

银光老年协会

Silver Light Seniors Association

银光通讯

2026年3月1日 第197期

责任编辑 李兰宁

目 录

【银光寄语】

《银光老年协会》简介.....

《银光通讯》简介.....

【银光迎春活动专栏】

欢歌笑语迎马年，夕阳风采庆新春..... 徐建中

银光舞动贺新春，中华文化绽异彩..... 张友竹

2026华府新春盛景，银光舞韵闪耀舞台..... 张芳

欢歌笑语迎马年..... 毕立言

维也纳分会庆祝马年春节盛会..... 刘怡菁

骏马踏雪送春风..... 余维新 李米兰

越音绕梁，情深意长..... 吉蔚英

银光熠熠庆新春 盛世花开别样红..... 王佩

【银光文苑】

诗词唱和..... 芳草 峪岚

泰森公寓华人春节联欢剪辑观后..... 姚永春

鞭炮齐鸣岁月新..... 周英男 王岚

银乐贺岁年味浓..... 陈新中

泰森马年春节忙..... 陈新中

冬雨协奏曲..... 邹少男

雨水杂咏..... 姚永春

四九雪晨..... 邹少男

鹧鸪天·午后飞雪..... 峪岚

鹧鸪天·八九时节..... 邹少男

异国趣事（下）李庆宪

【银光往事】

银光往事（39） 双姥

银光往事（40） 双姥

【健康园地】

怎样解除下肢肌肉酸痛..... 周英男 王岚

【银光厨艺】

银龄巧手迎新岁，四时烟火暖心间..... 张媛香

【银光大事记及分会花絮】

银光26年2月大事记..... 理事会

分会26年2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196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：
2. Information (silver-light.org/information.html)
3. 《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：李兰宁 邮箱：lilanning@iCloud.com
下期责任编辑：李兰宁 邮箱：lilanning@iCloud.com
4. 《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](#)

【银光迎春活动专栏】

欢歌笑语迎马年，夕阳风采庆新春

记银光协会马年迎春联欢会

徐建中

2026年2月12日上午，寒意依旧浓重，地面未融的冰雪映照着冬日的清冷，可亨顿老年中心现场却是张灯结彩，暖意融融，处处洋溢着辞旧迎新，喜庆祥和的浓浓年味。

冰雪难挡欢腾意，寒冬更暖夕阳心。大家怀着对马年新春的美好期盼，带着对银光协会大家庭的热爱，演出表演队伍早早便来到会场。以饱满的热情、昂扬的精气神精心彩排，用最真挚的准备，迎接这场属于老年朋友们的新春盛会。队员们整理妆容、调整乐器、熟练舞步、练习唱腔，每一个细节和动作都认真反复排练。歌声、乐器声、音乐伴奏声、欢笑声交织在一起，驱散了室外料峭寒意，点燃了全场热烈欢快的氛围。

演出开始前，与会者身着节日的服装、神采奕奕，老朋友们彼此热情寒暄、互道新春的祝福，脸上满是期待与喜悦，爽朗的笑声此起彼伏，温馨和睦的气息萦绕全场，每一位到场者都沉浸在马年迎春的欢喜之中，满心皆是对新春的憧憬与对团聚的珍视。

上午10时30分，马年春节联欢活动隆重启幕。本次联欢会由龚蕊主持，她从容大方、言辞亲切，以真挚的新春问候点燃全场热情。她首先邀请亨顿老年中心主任贝琦(Ms.Becky Shearer)致新年贺词：贝琦主任在致词中，向每一位在场的老年朋友致以农历新年的问候，并说到：“今天我们齐聚一堂，共同庆贺农历马年的到来。在中国传统文化中马象征着勇气、力量、奋发向上，激励我们大胆前行去追求梦想。感谢表演者们为这次庆祝活动辛勤的付出，使得大家能共襄盛举”。



接着银光协会理事长陈丽珍登台致辞，她向全体与会者在马年春节之际致以新春的美好祝愿，更寄语新岁与家人朋友共度欢乐的时光、共护耆年安康，话语恳切暖心，赢得阵阵掌声。随后陈丽珍理事长带领十一届全体理事给大家拜年：“恭祝大家春节快乐、身体健康，万事如意！”





致辞落幕，十三个精彩节目在主持人的介绍下逐序登场，为现场观众献上视听盛宴，掌声与喝彩声贯穿全程。

1. 银光合唱队率先登场表演大合唱《年味》，歌曲的歌词朴实生动，旋律流畅优美，展现了春节来临，父母急切盼望着远方的儿女回家团聚，以及家人团聚的欢乐场面。充满新春温情；第二首中英文双语演绎《刘三姐·对歌》，以表演唱的形式出现在观众面前，更添别样韵味，一开嗓便俘获全场目光。





2. 银光猎人分会带来蒙古族舞蹈《草原》，舞者身姿舒展、步伐豪迈，仿佛将辽阔草原风光搬至现场，尽显洒脱意气。



3、银光器乐队合奏经典曲目《彩云追月》与《新年好》，旋律悠扬婉转又不失喜庆明快，丝丝乐声沁人心脾。



4、银光安妮湖分会舞蹈《茶山情歌》柔美灵动，舞者眉眼含情、舞步轻盈，满是江南水乡的温婉风情。



5. 银光英语歌小组登台，小组唱《I have a dream》声部和谐、情感真挚，歌声传递希望与力量。



6. 银光交谊舞队以一曲华尔兹《斯卡布罗集市》优雅亮相，舞者舞步轻盈、配合默契，举手投足间尽显优雅格调。



7. 银光太极队演绎24式养身太极扇《我和草原有个约定》，刚柔并济的招式搭配悠扬旋律，尽显太极独特韵味。



8. 银光泰森分会带来伦巴《珊瑚颂》，舞步缠绵柔美、节奏明快，将经典曲目演绎出新风采。



9. 银光维也纳分会柔力球表演《花开的时候》，球拍翻飞间身姿灵动，动作行云流水，尽显柔力球运动魅力。



10、银光民族舞蹈队的朝鲜族舞蹈《金达莱盛开的地方》惊艳全场，鲜艳服饰衬着灵动的舞步，满是异域风情，宛如金达莱花烂漫绽放。舞蹈随音乐韵律起伏在一张一弛之间，细腻呈现朝鲜族女性内敛端庄的优雅气质，以及她们对美好生活的真挚向往。



11. 银光合唱团男声小组唱《When we were young》嗓音醇厚、情感饱满，勾起全场共同回忆年轻的时光。



12. 银光乐园分会舞蹈《火红的萨日郎》热情似火，舞步铿锵有力、活力满满，瞬间点燃现场氛围。



13、银光民族舞蹈队压轴，献上现代大摆裙舞《愿为你》。优美的音乐，灵动的肢体语言，深情叙述着对爱情的缱绻、对亲情的眷恋、对友情的珍视，同时也饱含着对过往时光的回味，以及对未来美好生活的憧憬与期盼。舞蹈动作跌宕起伏，节奏快慢相宜，还巧妙的运用了优雅浪漫的华尔兹舞步，舞姿柔美深情，极具感染力，营造出甜美浪漫的氛围，给所有人带来丝滑般的高级美感。为整场演出画上圆满句号。



整场演出过程中，台下各裔族的观众看得津津有味，时而屏息凝神、时而拍手叫好，时而跟着旋律轻声哼唱，脸上始终洋溢着幸福满足的笑容，每一个节目结束都响起一阵阵的掌声，欢乐与温馨在会场内久久回荡。在欢声笑语中定格这场温暖的迎春相聚，共同珍藏这份属于马年伊始的美好记忆。

春节联欢会圆满落幕，我们不会忘记每一位幕后默默付出、辛勤奉献的义工们，协会陈华理事亲自设计与布置会场，细致协调各演出团队的服装，为联欢活动营造出浓厚的节日氛围，有效提升了整体演出效果。音响负责人毕明方老师，提前精心准备每一支伴奏音乐，演出期间全程值守操作，有利保证了演出的顺畅有序进行。负责摄影的汪基明老师，在膝关节术后不久，仍不辞辛劳跑前跑后，用镜头从不同角度用心捕捉每一个美好瞬间。舞蹈队林萍老师主动承担全程录像

工作，用最好的视角记录下全场联欢会的温暖与精彩，为大家留下珍贵的影像回忆。



感谢所有幕后工作人员的坚守与付出，正因你们的用心与担当，才让这场联欢会更加圆满动人！

岁月如歌情更浓，夕阳无限暖人心。温馨的聚会暂告一段，美好的情谊永远相伴。衷心祝愿老年朋友们岁岁平安、天天开心，身体硬朗、精神矍铄，生活幸福、福寿绵长，马年行大运！



