银光老年协会

Silver-Light Seniors Association

银 光 通 讯

2023 年 12 月 1 日 第 170 期

责任编辑 徐印树 曾立新

目 录

【银光寄语】.....

《银光老年协会》简介.....

《银光通讯》简介.....

【银光论坛】.....

一篇旧文引出了过去.....毕丽珠

【银光活动】.....

欢乐座谈欢乐多.....文:心声 图:基铭

万圣节花絮（美篇）.....陈时达

【银光文苑】.....

无知带来的悲剧.....徐联舫

重阳秋色.....江传银

金秋时节话感恩.....文:医友 王岚 图:云芸

【健康园地】.....

癌症防控的关键：在于精准筛查.....吴月籣

【旅游观光】.....

（一）乘邮轮游记.....邹少男

（二）游法国所见所思.....邹少男

美国百年小镇 Occoquan town.....云艾青

【银光厨艺】.....

银光厨艺美食交流展台（美篇）.....张媛香

【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 20159 Mare Terrace 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170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)
   《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：徐印树、曾立新。邮箱为：xys1946@gmial.com .
   下期责任编辑：统一安排，稿件投递见下面！
2. 《银光通讯》统一投稿地址：journalslsa@gmail.com
   每月投稿的截稿期为24日。

返回目录

【银光论坛】

一篇旧文引出了过去

畢丽珠

我惜字，以往的信件、记事、哪怕是一个地址和电话号码，都会留着，集少成多成了负担。年龄渐大身体渐差想把自己的这些垃圾清理一下，无意间抽出了一篇过去写的东西。看了一下，对它的旧情复燃了起来。那是一篇旧稿，于是开始了往事不如烟的浮想联篇。银光初期在 Reston 一处房子的大厅中活动，此处属于 Herndon 老人中心。不久新的 Herndon 老人中心落成，银光协会随着也改变了活动地点，直到如今。这篇小文就是在银光新址开会时由我朗诵而出的，只是说说心里话而已。原文如下：

《致三岁银光》

当我们走进 " 银光 " ，才知道它是如此繁花似锦，宽敞明亮。所谓的协会，原来是华人老者寄托情感的地方。友善理解倾诉衷肠，把海外的孤寂幽怨瞬间释放。在这里我们健身学习打球歌唱，电脑英文又让我们重新坐进了课堂。过去的歌仿佛还把我们留在原地，依归那么深情年少疯狂。练拳跳舞下棋麻将，能者为师吹拉弹唱。我们谈古论今毫无阻挡，一个话题可以牵出若干年的沧桑。虽然北调对南腔口音不一样，但来自同一个祖宗与民族，是真正的老乡見老乡。親啊，好像人在他乡遇故交，说啊，讲不尽的古道热腸。尽管我们黑发变灰，正因为这不久后的白发苍苍，才让我们倍加珍惜这海外情缘，不容易聚集的深情交往。我们仍然怀着火热的心，揣着老来少的目标和梦想，欢度着今生今世有限的时光。只要融进这个集体，肺活量就自然地扩放。不用正襟端坐，不必矜持作态，只管大胆地跳尽情地玩儿大声地唱，把自已的内心自然地释放。感谢您银光！虽然你很稚嫩仅有三岁，但你的成就却如此辉煌！你给了我们一个800人的家，温暖亲切慈祥。願你永葆青春敞开你那博大的胸怀，接纳源源而来的四面八方，让他们感受着海内存知已天涯若比邻的亲切与阳光！

那时的 " 银光 " 虽是麻雀虽小五脏俱全，但一穷二白十分拮据。老人家几乎都是儿女们不远万里请来为他们勤俭持家，俯首甘为孺子牛的免费媒姆。他们视子如命爱孙入骨，唯独囊中羞涩干净的很。他们对银光的维护爱戴众人捧柴，只能是有力出力，不像近邻马里兰州，有政府的经济支持宽松许多。很多人也想用真金白银表示一下爱心，但谈何容易。银光是从苦日子中熬过来的，所以极少发放礼物和纪念品。是真正的铁公鸡！八十年代初祖国开放了友好的大门，选择了

