



银光老年协会
Silver-Light Seniors Association

银光通讯

2026年01月01日 第195期

责任编辑 王佩

目 录

【银光寄语】	
《银光老年协会》简介	
《银光通讯》简介	
【银光活动】	
爱撒人间	黄海毅
义工精神	陈丽珍
银龄翩跹·舞韵流金	孙玉琴 李庆宪
以舞会友 传递情谊	匡汉英
岁月暖时光 感恩伴夕阳	寸树兰
在坚持中前行 于磨砺中成长	峪岚
温暖迎宾 用心“备至”	王玲珍
【银光文苑】	
词两首	邹少男
秋冬之间	邹少男
诗词六首	姚永春
赞西城校区联谊会	李庆宪
蛇年入冬初雪	芳草
诗两首	周英男 王岚
今冬第一场雪与我的小菜园	张媛香

窗前兰花二度开..... 邹少男

冬之美..... 邹少男

难忘的一课..... 李庆宪

【银光往事】

银光往事 (35) 双姥

银光往事 (36) 双姥

【健康园地】

心前区疼痛的自我养生保健法..... 周英男

【银光厨艺】

感恩有你，冬至有暖..... 张媛香

【银光大事记及分会花絮】

银光十二月大事记..... 理事会

银光分会十二月活动花絮..... 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194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)
《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
下期责任编辑: 王佩 邮箱: wangpei531028@gmail.com
2. 《银光通讯》统一投稿邮箱: journalslsa@gmail.com
每月投稿的截稿期为24日。

[返回目录](#)

【银光活动】

爱撒人间

感恩节食物发放

黄海毅

感恩节当天清晨7点，餐厅团队便开始忙碌，烹煮并装配温暖的“鸡肉通心粉”餐盒。在志愿者与员工们的全力合作下，120份餐食在上午11点装配完成，12点前成功送达两个庇护所服务点，确保收容所住户们能够在节日享用到温暖又营养的一餐。

Munch & Match 的创立理念是让每一位顾客与餐厅拥有者一起参与做好事。在平日的运营中，经理会将顾客给予的小费集中保存，在重要节日或公益活动中用于帮助需要的人。今年感恩节，所有捐赠餐食的食材费用，便来自于大家的爱心小费。虽然员工也捐出了小费，但是经理自动为员工提供10%的小费奖励，感谢他们的辛勤付出。餐厅老板衷心地感谢每一位给 Munch & Match 留下小费的顾客，正是大家的善意，让此次感恩节捐赠成为可能。



而接受捐赠的“木匠庇护所”是长期致力于为无家可归者与困境家庭提供支持和希望。能够在感恩节为这些弱势者献上一份温暖，是餐厅老板和员工们莫大的荣幸。付出无大小，小型企业也能够为社区带来深远影响，每一个善举，都能够让社区更加温暖和坚韧。

而能携手银光老年协会做此善行，更让人深信，付出不在年纪大小，只要有爱心都可爱撒人间！



[返回目录](#)

义工精神

了解义工精神，愉快、自觉参与

陈丽珍

义工服务是一种基于责任感与奉献精神的社会参与形式，具有义务性、不以任何物质报酬为目的。凡是愿意无偿贡献个人时间与精力，以改善社会服务、推动社会进步为目标的行动，都属于志愿服务的范畴。参与义工工作不仅是帮助他人与社会，更是寻找生命意义、体验付出的价值。义工精神的核心在于“自愿、利他、不计报酬”，体现着公民对社会应尽的责任，也是个人回馈社会的重要方式。

在美国社会里，义工服务更是文明文化中不可或缺的一部分。统计显示，大约有半数的美国人每年从事志愿服务，平均投入约一百小时。换算下来，相当于有约一亿五千万人，每隔三到四天便会贡献一小时参与公益活动。义工的身影随处可见，他们活跃于医院、学校、图书馆、社区组织以及各种慈善机构之中，成为美国文明社会中一道亮丽而温暖的风景线。

美国之所以能维持如此庞大而持久的义工队伍，是有多重因素共同作用的结果。美国的教育体系重视公民责任与社会参与，从小培养学生的服务精神；完善的公益组织体系为民众提供多元且容易参与的志愿机会；同时，美国文化强调自主选择与自我实现，使义工服务成为许多人实践个人价值的重要途径。

然而，从更深层来看，支撑义工精神永续延续的真正源泉，是“爱”。爱是人类的天性，是跨越年龄、种族、信仰与地域的普世情感。家庭给予爱的基础、学校培养关怀与合作的能力、社会文化则不断强化人与人之间的支持与连结。正因为爱不断在不同层面被滋养，它成为义工服务最深沉、最持久的动力，使人们愿意付出、愿意分享、愿意贡献。

在推动义工工作的过程中，沟通更扮演着极为关键的角色。义工团体由不同背景、不同个性、不同习惯的成员组成，每个人都是独立的个体，拥有独特的思考方式与处事风格。因此，团体不可能完全一致，但必须在多元中寻求共识，在差异中追求合作，这就是“异中求同”的涵养。

在与义工沟通中，有些人性格直接，重视效率与效果，接受公开、公平的竞争，相信“合作更有力”；也有人习惯委婉表达，更重视关系层面的和谐与整体

运作的方法。他们强调礼让、周全与体贴，希望透过互相理解维持团队和谐。若缺乏良好沟通，同是义工，也可能变成“郁工”，产生误会；或变成“逸工”，选择逃避；甚至成为“不合作的异工”。这就提醒我们，义工团队要如一座群山共存，而不是“一山不容二虎”，唯有互相尊重与包容，才能让团队发挥最大的力量。

综观而言，义工服务之所以在社会中长期发展，就是因为它汇聚了责任、制度、文化与爱的力量，而良好的沟通更是协调这些力量不可或缺的桥梁。正是这些因素共同推动，使义工精神得以在世界不同角落持续绽放光芒，为社会带来源源不绝的温暖、善意与希望。

(根据王一宁老师义工培训资料改写)



[返回目录](#)



银龄翩跹·舞韵流金

孙玉琴 李庆宪

西城分会为期一个多月的交谊舞华尔兹（慢三步）第一期强化训练结束了。我们共同见证了学员们——一群可敬可爱的50后、60后的舞友们，以极大的热情与毅力，完成了一段充实而优美的舞蹈旅程。

在此，谨对本次舞蹈培训过程做一个美好的回忆，同时对台前幕后的所有学员和朋友们道一声：“大家辛苦了，谢谢！”

过去的一个月里，由孙玉琴分会会长会同张玲、汪桂兰两位大姐，共同发起并组建的西城校区“健身交谊舞”培训班，有幸邀请到有二十年教学经验的李庆宪老师予以施教，得到了很多舞蹈爱好者的大力支持和踊跃参与，很快于11月初就开课了。



大家都是热衷于交谊舞的爱好者，殊不知他们都是零基础，绝大部分的老同志从未接触过交谊舞，什么步伐、舞曲、姿态一概不懂，可想而知起步的难度之大。

但是，面对陌生的舞种，大家却信心十足。自第一课开始便从站姿、握持、先出哪条腿、如何背口诀等等，以“小学生”般的认真态度，虚心请教反复练习，不懂就问，百练不烦。每当老师详细讲解步伐要领时，室内鸦雀无声，大家屏住呼吸，生怕听错一个字。当老师让大家体验练习时，屋内一下子又热闹起来了。123、223、大小小、降升平，大家随着老师那铿锵有力的口令，走的是那样整齐、带劲儿。路过的人们透过门窗见此情景，无不稀奇，探头窥视，却丝毫没有影响到学员精神集中的刻苦训练。对于可敬可爱的这些“老学员”而言，不仅仅是对技能的再学习，更是对艺术感知的重新唤醒。

