

A vibrant landscape photograph featuring a majestic, snow-capped mountain peak in the background. The sky is a mix of blue and golden light, suggesting a sunrise or sunset. In the foreground, a river flows through a lush area with green trees and large, bright pink flowering bushes. The overall scene is bright and colorful.

银光老年协会  
Silver-Light Seniors Association

# 银光通讯

2026年6月1日 第200期

责任编辑 徐建中

# 目 录

<b>【银光寄语】</b> .....	
《银光老年协会》简介 .....	
《银光通讯》简介 .....	
<b>【银光通讯200期专栏】</b> .....	
银发丹心映天涯，二百期刊续温情 .....	云艾青
一束不喧哗的光 .....	邹少男
银光无限，通讯永远 .....	双 姥
笔耕不辍二十载，银光璀璨两百期 .....	方 元
银发映朝阳，通讯传真情 .....	徐印树
《银光通讯》历程的回眸 .....	贾志兰 竺雪丽
贺《银光通讯》二百期 .....	峪 岚
银刊映北美 墨香暖侨心 .....	芳 草
<b>【银光文苑】</b> .....	
庭院闲步 .....	邹少男
仰止如山 .....	徐印树
囤积症和囤积病 .....	泽 西
<b>【银光往事】</b> .....	
银光往事（45） .....	双 姥
银光往事（46） .....	芳 草
<b>【小说连载】</b> .....	
方向之谜（五）（六） .....	哈永江
<b>【健康园地】</b> .....	
介绍拉筋疗法 .....	医友王岚
<b>【银光厨艺】</b> .....	
品尝时令之鲜 感受人间烟火 .....	张媛香
<b>【银光大事记及分会花絮】</b> .....	
银光2026年5月大事记及花絮 .....	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199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))
- 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：徐建中 邮箱：[jianzhongxu45@gmail.com](mailto:jianzhongxu45@gmail.com)  
下期责任编辑：徐建中 邮箱：[jianzhongxu45@gmail.com](mailto:jianzhongxu45@gmail.com)
- 3、《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。

## 【银光通讯200期专栏】

**编者按：**《银光通讯》2007年创刊，至今已走过二百期。二百期，是一个数字，更是一段岁月的见证。

自创刊以来，《银光通讯》始终坚持服务与长者、凝聚乡情、分享生活感悟、传播正能量的宗旨，记录协会发展的点点滴滴，反映会员丰富多彩的晚年生活，传递银光协会大家庭的温暖与关怀。二百期的坚持，离不开一代代编辑人员的默默奉献，更离不开广大会员的热情支持与积极投稿。

回首来路，我们深深感受到：每一期通讯，都是爱心与责任的凝聚；每一篇文章，都是岁月与真情的流淌。许多老前辈带病坚持、无私付出，为通讯的发展倾注了大量心血，他们的精神始终激励着我们不断前行。

二百期既是里程碑，更是新的起点。未来，《银光通讯》将继续秉承初心，与时代同行，与长者相伴，努力把通讯办得更加贴近生活、贴近会员、，为丰富长者精神文化生活、促进协会交流发展发挥更大的作用。

让我们共同祝愿《银光通讯》薪火相传、越办越好。希望广大会员能踊跃投稿，在新的征程中续写更加精彩的篇章！

《银光通讯》编辑组2026年5月



# 银发丹心映天涯，二百期刊续温情

## ——记银光通讯的坚守与传承

云艾青

在大洋彼岸的美国，有一群年逾七旬多的银发老人，他们告别故土，退休后远赴异国与子女团聚，本应安享天伦、闲适度日，却因一份赤诚的初心，自发组建起义工团队，用汗水与坚持浇灌出《银光通讯》这方精神家园。从首期试刊到如今荣耀迈入200期，岁月流转，初心不改，这群古稀老人以无私奉献的精神，跨越数字鸿沟，记录旅居生活点滴，凝聚海外华人乡情，书写了一段令人动容的银发坚守传奇。

《银光通讯》的诞生，源于我们这群退休老人对生活的热爱与对同伴的温情。远赴美国后，我们虽身处异国，身边有子女相伴，却也时常面临语言不通、文化差异、社交圈狭窄的困境，闲暇时光难免心生孤寂。为了让旅居海外的老年同胞们找到情感寄托，分享生活感悟、异国见闻与养老心得，一群热心肠的老前辈一拍即合，决定创办一份属于华人老人自己的刊物，《银光通讯》就此应运而生。没有专业的编辑团队，没有充裕的运营资金，所有参与者都是纯公益的义工，平均年龄超过70岁，我们凭着一腔热血，开启了这段漫长而艰辛的编辑之路。

对于这群银发老人而言，创办并运营一份月刊，最大的挑战莫过于从零开始掌握现代编辑技能。我们大多成长于传统年代，退休前从未接触过电脑编辑、图文排版、线上审稿等数字化工作，键盘操作、软件使用、文档处理，每一项对我们来说都是全新的难题。眼花手抖、操作生疏、记不住步骤是常态，为了学会一项简单的编辑技巧，他们常常对着电脑反复练习，请教晚辈、互相切磋，一遍不行就十遍，十遍不行就百遍，把一个个操作步骤记在小本子上，逐字逐句琢磨，一点一滴摸索。编辑组的老师线上耐心传授编辑技巧，这些编辑们从最初连打字都磕磕绊绊，到后来能熟练完成稿件审核、图文编排、校对纠错、线上发布等全套工作，大家付出了远超年轻人的时间与精力，每一期期刊的诞生，都凝聚着编辑者无数个日夜的辛劳与坚持。

从每月一期如期出刊，到风雨无阻的走过200期，这份坚守，是岁月沉淀的责任，更是代代相传的热爱。二十余载时光匆匆，《银光通讯》从未间断，哪怕遇到成员身体抱恙、事务繁忙，也从未耽误过一期出刊。老人们分工明确，有人负责征稿、有人负责编辑、有人负责校对、有人负责制作成电子音乐期刊发布并上

传给银光协会的几百个成员。大家各司其职，任劳任怨，不计任何报酬，不图分毫回报。投稿人用细腻的笔触，记录下在美生活的日常琐碎、思乡之情、生活技巧，也记录下协会活动、邻里温情、人生感悟，每一篇文章、每一张图片，都饱含着对生活的热忱，对同伴的关怀，让远在异国的华人老人找到了归属感与认同感，成为连接彼此情感的重要纽带。

这份沉甸甸的200期成就，离不开每一位银光前辈的默默付出，也离不开这些热爱生活积极撰稿的有才之人，更离不开以银光理事长为核心的倾心奉献。理事长始终怀揣着对协会、对通讯刊物的赤诚之心，事无巨细、亲力亲为，从团队组建、方向把控，到协调事务、鼓励成员，始终冲在最前面。面对编辑过程中的难题，她带头学习钻研；面对成员的疲惫与退缩，她耐心安抚鼓舞；面对刊物发展的困境，她积极谋划突破，用责任与担当，撑起了《银光通讯》的发展之路。每一期刊的编辑更是以身作则，将这份公益初心与奉献精神期期传承，即便有人因年事已高、身体原因渐渐淡出编辑工作，也始终心系刊物，为后辈出谋划策、加油鼓劲，让银光精神生生不息。

200期，是里程碑，更是新起点。它不仅仅是一个数字，更是这群银发老人无私奉献的见证，是他们跨越年龄、克服困难的勇气象征，是海外华人老年群体守望相助、温情相伴的缩影。他们用行动诠释了“退休不褪色，银发亦生辉”，用坚守书写了人间大爱，让《银光通讯》成为异国他乡最温暖的精神港湾。

岁月染白了发丝，却从未磨灭我们心中的热爱；时光苍老了容颜，却始终沉淀着无私的情怀。愿《银光通讯》在这群可爱老人的守护下，继续扬帆前行，记录更多美好，凝聚更多温情；也愿这份银发丹心，能温暖更多旅居海外的华人同胞，让这份跨越山海的坚守与传承，永远熠熠生辉。

2026.4.17

[返回目录](#)

# 一束不喧哗的光

## ——与《银光通讯》相伴的岁月

邹少男

2026年6月1日，银光老年协会的刊物《银光通讯》将迎来第200期的发行。常常觉得“100”已是圆满之数而“200”，则更添一重成双的意味，仿佛把岁月中的坚持与收获，再度叠加、回响。

我与《银光通讯》的缘分，始于2011年12月14日。那一天，我结识了余文正老师，也由此开启了一段与文字相伴、与刊物同行的旅程。

那是在由余文正老师动手，把《银光通讯》从第21期复刊之后，我曾用几句简短的文字表达内心的欣喜。未曾想，这竟让余老师记住了我。不久，在一次银光协会的活动中做义工时，他特意找到我。简单寒暄之后，他鼓励我写一篇关于义工的文章。面对他殷切的目光，我答应下来。回家后在屋里闷了两天，反复斟酌，几经修改，才完成了一篇《感慨义工的力量》，刊登于2012年1月6日《银光通讯》第24期。

第一次看到自己的文字登上期刊，心里有一种说不出的激动。那是一种被看见、被回应的感觉，也正是在那一刻，我隐约意识到，写作或许会在我的生活中停留下来。

此后，我开始把来美国后的所见所闻、生活中的点滴感受，一点点积存在心里，再借由电脑键盘缓缓流出，变成了《银光通讯》中的文字。

余老师不仅鼓励我坚持写作，还耐心分析大华府地区各家中文报纸的栏目与特点，指点我投稿的方向。当稿件陆续见报，尤其登上著名的大报《世界日报》时，那种被更多人阅读的喜悦，使我愈发难以停笔。写作渐渐成为生活中不可或缺的一部分，也成为我观察社会、体会人情、安顿内心的一种方式。

当自己的稿件在多家报刊上站稳一席之地后，我又接受余老师的嘱托，开始在每期《银光通讯》中选取文章，向报纸投稿。渐渐地，银光老人的文化修养与勤于笔耕的精神，被更多人看到，也进一步激发了大家对写作与投稿的热情。从此，选文外投，成为《银光通讯》责任编辑的一项例行工作。

2013年初，余老师结束了由他一人承担《银光通讯》编辑工作的局面，成立

了《银光通讯》编辑组。我有幸成为首批成员之一。编辑组里可谓藏龙卧虎，其他各位成员的品味、学识与经验，在不经意间流动、传递着。我像海绵吸水，慢慢吸纳着新的知识与技能，也在这样的氛围中体会到一种难得的充实、喜悦与自信。

随着参与的深入，我逐渐感受到编辑工作的界线——不仅是选稿、审稿、版面安排与文字打磨，还需要细心体察并守护作者的心意。

在我任责任编辑期间，共编辑了23期通讯。有两件事印象尤深：

一是在2013年7月15日编辑出版第44期时，开始实验王焕灯老师提出的使用“超链接，返回目录”，并获得成功。运用这一功能，让阅读翻页更加顺畅。

二是从贾志兰老师编辑的《银光通讯》第51期开始，实验使用王焕灯老师为《银光通讯》设计的 Word 样式模版来排版和编辑《银光通讯》的计算机模板，该模板不仅减轻了责任编辑的工作量，而且让期刊的页面更规范、更清晰、更美观。此改进，也减轻了编辑的负担。试验获得圆满成功，贾老师立即把使用的经验体会写出来，发送给大家及时掌握。回头看去，这些并不张扬的改变，正如这份刊物本身一样，在安静中完善、成长。