一批批品学兼优的学子来美深造，他们普遍年龄较大，结婚后又经济拮据，无法不求助自己的父母。其时国内的经济也在急速好转，逐渐脱贫。但子女的求助高于一切！起初好奇，很想见识一下西方世界的人情世故。之后苦恼，这里的世界是如此孤静！不像国内到处都熙熙攘攘人声鼎沸。在这里从儿女早上上班走出家门后，思亲想家的情绪就激烈翻腾，怕儿女对父母心有歉疚不愿也不敢说出自己的苦恼，所以天天怀抱着还不会说话的小婴儿，站在租屋中隔窗看着外面的世界。当时最省钱的通信方式是写信，但等回信是要有耐心的。因此红兰边信封是最珍贵的读物，百看不厌。他们数着钟点等着儿女放学下班回家，只有儿女到家时才有生气和温暖。饭菜早在小婴儿睡觉时就已准备好，听到门锁转动的声响后也常听到：真香！真温馨！这是儿女对父母最感恩的赞美。只这一句话就可以抚平多日的寂寞和无奈。那时国际长途电话费很贵，7毛8一分钟，很多家长把话浓缩到纸上，让通话尽快结束。不舍得浪费儿女一分钱。父母舐犊情深到了极点！为了儿女的前途，为了儿女的生活早日稳定，父母情願舍弃一切。儿女好是他们最大的心愿。那时没見有什么啃老的，父母慈孩子孝很正常！不像当下，随着孙辈的长大，儿女逐渐工作生活稳定。一次听女儿说起中文学校，这才开始走出家门去欣赏外面的世界。根据住处选择了希望中文学校北维校区。第一次推开那里的大门时，我像刘姥姥进大观园，＂哎哟，这么多的中国人！孩子比大人都多，心潮澎湃！一溜长条桌上标志着各种服务项目：借录像带，杂志，书刊画报，就连校长也都是在桌子后面接待交流有关问询，指导工作。態度温和友好令人好感！之后知道他们都是义工，利用工作之余，为祖国同胞和后代免费服务。在我心中他们都是精神贵族！敬佩之情溢满胸怀！也有几个和我一样的散兵游勇似的老人家，沿着教室外的廊道走来走去，累了就席地而坐。不像美国人那么热情，开口就＂嗨！＂，但从眼神中看的出是友好善意的。但羞于主动开口，只是怯怯的矜持而已。随着孙辈报名入学，我每周日都去，就在那里结识了许多老年朋友，有的成为莫逆之交。以后，离世的不少，在世的有些人也开始抱病在身，不再出现在某些場合。即便有的人可以在7年庆的乐园老人服务中心参加活动，但已是＂资深＂老人了。就在北维校区，年轻的龚留英和清华大学的陈钟英教授夫妇，萌发了把大家组织在一起的想法。联合了一部分热心老人如：陈萃联，陈伯熙，吕学富等等的老人家去搜集有关文件，走访有关单位并和大家酝酿着如何实现这一想法。首先在柯永康，丁文夫妻的女儿家开了一个不小的 party ，其间陈钟英和龚留英把主要文件向大家宣读了一下，引起了许多人的兴趣与关注，于是开始了行动。当时有车又会开车的人太少，会英语又能与外界交流打交道的更少。中山大学教授王良中是集各种优势于一身的秀才！就是在这次 party 上我见识了这位秀才的音容笑貌，并在饭后全体合影留念。他是银光老年协会的大功臣之一！前

几年去儿子处团聚，远走他乡。

2004年的重阳节银光老年协会正式成立。迄今已经19年，“银光”从此落户北美大地，在星星之火可以燎原的观念下，成为众人捧柴添砖加瓦的磁場！吸引着众多适龄老人纷至沓来。她已换届几次，高手才子不断涌现。龚留英，陈钟英，王一宁，欧阳铭，朱荣胜，陈仕达，还有几位我叫不出名的精英骨干，把一个解乡愁，抱团取暖的温馨团队，升华到集现代各种科技于一身的千人大集体，该是多么令人感动又骄傲的大事！今年10月15日的银光19年庆和乐园老人服务中心的7年庆，场面不大但很隆重！主会場设在乐园中心的大厅！本屆理事长陈丽珍致开幕词，那是一位美丽清秀干练的女士，言简意赅的开场白，不拖泥带水直奔主题，我很欣尝也很钦佩。今日全场的文艺节目中也出現过她的影子，舞姿曼妙人也婀娜，好感顿生！ 19年的银光变化很大，第一屆的龚留英，陈钟英她们做的最大好事，就是创建了银光老年协会。用大家的话说：我们有家了，海外之家。三岁银光就是在那个“家”里庆祝的。他们每一个人都称得上是银光的功臣。他们让今日银光多彩多姿，鸟枪换炮，以及编辑出版的现代化和一屆又一屆的创新管理。十七个节目，有歌有舞，有戏有颂，独奏弦乐，八仙过海各显神通！很专业有功底，就是广場舞，健康操以及交谊舞都不落俗套，各有风采！就连屏幕无论灯光还是背景，音响伴奏也都是现代化操控，好一个今非昔比！演员的服装行头，无论是质料色彩尺寸样式，从头到脚件件合身，人人配套，堪比专业团队！19年的变化天翻地复。我很佩服各屆理事会的能力，能把远离祖国的华夏儿女凝聚在北美大地，在这里生根开花。怀着对世界的热爱，友好和谐的相聚，散发着永远的芬芳！