诚然任何初学者都不会是一帆风顺的。尤其是上了年纪，记忆力减退，动作难以达标，但是大家在学习中都努力克服那些意想不到的困难，为了按要求完成“作业”，回到家中勤学苦练，提升肌肉记忆。孙玉琴大姐身为西城校区的分会会长，又是组织发起人之一，更感到压力山大。李老师家住泰城，距离西城很远，来回往返打的费就要\$80多，他是无私奉献，义务教学，但交通问题难住了所有

人，尽管大家提议分摊老师的交通费用，可实际情况是所有的老人在美国没有收入，一个月教舞一次也难以维持，为了让全体学员能够每个周日都能有机会接受培训，竟然说服了女儿，一同参加学习，并承担了每周日从泰森接送李老师到西城教学的任务，帮助老人们解决实际问题。从此，这个老年舞蹈班便多了一位80后的年青学员，年轻人有魅力，很快又有一位90后的高女士加入进来。一时间老年班年轻化了许多。正像70开外的刘黎明大姐调侃道：“她俩的加入这不是给我们这些老人身体里注入了新鲜血液吗……”

自从两位（80后、90后）年轻的学员加入后，大家的学舞劲头更加十足了。课堂上不管是理论还是实操，都是认真对待，一丝不苟。若两节课连着上时，中间只有5分钟的休息。即使这么短暂的喘息时间，都没有一位学员坐在椅子上，仍然三五成群，相互切磋、互相交流经验、共同分享、提高学习的成果，好一派其乐融融的动人场面，好一个温馨的老人乐园！

所有学员们用实际行动深刻诠释了：活到老、学到老的人生理念，展现了新时代老年人的健康、乐观向上的精神风貌。很好的营造了积极融洽的班级文化。这些耄耋老人在学习交谊舞期间，不但克服了身体、记忆的挑战，还学到了舞蹈的技能、锻炼了身体、陶冶了情操、更展现了生命不息、活力不止的璀璨。她们勇敢接纳新事物的勇气，一定会在西城校区广大群体中传为佳话。

12月14号下午四时许，西城校区的大厅里热闹非凡。打乒乓球的、伏案自习的、海阔天空的、唯独校方组织的寒假前的“联谊会”节目演出格外引人注目。最后压轴的节目便是交谊舞汇报展示的交谊舞“华尔兹”。除去回国度假和请病假、事假的学员外，老师带伤亲自率领八名学员，迈着骄健的步伐，昂首挺胸行至舞台中央，自觉调整站位后，只听李老师“请音响师给音乐”后，委婉优雅的华尔兹舞曲贯满大厅。大家脚下踏着音乐节奏，轻盈的飘逸在宽敞的舞池里。架形优美、气质轩昂、动作整齐，立刻博得在场观众的阵阵掌声。此刻，每位学员带着自信的笑容，将刚学习的几种基本步伐，配合着弦律的节奏，进退起伏，转体摆身，一气呵成，圆满完成了首场向校方的汇报展演。按照主持人的要求，全体演员合影留念。观众席上闪光灯、快门不停的闪烁、作响。

忽然，场外的一名观众惊奇的问到：“这些耄耋老人，怎么在这么短的学习时间里，就踩着音乐跳得如此的完美……”李老师毫不迟疑的回答道：“其中的奥妙就在于她们充分利用了“二次课堂”这个至关重要的法宝。勤奋、刻苦她们一点都不输于年轻人，才能获得如此的骄人成绩。

结束语：西城校区华尔兹（慢三）的强化培训班，不但是—次舞蹈技能的传授，更是一次心灵滋养与活力的激发；学员们舞出的不仅是优雅的步伐，更是展现了对生活的热爱和对美好的追求。愿每一位学员在寒假期间，继续利用好“二次课堂”的魅力，巩固好已学到的舞艺，熟悉分辨各种舞曲，口诀烂熟于心。以更加饱满的学习热情，去迎接《第二学期》的精彩培训。

再次感谢银光协会的领导对西城校区分会的大力支持和鼓励，感谢希望中文学校的领导给我们提供了这么好的学习平台，感谢李老师的无私奉献，让我们这些银发之人老有所学，老有所乐！愿艺术之美常伴生活，让生命之树常青！



[返回目录](#)



以舞会友 传递情谊

匡汉英

在2025年圣诞节来临之际，寒风虽凛冽，却挡不住交友舞队的队员们炽热的心。在裴老师的盛情邀请之下，部分队员不惧严寒，纷纷踏裴老师温馨的家，开启了一场别开生面的特色派对。



踏入屋内，一股温暖的气息扑面而来，瞬间驱散了冬日的寒意。餐桌上，宛如一个微缩的美食天堂，汇聚了天南地北的各色佳肴。岭南风味的红烧肘子，色泽红亮，肉质软糯，入口即化，仿佛将岭南的温暖与热情一同送入口中；广东特色的炒糯米饭则粒粒分明，香气四溢，每一口都满是独特的广式风味；湖北的叉烧肉，色泽诱人，肥瘦相间，甜咸交织；风干鸡则肉质紧实，咸香中带着一丝嚼劲，让人回味无穷；天津的水饺，皮薄馅大，咬上一口，鲜美的汤汁在口中迸发；北京的肉卷则外软里嫩，香气扑鼻；还有主人家做的酱牛肉，肉质鲜嫩，酱香浓郁；劲道的馒头夹上叉烧，咬一口，满嘴留香，那滋味，仿佛将所有的幸福都裹进了这一口之中。美国新奥尔良烤鸡外焦里嫩，具有鲜明的风味和诱人的质感。

大家围坐在一起，一边品尝着这满桌的美食，一边侃侃而谈。聊着各地美食的做法，从选材到烹饪，每一个细节都充满了学问与乐趣；分享着各人所遇见的趣事，欢声笑语在房间里回荡，如同一串串清脆的音符，奏响了欢乐的乐章。室外天寒地冻，北风呼啸。而室内却温暖如春，洋溢着浓浓的温情与欢乐。

品尝完美食，在陈老师的带领下，一场别开生面的“消食舞”拉开了序幕。大家围着餐桌，跳起了单人华尔兹。轻盈的步伐，优雅的舞姿，让人仿佛置身于一个梦幻的舞池之中。随着音乐的节奏，队员们翩翩起舞，脸上洋溢着幸福的笑容，仿佛重回少年，忘却了岁月的痕迹。

随后，在裴老师的指挥下，一场中英文合唱的盛宴正式开启。《平安夜 圣善夜》《红河谷》《奇异恩典》等歌曲，那悠扬的旋律，如潺潺溪流，流淌在每个人的心间。中英文的歌词交织，营造出一种独特的氛围，将大家带到了一个宁静而神圣的世界。《鼓浪屿之歌》那富有节奏感的音乐，仿佛让人置身于鼓浪屿

那美丽的海滨，感受着海风的吹拂和海浪的轻抚。陈会长是台湾人，《阿里的姑娘》当任不让！在她优美的歌声中，再现了阿里山如画的自然风光和阿里山姑娘们、小伙子们的豪情万丈！《水乡新娘》则如同一幅江南水乡的画卷，在歌声中缓缓展开：油纸伞、青石巷、乌棚船、荷花荡！那温柔的旋律，诉说着水乡的浪漫与柔情。歌声绕梁，充满整个屋子，如同一股暖流，温暖着每一个人的心灵。

派对在优美的华尔兹舞曲中缓缓落幕。这群古稀耄耋之人，在欢声笑语中，玩得嗨翻了天，仿佛忘却了老之将至。一觴一咏，亦足以畅叙幽情！他们用热情与活力，诠释着对生活的热爱与追求。愿幸福快乐如影随形，常伴他们左右，让每一个日子都充满阳光与欢笑。



[返回目录](#)

岁月暖时光 感恩伴夕阳

麦克莱恩老年活动中心“感恩节”茶话会。

寸树兰

在这个充满感恩与温暖的节日，麦克莱恩老人活动中心于11月20日举办了一场别开生面的感恩茶话会，为来参加活动的老人们，搭建了一个温馨的平台，让爱与温暖（感恩）在大家的笑声中流淌。

