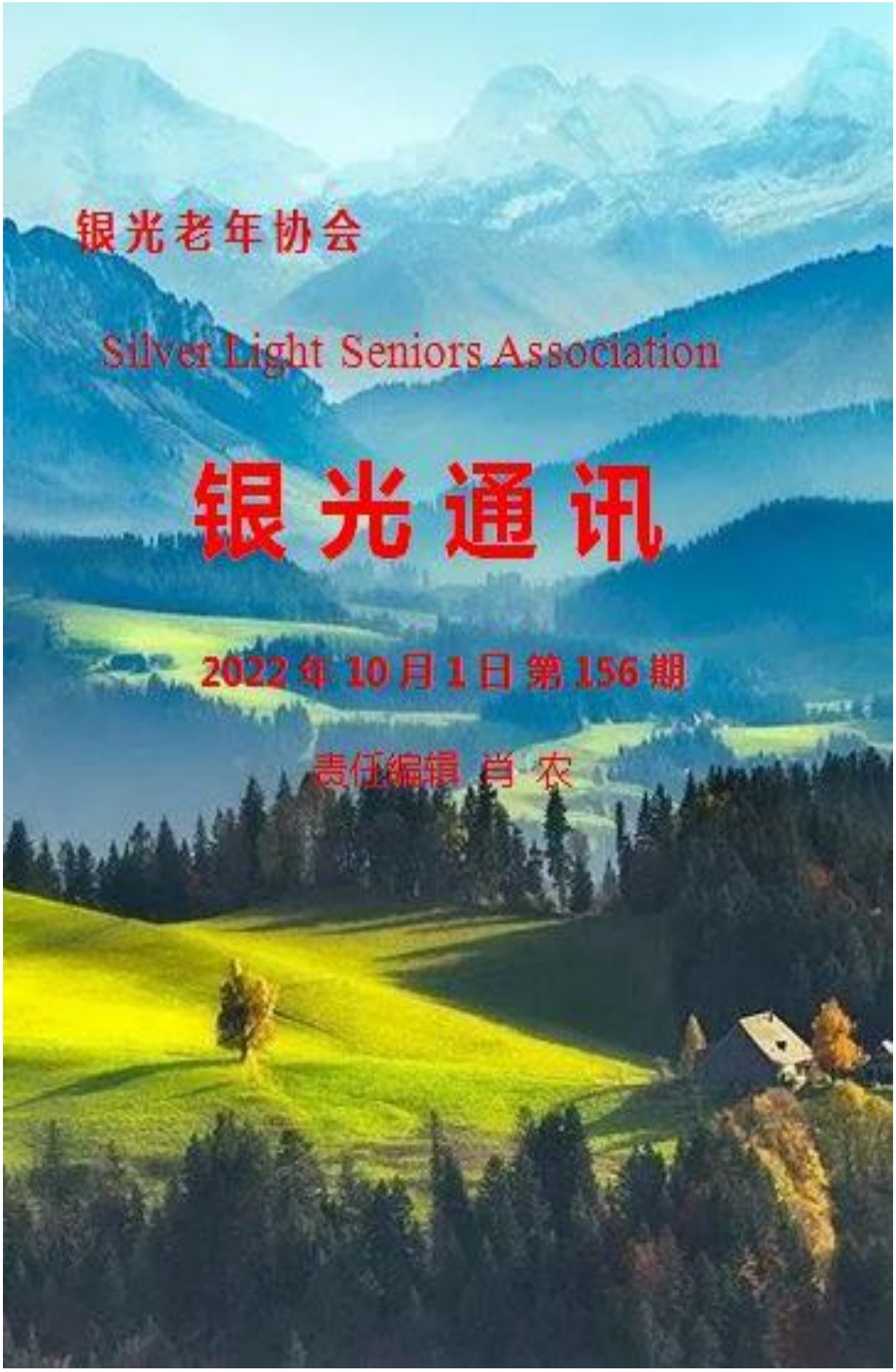


银光老年协会

Silver Light Seniors Association

银光通讯

2022年10月1日 第156期

责任编辑 肖 农

目 录

【迎银光周年庆】 4

新舊银光理事聯席会议 ..... 陈丽珍

银光十八周年、乐园六周年纪念暨重阳节庆典会议召开通知 ..... 银光第九届理事会

难忘的岁月，真诚的谢意 ..... 陈时达

七律 · 如家 ..... 张宏发

重阳佳节话敬老 ..... 方元

【创作专栏】 19

西北肉夹馍与苏式月饼 ..... 空格

人 奶 的 妙 用 ..... 毛姐

夏末秋初小菜园（美篇） ..... 张媛香

【书法欣赏】 24

张甲石先生书法欣赏 ..... 张甲石

【老年人健康】 28

衰老是一个被灌输的概念 ..... 青衣仙子

【银光厨艺】 33

中秋月饼的制作（美篇） ..... 张媛香

一、“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，它已经成立了 18 年，是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：为了支撑老年会员正常的活动，协会接受个人和企业的捐款，所有捐款均可免税，收到捐款后，协会将给您寄相关发票。捐款请填写支票，支票支付给银光老年协会（Silver Light Seniors Association），支票请寄到如下地址：

Ms. Liuying Gong

44675 Cape Court #130 Ashburn, VA 20147

二、“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。

1） 查询、阅读链接：

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（本期和下期责任编辑相同时，可用一行表明），以方便读者联系。

本期、下期责任编辑姓名：肖 农 邮箱：shushi4243@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

【迎银光周年庆】

新舊银光理事聯席会议

陳麗珍

2022 年 9 月 9 日，銀光老年協會在 Herndon 老年中心召開第九届和第十届新舊理事聯席會議。出席者共 13 人。會議之前，第九届理事因疫情未能聚集，補拍合照留念，並與部分第十届新任理事合照。

會議主題是選舉新任理事長與副理事長。經過會前的協調溝通，決定暫时以三個副理事長組成核心領導小組，以便他们逐步熟悉全面的工作。這次會議的任務就是由新任理事中選出三位副理事長。

會議開始現任理事長陳時達老師說明第九届七位理事的卸任原委，並介紹新理事成員新人陳麗珍和曾立新。陳麗珍老師英语较好，已經作为銀光老年協會和 Herndon 老年中心的聯絡人开展工作，並對外參加多元文化諮詢理事會（Multicultural Advisory Council ）會議。曾立新老師是樂園分會，將接任銀光老年協會財務。新任理事還有陳華老師，年轻力壮，積極活躍，熱心服務；吳月蘭老師，原任理事，工作认真，肯动脑筋，負責衛生健康活動事宜；徐印樹老師，现任《銀光通訊》责任编辑，經驗豐富，通訊是銀光重要的溝通窗口；徐國忠老師，Sully 老年中心分會長；王丹老師，維也納分會會長；王德斌老師，多才多藝；翁凱倫老師热心助人，系原任理事，交誼舞隊長。

經由不記名投票，從九位新任理事中選出三位得票最多的陳華老師，吳月蘭老師和徐印樹老師作为核心领导小组成员。推选结果由張媛香老師唱票，龔蕊老師記票，竺雪麗老師和舒朝濂老师監票。全體無異議通過投票結果。但由于事后发生意外摔伤等原因，核心領導小組成员调整为吳月蘭、陳麗珍和曾立新。

陳時達理事長對現任理事表達感激之情，同時也說明協會財務來源與運作，並建議日後要補充人才，為新任理事會奠定堅固基礎。期盼大家同心協力，團結一致，面向未來，為海外老年華人做更多的服務。