摄影：汪基铭

银光2026年马年春节联欢会文艺演出完整版

视频制作：杨毓兰

<https://youtu.be/h8sfznU2WTM?si=YoBPTt1ql4SBgw1K>

[返回目录](#)

银光舞动贺新春，中华文化绽异彩

——银光民族舞蹈队

赴费尔法克斯县政府中心参加迎新春庆典侧记

张友竹

2026年2月7日，大风呼啸，体感温度低至零下21摄氏度。但弗吉尼亚费尔法克斯县政府中心大厅内却暖意融融、掌声雷动。由亚裔美国人社区中心等机构主办的“2026年农历新年庆祝活动”正在这里热烈举行。来自中国、印尼、尼泊尔、韩国、越南等国家的亚裔居民，为观众带来了风情各异的舞蹈、走秀、歌曲和说唱表演。圆形大厅里座无虚席，掌声与喝彩声此起彼伏。



2026 Lunar New Year Celebration

February 07, 2026 | 11:00am to 3:00pm

Event Location:
Fairfax County Government Center
12000 Government Center Pkwy

Questions? Contact AsianAmericanCommunityCenter@gmail.com

Event Highlights Include:

- Cultural performances
- Arts, crafts, and cultural games
- Storytime and activities
- Community exhibitors and resources
- Free goody bags for first 100 guests
- Lucky money for children
- Tasty samples of Asian cuisine

FREE ADMISSION | FAMILY-FRIENDLY EVENT

ASIAN AMERICAN COMMUNITY CENTER | Make Us VISIBLE VA | CAPAVA

银光民族舞蹈队受邀参加了此次庆典。17位舞者以平均年龄超过70岁的银发风采，为观众呈现了两只极具中华韵味的舞蹈，团扇舞《人间烟火》和傣族《看了你一眼》，成为活动中一道感人而亮丽的风景。

舞台上，节奏明快、灵动活泼的傣族舞《看了你一眼》，将观众带入中国西南少数民族的独特风情之中。舞者们身着华美绚丽的民族服饰，翩然起舞。她们虽华发苍苍，却眼神明亮、舞姿流畅，丝毫不受年龄与严寒的限制，目光中闪烁着热情、自信的光芒。随着轻柔、悠扬的乐声响起，紧随其后的是舞蹈《人间烟火》。舞者们手持团扇，步履翩跹，不仅准确演绎了民族舞蹈的独特韵味，更将其中蕴含的吉祥、和谐与团圆的美好寓意展现得淋漓尽致，赢得了现场观众的阵阵喝彩。不少观众用手机记录下这一刻，现场气氛热烈而温馨。“她们跳得真美！”一位美国本土观众在现场由衷赞叹。许多亚裔观众也表示，从舞蹈中感受到了深厚的民族情感与浓浓的节庆喜悦。

银光民族舞蹈队成员在队长和老师的带领下，多年来坚持认真学舞、刻苦排练，不仅为了强身健体，更积极致力于在海外传播中华文化。队员们纷纷表示，虽然天寒地冻、大风凛冽，但能通过舞蹈，向不同族裔的观众们展示中国文化、共庆农历新年，内心感到无比欣慰与喜悦。活动主办方——亚裔美国人社区中心负责人表示，此次农历新年庆祝活动旨在促进多元文化交流与社区共融。银光民族舞蹈队的表演，充分体现了文化的活力与传承，也展现了亚裔长者积极乐观、主动融入社区的精神风貌。寒风中舞动的不只是身姿，更是文化扎根海外的生命力，是跨越年龄的热爱与激情。

银光民族舞蹈队以扇如画、以舞为语，在异国土地上谱写出一曲动人的“人间烟火”，也让更多人在新春时节感受到中华文化温暖而恒久的感染力。





[返回目录](#)

2026华府新春盛景，银光舞韵闪耀舞台

张 芳

2月14日下午，银光民族舞蹈队肩负着银光的荣誉，参与了由亚裔服务中心举办的“2026年华府新年庆祝活动”。在毓兰队长的带领下，九位年龄跨越六十、七十乃至八十岁的队员，以饱满的热情参演了两个精彩纷呈的节目。

首先是现代舞《愿为你》。这支舞蹈的动作跌宕起伏，张弛有度，尽显柔美舒展之态。并巧妙地将优雅浪漫的华尔兹舞步融入其中，使得整支舞蹈犹如一首深情的诗篇，优美且饱含深情，极具感染力。姐妹们手持鲜红的大摆裙，身姿轻盈灵动，仿佛一群挣脱时光束缚的精灵，尽情释放着青春的活力与激情。在舞台上绽放出夺目的光彩，赢得了在场观众的热烈掌声。感谢黄韵桦老师的悉心指导，严格要求，正是老师的精益求精，才使姐妹们在舞台上得以惊艳绽放。



其次是蒙古族舞《醉乡》，由黄韵桦老师独舞。此舞充分展现出蒙古族舞蹈柔美大气又豪迈奔放的独特艺术魅力。黄老师舞姿优美精湛，每一个动作都如诗如画，美不胜收。她的精彩表演赢得了现场观众的一片喝彩和热烈掌声，成为会场的一大亮点，为银光民族舞蹈队争光添彩。



整场活动氛围热烈而温馨，如同冬日里的暖阳，给每一位参与者都留下了难以磨灭的美好回忆。

展望2026年，在两位舞艺精湛的老师悉心指导下，民族舞蹈队定能在马年再创辉煌！

摄影：陈华

[返回目录](#)

欢歌笑语迎马年

—— 银光泰城校区分会新春联欢会

毕立言

银光老年协会泰城校区分会，于2026年2月8日下午在泰城中文学校举办马年新春联欢会，参加人员共有30人，银光老年协会的梁萍副理事长、龚留英老理事长、翁凯伦理事以及中文学校领导雷晓春老师也应邀参加了我们的活动。联欢会由裴颖毅老师策划并导演，毕立言主持。

会场张灯结彩，一派喜气祥和的节日气氛。首先，分会长刘莲娣致辞感谢协会和学校的一贯支持，并对新的一年工作提出了殷切希望。之后，协会副理事长梁萍和中文学校领导都作了热情洋溢的讲话，梁萍副理事长还代表陈丽珍理事长为泰城校区分会发过年红包，给了我们极大的鼓舞。大会还为历届的班长和义工献花，以表达诚挚的敬意和感谢！

裴颖毅老师指挥的大合唱《新年好》，为节目表演拉开了序幕；诗朗诵《祖国到底是什么》，声情并茂，震撼人心；义工英语老师凌豫萍的太极长拳表演获得一片喝彩；我们敬爱的龚留英老师的越剧精彩选段赢得阵阵掌声；梁萍副理事长也即兴跳起了欢快的舞蹈，还有器乐合奏《彩云追月》、集体诗朗诵《为自己鼓掌》和集体舞《冬恋》精彩纷呈。

节目之后是有趣的游戏比赛，由汪基铭、李源夫妇策划组织，并提供精美奖品，很受大家的喜爱。游戏妙趣横生，既考智力又添童趣，欢笑在空气中跳跃，让参与者在欢乐中释放压力，在欢乐中仿佛找回了儿时的纯真与活力。

我们银光人就是不简单，能歌善舞，诵诗弹琴，多才多艺，每个人都是一道风景，每个人都能堪称模范。这是一次团结的盛会、继往开来的盛会，凝聚了力量，陶冶了情操，提升了素质，促进了友谊。大家欢聚一堂载歌载舞，喜迎马年新春佳节，让大家度过了一个快乐而又难忘的周末。





泰城分会新春联欢会视频: https://youtu.be/hm5o0DEs_0U

[返回目录](#)

维也纳分会庆祝马年春节盛会

刘怡菁

2月11日上午11时至下午3时，维也纳中心热闹举办马年春节庆祝活动。现场约有150人参加，其中银光会员约70人，场面温馨又喜气洋洋。

为了庆祝这个重要的节日，会员们一早就在中心厨房忙碌准备，大家分工合作，炒面、炒饭、炒年糕片、炸春卷、煮水饺，香气四溢；还有人特别从家中带来亲手制作的拿手好菜与大家分享。满桌佳肴令人垂涎，大家吃得不亦乐乎，现场笑声不断，年味十足。