《银光通讯》不仅是一份刊物，更是一方园地，让银光老人得以施展文艺才情。我有幸在这片园地中持续耕耘。从第44期至第198期，在这154期中共发表作品214篇，其中有80篇先后被《世界日报》刊出。我的这些文字记录着生活的细微片段，也见证着笔力的增长与文风的变化。这不仅是数量的积累，更是一段与文字相互滋养的生命历程。

我由衷热爱这片园地，也心怀感恩。

时光流转，《银光通讯》走至第200期，其间承载着一代编者、作者与读者的情感与记忆。从选题酝酿到文字筛选，从版面编排到最终呈现，每一步都凝聚着编辑的责任与坚持。在信息迅速更迭的当下，这样的从容与守望尤显的珍贵；同时，也离不开作者们持续的书写表达与供稿；还有广大读者长久的陪伴，对读者而言，《银光通讯》早已不只是记录老年群体精神面貌的刊物，更像一位定期相见的老友。在翻阅之间，人们回望过往、分享心情，也在无形中建立起一种温和而持久的情感连接。正是这种朴素而深厚的连接，使刊物得以稳步延续。

在《银光通讯》走到第200期的背后，有一些身影始终隐在光影之外，不言辛劳，却默默支撑着刊物一路前行。王焕灯老师，正是这样一位长期耕耘于幕后的同行者。

多年来，王老师从最基础却最关键之处着手：一份份 Word 模板的设计与完善，使刊物逐渐形成规范而稳定的面貌；“银光云盘”的建立与持续维护，让散落的文字有了安放之所，也为资料的保存与安全提供了依托。在传播尚未便捷之初，他便主动的思考并实践共享方式，使《银光通讯》得以跨越个体与地域的限制，悄然扩大影响。

在技术细节上，他同样倾注心力：推动 PDF 格式的采用，使阅读更加清晰可靠；建立文内超链接与跳转，让电子刊物具有了流动的脉络；在早期条件有限之时，反复探索视频、音频及译文的处理与嵌入方法，使刊物逐步具备更丰富的表达形态。至于翻译与文本处理等工作，他亦常在无声处补位，使一篇篇稿件得以更完整地呈现。这些工作，大多不为读者所见，也少被作者提及。这些工作既无署名，也难以量化，却需要长久的耐心与反复试验，往往是在无人处独自完成，再悄然投入使用。正是这些细微而坚实的积累，构成刊物得以持续运转的重要基础。

如今，当我们回望这200期的来路，那些安静的技术探索与无声的付出，也应当不被遗漏。他们或许不在版面之上，却始终在版面之下，支撑着版面上文字的荣耀。

《银光通讯》始终保持着一种难得的气质：不喧哗，却长久；不张扬，却温暖。仿佛一束稳定而柔和的光，在平凡之中照见人与人之间的关怀与情意。许多文字或许不甚华丽，却因真实而动人，也在点滴积累中，逐渐形成属于自己的精神面貌。

站在第200期的节点上，既是回望，也是出发。时代在变，传播方式与阅读习惯或许会更新，但有些东西不应改变：对文字的尊重、对真实的珍视，以及对人心绪的关注与理解。这些，正是《银光通讯》得以长久发光的根本。

值此之际，回望一路走来的点滴，既觉欣喜，更添珍惜。愿《银光通讯》在未来岁月中，依然以温润而坚定的方式，记录时代的细微脉动，在平凡中积蓄力量，在人与人之间传递光亮。也愿更多人能在这片园地中找到属于自己的位置，让这束光，安静而长久地延续下去。

[返回目录](#)

# 银光无限，通讯永远

## ——祝贺《银光通讯》第200期出版

双 姥

银光老年协会成立至今已有22年，陪伴协会一路走来的《银光通讯》，也迎来了第200期。

经过不断成长与发展，银光老年协会已成为美国北维州广大老人（尤其是华裔老人）喜欢、热爱并拥戴的社会组织，也成为华盛顿华府地区具有相当影响力的华人社团。而作为银光老年协会的重要窗口，《银光通讯》自创刊以来，始终担负着宣传、鼓动、展示与联络的使命。它不仅让华府地区各界了解、接受并赞美银光老年协会，也让在美会员、回国定居以及旅居其他国家的银光人，随时能听见银光的声音，感受银光的脉动，一起分享银光人的欢愉与振奋。银光老年协会前进发展的每一步，都与每位会员的心声与愿望紧密相连。

《银光通讯》的成长，凝聚着银光老人的心血。从最初的刻写誊印、简单传阅，到如今形式多样、网络版与电子版并重、内容丰富、声情并茂的第200期，这背后是银光历届领导、《银光通讯》编辑组全体成员、撰稿摄影精英，以及广大银光人共同努力、不懈拼搏的结果。

银光无限，通讯永远。展望未来，银光老年协会将继续秉承“奉献、团结、包容、服务”的银光精神，一代又一代地传承下去；《银光通讯》也定将继续传递银光人团结奋进、健康快乐的精神与声音，传颂给社会，传颂到每一位银光会员的心中。

[返回目录](#)

# 笔耕不辍二十载，银光璀璨两百期

——前《银光通讯》编辑组成员感言

方元

当收到《银光通讯》编辑部关于第200期特刊的约稿信时，我的内心久久不能平静。首先，我很感谢已故《银光通讯》主编余文正先生的提携和知遇之恩，是余先生的鼓励信任，我才开始拿笔写作；其次，我感谢一起工作的编辑组成员，有幸结识才华横溢的徐联舫、邹少男、王焕灯、贾志兰等先生，并成为终生牵挂的朋友；更要感谢我的两位天才女友：杨裕岚和竺雪丽，她俩不仅善文做诗，还是多才多艺的热心志愿服务者，因银光通讯结缘，我们彼此成为亲密好友。

我从投稿《银光通讯》第83期至今，曾在这里留下了80余篇文字。因年事高离开编辑部多年，但那段与笔墨为伍、与读者交心的岁月，依然是我心中最宝贵的珍藏。

## 第一次的喜悦与挑战

回首往事，那些“第一次”依然历历在目。我记得第一篇文章“舞动的红扇子”那是记录在亨敦老年中心，一群手拿红扇子的银光太极拳队员的日常活动，发表在《银光通讯》第83期，又被《新世界时报》和《美华商报》刊登，那份欣喜，依然浮现在脑海中。那不仅是文字变成铅字的成就感，更是我们的声音被社区听到的自豪。

最令我难忘的，是那次“大胆”的尝试。在亨敦的老年中心（Herndon Senior Center）12周年庆典前，挑战自我，第一次尝试我用英语采访露丝（Ruth）主任。事前我征得了露丝主任同意，并将采访内容和要点发给她本人，由主任确定采访时间、地点。愉快和成功的访问后，我整理出中英双语的《露丝主任访谈录》发表在《银光通讯》第92期，我深刻感受到，文字是连接不同文化的桥梁。通过交流，才能相互更好地理解和沟通。

2019年我曾作为一百多名“亨敦老年中心”志愿者的代表，在志愿服务表彰会上，第一次站在讲台前用英语演讲：题为“魔力四射的志愿者服务”（并发表在《银光通讯》114期），讲的是关于我本人从接受他人志愿服务到开始服务他人的转变。收获了全场听众热烈掌声的那一刻，我更加坚信：老有所为，不仅是口号，更是一种生命的状态。

## 汗水铸就的里程碑

每一期刊物的出版，背后都凝聚着作者和编辑们无数心血。从选题、采访、撰稿到校对，每一个字都像是我们精心呵护的孩子。《银光通讯》不仅仅是一份刊物，它是几千名北维州华人的精神家园，记录了我们在异乡相扶相持的温度。2024年10月，当我领到由总统拜登先生签发的《志愿服务奖》证书时，我深知这份荣誉并非个人所得，而是属于所有为华人社区默默奉献的“银光人”。

## 寄语第200期

200期，是一个数字的积累，更是一份情感的接力。它既是一个句号，象征着阶段性的圆满；又是一个冒号，预示着更加精彩的篇章即将展开。

我首先要对编辑部表达由衷的感谢，正是你们长久以来的坚持与付出，让这份墨香在数字时代依然温暖人心、历久弥新。与此同时，我也想对每一位作者寄语，愿大家继续以笔为媒，记录生活的点滴，让我们的夕阳红在文字中焕发出蓬勃的青春气息。至于我自己，虽然已经离开岗位，但情感从未远去，目光依然追随，心始终与这里相连。

《银光通讯》从第1期走到第200期，走过的是岁月的长河，沉淀下的是真挚的情谊。愿她如名字一般，持续散发温润而明亮的银色光芒，照亮更多老年朋友的晚年生活。

最后，在《银光通讯》发刊200期的美好时刻，祝愿未来的《银光通讯》办得越来越好！（附2幅照片）



图一：作者曾发表过的部分文章



图二：凝聚银光人心血的《银光通讯》月刊

# 银发映朝阳，通讯传真情

## ——贺《银光通讯》发行二百期

徐印树

《银光通讯》作为美国大华府地区北维吉尼亚州华人民间团体——银光老年协会旗下的华文月刊，自2006年由方達上先生、余文正先生创刊并先后担任主编以来，始终秉持非政治、非宗教、非盈利之宗旨，风雨兼程，笔耕不辍，至今已走过二十个春秋，累计发行二百期，成果斐然，殊为可贵！

二十年来，《银光通讯》紧扣旅美华裔长者生活实际，广泛刊载有关政策法规、医疗保健、风土人情、学习交流、文化娱乐、旅游观光及社交活动等内容，广泛收录会员们的文章、诗歌与影像作品，图文并茂，内容丰富。刊物真实记录了银光长者在异国他乡老有所依、老有所学、老有所为、老有所乐的精神风貌，也见证了银光老年协会不断发展壮大的坚实足迹。这本月刊已然在大华府北维州的土地上，长成了一棵枝繁叶茂、硕果累累的参天大树。

每月一日准时发行的《银光通讯》，不仅是广大会员学习知识、陶冶情操、交流情感的重要园地，更成为外界了解银光老年协会的重要窗口。在信息瞬息万变的时代，能够二十年如一日坚持办刊，凝聚众人心血，实属难能可贵，亦令人敬佩。

打开这本电子月刊，我们仿佛翻开了一部旅美长者的“百科全书”：

**政策与健康的守护：** 它详细解读异国他乡的法律法规，为长者们在复杂的社保、医保体系中指点迷津；它关注医疗卫生，传递最前沿的康养知识，守护大家的黄昏之健康；

**生活与文化的交融：** 从北维州的四季风光到大洋彼岸的故土情怀，从旅游观光的足迹到文化娱乐的雅趣，记录了长者们“身在海外，心系华夏”的文化根脉；

**心灵与情感的纽带：** 那些真挚的散文、激情的诗歌、精美的影像，无不展现了银光会员们老有所学、老有所乐的精神风貌。每一篇文字都是一段人生智慧的沉淀，每一张照片都是一张通往幸福晚年的名片。

《银光通讯》之所以深受喜爱，是因为它不仅是一份刊物，更是一个有温度的社区。它成功地搭建起了一个让长者们“自我表达、自我服务”的平台。

在这里，我们看到了“老有所依”的温暖。对于独居海外或随儿女来的老人来说，语言的隔阂、文化的差异曾是难以逾越的鸿沟。是《银光通讯》用亲切的母语、详实的资讯，消解了这份孤独，让大家在异国他乡找到了归属感。