银光第九届理事会成员

银光第九届理事会成员、第十届理事会部分成员

银光第九届理事会成员、第十届理事会部分成员会议合影

#返回目录

银光十八周年、乐园六周年纪念暨重阳节庆典会议召开通知

银光第九届理事会

银光十八周年、乐园六周年纪念暨重阳节庆典将于 10 月 15 日（周六）下午 2：00～4：00 在亨顿老年中心举行。鉴于 Covid-19 疫情尚未结束，庆典由银光、乐园会员自由报名参加，会议将进行第九届理事会和第十届理事会的交接班，并表演 16 个精彩的文艺节目，以之庆祝。

各分会和活动组的文艺节目单如下。

#返回目录

难忘的岁月，真诚的谢意

----在 2022 年银光 18 周年庆和乐园 6 周年庆上的发言

陈时达

亲爱的银光和乐园朋友们：大家好！

秋风送爽，硕果飘香。今天我们终于结束了三年的由于新冠肆虐而闭门自守，所有的庆祝只能在网络上进行的日子，在金色的秋天里老友重逢，欢聚现场，喜庆敬老爱老的重阳节，同贺银光 18 周年庆和乐园 6 周年庆。请允许我代表银光对各位的到来表示热烈的欢迎！

四年理事长的任期，弹指一挥间，留下了难忘的记忆和我对鼎力支持我的朋友们的谢意：

1. 向让我成为银光义工的历任理事长和前辈们致谢。

（1）龚留英、欧阳铭和王一宁三位理事长的出色工作曾让大家对理事长这个 “头衔”感到胆怯。龚老师详细介绍银光如何在律师、联邦卫生部和兄弟社团的帮助下从无到有，不断发展的历程，开车带我参加各分会的活动，勉励我抛弃畏难情绪。

欧阳老师特别熟悉内务，向我介绍赫顿老年中心的情况，把多年积累的工作经验以及如何发挥余热，实现老有所乐，老有所学的精神传承给我。

王老师应我的请求专程开车到公寓向我介绍了政府各级部门对银光的帮助，申请到了免费体检项目，提出要努力开阔视野，融入主流社会的主张，为我们的工作打开了另外一扇门。

（2）首届副理事长陈钟英和孙贤颐先生疫情期间很好配合理事会在《银光网站》设立了专栏，有全球、全美、CDC、维州、费郡的疫情信息，每天更新。陈老师最早收集并每天在猎人公寓和历任理事群里公布了维州和费郡等疫情信息。

副理事长李继英和汪基铭在我第一届任期时配合顺畅。李老师除了把重阳节-周年庆和春节二大活动办得红红火火，还成功组织了器乐戏曲联谊会。一年多以来，主动承担合唱队的教学任务，摸索网上点评，音频交流的方法，创编重唱，提高歌友演唱水平。

汪基铭老师不但带领吴月籣老师一起实践了免费体检过程，让低收入和无医保的会员感受到了政府和银光的温暖，还负责了东面各分会的联系支持工作。

2. 向现任理事会的各位理事表示感谢。

（1）副理事长龚蕊精心组织的 17 周年庆和 2021 年春节云晚会获得了圆满成功。近二个多月又为 18 周年庆的演出热情编排《华尔兹宫廷舞》，担当大会主持人。

（2）副理事长舒朝濂负责《银光通讯》，在疫情期间，刊物质量没有下降；早期参与“银光发展历程”的编写；组织了责任编辑培训班。建言献策争取社会和家人向银光捐款。

（3）财务主管李莉莉是全银光在位时间最长的理事。十四年如一日默默无闻为银光管好钱财。平时除了做好账目管理，税收申报，有时还协助我

估算费用，向社会申请资助。

（4）出纳兼总务张媛香，现金账目清楚。作为总厨，团结厨友把《银光厨艺》办得风生水起。二年来在微信群中分享了 485 道美食，45 款美食视频，为《银光通讯》提供了美食美篇 22 篇。为银光周年庆和春晚编辑了美食视频 3 篇，深受银光会员的喜爱。她家人给银光捐款，赠口罩，演出服等。总务工作也积极努力。她与她的先生李德天经常接送银光人参加各项活动，拍摄视频。积极参加《亚太裔文化节》运送物品。

（5）竺雪丽本届为赫顿中心分会长。组织了由杨文芳老师授课的网上英语学习班。组织过几次社团的网上学习班，西城校区英语学习班；配合赫顿老年中心成功举办了费郡网上中文聊天活动。坚持每天把猎人公寓群内发布的疫情信息转发到分会长群。

（6）吴月籣负责健康卫生工作，与费郡卫生署和赫顿老年中心合作，积极组织会员参加费城、加州和马州以及中国国内专家的防疫和疫苗接种知识讲座 13 次；配合郡卫生署的疫苗接种。开车到公寓发放统计表，送到卫生署。卫生署卫健专家杨彬彬称赞她工作十分认真；她动脑筋做实事，组织了几场常见病的科普讲座。她看到我们缺少糖尿病主讲人，便联系了香港中医来给我们讲解。她也积极参加《亚太裔文化节》，捐赠展台布置用的物品。

（7）翁凯伦负责交谊舞队和本届总务工作。疫情期间，曾经很长一段时间无法跳舞，他就主动寻找佳词妙句，在微信群里给大家送去趣味知识和温暖。为举办周年庆，他又及时向中心申请舞场，恢复跳舞活动。他积极参加《亚太裔文化节》的展台布置宣传活动。

（8）鲁双清是理事会的文书。他每月认真编制大事记，记录每次理事会的讨论内容。翻译并在分会长群发布了由理事长交给的郡长信件，疫情讯息数十篇。他还积极参加《亚太裔文化节》。

3. 资深会员的大力协助。大部分内容已经在《银光发展历程》中做了说明。下面再提一些。

（1）疫情期间，王焕灯老师主动承担了翻译整理英文疫情通报。他每天查阅重要英文媒体，翻译、编辑、发送了近 300 个用 Excel 软件制作的规

范的维州和费郡疫情数据图，制作发送图形和文本文件各 250 多个。高正明-钱爱菊老师接过陈钟英老师的工作，每天（直到今天）把 CDC 和费郡的统计数据归纳成简明的微信，在猎人公寓发表。竺雪丽老师准时转发到银光的分会会长群，进而送到会员们的手中。这样的信息传递链是银光防疫的重要一环。

（2）《银光通讯》历届的责任编辑：余文正，徐联舫，邹少男，贾志兰，杨毓兰，舒朝濂和徐印树等老师，以及在国内独力坚守《银光闪烁》的肖淑媛老师，都对宣传银光起到了顶梁柱的作用。

杨毓兰老师分担了舒老师的部分主编工作，一起培训了 4 个编辑。利用自己的电脑专长，为几个周年庆和银光春晚制作视频，增光添彩。贾志兰老师审稿仔细，展示了扎实的文学功底。

（3）担任常见病讲座主讲的田德发、冯祖梅、诸葛毅和周英男四位老师博学多才，深入浅出的讲座是他们反复推敲的作品，因而深受欢迎。周老师一人还做了二个专题的演讲。

（4）资深会员用各自的特长和能力为理事会工作增砖添瓦。在编制《银光发展历程》向 17 周年庆献礼的过程中，陈钟英和吴影老师查找和提供了大量珍藏了 15 周年的照片。田德发老师在连续 12 届的周年庆中担任录像和制作视频报道义工，为银光留下宝贵的影像资料。毕丽珠老师不忘初心，现在到了乐园中心，还带领大家唱歌，唱戏，朗诵；施雯霞老师也总是给第八届理事会和我个人以热情的支持，还有入籍班陈光祥老师的认真教学都印刻在我的脑海里。