银光协会理事翁凯仑先生亦特别莅临参加活动，并致赠红包予维也纳分会，表达了理事会对本分会的关怀与祝福，我们深表感激。

活动当天，每位参与者都收到红包，并安排了抽奖活动与精彩节目助兴，包括唱歌、跳舞、功夫扇表演、旗袍秀及趣味游戏，活动现场热情洋溢。

其中，「国际服装秀」更成为全场亮点。由中心会员亲自参与，身着各国特色服装，随着音乐自信走秀，摆出优雅姿态，展现多元文化之美，赢得满堂喝彩

活动尾声，全体一起唱卡拉 OK、共舞欢庆，气氛热烈，一直到下午三点才依依不舍地结束。大家带着满满的欢乐与祝福踏上归途。

今年春节庆祝活动真是一场欢乐的盛会。活动的圆满成功，不仅凝聚了会员情谊，也为马年揭开了温暖美好的序幕。









维也纳分会庆祝春节盛会时装走秀视频:

https://youtu.be/thYHAJ5m6t4?si=lej_LEu9vNCSRy2K

[返回目录](#)

骏马踏雪送春风

—记泰森公寓马年新春联欢会

余维新 李米蘭

2月14日下午，泰森公寓分会在公寓 AP room 大厅，成功举办了马年春节联欢会，共约70多人参加。银光理事会的副理事长梁萍、曾立新，理事于明、翁凯伦、李米蘭出席。联欢会由赵森莉主持。

窗外，皑皑冰雪仍覆盖着大地，但雪底已开始被春风悄然消融。大厅里被义工们布置得格外喜庆、温馨、漂亮。一只只大红灯笼和中国结在大厅里轻轻摇曳着，九旬耆老张乃琪写的小篆“馬”字，李沅的卡通画—骏馬与福字、窗花等，映衬着盛装观众的笑脸...处处洋溢着马年新春的年味。

分会长汪基铭首先向大家致新春贺辞拜年，感谢银光老年协会和乐园中心对分会的一贯支持与日常关怀。感谢银光理事会给分会赠送红包及给高寿老人赠新年礼品。感谢曾立新、于明理事带来乐园王董给大家送的水果坚果小礼袋。希望更多朋友加入义工队伍献技献爱，保持年轻心态和馬的活力，踊跃参加华人座谈会等公寓活动，促进身心健康，努力“返老还童”！

银光副理事长梁萍代表理事会给大家拜年，带来了理事会的诚挚问候，再三感谢泰森分会对银光大家庭的热爱与奉献。关怀理事暨乐园员工于明发言，征询泰森老人的困难,表示愿帮助解决。理事们还为高寿老人赠送了新春关怀礼品。汪会长向优秀义工们献上义工卡及象征爱心与奉献的玫瑰花，以表彰无私的义工精神！

热闹的秧歌舞《欢聚一堂》为联欢会火热开场。乐鼓声中彩绸飞舞，演员们神采奕奕地扭舞着，瞬间把快乐传递给观众。舞蹈类节目还有舞姿翩翩、步伐欢快的藏族集体舞《吉祥欢歌》。梁萍老师舞姿刚柔并济、功底深厚熟练的蒙族独舞《馬背上的思念》。最后出场是舞步轻盈灵动自在、动作多样整齐优美的休闲伦巴集体舞《珊瑚颂》。这是队员们多少个挥汗如雨的日日夜夜苦练换来的啊！每个舞蹈都博得观众的热烈掌声。这些舞者活力四射，哪里像年过七、八十岁的老年人？

说唱表演《贺马年》以诙谐生动的形式，演出了马年春节的有趣景象，引来观众不时的笑声与掌声。

器乐类节目有钢琴伴奏、小提琴独奏的意大利名曲《查尔达什舞曲》。演奏者技艺娴熟，旋律奔放热烈！器乐合奏中西合璧名曲《彩云追月》及民乐《茉莉花》，配合默契，婉转流畅，颇有诗情画意。口琴独奏《小白船》的清纯空灵悠扬，令人仿佛置身童年的星空下。洞箫独奏《梦中的兰花花》则带来一抹悠远浪漫及对自由爱情的向往。长笛独奏《马德里加尔》音色清透流畅，展现出扎实功底。

歌唱类节目有混声小合唱《我从雪山来》、《花又落》，歌声和谐，情感真挚，唱出了万物轮回、生命可贵、缘分因果的感悟与豁达。女高音独唱《来到遥远的地方》，高亢婉转动人，将思乡之情娓娓道来，引得观众思绪万千。男女对唱的《苹果香》唱出了游子对故乡的眷恋与对岁月的感怀，情真意切。老理事长还借今日是情人节的契机，风趣地请大家明年再来约会！

两个小时的联欢会在欢声笑语中渐入尾声。主持人闭幕词响起时，许多人仍沉浸在歌声舞姿中，意犹未尽，纷纷在现场合影留念。

这场新春联欢会，正如汪会长所言，不仅是一场才艺展示汇演，更像是一场情感交流的大团聚。大家一起笑、一起跳、一起聊、一起热闹，把我们那种乐观开朗、越活越年轻的劲儿全都展现出来了。它像一股和煦的春风，使我们心中充满暖意，让泰森公寓分会真正成为会员们共同的温馨、祥和、幸福的港湾。在新的一年里，祝大家马年吉祥、龙马精神、笑口常开，越活越精彩！伴随着热烈掌声与欢声笑语，泰森公寓马年新春联欢会落下了圆满的帷幕。

附：视 频

- 1、 泰森公寓马年迎新春联欢会 （一） 制作人 李 沅

<https://youtu.be/ruHrFUmkfoA>

- 2、 泰森公寓马年新春联欢会 （二） 制作人余维新

<https://youtu.be/icAoi2GY6J0?si=3tgCpBqHGBgruSRZ>

2026年 泰森公寓华人春节联欢会 节目单

- 一、秧歌舞：《欢聚一堂》
表演者：张菊芳，蒋孔新，王池香，邱茹英，张卫东
孟本元，武志俭，张田福
- 二、说唱表演：《贺新年》
表演者：李源，童汉莉，靳川萍，丽莎，刘莲娣
蒋孔新，赵森莉，武志俭，杨震雨，陈时达
- 三、女声独唱：《来到遥远的地方》
表演者：王玉洁
- 四、小提琴演奏：《查尔达什舞曲》
演奏者：柯飒飒 钢琴伴奏：谭露怡
- 五、民族舞：《吉祥欢歌》
表演者：童汉莉，王池香，靳川萍，王玉洁，张薇
梁萍，赵森莉
- 六、洞箫演奏：《梦中的兰花花》
表演者：张田福
- 七、男女对唱：《苹果香》
表演者：陈时达，於蔚炎
- 八、器乐合奏：《彩云追月》、《茉莉花》
演奏者：孟本元，逢永璇，张田福
- 九、口琴独奏：《小白船》
演奏者：陆明
- 十、小合唱：《我从雪山来》、《花又落》
表演者：逢永璇，王玉洁，赵森莉，王志杰，张菊芳
周汉琪，陆明，靳川萍，蒋孔新，李米兰
童汉莉，王池香，张田福，孟本元，陈时达，於蔚炎
- 十一、长笛独奏：《马德里加尔》
演奏者：柯苻莲
- 十二、休闲伦巴：《珊瑚颂》
表演者：诸葛毅，邹少男，於蔚炎，陈时达，李米兰
孟本元，张卫东，武志俭，刘莲娣，王池香
王玉洁，吴兰乔

2026年2月14日 下午2:30



[返回目录](#)

越音绕梁，情深意长

——记银光越苑马年迎春联欢会

吉蔚英

马年2月15日上午，猎人公寓活动大厅里，丝竹声声，越音袅袅。银光越苑马年迎春联欢会，在这里倾情上演。当十一位姐妹穿上靓丽的服装，略施粉黛，一字排开站在“舞台”上时在场所有人都眼前一亮——平日里熟悉的邻居、朋友，此刻都仿佛换了一个人，优雅得体，自信从容，比平时年轻了不止十岁。

台下，约50位公寓长者早早到场，有人拄着拐杖，有人坐着轮椅，有的相互搀扶，脸上都带着喜悦的笑容。仿佛这场家门口的越剧演出，是春节里最温馨的礼物。

银光理事会历任理事长龚留英、欧阳铭、王一宁、陈时达，现任副理事长梁萍、曾立新，理事肖玉萍、于明应邀参加活动观看演出。这是对越苑的高度认可和鼓励，众姐妹纷纷表示，要以更加认真的态度和饱满热情投入演出。值得一提的是，四位老理事长同时出席联欢活动在银光历史上尚属首次，越苑人深感十分荣幸！

梁萍副理事长首先表达了对越苑姐妹和猎人公寓长者们的新春祝福，感谢越苑克服重重困难，打造专场演出，丰富银光人春节文化生活。特别感谢银光创始人、老理事长龚留英女士，多年来为银光越苑倾注心血，无私奉献，用不懈坚守和辛勤耕耘，撑起了越苑一片天。她代表理事会给越苑送上新年红包。接着，于明理事宣读了理事长陈丽珍的慰问信，给老人们分发了慰问品。越苑负责人竺雪丽、童汉莉及两位猎人公寓正、副分会长集体向各位长者、来宾、朋友送上新年祝福。