当然，近年乐园老人服务中心也成为银光老年协会的分会。经理王继红和梁慧聪两夫妻，年富力强待人宽厚。所有乐园团队的员工们兢兢业业各司其职，用自己耐心周到的优良服务，维护着这个逐渐壮大的机构。为此，老人家知足而快乐！庆幸自己晚年的安逸归宿，的确他们生活在名符其实的乐园之中！感恩着政府的关怀和护工们的照顾。此次会場的佈置和清理，也都是乐园经理和几位精兵强将在快速动作中佈置和整顿好的。前者是因为银光租借場地出了问题，临时变更地点。后者是乐园第二天的清晨，还要迎接众多老人到此正常活动。所以有些外州来乐园的人常说：她们过去老人中心的老板从不把老人扶上车，装好助步车。王经理照顾的好！很温暖！众口皆碑！他是个大度而又不惜力的年青人！的确如此。

返回目录

【银光活动】

欢乐座谈欢乐多

——银光理事会泰森座谈散记

文：心声 图：基铭

国庆伴随中秋过 2023年10月1日，是中华人民共和国成立74周年的国庆佳节，9月29日(农历类卯年的8月15日)，是祖国人民盛爱的中秋佳节，在欢度双重美好节日的10月1日下午2点，在泰森老年公寓多功能大厅里，银光老年协会陈丽珍理事长，吴月兰、曾立新副理事长和翁凯伦、徐印树、王丹理事一行6人;前任理事长陈时达，泰森分会会长汪基铭，副分会长李景钊带领着部分会员一行22人，大家亲切相见，满怀着欢度节日的喜悦心情，围绕着银光老年协会的当前工作和今后的发展，高兴地召开了欢乐难忘的座谈会。

银光理事忌蹉跎 银光老年协会成立19周年，十届理事会不负众望，启挑重担，前后共带领着1600多名注册银光会员，不断参加各项新的活动，不断创造着新的业绩!银光会员都感受到:每一届的理事会，都在想会员之所想，急会员之所急，帮会员之所需都深入到各个分会看望、慰问、座谈，印象最深的是无论哪一届理事会，无论哪一位理事长和理事们都非常珍惜新机遇，履行新职责，创建新业绩，一点也不虚度任期内的美好时光。翁凯伦理事还牺牲许多休息时间，到泰森分会的舞蹈队辅导，帮助提高舞蹈水平。座谈会上，银光理事长和理事们开门见山，开诚布公，在肯定泰森分会主要工作的同时，虚心诚意地征求着大家的不同意见。

泰森的代表们也直接了当，和盘托出，倾吐着自己的肺腑之言。大家都认为:明年就是银光成立20周年的日子，期望着理事会更加努力，把工作的重点放在理事会班子和银光会员队伍素质的自身建设上，把精力用在为银光会员身体健康办实事上，把功夫下在银光通讯、网站、歌舞、戏曲、太极、读书会、英语班、电脑班、书法、绘画、摄影、游戏、有关球类、游泳、旅游、烹饪等各项工作的点点滴滴上，各尽所能，各取所需，百花齐放，百家争鸣，把对外联络保持在以往固有的联邦政府有关部门、中国驻美大使馆、支持协助的有关老年中心、学校或者团体(类似我们的民众团体，如马里兰州的华美老年协会)，为纪念成立20周年，进行必要的拜访、汇报、联络、交流，为了促进和保证理事会对所属分会组织

的活动落实好，请一定提前一周以上预发通知，以便于充分做好必要的准备。泰森畅叙新收获 泰森分会参加座谈的代表，特别珍惜这美好的机遇，争先恐后，积极发言，李源为赶往中文学校执勤，所以她抢先发言，谈她亲身参与泰森分会20多年来一直坚持不懈的活动——华人谈话会，这引起了大家的共鸣。汪基铭分会长简要地汇报了分会的工作，介绍了泰森分会的情况，95岁高龄的韩东丽、银光才女毕丽珠、优秀义工桑丽莎“三丽花发”，突出了泰森分会的传承华人优良传统，显示以老养老的特色，创办20多年来，坚持在每个月的第一个星期二晚上7-9点钟准时进行，唱歌、座谈、游戏等多项内容相结合，自筹活动经费，严格财务管理,组织骨干，轮流值班，从不间断，参加的人员越来越多!在泰森，大家感受到银光老年协会这个老人之家的温暖与快乐!欢乐座谈欢乐多。

下午4点多，座谈会还一直在进行中，直到理事长陈丽珍满面笑容地宣布这次座谈会结束，并说下次我们有机会再聊吧!这时，前理事长陈时达邀请大家拍个集体照。与会全体人员特别高兴，开心瞬间的彩照，为我们留下了这次欢乐座谈会的难忘纪念!佳节的座谈时光，美好的座谈环境，开心的座谈人群，贴心的座谈内容，洋溢的座谈氛围.给这次欢乐的座谈取得了圆满的成效!大家怀着参加、聆听座谈会的美好愿望，实现了开心、欢乐的人生理想。浮生若梦，为欢几何?身处银光，何为不乐!