4. 各分会长和活动组长是我们工作的群众基础，他们每天转发费郡和 CDC 统计的疫情警示数据。

（1）3 个公寓分会都是温馨的集体。安妮湖公寓的范梅花，冯兆新和丁瑞年等老师，曾经发起了在 80 岁以上老人住户的门上，晚上睡觉挂个红牌子，早上正常起床时自己把红牌收起。否则，楼层负责人就要上门关注。很受老人欢迎。王玲珍和黄淑惠接任后也注重带领大家健身，表演和人文关怀。有人跌倒，他们马上陪同去医院，让大家十分感动。猎人公寓也是把关心住户的健康放在首位，高凉英时刻关心疫情在公寓的流行情况。刘仕萍带

领大家健身。前分会长张文海、赵庆余和徐和仁都是义工的典范。泰森公寓在许多人都不愿意担任分会长的情况下，章水金挺身而出，与李源和刘莲娣一起挑起了担子。公寓每月坚持“一个主题”的华人聚会，由住户轮流负责。只要公益的事情和他们一说，他们就立刻行动。有次需要早上 6 点开始搭建帐篷，他们组织义工们按时开工，干得热火朝天，受到了公寓办公室和住户的好评。

（2）4 个中文学校老年班的分会长，在情况发生变化，孙辈生源暂时减少的情况下，仍然坚守阵地。其中西城的吴月籣和周英男等老师组织大家学英语，唱歌跳舞，这几年，他们还录制了了好几个视频，参加银光交流。泰城校区裴颖毅和王占元坚持英语开班，组织户外活动和分会春晚。

（3）5 个老年中心的分会长也各显身手。维也纳的王丹原来在北维校区，请她到维也纳分会时，她不但爽快地答应了，而且热情地投入工作。在缺乏交通的情况下，有时请女儿开车去中心活动，直等到女儿下班来接她回家。在整个银光活动萎缩的情况下，她在组织周年庆节目时还发展了 7 位新会员。Sully 分会的裴异秀和徐塘老师坚持发展自己分会的特色，教大家学唱了许多英语歌。徐国忠老师接任后，马上投入了 Sully 老年中心迁入 Sully 社区新址的剪彩筹备活动，还组织了银光的 3 个歌舞节目，展现出干练的才能。

（4）我们的各个活动组一直是文娱节目的诞生地，是支持老有所乐，老有所学的最佳场所。民族舞蹈队孙燕萍，唐映等老师为弘扬民族舞蹈特色不断创新编排节目，原来每年都要在 Fair Oaks Mall 演出，前阶段，她们在《亚太裔文化节》上的扇舞《梨花颂》大显身手，让其他族裔的人眼前一亮，纷纷上来与他们合影。充分展示了中华艺术的风采。

合唱队长王志兰和毕明方，对每一首新歌都按照歌曲本身的要求，逐句琢磨。他们和李继英老师为了录制范唱，有时要练习数十次，精益求精。这里我们也不会忘记声乐老师赵永健和前合唱队长贾志兰的奉献。

交谊舞队由于近距离接触活动的特点，疫情期间不得不停止活动，最近在翁凯伦和罗萍队长的组织下，由龚蕊老师指导，又恢复了练习。前二年在李庆宪和龚蕊老师的传授下，曾经在银光刮起了一阵交谊舞的旋风，极大地

推动了银光交谊舞的发展。

太极拳队的秦梅娟老师疫情期间，提醒大家在家练习，她提前抓紧申请活动场地，注意吸收其它族裔的朋友一起练拳，不但强健了队员，又传播了中华武术的精髓。

越苑一直是银光的戏曲之花，从龚留英老师，经过潘庚凤，竺雪丽到张佩华老师的带领，他们在疫情期间也坚持练唱，在愉悦身心的同时，传承中华瑰宝，精神可嘉。

器乐队是在疫情开始时由李继英和魏世留老师共同筹建的，但他们没有因为刚起步遇疫情而踌躇不前，他们每个月都按时交作业，坚持训练，录制视频。

未提到的其他活动队和分会也各有特色，十分活跃。

5. 银光全体会员和乐园的支持。

（1）银光要发展，离不开广大会员的支持。银光人能到各老年中心活动，活跃了老年中心的气氛。陈华夫妇，王德斌夫妇不顾路途遥远，有的克服孙辈年小的困难，都争取到中心活动。

（2）我们都是非专业视频制作人，近年来杨毓兰，毕明方和周祀元老师都积极参与了周年庆和银光春晚的广告和节目的制作，分别在 YouTube 和哔哩哔哩网站发送，让国内外的银光人分享。在 2022 年《亚太裔文化节》上，徐印树把自家和朋友的字画全都搬来支持参展。田桂花老师的布艺画照片吸人眼球。

（3）会员们间的团结友爱是中华美德。我们有个会员眼睛严重受损，大家献爱心，为他筹款慰问。当疫情在这块土地上蔓延时，银光人中总共有 303 人参加捐款，筹得善款$12,365 赠给奋战在第一线的医务人员；有些朋友节日也向银光捐款，我谨对他们致以崇高的敬意！

（4）多年前银光就牵手乐园，共同发展。乐园是北维地区唯一的一家由华人创办的日间护理和家庭照护中心，银光理应支持他们，尽量推送合格的老人到乐园。乐园也一直非常支持我们银光。我们前几年都是无偿使用乐园的设施，包括免费体检和重大会议场所，用车接送，在乐园设立银光办公室等。最近乐园稍有盈利，就慷慨捐款$5,000 给银光。让我们以热烈的掌声

感谢乐园王继红董事长的大爱精神！

6. 最后要感谢的是我的夫人於蔚炎。她为人低调，办事认真，颇有才华，总是给予我莫大的支持。

一人难挑千斤担，众人拾柴火焰高。如果说第九届理事会还做了点工作，那么一切成绩都应该归功于大家。今天我要把接力棒，传给下届理事会了。在此，我怀着感恩的心情，对大家给我的信任，帮助和支持，再次表示衷心的感谢。

最后，祝愿“银光”和“乐园”在新一届理事会的领导下，更上一层楼；在前进的道路上，再创新辉煌！

#返回目录

七律 · 如家

张宏发

近日，从我女儿张群女士的口中得知，我们的银光老年协会即将迎来成立 18 周年庆典。我作为其中的一员，虽然现身在家乡安徽芜湖，但这一喜讯依然让我心情激动，难以平静。往日在协会活动中心参加各项活动时的情景，一一浮现在眼前。老朋友们那一张张热情，真诚，开朗，亲切，礼让的笑脸，依旧都是那么的清晰而生动，令我永远不能忘怀。

现向《银光通讯》投送我的《七律.如家》诗作一首，以表达我对大华府银光老年协会的思念，感恩和祝福之情。

华府银光一枝花，
老年协会暖如家。
唱歌跳舞学外语，
琴棋书画球类耍。

自娱自乐自管理，
热心义工人人夸。
中美文化互交融，
世界和平遍地花。

2022 年中秋之夜
于中国.安徽.芜湖

（注：张群女士现为希望中文学校西城校区校长）

#返回目录

重阳佳节话敬老

方　元

八月十五中秋节一过，九月初九（阳历 10 月 4 日）重阳节就要来临。提起重阳节首先想到的，是母亲为重阳节做的重阳糕，那香甜松软的感觉令人回味无穷，自母亲作古，我再也未曾吃过那么好吃的重阳糕，只能感叹“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲”（唐代诗人王维作），思念国内的亲朋好友。也会联想究竟美国有没有重阳节，有没有敬老爱老的习俗？