在这里，我们看到了“老有所学”的活力。二十年来，许多长者从电脑小白变成了电子书的忠实读者，甚至成了投稿的“网络达人”。这种与时俱进、永不言退的坚毅。

在这里，我们更看到了“老有所为”的尊严。主编与编辑团队经年累月的无私奉献，撰稿人们笔耕不辍的创作热情，共同铸就了这份刊物的品位与厚度。大家用文字和镜头证明：晚年不是生命的凋零，而是另一种形式的绽放，是像银色光芒一样，虽然柔和却足以照亮周围。

二十年，在历史长河中不过弹指一挥间，但对于一份由民间社团自办的华文刊物而言，却是一段由心血、汗水与坚持筑成的长征。两百期，不仅是一个数字的累积，更是两百个月圆月缺的守望，是银光老年协会服务长者、传承文化的生动缩影。是一个里程碑，更是一个新起点。

愿《银光通讯》在未来的岁月里，继续秉持初心，汇聚智慧，记录岁月，传承文化，让银光精神薪火相传，让华文之光长久闪耀！我们也希望更多的银光会员能拿起笔、拿起相机，加入到这个创作群体中来。你们的人生阅历就是最动人的文章，你们的奋斗历程就是最厚重的历史。

值此二百期庆典之际，让我们向所有为《银光通讯》辛勤付出的创办者、编辑、作者及读者们致以最崇高的敬意和最诚挚的感谢！

# 《银光通讯》历程的回眸

——2007至2023年

贾志兰（执笔） 竺雪丽

今年4月5日，接到编辑部约稿的短信，说“今年6月1日是《银光通讯》发刊200期，我们计划搞个纪念通讯发表200期专栏。您们是本刊的前辈，恳请您们能提笔撰文。我们将在纪念专栏中刊发。”见这个数字，当时心中一动，不仅仅是为期刊的傲人发展和成果而高兴；同时也深感不易，这些成果与勤奋的作者和辛勤的编辑是分不开的。尤其是首创网络版《银光通讯》的余文正老师，他为《银光通讯》倾注了大量的心血，做出了持久的巨大的贡献，他是《银光通讯》2011年复刊后8年的事实主编。已於3月21日离我们而去的余老师，我们银光人永远缅怀他。

我是2013年、竺是2014年受余文正老师邀请，先后加入了责任编辑队伍。2015年我担任银光理事，负责宣传工作，与余老师接触更多了，同时他将《银光通讯》发行等工作也交给了我。由此我对期刊涉及的各个方面都有了一定的了解，保留了一些资料。2023年，我退出编辑组，趁当时记忆尚可，化了些时间，将资料作了归纳和分析，写成了备忘录。现将其中的部分内容，予以发表，以飨读者。

我曾将备忘录(2007至2023年)初稿给余文正和舒朝濂两位老师过目，征求过意见。因涉及的范围较宽，文中的问题还会有，请熟悉这段历史的编辑朋友和读者指正。现将备忘录中的1至7个方面的内容予以发表。

## 1、《银光通讯》编辑组人员、编辑模板和网盘

**编辑组成员：**参加编辑组活动、采访写稿和参与编辑等

### （1）编辑组成员工作年限情况（以承担责任编辑工作为主线）

方达上（2007-2009年，创刊元老，编辑出版了前20期）

余文正（2011-2018年事实主编兼编辑） 王永金（2013-2015年）

徐联舫（2013-2023年） 邹少男（2013-2019年）

贾志兰（2013-2023年） 姜中元（2013-2023年）注

汪基铭（2013-2014年） 竺雪丽（2014-2023年）

李文普（2015-2016年） 杨毓兰（2015-2023年）

施浣芳（2016-2022年） 舒朝濂（2017-2022年主编兼编辑）

徐印树（2021-2023年）

**注：姜中元：期刊编辑主要集中在2014年《银光十周年庆》20期专辑的编辑**

肖淑媛（2013-2021年，早期参与刊头制作，2017年后负责《银光闪烁》的制作）

王焕灯（2013-2022年，《银光通讯》编辑模板研发和编辑组云盘建设）

田德发、冯祖梅（编辑组长期的协助和主创伙伴，提供大量的重要的写作与影视作品等）

## （2）编辑模板的制作和编辑云盘的完善

### 编辑模板的制作

2011年9月恢复的《银光通讯》21期网络版的排版比较简洁。2013年底王焕灯老师研制出第一款《银光通讯》编辑模板。余文正多次组织研讨，推广。2014年初试用，后不断完善，成熟。

### 编辑云盘

编辑云盘早期由银光编辑组余文正和王永金建立，从2013年起王永金老师操作，收录过部分《银光通讯》和资料。

2017年1月王焕灯老师开始接手建设云盘，全面收集《银光通讯》及其他编辑发行的资料，进行分类整理，归入相应的10个子文件夹，形成了一个较完整的银光资料编排体系和《银光通讯》出版时间体系，用以保存不同类型的文档。2017年后，由主编和发送《银光通讯》责任编辑把新出版的期刊资料电子版收藏到云盘。子文件夹增加到11个。

## 2、《银光通讯》网络月刊编辑格式变化及相关发行

《银光通讯》网络月刊因 Office 软件不断升级，word 的输出格式从 doc 开始先后又加入 docx 和 pdf 格式。

一开始采用 word 的 doc 格式来编辑期刊；直至2017年2月停用。

2014年2月加入 docx 格式来编辑期刊，doc 和 docx 并存；同时发行。

2016年7月增加了 PDF 格式来发送期刊。它的文件体积小，文字和图片位置不变的特性，方便了银光会员阅读《银光通讯》。后 PDF 格式每期都在银光微信群内发送。

### **3、《银光通讯》纸质版的编辑和发行**

《银光通讯》从2007年方达上老师创刊起，采用纸质发行。一期4版，先后出版了20期。2009年因方老师回故乡暂停。

2011年9月余文正恢复《银光通讯》21期编辑出版，除整体采用网络版邮件发行，供读者（包括银光会员）阅读外，还保留了精简的纸质版形式。每期选部分文章，编辑成4页的《银光通讯》纸质版，印成100份左右，发到10个银光分会，主要供银光范围内不会收发邮件的会员观看。从2011年到2014年5月是由余老师编辑打印发送。复印是在亨顿老年中心电脑房。

银光添置复印机后，2014年6月第56期由刘敏复印后交余老师（一段时间后交贾志兰）发送到各分会。2016年2月第76期纸质版打印发行后，因费用等原因，纸质版不再编辑发行。从21期算起，纸质版共编辑发送了56期。

### **4、医疗保险方面至少编辑和发行了8期专辑**

为了帮助会员了解美国医疗保险和知晓医保新方案，2013年10月编辑发行了《医保专讯》等，从2014年11月到2015年2月共编辑发行了《欧记健保专讯》7期，帮助和指导会员参加奥（欧）巴马医保。这些资料保存在编辑组云盘内。

### **5、《银光通讯》副刊的编辑和发行**

为银光信息及时发布和报道，从2015年8月15日开始，《银光通讯》增设了副刊，由徐联舫编辑。每月《银光通讯》出版二期，编辑组统一发送所有读者。由此，《银光通讯》改变了原来每月中旬发行，改为月中（15日）发副刊，月末（30日）发正刊。2018年2月15日第100期副刊发行后，因稿源等原因，副刊停止编辑发行，一共发行了30期。

### **6、《与银光一同走来》专辑的编辑和发行**

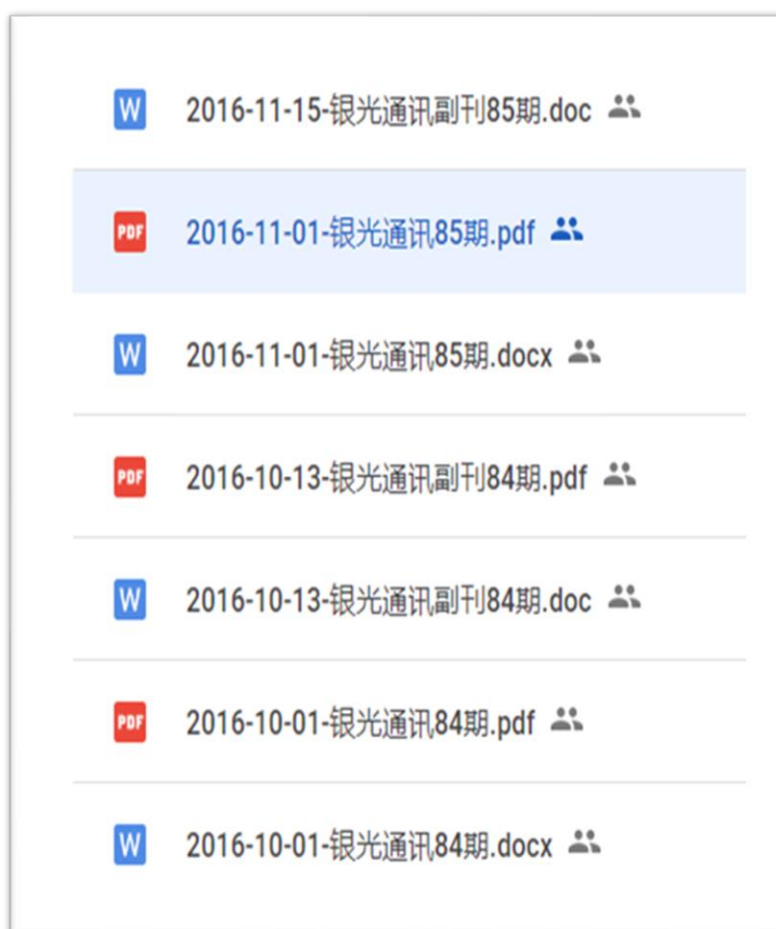
从2014年4月18日至11月18日银光编辑组配合银光十周年庆，余文正与编辑组同仁拟定计划，编辑与发行《与银光一同走来》专辑30期。集采访、拍摄和撰写于一身的姜中元老师采用《有道云笔记》软件编辑。30期《与银光一同走来》与原来按期发布的《银光通讯》在七个月中采用“经纬”结合方式交错编辑和发行。

## 7、《銀光闪烁》訂月号（公众号）的编辑和发行

2017年下半年初贾志兰联系龚留英与她青浦朋友开始了银光信息微信化的实践。借用这位朋友的信息注册了一个银光订阅号《Yinguang17》（公众号），试编辑。8月《银光通讯》责任编辑肖淑媛老师用自己信息注册了一个订阅号《银光闪烁》（公众号），开始独自在微信内编辑和发行，近四年中一共上传了1200篇信息或文章，直至2021年3月因没有找到合适的责任编辑来延续，不得不停刊。公众号一旦关闭，上传资料无法保留。

### 附件：各种银光信息资料的样张

#### 1、《银光通讯》三种编辑格式



## 2. 《银光通讯》纸质样张

公共绿地建设,整个社区有非常便捷的公交系统,通往其他地区和地铁。西蒙对瑞斯顿发展的贡献得到普遍的认可和赞扬。在今年四月五日瑞斯顿庆祝建镇五十周年并为西蒙庆祝百岁生日的时候,奥巴马总统虽然没能亲自出席,但发来热情洋溢的贺信,祝贺瑞斯顿的奠基人—西蒙的生日。在庆祝会的来宾中不乏政要和著名人士,其中有弗吉尼亚州州长麦考利夫(Terry McAuliffe),参议员凯因(Tim Kaine)和众议员康诺利(Gerry Connolly)等等,他们一致赞扬西蒙在社区建设上的远见卓识和坚韧不拔的精神。他们认为正是由于他的这些优秀品质才使瑞斯顿今天的一切成为可能。人们一致认为瑞斯顿是城镇社区开发建设的典范,在多功能开发,建设适合步行的环境和留有广场或大片草地的理念都值得其他城镇学习。庆祝瑞斯顿建镇五十周年和祝贺西蒙百岁生日的活动将延续至今年年底,三月和四月所开展的庆祝活动仅仅是一个开始,以后还有一系列庆祝活动,这些活动有些是免费的,欢迎大家踊跃参加。