返回目录

万圣节花絮（美篇）

陈时达

https://www.meipian.cn/4xvlapq7?first_share_uid=16148804&share_depth=1&first_share_to=copy_link

返回目录

【银光文苑】

无知带来的悲剧

徐联舫

人生难免有不愉快，挫折，失败，甚至悲剧。有些是无法预料，无法避免的。比方，像地震，或者马航这样的异常事件。有些原则上可以避免，实际不容易做到。比方，为了事业，影响了健康。但是，还有一类事件，应该很容易避免，但由于无知，造成重大损失。这里说的无知，不是因为文化太低，缺乏知识，而是社会和文化差异造成的。

前不久，有报导，华人带中药复方甘草片进美国，被美国海关作为携带毒品，带上手铐，最后处罚五年不能进入美国。据说，这个处罚还算轻的，重的可以坐牢。因为复方甘草片中含有可卡因(古柯碱)，这算毒品，是违法的。相信华人听到这个消息都觉得震惊。

从这个事件，我们应该得到什么教训呢？

中国人一定认为，复方甘草片是很普通中药，药性平和。怎么会是毒品？这是中国人的思维。美国人不是这么想的。他们根据检验化学成分，得到这个结论。你是不可能说服海关工作人员的。

另外，中国人一定认为，我不是贩毒，我不知道复方甘草片的成分，我只是想给自己亲友治病，怎么有罪了？美国海关不会听信你的解释。因为他们只能依据 FDA 的规定。FDA 没有批准的药品，都是违法的。你也不可以用不知情来为自己辩解。你是不知道复方甘草片的成分，但你应该知道药品必须有 FDA 许可，才能流通。你应该事先查询，或者进入海关时主动申报。不然，就可能以运毒论处。

想起来真冤枉。为了这么一点中药，受到这么重的惩罚。

所以，这是严重教训，“小事情”变成大问题，大家一定要记取。如果为自己家人带药，出了问题，没法埋怨。如果是托别人带，情况更糟糕。你托朋友带中药，结果把朋友带到监狱去了，你怎么收场？没法补偿！你还不能说，一人做事一人当，我承担责任。执法机关不会允许你顶罪。

类似的例子还有。2011年，洛杉矶一名华裔携带21张盗版光盘闯关，被海关

人员逮个正着，面临高达21万美元罚款。相当于一张光盘一万美元。本来想占点便宜，结果吃了大亏。21万，大概可以把一个录象带店买下来了。人家拍一个电影，要上亿美元，如果盗版流行，人家就血本无归了，怎么能不跟你急？

还有携带仿冒名牌产品，也是违法的。

植物种子也不能带。也许你觉得我就是在自己家的院子里种一点，自己吃而已。可是，海关考虑的是，如果把某种植物疫病带进来，会蔓延全国。本来美国没有这种植物疫病。进来以后，要消灭它就难了。中国海关也会有这种要求，怕把中国原来没有的植物疫病带进入中国。

不要认为，自己过去带过，或者别人带过，没有被查到，而心存侥幸。的确，查到的是少数。但一旦查到，严厉惩罚，把你过去漏网的，别人漏网的账都算进去了。就像一张光盘一万美元那样。一张光盘怎么值一万美元？一万美元进电影院，可以看多少场次？

冒这种险，后果太严重，即使侥幸过关，好处也不大，实在不值得。

与此相关的，过海关时，如果有人行李太多，托你帮忙带一下过关，千万不能答应，不管对方是老人，小孩，孕妇，残疾人，也不管对方看起来多么善良。如果行李中有违禁品，如毒品，一旦查到，麻烦大了。这时真正毒贩早已逃走，你说是别人托你带的，证据呢？你的同情心得到的“回报”，不是感激，而是牢狱或者死刑。

