



银光老年协会
Silver-Light Seniors Association

银光通讯

2026年5月1日 第199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	
【银光活动】	
春意渐浓，情暖人心	陈全清
春光不老 童心未泯	陈全清
【银光文苑】	
南雁北归时 春回大地新	邹少男
行香子·清明	芳草
慈容在念	徐印树
天涯未尽	峪岚
水调歌头·谒武侯祠	姚永春
水调歌头·南阳卧龙岗	姚永春
南阳行感	姚永春
《二胡铭》	查立敬
我心中的贵人	邹少南
一本书和一个人的新世界	余文正
【银光往事】	
银光往事（43）	双姥
银光往事（44）	双姥
【小说连载】	
方向之谜（三）（四）	哈永江
【健康园地】	
警惕心源性猝死	医友 王岚
肠道菌群与健康 and 疾病的关系	靳海鸥
【银光厨艺】	
春味入饌 烟火暖心	张媛香
珍爱生活 品味春光	张媛香

【银光大事记及分会花絮】

银光2026年4月大事记 理事会

银光分会2026年4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198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)
- 2、《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：徐建中 邮箱：jianzhongxu45@gmail.com
- 3、《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】

春意渐浓，情暖人心

— 银光交谊舞队2026年新春茶话会侧记

陈全清

2026年3月9日，银光老年协会交谊舞队在卓雅队长的精心组织和义工组的全力配合下，在 Herndon 老年活动中心，举行了一场温馨欢乐且别开生面的“新春茶话会”。

为了办好这次茶话会，卓雅队长和 Amy 等义工不辞劳苦，奔波多个商场超市，采购价廉物美的食品饮料和鲜花。卓雅队长还为茶话会准备了自己做的精美水果拼盘和五种高档的中国茶叶，Amy 为茶话会准备了自己做的颇具中国特色的茶叶蛋，张媛香老师起大早为大家烹制了新鲜美味的糕点。大家围坐在一起，享受糕点、美食、品茶、聊天，分享生活中的美好与喜悦。

茶话会一开始，新上任的队长卓雅就向队友们表示了新春的祝福，并带来了丽珍理事长对交谊舞队的问候和鼓励，卓雅队长甜甜的微笑和亲切的话语，温暖了每一位队员的心；接着，老队长翁凯伦老师对过去的一年进行了精辟地总结，并对今后的活动提出了殷切的期望，队友们都很受鼓舞。此后卓雅队长还简单为大家介绍了中国的茶道文化，让在场的四位外国队友兴奋不已，赞不绝口！

接着，队员们都一一发表了自己发自肺腑的感言，大家都一致感谢 Hope 老师的辛苦付出和无私奉献！不约而同的表示要彼此相爱、相互包容、把交谊舞队打造成老年生活的精神乐园！其后，茶话会的高潮出现了，在《年轻的朋友来相会》这首欢快悠扬的歌声中“击鼓传花”游戏开始。随着鼓声的停止，一个个精彩的小节目纷至沓来，阵阵欢笑和掌声为茶话会增添了无比的欢乐，队友们情绪激昂，欢歌笑语萦绕整个房间！充分展现了大家积极向上的精神面貌和团结友爱的队风。也展现了对新一年美好生活的向往和祝愿。

茶话会在大家意犹未尽，依依不舍中结束。参会的每个人都非常开心，感觉这是一场充满温暖的友情、精彩难忘的茶话会，不仅因为鲜花娇艳欲滴，糕点美味可口，茶叶蛋醇香浓郁，水果拼盘又好看又好吃，更重要的是通过这场活动，

传递了队长和队员们之间互相的信任和友情。让大家在忙碌的生活中，感受到集体的关怀与友谊。对交谊舞队的成员来说，这里不仅是锻炼身体、展示才艺的地方，更是一个充满温情与欢乐的精神家园。让我们携手共进，用舞步与歌声点亮生活，迎接更加美好的明天!



[返回目录](#)

春光不老 童心未泯

——银光交谊舞队春季户外娱乐聚餐活动小记

陈全清

春风和煦，草木初新，在这温暖明媚的时节里，4月11日，银光交谊舞队在卓雅队长和 Hope 老师的精心组织下，开展了一场别具温情的春季户外娱乐聚餐活动。

清晨的阳光透过嫩绿的枝叶洒在公园的草地上，青草带露，花香隐约，因公园无需预约先到先得，Hope 老师和队友寻梅早早到场，安排场地、布置活动区域。9点钟，队员们带着各自精心准备的美食，脸上洋溢着轻松与喜悦，陆续到来，一切是那么的井然有序。

活动开始，首先由 Hope 老师带领队友们练习了新学的“串烧交谊舞”热舞活动，当音乐响起，熟悉的旋律在春风中流淌开来，队员们在绿意盎然的草地上翩然起舞，步履比平时多了几份洒脱和欢乐，阳光、微风、舞步与笑声交织在一起，构成了一幅生动而温馨的画面。经过 Hope 老师的反复指导，队友们对新舞的掌握进步很快，伴随着悠扬的旋律，沐浴着春日的阳光，轻盈的舞步划过温柔的绿草地，每个人都心情荡漾，笑容灿烂！

随后户外野餐开始，餐桌铺开，佳肴琳琅。红烧、凉拌、点心、水果，各色美味五彩缤纷，交相辉映。其中，特别值得一提的是陈华夫妇的酱牛肉、张媛香老师的韭菜盒子、卓雅队长的香煎鱼和水果大拼盘，Hope 老师奥尔良烤鸡腿、香酥手抓饼、向新的自制油条，寻梅的自制青团、文娟的烤天妇罗，罗萍的玫瑰饼。。。太多了！各种美食争香斗艳，太诱人了！大家围在一起，尽情享受美味，分享着各种趣事，气氛温暖融洽而热烈，新老队员之间也在这轻松的氛围中增进了了解，情谊愈发深厚。

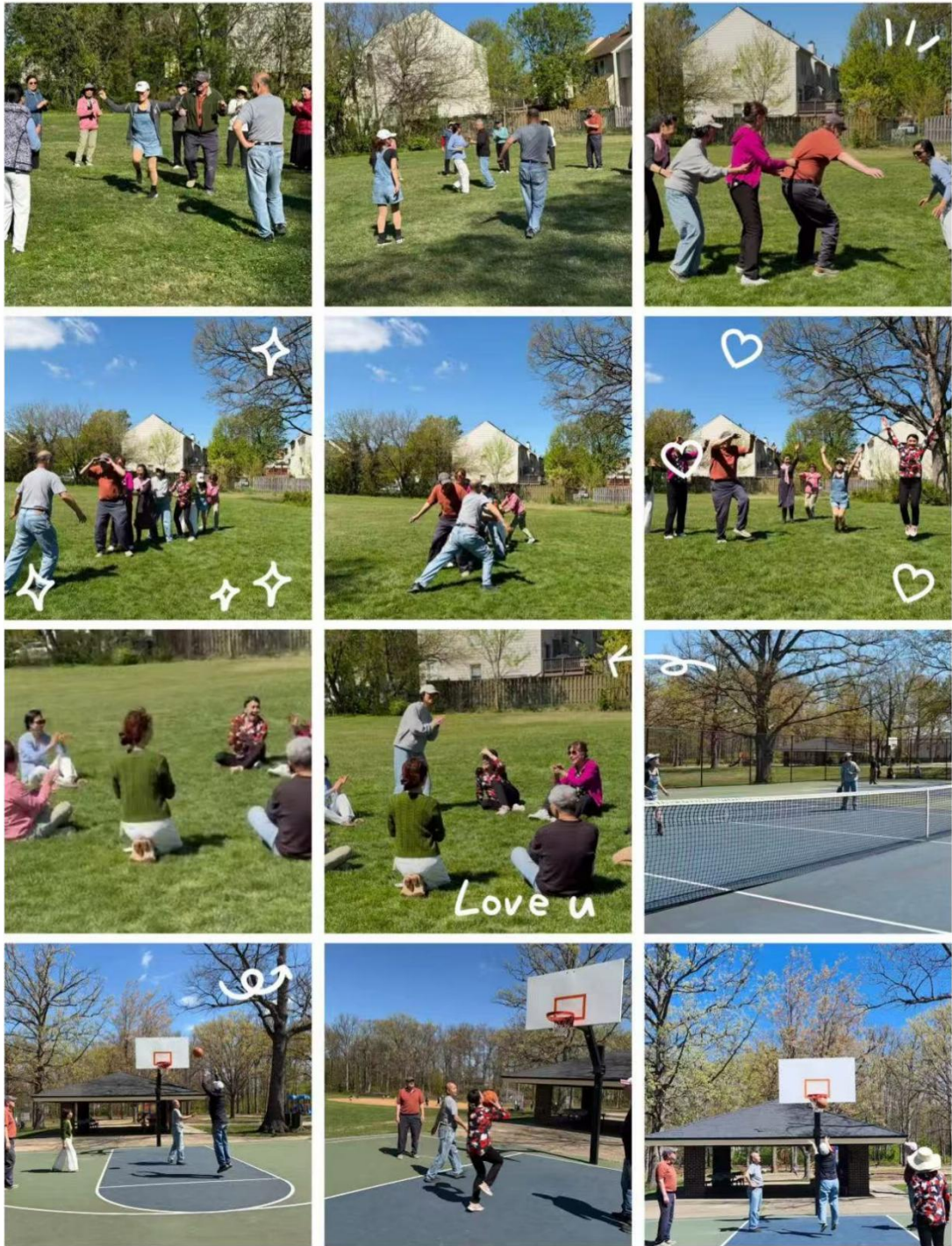
餐后，重头戏来了，队员们在卓雅队长的带领下，玩起了老鹰抓小鸡，真是太好玩、太开心了！大家的兴奋程度达到了极致！接下来各种游戏一个接一个，丢手绢、篮球、网球、羽毛球、皮克球、羽板球。。。等，每个人都各自玩了个尽兴。每个人都感觉，那一刻仿佛回到了童年！感叹春光不老，童心未泯，多么