### 从亨顿镇的法国饭店谈起

杨文芳

1972年香港一家6口移民美国,因父亲是法餐大厨,到了美国还是以开西餐厅为生,除了老大拿了博士在美政府做文职外,老二,三儿子和四妹帮父母在亚历山大,百慕斯大,瀑布市等地开了5家餐馆,尤其以亨顿镇的法国馆一开就是35年!那100年的二层老楼属于一美国律师所有,故在这百年之中那楼里开过律师事务所,理发店,杂货店,美国饭店等等,直到1979年戴家才买下它并改名为亨顿镇,命名为冰咖啡屋,缘由是这屋后面是一家冰店,早期美国冰箱还没问世时,它是生活上很重要的一环。店东戴亨利在演讲时,教大家几个西方菜的烹饪秘诀:如处理鱼肉常规,不同部位牛排的烤法也不同等等,最精彩的是烤鸭上的酱汁秘方:从鸭肉剔除来的鸭骨略煎后,加汤,2个橘子,橘汁和调味料等再以小火炖成的鸭酱汁,是非常不同于中国北京烤鸭的香味!美国总统威廉哈理逊最喜爱的就是这道法式鸭汤,而且那野鸭子是自己打猎得来的!中国人上馆子吃北京烤鸭,都会带鸭架回家炖汤,因为鸭件的香味比鸭,猪,牛骨更浓郁,再说中国的陈皮牛也是道名菜,不过用的是干橘皮,而非新鲜橘子和橘汁,但善用鸭骨,橘子来做菜的诀窍跟“东西方厨师(英雄)所见略同”嘛!听完演讲,大家热烈参加戴亨利法国饭店聚餐,人数多达50人,难怪欧阳会长直呼过瘾,说以后要多办此类活动,让大家开心地和老友共享美食

第4页

银光老年协会 Silver Light Senior Association

## 银光通讯

2014年5月15日 第55期

(印刷版)

欢迎访问银光网站: [www.silver-light.org](http://www.silver-light.org)

### 我心目中的银光

银光

我和银光牵手共渡十年美好时光。我们在夕阳中相逢,是她把带我带进远离故土的一个家。初来乍到的我多少有些忐忑不安,但有她在身旁我感到安顿。我们约定每周二,四相约前往,共叙家常。这个家远远超出了我的想像,是一个充满关怀和温馨的家,一个有着共同理念的家。丰富生活,促进健康,增加知识,陶冶情操,银光带领大家朝着共同的目标稳步前进。冬去春来整十年,时间见证了银光的成长。银光的支持者,拥护者及义工们,在银光提供的平台上积极地展示自己的才能,发挥着自己的专长。各活动组的特长活动有声有色是模是样。可谓尽管两鬓斑白,生活情趣依然。

银光太极不愧为各活动组之中的元老,率先在社区多元文化节亮相,拳,剑,扇样样都在行。随着时兴的变化还不断地更新花样。太极队伍壮大,人数之多满满一堂,华洋朋友互帮互助,功夫见长,在和煦的氛围中打拳,舞剑健身。

后起之秀健身舞,贵在群众性强。一些从来不与“舞”字沾边的老姐妹,老姐妹们在教练的指导和带领下,伴随着优美的乐曲,展示着柔中带刚的舞姿,透着轻盈的步伐恢复了活力,好似青春重返,找回了自信,而无需再为老态而惆怅。

乒乓,桌球,麻将和象棋,一个个竞技场,使人流连忘返。平时热身锻炼,切磋技艺,相互取长补短,关系相当融洽。而年复一年的比赛更是精彩,激烈,紧张。虽是友谊第一,比赛第二,但老当益壮的选手们跃跃欲试,决心比个高低,大战一场,斗智斗勇互不相让。

第1页

合唱队,舞蹈队有老师指点,加上队员们的勤学苦练,上了档次,水平大有提高,并且走出家门到社区中心,老年中心,老年公寓;在华裔社区重大庆祝活动中,在感恩节上表彰会和亚裔公民宣誓典礼上都代表银光献歌献舞,与更多的中外朋友分享中华文化,带来了不凡的反响。同样银光也不缺精神食粮,《银光读书会》又是一个亮点,一个传播文化知识,营造浓厚文化氛围别具一格的地方。谈古论今,国家兴衰,诗歌书画;医疗保健,健康指导,饮食文化;与作者零距离探讨人生,作品共享;异国风情,增进对外界的了解,满足大家的渴望。书法绘画,在这欢乐的家园也有一片宁静的土壤,能者为师教学相长,一幅幅习作居然也成了中心的画廊,供中外朋友雅俗共赏,还引来不少其他族裔朋友愿来共绘中国牡丹,由于条件有限不能如愿以偿,作为银光的支持者和拥护者们并不满足于手上了“精神疗养”,还要下得了厨房,《银光厨房》的活动可就不一般,它不是纸上谈兵,也不仅是精神会餐,在这里你既能欣赏和品尝巧妇们精心制作的色香味俱全的佳肴,还能学到烹饪的技巧和秘方,带回家去露一手,大受子孙们的赞扬。

“活到老,学到老”,“老有所学”对于银光老人又值得推崇的地方。你听,朗朗的读书声来自英语课堂,七,八十岁的老人真不少,虽然早已失去学习语言的最佳年龄,记忆力远不及当年,但从不吝啬,有老师尽心尽力的教,加之学生认真努力的学,一个一个词,一句一语话的积累,一批又一批的通过入学考试,证明了持之以恒的努力,决不会白费。

在此互联网时代,电脑已成为工作,生活中的重要帮手和需要,岂能让自己变成一个一无所知的“电脑盲”,是银光满足了我们的迫切的愿望,银光内不乏这方面的专家和高手,他们多次举办电脑学习班,不辞辛苦,不厌其烦地一次又一次地地进行“扫盲”,编讲义,讲理论,教操作,理论与实践相结合,使我们面对电脑不再茫然。现在的我们既能上网浏览,发邮件,书写文章,制作幻灯片;又能随时接通视频与大洋彼岸的亲友在网上面对面的交谈,让我们能在这个3C世界里自由自在地飞翔。

这就是我心目中的银光,一个实实在在的,一心一意为大家的银光。各项丰富多彩的活动都是我的所爱,苦于分身无术只有选择其中的几项。乘空闲时间抓住机会走访别组的活动组广交朋友,增长见识,学习专长。在这里实现了我曾想做做不能的愿望,收获满满。

我深深地感谢各活动组的组织者,主持者以及老师们,是你们的奉献精神才把银光办得红红火火,是你让我们这些在国外的晚年生活更加充实,使我们的精神面貌变得更加积极,向上,阳光。

祝福你,银光!愿银光百尺竿头更上一层楼,日久天长!

第 2 页

### 五十岁的瑞斯顿和一百岁的西蒙先生

王淑通 译编

2014年是瑞斯顿(Reston)历史上具有里程碑意义的年份。因为这一年见证了瑞斯顿(Reston)发展开发五十周年和它的奠基人西蒙(Robert E. Simon, Jr.)先生百岁生日。事实上瑞斯顿(Reston)这个名字就是西蒙(Robert E. Simon, Jr.)英文名字的字头缩写加上镇的英文单词 town 略加变化而构成的,即 RESTON (略去 W)。西蒙先生生于1914年4月10日,毕业于哈佛大学,大学毕业后接过了家族不动产管理和发展的任务,1961年他用出售家族在纽约的产业—著名的纽约卡内基演艺大厦—获得的收益买下费尔法克斯郡(fairfax County) 6,750 英亩的土地,就在这片土地上在此后的五十多年中一座座美国最宜居的城市拔地而起。在这片土地购买后不久,查克·维奇(chuck Veatch),一位弗吉尼亚大学的毕业生在1964年加入西蒙团队参加对这片土地的开发。他们的开发理念是建设一个工作,生活和休闲三位一体的社区而不是单纯的住宅开发。在瑞斯顿发展过程中西蒙的远见卓识起着关键性作用,正是由于西蒙的理念才使瑞斯顿成为今天美国城镇建设的榜样。瑞斯顿是弗吉尼亚第一个先有总体规划然后进行建设的城镇社区,是一个崭新的,具有创新精神的新城镇,获得过多项奖项,是美国最宜居的城市之一。她不像有些城市搞搞大建式的成条块状的发展,并且块与块之间,房屋与房屋之间形成封闭式互不相通。瑞斯顿的特点之一是使人对这里的景观有连绵不断无边无际的感觉。她有四通八达的小道,可让人们随处走动。

然而人生并不总是一帆风顺的,既有春光明媚的日子,也有无可奈何的不如意时刻。1967年西蒙就碰到一个坎。他的开发公司遇到财政困难,濒临破产。为了获得海湾石油公司的贷款,西蒙被迫接受该公司的条件,离开瑞斯顿开发公司,回到他出生并长大的纽约。他这一去就是四分之一世纪,直到1993年才回到瑞斯顿—这个他日夜梦想魂牵梦绕的地方,也是他感到最适合退休生活的地方。看到今天的瑞斯顿他感到欣慰,但也有点遗憾。他的大部分发展理念均按照他离开时提出的条件得到了贯彻,比如他希望瑞斯顿社区是一个欢迎所有人来居住的地方,是一个没有任何种族歧视的和谐社区,是一个人们可以既工作,又居住和休闲三位一体的地方,现在的瑞斯顿就是这样的社区。不过他认为有一条重要理念并没有得到贯彻。那就是西蒙认为每个居住小区都应当有一个大广场或大片绿地,然而目前除了安湖小区有广场外,其他四个居民区都没有。他认为这是件很遗憾的事。西蒙是一位极富想像力的人,他现在考虑的问题是瑞斯顿十年或十五年后要发展成什么样的社区,而是瑞斯顿在五十年以后会怎么样。他希望五十年后的瑞斯顿能让每一个居住中心都能围绕着一个广场或开间的

