银 光 老 年 协 会

Silver light Seniors Association

银 光 通 讯

2022 年 7 月 1 日 第 153 期

责任编辑：佳　竹

目 录

【分会信息】 4

银光 HWFH 分会 6 月文体活动演出多姿多彩 ..... 佳竹 4

【保健讲座】 14

如何走出抑郁症——科普讲座 ..... 诸葛毅 15

防治心脑血管病 轻松健康享晚年 ..... 冯祖梅 18

《怎样解除长期居家引起的颈肩腰背痛症状》讲座侧记 ..... 丁瑞年 19

【邹少男作品】 21

兴趣难改 ..... 邹少男 21

钓鲈鱼（美篇） ..... 邹少男 22

【银光文苑】 23

美好的费城印象 ..... 方元 23

铭记在心的小人物 ..... 王坤颖 33

【陈瑚容作品】 37

梅县的传说 ..... 陈瑚容 37

关于称呼的故事 ..... 陈瑚容 39

书法作品 ..... 陈瑚容 40

【银光美食】 41

粽香端午情（美篇） ..... 张媛香 41

我的小菜地初夏的收获（美篇） ..... 张媛香 41

《银光老年协会》简介

银光老年协会是在Virginia州政府和联邦税务署注册的，非牟利性、非政治性、非宗教性、非实体性的民间团体。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，争取和维护应有的权益为宗旨。至今，它已经成立17年，成为华盛顿地区最有影响的华裔老人民间团体之一。

1、网站网址：http://www.silver-light.org/Information.html

2、接受捐款：为了维持老年会员正常的活动，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，支票支付给： Silver Light Seniors Association，并请寄到如下地址：

Ms. Liuying Gong
44675 Cape Court #130 Ashburn, VA 20147

《银光通讯》介绍

《银光通讯》是银光老年协会举办的、免费网络电子版华文月刊，每月 1 日发刊。反映华裔同胞，老有所依、老有所学、老有所为、老有所乐的精神风貌。至今，已经出版 150 余期，欢迎阅读、查询。查询、阅读链接：

1、https://drive.google.com/drive/folders/0B9_Cl6nGTh2ZeHdkbmh0WnpTQ28

2、“银光通讯”责任编辑:“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姓名和邮箱，以方便读者联系。

本期责任编辑： 佳竹 邮箱：zhljia49@gmail.com
下期责任编辑： 佳竹 邮箱：zhljia49@gmail.com

3、《银光通讯》投稿邮箱：来稿请用 Email，每月 24 日前投到下面邮箱，邮件主题写：投稿。

投稿邮箱：shushi4243@gmail.com

【分会信息】

银光 HWFH 分会 6 月文体活动演出多姿多彩

佳 竹

一、6 月 1 日晚上 7:30 公寓歌友举办“童心飞扬，拥抱快乐——老顽童 6.1 歌会”。

5 月 27 日在微信歌友群，梁步升老师倡议我们这群歌友老顽童，像前两年一样，一起在“六一”儿童节快乐唱歌，重返童年时光。约定：今年“六一”晚上，7:30-9:30 开个“网上歌会”，再次舒心快乐歌唱。歌会上参加观看的共有 46 位歌友，采用音频、视频和“全民 K 歌”APP 等方式演唱了 28 首歌曲。“童心飞扬，拥抱快乐”歌会非常热烈，仿佛时光穿越，回到童年,演唱作品、点评和点赞一共发了创群记录的 267 条，回大陆和去美国其他州的歌友也积极关注这次歌会。一位歌友说得好，“都七老八十了，还能保留下一颗童心来一起过“老儿童节”，都是热爱生活的人。眺望远方的天空，脚步向前迈！携手并肩同行，创造更多欢乐好时光。

（附海报、节目单和演出视频截图）

HWFH公寓 老顽童 6.1 儿童节

节目单

1. 欢乐歌儿唱起来：	张运杼 、陈钟英齐唱
2. 欢乐歌儿唱起来：	梅崇淦、彭国庆合唱
3. 欢乐歌儿唱起来：	陈时达、梁步升二重唱
4. 踏雪寻梅：	吴美玲
5. 欢乐歌儿唱起来：	於蔚炎、曾祥意对唱
6. 小螺号：	刘秀珍
7. 外婆的澎湖湾：	林優俐、余文正
8. 欢乐歌儿唱起来：	贾志兰、曾祥意轮唱
9. 卖报歌：	竺雪丽
10. 踏雪寻梅	梅崇淦、彭国庆合唱
11. 听妈妈讲那过去的事：	陈玳
12. 读书郎：	张媛香
13. 踏雪寻梅：	曾祥意
14. 美丽的草原我的家：	张运杼
15. 欢乐歌儿唱起来：	竺雪丽、贾志兰合唱
16. 青青河边草：	於蔚炎
17. 浪漫夕阳：	蒋志珍
18. 弯弯的流水：	梁步升
20. 听妈妈讲那过去的事：	刘秀珍
21. 欢乐歌儿唱起来：	梁步升、曾祥意合唱
22. 黄梅戏女附马：	蒋志珍
23. 游牧时光：	陈玳
24. 欢乐的歌儿唱起来：	吴美玲、梁步升对唱
25. 让我们荡起双桨：	彭国庆
26. 我们的田野：	贾志兰
27. 踏雪寻梅：	梁步升