来到美国近二十年，在老年公寓生活整五年，我这个异乡客经历了对“老年人的坟墓”这个传言的将信将疑，到现在“心安之处是吾乡”的感悟。

住得起的老年公寓　从初到美国，一家三代人同住屋檐下的热闹忙碌，到搬入老年人公寓安享独处的宁静，是心灵的归宿，精神的愉悦，思想的放飞。随孩子移民美国的中国老人，怎么实现独立自主的美国梦（American Dream），既可避免终日为大家庭打理一日三餐的力不从心，又不会给孩子增添经济负担？入住老年公寓就是最好的选择。对收入不丰的老人，只要符合相关条件，以三分之一的家庭收入支付房租，而不必按照实际市场价付租金。十年前我们安妮湖团契广场不到十户华裔，是名副其实的少数，而今华裔居民六十多户，成为人数最大的族系。得益于住房政策，让低收入的老人

能住进老年公寓。

天上常会掉馅饼　在公寓住久了，经常遇到来公寓送食品的经销商，如猴父子(Whole Foods)、缺德舅 (Trader Joe)等，常将商场下架的牛奶、面包等食品送到公寓，提供给有需要的居民。我本人，遇到过几次，不仅分文不取，还鼓励你和周围的朋友自由选纳，真让人有天上掉馅饼的感觉。提供免费食品的还有教会、社会公益组织和不少团体，如 Cornerstones、食物银行 (Food Bank)等。安妮湖公寓每月一次”棕袋食品“(Brown Bag)发放（事先告知发放日期和时间），也是一种免费公益服务。每当有人敲门，我把门儿打开，接过从志愿者递来的一盒盒、一袋袋食品，心里涌动着感激之情，感谢食品捐赠、包装和运输者们，默默奉献无私关爱着老人群体，让我们的饮食更丰富，送“货”上门，大大地方便了行动不便的老年人。

舒适典雅的新公寓　当得知要推倒旧公寓，重建新公寓，住在公寓里的老人唯一期盼是妥善安置。当我们搬入新公寓，初次来到大堂中，有一种砰然心动的感觉。环顾大厅左右，配套的沙发和茶几，吸顶柔和的灯光，有序排列书架、色彩斑斓墙面、那点缀的花和盆景，所有细节和谐协调，做梦也没想到，我们新公寓竟如此美观、典雅。进入各自的家中，惊喜发现宽敞明亮，木质地板落地窗、尤其是厨房和卫生间，比以前有明显的改善。许多细节：如洗澡间多处有把手，上下有两个门镜、采用感应钥匙替代金属钥匙等，让老年人生活更方便。

赠送自救功能呼救机　老年人易摔倒、又得不到及时帮助和救援，“Connect America”公司研制一款产品呼救机（ON THE GO）。不久前，赠送安妮湖公寓每位居民一款呼救机。当拿到这不大却沉甸甸的赠品，我砰然心动，感谢现代科技，当不慎跌倒，不再那么无助，只要压一下按钮——发出呼救信号，即便周围空无一人，已将你与网络及救援中心连接，你的救援行动正在开始。另外，呼救机的每月维护运行费用也由社区为你买单。

关爱老年人身体和心理健康　美国医疗保健专家组织，由 Dr. Taylor（泰勒博士）带领五人小组常来我们公寓。多次做健康专题讲座，从“老年人药品管理”、到“老年人抑郁的症状与治疗”，从“老年人睡眠障碍”到“如何正确使用呼救机“等专题，内容丰富，风趣幽默、通俗易懂，使听讲者受

益非浅。

七月下旬起，瑜伽教练 Juliet 女士及 Kevin 先生轮流来公寓，教居民做椅子瑜伽。每周一下午 4 点到 4:50，热爱做健身操的老年朋友们早早来到社会功能大厅，围坐一圈等待上课。教练用科学专业的方法引领我们健身，调整呼吸，做健身操，活动关节，伸展四肢。其目的，提高老年人健康意识，促进身体和精神两方面的健康。

老人日间服务的“乐园”、“阳光”等机构　对体弱多病的老年人给予康复训炼，提供交通接送和早餐午餐，让失去部分自理能力的老人有饭吃，有人管。对严重丧失自理能力的老人，派遣受过训练的护工上门，一对一的服务，所有这些都由联邦政府买单。

小时候学孟子的“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”的格言，美好的诉求和愿景想必会在大同世界得以实现！我在公寓的生活所见所闻，感到爱老敬老蔚然成风。试问，来到异国应不好，却道，心安之处是吾乡。（见苏东坡：定风波，南海归赠王定国侍人）

全文完　09/20/2022　（附图五张）

图　1　泰勒博士（右边第一人）来公寓做讲座

图　2　瑜伽操之一

图　3 呼救机（下面是充电器，上面是呼救机）

图　4　周末音乐会

图　5　公寓健身房

#返回目录

【创作专栏】

西北肉夹馍与苏式月饼

空格

我们家过中秋节是吃西北肉夹馍与苏式月饼，把这两种不同风味的食品端上桌，变成传统家俗。大西北肉夹馍走进我们家是有原因的。我的母亲在一九六八年初中毕业，当时处处可见「广阔天地大有作为」、「到祖国最需要的地方去」，母亲的班主任老师说：「今年一片红，全体毕业生都只有去农村这条人生路 。」外公、外婆考虑后，决定让母亲去新疆建设兵团，他们估算着有解放军领导，准错不了。就这样，母亲成了不知天高地厚的「女知青」。称他们为「知识青年」真是冤枉，每个人肚里有多少墨水？自己心里最清楚。母亲穿过敲锣打鼓的人山人海欢送队伍，搭上了前往乌鲁木齐的火车，数不清的父母在火车站挥泪与孩子们告别。人生的道路只能自己走，对母亲来说就此展开全新生活，农闲时农场开办了文化补习班，母亲认为这是一个好机会，她报名参加并且努力学习；据母亲回忆，学习成果达到了相当于高中文化水平。在忙碌生活中，一晃眼就过了好几年，农场职工结婚生子的人越来越多，农场开始创建各类职工子弟学校。当时子弟中学在招聘老师，母亲去应聘，最后一关是请母亲用粉笔在黑板上写几行字，没想到母亲小时候外公教她写毛笔字的功力，居然派上了用场。凭着「提笔悬肘挥毫」的功夫，母亲写的板书流利、整齐，还有几分「柳公权」书法的笔意。校长一看就满意，当即表示录用母亲，母亲非常珍惜这个得来不易的教职，从此结束了「脸朝黄土背朝天」的日子。几个当地居民也在学校工作，他们的午餐常是自家做的肉夹馍。母亲生在苏州、长在苏州，从来没有见过肉夹馍，更不要说吃过了，母亲好奇的眼光引起了他们的注意。有一名校工大妈会与母亲聊家常，熟识了以后，有一天，这个大妈就多带了一个肉夹馍让母亲尝鲜。一个圆圆白馍，中间剖开，里面夹着鲜嫩红烧羊肉粒，白馍又松又软，一口咬下去又香又鲜。这是母亲第一次吃到大西北道地的肉夹馍，虽然肉夹馍在当地普普通通，但是给母亲留下了美好的记忆；在当时有限的生活条件

下，校工大妈看着母亲吃得津津有味，开心地笑了。

母亲回忆说，暑假时曾经受大妈的邀请去她家做客，她丈夫是有着少数民族血统的汉人，讲不清自己到底是什么少数民族的后裔；这对他来说无关紧要，重要的是祖辈的饮食文化一代又一代地传承下来。

