用歌声互相扶持, 共同前行!



(猎人公寓分会联络人 竺雪丽)

2, 10/26 民族舞蹈队应邀参加 VA 旗袍会成立十周年庆典, 为盛会献上热情奔放的藏族舞蹈《吉祥》。下午四时, 八位队员抵达庆典地点“乐园”, 在主办方的安排下, 认真熟悉场地并进行走台排练。其间, 银光协会理事长与舞蹈队长代表全体队员, 向旗袍会敬赠贺卡与一盆兰花。兰韵飘香, 寄情深意长, 祝愿旗袍

会的姐妹们典雅如兰、芳华永驻。

晚会于六点半正式拉开帷幕。《吉祥》作为外宾节目第四个登场。在悠扬的长号声中，民舞队员翩然起舞，舞姿舒展大方，展现出雪域高原的辽阔与春回大地吉祥常在的人间的喜悦。

庆典在七点半的大合影中圆满落幕。银光民族舞蹈队此行，不仅传递了与姐妹团体间的深厚友谊，更展现了银光人热爱生活、积极向上的精神风貌。



(银光民族舞蹈队 峪岚)

3, 10/27下午，临近重阳节之际，猎人分会的朋友们一行近20人，相聚于林间小道去赏秋。金秋十月、阳光明媚，脚下的落叶沙沙作响，林中红黄交织的美景就展现在眼前。此时微风拂面，大家笑语盈盈，款款漫步欣赏着，仿佛走进了一幅流动的秋日画卷，景美、情更浓。斑斓夺目的画面引人入胜，不知谁先开口唱了起来。动听的歌声拨动心扉，伙伴的情影吸人眼目... 秋意浓浓伴着歌声，实在令人心醉！醉了！我们陶醉在秋日的暖阳下，我们陶醉在多彩的秋林中，我们陶醉在友情的世界里！



(猎人公寓分会 欧阳可健 彭国庆)

4, 11/16上午10点, 朗利高中 (Langley High School) 全国华人荣誉学会学生会主席雅各布(Jacob)和威廉 (William)专程把他们学会学生制作的纸质灯笼送到泰森老年公寓, 代表学生给长者们带来了节日问候和关怀。

大华府地区公益事业倡导者、iTalkBB 公司副总裁张沁和龚蕊女士 (曾任黄河艺术团团长, 星光艺术团创始人之一, 前银光理事会副理事长) 陪同他们一起来到公寓。

我们泰森公寓的华裔热烈欢迎和感谢他们为服务老年社区, 带来节日祝福所作出的努力!



(泰森公寓分会 陈时达) (张沁 视频; 李沅 照片)

点击网址链接观看: [https://youtu.be/w4VZHOoUFRY?si=iJ\\_ldtY-fjiwOWpl](https://youtu.be/w4VZHOoUFRY?si=iJ_ldtY-fjiwOWpl)

[返回目录](#)