一早我带了两位因身体等原因，不常出门的老年朋友。她俩平时除与附近老人散步、带孙辈、做家务外基本不出门，被限制在生活的小圈子里，没机会目睹“老人活动中心”举办的娱乐活动。我想让异国他乡的她们走出狭小生活圈，走进充满爱和温暖的华府“银光老年协会麦克莱恩分会”，与老人们一起在异国他乡，感受感恩节茶话会的喜乐时光。两位老年朋友被节日气氛感染，气色比平时好！这与参加老人集体活动，激发出愉悦心情和灿烂笑容有关，我想：多参加集体活动，一定对她俩身体康复有好处！

在活动厅可看到老人们相互交谈、情感传递、拍照录像，记录下老人们幸福瞬间。如将这些照片视频发给远方的朋友，让异国他乡的这份爱与感恩之情隔空传递。有的老年朋友围坐在一起，畅谈往事，与新友互致节日快乐！老人与工作人员分享今天的喜悦，让温馨氛围弥漫整个空间！

感恩节茶话会，不仅是一场集体活动，更是一次心灵的交流与情感凝聚。让老人们感受到活动中心的关怀，家人的牵挂以及工作人员的用心。让不常出门朋友少、生活孤独的老人，深刻体会到节日的力量。通过参加老年活动中心丰富多彩的庆祝活动，给老人孤独的心灵一个慰藉，给老人生活增添温暖色彩，让老人心中的爱永远传递下去……。



[返回目录](#)

在坚持中前行 于磨砺中成长

银光民族舞蹈队2025年度总结

峪岚

回顾即将走完的2025年，对民族舞蹈队而言，这是充实而忙碌的一年，也是充满考验却不断收获成长的一年。这一年里，我们在舞蹈教学、演出实践、队伍建设以及应对困难的过程中，经历了许多值得铭记的时刻，也留下了弥足珍贵的集体记忆。

一、潜心教学 新舞持续推出

在三位老师的悉心指导下，全体队员勤学苦练，2025年民族舞蹈队顺利完成了五支新舞蹈的教学任务。这五支舞分别是：傣族舞《看了你一眼》、团扇舞《人间烟火》、朝鲜舞《金达莱盛开的地方》、大摆裙舞《愿为你》，以及欧美民间舞《Virginia Reel》。

教学过程中，采用了分阶段、分层级的训练方法。老师教得细心，学生学得用心。从动作分解到整体排练，从音乐理解到情感表达，每一支舞蹈都凝聚着老师们的心血，也离不开队员们在排练厅中日复一日的反复打磨。截至目前，已有三支舞蹈成功登上舞台，获得了观众的认可与好评；另外两支舞蹈，也将在即将到来的春节联欢会上亮相。我们有理由相信，它们同样会绽放光彩。

二、频频登台 演出成果丰硕

在演出方面，2025年民族舞蹈队共参加了18场演出，累计登台表演30次。从银光周年庆、春节联欢会、“东方之美”等大型活动，到由银光组织的慰问养老院的公益演出；从社区演出，到郡级舞台，再到华盛顿 DC 的文化庆典，我们一次次代表银光站在聚光灯下。无论是 Fair Oaks Mall 春节联欢会、华盛顿 DC 亚裔文化节、DC 樱花节，还是 Fairfax 亚裔文化节、“中国之夜”，在这一年里都留下了民族舞蹈队的身影。在这些舞台上，我们用舞蹈传递中华文化的博大，用舞蹈表达银光人对生活的热爱，以及对社会的关怀。

三、队伍壮大 管理逐渐完善

近一年来，舞蹈队队伍建设发展迅速。随着越来越多新成员的加入，目前舞蹈队在册人数已达45人，常年稳定参加排练和演出的队员接近 25 人。很多时候宽阔的排练室“站”无虚席，排练的队伍一直站到门口。人气爆棚，成为排练室

里最亮丽的一道风景。

队伍在不断扩大，自然对演出人数的需求也迅速增加。过去，我们通常是全队合演一支舞；而如今，需要两支舞蹈同时登台，且每支舞参演人数达到上限，才能满足队员们的演出热情。今年的五支新舞蹈，每支参演人数均接近10人，几乎达到舞台容纳的限度。这对舞蹈队来说，既是一种压力，也是一种“幸福的烦恼”。人气旺盛，恰恰印证了民族舞蹈的魅力。

与此同时，这一年来舞蹈队的管理也在不断规范和完善。目前，义工组的五人分工明确：两位老师专注舞蹈教学，一人负责舞蹈服装的设计定位、选择与采购，一人负责财务与内务事务，队长负责统筹协调、整体推进。正是这种各司其职、密切配合的工作机制，为舞蹈队的稳定运行提供了坚实保障。

四、迎难而上 在坚持中成长

2025年，并不只有掌声与顺利，它同样是一段充满坎坷的历程。

自今年9月起，由于一些原因，舞蹈队失去了在亨顿老年中心的固定活动时间。没有排练场地，对一支舞蹈队而言无异于釜底抽薪。一度让人心生担忧：这支队伍还能否继续走下去？这无疑是一次严峻的挑战。

然而，正是在这一关键时刻，舞蹈队展现出最珍贵的品质——坚持。队员们没有选择解散，也没有退缩，而是一致认为：无论多难，都要继续走下去。一方面，我们积极向亨顿中心反映心声与诉求；另一方面，也主动寻找一切可能的排练场地。在银光正、副理事长的无私帮助与支持下，舞蹈队先后在青青舞蹈室及理事长家中坚持排练，共渡难关。

离开中心，也意味着失去了中心交通车的便利。不少队员不得不自行乘坐公交，甚至打车往返。路途遥远、转车频繁，有时在路上花费的时间甚至超过了排练时间。这其中的艰辛，只有亲身经历者才能真正体会。

然而，也正是这两个多月的“流浪排练”，让这支队伍在磨砺中变得更加团结、更加坚强。舞蹈队不仅圆满完成了周年庆的演出任务，也在克服困难的过程中，实现了精神层面的成长。事实证明，困难没有打垮我们，反而让我们走得更稳、更远。

此外，参加每一次演出本身，也是对参演者意志与体力的严峻考验。赶路、候场，消耗大量精力，再加上演出环境和条件有时并不理想，真是难上加难。我们曾在 DC 舞台的大风中跳过《女儿情》，在 DC 樱花节的刺骨寒风里跳过《三月桃花雨》，还在烈日当空的大道上跳过《吉祥》。然而，正是这些不轻松的经

历，让每一位参演者的意志和毅力一次次得到锻炼和提升，实现自我超越。

五、凝心聚力 共赴崭新的一年

回望这一年，我们跳的不只是舞蹈，更是用行动诠释：对生活的热爱、对团队的责任，以及在困难面前不轻言放弃的坚持。

在此，谨向银光理事会，尤其是正、副理事长的全力支持表示衷心感谢；向三位老师的悉心教导致以诚挚敬意；向义工团队的默默付出，以及每一位队员的坚持与信任，致以深深的谢意。你们是民族舞蹈队的脊梁，正是因为有了你们，民族舞蹈队才能在风雨中站稳脚跟，在舞台上持续绽放光芒。

展望新的一年，前方或许仍会有挑战，但只要彼此支持、相互成就、团结一心，民族舞蹈队必将继续在坚持中前行，于磨砺中成长，把属于我们的光彩带到更多、更远的舞台之上。



[返回目录](#)



温暖迎宾 用心“备至”

安妮湖公寓的幕后准备日志

王玲珍

12月20日在安妮湖公寓举行的慰问演出圆满成功。节目内容丰富多彩，为观众带来了一场精彩的精神盛宴。当天到场观众人数众多，估计超过100多人，公寓内不同族裔的朋友也前来观赏。这是银光大家庭成员共同努力、积极邀请的成果。感谢大家的支持与热情参与，齐心协力营造了良好的集体氛围。