一走进他们家，母亲至今仍记得厨房好大，里面有一个砖砌新疆式的烤炉，同时还有一个汉族家庭共有的砖砌锅灶，两个不同饮食文化就这样融合在一起。

煮上一锅汤，汤里有土豆、洋葱、高丽菜、胡萝卜、番茄，家里有羊肉或牛肉就加一些，类似俄罗斯的罗宋汤；一边咬着大烤饼或肉夹馍，一边喝着汤，时不时吃上一顿汉餐，红焖羊肉、羊杂汤、大米饭，这就是他们家的日常饮食。

母亲回忆时还吞咽着口水，这时，母亲才想起肉夹馍对他们家来说，已经算是满不错的美食了。母亲说，最难忘的是，这个大妈还教会了她做肉夹馍的诀窍。母亲孤身一人远离家乡，平日忙忙碌碌也不觉得太想家，但每逢佳节倍思亲，特别是中秋节，大漠风光一马平川，月亮又大又圆，容易勾起游子思乡的情绪。

当地人过中秋节是没有月饼可吃的，那里没有月饼，也买不到月饼；母亲说，肉夹馍圆圆的，那时候肉夹馍就是母亲眼中最好的月饼替代品。她在宿舍慢慢地咀嚼肉夹馍，眼里噙着泪水思亲，别有一番滋味在心头。

十九年的兵团「峥嵘岁月」之所以结束，是因为外公退休，按当时的政策可以由子女「顶替」父母的工作岗位。于是母亲告别了子弟中学的校友，带回了做肉夹馍的绝活回到苏州老家，她的生活又重新回到江南水乡的苏州生活模式。

寻常的苏州人家在中秋节也有自制月饼的习俗，只不过有些人家嫌做月饼太费功夫，买点苏式的豆沙小月饼、玫瑰月饼还是负担得起的。我听外公说，他小时候就曾经帮着家里敲核桃、敲松子，把里面的肉弄出来，他觉得很开心，敲的时候就能够吃一点核桃肉、松子肉。到了外公这一代，过中秋节通常一般人家已经不再自制月饼了。

自从母亲顶替外公返回苏州工作后，我们家过中秋节就变了新花样，因

为添加了母亲做的大西北肉夹馍。母亲早在中秋节的前几天，就去菜市场留心挑选羊肉了，她说，苏州的羊肉特别腥，与乌鲁木齐的羊肉不一样，她在烹煮时加了不少姜、葱、绍兴酒等去掉羊膻味。我完全是外行，只知道吃，就这样，我们家过中秋节就成了独特的西北肉夹馍与苏式月饼的合唱。

与我们家住得近的亲友听说有好东西吃，在中秋节那天就会来尝鲜，告别时还要带几个回家。这样的走亲访友并非空穴来风，而是苏州人在中秋节独特的「走月亮」民俗。姐妹三三两两走在湖边、河边，跨过小桥，穿过长桥，此时皓月当空，觉得月亮是在跟着姐妹们一起走，仿佛进入了神奇的时空，这样的民俗不知是何时在苏州形成？「走月亮」一代又一代发扬，并且传承下来。

「中秋木樨插鬓香，姐妹结伴走月亮。夜凉未嫌罗衫薄，路远只恨绣裙长。」据传，苏州妇女「走月亮」至少要过三座桥，称为「走三桥」，希望今后人生的道路能够平坦顺利。还有一种说法是那天走的桥越多越好，但是不可以重复。

清人周宗泰写的「姑苏竹枝词」就是很好的例证，「中秋共把斗香烧，姐妹邻家举手邀。联袂同游明月巷，踏歌还度彩云桥。」我们家过中秋就是和别人不同，苏州的左邻右舍都很羡慕；移居美国后，家里也想这样过节，但不可得，只能在心头留下遗憾。 **此文已经在 9 月 10 日《世界新闻网》刊登**

#返回目录

人 奶 的 妙 用

毛姐

一次周末回家看望老爸老妈。见到院子里的几棵柿子树上挂满了红彤彤的小灯笼一样的柿子，树枝都被累累的果实压弯了腰，还引来了很多馋嘴的鸟儿。

老爸说，我们老了，腿脚不灵便了，等着你们回来摘柿子呢。于是吃过午饭我就爬到二楼的平台上着手采摘。

近处摘完了，远处的够不着，我找来一根头上绑着铁钩的长竹竿，钩住远处一根结满了柿子的枝条，使劲一拉，谁知就在这一瞬间，我突然觉得左手像针扎一样钻心的疼痛。急忙松手一看，竹竿上有一小圆洞，一只黑黄相间的细腰马蜂正在向洞内龟缩。

啊，原来是它偷袭了我！

这个可恨的家伙知道自己干了坏事，心虚地钻进洞里藏了起来。眼看着我左手的无名指迅速红肿起来，同时伴随着一阵阵钻心的跳痛。我顾不上去惩罚马蜂，迅疾丢下竹竿，用右手紧紧掐住左手无名指的根部，跑下楼去。

老爸说，抹点药膏吧。我说药膏不行。老妈说，去医院看看吧。我说医院的医生们总是把简单的问题搞得复杂化。保姆说，抹点人奶就好。嘿，经她这一提示，使我想起了童年时期，小伙伴们时常有被家门前一片荒草内的蜂子蜇伤，大人们都是叫被蜇伤的孩子去找喂奶的产妇讨要一点奶水，抹到伤口处即可。

于是，我赶紧打听院子里谁家有吃奶的孩子。有人说，前几天看见老魏抱着才满月的孙子在大门口玩。我一阵欣喜，立刻拨通了老魏家的电话，是他老伴谢大姐接的，她说，真不巧，儿媳妇今天回娘家了，明天才能回来。我心中一凉，手指头疼得更钻心了，边甩手边哈气。她见我着急，马上又给我提供了另一条线索——蔡大妈家的小孙子这个星期回来了。我心中一喜，立刻把电话又拨到蔡大妈家，蔡大妈亲自接的电话，可是她说她的孙子已经断奶了。我的心又凉了半截，眼瞅着无名指已经肿得打不了弯了，并有在短时间内向整个手背漫延的趋势，疼痛难忍。正要放下电话，话筒里又传来蔡

大妈热情的声音：北楼五单元小周的孩子才半岁，应该还在吃奶。我心中又重新燃起了希望，急忙冲到小周家。

小周的媳妇很热情，尽管跟我不是太熟悉，但她看到我那红肿的无名指时，立刻掀开衣服挤奶，并用一个一次性塑料杯接着。可是，我看她挤了好一阵子才挤出不到两毫升的奶汁来。她不好意思地说，我的奶水不好，实在是太少了，孩子都不够吃。望着她为难的样子，我连连说，够了够了，谢谢了。

我边往回走，边迫不及待地把那点珍贵的奶液往红肿疼痛的无名指上涂抹。

回到家里，疼痛果然就开始减轻了。整个下午，我每隔一会儿就把手指放到那奶液里泡一泡，确切地说是蘸一蘸，因为奶液实在太少。吃完晚饭我都没敢刷碗，生怕那点宝贵的奶液被洗掉了。到晚上该睡觉的时候，嘿，还真灵，一点也不觉得疼了，就是还肿着。可是那点不足两毫升的奶液已经被我沾完了，本想去再找小周的媳妇讨要一点，可一想到她的奶水那么少，我又怎么忍心再去夺她那半岁的孩子的口粮呀！只好作罢，听天由命了，带着“也不知明天是否还会又肿痛起来”的担心，疲惫地进入了梦乡。