演出以越剧十流派联唱《越坛艺苑百花开》开场。随着悠扬的旋律响起，袁派的柔婉、范派的醇厚、徐派的高亢、王派的清新……十个独具魅力又风格迥异的流派唱腔，通过姐妹们声情并茂的演唱，把吴侬细语的美艳婉转完美地演绎出来。这曲联唱，既是对越剧流派老艺术家们的赞颂和致敬，又是给越剧爱好者的知识普及和剧目传承启示。观众们听得如醉如痴，频频点头赞许。

随后，经典唱段轮番上演：汪桂兰的《西湖山水还依旧》，唱出了白娘子的缠绵情意；肖玉萍的《自从与张君见一面》将王玉真的相思之苦演绎得淋漓尽致；毛伟华的《桑园访妻》质朴中见真情；竺雪丽的《浪迹天涯》苍凉中透出坚

韧；陈玳的《送凤冠》诙谐生动；吉蔚英的《见画像》深情款款；张媛香《我家有个小九妹》俏皮灵动；童汉莉的《樵楼打罢二更鼓》凄婉动人。而当刘秀珍与龚留英联袂献上《天上掉下个林妹妹》这段脍炙人口的唱段时，台下一片安静，在两位资深越剧爱好者的演绎下，此曲目既保留了经典的韵味，又多了几分岁月沉淀后的从容。直到最后一个音符落下热烈掌声随之响起，“比起前年的彩演，这次演唱更好！”于明老师的这句话，是对越苑所有人的最好褒奖。

此次联欢会，是越苑精心打造的一台较完整的专场演出，汇集了越苑几年来所学所练的成熟唱段，是一次自身学练水平的检验和提升，亦是对猎人公寓长者们的新春慰问。是银光协会马年春节联欢舞台上，唯一一台专场戏曲节目。充分展现了越苑姐妹们的艺术积累与舞台风采。

龚留英老师是名符其实的总导演。从两月前挑选唱段，制作伴奏开始，每学一段新唱词，她会用标准的越语方言，逐字逐句地诵读唱词和念白，录制成范本发给大家。姐妹们反复跟读，直到那些拗口的方言变得顺口，那些陌生的唱腔变得流畅。“反复听原唱”是她一直以来对大家的要求，她说不是只听一遍两遍，而是几十遍、上百遍！目的是要让那些流派的韵味，慢慢浸到骨子里去。每次练唱，每个人的练唱功夫怎样，都逃不过她的火眼金睛。她就是越苑的灵魂人物，没有她就没有越苑的今天。在这里，有一个小插曲值得一说，就在我们紧锣密鼓筹办演出的前一天，意外发生，音响师因病无法到场。关键时刻，龚老师临危不乱，迅速调兵遣将，诚邀曾立新老师紧急救场。曾老师果然不负厚望，连夜调试音响设备，保证了次日演出音响效果的稳定正常。

竺雪莉老师是越苑负责人，这场联欢会能在猎人公寓举办，竺老师发挥了非常重要的作用。自去年下半年开始，竺老师就给越苑姐妹申请了每月一次的集中活动时间和场地，使得几年来只能线上活动的越苑，终于有了线下集中活动场所。这种线上线下相结合的学习模式，让大家学习的热情和效率，都得到很大提高，这次联欢会筹办，竺老师更是台前幕后操碎了心，伴奏、音响、场地、还有配合公寓活动安排，都悉心协调，逐一敲定。她还是猎人公寓越苑小分队的召集人，每次越苑线下集中练习，住在猎人公寓的姐妹，都热情的烧水泡茶，摆放桌椅，打扫卫生，让每一次练习都充满了家的温暖。

在提高姐妹们的演唱水平过程中，张佩华老师功不可没。无论线上线下，她配合龚老师，做着细致的纠偏工作。从咬字归韵到唱腔精准，一次次帮助大家纠偏扶正，让姐妹们的唱腔越来越有“越剧味儿”。虽然这次她因回中国了，未能参加演出，但始终关注越苑动向，她的心依然与姐妹们在一起。

吉蔚英是越苑的后起之秀，入越门才三年。在越苑的日常活动中，她总是以认真的态度，出现在越苑练唱中，高质量完成每次学唱任务；当需要现场排练场地时，她提供自己的住宅，供大家学唱排练；去年当我们准备马年联欢会的节目时，她还在回国期间，直到临近演出才回美，可她刻苦训练迎头赶上；优雅完美地参加了联欢会。

童汉莉是配合竺老师组织网上学习的召集人，负责转发银光理事会的信息，发布每周练唱活动通知，协助主持练唱安排。这次联欢会的筹备，从节目安排到人员协调，每一个环节都有她的参与。

张媛香的先生李德天老师，是越苑的“编外”人员。每次排练李老师都来给大家录像，用镜头记录下每个人的演唱实况，使大家通过回放，清楚地知道自己的差距，这些录像成了姐妹们进步的“镜子”。

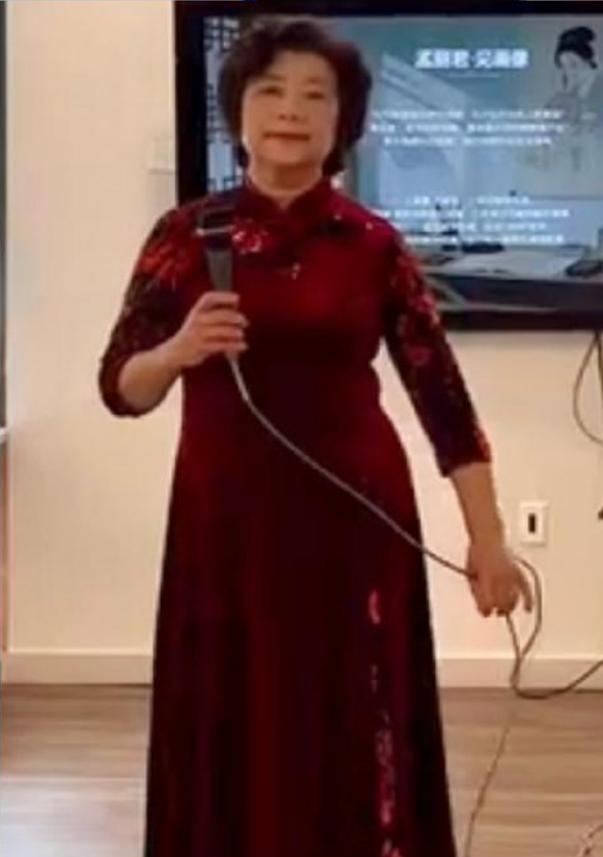
还有肖玉萍、陈玳、汪桂兰等姐妹，她们有的担负着银光理事会职务，有的身体抱恙，有的家务负担重，但都能自觉克服困难，积极排练，并力所能及地关心关爱着这个集体。

毛伟华、刘秀珍等老师，在中断了几年学唱活动后，因为有了线下现场学习交流的机会，又重新回归队伍。她们热心地出谋划策，关注集体形象。张美仙女士是越苑队伍的新鲜血液，她聪慧伶俐，虚心好学，很快就进入了状态。联欢会上她担任节目主持人，优雅大方地完成了主持任务。还有乌茹芬、李燮元等几位资深老师，或因病或回国探亲，未能参加此次演出活动，但她们时刻关注着排练演出，当日，乌老师观看了整场演出，与姐妹们同喜同乐。

联欢会的成功举办，让我们感觉到，越苑就是一个温馨的大家庭，同时又是一个团结战斗的集体。事实证明，越苑姐妹有能力，更有战斗力。因为我们有一个头脑清醒、有亲和力、有领导才能的好带头人龚留英，有一群热爱越剧又乐于奉献的姐妹。所以，我们完全相信，越苑的路，一定会越走越宽广。









摄影：张媛香 李德天

[返回目录](#)

银光熠熠庆新春 盛世花开别样红

——银光民族舞蹈队赴购物中心参加春节庆祝活动

王 佩

2026年2月21日，农历新春的余韵尚浓，年味依旧萦绕心间。应邀请，银光民族舞蹈队来到费尔奥克斯购物中心（Fair Oaks Mall），倾情参演海华中心主办的“2026年第23届农历新年庆祝活动”，以曼妙舞姿为新春添彩，为盛世放歌。

当日午后天气多云，阳光时而透过商场顶部的方格玻璃洒落下来，时而又被云层轻轻遮住。就在这人来人往的商场空间中央，新年庆祝活动早已拉开帷幕。活动现场人气高涨，舞台前聚满了观众，商场二楼回廊上也站满了驻足观看的市民。