12月19日一早，施浣芳便将银光慰问演出的宣传广告、历次载歌载舞演出的精彩照片以及波多马克中学文化交流活动视频上传到公寓大堂电视屏幕上，供前来休息的演员观看。戴懿仪主动拿出家里的布料布置更衣室，并细心检查座椅数量，发现不足后及时反映，与浣芳及工作人员一起从阳台搬来椅子加以补充。

下午，杨珍华用小车推来早已准备好的120瓶矿泉水，楼上演员与楼下观众各分一半，贴心周到。邢伯亭在楼上热情接待一批批到来的演员，为她们开门、招呼，并在圣诞树前为大家拍照留念。演员们看到照片后非常开心，特地嘱咐我一定要感谢那位“邢老师”，并称赞我们的接待工作细致周到、安排有序。

楼下活动室里，观众陆续到场。朱慧珍、戴懿仪、陈正理、范梅花热情引导观众入座，尤其对年迈的长者，更是搀扶照顾、体贴入微。随着演出即将开始，观众络绎不绝，原有准备的九十多张椅子仍显不足。杨珍华、戴懿仪、邢伯亭几位反应迅速、行动利落，又从阳台搬来椅子，基本满足了观众需求。唯一被“怠慢”的，是银光演员们——她们几乎全程站立。他们精神实在可嘉！

还要特别感谢我们的摄影师，面对如此大型的活动，拍摄任务繁重、压力不小，但他们依然尽心尽力，当晚连夜就将全部视频上传至银光分会长和活动组长群，供大家转发至各公寓和活动小组，及时报道本次慰问演出的盛况。谢谢你们的辛勤付出，作品清晰、及时、完整，大家都非常满意。

最后，衷心感谢康妮老师。她首次担任英语节目主持人，并代表中外居民致欢迎词，表现十分出色。许多观众纷纷称赞：“她的英语讲得真好！”她稳重、亲切的主持风格赢得了一致好评。谢谢康妮，辛苦了！通过这次活动，再次印证了“众人拾柴火焰高”的真理。安妮湖公寓的老人们，都是好样的！谢谢你们！

[返回目录](#)

词两首

邹少男

初冬一树红

初冬时节，老年公寓的院中树叶已大多飘尽，残色黄、橙、紫，在微风里纷纷离枝。满院萧索之中，却有一株小树独自鲜明，枝叶仍然繁盛，通体如火，红得耀眼，仿佛在暮色里点亮了一簇生意。由此生感，遂有此诗：

初冬叶尽浴微风，
一树丹枫向暮明。
闪色云红临庭院，
盈眸生意动心胸。



初雪与晨望

早晨起床拉开窗帘，看到公寓大院里初降的雪花慢悠悠的飞扬，薄薄的一层雪遮盖在柏油地面上，车顶与草地上的雪却达到一寸多厚。

薄雪铺地半空静，幽枝萧瑟淡雾生。
罕见行人院落寂，车顶雪厚冬意明。
高楼遥埋云色里，风寒晨冷日光清。
凭栏一望心如洗，只羡窗前初雪情。



秋冬之间

邹少男

十一月的风，带着若有若无的凉意，在老年公寓的大院里徘徊。此刻，总让人分不清季节的边界，既非盛秋，也非初冬。举目所见，枫叶由深红渐褪为褐金色，橡树、樱树叶化作深黄，紫薇叶染上黄中透红的光。微风一吹，叶脉轻颤，一些叶片义无反顾地做最后的告别，离枝而去。枝低头无语，风轻声宽慰：明年仍会重逢。

蓝天辽远而澄澈，片片白云缓缓挪动。阳光尚有温度，却已不再有炽热，只在树梢间留下一层柔光。光停驻片刻，又轻轻抚过岁月的脸颊，像老人安静的微笑，也像时间对万物的温柔与眷恋。



空间愈发沉静。偶有大雁掠过，鸣声低沉悠长，在空中划出一条渐远渐无的弧线，仿佛传递着秋天最后的一封信。可谓：一声雁鸣远，半江烟水寒。

出来晒太阳的老人，多数已穿上保暖外套，步伐缓慢，轻言轻语，只希望本年度最后的温暖能多停留几日。地上铺着一层枯叶，踏在脚下发出细碎的声音，那是秋冬交界的低语。秋意未尽，冬心将启，仿佛人已立在两季的门槛上。

自此，空气中生出冬天的气息，一种无声的冷，带着隐约的潮意，如同一场即将揭晓的序曲。或许，这正是第一场雪的预示：秋光如梦将醒，岁末瑞雪即将启程。

此刻的时节，秋似不舍离去，冬亦不急登场。两种气息不语不争，在静默而温柔的交织中，完成了主角的更替。这是一种深藏的美——藏在将冷未冷的风里，将落未落的枝叶间，也藏在人的心境转换之中。

一年将暮，若能心静如水，便能看见季节变换的种种表象，也会懂得：所有的离去与到来，其实都在悄然更名。那都是大自然的巧安排，也是生命的温柔轮回。院中晒着太阳的老人，安静地漫步在温柔在阳光下。他（她）们早已看懂这季节变换的寓意。在时间的流转里，一切告别都不是终结，而是会在季节的更迭中，化作新的安宁。

[返回目录](#)

诗词六首

姚永春

清平乐 林中漫步

斜阳正好，
洒满林中道。
独步悠悠真是妙，
感觉青春未了。

心担脚下不平，
汗从头上蒸腾。
惟有稍稍遗憾，
只因不见啼鸣。

临江仙

杂叶纷纷飘落地，
林中洒满均匀。
冬来更是抖精神。
乘时步小径，
负氧入肺心。

年龄忘却学童真。
谁云我逾八旬。
爬山走路尚勤勤。
纵然不善舞，
也要发狂吟。

鹧鸪天

又喜冬来赏早霞，
泰森院外小楼赊。
微风独走林中路，
淡雾笼遮红豆荚。

勤散步，慢斟茶，
闲敲电脑忆桑麻。
苏辛已过千年了，
豪放于今学哪家？

水调歌头-冬至

大雪降飞雪，冬至又接临。
莫畏三九寒极，月半即迎春。
且赏冰崖之上，犹绽红梅几束。
时伴雪霜糝，童稚互追逐，
挥铲垒偶勤。

圣生夜，光灿烂，彩缤纷。
异乡镰月虽好，怎抵故乡亲。
遥想渝州此刻，亲眷桌前欢聚。
个个举杯频，隔海同思念，
祝福远行人。

水调歌头

圣诞西餐宴，
食众尽开颜。
不惟餐品丰盛，
文化更彰显。
客自八方聚首，
各国风俗迥异，
难得共同欢。
喜我泰森户，
出入相扶挽。

圣生日，齐庆贺，
彩斑斓。
普楼共庆，
欣与老者抚双肩。
翁妪频频微笑，
个个容颜勃发，
羨煞众青年。
友谊尤珍贵，
长保地人间。

今冬第二次降雪赋感

掀帘又见柳绵飘，
遥望四围满玉雕。
日上枝摇冰欲滴，
风驱云散势堪骄。
纷纷车骋竞豪迈，
隐隐歌声慰寂寥。
今日欣逢礼拜日，
满心欢喜赏妖娆。



[返回目录](#)



赞西城校区联谊会

李庆宪

西城校区，寒假前夕，校方主办，各班联谊。
师生家长，聚集一起，娃娃雀跃，观众欣喜。
主持风采，精湛有趣，气氛热烈，掌声不息。
民族舞蹈，首场献艺，童真表演，别具新意。
绘画班级，举画献艺，家长高兴，校方满意。
八段锦操，舒筋理气，坚持不懈，强身健体。
交谊舞步，更具魅力，姿态优美，整齐划一。
进退起伏，神彩奕奕，节奏准确，步伐整齐。
服装增艳，黑裤红衣。巾帼之美，靓丽无比。
放飞梦想，牵手致意，完美谢幕，皆大欢喜！



[返回目录](#)

蛇年入冬初雪

芳草

旭日隐身白絮飞，
邻楼素裹闭门扉。
林间小径无人迹，
远近田畴失旧围。
松柏披蓬翠欲滴，
梅枝凌冰暗香微。
扶窗远眺凝思远，
天地苍茫混元归。



[返回目录](#)