次日早上起来，刷牙洗脸，吃饭洗碗，猛然想起了我的手指，呵，既不疼也不肿，完好如初，竟然痊愈了。

哈哈！这人奶真是有如此神功啊！

写出这一篇，就是为了让今后如有不幸被蜂子蜇伤的朋友们也能用到此妙方而减少痛苦，能帮到他人就是我的幸福。

#返回目录

夏末秋初小菜园（美篇）

张媛香

链接： https://www.meipian.cn/4edfu926?first_share_to=other&first_share_uid=122740482&from=other&share_depth=1&share_from=self&share_user_mpuuid=76694021c88d455425d7e513cd6c5fb6&um_rtc=420e79adda019bcb2616473392f26027&user_id=122740482&v=6.10.2

#返回目录

【书法欣赏】

编者按：陕西长安是出历代书法家之地，中国现代书法家张甲石就是其中之一，他师从刘自棪先生，从临摹碑林字贴起步，擅长楷、草、隶、篆各体，终身从事书法教学。他的作品国内、日本、台湾、香港等地友人收藏甚多，以下我们展示他几幅作品，供大家欣赏学习。

张甲石先生书法欣赏

张甲石

一、 草书：

1、唐诗一首

“登鹳雀楼”

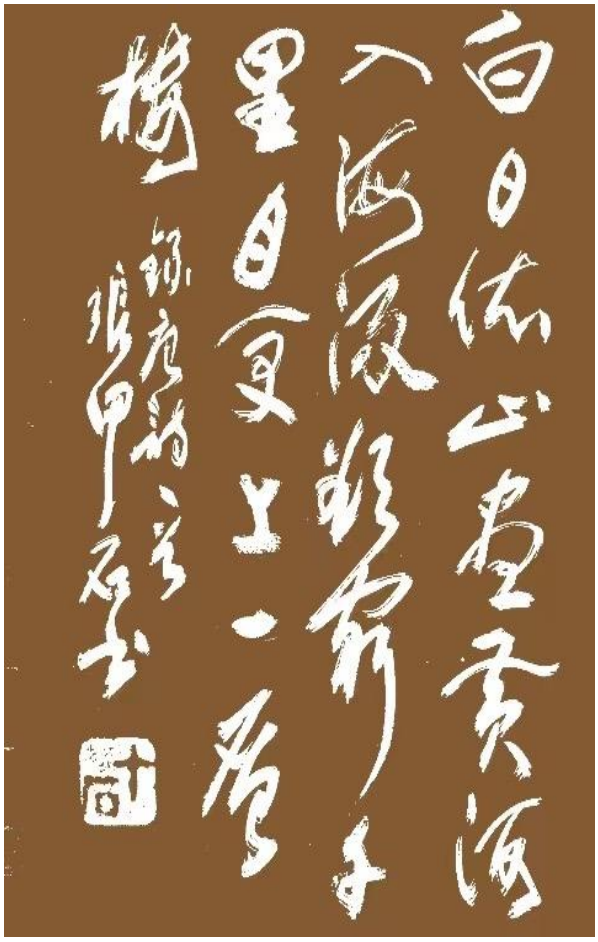
唐代诗人王之涣

白日依山尽，

黄河入海流，

欲穷千里目，

更上一层楼。



2、唐诗一首

“春晓”