张运杼、陈钟英合唱视频截屏

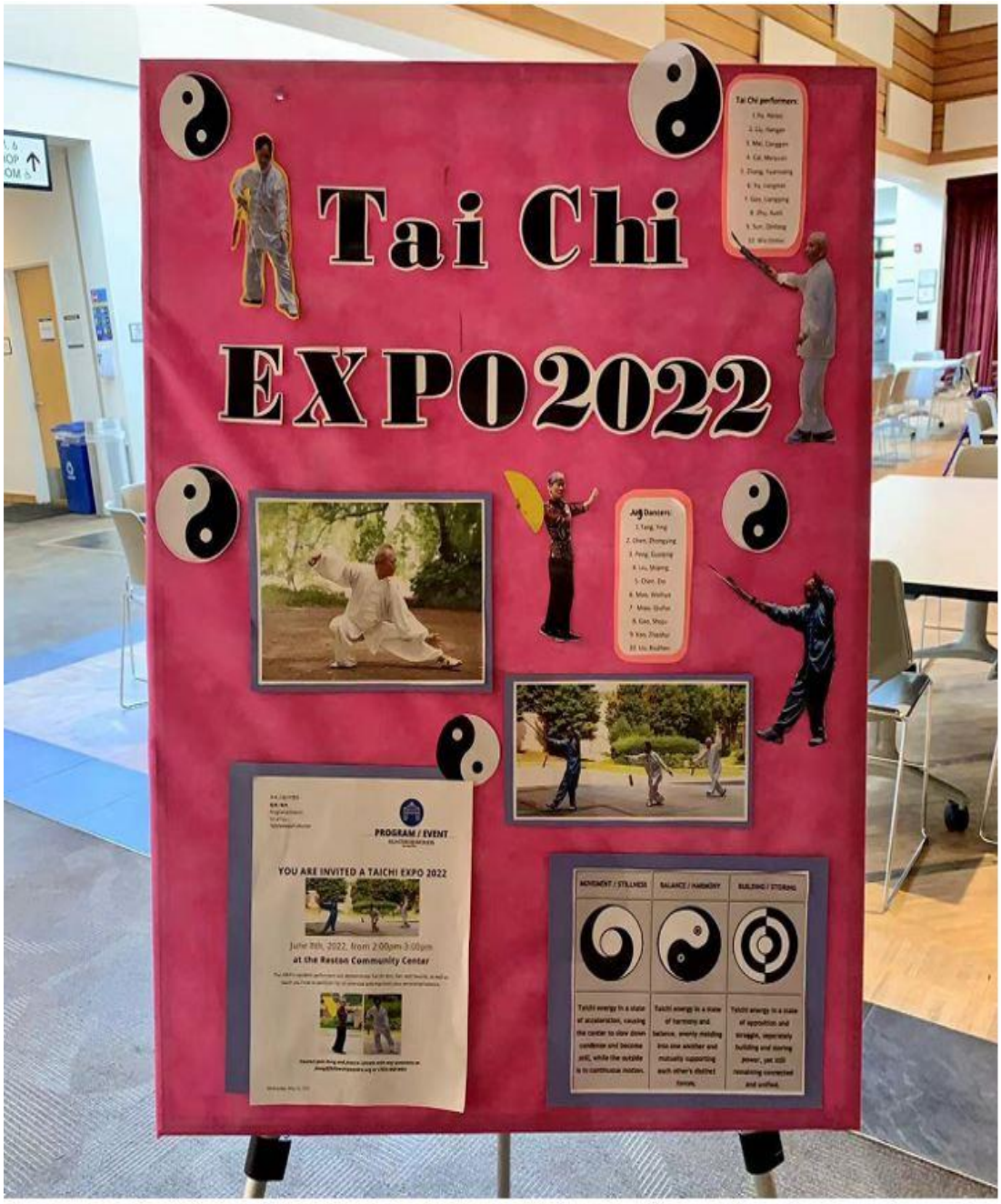
梁步升歌唱视频截屏

陈时达、梁步升二重唱视频截屏

贾志兰与外孙合唱视频截屏

二、6 月 11 日下午 2:00 公寓在亨顿社区中心演出厅举办太极博览会，公寓拳友表演了太极拳、太极剑和太极扇，舞蹈队受邀演出了《罐舞》。

*以下照片由林傻俐、李德天、余文正、张媛香、彭国庆和陈炎森等 拍摄



演出厅太极博览会海报

刘汉溯介绍太极

太极拳表演

太极扇表演

太极剑表演

《罐舞》　表演

太极队舞蹈队演出人员留影

三、6 月 11 日上午 11:00 公寓在亨顿社区中心演出厅举办健康讲座，邀请公寓健身舞队表演健身舞。会议结束前，健身舞队和公寓社工 Jane 女士及参会者一起热烈地跳起健身舞。

健身舞队表演

健身舞队与会议参加者一起广场舞

四、6 月 12 日下午公寓手铃队参加教堂手铃音乐会。

公寓手铃队表演

公寓手铃队留影

五、6 月 15 日上午公寓组织森林小径漫步。这是公寓今年第二次组织步行活动（第一次是 5 月 31 日）。参加广场舞的舞友、太极拳拳友和一些经常走路锻炼的朋友加入了这次活动。大家边走边说边交流，兴致勃勃，步行了近一小时。

上图行走在高尔夫球场的小径上；下图小憩留影

#返回目录

【保健讲座】

如何走出抑郁症

——科普讲座

诸葛毅

抑郁症是一种常见的精神障碍。是一种全球常见病，估计有 3.8%的人口受到影响，其中 5.0%为成年人（60 岁以上的占 5.7%）。全世界大约有 2.8 亿人患有抑郁症，也是主要致残原因。该病症可分为轻、中、重三种类型。重症可以导致自杀。