美好!

这次户外聚会不仅让大家愉悦了身心，也在无形中增强了团队的凝聚力。卓雅队长以过硬的组织能力和热情真诚的态度，赢得了大家的交口称赞和佩服。

春光不负，舞动人生。此次聚会，如同一曲温暖而悠扬的乐章，在每个人的心中留下了美好的回忆，也为交谊舞队注入了新的活力与希望。





[返回目录](#)

南雁北归时 春回大地新

邹少男

一声雁过长天远，
九九风微已报春。

民间有句老话：“七九河开，八九雁来。”小时候常听老人这样说，却很少真正留意过它所指的节令变化。直到年纪渐长，才慢慢懂得，这些朴素的民谚，其实是人们在漫长岁月里对大自然最细腻的体察。

3月5日，正是“九九”的第三天。傍晚六点二十分，我和老伴像往常一样，在老年公寓大院里轻松地散步。冬天的寒意还没有完全退去，天空呈现出一种灰蓝的颜色。

我们边走边随意聊着。忽然，一阵清亮而悠长的雁鸣声从空中传来，带着一种辽远而清澈的回响。我们立即停住脚步，不约而同地仰头张望。天空中一长列大雁正由南向北飞去。那弯曲的队形，像一条缓缓移动的弧线，在接近暮色的天空中显得格外悠远。

雁阵整齐而从容。尽管雁阵中雁的数量众多，但它们的翅膀上下摆动的姿势和速度、节奏，可以说是绝对的整齐划一。我忽生遐想，这与地面上队列操练有素的士兵可有一比。

那一刻，我心里顿时涌起一种难以言说的激动与兴奋。或许是因为久违的雁鸣声，或许是因为那整齐的，展示着力量和美感的雁阵。高远的天空，远飞的大雁，那不是静止的风景，而是一部正在天地间演播的活剧，天空是舞台，大雁们是演员，雁鸣是它们美妙的歌声。。。。。

我们站在那里看了好一会儿。雁阵渐渐飞远，身影越来越小，最后消失在天边的深处。天空也恢复了原来的安静，大院里只剩下微风和群树干燥的枝杈。

可是，我的心情却已经完全不一样了。仿佛在那一阵雁鸣之后，空气里多了一些新的气息，它预示着冬天的沉静在松动，南方的温和正在悄悄向北移动。那些从南方归来的大雁，正是报告春天讯息的信使。

那讯息很简单——春天，正走在路上。



[返回目录](#)

行香子·清明

芳草

红肥绿瘦，花重叶轻。
又清明，心沉目凝。
身在异乡，无处祭亲。
思旧时事，旧时路，旧时人。
去岁探亲，泪洒丘莹。
抚墓碑、难慰伤情。
物是人非，慈容何寻。
纵梦里见，梦中欣，梦醒疼。



[返回目录](#)

慈容在念

——纪念母亲周秀贞（1905—1958）

徐印树

母亲姓周，名秀贞。她的一生，如同一盏昏黄却长明的油灯，在贫瘠与苦难中燃烧自己，照亮一家人的路。

一、风雨里的长女

母亲的娘家在皖南休宁县新潭乡汉山村——现黄山市屯溪区，那是丘陵环绕的一隅，土地瘠薄，生计艰难。外祖父早逝，外祖母亦在我出生前一年病故。母亲作为长姐，自少女时起，便替父母撑起风雨中的屋梁。她过早地学会了操劳，也过早地学会了隐忍。

出嫁牛草山徐家后，母亲成了家中真正的顶梁柱。她不会犁耙，也因缠足无法下水田，可除此之外，田里地里、屋内屋外，没有一样活计她不精通。整地、播种、除草、收割，采茶、砍柴、养猪、磨面、烹调；晴日上山下地，雨天飞针走线。那一双手，既握得住锄柄，也穿得过针眼。压在她肩上的劳作，远远超过许多壮年男子。所谓“巾帼不让须眉”，在她身上，并非口号，而是日复一日、无声流淌的汗水。

在我的童年记忆里，母亲从未有过清闲时光。一年三百六十五天，她像一台不知疲倦的旧机器，从黎明走到深夜。她下地时，泥水溅满裤脚；入夜后，昏灯下仍低头缝补。乡邻夸她能干，亲友赞她贤惠，连一贯威严的祖父，也在她面前卸下冷硬，露出难得的温柔。母亲病重时，祖父深夜独坐屋前，老泪纵横。

二、把自己放到最后的人

母亲极要强。她把“不能落在人后”刻进了骨血里。她的勤劳，早已超出一个人所能承受的限度。她把一切都给了家人：给父亲，给子女，给长辈，唯独没有留给自己。

她终年吃粗粮素菜，逢年过节、亲友满座，她也从不上桌。总等着大家散席后，才捧着残汤剩饭，匆匆扒上几口。肉与鸡蛋，在她碗里几乎从未出现过。我稍懂事后，会心疼得哭着求她：“你不吃，我也不吃。”她这才勉强夹起鸡头鱼尾，像是接受一份孩子强加给她的“奢侈”。

长期的劳作与营养匮乏，让母亲迅速衰老。最折磨她的，是双手的风湿病。冬夜里，冷水侵骨的旧痛一齐发作，她靠在床头低声呻吟，疼得整夜难眠。我常在梦中惊醒，看见昏暗灯影下，她的背影佝偻，双手颤抖。我不知如何能减轻她的病痛，只能捧着粗糙的手，含泪说：“等我长大，当医生，治好你的病。”母亲把我揽进怀里，轻声说：“你只要好好念书，有出息，我的病就好了。”

三、相信新生活的人

父母原育子女十人，前六个皆早夭。命运一次次掠走他们的孩子，也掏空了他们的心。后来抱养大姐进门，自此二姐、三姐和我，才得以平安长大。这并非命数的恩赐，而是新中国推行卫生防疫、破除迷信后，疾病终于松开了缠住乡村生命的锁链。

母亲相信新生活。1954年芜湖水灾，她几乎倾尽家中积蓄捐出衣粮；后来捐铜铁、捐木料，她连舍不得用的老物件都悉数交出。那口父亲从上海带回的铜火锅，我曾偷偷藏起，却仍被母亲翻出，送走。她站在门口，看着远去的背影，眼神平静而坚定。那一刻，我第一次明白：母亲并非不懂珍惜，而是更懂得舍弃。

四、黑夜里的呼喊

母亲的一生，并非只有沉默的忍耐与劳作。在风雨如晦的年代，她也曾以孤身之勇，照亮黑夜。

那是一个月黑风高的深夜。盗匪闯入山庄，锁住女人老幼，捆绑男人丁口，翻箱倒柜，未得所获。恼羞成怒之下，将我的父亲倒吊屋梁，背压石磨，威胁天亮前若不交财物，便纵火焚屋。

生死悬于一线之际，屋后石崖上骤然响起一声嘶喊：“大家别怕！邻村几十个后生带着火铳和铁矛赶来救我们了！”盗匪闻声惊惶失措，连夜逃散。那一声呼喊，来自我三十五岁的母亲。她拆窗跃下，翻山呼救，终以孤身之勇，换回了父亲与全村人的性命。