返回目录

重阳秋色

江传银

枫叶红，
秋草黄，
野菊霜后更芬芳。
抬头望穹苍，
万里无云天蓝蓝，
唯暖阳。

农历九月九，
山野好风光。
沿小溪城外远足，
傍山岗登高眺望。

青山满目赐愉悦，
轻风温凉倍气爽，
未置高巳远视，
欲登山更心旷。

远处山重重，
眼下林茫茫。
有风山愈静，
无声鸟自惊。
闲看静静落日，
坐等绚丽夕阳。

几家炊烟起，
栖鸟树稍上，
耕农偕牛归，
牧歌自远方。

秋风消愁千万里，
胜似春天百花香。
愿君亦去寻秋色，
满眼金叶遍地黄。

走进秋天，
不负重阳。

返回目录

金秋时节话感恩

文：王岚 医友 图：云芸

金秋时节，一片丰收景象，果蔬飘香，枫林尽染，望着一望无边的大南瓜和市场上的火鸡，就知道感恩节快要到了。

感恩节是一个感恩的节日，我们要感谢上天赐予我们的一切，也要感谢身边的人给与我们的关爱和帮助。在这个特殊的日子，我们想对银光老年协会表示最诚挚的感谢！

三年疫情期间，银光老年协会的全体成员一马当前，冲在最前线，每天报告疫情，让我们及时了解病毒的传播情况和防护措施，提醒我们保持社交距离，佩戴口罩，勤洗手，避免不必要外出。银光老年协会还联系安排打疫苗，帮助我们预约时间和地点，提供交通服务，确保我们及时接种疫苗，增强我们的免疫力。

银光老年协会积极组织各种文体活动，开展唱歌，跳舞，打球，打太极拳，开展厨艺比赛，传统节日演出，让我们在网上也能享受各种乐趣 。银光老年协会还开设英语班和电脑班。

银光老年协会是我们温馨的大家庭，它让我们感受到温暖和友爱。在这里我们不但有很多老朋友，还能结识新朋友，分享各种经验和故事，互相学习和帮助。在这里，我们找到了自己的价值和意义，展现自己的才华和风采，在这里，我们可以共同创造美好的回忆和未来。

笔者在两年前，曾访问过安妮湖畔公寓，当时正是疫情最严重的时刻，公寓负责人丁瑞年和范梅花日以继夜，夜以继日地奔忙 ，担心独自居住的老人病重时无人照顾，实施在住房门上挂牌子，晚上挂出免打扰，白天必须把免打扰的面翻过来。如果发现牌子没有翻过来，就敲门问询，真的及时发现几位生病的老人，给她们及时送饭和送药。王玲珍就经常给生病的老人送饭。范梅花在疫情最严重的时刻，让公寓的老人们暂时回到儿女家居住，自己一个人坚守在公寓值班。在生死考验面前，大家团结友爱，不是亲人胜是亲人。

感恩银光老年协会给与我们的一切！请接受我们的最真挚的祝福！

11月9日，亨敦老年中心举行了庆祝感恩节联欢会，

HSC Thanksgiving----11-9-23—-感恩节的演出图片

RPP 合唱团（社区凤凰合唱团）演出了很多首名曲：Take Me Home Country Roads（带我回家）Heart of My Heart Medley（我的心）, Moonshadow(月影）等边弹边唱个个激情四射。

在《天边》婉转的歌声和浓浓的草原味中，银光太极等演员们在细腻的舞姿中飘然起舞

一首表达励志和感恩，鼓舞我们面对艰难困苦勇往直前歌曲《**You Raise Me Up**》由银光合唱队演出

RPP 合唱团）社区凤凰合唱团）劲歌热舞演绎 **Joy to the Word**（欢乐世界），**Dancing Queen(**舞会皇后）

轻歌曼舞婀娜多姿、优美舒展、充满活力的藏族舞《卓玛泉》由银光民族舞蹈队演出

音乐抑扬顿挫、收放腾挪、服饰飘逸、舞步匆匆的“探戈”由银光交谊舞队演出

返回目录

【健康园地】

癌症防控的关键：在于精准筛查

吴月蘭

美国乔治城大学医学院何艾澧教授的在线讲座，主题涵盖美国癌症筛查的规范。讲座中，何教授以深入浅出的方式解释了美国目前癌症筛查领域的最新规范和先进技术。癌症是一种具有高致死率的严重疾病，而早期筛查、早期发现和早期治疗成为战胜癌症的关键。以下是癌症筛查相关知识的梳理：

一、癌症早期症状

早期症状是指在癌症发展初期出现的一些异常体征，通常往往容易忽视或与其他较轻的健康问题混淆，由于癌症类型和患者个体差异有所不同，早期症状也会有多样性。以下是一些常见的癌症早期症状:

1. 硬结或肿块

如果在脖子、腋下、乳房、睾丸或身体其他部位摸到硬结或肿块，位置固定、质地较硬，可能不痛不痒，但一段时间没有消退，需要就诊，明确原因。

2. 疣、痣或口腔溃疡的大小、颜色、形状或厚度有明显改变

痣的颜色均匀、边缘清晰。如果疣或痣，突然颜色加深、增大、瘙痒、溃烂出血，可能是黑色素瘤的表现。口腔中固定位置的白班、溃疡、糜烂长期不

愈合，甚至出现流血，颈部淋巴结肿大、影响发音时，应及时就诊，明确原因。

3.不明原因体重忽然减轻或长期持续低烧

如果饮食习惯、生活节奏都没有改变，体重在短期内突然下降或出现长期不明原因的持续发热时，需要及时检查，明确原因。

4.排便或排尿习惯性的改变

一般膀胱癌和前列腺癌可能表现为排尿突然增多，或减少，或出现无痛血尿，结肠癌变可能表现为大便带血，或频繁腹泻，出现这些症状，应该及时就诊，明确原因。

5.吞咽困难

食道癌常见的症状，除了感觉吞咽食物困难、有摩擦食道的感觉外，胸口中下部还可能会感到灼痛，而且，随着病情进展，这种感觉会越来越重。

6.不停咳嗽、嗓音嘶哑或痰中带血

持续性咳嗽、咳痰（有时可能带有血）、胸痛、呼吸急促、声音嘶哑、体重下降等是肺癌常见症状，尤其是 40 岁以上，又习惯长期吸烟，肺癌的危险成倍增加。

7.胃肠道问题

胃肠道出现急慢性炎症、溃疡、出血、息肉、结石、肿瘤等问题时，都可能出现消化不良症状，最好尽早检查，定期复查，及时排除消化道恶性肿瘤的可能。

8. 不正常、不规则的阴道出血

月经期间大出血，或月经期外、绝经后不规则阴道出血，出现这些症状，要及时就诊，排除子宫肌瘤和宫颈癌等疾病。

9. 长期乏力或不明原因的疼痛

癌症引起的长期疲倦、乏力，即使经过充分休息也不会有太大改善，癌症造成的疼痛一般是持续性的不明原因疼痛，甚至一些止痛药物都无法效缓解。

以上症状不是癌症正式的诊断标准，不能说有这些症状就等于得了癌症，所以不需要盲目恐慌，但是，如果出现了这些症状，无论是否与癌症有关，建议及时就诊，由医生指导进行相关筛查，明确病情，正确治疗。

二、高危人群筛查

1. 肺癌：早期可能无症状，主要的首发症状是咳嗽，也有呼吸困难、胸痛等。但出现这些症状时，肿瘤往往可能已经压迫气道和侵犯胸膜。

高危人群和筛查方法：持续性咳嗽、咳痰（有时带有血）、胸痛、呼吸急促、声音嘶哑、体重下降、疲劳感、反复发作的呼吸道感染以及肺部或胸部的持续性疼痛，尽早就诊。长期吸烟，被动吸烟、有肺癌家族病史或有慢性阻塞

性肺病或弥漫性肺纤维化病史者、长期在空气污染环境工作生活，这些高危人群可每年进行一次胸部低剂量 CT 筛查。

2.乳腺癌：早期症状不明显，可能摸不到任何有型的肿块，需要专业检查才能发现。

高危人群和筛查方法：高风险个体可通过 Tyrer-Cuzick 风险评估计算器定期进行临床筛查。乳腺癌家族史且自身携带乳腺癌致病性遗传高风险者，未生育或初次生产年龄≥35 岁的女性，有重度非典型增生、乳管内乳头状瘤等病史或胸部放射治疗史≥10 年或卵巢癌家族病史的属于高危人群。可根据不同年龄段和危险因素，由医生指导进行自检与临床体检，乳腺超声、X 线钼靶、乳腺磁共振（MRI）等筛查。

3.宫颈癌：可能没有任何症状，或仅有少量异常阴道出血、白带异常、月经周期改变、背痛、排尿困难、腿脚水肿等，同样要靠筛查发现。

高危人群和筛查方法：初次性生活＜16 岁、初次生产年龄较小、多孕多产，或疫力低下、有免疫缺陷或感染高危型 HPV 病毒的人群，有宫颈病变史的女性属于高危人群。可根据不同年龄段和危险因素，由医生指导进行宫颈细胞学检查、高危型 HPV 筛查。