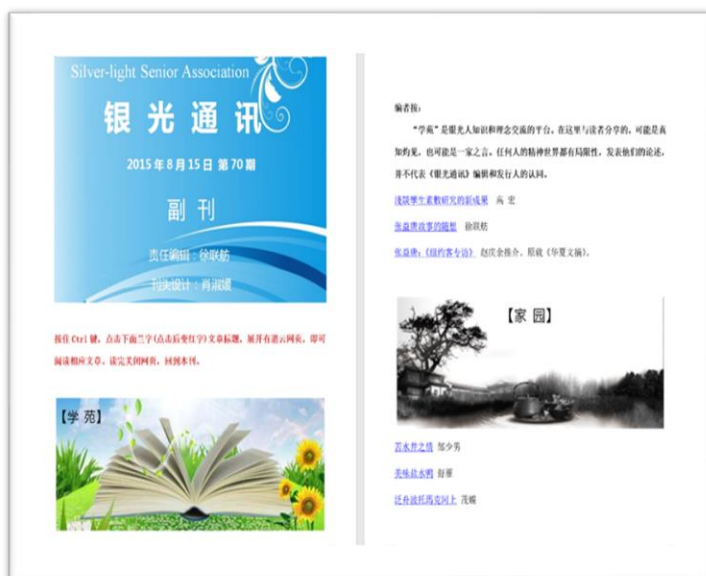
第 2 页

### 3、医疗保险专辑的样张



第一期和第七期封面

### 4、《银光通讯》副刊的样张



副刊封面和目录

## 5. 《与银光一同走来》专辑的样张



第1期



第30期

第一期和第三十期封面和目录

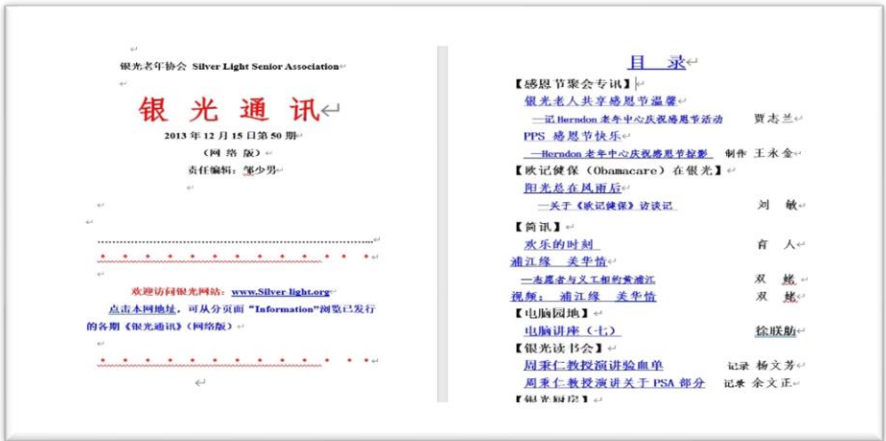
## 6. 《银光闪烁》订阅号 (公众号)的样张



# 7、模板样张



2011年《银光通讯》复刊网络版前3页



2013年12月《银光通讯》50期封面和目录排版



2014年1月《银光通讯》51期试用模板封面和目录排版

## 2017年2月《银光通讯》88期改进模板封面和目录排版

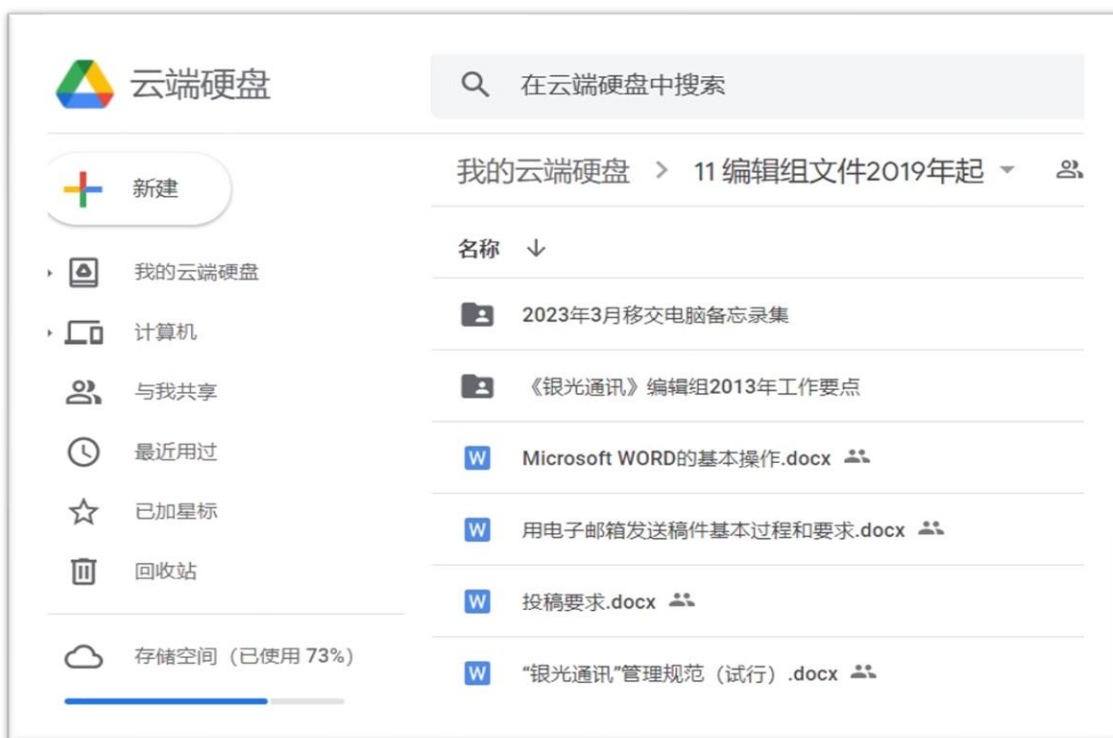


## 2023年2月《银光通讯》161期模板封面和目录排版

### 8、云盘分类子文件夹



## 9、《银光通讯》编辑组文件集



### 总文件夹



### 移交工作备忘录文件夹

(注：2023年03月制作备忘录，2026年5月投稿发表)

[返回目录](#)

# 贺《银光通讯》二百期

峪 岚

通讯传薪十九秋，  
银光雅卷二百留。  
当年素页殷勤寄，  
此日华笺雅韵流。

几代裁文倾夙夜，  
一刊留影记春秋。  
鹏程更向长天远，  
文澜长随岁月悠。



[返回目录](#)

# 银刊映北美 墨香暖侨心

## 贺《银光通讯》第200期诞辰

芳草

当北美大地花落残红，绿荫如盖的第20个初夏到来之际，当《银光通讯》月刊，即将翻开第200期华章的时刻，我们站在时光的长河边，回望那些被墨香浸润的岁月，看见她像星河般璀璨。作为通讯员的我，感觉我与她像骨肉般的难舍难分。这199期《银光通讯》，记录着银光协会从无到有，从小到大，从弱到强的成长历程，有银光会员们丰富多彩生活的故事，有当年当月银光系统内的大情小事介绍。她承载着北美华人远离故土的精神寄托。《银光通讯》用二十载春秋，编织出了一幅跨越重洋的母国文化锦缎，在异国他乡绽放出耀眼的光芒。

2007年，《银光通讯》创刊了，她像一道闪电划破夜空，让北美地区的华人眼睛一亮，看到了心有所依的希望曙光，有了找到家的归属感。旅美各地的同胞们，纷纷拿起笔，给自己喜爱的、充满生机的月刊投稿。他们在白昼的喧嚣里，一边干着家务活一边打腹稿，在深夜的柔光下，用布满皱纹的老手，书写美丽的篇章。他们怀揣正义和善良，冀望未来与梦想，把亲身经历，生活感悟，轶闻趣事，用心血凝成文字。有人记录着家乡老街、故土田园里飘散的乡愁，有人书写着在社区当志愿者的暖心故事，有人用诗词歌赋，抒发爱祖国爱侨居地的情感，有人把东方医学的精髓，传授给需要的读者。这些堆砌文字长城的执笔者，熬更守夜以笔结缘，把正直和友谊，把爱心和智慧，传递给大华府地区的华人朋友，把读者们团结在银光的大家庭里，让银光的正义如松柏挺立，让银光的善良如清泉流淌，让银光的美好如星辰璀璨。《银光通讯》从此有了活水源头，一批批通讯员如雨后春笋茁壮成长。

而编辑部人员，则是像加工珍宝的匠师，把这些如文字珍珠的来稿，编纂成光彩照人的项链手串，和美不胜收的奢侈品。那些鹤发童颜的编辑们，对每期文稿都要反复雕琢、仔细推敲。文章标题，每个段落，每个句子，力争完美无瑕。他们为版面设计冥思苦想，为达到图文并茂绞尽脑汁。每一期《银光通讯》的出版，都凝聚了编辑们智慧和心血，耗费了他们大量精力与时光。当听到读者们反馈说，“读《银光通讯》如沐春风，如饮甘露。”的赞誉时，他们所有的付出与疲惫，都化作了欣慰的笑容。正是这种追求完美的精神，让这个月刊从最初的单

色印刷品，蜕变为色彩斑斓的网络图文盛宴。让每篇文章都成为经得起时光打磨的琥珀，在岁月长河中愈发晶莹剔透，光彩照人。20年来，一届又一届的编辑承前启后，薪火相传，为《银光通讯》的繁荣与发展注入了强大生命力。由衷感谢《银光通讯》月刊，二十年来对侨胞们的精神的滋养。第200期是一个辉煌的里程碑，更是一个充满希望的起点。

还有十几天《银光通讯》第200期就要出炉了。编辑们一定是心潮澎湃，思绪万千的。这是你们笔耕不辍，砥砺耕耘的结晶。恰似星河长明，照亮我们北美华人侨居的道路！镌刻下漂洋过海的时代印记。当墨香氤氲，熏陶着我们沧桑的灵魂，慰藉我们寂寞的心灵时，我们用虔诚的感恩之心，感谢每个作者和所有编辑们。回望来路，每一篇文章，都是作者劈波斩浪的追梦故事；每一期通讯，都是编辑们披荆斩棘的奋斗历程。

站在双百之巅，既看见山川壮阔，更知前路绵长。衷心祝愿这份承载着集体智慧的月刊，永葆笔落惊风雨的锐气，常怀文成动乾坤的担当。200期只是万米长卷的扉页，期待在未来的岁月中，继续以笔为剑斩荆棘，以心作舟渡星海，在北美大地上，刻下属于华人探索者的坐标。愿《银光通讯》之树常青，文脉之火永续，愿与银光朋友相伴，共赴下一个百期之约。



【银光文苑】

# 庭院闲步

邹少男

2026年5月2日上午，与老伴漫步于老年公寓庭院。晴空高远，日光炽盛，白云时聚时散，忽蔽忽明。触景生怀，遂成小诗：

庭院闲行步自轻，  
晴空万里日华明。  
碧空无际开远目，  
白云随意度微风。  
云遮炎光天色敛，  
旋见流金满地融。  
晚境人生何所叹，  
任随明晦自从容。

6张蓝天白云照片是现场实时拍摄的



[返回目录](#)

# 仰止如山

## ——我的父亲

徐印树

父亲徐累辉，字仁甫，小字金临。身修而神清，容止儒雅，言行温厚。幼体羸弱，然聪慧颖悟。四叔怜其不堪力作，劝送塾读书。父得启蒙于经史，数年后常衣素衫，随四叔出入乡里，代草契约、乡规，深得倚重，遂承其事。每立于人中，气度温润，并不喧哗，却自有安定之力。父亲常言：人之一生，先立心，再立身。此语，非训诫，乃其自守。

父亲记忆力极好，所读经史、小说，多年不忘。讲《说唐》《岳飞传》等，兵甲将帅，次第分明；诗词歌赋，信手拈来。乡里先生叹其才，谓若科举未废，或有可望。父亲却不以自矜，只道：读书，贵在明理，不在显名。

身处山村，邮路不通，父亲却不肯自限于一隅天地。每逢精神尚可，便步行至屯溪，借阅报刊，问天下事。中外风云，人物更替，父亲皆能条陈其略。来往知识之士，常以为异：穷乡僻壤，何来此等见识？父亲只笑：人不出门，心亦可远行。

父亲重教化，念及当年的受业之恩，遂捐资募款，于邻村祠堂设塾，延师授徒。为请一位秀才复归任教，父亲徒步跋涉山岭，往返数百里。旁人不解其劳，父亲只道：一村子弟，若得一线书香，便不枉此行。