受抑郁症影响的女性比男性更多。

一般症状

1、失眠。入睡困难，睡眠混乱，每日睡眠不足几小时，梦多，常常产生幻觉。

2、出现胃酸，味觉丧失，纳差，食欲减退，也有的食欲暴增，体重变化。

3、对外界事物不感兴趣。不能做家务。

4、悲伤，痛苦，自责；对生活失去兴趣。

以上是一般症状。在抑郁发作期间，患者连续两周以上几乎每天大部分时间都心情郁闷。还会出现其他一些症状，感到特别劳累或缺乏精力；可能包括注意力不集中、过度内疚或自我贬低；对未来绝望、有死亡或自杀想法。

在某些文化背景下，一些人可能更容易以身体症状（如疼痛、疲乏、虚弱）的形式表达其情绪变化。而这些身体症状并非由另一种疾病导致。

在抑郁发作期间，患者在个人、家庭、社会、教育等职能领域出现显著困难。

抑郁症的类型

单次发作的抑郁障碍：意指病人第一次也是唯一的一次发作；

复发性抑郁障碍：这意味着病人有至少两次抑郁发作史；并呈现双相情感障碍，表现为抑郁发作与躁狂症状交替出现，包括情绪升高、易怒，活动能量增加；以及其他症状，如健谈、思绪奔涌、自尊心增强、睡眠需求减少、分心和冲动鲁莽等行为。

抑郁症的成因

1、遗传因素。

2、体内缺乏一种叫多巴胺的物质。也有的专家认为缺乏叫内啡肽的物质

3、社会、心理和生物因素综合作用的结果。如遭受突发意外，严重自然灾害、丧偶、亲属死亡、婚变等重大打击，引起的精神及心理上的一系列变化，产生的心理障碍。抑郁症反过来可以导致更大的压力和功能障碍，影响患者的日常生活，并加剧病症。

4、也有专家认为，心胸狭窄，遇事小心眼，想不开者，易患此病症。

5、抑郁症和身体健康状况之间存有相互作用的关系。例如，心血管疾病可导致抑郁症。

6、抑郁症常在以下情景中发生：

（1）青春期；（2）产后期；（3）老年期；（4）工作压力大时；。

诊断和治疗

对抑郁症已有有效治疗方法

根据抑郁发作的严重程度和类型，卫生保健提供者可以提供心理治疗：

如行为激活；认知行为疗法（CBT）和人际心理疗法（IPT）；

提供抗抑郁药，如选择性血清素再摄取抑制剂（SSRIs 类）和三环类抗抑郁药（TCAs）；使用不同的药物治疗双相情感障碍。

卫生保健提供者应特别注意与抗抑郁药物有关的可能副作用。抗抑郁药不是轻度抑郁症的一线治疗手段；

这类药物不应用来治疗儿童抑郁症，也不应是青少年的一线治疗手段。对青少年，应慎用抗抑郁药。

社区可为预防抑郁症采取有效措施。包括在学校开展规划增强儿童和青少年积极应对的方式；针对有行为问题儿童的父母采取干预措施可以减轻父母的抑郁症状；并改善其子女的疾病结局；开展老人体育运动规划，也可以有效预防抑郁症。

(注：以上文字其中有一部分取自网路)

#返回目录

防治心脑血管病　轻松健康享晚年

冯祖梅

1、点击“pps 投稿用”图标

PPS投稿用.ppsx

2、敲击电脑空格键观看

#返回目录

《怎样解除长期居家引起的颈肩腰背痛症状》

讲座侧记

丁瑞年

六月二日晚上七点半，银光老年协会朋友们戏称为"银光卫视“的别开生面的卫生健康讲座之四《怎样解除长期居家引起的颈肩腰背痛方法》开始了。陈时达理事长亲自主持此次云讲座。他简短介绍了主讲人周英男退休来美前是医学教授，骨科主任医师及运动医学科主任医师，并曾担任中国体育运动代表团出国参赛的队医。对于骨伤及运动外伤和腰背酸痛有着丰富的临床治疗和保健经验。 为了使此次讲座能获得较好的效果，周英男老师运用自己的学识及医学工作实践，做了大量的案例准备、修改及充实讲解文稿，还将《腰背肌肉锻炼方法》《与腰痛说再见》视频链接等讲课的补充资料，事先发到银光分会长及各活动小组群，让大家都事先有了感官认识与了解。在讲座中周英男老师就引起腰背酸痛概括为：

一．七大原因：

长期居家，活动减少，可导致颈肩腰背部肌肉僵硬，甚至出现肌肉萎缩，肌肉力量减弱，不 足以支撑脊柱的活动，而出现疼痛症状。女性更年期之后，由于女性激素急剧减少，造成身体内 分泌紊乱，出现骨质疏松，也是导致腰痛的重要原因。

过度使用手机和电脑，加重颈部负担。颈肩部大约负担全身四分之一的重量，颈部是脊椎中 活动最大的部分，完成生活和工作中的各种活动，负担很大。有的人每天看好 几个小时的微信或用电脑看新闻的时间过长，是造成颈部疼痛的重要原因，

运动后出汗，不及时擦干，被冷风吹或用电扇的强风吹，也是造成颈肩部和腰背部疼痛的原 因之一。夏天过度使用空调，冷气和湿气可以导致颈肩部和腰背部疼痛，有人称为空调病。