下午3点50分，银光民族舞蹈队准时登场亮相。来自银光老年协会民族舞蹈队的18位舞者，她们平均年龄75岁，却依然精神饱满、神采奕奕，在新年庆祝活动中，她们献上了两支风格截然不同的民族舞与现代舞，绽放银光风采。

率先登场的是朝鲜族舞蹈《金达莱盛开的地方》。悠扬的旋律响起，如清泉潺潺流淌，舞台瞬间沉浸在东方含蓄的柔美意境之中。9位舞者身着浅粉短衣配浅蓝色长裙，发髻边别着精致的饰物，宛如从水墨丹青中走出的佳人。舞者们手臂如柳轻拂，缓缓抬起，宛如金达莱花瓣在晨风中轻轻舒展；脚步轻灵如白云浮动，恰似九朵盛开的金达莱，在舒缓的旋律中摇曳生姿。队形悄然变化，时而聚拢如花簇，时而散开如花瓣悠然飘落。她们抬手、弧线轻转、抚胸垂首、一瞥一笑，将春天的追忆、心底的眷恋、对故土的深情尽数蕴藏。台下观众静静欣赏，直至舞曲渐落，绵长而热烈的掌声，饱含着由衷的喜爱与敬意。朝鲜族舞落幕，紧接着现代舞《愿为你》惊艳登场。音乐骤响，9位身着黑色紧身上衣的舞者，踏着优雅的华尔兹舞步缓步登台。她们虽已至古稀之年，腰身不再纤细，但身形却依然挺拔。舒展的手臂传递着拥抱生活的美好、诉说着对美好遇见的感恩，只愿为你，舞出心中所愿。当旋转开启，720度的大红双层大摆裙豁然绽开，在空中勾勒出圆润饱满的优美弧线。一时间，舞台仿佛被红色的浪潮席卷，又似一朵盛世繁花反复开合。台下观众屏息凝神，目光紧紧追随，被这抹热烈的红深深吸引。当旋转定格、舞姿收束的刹那间，掌声与喝彩声此起彼伏。他们惊叹于红裙旋转的绚烂和银发舞者的风采。这群银发舞者，以超乎想象的活力，带着沉淀的力量和对舞蹈的热爱与执着，赢得观众的喜爱。

演出结束，舞者们仔细叠好那绚丽的红裙与清新的蓝裙，换回便装，她们笑着、拥抱着。走出商场时，夕阳的余晖温柔地铺撒在她们身上。她们的身影渐渐融入了周末熙攘的人流之中，将最美的舞姿留在了这个春日的午后。这场新春演出，成为镌刻在众人心中最温暖的记忆，《金达莱盛开的地方》清雅柔美，象征春暖花开、吉祥如意；《愿为你》的赤诚红裙，是盛世新春的红火吉兆，寓意新的一年日子红红火火、喜乐安康。18位银发舞者以舞为礼、以情寄意，为农历新年献上了最真挚的祝福。









[返回目录](#)

诗词唱和

原玉：马年初一感怀

芳 草

薄雾飘渺涤尘埃，祥云瑞气绕楼台。
张灯结彩迎新岁，欢歌热舞贺泰来。
频将吉语发微信，亲友深情扑满怀。
盼得雪尽春信至，万里河山锦花开。

步韵和诗：丙午新正慰问演出

峪 岚

银光新正赴颐园，弦歌曼舞映绮台。
霓裳翩跹生瑞气，丝竹宛转逐春来。
喜迎丙午韶光丽，笑伴耆老畅素怀。
最是人间情义重，东风无处不花开。

[返回目录](#)

临江仙

泰森公寓华人春节联欢剪辑观后

(2026年2月15日晨)

姚永春

又是迎新春节庆，
异乡喜煞华胞。
高歌狂舞动蛮腰，
华声融美调，
胡笛伴琴箫。(1)

华夏姬翁多自傲
繁荣故国堪骄。
掌声雷动贺声高
马驰新岁月，
日日乐滔滔！

注：(1) 胡，二胡。



[返回目录](#)

鞭炮齐鸣岁月新

周英男 王岚

鞭炮齐鸣岁月新，
雪花飞舞祥云绕，
老少同庆人共乐，
阖家团聚迎佳节，
骏马奔腾迎新春，
骏马腾空追日月，

锣鼓喧天庆新春。
阖家团聚福满门。
鞭声阵阵喜盈身。
幸福生活贺太平。
吉星高照喜事临。
红梅绽蕊报春风。



[返回目录](#)

银乐贺岁年味浓

陈新中

瑞雪银乐骏马冲，
盛情拜年味浓浓。
前任后任担当任，
致词致礼致传统。

思念吉祥舞翩红，
联欢留存喜与共。
辞旧迎新登高峰，
屹立青山不老松。



泰森马年春节忙

陈新中

马年春节泰森忙，
华人联欢喜洋洋。
秧歌民族伦巴舞，
独唱对唱小合唱。

雪花遥远苹果香，
洞箫长笛多琴响。
戏说表演受点赞，
笑语长存寄心上。

[返回目录](#)

冬雨协奏曲

邹少男

昨天中午，我刚沉入浅浅的午睡，梦境尚未来得及形成，便被突如其来的机器轰鸣声从静谧中惊醒。心头不由自主升起一阵烦意，仿佛一只无形的手向心情的湖水投下一块石头，激起几圈涟漪。然而，当我走到窗前，看到老年公寓大院里那些嘈杂声背后的场景，却让心里的波动沉静下来。

原来是一群环卫工人正携着手提吹风机清扫落叶。只见满地的枯叶，仿佛是在无形的舞蹈教练口令引导的舞者，按着各自的舞程线，不停的旋舞、聚拢、堆积。当枯叶堆积到一定规模，一台巨大的吸叶机随即上前，将它们卷入长长的传送袋中，最终送入宽敞的大篷车里。树叶的一生，从初春的嫩芽到深秋落地的枯叶，有闪亮的荣耀年华，有沉稳成熟的终老，可谓是完美的完成一场静默却又庄严的仪式。

工人们动作熟练敏捷，他们背影在初冬的日光里显得特别沉稳。那一刻，我忽然心生感触：这些大小机器此起彼落的轰鸣声，若仔细倾听，竟能奏出一首别样的协奏曲。曲终，院落的地面洁净如初，令我的心绪也随着清扫声，变得平静而舒畅。



更巧的是，就在这场人工清扫结束之后不久，大自然仿佛也按下了自己的清洗按钮。第一场冬雨造访了，雨从昨天半夜悄悄开始落下。轻风携雨水轻声敲打我卧室的窗户，唤醒我起身拉开窗帘向外探视，院内路灯灯罩下，雨滴成线，淅

淅沥沥。从深夜下到今日下午两点。十几个小时的降雨，不急不躁，像是天地之间展开了一次漫长而温柔的对话。

这场冬雨洗涤着天空，也冲刷着地面上的万物。树干被雨水润得更加黝黑，枝条被润泽得更加柔软；道路被冲洗的泛着淡淡的光，仿佛被一只看不见的手擦拭过；草坪被洗的一尘不染，绿意赏目；天地像共同完成了一次缓慢的沐浴，为万物在寒冬真正降临前披上一层惬意的清爽。

我站在窗前，看着雨幕中的院落，忽然觉得这场冬雨，岂不是天公替人世间做的一番细致的打扮？白日里，工人们以人力清洁院落；夜里，则轮到天公以雨水清洗大地。人间与天意一明一暗、一动一静地配合着，让这世界在初冬的门坎上，干干净净地迎接将至的严寒。想到这里，心头便涌起一种静谧的温暖，仿佛在冬雨初至的日子里，也听见了属于大自然与人间的另一首和声。

2025年12月2日

[返回目录](#)

雨水杂咏

姚永春

2026年2月18日，时阴历丙午年正月初二，始雨水。

异乡逢“雨水”，未见雨霏霏。
春节正欢过，我人独盼归。
故园祖塚冷，后辈祭文稀。
念此长嗟叹，何时跪伏依？



[返回目录](#)

四九雪晨

邹少男

今天是2026年1月25日，四九最后一天，是寒极将过，阳气暗生的时刻。1月24日的天气预报：从下午11：00开始，将连续降雪23个小时，预报今日晚9：00降雪结束。降雪概率稳定在百分之七十五至九十五之间；气温稳定在摄氏零下9至6度间徘徊。在泰森老年公寓大院里，积雪厚度将会达20厘米以上。4：30分，轰鸣声将我吵醒，拉开窗帘向外看去，一台大推雪机轰鸣着开进公寓大院，在主路上来回推出一条条行车道；公寓的一台小推雪机，轰鸣着清理掉一条条人行道上的积雪。