父亲一生温故而知新。熟诵《三字经》《千字文》《朱子家训》，以“施惠无念，受恩莫忘”“百善孝为先”为身教。事亲至孝，敬而有顺；对我辈子女，则尊其志向，不以父命强之。新婚姻法初行于乡里，多守旧俗，父亲却先破陈规，让女儿自择其路。其心之明，于此可见。

父亲为人温厚，言不高声，却句句入理。乡邻有争，常请“金临公评理”；即遇悍少，也以和气折其锋。家计清淡，而待客从不计较；饭馆遇熟人，必邀请同席，终由父亲买单。父亲常言：钱财不过过手之物，人情却可留于世上。

饥荒之年，沪上亲族遭丧子之痛，父亲闻信，叹曰：言不足慰，惟力可助。遂倾家之所能，寄粮寄款。其时自家亦食不继日，然父亲不以为惜。又有牯牛误

死，值半家之产，父亲不责牧童，不忍剥售，只命掩埋。父亲说：它替我家劳作多年，怎忍再食其肉。此言朴素，却见仁心。

父亲一生淡泊，不慕权位。土改时众推为农会主任，父亲以家中乏劳，三辞不就，荐贤而退。其人后位高权重，犹不忘父亲的举荐之德，屡来省视。乡里有言：“金杯银杯，不如口碑。”父亲得之非偶然也。

晚岁多艰：内助早逝、祖居被迁、饥馑伤身、亲族受难、念我未立，父亲忧思难解。终以六十四年，郁郁而终。及我回首往事，方知父亲一生所行，皆为“厚德”二字。其德不显于功名，却深植于家风。

今记父亲，不为颂德，不为饰史，惟愿后人知：做人当如是——心有仁义，身守清白；处世不争一时之利，立身可传百年之风。

### 附诗·怀父

少小儒衫出寒庐，一灯经史照清虚。  
仁心不计牛羊价，义举常分米与蔬。  
人世翻波身自定，山村闭塞意常舒。  
今宵风过牛草岭，似有低声唤我书。



# 囤积症和囤积病

泽 西

人们都知道有一种心理问题叫“囤积症”。

所谓囤积症，就是一个人不断地保存、收藏那些自己实际上已经不需要的东西。旧报纸、旧衣服、坏掉的电器、堆满屋子的杂物，明明没有用途，却始终舍不得丢掉。时间久了，整个生活空间都会被这些东西占满。

但今天我想讲的，不是“囤积症”，而是另外一种东西——“囤积病”。

所谓“囤积病”，并不是精神上的囤积，而是人体内部的囤积。

人类的活动千奇百怪，千条万条，但归根结底，实际上只有两件事：

\* Foraging —— 获取资源、寻找食物

\* Consuming —— 消耗资源、消耗能量

在人类早期，Foraging 本身需要巨大的体力消耗。人们必须不断奔跑、狩猎、采集、迁徙，才能获得有限的食物。而且这里面一直存在一种天然平衡：

随着年龄增长，人的体能会下降，Foraging 的能力会下降；

与此同时，人体自身的 Consuming，也就是能量消耗，也会同步下降。

老年人活动减少、吃得减少，本身就是这种平衡的一部分。

所以在人类长期进化的过程中，Foraging 和 Consuming 始终是互相匹配的。

但现代社会改变了这一切。今天的人类获得食物，已经不再主要依靠体力，而是依靠财富、机器和现代供应系统。

现代人的 Foraging 并没有消失，但它的身体消耗，已经基本接近于零。

开车去超市、手机点外卖、冰箱储存食物，获取食物越来越容易，可人体古老的代谢系统却并没有随之改变。

于是，原本长期存在的平衡，被彻底打破了。

结果就是：

- \* 多余的热量开始囤积；
- \* 脂肪开始囤积；
- \* 血糖开始囤积；
- \* 胆固醇开始囤积；
- \* 各种代谢负担开始囤积。

最后，就形成了现代社会大量的慢性疾病：

- \* 肥胖
- \* 二型糖尿病
- \* 高血压
- \* 冠心病
- \* 脂肪肝

这些疾病，从某种意义上说，其实都可以叫做“囤积病”。

现代人的问题，并不仅仅是“吃得太多”，

而是人类古老的身体，已经无法适应一个“几乎无限供给、却极少消耗”的现代世界。

# 银光往事 (45)

## 从义工精神谈中西文化的差异

双 姥

2010年10月15日，在柏老师的主持下，银光老年协会举办了今年秋冬季第一次读书会，由银光老年协会理事长王一宁老师，作“从义工精神谈中西文化的差异”的讲座。

王一宁老师原在国内的医科大学任教。88年访问学者来美，先后在乔治城大学和纽约州罗城大学任教授，实验室主任和学院新生入学委员会委员等工作，从事了多年的大学的管理工作。在美20余年来，对美国主流社会的工作方法，和西方文化有直接的接触和较深的理解。他作为理事长参加了7月份由费郡政府举办的2010年义工管理培训班。使他对美国政府，对美国社会生活中众多的义工活动所作的有效管理，和人们心目中的义工精神有了更多的认识和感受。他综合培训班的收获和在美工作和生活的体验，并回顾和对照我国有关义工状况，讲述了中西文化的差异。

王一宁老师认为，义工是一项义务性的工作，是不求酬劳的奉献工作；是指任何人志愿贡献个人的时间和精力，在不为任何物质报酬的情况下，为改善社会服务，促进社会进步而提供的服务；是寻找生命意义的工作。其核心是“自愿，利他，不計报酬”；公民責任，贡献及回饋社会。王一宁老师指出，义工服务是反映美国社会文明的一部分。他介绍，半数美国人平均每年在做义工的时间大約有100个小时，相当于有1亿5000万人，每3到4天就去做1小时义工。义工身影处处有，时时在，是美国文明社会的一道亮丽的风景线。

那么是什么原因使美国有如此庞大的，经久不息的义工队伍？王一宁老师通过对美国和中国主流社会文化的剖析，从过去到现在，介绍了两国存在的差异。然后总结出爱的真谛：爱是恆久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒；爱是不自誇，不

張狂，不作害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算（人的）惡，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐；爱是永久不息。从而得出义工來源的持久源泉是：爱。爱是人类天性，母爱是不需要教的；爱是不分年，人种，信仰，地区，爱在全世界；以及家庭，学校，社会对對爱的影响。

王一宁老师还深情地谈了自己参加义工的想法和过程。王一宁老师通过自己在主流社会中的活动，感觉到我们华人参加主流社会中的义工活动，非常重要，使自己个人，家庭，团体乃至华人在美国有一个与其他族裔平等相处的环境。所以提倡大家、提倡银光老年协会积极参与主流社会中的义工活动，为华裔美国人树立应有的尊严，贡献自己微薄的力量。同时，王一宁老师也希望自己的义工工作能体现“价值感”，得到尊重。

王一宁老师的讲座给大家启发很大，进一步认识到参加义工，特别是作为银光老年协会的成员，参加主流社会的义工，具有更深刻的意义。报告刚刚结束，当场就有二名老人要求参加 Fairfax 社区的义工工作。



王一宁老师（右）在作报告，及主持人柏老师（左）。

# 银光往事 (46)

## —— 夕迎无限好 晚霞别样红

芳 草

2023年5月27日上午，艳阳高照，白云蓝天。银光理事会组织了一场慰问演出活动，由理事长陈丽珍带领安尼湖、猎人森林、泰森三个公寓舞队和越苑队等四个单位的参演人员以及摄影、摄像师一行20来人，携带着他们精心排练的8个文艺节目，来到 Fair Oaks 日出护理中心，探望慰问常住在这里的各族裔老人。



慰问演出的全体银光演职义工的合影

10点左右，穿戴亮丽的演员们齐聚在护理中心正门前，完成各种合影留念。随即进入大厅，早已等候在此的老人们，正安静地端坐在各自的位置上，期盼演出开始。

首先领队兼主持人陈理事长作了精炼的讲演，她用流利的英语问候了各位尊敬的长者，介绍今天丰富的演出内容，并借此机会宣传了银光组织。她说，我们银光协会成立于2004年，是在大华府地区登记注册的。这是一个以华裔为主体、

非政治、非宗教、非盈利、非实体的老年性群众组织。经过18年多的发展变迁，目前已有十几个分会，会员1500人左右。银光理事会常年坚持开展文艺，体育活动，举办各种保险、保健养生、英语、电脑等多方面的知识讲座，旨在通过丰富的活动与交流，提高银光老人的生活质量，让他们老有所学、老有所乐、幸福地安度晚年。陈理事长介绍完银光历史与现状后，便带领观众席上的所有老人，做七巧手的运动。老人们很可爱，如同孩子一般，认真地按照老师的指导，做好手指操运动。

接着安妮湖公寓舞队，带给大家一支新疆舞，她们的维吾尔族装扮令人耳目一新，欢快的舞步让人目不暇接，维族风情的舞姿优美动人，一看就知道是下了功夫的。



主持人陈丽珍作英语翻译和节目介绍



安妮湖分会演出新疆舞

一曲终了，李继英老师上场，要和观众一起玩游戏，只见她拿出道具，是一摞印有英文字母的彩色大卡片，分发给观众，告诉他们怎么唱怎么举牌。然后，李老师领唱英语歌《Do Re Mi》她穿梭在观众席中，指导着老人们跟着唱，举卡片，一个别有风味的节目，引得老人们兴致盎然。李老师不愧是歌唱方面行家，又独唱了一首英文歌曲《Somewhere Over The Rainbow》，她那清脆悦耳，柔美悠扬的歌声，令人心旷神怡。她还十分擅长调动观众情绪，边唱边指挥着听众参与，几个老头老太在她的鼓动下，跟着她一起唱，台上台下歌声交融激荡，场面十分温馨。



WFH公寓演出“等到草原花满地”舞蹈



李继英老师演唱Some where over the rainbow

老人们的快乐情绪也感染着我们银光人，大家喜笑颜开。泰森公寓交谊舞队的邹少男和诸葛毅夫妇，带给大家一曲交谊舞《夜色》，他俩对舞曲动作精益求精，精雕细琢，反复排练，把夜色中情侣的缠绵浪漫，表现得淋漓尽致。二人配合默契，舞姿流畅自然，近乎完美。

越苑队的节目是越剧选段表演，一曲《十八相送》，展现了中国的“罗密欧与朱丽叶”的爱情故事，虽然老人们听不懂越剧唱词，但有主持人的英语报幕讲解，有华丽的古装戏服和演员的肢体动作演示，观众们还是看懂了剧情，在几个关节点有笑声，谢幕时报以掌声，以此表示他们的理解和喜欢。为了代表越苑把这个节目表演好，张媛香理事可是费了不少心思，请大华府越剧行家王楠来帮助排练，还借自己女儿家场地彩排，才把这个任务满意完成。

猎人森林公寓舞队献给大家的是，一支好看的舞蹈《等到草原花满地》，她们舞姿优美舒展，舞步整齐柔和，彩裙随着宛转悠扬乐曲飘舞，个个风采不凡。陈丽珍理事长在演出中途，带给大家一个惊喜，只见她拿出一个小罐子似的东西吹了起来，美妙动听的远古乐曲飘然而至，真没想到她居然还会吹陶笛！一曲终了，大家意犹未尽，她会意地再吹一首，尽兴而归。最后，全体队员合唱一首《God Bless America》英语歌曲，陈理事长站在前面用手语表演，给这支英语歌合唱增色不少，到此慰问演出划上了圆满句号。