运动前不做准备活动，在肌肉僵硬和关节没有充分活动的情况下，就做剧烈运动容易导致肌 肉拉伤和关节扭伤。

扛抬重物时，用力不当，造成颈肩部和腰背部损伤。

颈椎病及增生性脊椎炎。 7，颈肩部及腰背部肌肉筋膜炎。

二、解除颈肩腰背痛的四个方法

1，经络穴位按摩法：按压大杼，肩井，肩髃，肩中俞，肩外俞，肾俞，志室，腰眼，大肠俞， 八髎，腰痛点。

2，耳穴；交感穴，腰椎，坐骨神经，肾穴等。

3，足部反射区：颈椎区，胸椎区，腰椎区

4，功能锻炼法：长期居家，外出活动减少，可以引起支撑脊柱的肌肉退化，肌肉力量减弱，甚至出现肌肉及筋膜的挛缩，颈部及腰部活动障碍。因此功能锻炼法非常重要。 仰卧位：五点着地练习法，三点着地练习法， 俯卧位：飞燕迎春式，两头翘。 解除腰痛的体操法。 解除腰痛的伸展运动：靠墙伸展法，骨盆伸展法，腰椎伸展法，后背颈伸展法，坐姿后仰法。 周英男老师一边讲解，一边示范，领着大家一起练，很多人练习几分钟后，就觉得疼痛症状 得到减轻。周老师还在生活起居，日常活动方面给大家讲解了很多保健知识。

例如，老年人在地下捡拾东西时，要先蹲下再捡拾小物品就不容易损伤腰部。老年人很多人有骨 质疏松，特别是女性在更年期以后，大多数人有骨质疏松，要注意钙的补充，常吃鱼肝油，钙 片，维生素 D3，晒太阳可以促进钙的吸收。腰痛的人要睡硬板床，周老师还给大家讲了食疗和药膳及中医治疗腰痛的方法。

周英男老师在《怎样解除长期居家引起的颈肩腰背痛症状》的讲座中，通过分享自己积累的丰富临床经验，深入浅出、通俗易懂，文字、图表，示范并茂，印象深刻，受益匪浅，受到参 加听课人员的一致好评。

在疫情的两年中，银光理事会为了活跃大家宅家期间的生活，组织银光合唱队网上教歌，银光厨苑线上厨艺展示，银光越苑网上表演，组织网上学习英语电脑知识，银光编辑部每月都及时把银光通讯送到大家手中，最近又搞保健讲座，极大丰富了银光人的生活。

#返回目录

【邹少男作品】

兴趣难改

邹少男

我住进老年公寓几年来，一到春天就看到几位老年朋友忙碌着找地方种菜。经不起春播喜悦的诱惑，加上我难改的兴趣所为，五月初，我跑到女儿家后院，找出草地边上仅有的一点空隙，分别栽上紫色、绿色眉豆秧苗各一墩。又挖了两个坑，分别投下绿色、白色丝瓜种子各五颗。

这些秧苗和种子也来之不易。是一位老年朋友给我准备好了以后，经过近二十公里的路途送到另一位老年朋友那里，我又择日往返五十多公里取回来的。

种瓜种菜的兴趣，是十五六年前来美国后产生的。离开熟悉的国内环境，及熟悉的亲属、朋友圈，进入语言不通，完全陌生的新环境，立即被可怕的寂寞所笼罩，心情十分压抑。老伴尽管与我同样寂寞，但还是不断的安慰我说："忍着吧，慢慢就会习惯了。再说不是还有我陪伴着你吗？"。在煎熬中，发现小区中有人在后院里种菜，头脑里立即浮现出儿时看到爷爷侍弄菜园的情景，即刻也触发了何不也种种菜来排解寂寞的念头。

女婿理解我的心情，就在后院草地的边缘指定几处小地块，让我开垦种菜。于是，我全身心投入，挥镐舞锹，翻土捡石；又买来用铁丝编织的筛子，把土筛了一遍；再买来土肥搅拌在筛过的黄土中，改造成适合栽种的土壤。

第一年的收获相当惊人又喜人。除了草莓果实刚刚泛红就被鸟儿抢食，并毁坏草莓秧毫无收获外，收获天津黄瓜 600 多条，以致使外孙女外孙子整个夏天迷上了吃鲜嫩的黄瓜，疏远了水果；韭菜嫩绿味美；青椒、尖辣椒的秧秆上果实累累；长长的丝瓜七上八下的吊挂在高高的木架下，堪称一幅美丽的景观；摘下大大小小的南瓜共 27 个。这些丰厚的果实，自家自然消费不了，相当一部分只能请邻居及朋友来帮忙了。

这种令人喜悦的丰收情景年复一年，一直持续到我住进老年公寓才罢休。

其实这次栽、种蔬菜，纯属我一时心血来潮。其意义仅仅是玩一玩，展现一下兴趣而已。冷静下来后，也自觉得好笑，因为此举是不可能有所收获的。我犯不上为这几棵菜，不断的来回跑那么远的路去施肥浇水，搭架引蔓；也不会为这事打扰儿孙去为我代劳。　　2022 年 5 月 7 日

钓鲈鱼（美篇）

邹少男

美篇链接：

https://www.meipian9.cn/49eq2zes?first_share_to=singlemessage&first_share_uid=5382432&from=singlemessage&share_depth=1&share_from=self&share_user_mpuuid=ce885e28199b61e819028ad1918704cb&um_rtc=e5f4c0da75ba825986336a61f4cdd1e8&user_id=5382432