四九末尾冷依旧，长空昼夜雪花悠。
预告落时二十三，不改零下九度愁。
大器开推声破晓，小机循径影随楼。
阳生未见春先至，已有人勤为路谋。



2026年1月25

[返回目录](#)

鹧鸪天·午后飞雪

峪岚

昨午飞雪忽满天，
片片银莲落眼前。
行人急逐归途远，
鸟兽惊奔避冷烟。

风更紧，
雪连天。
莫言造化少晴妍，
须知瑞雪丰年兆，
一片春心润沃田。



2026年2月24日

[返回目录](#)

鹧鸪天·八九时节

邹少男

当前的节气是八九：从2月22日至3月2日。处于草木萌动，昼暖 夜寒的状态；树木也隐隐约约暗泛绿色；人们的着装也是五花八门，有的衣着单薄，有的则厚衣裹身，正可谓二八月乱穿衣的季节。

八九初临昼渐长，
轻寒犹在晚风凉。
草木暗动含新绿，
柳眼微开显浅黄。
天乍暖，
夜还霜，
二分春色一分凉。
街头衣袂纷然处，
少者轻衫老厚裳。



[返回目录](#)

异国趣事（下）

李庆宪

回到车库发现母鸡仍躲着不敢出来，这时老伴喊着叫大家趁热吃饺子去。每人一盘热腾腾、香喷喷的白菜猪肉还加点韭菜的饺子，真让家人们胃口大开呀！

我不作声色的把一盘饺子端到了灶台上吃。而且有意识的留下2个，乘大家不注意，溜进车库好给可爱的、就要下蛋的母鸡压压惊呀！两个饺子我分别咬碎后一口一口的喂它，三下五除二吃个精光，手掌上剩的韭菜叶都要啄的一点不剩。看这意思刚才那要命的惊险一幕，它早忘光了，似乎什么也没发生过。

我看着母鸡吃完后，抬头冲着我不停翻着两边的单眼皮，意思还是想吃，我便起身回屋。看到三个孙子吃完后跟着妈咪上楼了。哦！老三的盘子里还剩下几个饺子，我便马上端到车库全部喂了母鸡，饺子下肚，母鸡的嗉子撑的圆溜溜的比鸡蛋还大，她随后就转过身去把尾巴对准我了，还得意的转过头，再看看我便卧下去一动也不动了。

此时，我的心里也慢慢的平静了下来，暗自替我心爱的、即将下蛋的母鸡庆幸大难不死呀。

在后来的日子里，我对这个躲过一劫的母鸡更加呵护了。就象对待孕妇一样精心的照料。“鸡窝”的地面全都更换成新的松软刨花和锯末，去掉了以往鸡粪味道。做鸡食时，我把白菜外帮子剥下来炒菜吃，把里面鲜嫩的叶子全剁了做成鸡食，每碗鸡食中都搅有大米饭和顿肉留出来的肉渣汤。说实在的，就差孕妇碗里的香油没给它放了。

每到天气暖和阳光充足的时候，我就抱起它来提着小马扎，来到菜园里的草坪上，陪它一块去晒太阳。瞧着它那漫不经心的左右觅食样子，堪比主人都幸福啊。有时我看着看着，脑海里就浮现出每天都在鸡窝里捡新鲜的鸡蛋情景。时光飞快，一晃二个半月过去了，看着丝毫没有下蛋意思的母鸡，心情就不免焦急起来。偏偏这时，三人群里的菜友大姐，接连着刷来了好几条她养的母鸡下蛋的消息。这不是诚心挤兑人吗？

这天晚上，我撂下饭碗便一头扎进车库里，盯着还不下蛋的母鸡，烦躁不安

的心情更加重了。让我不知该干点什么好。一会儿凿几个榫子眼儿，一会儿又刨两下木板平面，一不小心让刨刀子把左手指给削下一块皮去，流血不止。当下忙把老伴叫来，用酒精、创可贴帮我包扎处理好。我又陷入莫明其妙的沉思中。

忽见母鸡从“窝”里站起来，扑腾了几下比较丰满的翅膀，噌的一下飞蹦出来。就地抖了抖全身的羽毛，突然伸长了脖子向斜上方叫了几声。

母鸡这突如其来的叫，倒是吓了我一跳。这是母鸡下蛋后的叫，还是公鸡学打鸣时的喊？我一时也分辨不清了。连忙奔向“鸡窝”查看，除了新铺的地面，其它空空如也。我又坐回椅子上静静地等候它的第二次发音。看着它足足有十多分钟，正当我有些不耐烦的时候，母鸡又蠢蠢欲动了，扇了两下翅膀，脑袋一斜伸出脖子第二次声嘶力竭的叫了起来。声音清脆多了，节奏也稳当了。“喂、喂、喂——”这最后托出的长音，完完全全证实了它不是我心中的母鸡，而是一只金黄色的大公鸡了！定了定神，我马上喊老伴过来让她见证一下养“母鸡”不但没有下蛋，反到学会打鸣了。

谁知老伴不屑一顾的答道：“行了行了，你别瞎说了，我听到了，那是你学公鸡打鸣呢！这我还听不出来嘛！”老伴的主观臆断，一时焖的我哑口无言，一气之下我上前把车库的门开到最大，回头冲着母鸡大声喊到“母鸡你给我再打一次，快、快、再打一次……”在我的催促下，母鸡很快便为我争了一口气，冲着车库门斜着脑袋、扯着嗓子又叫了起来……这回我可来劲儿了，亲自把老伴请出来，让她亲眼看看，是我喊的，还是这“母鸡”叫的。

老伴无可奈何的依在车库的门框上，半信半疑的看着这已经发育成体型较大的金色“母鸡”，心里也打起鼓来，它到底是不是“母鸡”？一时间老伴也没谱了、嘴也不硬了。

母鸡第三次打鸣的事实，终于让我老伴心服口服了。她沮丧着脸，用鼻子哼了一声扭头便离开了。

我呆呆地望着这辛辛苦苦精心饲养了2个半月的心中“母鸡”，只见它反倒悠闲自在的漫步起来，左右寻觅着食物，仿佛叫喊之后更加称心如意了。

此时我的心里却像十五个吊桶七上八下的，这突如其来的打击，让我一身疲惫感，实在想不通，为什么这种奇葩事偏偏让我遇上了，我无奈之下，一屁股又坐回刚才的椅子上……

这时那威武的大黄鸡一摇一摆的又来到了我的脚下，继续啄弄着我的鞋带，好像在同情和安慰我似的。我的眼睛一时朦胧了，腑下身子，轻轻抚摸着那金黄

色的羽毛和逐渐翘起的尾翎，发现那鸡冠子一下子显的更大更加鲜红了……

猛然间想到，这公鸡最明显的特征“大红鸡冠子”，为什么我就一直视而不见呢？还有它那高翘的黑色尾翎，也早已有了公鸡的特殊征兆，我咋就看不出来呢？

当天晚上，我翻来覆去的就是睡不着，索性打开手机，看看俄乌战争解解闷吧！正巧《家有小菜园》菜友群里发了几十条信息我都没看呢。其中一个十分醒目的标题即刻映入眼帘：如何分辨刚孵出的公母小鸡？我忙打开看个究竟。里面详细介绍了分辨的方法。对于刚出生几天毛绒绒的小鸡，只要你捏住两只小爪子向上提起，鸡头挣扎的向上翘起的就是小公鸡；如果提起后，小脑袋低垂着也不挣扎，随你来回晃动的便是小母鸡。

哎呀！真是太妙了。看来还是老伴说得对：“这是卖鸡场主的错……”言外之意无奸不商呀！看完这个小视频后，满肚子的委屈和苦恼一下子释放了许多，不知不觉地进入了梦乡……



2025.9.11. 于美国 弗吉尼亚州的女儿家

[返回目录](#)

银光往事 (39)

—— 一道亮丽的风景

李秀亭/文 双姥/转载

“银光老年协会”组织过诸多受老年人青睐的活动，唱歌跳舞、打拳舞剑、下棋打牌、台球、乒乓球花样繁多，书法绘画，舞文弄墨精彩纷呈。而“银光读书会”则更有特色，利用请名人、学者、教授讲座的形式，产生了让你意想不到的一道亮丽的风景。看了这帮古稀老人学习认真、投入、忘我的干劲，你会耳目一新。