五、油灯熄灭的那年

1958年的夏天，烈日炙烤着大地。炼钢的号角吹遍乡村，妇女与老人被迫承担最繁重的劳作。母亲年过半百，瘦弱的身体终被拖垮。背疮复发，高烧不退，抬去求医，终究回天乏术。她在痛苦中离世，年仅五十三岁。母亲走后，家中仿佛塌了一根承重的梁。父亲崩溃，子女失语。

直到多年以后，我仍常在梦中看见那盏昏黄的灯影，照着母亲忙碌的背影。

尾声：灯灭而光未灭

母亲没有留下姓名在史册上。她只是千千万万个普通中国母亲中的一位。可在我心中，她用一生点亮的光，从未熄灭。

她在黑夜里喊过救命，也在漫长岁月中，为我们点过灯。

母亲一生没照过相，她的音容笑貌烙刻在我们心中。

灯已灭，光犹在！



[返回目录](#)

天涯未尽

—乌兹怀亚行记

峪岚

阿根廷南隅，有城名乌兹怀亚（Ushuaia），世称“世界尽头”。

初闻其名，心中便起遥想：海明威笔下之境，咸风入骨，孤舟沉影，老者独坐暮色之中，天地寂然，尽是苍凉。正是此等极境之想，牵人远行。行前未阅资料，只愿以一双素眼，直面其真。

初见其境

清晨，邮轮缓入比格尔海峡。天色尚浅，远山隐约于薄雾之间。少顷，东方渐白，海天分际，城影遂现。



隔水遥望，但见彼岸坡地之上，屋舍参差，红黄蓝绿，杂然错落，如积木散置；其后群山峙立，气象森然。小城倚山面海，若浮若定，宛若童话一隅，清丽之中又隐含一缕孤意。

城后诸峰，为安第斯山脉南麓。山腰一道雪线，横亘其间，骤然分出两重世界：其上，积雪终年不化，寒气凛然，如存太古之气；其下，林木苍翠，毛榉成林，于风寒之间竞生竞长，生意盎然。

船入港湾，巨轮静泊，岸上车马往来。始知此地乃天然深水良港，亦为通往南极之门户。所谓尽头者，亦远行之始也。

入城而行，方觉其生意盎然。街道不长，屋宇不高，西式旧居与现代楼宇相间而立，沿海舒展。所异于他处者，在其艺术之气。墙垣之上，彩绘飞鸟振翼，帆影破浪，若将欲动；街旁雕塑别出机杼，地面纹样亦见匠心；园中花开如焰，炽烈而不失温柔。想此间居民久与孤远相对，故以色彩与形象自遣。待游客如潮散去，万籁归寂，此等艺术，乃其相伴之物也。



海滨小径，见一木牌，上书“Ushuaia, fin del mundo”。“Ushuaia”为雅马纳语，意为“深入陆地之海湾”；“fin del mundo”，则西班牙语之“世界尽头”也。此地早先为麦哲伦发现，英人测绘，复传教士驻足；至十九世纪末，阿根廷乃遣囚徒与士兵至此，筑路建屋，并于1884年正式建城。此一隅之地，几经兴替，方成今日之貌。



岁月之痕

昔为流放囚徒之狱，今已辟为博物之所。入其间，长廊深邃，扇扇铁门相对而立，寂然无声。当年名号与痕迹尚存，苦寒之役，孤寂绝望，尽在其间。高窗透光，一线斜入，如刀裁岁月。立于其间，寒意不觉自生。

当年囚徒远自阿根廷本土三千里之外，流放至此，于苦寒之中伐木修路、建屋，饥馁交侵，绝望弥深。海涛依旧，山影依然，而城郭竟由此生发。此城，可谓自幽禁之地而起。

循海而行，见一旧船斜倚水际，一半入海，一半留岸，锈痕遍体，犹存昔日轮廓。初疑为沉船遗骸，后方知其本为打捞



之船，因事败而弃此。本欲救人，终成自弃，世事之理，往往如此。



将别之时，再观此城，已非昔日蛮荒之地。旅游未艾，电子工业亦兴，街市井然，生民安定。尤可感者，设有安居之所，以惠寻常之民，低收入者亦得其居；社会之制，如温润之手，默然托举，使人人得以安身立命。昔为流放囚徒之狱，今烟火渐稠，居有所安；

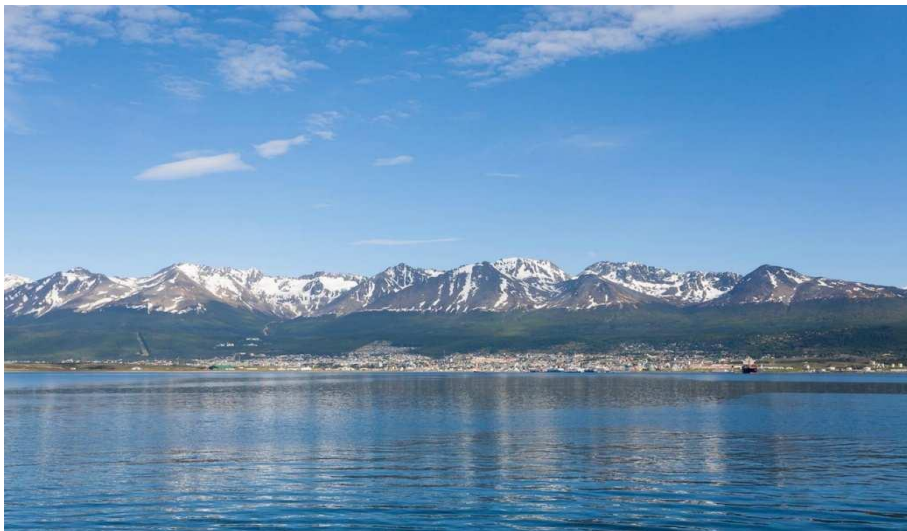
往昔之重未泯，已沉为今日之基。寒土之上，终见温暖之花。

归去

邮轮鸣笛，缓出海峡，山影后移，城色渐隐于天光。未复回首，而此行所见所思，反复于怀。依山面海之城，横绝山腰之线，旧狱之门与斜倚岸边之船，未曾远去，犹在目前。

人迹所至，未为尽处；时序自流，生机未息，世事犹在。所谓极限仅为人之所界；尽处乃新程之始。

海水南去，冰原在远，风自天外而来。凡所至处皆非终点，其后所开，乃无穷之途。



[返回目录](#)

水调歌头·谒武侯祠

姚永春

自幼喜《三国》，
最敬是孔明。
于今来到川府，
即去谒仪容。（1）
遗像萧然坐立，
犹似征前运划，
胸纳百万兵。
叹息谋深远，
汉祚奈何终！

居垄亩，曾预料，三分中。（2）
自从三顾过后，（3）
日日事亲躬。
谁料五丈暗夜，
灯火忽然熄灭，
宏愿付流东。（4）
功业失天助，
千古吊英雄！

注：

（1）指去成都武侯祠瞻谒诸葛亮塑像。

（2）诸葛亮在与刘备的对话（即《隆中对》）中，即指出当时的中国将被魏蜀吴三家分占，即所谓的三分天下。

（3）刘备为请诸葛亮协力，曾“三顾茅庐”，最终感动了诸葛亮，遂出山一心助刘备建立了蜀汉政权。在刘备去世后又继续辅佐其子刘禅，稳固政权，并六次出师北伐，鞠躬尽瘁，死而后已，为后世传颂。

（4）诸葛亮北伐途中身死五丈原，葬汉中勉县定军山。

写于 1965 年 9 月 成都

水调歌头·南阳卧龙岗

姚永春

十载川西客，
几度谒祠堂。(1)
荏苒廿三年后，(2)
又访卧龙岗。
满目山花野树，
到处鸣禽飞燕，
藤萝绕颓墙。
明季残碑在，(3)
读罢欲断肠。
耕荆楚，收巴蜀，定蛮羌。(4)
空余千载遗恨，
埋骨定军阳。(5)
一自三顾去后，
剩有草屋荒垄，
岁岁感凄凉。
世事皆难料，
万古共哀伤！

注：

- (1) 1965-1975年在四川工作期间，曾多次到成都西南郊的武侯祠拜谒。
- (2) 自1975年8月调离四川，至今整整23年。
- (3) 现在南阳卧龙岗还存有记述诸葛亮事迹的明代碑刻。
- (4) 诸葛亮躬耕南阳，有感于刘备的三顾而出山，辅佐他联吴抗曹，占据四川；蜀汉政权建立后，他又亲率大军平息了南部少数民族的叛乱，使蜀汉政权得以安定。
- (5) 诸葛亮任蜀相多年，终因劳累死于北伐途中，遵嘱葬定军山。