#返回目录

【银光文苑】

美好的费城印象

方 元

五月十八日上午，女儿驾车带领一家四人前往费城参观游览，这是自2020 年新冠病毒流行以来第一次旅行，期待以轻松愉快心情，在向往之地度过美好的假日。

下午三点到达目的地，在预先登记的城中假日酒店办理入住手续后，就游走在费城大街小巷，果然是大城市！车水马龙人流如潮，马路纵横交错，四通八达。发现南北方向的街与数字相关，如 1 街，2 街、3 街……东西向的街用文字命名，如板栗街，核桃街、市场街等，我们住处位于核桃街与 13 街交汇口，即便初来咋到的游客，也容易找到目标。

品尝美味 我们来到唐人街（Chinatown）尽头一家不起眼的“生记烧腊”店。不到下午五点，早已顾客盈门，我们找位置坐下，点了凉拌木耳、炒龙虾、清蒸多宝鱼、红烧排骨以及青菜蘑菇炖豆腐等菜品，上菜快，卖相好，仔细品尝，口味地道，问了女儿才得知，原来出门前，就让对餐饮有品味的外孙女做了“功课”，难怪又快又准找到众口满意的菜肴。吃完饭，时间尚早，散步在唐人街上，发现从 9 街起到 13 街都是汉字招牌的各类商店，著名的“费城华埠”牌坊屹立在 10 街和拱门街口，金光闪闪很气派。

在离唐人街不远，有一个有名的瑞汀集贸市场(Reading Terminal Market)，建于 1893 年，100 多年来，一直是人潮涌动充满活力的综合市场，集各国美食、各地的风味小吃应有尽有，好吃的东西多到没法选，最后，精挑细选买了三个精美的袖珍蛋糕。我们边走边看边商量着明天的游览攻略，决定选用随时可上车下车的一日观光游。

次日晨，我们早早起床，早餐后，冒雨向“独立厅”出发。步行一刻钟就到达独立广场。这座最早殖民时期的议会大楼和市政厅，1776 年因殖民地 13 州的代表在此开会、发生扭转乾坤的重大事件，成为全美最著名的

历史景点。1979 年“独立纪念馆”被联合国教科文组织指定为世界文化遗产，从此，更加吸引了国内外的游人。我们事先在网上买了门票，作为第一批游客，不到九点进入馆内，参观了右手的法庭间，左手的大会堂，认真听取讲解，得知 1775 年 5 月第二届大陆会议召开、著名的“独立宣言”撰写、1776 年 7 月 4 日国会采纳并宣布独立、及美国宪法讨论均在此，馆内翔实展示当年的条桌椅子及签字用笔。独立厅上面有一钟楼，著名的自由钟原来就挂在此（目前钟楼所挂“百年钟”，那是 1876 年首次亮相、为纪念美国独立 100 周年而特制）。当我们走出大厅，雨已停，天放晴。

与“独立厅”几乎同样有名的是“自由钟”，因 1776 年宣布独立时，敲响了这面钟而得名。这座高 0.9 米，953 公斤重的青铜钟几十年后不幸敲破，长长的裂缝再也无法敲击。在独立厅对面建造了自由钟展览厅，把完成历史使命的自由钟迁入厅内，每天络绎不绝由游人观赏。在展览厅不远，有一座宽敞明亮的“独立游客服务中心”，可领取地图、可索要中文资料、可观看有关历史背景和人物故事的小剧院，还有大的卫生间。

在客服中心附近，我们购买了费城一日游观光车票，用来搭乘当日 B 标记的“大巴”（BIG Bus）或“随上随下”（Hop on—Hop off），这两种旅游车，都是上、下两层、伴有讲解的观光车。我们上车后，一边观赏街景一边听取讲解员介绍。当车来到“贝蒂.萝丝小屋”站，我们下车，参观这私家院子和小屋。女主人贝蒂是 200 多年前缝制美国国旗第一人，四、五十年的人生岁月中，贝蒂带动周围妇女缝制几百面国旗。这里已成为中、小学生的教育基地。离小屋不远，可前往美国硬币制造厂、本杰明.富兰克林之墓地等景点。参观后，我们再上车，第二次下车站便是“圣彼得、圣保罗天主教大教堂”。

气势恢宏的绿色大圆顶，上面竖立着十字架，最高尖顶离地 391 英尺，成为当时费城最高点的大教堂，也被称为华盛顿国家大教堂。它是费城的地标建筑之一， 1846 年奠基，1864 年使用，1957 年扩建，马丁.路德金博士曾在此布道，教皇弗兰西斯 2015 年在这里做弥撒。教堂里金碧辉煌，灼灼生辉，五彩玻璃、金属吊灯、拱形圆顶彩绘、精美浮雕让人目不暇接。壮重的神坛、圣子圣母神像，形成特有的宗教氛围。

出了大教堂，我们来到街对面的洛根环圈，这里有自由图书馆、本杰明.富兰克林研究院、和自然科学院，都是采用花岗岩建造的大型建筑，坐落在本杰明.富兰克林公园大道两旁，环圈的中央是斯旺喷泉公园，众多雕塑、多个喷头，随音乐高低舞动的喷泉造型优美，是游人休闲的好地方。

下一站我们来到费城艺术博物馆——费城又一张名片，宏大的博物馆坐落在费尔蒙特高地，需登七十二级宽大的台阶（又称洛奇石级）而上，远眺俯视全城，与历史悠久的市政厅遥遥相望。博物馆外围，远有雕塑广场，近有喷泉，成为全美最有名的美术博物馆之一，藏品时间跨度两千年，藏品数量达 23 万件，以法国印象派作品最丰富有名。博物馆建筑仿希腊复兴式风格，门前一排罗马柱，柱上方托起希腊众神的雕刻群像，烘托出浓郁的历史和艺术气息。主馆有 20 个展室：雕塑、绘画、素描、照片、宗教艺术、家居及装饰艺术。有不少大明星，如梵高、塞尚和毕加索等名作品。由于时间仓促，我们只能跑马观花，粗略浏览，期待以后再次光临这丰富精美的博物馆。