4月9日，“银光读书会”请了原中科院研究员、专门从事外语研究的资深教授刘涌泉先生，在“银光老年协会”RESTON活动点进行有关英语构词法讲课。刘教授年近八旬，身体曾患过重病，腿脚行走不便，拄了拐杖来上课。事先花了很多精力，认真备课。为了使感兴趣的老人便于学习，还将讲义打印成册，发给大家。“银光老年协会”为了方便“读书会”活动，千方百计克服经济上困难，专门购置了一台现代化的投影仪。近50名银光的老人从四面八方远道赶来出席听课。

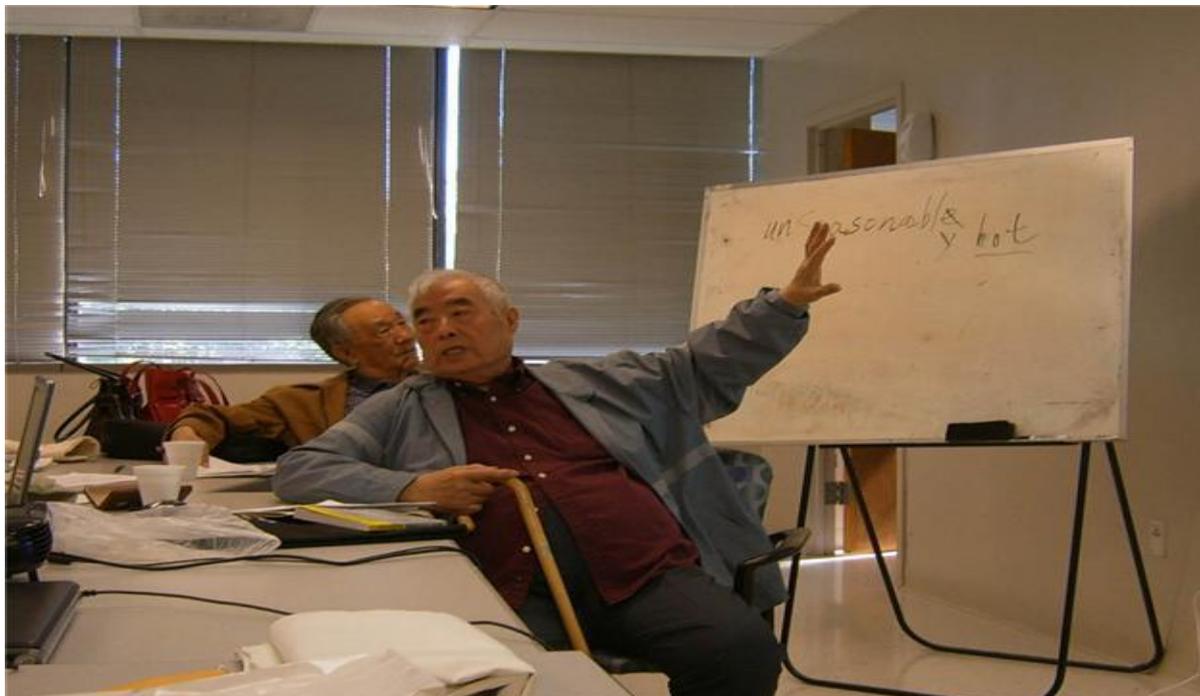
投影仪将中英文相结合的讲义投影到墙的中央，字放大的如核桃、枣子一样大，刘老手中那根手杖，临场发挥，变成了长长的教鞭，讲到那里，拐杖指向那里。刘老不仅有大量译著，还曾编著英汉词典，多年来他胸中积累了大量英语词汇。所以讲起有关英语词汇的构词法，驾轻就熟，把我们这些门外汉感到一个个陌生的英语单词，他深入浅出，例证频出不穷，丰富多彩，妙趣横生，教室里不断传出朗朗笑声。你瞧，白发苍苍的古稀老人，不仅听得认真，在桌上摆好讲义、笔记本，手中拿着笔，不时地做着笔记。老花镜、近视镜，时而戴上，时而摘下，构成了上年纪人上课学习的特殊风景。

刘老随意写出一个词根，经过加不同的前缀或后缀，就可以变换出一串串、一群群完全不同的词汇，如此一个词根，多么像电影演员，画了不同的装，就可以变成不同的角色。且不同的前缀、后缀，可以使一个基本的词根，变成名词、形容词或副词，真是变幻多端，趣味无穷。另外，相同的前缀、后缀，加在不同的词根前或后，又可以出现一个个不同意思但词性相同的词群，例如：录音机、洗衣机、甩干机、计算机……都有相同的后缀。

刘老还讲了构词的复合法、中英文特点对照以及大量例词、例句。内容丰富多彩，讲的条理、脉络清晰，听的津津有味，引人入胜。不知不觉，两个小时的课结束了，大家仍然回味无穷。听课者英语基础相差悬殊，底子薄的人更引起了学习兴趣，只要找到英语单词构词法的规律，就会把枯燥的学习变得有滋有味。有些基本能开口对话的英语里手，也感到深受启发。

古人云：“活到老，学到老。”学习确实可以开阔思路，激活脑细胞，增长见识。我们“银光读书会”学习的内容多种多样，紧接着还有病理教授、艺术教授、养生保健等不断登场演讲。谁说学习是年轻人的专利，老年人一样可以在学习中得到广博的知识、找到无穷的乐趣、获得健康快乐！

2010、4、15结稿 李秀亭





[返回目录](#)

银光往事 (40)

—— 一个不可多得的集体“银光”合唱队

李秀亭/文 双姥/转载

在“银光老年活动中心”活跃着一支合唱队，他们年龄最小者六十过五，最长者已是耄耋老人。每到预定的唱歌时间，他们就不约而同地来到“中心”宽敞明亮的活动室，围坐在一起。他们戴着老花镜，看着歌片，用手轻轻拍着桌子，还有意挺起胸脯，唱得是那么投入、那么带劲，真可谓琴声悠扬，歌声嘹亮。男士声音厚重如山，女士分高低音两部，声音如云、如雾、如轻风在山上缭绕，常常令我陶醉。

他们唱“故乡的小路”、“思念”、“爱的奉献”，唱出了自己的心路历程，感情饱满，歌声委婉动人。唱自编自导的“银光欢乐多”歌声轻快、欢畅。在他们心中收藏了许多的歌，只要社区有大型集体活动，他们就积极参加，乐此不疲，穿上亮丽的服装，登台高唱。唱歌富有鼓动性，使全场气氛活跃，常常获得一阵阵雷鸣般的掌声。这掌声就是最高奖赏，至高无上！

我从小爱唱歌，但是由于一唱就跑调，甚至会引来听者起鸡皮疙瘩、捂起耳朵，所以就一直望唱却步，实在想唱，只好关起门来，在家里悄悄地唱。今年二月底，我来到“银光”，被这里梁老师迷人的琴声与合唱队嘹亮悦耳的歌声勾住了魂，不知不觉溜进了练歌室。正赶上梁老师在给一些人发歌片，我也大着胆子走上前说：“能给我一份吗？”“好！”梁老师毫不犹豫就给了我一张。真使我喜出望外，原来不用考核，只要高兴参加就坐下唱。我决心滥竽充数，即使不唱出声，嘴跟着动动，心里默唱也算填补了此生的遗憾。

没有过多久，今年4月18日，社区搞活动，要求合唱队登台表演。我按捺不住激动的心情，一大早，就忙着给相机充电，按要求穿戴整齐，由于正好是个星期六，女儿专程开车送我。在台上，由于我个子较高，还站在后排正中间，挺胸抬头，意气风发，全身心投入。唱得十分忘我，听到台下的掌声，有一点惬意、有说不出的激动，我特想铆足劲大声喊：快来唱歌吧，唱歌真痛快。

最近，银光老年协会原理事长龚留英女士从大陆探亲归来，带来了成龙/刘媛

媛在鸟巢、在许多隆重场面唱响的《国家》的录音带和歌片，她还亲自给大家演示了一遍。开始一听是名家所唱，好像高不可攀。后来，经柏老师、梁老师、沈平老师领着大家唱了几遍，大家都被深深地吸引住了，越唱越带劲，越唱越叫真儿，要求每一个音节都要唱准确、唱出彩。

我本来怕拿不准音，从来不敢大着胆子放开声唱。但是当我唱到：“一心装满国，一手撑起家，家是最小国，国是千万家。...有了强的国，才有富的家。...国是荣誉的毅力，家是幸福的洋溢...”这些充满哲理、充满真情实感的歌词时，我竟压抑不住地大声唱起来了。反复唱了一个多钟头，越唱激情越高。最后我竟旁若无人地发出感慨：“这首歌真好啊，叫人越唱越爱国，越唱越爱家，越为国家而自豪！”