写于1998年8月21日 河南南阳

南阳行感

姚永春

才临郑州看分黄，（1）
又喜乘风访南阳。
断碣残碑武侯祠，（2）
青砖灰瓦仲景堂。（3）
感时得诵《两京赋》，（4）
患病难求医圣方。
刘秀走马英雄概，（5）
玄德三顾事堪伤。（6）

注：

（1）分黄，指小浪底水库分流黄河的水库工程。

（2）南阳武侯祠在卧龙岗。

（3）张仲景，东汉南阳人，著有《伤寒论》等，史称医圣。现南阳市内有张仲景故居。

（4）《两京赋》指张衡所作的《东京赋》和《西京赋》，为著名汉赋。张衡，东汉南阳人，曾做过南阳太守，也是我国古代著名的科学家，曾发明浑天仪和地动仪预测地震。其墓地在南阳市郊。

（5）刘秀，东汉第一个皇帝，即光武帝，南阳人。他以南阳（时称宛城）地主集团为骨干，起兵打败了王莽和其他起义军，建立了东汉政权。

（6）刘备，在诸葛亮的帮助下建立了蜀汉政权，并称汉昭烈帝。但在关羽大意失荆州后，竟不顾大局，执意伐吴，结果大败，死于白帝城。此后，蜀国元气大伤，走向衰落，最后为魏所灭。

写于1998年8月30日 河南南阳



[返回目录](#)

《二胡铭》

查立敬

学拉二胡已一年有余，依然拉不成像样曲子，但自得其乐。不求自己能否成功，只求生活中增加内容。不苛求音准，不苛求节拍，只要有进步，哪怕跑调，也乐在其中。为鼓励自己继续前行，在“豆包”的帮助下，仿照“陋室铭”写了一首“二胡铭”恭请笑览：

《二胡铭》

琴不在贵，能拉则灵。

技不在高，持恒就行。

斯是自娱，惟吾心宁。

慢弓摇岁月，快弓伴晓星。

快乐常伴己，笑语满门庭。

可以忘忧喜，弃年龄。

无杂念之乱耳，无考级之劳形。

昔奏《光明行》，今抒二胡情。

白云：乐趣无尽



[返回目录](#)

我心中的贵人

——《从家门口看到的美国》一书的自序

邹少男

我本不会写文章，在工作岗位时顶多写份工作总结，或者是报告等等，至于出书绝对是连想都没敢想过。这本《从家门口看到的美国》的产生，也包括后来另一本《在疫情笼罩的日子里》，是我有幸得到贵人相助的结果。

这位贵人就是余文正老师。

孙辈们上学后，我和老伴终于有时间去当地的老年活动中心，参加银光老年协会组织的一些活动，偶尔也做做义工。在一次做完“为低收入无医保老人体检”活动的义工后，负责编辑出版银光老年协会刊物《银光通讯》（网络版）的余文正老师找到我，约我写一篇有关义工的文章。当时我颇感意外，因为知道自己才疏学浅。但余老师期待的目光以及耐心的指点，还是让我鼓足勇气应承了下来。闷在屋里，绞了两天的脑汁，终于挤出了一篇《感慨义工的力量》，并在《银光通讯》第24期上刊用。这使我信心大增。打这以后，我储存在头脑里有关美国的新奇事物以及日常生活中的逸闻趣事，就从我的电脑键盘的敲打声中，一篇篇地流淌出来。

这时，余老师又鼓励我投稿，帮我分析几家中文报纸相关栏目的特

点，具体指出投稿方向。当我投递的文稿真的见报，特别是《世界日报》“家园版”刊出我的文稿《渔友之乐》后，别提有多高兴了。从此，一发而不可收，写作也成为我生活中不可缺少的重要内容。

不知不觉中,我竟有上百篇散文稿陆续在大华府地区几家中文报纸上刊出,为此我有了把这些文稿汇编出一本书的想法,这时又是余老师热情地给我出谋划策,从框架结构、文稿分类、章节设计到书名确定等各个方面,都提出了很有见地的意见。

我经常想,如果我没来“银光老年协会”参加活动,如果我没有结识余老师,就不会有我今天在写作方面的成果。可以说,我的写作“生涯”是诞生在“银光”这块沃土上的,“银光”是我的福地,余老师是我的贵人!

2026年3月22日

[返回目录](#)

怀念余文正老师文稿之三

余文正老师是我多年的良师益友、老大哥。下文是他于2018年为拙作《从家门口看到的美国》写的序言。文中对我多有溢美之词,原本不敢轻易示人,亦曾犹豫再三,唯恐有自我宣扬之嫌。

然而余老师已然辞世,斯人不再,其音容笑貌与文字却愈发显得珍贵。重读此文,我更感其可贵之处,不仅在于对我个人的鼓励,更在于他以长者之眼,对一代移民生活轨迹的观察与概括,以及我们共同参与《银光通讯》的那段岁月。

因此,斗胆将此序整理投稿,权作对余老师的真诚纪念与致敬,也为留存一段人与人之间真挚交往的记录。文中涉及对本人的评价,皆为余老师一家之言,读者自可取其所长而观之。

邹少南 2026年4月12日

一本书和一个人的新世界

——《从家门口看到的美国》一书的序言

余文正

邹少男先生告知我他准备出书的时候，我丝毫不觉得意外，一个勤奋又善于钻研的人迟早会有成果出来的。

我和邹先生相识于 2011 年。当年秋天，我参加活动的美国“银光老年协会”的理事长，委托我将中断发行两年多的会刊《银光通讯》重新办起来。其实我对办刊物毫无经验，怀着试一试的心情，在当年 9 月份刊发了新一期（总期号 21 期）《银光通讯》（网络版）。

该期发行后，在刊物专用电子邮箱里，很快收到银光会员们的反馈。其中署名诸葛毅、邹少男的邮件，以充满激情的语言，对《银光通讯》的复刊予以赞许。我通过打听，得知诸葛毅是银光某分会里一位活跃的义工，她先生邹少男则没有她那样的名气。当年 12 月 14 日，银光协会举办低收入无医保老人的体检活动，邹少男夫妇和我都在义工之列，我借此机会认识他们二位。老邹给我第一个印象是一个“老青年”，没有半点老态，一头浓密的灰白头发，壮硕的身躯，黑里透红的皮肤，分明是一位户外活动爱好者，他的一双炯炯有神的眼睛专注地看着我，让我隐约地感到他内在性格的不一般。我不失时机地向他约稿，他也毫不犹豫地说：“我试一试吧。”这就是他与《银光通讯》结缘的开始，也是我们二人友谊的开始。不几天，我就收到他的第一篇稿件。此后，我们二人互动频繁，或是应我的约稿，或是他主动来稿，他已成为刊物的热心供稿人。也就在这同时，他的文章开始在大华府地区的几家中文报纸上频频露面。

2013年初，《银光通讯》成立编辑组，邹少男成为编辑组的第一批成员。2014年4月，他又应大华府地区《美华商报》主编的邀请，承担该报“钓鱼”专栏的无报酬特约编辑。他办起事来有条不紊，“双肩挑”应付自如，“钓鱼”专栏颇受“老钓”们的喜爱。有生活就有灵感，有灵感就会以某种方式萌发出来，他早就盯着一个大户人家——总部设在纽约的中文大报《世界日报》，他试着将一篇千把字的钓鱼趣事投给《世界日报》副刊家园版，居然一发中的，令他惊喜。随后他的一篇篇生活气息浓厚的短文，让该报编辑们热情地对这位新作者张开了双臂。从此，邹少男游走于《银光通讯》、大华府地区中文报纸及《世界日报》家园版之间，他的笔名“渔友”也打出一定的知名度。几年来他笔耕不辍的成果就构成本书的素材。

邹少男这部作品的现实意义，在于他专注人生中一个不同寻常的阶段，即他侨居美国生活10多年的经历。

据平日我与老邹接触所知，他有幸从一个贫困的农家孩子走进城市，接受正规教育，然后参加工作进入社会。他的大半生经历与其他体制内人士没什么不同，直到有一天他退休了，以社会习俗的眼光来看，他应是属于“功成名就”的一类人。离开工作岗位的老邹忽然发现，他仍然有机会发挥“余热”，不久他成为京城一个合资企业的管理者。生性聪明而又善于学习的他，退休前摸爬滚打几十年，无论身处第一线，还是坐在办公室里，他从来就不是一个白面书生。这些素质必然会助他在不同以往的环境里放出异彩。此时他学会了开车，学会了使用电脑，把企业搞得有声有色，实现了一个自我跨越。这是他人生的第二个境界。

然而造化弄人，就在余热发挥得风风火火的时候，他不得不同意远在美

国的女儿的请求，去照看孙辈。我的一位朋友说过这样的话：“可怜天下父母心，……为儿女是可以舍弃自己的一切的。” 在我所处的老年朋友圈中，这是常见的。2006 年底，老邹夫妇来到美国。