我们一鼓作气顺道参观了罗丹博物馆。费城慈善家及电影院大亨儒勒.马斯邦精心收藏为数不少的罗丹作品、并投资建设这座花园式博物馆，于 1929 年开馆至今已 93 年，一直由费城艺术博物馆负责管理。这里所展示艺术品，全部出自现代雕塑之父奥古斯都.罗丹（法国，1840—1917）之手，藏品丰富仅次于法国巴黎。著名的青铜制品代表作：“思想者”，“地狱之门“，”加莱的义民“，”大教堂“等，还有大理石和石膏等作品，精妙细腻的构图无一不慑人魂魄。

看完博物馆已是下午四点，饥肠辘辘的我们从城西赶回到城南，在唐人街中餐馆找到一家火锅店，好好充饥安抚劳累一天的自己。

吃饱喝足稍事休息，我们再出发，参观市政厅（City Hall）和博爱广场（love park）。俗话说：“The last is the best”，我们把最好的留到最后！市政厅亦称费城大会堂，自 1871 年开始施工，历经 30 年至 1901 年完工，高九层 167 米，在 1901 至 1908 年间曾是世界最高可居人建筑。其建筑风格独特美观，引人注目的是大高塔上有钟楼、钟楼之上耸立着费城开建者威廉.佩恩铜像，他随时俯瞰全城，为表达对这位创建者的尊敬，费城曾规定

盖房不得超过这座铜像。自大楼建成使用其 86 年间，直到 1987 年市政厅一直是当地最高建筑（现在早已被超越）。

值得一说的是市政厅至今仍是功能齐全的市政大楼，共有 700 间房，行政、立法、和司法的民事法庭三大部分都在这里。走遍美国，恐怕找不到第二家如此宏伟悠久精美的市政大楼。在市政大楼周围，一边是高楼林立繁忙的商业区，一边绿草茵茵供游人休闲的博爱广场，周边还有小型溜冰场、儿童游乐场供孩子们娱乐活动。

我们从早 8 点出门，乘观光车，打 Uber，再加这两条腿，这一天走了 1 万 8 千多步，见识了一个有悠久历史景观，有丰富文化艺术，具有现代商业、交通便捷的大城市费城。由于时间已晚，决定把最后一个心愿留到明天。

费城之行的第三天，利用上午退房前还有两个钟头，我们参观了久负盛名的宾夕法尼亚大学（简称宾大）。长青藤名校之一的宾大建于 1740 年（美国第四古老的高教机构），是第一所从事科学技术和人文教育的现代高校，热门的学科有商学院、工程科学与力学、土木工程等。我们熟知的已故建筑学家梁思成、林徽因、经济学家郎咸平为该校校友，45 届美国总统特朗普毕业于该校，这里曾培养出许多优秀人才。校园坐落在蜿蜒的斯古吉尔河畔，绿树成荫，花开四季，校内环境优美。古色古香的建筑和现代建筑互相辉映，这里有该校创建人本杰明.富兰克林的铜像、“白色大纽扣”、学校的标记盾牌、和小博爱广场、体育场、喷泉花园等，在这最美好的校园里，看到青春洋溢的年轻学子，不禁联想曾经的学生时光。

结束匆匆的三日之行，费城，给我们留下美好的印象，还有很多来不及涉足之地，我们一定会再来！费城，再见！

全文完 06/16/2022 （ 附照片 8 张）

图 1 唐人街“费城华埠”

图 2 独立厅和自由钟

图 3　贝蒂.萝丝小屋

图 4 圣彼得 圣保罗大教堂

图 5 费城艺术博物馆

图 6 罗丹博物馆中的青铜雕塑

图 7 费城市政厅和博爱广场

图 8 宾夕法尼亚大学校园一角

#返回目录

铭记在心的小人物

王坤颖

春去秋来已七载，公寓生活充满爱。

一、 两个口罩

年老记性坏，
下楼忘记把口罩戴，
取了信直奔大门口，
女值班走过来，
她微笑地指指我的脸，
我一下有点紧张，
呀，口罩不在。
心想，等她说 No.
和听不懂的批评吧！
她却很快地递给我一个口罩，
我也飞快地扣到口鼻之上。
说了几个谢谢，
赶快回家取钱还给人家，
意料之外，
她不但没收钱，
反而又送给我一个口罩！
我竟然一句谢谢也说不出来。
一股暖流流遍全身！
两只口罩只有几两轻，
人间温暖千钧重！

二、他送我们回家

夏天，
在湖边和朋友聊天，
好不惬意！
一个人朝我们走来，
他，
衣衫褴褛，蓬头垢面，拿着一根木棍，
他口里叨叨不停。
我想这人可能是个精神病，
我们要赶快逃，
可他就是紧跟在身后，
“不离不弃”！
几经周折，
我们躲进社区办公室，
那人堵在门口，
还是不离不弃。
我们比划着求援，
这时，走来一个小伙子，
高高的个儿，棕色脸庞，
他，把我们送到了家。
我们自然是千恩万谢，
他却一直微笑，
摆摆手，似乎在说不必谢他。
我又一次得到人性爱的关怀！
我，反省着自己：
一年一年在湖边散步，享受着大自然的眷顾，
却很少体会这里的人性美，
也很少想一想自己该做些什么！