4.胃癌：八成以上的患者在早期无症状，有症状的也仅有胃胀、消化不良等情况。

高危人群和筛查方法：60 岁以上的人群；有中重度萎缩性胃炎、慢性胃溃疡、胃息肉、胃粘膜巨大皱褶征、良性疾病残胃术后 10 年、胃癌术后残胃术后

6-12 月、幽门螺杆菌感染者，有胃癌或食管癌家族病史等高危人群，可根据不同年龄段和危险因素，由医生指导进行胃镜筛查。

5.肝癌：经常跟肝硬化混淆，且可以无任何早期症状。

高危人群和筛查方法：感染乙型肝炎病毒（HBV）或丙型肝炎病毒（HCV）者，有肝癌家族史，肝硬化患者，长期酗酒或长期食用腌制、烟熏、霉变等食品等高危人群，建议每 6 个月进行血清甲胎蛋白（AFP）+肝脏 B 超筛查。

6.直肠癌：六成左右无早期症状，出现腹部肿块、消化道出血导致的黑便时，多数已到晚期。

高危人和筛查方法：40 岁以上出现大便习惯改变、形状改变、性质改变及腹部固定部位疼痛，有遗传家族性肠病或结直肠癌家族史，长期患有溃疡性结肠炎、结直肠腺瘤治疗后、结直肠癌手术后等，属于高危人群。

可根据不同年龄段和危险因素，由医生指导进行肠镜筛查。

最后提醒，如果您属于高风险人群，定期的体检筛查非常重要，早发现，早治疗，能够有效降低癌症的死亡率，挽救自己或家人的生命。

三、早期癌症筛查的重要性

早期癌症筛查的重要性体现以下几个关键方面：

1.提高治疗成功率：早期发现的癌症通常对治疗的反应更好。在癌细胞没有扩散到其他组织和器官的阶段，治疗更容易有效地控制和消除癌症细胞，从而提高治愈率。

2. 减轻治疗的负担和副作用：早期癌症的治疗通常较为简单，不需要过多的切除手术、放疗或化疗等侵入性治疗。相比之下，当癌症发展到晚期时，治疗可能变得更为复杂，患者可能需要较长时间的治疗，同时还可能出现严重的副作用。

3. 提高生存率和生活质量：通过早期筛查发现癌症并进行早期治疗，有效延长患者的生存时间并提高生活质量。早期治疗成功的患者通常可以保持正常的工作和生活状态。

4. 降低医疗成本：早期筛查有助于避免在癌症晚期阶段进行昂贵且复杂的治疗。通过早期发现和治疗，可以减少医疗资源的使用，从而降低整体医疗成本。

5. 预防癌症扩散：早期筛查有助于在癌症扩散之前发现病变，阻止癌症的进一步发展。防止癌症在身体内蔓延和形成转移。

6. 哪些人群应进行早期癌症筛查：

- 具有家族史。
- 吸烟者，特别是长期吸烟者。
- 年龄较大者。
- 高危人群，如慢性病患者和环境高风险。

四、癌症的预防措施

预防癌症通过以下方式进行，虽然不能完全预防癌症，但可在一定程度上降低发病率：

1.远离致癌物质：远离致癌物是减少患癌症风险。放射线可致癌，如从事与射线有关的工作或从事铀、钍等矿物的开采，都可能增加致癌风险。生物性致癌物质，例如黄曲霉素，通常存在于发霉的粮食、花生或腌制的食品中。细菌、病毒引起的传染也被认为是某些癌症的危险因素。如幽门螺旋杆菌可以增加胃癌的发病风险。人乳头状瘤病毒是引起子宫颈癌的最常见原因，慢性乙型肝炎病毒和丙型肝炎可以增加肝癌的发病风险。因此，积极远离这些致癌因素有效地降低罹患肿瘤的可能性。

2.远离不良生活方式：据 WHO 世界卫生组织报道，80%的肿瘤由不良的生活方式和环境所致。喜食高脂肪、高热量、低纤维素的饮食习惯和缺乏运动是导致许多肿瘤发病及发病年轻化的主要原因，肺癌、胃癌及肝癌发病居高不下，与环境污染加重，吸烟人数增加和进食霉变食物等因素密切相关。都市生活压力增大，心理因素影响免疫机能，也是肿瘤发生的重要诱发因素。因此，预防肿瘤要从改善生活方式入手，良好的生活习惯，合理的膳食结构和健康的心理素质是预防的关键。

3.积极治疗癌前病变：癌前病变期是指虽然增生的细胞已有向癌细胞转变的倾向，但尚未成为典型癌变。不是所有的癌前病变都会发展为癌，只有相当小的一部分癌前病变继续演变为癌。有的癌前病变发展成侵袭性癌一般需要 10 年或更长时间。如果能重视，及时加以处理，将会大幅度降低癌症的发病率。