泰森公寓邹少男夫妇交谊舞“夜色”



银光越苑演唱“十八相送”选段

为了这次演出的顺利成功，理事会做了大量的准备工作，服装道具、音响、交通等逐一落实。义务摄影师汪基铭、王成杰，摄像师李德天，他们认真负责，聚精会神完成影像资料记录工作。为慰问演出活动增光添彩，贡献自己的才华与力量。虽然我们银光人也是行进在老年队伍路上的一群，但我们有一颗关爱长者的热心，乐于义工活动，在活动中学习新知识，结交新朋友，既能帮助他人，又能愉悦自己。付出的是辛劳，收获的是快乐，我们乐此不疲，我们甘之如饴。银光人的夕阳年华，必定会绽放出绚丽的光彩。



## 【小说连载】

# 方向之谜（五）（六）

哈永江

（五）

光明荏苒，转眼一月已过，这天傍晚，方向闲了无事，又来到大榕树下。突然一片乌云压顶，下起了阵雨。他躲在树下，望着地面发呆，只见那雨点从树冠上坠下，落在大榕树的根径上，发出点点光亮。那光亮忽明忽暗，仿佛在动。他有些诧异，一下子想到那场梦，本能地抬起头，发现阵雨已停，一抹余辉透过大榕树的枝叶直射在身上。他突发奇想，潜意识中出现一种预感，好像有什么事即将发生……

正当这时，他的手机铃声响了，取出一看是孙琳打来的，连忙接起，也不知孙琳在手机里说了些什么，只听方向答道：“好的，一会儿见。”

一刻钟后，两人同时出现在咖啡厅。方向选了几份甜点，要了两杯尚好的咖啡，与孙琳临窗而坐，一边品尝一边聊了起来。

方向平时最爱喝咖啡，此时见到热气腾腾的咖啡，三下五除二，不一会就喝进了少半杯，他见孙琳微笑不语，一口没动，就问：“怎么，孙琳小妹不愿意喝咖啡？”

“不是不愿意，我是在等。”

“等？等什么？”

“在等咖啡的温度呀！一般讲，饮用咖啡最好温度在48至60° C，这时饮用咖啡，才会品出它的微妙味道和酸度，而且在这个温度下，才是轻度烘焙的良好温度。”

孙琳说着看看咖啡颜色，用小匙轻轻搅拌几下，低头闻了闻，说了声“现在正好。”之后用右手拇指和食指捏住咖啡杯耳，左手托起咖啡杯，慢慢移向嘴边轻啜。

方向见孙琳一副斯文的样子，就笑道：“一看小妹对咖啡文化就有研究。”

孙琳放下杯碟说：“方老师见忘了，我学的可是农产品加工和贮藏工程专业呀！”

“对、对、对！你看我这记性，小妹刚才这是按科学方法在品尝咖啡，不像我，稀里糊涂的喝咖啡……”

孙琳捂着嘴笑笑，说：“方老师每天忙于工作，那有时间研究这些呀！”

“也不全是，其实我这个人干什么事都不求甚解，就说这咖啡吧！我是很愿意喝，尤其是咖啡的那种苦涩味，非常可我口，只是对喝咖啡的方法步骤从来没研究过。”

“其实品尝咖啡的方法并不复杂，主要步骤就观、闻、品；观，就是观其颜色的清澈度及油脂的丰富程度，优质咖啡通常色泽均匀，油脂细腻且呈琥珀色；闻，就是闻香，闻时要轻摇晃咖啡杯，让香气充分释放，然后靠近鼻子深呼吸，注意区分花香、果香、焦糖香或巧克力香等复杂香气，这些香气能初步反映咖啡豆的品质和烘焙程度；品，就是品尝时要看温度，一般控制在40-60°C度最为理想，口感体验主要感受咖啡的酸度、甜度、苦度和醇厚程度。优质的咖啡应平衡和谐，各风味层次分明；方老师刚才选的这款咖啡应属上品，品尝后令人留有愉悦的回味，甚至伴有微妙的甘甜……”

“嗯，通过小妹这么一讲解，我又学到了一门知识，这人生呀！处处都是学问。”

“方老师，其实我平日里也不怎么喝咖啡，咱们都是东北人，东北人可能因地域关系吧！没有几人喜欢喝咖啡，讲究的都是酒文化，有事全去饭店，”孙琳说，“只是眼下这个城市遍地是咖啡店，想聊一点事情，来这里会更便利些。”

“可不是，咱们东北人无事都愿去酒店，几杯酒下肚就开始侃起大山来……”

方向呷了一口咖啡，看眼孙琳，有点不解的继续说道：“刚才小妹在电话里说有急事，我想不光是来品尝这咖啡吧？”

孙琳眸色微敛，声音很小地说：“方老师，其实我是个不善交际人，来到这座城市时间不长，可是自从与你相识，总感到你像位大哥哥，所以有件事……我想与你说说，让你帮我把把关……”

“噢？什么事呀？小妹但说无妨。”

“是这样，这几天店里总出现几位陌生男子，来了也不买烟，看看就走，我内心忐忑，总感到怪怪的。”

“那，你没和经理说吗？”

“说过了，经理说他也留意了，可能是缉私便衣警察，或者是烟草稽查大队的人员来暗访吧！让我别怕，该怎么经营就怎么经营，因为我们是合法买卖，也没参与走私香烟，想查就让他们查吧！”

“那你还顾虑什么？”

“我总感到有些不对劲儿，如果是稽查走私烟草的，怎么进屋什么也不问，只是看看来往的客人就走了，而且这几天来过好几次了……”

“是不是你们经理得罪了什么人？来搅你们的生意的……”

“也不像，如果想搅我们的生意，那进屋就会问这问那，故意找茬，无事生非，这些男子都规规矩矩，不像是坏人，再说了，我们经理是位地道的生意人，从没见过他得罪过谁呀？”

“那，只有一种可能，他们来这里是在寻找什么人。”

“嗯，我俩想到一块去了，上次你问我的那位中年男子，好久没来买烟了，能不能是他的仇家在找他呀？”

方向心中一动，感到问题的严重性。他虽然对中年男子不甚了解，但却崇尚有加。心想，他学知渊博，处事精明，对人生看得那么透，怎么会轻易结下仇家呢！可是转念一想，又对中年男子的行为疑惑重重，他每天都在乔装打扮，行踪飘忽不定。这又说明了什么，说明他一定有什么难言之隐，伪装也好，有意遮掩自己的真实身份也好，不正是为了躲避什么吗？……

## (六)

方向与孙琳分手后，向家中走去。此时天气已晚，一阵凉风袭过，他感到的不是凉爽，而是一种莫名其妙的惆怅。这种惆怅从心底跃起，里面掺杂着迷惘、苦闷和一丝的隐约不安……

他的心跳在加速，一想到孙琳描述的情景，多少有些紧张，很想快点找到那位中年男子，把烟店里发生的事情告诉他。可是事与愿违，他与他萍水相逢，根本没有联系方式啊！方向思路一转，又想到了那位开黑色轿车的女子，不由得一怔。这位女子长相姣美，衣着考究，看上去非常精明，她与他是什么关系呀？那

天虽然匆匆见过一面，但从举止看，她们之间不像那种情人关系啊！那么他们为何纠缠在一起，是亲情所为？还是社会某种因素的需求，他思前想后，本能的感到，也许这位女子是他找到中年男子的唯一线索……

入夜十分，方向辗转反侧，不得不披衣下床，来到电脑前，打开网页，浏览起来。突然一条新闻映入眼帘：……海南某军港，一位孙姓的男子对机场进行拍照、观测，搜集军事情报，被警方当场抓获，经审查，此人是专门从事间谍活动的情报人员。文章核心提示：境外间谍在海南无孔不入，活动猖獗，勾联方式往往隐瞒身份，修饰容貌，以不易查觉的行业作掩护，联系初期隐藏其真实目的，具有很强的欺骗性。一些国人缺乏国家的安全观念，法律意识淡薄，被金钱所诱惑，成为出卖国家利益的牺牲品……

方向毛骨悚然，前额顿时沁出一层汗液，恍惚中又看见了那位中年男子，不觉间自语道：“难道是他吗？……不！不！不可能！他一身正气，那么有远见卓识，对钱看得那么淡，怎么会是间谍呢！可是他乔装打扮自己，这究竟又为那一庄呀……”

方向又开始想入非非，了与中年男子的对话在耳畔响起：“……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？……“你只说对了一半，我每天带个假发套，打扮得很狼狈，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，这也未免过于唐突了吧！”“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……”“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……”

方向越想越不对劲，这位中年男子思维敏捷，思路清晰，一番话切中肯綮，很像一位哲人，这样的人怎么会轻易丧失国格，成为间谍呢？……

方向思维紊乱了，又被中年男子的强大气场所吸引……

在夜幕的映衬下，他仿佛又来到了风情小街，只是脑海里的中年男子身影已渐渐模糊，唉！他叹息一声：真没想到期待与现实反差如此之大，结果会这样。

他的心情糟透了，沮丧与失望交织在一起……

很长一段时间，方向生活失去了支点，总感到自己心神不定，一出门就像着魔一样来到那棵大榕树下，一站就是一个多小时，他在盼望，盼望奇迹的出现，盼望再见到他，可是一月已过，中年男子一直没有露面。

在他人生最苦闷最无助的时候，多亏了孙琳。提起这位俏女子，不得不说说新生代的哈尔滨姑娘。哈尔滨——东北亚中心城市，进入上个世纪九十年代后，城市发生了很大变化，建筑在保持传统欧式风格的基础上，开始寻求多样化；随着物质生活水平的提高，人们精神生活也不断提升。出生在这一时期的哈尔滨姑娘，身材普遍高挑，皮肤白皙；其性格特点也非常鲜明。她们通常感性、热情、爽快且自立，具有硬朗和刚强的特质。此外，哈尔滨的历史文化和地理环境也塑造了她们大气、洒脱的情怀。孙琳作为其中的一员，在具备这些优秀气质和品性的同时，受其家庭影响，更愿乐于助人。当她发现方向情绪低迷时，就主动给他打电话，利用假日和空闲时间，经常约方向出去，或观赏时尚电影，提升审美品味；或骑行天涯海角、大小洞天、亚龙湾，拓展自己的视野；或深入村落山寨，了解当地民俗，品尝特色小吃，丰富自己的人生经历。

孙琳的出现，宛若一阵春风，更像丝丝春雨，唤醒了方向那颗伤感的心，给他的生活平添了许多情趣……

（未完待续）

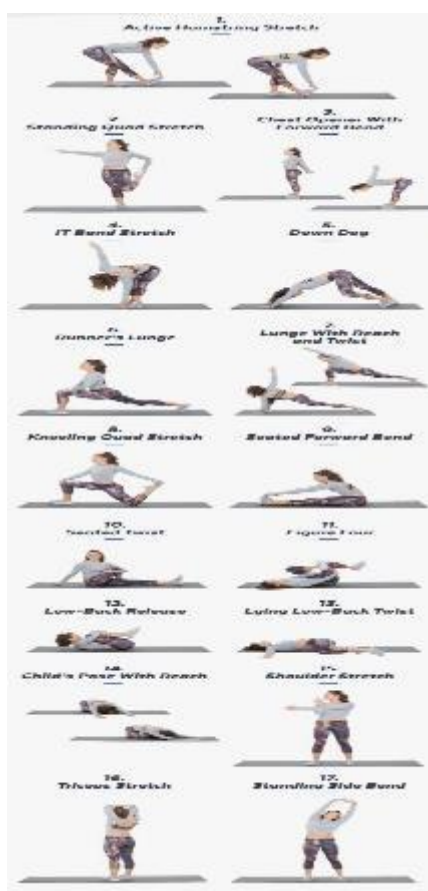


[返回目录](#)