三、他举的牌子“SLOW”

新楼开工的第一年，
往工地运送材料的卡车不断。
必经之路是公寓老人出入的咽喉，
在咽喉处。
站着一个青年人，
我，
看不清他的脸，
只能猜到他是个南美洲的人。
，　他，
穿着工作服，戴着安全帽，
一年三百多天，
举着牌子，从严寒到酷暑，
站着，举着指挥车辆和人行，
我的职业让我知道，
一天站个八小时的滋味，
更何况，他的站是多麽枯燥！
有人会说，
他的工作，他的谋生手段只能如此，
我却看见他的自觉和一丝不苟。
因为我在一年之中，没看到他，
蹲蹲或偷个懒，
却看到他，
下班时，帮老人拿重物。
他，很可能是，
没有文化，没有技能，
只能为工地站岗。

但他的工作，保证了我们的安全，
保证了工地的安全，
低微的身份和吃苦敬业的精神，
仍然值得我们的尊重 。

我们仰望着新楼，
欣赏着他的高大。
我们会感谢投资者，设计者，建筑者…
我们向往着新楼的舒适。
我们更会记得在旧楼
得到的关爱，
“小人物”的心胸，小人物的敬业，
小人物身上发出的人性光辉，
击毁了我多年的经历经验 ，
击败了我的定向思维。
我也是个小人物，
我向所有的小人物致敬！
向老公寓告别！　2022，6

Lake Anne House　　#返回目录

【陈瑚容作品】

梅县的传说

陈瑚容

我这个梅县人一直不知道梅县的由来！看了一个中央四台的视频，才了解名字背后的故事。

梅县位于粤东北，1963 年我上大学前，梅县隶属汕头地区，那时称梅县是粤东地区。后来才建立以梅县为首的梅州地区，下辖七个讲客家话的县（市）。北宋年间，一条穿城而过的江边，十里梅花紧邻江岸，因这梅花，人们将这条江称作梅江。后来也因这条梅江，人们把县名也改称梅县。南宋的著名诗人杨万里经过此地曾吟诵："一行谁栽十里梅，下临溪水恰齐开。"

客家人是历史上从中原南迁而来的移民。梅州的历史学家考证梅州客家人的先人原是中原地区的士族阶级，大多因战乱举族南迁。我相信这个考证，别的不说，有一个亲身的体会就觉得梅县地区与别处不同的，就是无论农村或城里，每家房屋结构中必有浴室和厕所！无论大人小孩，都有在家随便洗澡的习惯。以前有的儿女在北方工作，想请父母去一起生活，老人往往因为家里不能洗澡而不愿前往。还有是极其重视教育，加上当地山多地少，农业没有发展前途，形成了男人以读书识字为基础，走仕途或海外经商的求生之道。女人在相夫教子的同时，完全替代男人耕田劳作养家，历史上，客家女人不缠足，以吃苦耐劳、坚忍不拔扬名于世。

梅县各村寨遍布学堂私塾。大约清朝时期，曾有到过梅县的西方人士写文称赞梅县文化之普及，学校之多令他们吃惊。解放后，梅州地区的文化教育更是蓬勃发展，四十年代以后出生的人只要是正常人，早就没有文盲了。我到北京工作以后，非常吃惊一些年纪轻轻的同事家属就有不少文盲！在我们老家，这真是不可思议的事情！