当他刚落脚在这块既神秘又陌生的大地，被寂寞困扰无奈的时候，脑子里有的只是“尽心看好孙辈，做好家务”这一简单的意念。然而，当他随行走在这片充满魅力的大地上，周围的一切，不能不激起他的思考：“这片大地能给我什么？我又该做些什么？” 几百年来，无数来到这块被称为“新世界”（也称为“新大陆”）的人们，都会寻求这个问题的答案。答案是各种各样的，笼统的说法可能是：它为每个新移民提供自由发展的条件。条件和起点是相同的，过程和终点则取决于个人。

自 20 世纪 80 年代国门开启以来，随着移民浪潮来到美国的华裔老人成千成万，他们在美国的起点几乎都是相同的，但终点却大不一样。依笔者观察，大体可分三类：

第一类是“不如归去”型。在这里熬不下去，多则一两年，少则几个月，打道回府；

第二类是“功德圆满”型。完成照顾孙辈的任务，荣归故里；

第三类是“落地生根”型。和儿女们一起奋斗，营建自己的新家园。

前两种类型几乎没有什么独特的故事可讲。第三种类型能讲出精彩故事的人可能不少，邹少男的书，讲的就是他自己和家庭的精彩故事。

当邹少男身不由己地接受这块土地的拥抱时，他必须面对赤裸裸的现实，去评估自己的优势和劣势，思考自己的处境，挖掘自己的潜能，选择自己的行动，而首要的，他必须去适应环境，适者生存嘛。他在《忍耐与适应》一

文中有段文字：“地球上的生物，适应性最强的也许就是人，在不断的适应中，坚定意志，增强自信，体验成功的喜悦，描绘出多彩的人生。”读者可以在他的书里看到，从 2006 年末到 2010 年上半期，大约就是邹少男夫妇的适应期。到了 2010 年 6 月，女儿在邻近小区买房子让父母单独居住，为的是让父母清静、轻松些。老邹则继续开车随处奔驰，承担着接送孙辈与采购等任务；间或还拖着小钓鱼船，载着老伴或渔友，去河、湖、海间垂钓；又不错季节地侍弄小菜园，享受着丰收的乐趣。他们多年来的辛勤付出，不仅成就了两个移民小家庭，也改变了自己的生活状态。这种生活方式颇为社区里的华裔家庭称羨。

自从有了自己支配的时间和空间，老邹夫妇的生活重心逐渐偏移到社区老人中心，银光老年协会成为他们迈出门槛走进社会的载体。2011 年老邹参加《银光通讯》的报道工作之后，他面对的社会、人文环境也随之大变。特别是和媒体多层次的交往，大大地开阔了视野，交往圈从家庭拉大到社会，他的精神归属感也从满足于贡献家庭，扩展到为社会作奉献的层面。这就是他新的精神家园，正是这个精神家园，使他得以再次实现新的跨越，达到人生的第三个境界。

从这个精神家园里，我们能够看见一个质朴的，从黑土地走出来的农家子弟的灵魂，不论身处何地，即便华彩环绕，或者归于恬静平淡，那一颗跳动的心，总离不开对故土的牵挂，梦里依稀，慈母和亲人似在跟前。他在《苦水井之情》一文中，记述了离乡几十年后回去的感受，“记忆中村子的模样消失得无影无踪”，唯有他喝水长大的一口苦水井还在，“我趴在井沿看去，自己容貌清晰可见”，“伸开双手就可以捧到水，喝了一大口，苦涩勾起了

遥远的回忆，思绪五味杂陈，百感交集，鼻子发酸，双眼含泪……”一个天涯游子对乡土的感情，深藏于斯。

作为朋友和工作伙伴，算起来，我和邹少男先生已有七年交往。他这本书所记所抒，我多有了解，有的还是我们二人共同参与的，所以读起来倍感熟悉与亲切。虽然个人认识的局限难以避免，本文对他这段侨居美国奋斗史的概括，也有可能以偏概全，但这并不影响这部作品的真实性和典型意义，这是我认为必须说明的。



[返回目录](#)

【银光往事】

银光往事（43）

—重阳三代同一堂 盛会暖心房

李秀亭/文 双姥/转载

在北美社区，分散居住着许多华裔老人。他们曾经是祖国建设的中坚力量；赴美后，长期是儿女事业发展的坚强后盾。现在虽然已是满脸沟壑，满头飘霜，仍然是孙辈成长的重要帮手，始终处于被需要的位置上无怨无悔。但是，他们也需要调节晚年身心，尤其是生活在这陌生的异国他乡。是银光老年协会给他们带来了不可多得的娱乐、学习、展示老年风采、调节身心的地方。六年来，他们在银光这个集体中，参与了许多有益的活动：聊天、唱歌、跳舞、舞剑打拳、打乒乓、打台球、打麻将、学英语、学计算机……还十分荣耀地参与过美国主流社会一些力所能及、有意义的活动。因此“银光”二字，已经在他们心中深深扎下了根。

“银光”会长及所有理事，从春到夏、又到金秋，一直为将中华尊老爱幼的传统文化融入美国主流社会，甚至融入全世界，不辞劳苦，四处奔忙，成功的组织了一系列活动，真实、生动的报道文字以及照片常见报端。

经过多方协商，定于2010年10月9日下午，在亨敦希望中文学校礼堂召开“银光六周年庆典暨重阳敬老”大会。消息一传开，银光老人欢欣鼓舞。老人们宛如过儿童节，也像孩子一样，早就盼着自己的节日到来。随着从日历上撕下八月中秋一页，我几乎天天翻日历，忙着给银光的组织者打电话、发邮件，反复询问有关庆祝大会的事宜。给朋友打电话，传递活动信息也在所不辞。为了得到孩子的支持，通过电子邮件将活动信息巧妙的、不露声色地发给我的女儿、女婿。此后，我就搬着手指头盼呀盼。。。。。

10月9日下午，我满怀激情，在暖洋洋的秋阳照射下，准时来到亨敦希望中文学校预先指定的大门前。哇，竟看到络绎不绝地银发老人，蹒跚向大门走来。他们有的老夫妻相伴、有说有笑，脸上写满了幸福。有的儿孙相伴，时不时地搀扶、提携相助，给人以温馨的感觉。还有几个老人结伴，手拄拐杖，他们来自老人公寓，因儿女不在身边，银光特地用车把他们请来，他们好像是一年一度的回

娘家一样，深感欣慰。

礼堂里，有许多是全家出动。看吧，小孩子亲昵地依偎在老人身前，子女守护在旁边，说说笑笑。来自五湖四海、素昧平生的老人，一见如故，说不完的家乡话，道不尽的儿女情，恨不能将一生的老底儿全抖落出来才算尽兴。中文学校的师生、当地政府要员、中国人、美国人、稚气的孩子、充满朝气的年轻人，使整个礼堂充满了庄重、温馨、和谐、快乐也不乏活泼的气氛。

开幕式既隆重又热烈，王一宁会长满面春风致欢迎词，中外来宾致贺词、宣读州长贺信，使在座的男女老幼都深受鼓舞。尤其是亨敦希望中文学校的学生手捧鲜花走到前排，向80岁以上的爷爷奶奶恭敬地献花，不仅爷爷奶奶们眼睛笑成了一条缝，全场爆响了雷鸣般的掌声，向高寿老人表示祝贺，希望他们年年岁岁健康重阳。

紧接着精彩的文艺演出，又是三代同台，舞蹈、独唱、合唱、诗朗诵……精彩纷呈，掌声阵阵。十余个节目，虽然形式不同，都突出了尊老、爱老、念老、爱幼的宗旨。胡荣华女士带着深情唱的《酒干倘卖无》、《烛光里的妈妈》，对父母恩情的述说，一下打动了我，将我的思绪拉回到几十年前，恍惚还拽着母亲的衣襟……父亲送我上学的一幕幕又浮现在眼前，不禁潸然泪下。“银光合唱团”唱的“做爹娘的人”，用时而深情，时而铿锵有力的歌声，述说了做爹娘的对儿女、对孙辈的一片深情厚爱，也唱出了老一辈的深切期望。看到孩子们跳快乐的小铃鼓、听着生在美国的孩子，用清晰的普通话朗诵唐诗真是莫大的欣慰，说明华裔儿女永远不会忘记自己是中国人、不会忘记自己的祖先。

银光老年协会与希望中文学校亨敦分校联合举办的这台具有深刻含义的“大戏”，不仅足以体现了三代同庆、中西合庆重阳节，也给我们老年人带来了无限的快乐与温馨。

[返回目录](#)