## 介绍拉筋疗法

医友 王岚

拉筋疗法有很多形式，可以缓解肌肉酸痛及僵硬感。



### 一、拉筋的益处 (好处)

- 1, 缓解肌肉紧绷与酸痛：伸展可加速血液循环，帮助运动后肌肉快速排出乳酸等废物，减少僵硬感。
- 2, 增加身体柔韧度与关节活动度：长期坚持可拉长韧带与肌肉，让动作更灵活、流畅。
- 3, 预防运动伤害：增加肌肉延展性，降低肌肉、肌腱拉伤风险。

4, 辅助放松与提升睡眠质量：睡前拉筋能舒缓神经系统、放松紧张心情，有助于更快入眠。

5, 促进血液循环与改善体态：改善因久坐产生的下肢水肿，并调整因肌肉紧绷导致的骨骼错位。

## 二、拉筋的坏处与潜在危险

1, 肌肉或韧带拉伤：动作过猛、过度拉伸（过痛）或拉伸时间过长，容易造成肌肉纤维疲劳或撕裂。

2, 关节不稳：

3, 筋并非越松越好。过度拉伸会导致韧带过松，失去保护关节的功能，增加脱臼或慢性关节不适的风险。

4, 引发即时疼痛：若在肌肉已经发炎、受损或冷天时急于拉筋，会加重受伤情况。

5, 错误动作带来的压迫：类似强力的前弯、后仰或不当颈部伸展，可能对脊椎、椎间盘产生过大压力，严重者可能导致暂时性缺血或受伤。

## 三、正确拉筋建议

1, 先热身：拉筋前务必热身，让身体暖和后再伸展。

2, 适度酸痛即可：感觉肌肉有点紧绷、酸，但接近痛的感觉即可，不要拉到强烈的疼痛。

3, 每个动作10~30秒：静态拉伸通常每个动作维持 10-30 秒，不要追求极度极限的拉伸时间。

4, 自然呼吸：保持深呼吸，通过深吐气来辅助肌肉放松延展，切勿憋气。

5, 不让他人强行压迫：自己控制力道最安全，让他人按压极易超过负荷。

【银光厨艺】

## 品尝时令之鲜 感受人间烟火

张媛香



<https://www.meipian.cn/5mm5nm7s?>

[返回目录](#)

## 【银光大事记及分会花絮】

# 银光2026年5月大事记

- 5/9 银光民族舞蹈队代表银光协会参加亚美夏威夷岛国传统月庆祝活动。表演场地在 Annadale 的梅森公园，舞台宽敞，观众座席完备。舞蹈队表演《愿为你》、朝鲜舞《金达莱盛开的地方》两只舞蹈，获得观众热烈掌声。
- 5/12 亨顿老年中心庆祝21周年庆。银光理事会协助安排，主持节目。在中心的活动组表演了6个节目。包括合唱，民族舞蹈，器乐，交谊舞，太极拳。主持人介绍每一个节目的上课时间，鼓励大众参加。庆祝表演活动历时1小时。
- 5/16 银光安妮湖和泰森分会舞蹈队代表银光协会参加亚美夏威夷岛国传统月庆祝系列活动 FIESTA ASIA 表演。表演在华盛顿 DC 宾夕法尼亚大道上进行。活动场地有许多亚裔特色的摊位，聚集大量人潮。安妮湖分会表演了《茶山情歌》，泰森分会表演了《吉祥欢歌》，为当天整体表演活动拉开序幕。
- 5/19 理事长陈丽珍代表银光协会参加在 Fairfax 郡政府办公大楼开的董事会。Fairfax 郡是多族裔组成的郡县。大约39%五岁以上居民除了英语以外还讲另外一种语言，是非常多样的种族融合。这次要求各团体代表穿自己的传统服饰参会。上百名与会者穿着各种传统服装，给这次会议带来一种民族融合的气氛。会议决定，将2026年5月19日定为在本郡以精选精酿饮品庆祝美国建国250周年的纪念日。同时表彰第10届 Fairfax 地区高中生创智赢家 (Shark Tank) 的科技挑战赛优胜者。  
此次会议也强调“停止仇恨”，希望各族裔人民和平相处，让 Fairfax 郡成为友善、包容的生活环境。

- 5/20 银光合唱团在 Herndon 老年中心举办了《银光合唱团2026年五月歌会》。在合唱团艺术指导李继英老师带领大家认真练声后，30名合唱团成员陆续演唱了21首自选歌曲。这次五月歌会获得圆满成功。
- 5/23下午，理事长陈丽珍和肖玉萍理事、前徐印树理事和夫人一行，去拜访了前副理事长吴月兰，向她赠送了感谢状和礼物。吴月兰老师在职期间工作非常负责，总是能主动把计划要做的事情提前规划，细心打磨；同时也负责责任编辑，编排出精美的银光通讯。她同时也负责医疗健康工作，尽心尽责。由于先生健康状况，只得辞去理事会职责，专心照顾先生。现在先生健康状况稳定，希望他们能很快回到银光大家庭参加活动。

## 银光分会2026年5月活动花絮

- 5/1下午12:30至1:00，维也纳中心举办了温馨、热闹的五月生日庆祝活动，约有50人参加，其中银光会员约20人。由于小溪谷中心目前正在装修，暂时关闭，该中心的会员也和维也纳中心一同参与庆生，使现场气氛更加热烈温馨。本月寿星也涵盖了两个中心的会员，大家欢聚一堂，其乐融融。

虽然活动时间只有短短半小时，江老师仍精心安排了多首动听歌曲助兴。郑邦业会长、王小萍老师、果果及惟君分别为大家献唱，赢得现场阵阵热烈掌声。尽管节目时间不长，但整个活动洋溢着欢乐与温暖，处处感受到满满的关爱与情谊。大家也都期待下个月再次相聚，共度美好的生日时光。



(维也纳分会联络人 刘怡菁)

- 5/9下午，银光民族舞队11人在理事长陈丽珍带领下参加了在亚历山大郡梅森公园举行的「亚美原住民及太平洋岛国月」庆祝活动。会场设在树林围绕着的露天下，舞台前安放着一一条条长木板凳，地面是由松软的木屑铺就。观众坐在条椅上倾听地方领导讲话，可以看到接受义工服务褒奖者幸福的微笑。

最先是小朋友服装秀。稚嫩的声音，天真可爱的小脸，活泼展现了各国服饰。舞狮队在人群里穿梭着，为大家祈福，不时带来许多笑声。正式表演开始，银光民族舞蹈队第一个上场表演朝鲜族舞《在金达莱盛开的地方》。只见身着浅蓝色与粉红外裙的舞者莲步轻移，姿态婉约，在悠扬的金达莱歌声中演绎出无上的柔美。紧接着表演现代舞《愿为你》。舞者身着黑上衣、火红的裙子，铿锵的舞步，娇柔地转身回眸，看到蓝天白云。挺身移步注目观众，屈身谢幕！不论是似水柔情的“金达莱”，还是热情似火的“愿为你”，都获得了观众热烈的掌声及喝彩。

回家路上，小雨后的天空格外美丽。今天的表演又一次定格在美好记忆中。



（民族舞蹈队撰稿人 唐映）

- 5/10 适逢一年一度的母亲节，银光越苑的线下活动在猎人公寓活动室如期举行，并因着节日的到来，更显热烈和欢乐。

竺雪莉等老师一如既往地细心周到，为大家准备了茶水和点心，让到场的朋友们倍感温暖。龚留英老师更是特地带来了两束鲜艳欲滴的玫瑰花，赠予在场的每一位女性，为大家送上温馨而美好的节日祝福。玫瑰芬芳，笑容灿烂，整个活动现场充满了感动与喜悦。

令人欣喜的是，今天的越苑活动还迎来了一位特殊的嘉宾——马陈许先生。马先生曾担任浙江温州越剧团的胡琴伴奏，拥有丰富的舞台经验和深厚的艺术造诣。他是继黄勇先生之后第二位主动参与我们活动的伴奏老师，他的到来为活动增添了一抹别样的艺术色彩。在大家热情的邀请下，马先生即兴分享了越剧伴奏的趣闻与感悟，令姐妹们领略到传统戏曲的魅力。

在接下来的活动中，跟随悠扬的琴声，大家分别练唱了十数首越剧联唱、对唱、合唱和独唱唱段，气氛热烈欢畅。大家纷纷表示痛快地过了把瘾！

此次线下活动，因着母亲节与专业越剧伴奏老师的加入而显得格外难忘。活动最后姐妹们手持玫瑰拍照留影，笑脸与鲜花交相辉映，留下永久的纪念。



(银光越苑联络员 吉蔚英)

- 5/20上午10:30至下午2:30，维也纳中心举办了一场隆重而热闹的亚裔传统庆祝活动，约有100多人参加，其中银光会员约45人。活动节目内容丰富精彩。

江有青老师特别邀请来自马里兰州的《友乐团》现场伴奏。现场载歌载舞，节目包括西班牙歌曲、中国歌曲、韩国歌曲、越南歌曲、英文歌曲，以及柔力球表演和国标舞表演。此外，还有令人目不暇接的国际服装走秀。每一个节目都非常精彩，赢得现场观众阵阵热烈掌声。

同时，在今天活动现场，中心主任特别为银光维也纳会长刘怡菁女士及江有青老师颁发“义工荣誉奖”，感谢他们这几年来热心为中心长者服务，精心安排许多丰富精彩的节目，为长者们带来欢乐与温暖，开心相聚，使生活更加充实愉快。

现场乐队伴奏热闹悦耳，歌手们的演唱优美动听。大家一起快乐地跳舞，气氛十分热烈。许多外国朋友也玩得非常尽兴，大家在一起享受不同文化之间的交流，用音乐和舞蹈彼此沟通与联结。

活动一直持续到下午2:30，大家仍意犹未尽，不舍离开。我们非常感谢梁金宝先生带领的友乐团乐队，为所有长者带来了欢乐与温馨。希望下次还能再次欢聚一堂，共享美好时光。





(维也纳分会联络人 刘怡菁)

- 5月24日，应 St .Johu Neumann Catholic Church (圣约翰诺依曼天主教堂)活动秘书 Celia 邀请，银光舞蹈队、泰森分会舞蹈队和西班牙舞队的学员们由陈丽珍理事长带队，参加了教堂举行的五旬节欢庆活动，献上了精彩的舞蹈节目演出。

银光舞蹈队在舞台上表演了舞姿优美、婀娜多姿的傣族舞《看了你一眼》；泰森分会舞蹈队带来了豪放舒展、热情奔放的藏族舞《吉祥欢歌》；西班牙舞队的学员们则表演了奔放洒脱、优雅迷人的弗拉明戈舞，以及节奏轻快、舞者手执响板、充满浓郁西班牙风情的霍塔舞。

精彩纷呈的节目赢得了现场观众的阵阵热烈掌声，为五旬节欢庆活动增添了绚丽光彩，也展现了不同民族舞蹈艺术交流融合的独特魅力。

注：5旬节是犹太民族庆祝初夏小麦丰收的节日。



THANKS  
**谢谢阅读**

[返回目录](#)