历史上，梅州出过众多文人雅士，名人辈出。梅州人及其后代遍布世界各地，据官方不完全统计，在梅县与大埔县之间的阴那山神山周边，现

代就诞生有 400 多位将军，200 多位大学校长，20 多位两院院士，叶剑英、李光耀和他信母亲都是出生在阴那山脚的梅州籍人。

梅县是生我养我的故乡！梅江的两条源头支流就从我家门前不远处流过。这是我梦里常常思念的地方！为她，我写了几句诗，并想以此为题材创作一幅 2x2 斗方梅花山水图。

清清江水长，
梅开十里香。
儿女多奇志，
粤东美家乡。　　（2021.9.19）

（2021.9.23）

#返回目录

关于称呼的故事

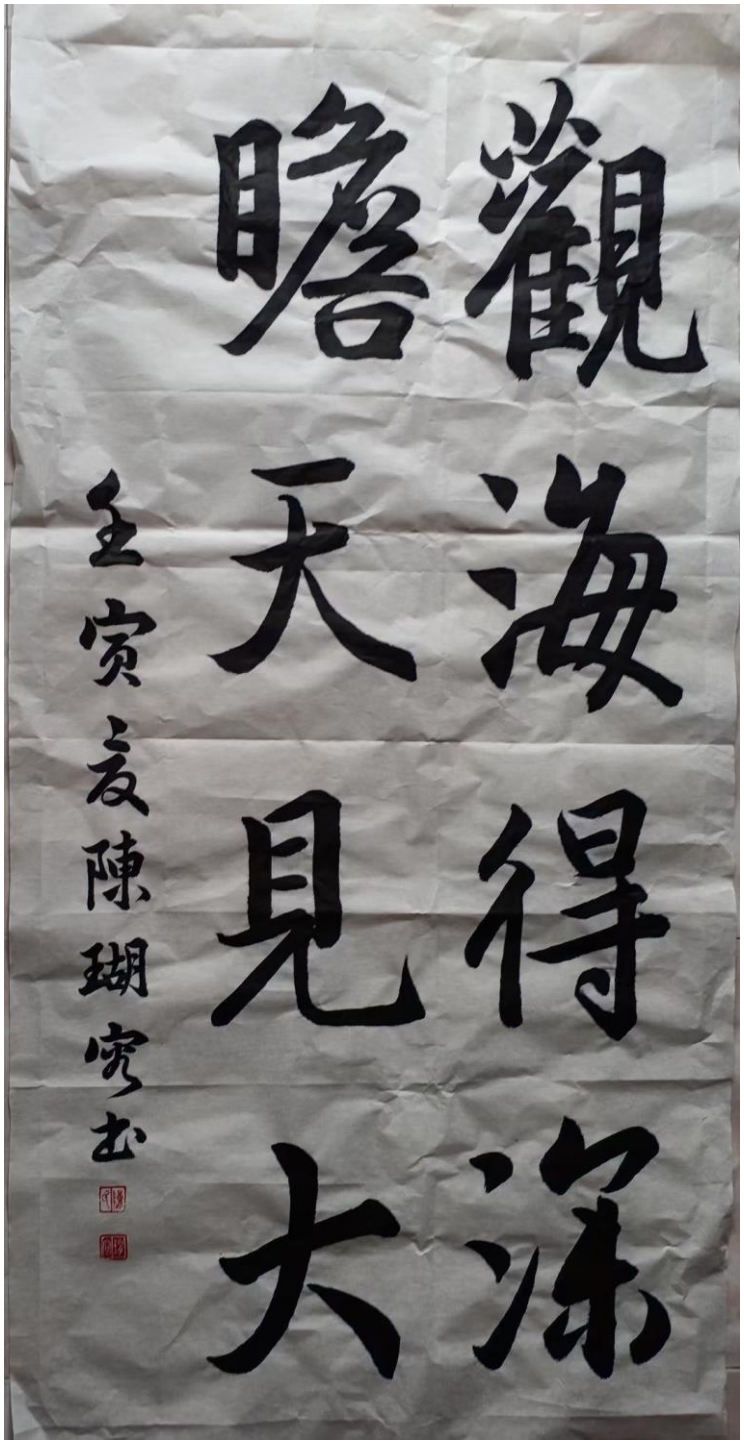
陈瑚容

中央电视台十频道的百家讲坛是我每天必看的节目，我把它看成是学习的绝好课堂，可以从许多国内知名学者的讲坛中学到许多意想不到的知识！ 最近陕西师范大学于庚哲教授讲“隋唐百姓的日常生活”（下部）时，首先讲到隋唐百姓的称谓有许多讲究。他的话题突然引起我的联想！我一辈子对自己的父母都没有叫过“爸爸，妈妈”！这个念头一出，马上把自己吓了一跳！真的！不单我，还有我的哥哥姐姐和弟弟，大家都没有叫过爸和妈！我们都称自己的父亲为“三叔”，称母亲为“阿乳（客家话发音大约是 nien4 声）”。唯有小妹妹，不甘心跟着哥哥姐姐们叫“阿乳”，学着旁人叫母亲“阿妈”。 为什么这么称呼自己的父母？不知道？！反正小时候哥哥姐姐这么叫，也就跟着这么叫！谁也没有去问为什么！我小时候倒是曾经问过大人为什么叫父亲“三叔”？因为明明只有一个伯父，哪来三叔？大人说因为爷爷奶奶曾经过继过本家一个儿子，那个属老大。过继只是名义过继，人并不来家同生活，这样父亲就排第三了。回想，好像是有这么一家我们称呼她为伯母的人家。 父母健在时，我们没有想过去问为什么我们不同别人家对父母的称呼。阿乳在家乡话中其实就是乳母的意思。只能自己去瞎猜测了！ 也许是因为祖上曾经三代单丁，人丁不旺。父亲娶的第一个妻子又没有生育，虽然母亲生了不少孩子，第一个孩子却没养活，第二个孩子又早产，家中还是害怕不好养，所以不能叫亲爸和亲妈。怎么称呼大概也颇费了一番脑筋，确定了从大哥开始称父亲三叔，母亲为阿乳，相当于是代养别人家的孩子。 这种风俗在我老家很常见，五十年代我家被部队征用作传染病房，我们搬到老祖屋居住时，旁边一个邻居的孩子叫亲妈为“阿嫂”，这也是很典型的案例。小时候叫亲爹妈“三叔”“阿乳”，习惯成自然，从来没有想过不合适，到了会思考的年龄，虽然觉得有点另类，又改不了口了。大哥在自己孩子都长大了后再回家乡，大概不好意思叫妈“阿乳”，就与堂兄姐们一样改称母亲为“三姆”了。

从各种各样不同的称呼中，能看出各个地方的风俗不同，叫法各异，但目的都是为了健康平安！ （2021.10.11.）

书法作品

陈瑚容



（20220619）

#返回目录

【银光美食】

粽香端午情（美篇）

张媛香

美篇链接：

https://www.meipian9.cn/48uwwjcy?from=copy_link&um_rtc=2613c70af9b592d0c569599f25c1cf85&share_depth=1&first_share_to=copy_link&v=6.10.2&user_id=122740482&share_from=self&first_share_uid=122740482&share_user_mpuuid=76694021c88d455425d7e513cd6c5fb6

我的小菜地初夏的收获（美篇）

张媛香

美篇链接：

https://www.meipian9.cn/480mesl3?from=copy_link&um_rtc=9fc8208da6cdc21abbf4c7ccaf588d5e&share_depth=1&first_share_to=copy_link&v=6.10.2&user_id=122740482&share_from= self&first_share_uid=122740482&share_user_mpuuid=76694021c88d455425d7e513cd6c5fb6

#返回目录