银光往事（44）

—— 银光欢聚庆重阳，敬老爱幼传统扬

双姥

金秋十月，阳光明媚，2010年10月20日，银光老年协会的200名会员应邀作客中国驻美国大使馆，与祖国亲人共度重阳佳节。10月21日，又有400多老少、中外朋友欢聚在北维希望中文学校礼堂，参加银光和北维希望中文学校联合举办的“父母心，儿女情”敬老爱幼联欢活动，共同庆祝银光老年协会成立八周年，一起分享敬老爱幼，欢度重阳佳节的快乐！

前来参加并祝贺的有：中国大使馆参赞兼总领事陈雄风先生、一等秘书孟昉先生；维州全球战略顾问 MikeJing 先生；郡政府家庭服务部老人局官员 AmyTrang 小姐；美国华人基金会、美国华人协会董事长雷蕾女士；希望中文学校北维校区李卉校长等。中国大使馆参赞兼总领事陈雄风先生百忙之中赶来祝贺，他深情地说，他非常荣幸地赶上两届理事会交接的盛事，也赶上庆祝银光老年协会成立八周年的盛事，这是我驻美国其间非常值得纪念的日子。他高兴地告诉大家，以后每年的重阳节，都会邀请华人华桥的老年朋友们到使馆来作客，一起畅叙、交流、欢乐，共度重阳佳节，传诵我们敬老爱幼的优良传统。费郡政府家庭服务部老人局官员 AmyTrang 小姐，在祝贺的同时，对银光老年协会为社区老人卫生保健服务作出的努力表示真切的感谢，并专门为银光老年协会理事长王一宁先生颁发了奖状。王一宁先生在接受奖状表示感谢的同时，深切地说，这是给我们银光老年协会的奖状，是给我们银光所有的会员、所有义工的奖状，是对银光老年协会的赞扬和肯定。

是啊，八年来，银光老年协会坚持银光的理念、银光的义工精神，在历届理事会的带领下，不断成长发展。银光老年协会已经从几十个人壮大到1300多人。银光的老人已不再是满足于自娱自乐，信息交流，互相倾诉，慰藉寂寞，而是逐渐成长成熟，积极走向社区，对社区充满爱心，努力为华人和其他族裔的老人服务，努力以自己的诚信，以及华人道德风采展示，赢得了当地政府和社会团体信任和支持，成为美国华盛顿地区一支活跃的群众团体力量。

银光老年协会的会歌《银光颂》中唱得好：“温馨的大家庭，博爱在心头”，“银光接北斗，清辉照千秋”！银光老年协会第四届理事长王一宁先生，在会上铿

铿锵有力的表示：虽然我们从理事长、理事的岗位上退下来，但是银光的会员、银

光的义工绝对不会退！王先生的一席话赢得了热烈的掌声，大家也对他及其他理事们所作的贡献，表示衷心的感谢！第五届理事会理事长欧阳铭先生在热烈的掌声中也表示：新一届理事会一定会继续秉承银光章程中的宗旨，认真组织好各项活动，努力为会员服务，促进与各族裔之间的交流，尽力把银光的事办好。

“父母心，儿女情”敬老爱幼联欢会文艺演出开始，会场响起热烈的掌声。由马卉老师总导演、音响统筹龚锦先生和胡宏先生主持的文艺演出，精彩纷呈，热情洋溢，三代同台，舞蹈、独唱、二重唱、表演唱、合唱、朗诵、武术、京剧彩唱等等13个节目，充分展示了中华文化的精髓，突出了尊老、爱老、念老、爱幼的宗旨，让人目不暇接。

穿着崭新、靓丽、银色裙装的女士，和西装革履男士们的银光合唱团，一亮相就获得全场的热烈掌声。银光舞蹈队表演的舞蹈“花好月圆”，以优美动人的舞姿，幽雅动听的伴歌，令人赏心悦目。当希望中文学校北维和赫城校区的学生，表演合唱和舞蹈《七色光之歌》结束的时候，那些穿着漂亮舞服的小朋友们，手拿一朵朵火红的玫瑰花，奔下台去，献给坐在台下的80岁以上的银光老人，会场顿时响起欢快的音乐和长时间的热烈掌声，祝愿老人们健康长寿，幸福快乐！由黄河艺术团女中音歌唱家张丽慧独唱的“草原夜色美”，声音浑厚、婉转动人，博得了全场热烈的掌声。在大家的要求下，又演唱了一首轻快的歌曲。黄河艺术团的其他歌唱家刘渊、邵福、韩唯和张筑粼也给大家表演了精彩的独唱及二重唱。由李卉校长钢琴伴奏，希望中文学校北维校区小朋友们的表演唱“鹅、鹅、鹅”，举手抬足，稚气浓浓，童趣多多，引得全场哄堂大笑；而舞蹈“花裙子飘起来”，跳得欢快热烈，台下的陈月红指导老师边跳边指导，赢得了阵阵热烈的掌声。当美国武术学院的学生在激昂响亮的音乐声中，舞刀弄剑，空翻入场时，全场报以热烈掌声和叫好声，为他们出色的武艺而感动。妈妈舞蹈队表演的舞蹈“高原蓝”和“欢乐的山寨”，楚楚动人，婀娜多姿，看得中外老人个个笑容满面。头戴凤冠、身穿凤袍的黄河京剧团的车欣女士，把一个棒打龙袍的李太后演得活龙活现，难得一见的国粹京剧，让许多老人过了把隐。二个多小时的“父母心，儿女情”敬老爱幼联欢活动，在喜庆、快乐、热闹的音乐声中结束。这些精彩的文艺演出，凝聚着艺术家们、老师学生、年轻的妈妈对老人的一片爱心、一份情意。正如女中音歌唱家张丽慧所说：“能为老人们演出，也是我们的快乐和荣幸！在这里也要谢谢马卉精心的组织和奉献！”音响统筹龚锦先生在给王一宁先生的E-mail中讲到：“和大家的感受是一样的，能为老人们做些事是应该的。因为我们也有父母，过些年我们也会老。”黄河京剧团的车欣女士更是亲切地表示：“谢谢银光

协会的邀请。我总是很高兴和荣幸参与。我为老人们服务是义不容辞的。我参与银光老人中心的活动已有数年，现在是在马卉的团队的组织下越办越好!!! 谢谢龚锦管理的音响，很棒! 尤其谢谢胡宏对黄河京剧团出演的传统京剧片断《打龙袍》的精辟的解说，令我非常感动! 谢谢大家! ”

银光老年协会的新朋友，美国华人基金会、美国华人协会董事长雷蕾女士，在会上祝贺银光八周年庆的同时，她深情地对年轻的爸爸妈妈们说，从现在开始有一件事情不能等，那就是孝敬自己的父母不能等。她还即兴邀请银光的李继英女士、美国之音播音员清春先生，一起朗诵“爱的奉献”。黄河艺术团团长张筑粼先生也发来祝贺，“代表黄河艺术团祝银光协会越办越好。祝老年朋友们健康，快乐!”

银光欢聚庆重阳，敬老爱幼传统扬。在庆祝银光老年协会成立八周年之际，银光老年协会衷心感谢社会各界和友好人士对我们的关爱、支持和帮助。“父母心，儿女情”敬老爱幼联欢会，虽然已经结束，但是银光弘扬中华优秀传统文化，敬老爱幼世代传的活动将坚持不断地开展下去!

2010年10月25日



[返回目录](#)

【小说连载】

方向之谜（三）（四）

哈永江

（三）

方向见女营业员问自己，只好含含糊糊地说：“啊！我先看一下。”方向低头看了一会，心想，要想与她攀谈，还不如先买一包烟，这样会自然一些。为此他从左至右，顺着柜台边走边观察，来到摆放中华牌香烟的烟柜前，指着一包中华烟说：“请拿一盒”。

女营业员看了一眼方向，问道：“您要硬包还是软包？”

“怎么，硬包与软包还有区别吗？”

“当然有区别，硬中华和软中华在包装、口感、价格上都有所区别，硬中华的口感偏向于清香，带有一丝酸甜味，软中华的口感则醇厚，烟气回味悠长。”

“那，相对来说，哪个品种好些？”

“这要看您的需求了，一般讲，硬中华更贴近大众消费水平，软中华则因其精选优质烟叶和精细加工工艺，定价较高，通常用于商务宴请或馈赠亲友……”

方向抬起头，用审视的目光扫了一眼女营业员，没想到在这不起眼的椰风巷中，竟有这样高素质的营业员，不由得称赞道：“您真棒，涨知识，听口音您好像是北方人吧？”

“啊，我是哈尔滨人。”

“是嘛！我也是哈尔滨人。”

“真的呀！那我们可是老乡呀！”