柏老师也被大家空前高涨的激情所感染，他说：我们先带头唱，以后要让全“银光”的人都唱起来。为庆祝建国六十周年，《国家》不仅唱遍全中国，我们还要在美国带头把她唱响。

在战场上，唱歌可以鼓舞士气。在和平年代，合唱队就是宣传队。我们老年人，唱歌可以抒发胸怀，可以获得快乐、高兴，可以获得友谊，促进身心健康。

“银光”合唱队，在异国他乡，说着家乡话，唱着心爱的歌，是一个不可多得的集体。



[返回目录](#)

怎样解除下肢肌肉酸痛

周英男 王岚

一，原因

1，血液循环不畅

长时间保持同一姿势（如久坐、久站）、夜间受凉、血管病变（如下肢静脉曲张）等原因，可能导致腿部供血不足。肌肉在缺血状态下易因代谢废物堆积引发痉挛。

2、肌肉疲劳或过度使用

白天过量运动（如长跑、登山）或突然增加运动强度，可能导致肌肉乳酸堆积或轻微损伤，夜间休息时易触发抽筋。

3，电解质失衡

大量出汗、呕吐、腹泻或服用利尿剂可能导致钾、钠流失。电解质紊乱会干扰神经信号传递，引发肌肉异常收缩。

4，钙、镁等矿物质缺乏

钙离子调节肌肉收缩与放松，镁缺乏会降低神经肌肉的稳定性。若长期膳食中钙、镁摄入不足（如挑食、乳制品摄入少），或存在维生素 D 缺乏（影响钙吸收），可能导致夜间肌肉异常收缩，引发抽筋。孕妇、青少年、老年人更易出现这一问题。

5，神经受压或疾病因素

腰椎间盘突出、椎管狭窄等疾病，可能压迫支配下肢的神经，引发抽筋。此外，糖尿病周围神经病变、甲状腺功能异常、肾功能不全等疾病也可能导致类似症状。

二、改善措施

1，饮食调整

增加富含钙（牛奶、绿叶菜、豆腐）、镁（坚果、全谷物）、钾（香蕉、土豆）的食物。维生素 D 不足者，可适当晒太阳或补充维生素 D 制剂。

2，适度拉伸与按摩

睡前做小腿拉伸（如脚掌抵墙，身体前倾保持30秒），或按摩腓肠肌（小腿后侧），有助于放松肌肉。

3，改善血液循环

避免久坐久站，每隔1小时活动腿部；夜间睡觉时可垫高下肢，促进血液回流；有静脉曲张者可穿戴医用弹力袜。

4，就医排查疾病

5，若频繁抽筋（每周超过2次），伴随麻木肿胀或肌肉无力，需检查血钙/镁水平、腰椎影像学、神经传导功能等，排除器质性疾病。

三，解决办法：

1，用 Aerlang 按摩器按摩

Aerlang 按摩器在亚马孙网站（Amazon website）可以买到。中国制造。这种按摩器可以充电反复使用，刺激强度可分三个档次。

2，手法按摩

1) 伏兔：正坐屈膝垂足，医生以手掌后第一横纹正中，按在膝盖上缘的正中处，手指并拢压在大腿上，中指尖到达的部位就是伏兔穴，

2) 阴市：正坐屈膝垂足，膝盖外上缘直上3寸。

3) 梁丘：正坐屈膝垂足，膝盖外上缘直上2寸。

4) 足三里：正坐屈膝垂足，外膝眼（犊鼻穴）直3寸。

5) 上巨虚：足三里穴下3寸。

6) 下巨虚：上巨虚穴下3寸。

7) 阳陵泉：腓骨小头前下5分处，

8) 血海：正坐屈膝垂足，股骨内上髁上2寸。

9) 风市：让病人站立，双上肢下垂，中指尖指的部位。

10) 承山：站直，足尖着地，足跟抬起，小腿肚子的正中下，出现一个人字

【银光厨艺】

银龄巧手迎新岁，四时烟火暖心间

张媛香

岁月流转，烟火人间，最暖不过一桌家常菜，最温馨不过是家的味道。银光厨艺老年朋友们用一双手勤劳的手和精湛的厨艺，把爱与牵挂融进四时节令的美食之中。除夕之夜，她们在儿女家中大显身手，精心烹饪出丰盛的年夜饭，把团圆与祝福端上餐桌，一声声欢声笑语，一句句由衷称赞，便是给予她们最高的奖赏。



敬请点击网址链接观看：

<https://www.meipian.cn/5k9d8i0e?>

[返回目录](#)

【银光大事记及分会花絮】

银光26年2月大事记

- 2/7 银光民族舞蹈队受亚裔美国社区中心邀请到政府中心表演两支舞蹈，深受欢迎。
- 2/8 泰城校区分会庆祝春节。会员齐聚一堂，载歌载舞并作游戏，热闹非凡。副理事长梁萍代表理事会赠送红包。
- 2/10 维也纳分会举办春节庆祝活动。内容多样，其中国际时装走秀最有特色，深受所有参与者喜爱。翁凯伦理事代表理事会赠送红包。
- 2/12 银光老年协会庆祝马年春节联欢会在亨顿老年中心举办。所有分会积极参与，共有13个节目，由龚蕊老师主持。第11届理事会全体理事上台向在场观众拜年。约200多人参加。
- 2/14 银光民族舞蹈队受亚裔服务中心邀请，到路瑟杰克森中学（Luther Jackson Middle School）成功表演两支舞蹈。
- 2/14 泰森公寓分会举办马年新春联欢会。约70余人参加。演出了13个节目。由梁萍理事代表理事会赠送红包。
- 2/14 银光长者关怀小组在泰森公寓马年春节联欢会上赠送1937年及之前出生的长者春节贺礼。由关怀理事于明及其他理事主持。共有22位长者收到礼品。
- 2/15 银光越苑小组借用猎人公寓活动厅举办迎春联欢会。11位戏友演唱了10个节目。有50多位长者及来宾观看。银光历届理事长龚留英、欧阳铭、王一宁和陈时达共同出席。梁萍副理事长、理事肖玉萍代表理事会赠送越苑红包。
- 2/15 银光长者关怀小组到猎人公寓，向1937年及之前出生的长者赠送春节贺礼。由关怀理事于明，副理事长曾立新、梁萍及理事肖玉萍代表理事会主持赠礼。共28位长者收到礼品。
- 2/16 银光理事长陈丽珍，理事张迎，妇产科医生阎俊如 与 INOVA 癌症筛检巡回车负责人 Ayne Worku 和 Elizabeth Stark 线上讨论进一步细节。确定6月18日将为银光登记人选做检查及其他工作细节。

●2/17 银光老年协会受邀到 Hassler Heights 退休公寓做春节慰问演出。公寓观众三十余人观看，惊叹银光老人演出水准。要求保持合作关系并介绍给姐妹公寓。

●2/19 亨顿老年中心要求所有义工老师参加培训课程。李继英，秦梅娟，黄韵桦，林萍，陈全清，陈丽珍出席会议。

●2/21 银光民族舞蹈队参加海华活动中心在 Fair Oaks Mall 举办的大型春节联欢会。民舞队成功表演了两支舞蹈。

[返回目录](#)

分会26年2月活动花絮

●1/22 晚，维也纳中心举办了开放日新年庆祝活动，吸引了附近社区居民前来参加。现场约有两三百人，其中银光会员约50人。

维也纳歌唱团为中心精心安排了两个节目，包括精彩的功夫扇表演，以及中文、英文和西班牙文歌曲演唱。演唱人员有江有青老师、王小平老师、郑邦业会长、刘怡菁副会长、果果、杨淑仪及格格等人，共演唱了《El Condor Pasa》《Country Roads》和《春风吻上我的脸》三首歌曲，赢得了现场观众的热烈掌声。

活动现场还设置了毛笔字体验活动，许多朋友积极参与，写得非常开心。同时还有小提琴演奏表演。中心业主准备了丰富美味的食物，Providence（普罗维登斯）主管和地区主席也发表了致辞，向大家恭祝新年快乐，并介绍了中心的各项活动。这场活动也让许多外国朋友对中国文化有了进一步的了解和认识。

整场活动气氛热闹而温馨，大家都度过了一段非常愉快的时光。

（维也纳中心通讯员 刘怡菁）



●2月5日下午1:00-3:00，维也纳中心举办了2月份生日庆祝活动，约有50人参加，其中银光会员约20人。因为天气寒冷，参加人数稍少，但现场气氛非常温馨。

谢立萍老师的生日也在二月份，她特别带来披萨、炒米粉，还有蛋糕与大家分享。谢老师也顺便一起庆祝情人节。大家一起唱生日歌，江有青老师伴奏，之后还唱卡拉OK。整个活动气氛热闹欢乐，大家都玩得非常开心，十分尽兴。



[返回目录](#)