诗两首

周英男 王岚

新岁欢歌

斗转星移辞旧岁，
瑞气盈门迎福来。
灯火辉煌人共乐，
春风送暖喜开怀。



春到人间

桃符焕彩辞冬雪，
爆竹声中报喜春。
喜鹊登枝歌盛世，
家家团聚笑声频。



[返回目录](#)

今冬第一场雪与我的小菜园

张媛香

今冬的第一场雪悄悄落下，窗外安静了许多。推开阳台门看到白雪覆地的瞬间，心里先是“咯噔”一下，随即又升起一种庆幸，还好昨天刚给那二畦不太耐寒的蔬菜搭好了简易塑料棚。薄薄的一层塑料布，好像替它们撑起了一个温暖的小世界。

点击网址链接观看：<https://www.meipian.cn/5ipf8roa6>

[返回目录](#)

窗前兰花二度开

邹少男

窗台上的两盆蝴蝶兰，今年花谢一回，剪去部分花茎，本年未期待再绽放，却于三九寒日间悄然复开，竟成窗前一景。有所感，遂成诗二首，赞其雅姿之静美。

一

两盆幽兰再吐芳
旧根新蕊度冬霜。
曲茎低首含春意，
阔叶舒怀映亮光。
不借东风争早艳，
自凭储锐续馀香。
二开展现从容态，
岁月深蕴味更长。

二

霜后幽兰又生香，
不与春花竞短长。
叶老更知根脉稳，
茎弯犹见气神藏。
闲看日影移窗慢，
静听风声入夜长。
二度开时人亦悟，
从容岁月自芬芳。



[返回目录](#)

冬之美

邹少男

今天是冬至，即进入冬天最冷的“三九”天了。冬天一直被视为萧瑟、冷寂的代名词，万物在这一时节都暂时退场，只留下寒风与空旷。然而，当我放慢脚步，静下心来细看，冬天自有一种不动声色的美，深藏在简净与克制之中。

清晨推窗看去，天地像是被洗刷过一遍。空气透明而清晰，远处的楼影、近旁的枝桠，都轮廓分明。树叶早已离枝，裸露的枝干不再掩饰自己，线条遒劲而真实。它们不再以繁茂取胜，而是以姿态示人，如同一幅幅轻墨的素描，寥寥几笔，却意味悠长。

若初雪瑞降，冬之美便更显纯净。缓缓落下的雪花，将会覆盖尘土与杂色。使地面、屋顶、草坪转眼间变换容颜，天地间将是洁静一统。儿时母亲告诉我：“天冷冷不过三九，九九会冻死老狗”。脚踩在雪地上，会发出别样的声响，仿佛是在提醒行人：此刻应当轻声慢行。尽管我年至耄耋，但不想躲避三九，宅居屋里猫冬。为欣赏三九天，也是为战胜三九天，我找出了当年在俄罗斯购买的、厚重的毛料人字纹大衣；一周前又买了一双半高筒的黑皮靴。我笃信，有这些御寒装备，会让三九天的萧瑟、冷寂减半，飞雪不至于大声喧哗。

冬之美，还在于阳光的可贵。它不炽烈，却温和而诚恳。斜斜地照在窗前、院内的长椅上、也落在行人的肩头。那是一种无私的温暖，也是一种值得珍惜的光。正因寒冷的铺垫，阳光才显得宝贵而亲切。

冬之美，还在于人的生活状态。屋外寒风凛冽，屋内暖气融融。一杯热茶，一本图书，一台计算机，一面电视，足以抵御日短夜长的天时。冬天让生活变换另一种方式，减少外在的张扬，增加内心的沉静。忽略多余的细节，使冬天的美感有更加清晰的体验。在四季轮回中，冬并非终结，而是蓄势。在枯枝上，生命正悄悄休养；寒土之中，春意的萌芽已在酝酿。冬天用沉默完成过渡，用静止孕育生机。正因有冬的收敛，才有春的舒展。

冬之美，不在热闹处，而在留白中；不在喧哗里，而在静观时。它教人们学会等待，懂得节制，也让人在冷清之中，体会到一种安然与笃定。这，正是冬天最深沉、也最耐看的美。

[返回目录](#)

难忘的一课

李庆宪

12月第一个星期天的午后，阳光格外温柔。我来到“中文学校西城校区 D110 室”，这里是我任教“健身交谊舞”的所在地，今天是本学期的最后一课，与一群可爱的老者共度美好时光，我的心情久久不能平静……

2025年就要过去了，本堂课结束后就是漫长的寒假，也许我们再见面就得明年了，想到这，我倍加珍惜这次互相学习、交流的机会。

教室里明亮洁净，一双双眼眸闪烁着孩童般的好奇与光彩，当我讲完理论课时，悠然的音乐响起，随即进入实践环节。

“123、22并（步），323、42并（步）；大小小、快慢慢、降升平……”我按拍节喊着口诀，提醒着大家注意脚下步伐。看大家从生涩模仿到逐渐的跟上节拍，越来越有起伏感的舞姿，我打心眼里有说不出的高兴。

平时人多课程紧，顾不上逐个纠正动作，今天我特意用心，对所有学员都是耐心施教，手把手的教。看到孙玉琴班长（也是这个舞蹈学习班的发起组织者）有些疲惫，我就来到她面前说：“孙大姐，快擦擦额头上的汗，歇歇再练吧！”

没曾想孙大姐却说：“不累，您看看大家……”她说指着旁边反复练习的“降、升、平”学员说：“你看看汪桂兰大姐、马大姐她俩，年岁都快80了，不喊一声累，还在认真揣摩您讲的步代要领呢！您应该鼓励、鼓励她们，咱们都要向她们学习呀！”是啊！面对这些忘记了年龄、不知疲劳、痴情学习的学员，怎能不让我动容？若是教不好舞，我怎么对得起她们对我的信任和期盼！

面对这感人的情景，让我更加认真，采取一对一的方式，向她们传授技巧。仿佛时间过得比以往快多了，现场交流、互动，争分夺秒的氛围，感染着每一位学员。看到大家越练越熟，越熟越卖力的那股劲儿，真的感到欣慰，可谓是“难忘的最的一课”。

斜阳透过午后的窗棂，照在那些额头上满是闪闪发亮汗珠的学员们，我看到是青春，是活力！不知什么时候，加入了两位年轻的妈妈，在她们的带动下，这些平均都在70岁左右的兄弟姐妹们更加充满激情，翩翩起舞，每个人的脸上都荡漾着无比的喜悦。优美的架形与完美的步伐协调起来，伴随着悦耳的舞曲，我们共同度过了两节课的美好时光。在这最后的课程里，我能用自己的微光，照亮

学员们的笑脸，内心感到自豪。

对我而言，这远不止是最后一堂课，更多是一场温情的双向互动——我传授舞蹈技法，他们回馈我的是以认真的态度去学习，并从中悟到了“健身交谊舞”的真谛，达到了运动健身的效果。此时此刻，我深深地体会道：付出比获得更快乐！



最后，送给全体学员一首四言小诗，祝大家新年愉快！

助老舞乐

银光翩然，素手轻旋。
授舞愉心，助老开颜。
步随乐起，笑伴风传。
新年将至，情满人间。

[返回目录](#)



【银光往事】

银光往事（35）

一次不同文化背景的交流

双姥

2010年5月21日，银光老年协会读书会，邀请了台湾出生的周丽纯女士主讲 DrDeepak Chopra 的著作“Sevenspiritual laws of success”等书，同时她还结合多位西方学者的有关论述，并综合我国思想家庄子的“大道合乎自然”的学说，论述了成功的精神法则，这次讲座形成了中西文化的一次交流。