“嗯，我家往在哈市道里区。”

“我家也往在道里呀！您在那个小区？”

“在尚志小区。”

“这也太巧了，我家往在怡心园小区，离得太近了。”

“是嘛！真是缘分啊！那，自我介绍一下吧！我叫方向，毕业于哈师大传媒

学院，来这里五、六年了，目前从事于传媒业。”

“我叫孙琳，刚到这个城市，也是在哈市上的大学，在省商学院，因父母在这个城市养病，为了照顾他们，我也跟了过来。”

“您学的专业是？……”

“我学的是农产品加工和贮藏工程专业，怎么？”

“不怎么，”方向若有所思重复着，“农产品加工和贮藏工程？……”

孙琳笑道：“方老师的意思我懂，你是看我这么熟悉烟草行业，有些不解，其实我学的专业其中就包括烟草科学研究。”

“我说呢！那，孙琳小妹，我想请教一个问题可以吧？”

“您说？”

“我想说的是大前门香烟，不知这种香烟品质如何，那类人喜欢吸这个牌子的香烟？”

“您说的是大前门呀？这可是一款老牌子，历史悠久，创牌至今已经有八、九十年历史了，自从1952年烟厂收归国企后，上海、青岛、天津三地烟厂共同生产，大前门香烟以品质精良、烟味醇厚和浓郁著称，坊间传言是中华的下脚料，早年属高档消费人群的专用品，目前的大前门香烟价廉物美，吸这一品牌的烟民都是一些上了年龄、有品味、怀旧感很强的都市人，年轻的烟民，基本上没有人买这一品牌烟。”

“原来是这样，我刚才来时看见一位先生，好像也在这里买的大前门香烟。”

“你说的可是那位穿着整洁的先生吧？”

“没错，就是他。”

“他天天来，每天只买一包，是位老顾客。”

“嗯，他看上去很像一位文化人。”

“不太清楚，他很少说话，来店里买完烟就走，时间一长，听他的口音好像是沈阳人。”

“他每天什么时候来？”

“大概下午三点左右吧，怎么？”

孙琳说完，好奇地看着方向。方向连忙理理发型，解释道：“我只是随便问问，唉！我这个人啊，可能因为职业习惯，动不动就喜欢刨根问底，孙琳小妹，请不要见怪，多多包涵呀！”

“没什么，难得相识，方老师，如不介意，我们留个联络方式怎么样？”

“那是当然。”方向说着马上与孙琳交换了名片，买了一包软中华，道了一声“拜拜”！心情很好的离开了……

第二天下午，方向骑着摩托车，又来到椰风巷口，足足等了一个小时，中年男子出现了，与昨天一样，他买完香烟，又登上了那辆黑色轿车。方向立刻发动摩托车，尾随轿车，一同驶向风情小街。黑色轿车在拐角处停稳，驾驶位车门打开，一位衣着考究、长相姣美的女子走下车，与中年男子交流了片刻，从后背箱里取出一个背包，一边递给那男子，一边笑着说了句什么。那中年男子摇摇头，耸耸肩，背上背包，向卫生间走去……

待黑色轿车离开不久，中年男子又衣衫褴褛，蓬头垢面的走出卫生间，向那棵大榕树下走去。方向停好摩托车，稍等片刻，像无事一样来到中年男子面前，从挎包里取出那条大前门香烟，递给中年男子说：“先生，这是您的烟。”

中年男子抬头望眼方向，笑着说：“守信任的媒体人，辛苦了。”

方向惊讶地问：“先生怎么知道我是媒体人？”

“你的装束就是标签。”

方向脸一红：“我？……先生您是？……”

中年男子摆摆手：“不要称呼我什么先生，来，我给你占卜一卦。”

(四)

中年男子说着示意方向坐下，让他伸出左臂。之后，中年男子伸出食指与中指，在方向的左腕“寸关尺穴位”处切脉片刻，说道：“你今年二十九岁，来到这座城市已经五载，现在还属单身贵族，作为一名自媒体创作者，你以收集社会生活见闻为出发点，这几年顺风顺水，人气很旺，只是最近一段时间有点背运，如我推算无误，你已‘轻舟已过万重山，长路漫漫亦灿灿’，用不了一年，必将鸿运当头……”方向热血沸腾，怔怔地望着那中年男子，只听他继续说道：“你可能感到意外吧？”

“没有、没有！只是？……”

“只是我不像一个街头卖艺人，是不是？”

方向连连点头，想入非非地说：“几年前，我看过一篇报导，说是在外国有位著名的艺术家，年龄已过六旬，为了体验生活，每天都乔装成乞丐，沿着大街小巷进行乞讨，他把讨来的钱全都储蓄起来，等达到一定额度时，就赠送给慈善机构。我想，先生的字写得这么好，不是一位艺术家，就是一位文学大家，您只所以摆地摊，就是为了深入民间，在体验生活吧？……”

中年男子笑笑：“你只说对了一半，我每天带个假发套，打份得很狼狈，是在伪装自己，这点没错，只是，你看我摆地摊，写几笔汉字，就断定我是个艺术家，或者是个作家在体验生活什么的，这未免过于唐突了吧！”

“那，您一定是位大领导，在深入基层，体察民情。”

“我像吗？那有领导扮成乞丐去体察民情的？好了，别猜了，我既不是什么艺术家之类的文人，也不是什么领导，就是一介平民。为什么要伪装自己，因为生活就是万花筒，我们为了适应，只能不断地变换自己的生活方式，你还年轻，作为媒体人，要首先懂得自身的价值，发现、挖掘是你的工作职能，不过社会在发展，人类在进步，有益的报导才会受到大众欢迎的……”

方向非常认可中年男子的话，只是有一点让他疑惑不解，这位中年男子与他初次见面，切切脉就知道了他的处境，这也太神了，神得超乎想象。中年男子见他不说话，就顺口说道：“你还有什么问题要问吗？”

“嗯，我有一事不明，想问问先生。”

“你说。”

“我想先生一定是位周易大师吧！要么不会对我的情况摸得这么准。”

“你说周易啊！那可是部天书，无人读懂。”

“那，先生是通过什么样的神机妙算，才知道我的情况的？”

“没有什么神机妙算，你要记住，人生在世都有各自的运行轨迹，运行轨迹取决于命运，命运的安排取决于天意，天意不可违，唯有按照天意的安排，我们才能生存，才会走向最终的尽头……”

“先生的话太过深奥，我一时很难悟懂。”

“上苍运筹帷幄，一切自有定律，物竞天择，适者生存，都是自然铁律，规

则中有一条，那就是天机不可泄漏。好了，人生无缘自有缘，时间不早了，就谈到这里吧……”

中年男子说完与上次一样的离开了，方向有些不舍，被他那强大的气场所吸引，一直默默目送着他的背影。此时夕阳西下，风情小街涂上一层金色，中年男子的人影渐渐模糊，融入在小街末端的暮霭中……

方向自从与中年男子分别后，生活中像缺少了什么，多次来到大榕树下，很希望再见到他，可是半月已过，那位中年男子一直没有出现。他虽然每天忙忙碌碌，但是一到夜深人静时，就会不自觉地想起了他。

他常常一人坐在写字台前，反复品味着中年男子话，“人生在世都有各自的运行轨迹，运行轨迹取决于命运，命运的安排取决于天意，天意不可违，唯有按照天意的安排，我们才能生存……”，这句话倒是好理解，这就是说，世界万物都有各自发展规律，这些规律是客观存在的，不以人类意志为转移的，比如说：潮起潮落、花开花落、春夏秋冬、夏暖冬凉等，都是自然规律，我们只有了解并且适应，顺其行才能达到胜利的彼岸。

那么“物竞天择，适者生存”是什么意思呢？他伏案查阅起百科全书，得知“物竞天择，适者生存”竟出自达尔文的《进化论》，指的是生物之间，以及生物与环境之间存在竞争，只有那些能够适应环境变化的生物才能生存下来。方向看着百科全书，不由得对中年男子肃然起敬起来，这是一个怎样的人啊！不仅才华横溢，而且还学贯中西，思维开阔，思想深邃，不是常人可比拟的。突然间，他又想到“人生无缘自有缘”这句话，抬头看看刚托裱完成，悬挂在墙上的那幅“仁者见仁，智者见智”书法，总感到它们之间有着某种联系似的。其实世上的事本来如此，不同的人对同一事物的认识和理解常常是完全不同的。方向神经兮兮，总是联想不已，对着“仁者见仁，智者见智”八个字，又发起呆来……

(未完待续)



[返回目录](#)