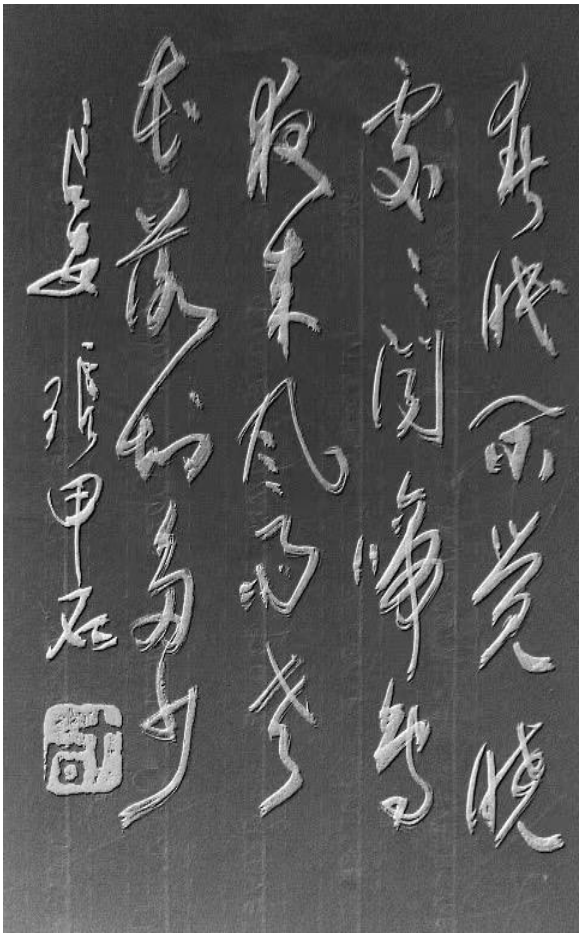
唐代诗人孟浩然

春眠不觉晓，

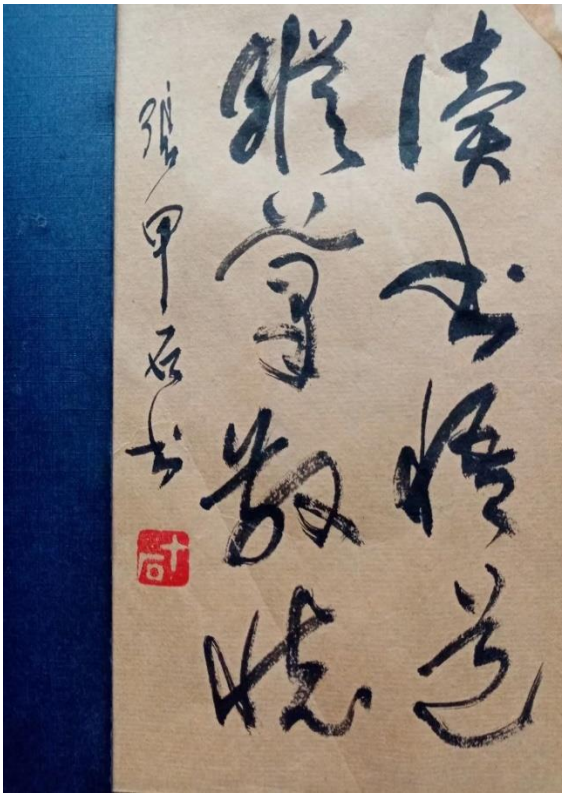
处处闻啼鸟，

夜来风雨声，

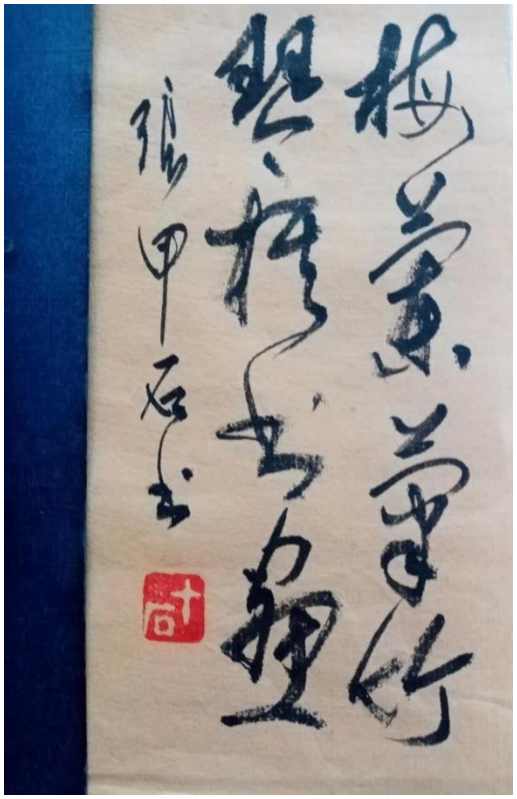
花落知多少。



3、绝句两条



读书悟道 难掌散悦



梅兰菊竹 琴棋书画

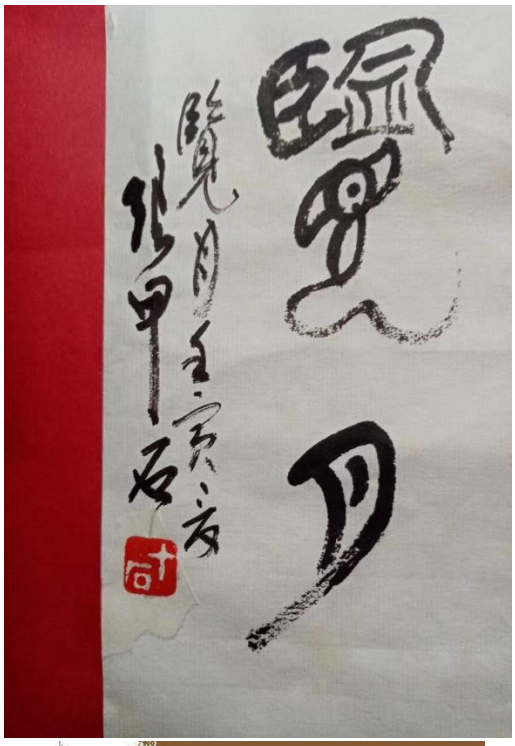
二、 隶书：

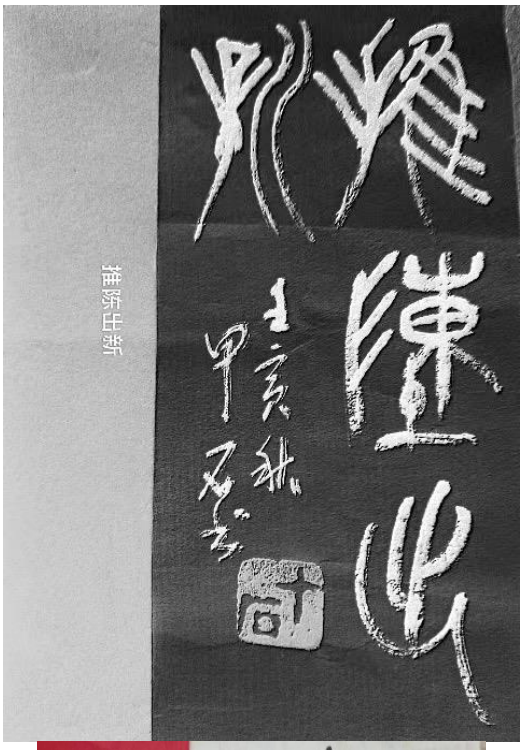
焚香煮茶 听琴玩鹤

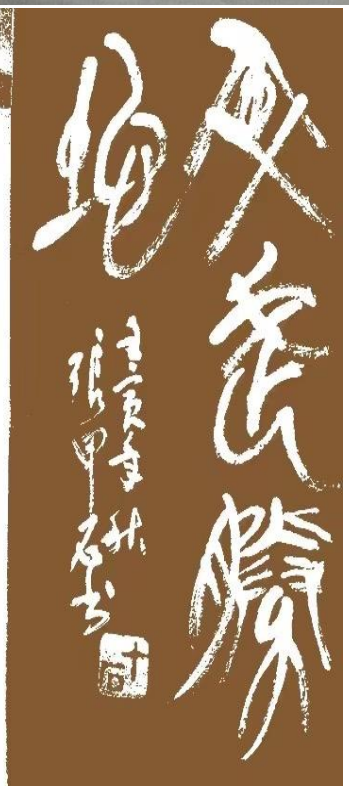
隶宗秦汉 楷法晋唐

三、　篆书：

下面四幅作品，分别书写的是：览月；推陈出新；文武胜地；云龙飞驾，天马行空。







#返回目录

【老年人健康】

衰老是一个被灌输的概念

青衣仙子

衰老是一个被灌输的概念。实验证明，老人只要相信自己年轻了，身体便会做出相应配合。

最近读到哈佛大学心理学教授艾伦·朗格的一篇文章，题目叫做《专注力是对抗岁月的力量》。哈佛大学的心理学家朗格教授今年 63 岁，酷爱网球，年轻的时候，曾经因摔断了脚踝，医生说她再也不能打网球了，但现在她双腿健康，仍然活跃在网球场上。她集 30 年的研究与实践创造了“可能性心理学”，其研究假设是：我们不知道自己能做什么，或者能变成什么，一切皆有可能。而核心概念则是“专注力”，这里所指的专注力，是说我们需要时不时地停下脚步思考一下我们在做什么，在某个情境下是怎样反应的，还有没有别的选择?换句话说，专注力就是一种简单的实践，要时常去留意新的事物、积极寻找差异。让自己对人和环境重新敏感起来，向新的可能性敞开、形成新的视角。

朗格教授进行了一个十分有趣的实验。她和学生搭建了一个“时空胶囊”，把这里布置得与 20 年前一模一样，然后邀请 16 位七八十岁的老人，8 人一组，分成“实验组”和“控制组”，让他们在“时空胶囊”生活一个星期。七天里，老人们都沉浸在 20 年前的环境里，他们都被要求更加积极地生活，没有人帮助他们穿衣服或搀扶他们走路。唯一的区别是，实验组的老人言行举止必须“活”在 20 年前，而控制组的老人是用怀旧的方式谈论和回忆 20 年前发生的事情。

实验的结果是，两组老人的身体素质都有了明显改善。实验前，他们几乎都是家人陪着来的，老态龙钟、步履蹒跚。一周后，他们的视力、听力，记忆力都有了明显的提高，血压降低了，步态，体力都有了明显改善。相比之下，实验组，也就是那些“活”在 20 年前的老人们进步更加惊人，他们手脚更加敏捷，智力测验中得分更高。局外人看到他们实验前后的照片，几

乎不敢相信自己的眼睛。

实验证明，老人们在心理上相信自己年轻了 20 岁，于是身体便做出相应的配合。衰老是一个被灌输的概念，老年人的虚弱、无助，多病，常常是一种习惯性无助，而不是必然的生理过程。比如说人老了，记忆就一定衰退吗？答案并不是绝对的！真正抑制我们潜能的是我们身处在一个崇拜青春而厌弃老年的社会。我们固执地认为衰老和能力减弱有着必然的联系，这种思维定势极具杀伤力。如果我们对自己的生活有更多的控制权，由自己决定娱乐节目，自己照顾房间里的植物，就会比那些被全方位照顾的老人更加快乐、年轻和长寿。

人体有强大的自我修复功能

手指不小心被割伤以后，要不了几天伤口就会自行愈合，骨头一旦发生骨折，断裂处会形成软组织，使骨头恢复到原来的形状和大小，这就是人体神奇的自我修复功能。

再生和自我修复，是生物界在长期进化过程中获得的自我防御机制之一，掌握了人体的修复密码，随时进行自我修复，人就会健康长寿。

人体就如一台非常精密的仪器，有着许多神奇的自我修复功能，人体器官总是持续不断的更新，称之为维护性再生，一旦受到损伤，只要保持血液循环畅通，给细胞以充足的营养素，细胞就会新生，来修复替换病变的组织，人体就不会因损伤而引起病变。