周丽纯女士来美已四十多年，家庭为书香门第，一家有四位博士，多出自常青藤学府。周女士酷爱学习，博览中外群书，有深厚的中英文功底。她在交流中，把 DrDeepak Chopra 定义的成功归结为三点，即满足人们的欲望，实践有价值的人生目标，增进幸福。同时对人们的欲望进一步说明，除了财富外最主要的是：身体健康，充沛的精神和活力，对人生的热忱，满足的人际关系，创造的自由，心里以及情感上安定，平静的心态和清晰的思考能力。而要实现这些目标，周女士又较详细地讲述了成功的七项精神条件，或者说七项要素。它们是：潜能、给与收、因果关系、无为、欲望与意愿、超越、人生的目标。

这是一次不同文化背景，知识与精神上有意义并有趣的交流活动。参加读书会的有来自三地两岸的30多位老年朋友。在经历了几十年的风风雨雨以后，听了周女士的讲座，大家深有感触。虽然对成功的认知各有不同，但大家都认为“成功”并非单指物质财富，更主要的是身心健康。在互动交流时，美籍华人科学家林熙先生说得好，人活着就要对社会作贡献。我们把自己经历过的体会、经验相互交流，让更多的年轻人能够了解、感受，并能在此基础上创新，这就很好。此外，大家对柏老师组织的读书会越来越感兴趣，对柏老师精心组织各类人士的讲座，非常赞同，并祝愿银光的读书会越办越精彩！



[返回目录](#)

银光往事（36）

恩爱佳侣谈诗画

双 姥

2010年5月27日，银光老年协会读书会邀请了来自台湾的许翼云教授、蒋孝瑛老师一对佳侣作“诗情画意”的讲座。蒋孝瑛老师是台湾师大外语系毕业，在美伊利诺大学获硕士学位，曾任教清华外语，在美曾任中文学校协会主席等职。她爱好文学，有译书出版，曾担任华府作协秘书。她平时深爱绘画，从师岭南派大师欧豪年等。她习画多年，精湛山水、生物画，有很高的造诣，曾在华府办个人画展并义卖，受到高度赞赏。许翼云教授，台湾大学工程毕业，在美伊利诺大学获博士学位，先后在马里兰大学任教授，宇航局（NASA）任研究员，后回台湾特聘为原子能委员会主委，并任清华客座教授，为马大荣退教授。他热爱我国文学，曾主办“华府邮报”，并任总撰稿人，曾任华府诗社社长，并主持读书会活动等。他对古典诗词有精湛的造诣。



蒋孝瑛画：“秋草”

欧豪年批语：“此画秋草，颇有天趣”

当两位佳侣风度翩翩、精神抖擞，出现在会场时，顿时响起了一片热烈的掌声。这次讲座由两人“妇画夫诗”来谈“诗情画意”，别开生面地穿插进行，真是生动活泼、情趣盎然、受益匪浅。两位老师演讲前谦虚地说：我们谨将平日在吟诗作画时，互相切磋所获有关诗画相通的小小心得，求证於同好，并就教于高明。他们还提了一个问题：如何来评论一幅画，一首诗的好差？是啊，外行看热闹，内行看门道，真要说出道道来，还确实很难噢。两位佳侣就自己的体会，总结了几点。

蒋孝瑛老师认为：画要讲笔墨、意境、韵和气。笔墨则强调笔法、用笔，讲究笔趣。一幅画必须要重视其意境、远近、深浅、轻重，以求曲折通幽，引人入胜或柳暗花明、豁然开朗；同时要留有恰当的空白给予遐想、多点透视，所以有“意”无“境”，则缺少内涵。画韵是指画要有动感、生动、律动、引人随之起舞；气就是说给人一种扑面而来的直接感受与印象，例如，张大千的狂气、八大山人的傲气、梁楷的仙气、叶醉白的霸气等等。

许翼云教授在谈到诗词时，同样强调了诗的表达层面要讲究：笔墨、意境、气韵。笔墨就是重在用字、用词、用典、用韵、对偶。意境则强调起承转合、曲折通幽、柳暗花明、豁然开朗；强调诗眼，画龙点睛。而诗词很注重气韵，例如刘邦的大风歌，显得霸气；苏轼的“大江東去，浪淘尽，千古风流人物”则很有大气。两位佳侣在演讲中充分运用自己制作的幻灯片，图文并茂、深入浅出地介绍欣赏诗画的要点，讲述画中有诗、诗中有画的感受；并且他们饶有兴趣地把自己作的画，题的诗与大家一起分享诗情画意的乐趣。例如：下面那幅蒋孝瑛老师画的“风渡雨桥”。



这幅由蒋孝瑛老师2008年画的“风渡雨桥”，有感于美国金融危机，经济状况急转直下而作的。图中山雨飞泻，粗壮的大树纷飞乱象，打着破伞、穿着鸚衣的山人，走在木桥上不知所措。许翼云教授就在画上题诗句如下：“疾风驟雨失归道，破伞鸚衣渡断桥。”诗画把美国面对突发而来的金融危机，那种惊慌失措的景象，诗情画意、淋漓尽致地表达出来。

恩爱佳侣谈诗画，诗情画意展才华。短短的二个小时，许翼云、蒋孝瑛两位老师深情的演讲、才华的展示，深受银光老年协会读书会会员的喜爱，令人敬佩、让人羡慕！



许翼云教授和蒋孝瑛老师



许翼云教授在演讲



蒋孝瑛老师在演讲



正在听讲的银光老年协会会员

[返回目录](#)

心前区疼痛的自我养生保健法

周英男

说到心前区疼痛，人们立即会想到心绞痛、心肌梗塞等疾病，这没有错，但是心前区疼痛的原因很多，需要认真鉴别，以免误诊误治。有人调查，心前区疼痛中心绞痛占40.0%，心肌梗死占15.4%，心包炎占1.5%，动脉夹层占1.5%，肺胸膜病变占21.5%，心脏神经官能症占2%，消化系统病变占7.7%，带状疱疹占3.1%。

一、引起心前区疼痛的常见疾病

1、心绞痛：胸骨后压迫感、烧灼感或沉重感。常由运动、寒冷、情绪激动所激发。持续的时间一般<10分钟，常放射至左肩、左臂、也可放射至颈部、下颌、上腹部。休息和舌下含服硝酸甘油或速效救心丸能缓解症状。

2、心肌梗塞：症状比心绞痛更重，突发。常持续在30分钟以上。常伴发恶心、呕吐、呼吸短促、心律失常、低血压和休克。休息和舌下含服硝酸甘油只能暂时或不完全性缓解症状。需要含服硝酸甘油、拨打急救电话去医院就诊。

3、肺栓塞：既往无心、肺疾病的患者出现呼吸困难或既往有心肺疾病的患者呼吸困难加重，或右心功能衰竭体征，常见于深静脉血栓形成患者。

4、反流性食道炎：胸骨下、上腹部的烧心感伴或不伴胃内容物反流，多在餐后特别是饱餐后平卧或躯体前屈时出现，用平滑肌松弛剂如心痛定、消心痛可缓解症状。

5、带状疱疹：疼痛剧烈难忍，可发生在皮疹出现前，表现为感觉过敏、轻触诱发疼痛，疼痛常持续至皮疹完全消退后，有时可持续数月之久，表现为沿一侧周围神经作群集带状分布的簇集水泡。

6、心脏植物神经功能紊乱：是植物神经功能紊乱的一种。在青年及中年女性较为常见。临床以心前区疼痛、心悸、气短或换气过度、濒死感为主要症状，此外尚有乏力、头晕、多汗、失眠等症状。而且特别爱叹气，做心电图检查，但结果都是正常的。

7、肋软骨炎：突发的短暂剧痛。病变部位多在胸前第2、5肋软骨处，以第3肋软骨最常见。有压痛和肿大隆起，深吸气、咳嗽或活动患侧上肢时疼痛加剧。

8、肺结核，肺炎等引起的胸膜病变，最常见的症状为胸口痛。胸口痛常突然出现，程度差异较大，可为不明确的不适或严重的刺痛。常伴有呼吸困难、胸闷、打喷嚏时胸口疼、气急。