警惕心源性猝死

医友 王岚

中国国家心血管病管理中心的数据显示，中国每年猝死人数高达55万人，其中75%以上都是心源性猝死，相当于每分钟就有1人因心源性猝死离世，院外抢救成功率不足3%。这意味着一旦在院外发生猝死，97%以上的病人最终会死亡，足见其凶险程度。

一，核心诱因是心脏本身病变。

医学上对心源性猝死有明确界定：平素身体健康或病情稳定的人，在出现急性症状后1小时内，因心脏电活动异常、心脏结构病变等因素，心脏突然停止泵血，全身器官瞬间缺氧，进而引发快速死亡。

心脏性猝死的核心诱因，是心脏本身的病变，比如冠心病、心肌病、心律失常、心脏瓣膜病等，其中约80%的心源性猝死与冠状动脉粥样硬化性心脏病（冠心病）相关，易损斑块破裂、恶性心律失常是最常见的发病机制。

心源性猝死前身体会发出“求救信号”

很多人觉得心源性猝死毫无预兆，突然发作，实则不然。专家说，绝大多数心源性猝死患者，在发病前数天、数周甚至数月，身体早已发出预警信号，只是容易被忽视。多数有程度不同的胸闷，心悸，牙疼，左肩痛，腹痛，下肢浮肿等前驱症状。女性易出现呼吸急促，男性易出现胸痛，呼吸困难，癫痫等症状。如果出现心跳骤停，严重心律失常，应该立即打救援电话，打开家门，这样可以使存活率提高5倍。心跳骤停后4分钟是抢救的黄金时段，每延迟1分钟，就会使死亡率增加7%-10%

二，前驱症状（发病前1—4周）

这些症状没有特异性，极易被误认为是疲劳、感冒、肠胃不适，主要包括：反复出现胸闷、胸痛，尤其是活动后加重，休息后稍有缓解；莫名心慌、心悸，

感觉心跳过快、过慢或节律紊乱；持续气短、呼吸困难，轻微活动就气喘吁吁；头晕、黑蒙、突然晕倒，全身乏力、精神萎靡；恶心、呕吐、上腹部不适，或肩背及颈部、手臂放射性疼痛。

三，发作期症状（发病瞬间）

心源性猝死发病时症状极为凶险，进展极快：突发剧烈胸痛、压榨性胸闷，有种“胸口被巨石压住”的感觉；突然意识丧失、倒地不起，呼之不应；呼吸微弱、停止，脉搏消失，面色苍白或发紫；肢体抽搐，大小便失禁，数分钟内就会陷入生命危机。

四，警惕误区：虽然有基础心脏病的人群是心源性猝死的高危群体，但健康人群在过度劳累、剧烈运动或其它状态下，也有可能发生心源性猝死，人们往往会有认知误区，掉以轻心，以致造成严重后果。所以，我们应该关注身体发出的每一个信号，一旦出现不适，一定要及时就医。



[返回目录](#)

肠道菌群与健康疾病的关系

——靳海鸥医师2026年3月健康科普讲座



养护菌群，就是养护我们自己：

- 1、认识倡导菌群；
- 2、菌群与健康；
- 3、菌群失衡与疾病；
- 4、养护菌群的方法；
- 5、科学展望

您想了解上面这些吗？请打开以下链接观看：

<https://www.slideshare.net/secret/BF2AuhXz11LKK7>

[返回目录](#)

【银光厨艺】

春味入馔 烟火暖心

张媛香



春日之兰

春味入馔，烟火暖心，
银光厨艺人，将平凡的
春野菜，化作一道道有
温度的家常美味。

 张媛香 
前天 阅读 3972

 关注

<https://www.meipian.cn/5lt9i8bq?>

[返回目录](#)

珍爱生活 品味春光

张媛香

春风拂面，万物生长，最动人的不只是满园的新绿，还有餐桌上那一口口鲜活的春天滋味。银光老年厨艺的朋友们，顺应时令，走进自然，把艾草的芬芳，槐花的甘甜，竹笋的脆嫩，马兰头的清新，香椿芽的清香一一采摘入肴。将平常的食材，化作了一道道有温度的家常美食，这既是对传统的传承，也是对生活的热爱。烟火升腾，烹饪出春天的味道。

一席春味，不只是舌尖上的享受，更是一种对自然的敬意，对生活的珍惜。让我们在这一道道活色生香的中国传统美食中，品味春光，感受温暖，也记录下属于我们的美好时光。



[返回目录](#)

【银光大事记及分会花絮】

银光2026年4月大事记

- 3/27 Fairfax 郡卫生署杨彬彬老师开始在猎人公寓分会做第二梯次“慢性病自我管理”中文讲习班，为期6周，有12位会员参加。
- 4/12 第十一届理事会聚会，讨论下一届理事会遴选时间表及流程；讨论银光22年，乐园10周年庆的初步构想；长者关怀计画书的修改；对外演出人事原则。所有理事全数出席。
- 4/20 理事张迎，顾问黄海毅主持的“爱心发廊”成立两周年。曾经接受服务的会员和贵宾参加庆祝活动约30人。两年来“爱心发廊”服务人数超过700人次，加惠社区老人。

[返回目录](#)

银光分会2026年4月活动花絮

- 银光合唱团第四期卡拉 OK 聚餐歌会圆满成功!

4月8日上午，银光合唱团第四期卡拉 OK 聚餐歌会在亨顿活动中心如期举行活动开始前，计丽英、陈华、张芳、鲁双清、匡汉英、毕明方等歌友们早早抵达现场布置会场。尽管活动中心临时征用了多张长桌，大家仍齐心协力、灵活安排，快速将场地布置妥当，保障了聚会顺利开展。

团内烹调高手齐聚一堂，纷纷亮出拿手绝活，精心准备了 38 道菜肴、甜点及水果饮料，菜品琳琅满目、香味四溢，让在场歌友大饱口福、赞不绝口。

美食与歌声相伴，现场氛围温馨又热闹。本次活动共有 36 位歌友登台，演唱了 21 首精心准备的歌曲，大家唱功日渐精进，演唱水平不断提升。因时间有限，期待五月歌会有更多歌友踊跃献唱、一展歌喉!

特别感谢梁萍、徐建中两位老师，全程为聚会及演唱者拍摄了许多珍贵的照

片与视频，忙碌到无暇品尝美食，辛苦啦!

感谢裴颖毅老师精心筹备、精彩主持，为活动增色添彩!

感谢钱秀珍老师一如既往默默奉献、贴心服务!

活动结束后，全体歌友高效协作，快速将场地打扫干净，整理归位。每一次圆满的活动，都离不开大家的支持与付出，有你们真好!





[返回目录](#)

● 爱心发廊成立两周年温暖相聚

4月20日的中午，阳光明媚，春意盎然。

从10点多开始，在 Munch & Match 餐厅里，随着近30位嘉宾陆陆续续到来，开始热闹起来。有人带着亲手做的菜，有人提着点心，大家都面带笑容，走入这家由几位义工开办的餐厅。“爱心发廊”两周年活动在这里举行。

桌子很快被摆满了——热腾腾的家常菜、精致的小点心，还有那种只有“熟人之间”才有的随意与温暖。那一刻，这里不像一个餐厅，更像一个家。

不知不觉，爱心发廊已经走过了两年。两年前的4月14日，我们第一次拿起剪刀，为60岁以上的长者和一些需要特殊照顾的人群免费剪发，开始了我们的社区服务。那时有位阿姨说过一句话，我们一直记到今天：

“做善事，开始不难，难的是坚持。”

正是这句话，让我们在这两年里，无论多忙，都尽量把时间留下来。

一周又一周，看似平常，却一点点走到了今天。

到现在，我们已经为将近700位长者和有需要的特殊群体提供了免费剪发。但数字从来不是最重要的。更重要的是——

那些来剪发的贵宾们，和义工们聊聊家常，说说新鲜事，或者只是想闭目养神，静静呆一会，剪完头发后，那一句轻轻的“谢谢”，让义工们明白到，这里剪的，不只是头发，更重要的是人与人之间的问候与交流。

两年，其实不算长。一把剪刀，一份坚持，却足够让一件小事，变得充满温暖，变得很有意义。

我们希望，爱心发廊不仅是一个剪发的地方，而是一个——有人记得你、有人愿意等你、有人真心关心你的地方。

未来的路，还很长。但只要有人来，我们就会在。

按：爱心发廊成立于2024年4月14日，在麦克莱恩一棟大楼里，由“银光”义工黄海毅和张迎发起，并亲自操剪，后来有其他义工加入帮忙。每周日下午开放义剪，需事先预约。

预约二维码



地址：6888 Elm St suit 301, McLean, VA 22101, USA



银光理事兼义工 张迎 开场欢迎



(爱心发廊义工黄海毅供稿)

[返回目录](#)