雾霾伤肺，酒精伤肝，熬夜伤肾，这些我们耳熟能详的不健康生活方式，并没有在每个人身上造成立竿见影的伤害，就在于身体具有强大的修复能力，让人体能保持在健康状态：肝脏发生损伤，肝细胞自然再生，来修复损伤的区域。疾病的过程就是损伤与修复的过程，如果修复大于损伤，人体就能保持健康，如果损伤大于修复，人体就会出现各种疾病。

因为人体具备自我修复功能，所以有些疾病是可以不治而愈的。

1、骨质增生（骨刺）：大多数人一听到有“骨刺”就立即想到拔刺，欲把刺弄掉而后快。其实，骨刺是一种人体的自我保护。广州中医药大学骨伤科医院骨伤三科主任医师张文财介绍，骨刺即骨质增生，是人体的一种自我保护反应，大多数骨刺并不需要治疗。骨质增生开始会出现一些症状，但与

人相处一段时候后，彼此适应，症状就消失了。

2、慢性浅表性胃炎： 就是消化不良，很多人都有。调查显示，慢性浅表性胃炎的检出率达 80%~90%。在医院，只要你接受胃镜检查，几乎无一例外会得到这么一个最轻级别的诊断：慢性浅表性胃炎。临床医师很难见到“胃、十二指肠未见异常”的正常胃镜报告。所以，几乎大多数人都有慢性浅表性胃炎。

南方医科大学南方医院消化科副主任医师白杨介绍，事实上，胃镜报告中的很多慢性浅表性胃炎，只是功能性消化不良或非溃疡性消化不良，并不是胃黏膜真的有了慢性炎症，完全不需要治疗。如果饭后出现饱胀、消化不良时，吃点多酶片、多种益生菌即可缓解，并不需要担心。

3、紧张型高血压：不少中老年人劳累紧张后头晕、胸闷，测量血压时，发现舒张压在 90~100 毫米汞柱，这类高血压不用治疗。这是紧张造成交感神经异常兴奋，周围血管收缩引起的舒张压升高。精神因素消除后，血压会恢复正常。但超过 3 个月舒张压仍在 95 毫米汞柱以上，则需要采取适当锻炼、改善生活方式（低脂、低盐饮食）等方法，来使血压恢复至正常水平。

如果紧张型高血压刚出现时便服降压药，会使原本正常的收缩压降低，引起心脑等重要器官缺血，造成心悸、嗜睡、眩晕、便秘、头痛等副作用。尤其对于患有严重冠心病的老人，还可能诱发心绞痛甚至心肌梗死。

4、血糖不稳定：不少中老年人血糖偏高且不稳定，空腹血糖在 6.1~7.0 毫摩尔／升、餐后血糖在 7.8~11.1 毫摩尔／升之间波动。实际上这只是糖尿病的前期预警信号，可暂时不用服降糖药物，而采取积极的饮食、运动等干预措施。过早使用降糖药物，反而会造成头晕、胃肠不适、肌肉疼痛、乏力疲倦等副作用。这是因为血糖降低难以满足组织器官的能量需要，尤其对于伴有肝肾功能不全、心肌梗死、低血压或心功能不全的老人，甚至会造成生命危险。

5、早期脂肪肝：早期脂肪肝一般无须治疗，但必须少吃高油、高脂的食物，长期坚持有氧运动，多吃一些富含甲硫氨酸的食物（小米、莜麦等）。如服用降脂、保肝药物，反而会加重肝脏的代谢负担，不利于肝脏的恢复，还会加重便秘、腹胀、消化不良等症状。对于高危人群（高血压、冠心病等）

还有诱发腔隙性脑梗死，或者出血性中风的危险。

6、失眠：失眠是由精神因素导致的，完全可以通过自我调节而达到自愈的作用。很多情况下，一上来就吃安眠药无异于饮鸩止渴。事实上，放松心情，平衡心态，可以起到立竿见影的效果。因此，调节心态就是最好的治疗。

7、甲状腺结节：95%都是良性。很多人体检一查出有“甲状腺结节”就非常紧张，认为要马上手术治疗，担心出现“甲状腺癌变”!

中华医学会内分泌学分会前主任委员滕卫平说，之所以很多人都有甲状腺结节的问题，主要是因为 B 超技术的进步，连 3 毫米的结节都可以看到。事实上，1 厘米以下的“甲状腺结节”完全不必担心，也不需做进一步检查。绝大多数都是良性的，更不会变成“甲状腺癌”。大多数甲状腺癌是“惰性肿瘤”，即“它很懒，不爱转移，也不爱进展。”除非结节大小在 1~4 厘米，才需要定期检查。

8、宫颈糜烂：只是名字吓人。第一次听到“宫颈糜烂”这个词，大脑便已经脑补出“宫颈开始慢慢溃烂、发臭，进而波及整个子宫”的可怕画面。其实，这只是医学名词史上的一个大失误。

在国际上，“宫颈糜烂”这个名称已经被取消，我国妇科教材也取消了这个说法。它的真身是“宫颈柱状上皮异位”，属于正常的生理现象。北京协和医院妇产科主任医师谭先杰介绍说，宫颈糜烂是女性的一种正常生理改变现象，并不能称之为病。大部分宫颈糜烂的女性，只是受激素水平的影响出现上皮异位，待激素水平稳定后，所谓“糜烂”情况就会得到改善。

许多女性被街边小广告忽悠，通过所谓“物理治疗”处理宫颈糜烂、宫颈炎，弄得不好还会引起无谓的感染，钱包受伤的同时还伤身，简直是大整蛊！

9、盆腔积液：3 厘米以下不用治。“盆腔积液”听起来非常可怕，其实人体的盆腔、腹腔并不是干巴巴的一块“土地”，腹膜、大网膜、肠管等都会分泌一些液体，这些液体通常能起到润滑和保护盆腹腔器官和组织的作用。

“盆腔积液”仅是一种表现，而不是一种疾病，更确切地说是影像学对

盆腔内液体的一种描述。中国医科大学附属第一医院妇科主任张颐介绍，几乎每个女性都会有不同程度的盆腔积液，一般女性都在 3 厘米以下。3 厘米以下可以视为正常范围，如果没有其他下舒服的症状，是不需要治疗的。

“那如果稍微多于 3cm 呢？”如果是排卵期、月经期或者月经刚结束的时候，积液可能会略有增多，如果没有其他任何异常，即使稍微多于 3cm 也不必大惊小怪。

10、耳鸣难眠：泡脚加白醋。山东省泰安市中医院耳鼻喉科副主任医师亓俊平介绍，经常性的耳鸣会令人心烦意燥，难以入眠。最简单有效治疗耳鸣的方法就是，在晚上洗脚的时候加点白醋，就可以帮助你缓解耳鸣，甜美入梦。

睡前用热水加白醋沐足，每天 1 次，每次 30 分钟为宜。水温在 38℃~42℃左右为好，把双脚伸进盆中，双脚来回搓洗，不断按摩双足底的涌泉穴，直至感到穴位酸胀为止，然后擦干。 **本文转载“华夏快递”**

#返回目录

【银光厨艺】

中秋月饼的制作（美篇）

张媛香

冰皮月饼　　制作：梅先

链接：https://www.meipian.cn/4e8oz2lc?first_share_to=other&first_share_uid=122740482&from=other&share_depth=1&share_from=self&share_user_mpuuid=76694021c88d455425d7e513cd6c5fb6&um_rtc=5a11cb8bb82ee201256f182bf393ddbb&user_id=122740482&v=6.10.2

#返回目录