二、心前区疼痛的经络经穴保健法

初次出现心前区疼痛的人，一定要到医院去检查，尽可能查清病因，以免贻误治疗。对于心前区疼痛严重、突发，疼痛持续30分钟以上，常伴有发恶心、呕吐、呼吸短促、心律失常、低血压和休克。休息和舌下含服硝酸甘油只能暂时或不完全性缓解症状，有心肌梗塞的可能性，需要含服硝酸甘油、拨打急救电话给医院，最好由医院派救护车来接。医院诊断为心肌缺血者可用经络经穴保健法，使症状减轻。

1， 按压或揉内关穴：内关穴是心包经的络穴，按压或揉内关穴，常可使心绞痛症状缓解。针灸学上有胸胁寻内关的说法。用一侧拇指按压对侧的内关穴5-10分钟以上，常可使心绞痛症状缓解。(图1)



图 1

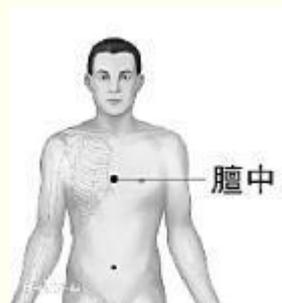


图 2

部位：腕横纹上2寸、两根筋（掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间）中间的点就是内关穴。

主治：心绞痛、孕吐、晕车、手臂疼痛、头痛、眼睛充血、恶心想吐、胸肋痛、月经痛、腹泻、精神异常等

2， 膻中穴

部位：在前正中线上，两乳头连线的中点。（图2）

主治：心绞痛、胸部疼痛、腹部疼痛、心悸、呼吸困难、咳嗽、过胖、过瘦

和呃逆、乳腺炎、缺乳症、咳喘病等。

用一侧手的食指、中指、无名指揉按膻中穴20-30次，常可使胸部憋闷症状减轻。

3、痞根穴

痞根穴是中医奇穴，首载于《医经小学》。其定位存在多种记载：《医学入门》称，位于第一腰椎棘突下旁开3.5寸；《医宗金鉴》描述为第十二椎棘突下旁开三寸半；《中国针灸学》则定位于第十一胸椎下方两侧三寸半处。操作时直刺0.5~1寸，可艾灸3~7壮。

痞根穴解剖结构涉及皮肤、背阔肌、骶棘肌等组织，神经分布涵盖第十二胸神经及第一、二腰神经后支内侧支。现代临床多用于治疗肝脾肿大等病症，常配伍章门穴以增强疗效。

部位：第一腰椎棘突下外侧3.5寸。（图3）

主治：主治痞块、腰疼，具有健脾和胃、理气止痛。

4、服用速效救心丸或冠心舒合丸有一定疗效。

5、按摩耳穴心，肺，交感等穴可使症状有所缓解。（图4）

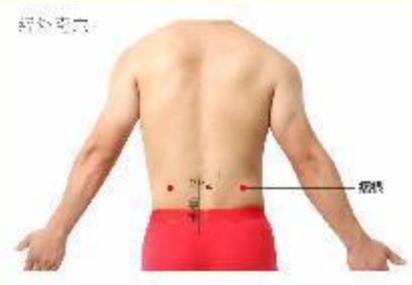


图3

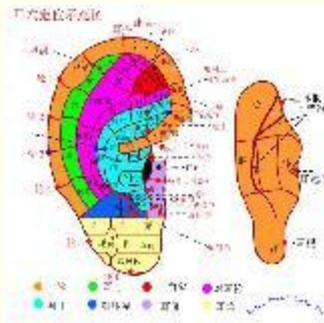


图4



图5

6、按摩足反射区，（图5）

血脂过高和血脂代谢紊乱，是引起冠心病的基础之一，因此勿食用含胆固醇高的食物如肥肉、动物脂肪、动物内脏（猪肝、肾、脑、鱼籽等）。

（编者按：作者旨在分享保健、养生理念，文章内容仅供参考）

【银光厨艺】

感恩有你，冬至有暖

张媛香



点击网址链接观看：<https://www.meipian.cn/5is6381d?>

[返回目录](#)

【银光大事记及分会花絮】

银光十二月大事记

1, 11/27公关理事张迎及顾问黄海毅发起关怀游民，发放感恩节中餐活动。理事长陈丽珍、副理事长梁萍、银光通讯副主编徐建中，及其他多位义工一起帮忙准备盒饭。由张迎、黄海毅带领义工送到亚历山大郡的“木匠的庇护所”(Carpenter's Shelter at Alexandria)。中餐盒饭由黄海毅，珍妮弗和张迎共同开办的奶茶店提供。将爱心传递给无家可归的游民。

2, 12/9理事长陈丽珍参加 Fairfax 郡“多元谘询委员会”季会。这次主题是“稳定家庭，幸福未来”。这也是健康部门的一个主管项目。对象是年轻弱势家庭，提供食物，住宅，医疗，婴儿食品，提供职业训练，等等。主题讨论过后各个参与的机构报告自己组织的未来工作计划和工作成果。理事长报告银光义工服务华裔老人，享受充实生活之外，并且关怀社区老年机构和参与社区活动。

3, 12/15理事会关怀事务理事于明 展开“SOS-节日慰问银光长者”行动。要求银光所有的分会调查1937年及之前出生的长者，于春节时表达关怀并赠送礼品。

4, 12/20下午，理事会组织银光演出队一行78人到安妮湖老年公寓进行慰问演出，受到约100多位中外老年居民的欢迎。银光演出了12个节目，第13个节目由安妮湖合唱队答谢演出。

演出中英文主持由安妮湖公寓分会长王玲珍、公寓中外活动翻译义工 Connie 分别担任。银光理事长陈丽珍用中英文介绍了银光协会。演出获得圆满成功。

5, 12/21理事会陈丽珍、张迎，于明参加大华府社区健康服务中心的年会。了解该中心服务内容及其成果。认识了多位医生及义工，为今后医疗健康工作的推展建立人事联络网。

[返回目录](#)

银光分会十二月活动花絮

1, 11/25上午11:00至下午2:00, 维也纳中心举办了感恩节庆祝活动。参加者有约100人, 其中包括30多位银光会员。中心还特地准备了美味的火鸡和多道佳肴, 让大家尽享美食。

银光维也纳分会副会长江有青老师和他从加州来的学弟, 献上了几首动听的歌曲。陈宝月老师、小平老师、立萍老师及其他会员也共同高歌一曲。现场气氛热烈, 大家玩得非常开心。

维也纳中心庆祝感恩节是会员们感谢中心所有工作人员的日子。银光会员一直是参加中心活动的积极分子, 我们真心祝福大家度过一个美好的感恩节假期, 感谢中心工作人员的周到服务与陪伴, 像家人一样共同分享快乐时光!



(维也纳分会联络人 刘怡菁)

2, 12/4上午11:00至下午2:00, 维也纳中心举办了十二月生日派对。这个月过生日的有江有青、陈宝月、陈俊彦、常安瑛四位老师及中心副主任 Kiara。大约有100名中心会员参加, 其中一半以上是银光会员。我们还特别邀请了猎人公寓的梁步升、贾志兰与曾祥意三位老师带着拿手节目参演。

今天的节目真是丰富精彩, 有多元化的歌唱, 如韩语、越南语、英语、中文等; 还表演了活泼的柔力球和夏威夷舞蹈。派对场面非常热闹, 大家都玩得很尽兴。江有青老师自掏腰包买来生日蛋糕和披萨, 还有很多人从家里带来美食与大家分享。

整场庆生活动在温馨与欢乐中圆满结束, 为本月寿星及所有来宾留下了美好的回忆。



(维也纳分会联络人 刘怡菁)

3, 12/6泰森公寓在 PATSYS 饭店为房客们举办了两个时段的圣诞大餐, 以庆祝这个充满童话色彩的节日。约有150人参加, 包括50多名银光会员。

为了这次活动, 公寓管理人员早在10月中旬就开始筹备。确定人数后开会讲解、饭店订餐、租赁两辆大巴, 并为残疾人备好公寓接送车等。整个活动组织安排得细致周到。

当天上午11点及下午2点, 各族裔房客们头戴圣诞帽, 身着节日盛装, 排队乘车来到圣诞装扮的饭店。在有序自助就餐期间, 大家谈笑风生, 相互交流。欢声笑语融化了冬日寒意。人们都忍不住纷纷起身拍照, 或去和圣诞老人合影, 留下这美好温馨的时刻。

聚餐食物很丰盛。有两种熏烤三文鱼、鸡尾酒虾、和牛肉丸、牛排、烤鸡、鲜绿叶沙拉、蒜蓉土豆泥、烤孢子甘蓝、新鲜芦笋、春意面、小圆面包。以及各式甜点、饮料等。大家欣赏着美食, 耳畔仿佛又响起公寓迎圣诞演奏的美妙小提琴音乐..., 每个人都怀着感恩的心, 任快乐在舌尖绽放。餐后是笑意盈盈的集体合影。真难忘2025年这个温暖欢乐的圣诞大餐啊!





(泰森公寓分会联络人王玉洁 摄影汪基铭等)

点击网址链接观看：<https://youtu.be/NQ3a98Ae3xU>

(制作：李沅 汪基铭)

点击网址链接观看：<https://youtu.be/s3B6zjaXyN0?si=VbBz8cyLspwsl>

(制作：余维新)

4, 12/12为增进队员们之间的情感交流，营造团结友爱、积极向上的团队氛围，银光交谊舞队在队长翁凯伦的倡导下，应队友裴异秀的热情邀请，在其家中举办了一场别开生面的联谊聚餐会，约有12人参加。

活动当天，队友们带来精心准备的美味佳肴。这些精美菜肴摆放在裴老师的漂亮餐桌上，衬托了整洁雅致的餐厅更加温馨、浪漫，富有情调。大家在轻松自在的环境中一边品尝美食，一边分享各自生活中的点滴趣事，欢声笑语不断，其乐融融。

聚餐会过程中，舞友们各展才艺，唱歌、跳舞各显其能。舞池虽小，热情不减；空间有限，歌声照旧飞扬！特别令大家感动的是，我们敬爱的陈丽珍理事长在百忙之中抽时间赶到了餐会现场，极大地鼓舞了大家的热情，增添了欢乐的气氛，给大家留下了难忘的一天。啊！有银光这个大家庭真好——温暖！有银光交



谊舞队真好——快乐！舞友们不约而同的发出一个声音：我们要经常开这样的聚会！以达到以舞会友，以情相连，让歌舞为我们的生活增添更多的光彩！

(交谊舞队报道人 陈全清)

5, 12/14, 寒假前夕的校园里暖意融融，西城校区迎寒假联谊会在大厅热闹举行。在众多精彩节目中，银光西城分会（西城校区）老年班的展示成为全场焦点。他们以舒展的体态、从容的舞步，生动诠释了“老有所学、老有所乐、老有所为”的银光精神。

活动在热烈的掌声中开始。当舒缓乐声响起，老年班学员健步登台，集体展示传统养生功法——八段锦。他们动作舒展自然、刚柔相济，一招一式不仅尽显中华传统功法的神韵，更展现了学员们长期锻炼积淀的沉稳与康健。现场观众凝神观看，不时报以赞许的掌声。

随后，一曲优雅的慢三舞曲响起，学员们身着得体服装，精神饱满地步入舞池。只见他们伴着音乐节拍，步伐稳健，舞姿流畅，彼此配合默契自然。灯光流转，银发如霜，他们在旋转与进退之间，散发着从容与自信。音乐起伏，舞步轻扬。现场气氛被推向高潮，掌声与赞叹久久不息。

这场展演不仅是才艺的展示，更是银光人晚年活力与生活热情的生动写照。学员们用身体语言，传递出积极向上的生活态度和终身学习的可贵精神，也为西城校区点缀了一份温暖而动人的风景。

联谊会在欢声笑语中圆满落幕，而老年班学员们那银发生辉、情满舞台的瞬



间，已深深镌刻在每位观众的心中。

(西城分会联络人 孙玉琴)

6, 12/16维也纳中心举办了温馨热闹的圣诞节派对活动。当天约有80位会员踊跃参与，其中包括30位银光会员，大家齐聚一堂，共同度过了一段难忘而美好

的节日时光。

活动在 Lucy 老师的伴奏下拉开序幕，大家齐声合唱圣诞颂歌，歌声温暖动人。随后，江有青老师与陈宝月老师分别为大家伴奏了两首精彩的歌曲。现场还穿插了多首英文、中文及西班牙语等歌曲，旋律都很优美，赢得了阵阵掌声。

活动过程中特别安排了圣诞老人惊喜登场，与大家合影留念，浓浓的节日氛围弥漫全场。在异国他乡能够感受到如此温馨的圣诞气息，实属难得。中心也贴心准备了精致的小点心供大家享用，并设置了抽奖环节，为活动增添了更多欢乐与期待。

在欢声笑语与温馨感动中，本次圣诞节庆祝活动圆满落幕。大家在轻松愉快的氛围中，共同留下了一段美好而珍贵的节日回忆。



(维也纳分会联络人 刘怡菁)

7, 12/20银光理事会为了让未能参与周年庆的银光会员及公寓居民也能共享才艺盛宴，并进一步落实银光协会“回馈社区”的宗旨，特别组织了银光演出队在安妮湖公寓进行慰问演出。

下午2点30分，演出在安妮湖公寓活动厅正式开始。各分会踊跃参与，共推出13个节目，演出人员多达78位，创下历次之最。由于场地有限，演员们需在楼上大厅里候场，楼上楼下的联系也较不便，加上观众座无虚席，活动室空间有限，使得部分演员只能站立等待，这确实是本分会的无奈，深感抱歉。



节目由分会长王玲珍主持，她表示，今天这是本公寓中外居民共享艺术盛宴、同享喜悦的美好时刻。随后由公寓的 Connie 代表中外居民致欢迎词。接着银光协会理事长陈丽珍致词，介绍银光协会的成立背景及宗旨。

文艺节目第一个登场的是银光协会合唱团，第二个节目京剧选段《打渔的人经得起惊涛骇浪》便掀起高潮，演唱者字正腔圆、气势磅礴，观众意犹未尽，她应大家要求加唱了清唱片段。整场节目内容丰富多元，包含中英文歌曲和舞蹈、器乐合奏、太极拳及二胡独奏。最后由本分会带来合唱《搀扶》与《歌声与微笑》，向慰问演出人员致上最诚挚的谢意。演出于下午四点圆满落幕。观众掌声热烈，外国居民更竖起双拇指连连称赞。全体演员在活动后合影留念，留下了珍



贵回忆。

此次活动能顺利完成，不仅要感谢银光演出队带来丰富多采的节目，也要感谢本分会义工与摄影师们的辛劳付出。大家的团结合作，再次展现了这个大家庭的温暖与友爱，也让所有人在圣诞节前度过了一个充满欢笑与感动的美好周末。

(安妮湖分会联络员 林淑华)

8, 12/23上午10点，银光民族舞队年终总结感谢会在亨顿老年中心 C 教室召开。义工组准备了各种点心水果供大家享用。22名队员欢聚一堂，谈笑风生，其乐融融!



首先由杨峪岚队长作年终总结，她回顾了民族舞队一年来的各项成绩与磨练考验。感谢银光理事会和义工组的支持。感谢黄韵桦、林萍、陈全清三位老师的辛勤教学。队长的发言获得大家热烈掌声，义工组为老师送上圣诞贺卡和红包。大家兴高彩烈地合影，留下了美好的回忆。

随后在黄韵桦老师的带领下，大家手拉手围成圆圈，随着音乐翩翩起舞，将欢乐推向高潮。最后在“相逢是首歌”的舞曲中圆满结束

今天的活动。



(民族舞队通讯员 张芳)

[返回目录](#)