4.经常参加锻炼保持合理的体重：研究表明，身体锻炼将有助于降低患各种癌的风险。每天 45-60 分钟适度锻炼可以让精力更充沛，还可降低乳腺癌和结肠癌等癌症的患病风险。

5.保持身心健康，学会享受生活：长期情绪低落、压力大、过分忧虑、精神过度紧张，会抑制机体免疫功能，使肿瘤乘虚而入。此外，心理和情绪也影响肿瘤治疗和康复的效果。究其原因，心理和情绪密切影响人的免疫功能与内分泌，使抗病能力降低，内分泌失去平衡。因此，及时消除不良情绪，保持心理健康，对防癌抗癌具有重大意义。

五、个性化医疗和最新科技

随着科技迅猛发展，癌症早期筛查方法多种多样，每种方法都有其独特优势和适用范围。选择适当筛查方式取决于个体的风险因素，无论是预防检查、医学影像技术，还是基因检测，早期筛查等都是为了更早地发现和治疗潜在癌症疾病。尽管最新科技为癌症治疗带来新的希望，政府在癌症防控方面提供了充分支持，但仍然需要个体提高对癌症早期筛查的认识，让更多人受益于先进的医疗科技。

总之，美国癌症筛查的规范的制定不仅拓展了人们对健康的认知，而且明确了癌症最佳防护是进行早期筛查。相关指南可参阅 NCCN（美国国立综合癌症网）。

根据不同类型的癌症，早期筛查方法也各异。癌症筛查是在没有任何症状的情况下进行的检查，实现及时治疗，减轻治疗难度和患者痛苦，进而提高治愈率和生存率。癌症并非不治之症，多数情况可以通过早期筛查获得治愈机会。美国持续致力于推广先进技术用于癌症筛查，这些技术在提高筛查准确性和实现个性化治疗方面发挥巨大作用。在这些知识的指导下，制定个性化的筛

查计划有助于提高癌症的早期检出率，使生命在最佳状态下延续。通过多方协同努力，一个更为健康的未来即将到来。

返回目录

【旅游观光】

乘邮轮游记

（一）乘邮轮游西南欧花絮

邹少男

10月21日乘飞机去英国英格兰南安普敦港登“挪威逍遥号”邮轮。在达拉斯机场候机室，我把眼镜卡在脖子上，却在身上几个兜里到处掏眼镜，掏不到就在座椅上面、下面找，旁边的一位老年朋友也来帮着找。另一位老年朋友提醒说眼镜就卡在下巴下边时，大家都被逗的大笑起来。

在通过安检时人们都要脱下鞋子，我正要脱鞋时，安检员说75岁以上的老人可以不用脱鞋。我和简洁英老师享受了这项优待。这好像是一条新的规定，以前可没听说过。

飞机起飞，兴奋感油然而生。因自从2018年4月乘坐飞机进出中国以后，这是时隔五年第一次乘飞机的感觉。

登上邮轮的第5天，即10月26日，老伴突然患感冒，嗓子疼、咳嗽、吐脓痰，影响睡眠。第二天我也受到感染，这显然是在船上感染了感冒病毒。尽管上船前不久我俩都注射了防感冒疫苗，看来预防还是失败了，要不就是病毒的毒性太大。我俩十几年没有患过感冒，早就忘了还会患上此病，就更不用说出发前准备并携带必要的药品。没办法，只能用忍受疼痛与放弃游览两个景点为代价，来抗拒疼痛。只能说这是用没有办法的办法来解决问题。

这次出游，是在新冠疫情后事隔五年第一次出游。高兴的把出游旅途中必须做好哪些物品准备，都忘到了脑后去了。为了简便，每人只带一个小号的手拉旅行箱，以便省去上飞机托运，下飞机拿取的麻烦。结果因为没有带随身小背囊，每次下船旅途中必带的雨具、水瓶、食物等物品的携带成了问题，只好临时找个塑料袋来装这些东西。

问题还不仅于此，就连两人各自喝水的保温水瓶也都没带，以至于好几天正常喝水遇到了困难，直到买到合适的保温水瓶，才解决了喝水问题。接着又买到一个可把雨具、水瓶、食物等物品都装进去的手提袋，才消除令人尴尬的状态。

尽管挪威逍遥号邮轮是个庞然大物，吨位14407吨，长324米，不可谓不豪华，却吝啬的连给每个游客的房间里提供一双简易的拖鞋都不肯。害的我们在洗澡时，以及夜间上厕所时只好赤着脚走来走去。我坐过很多次公主号邮轮，为方便游客，没有不在房间里准备简易拖鞋，洗漱室里摆放小牙膏、牙刷、刮胡刀等用品的，唯独挪威逍遥号没有这些东西。幸亏在出游前收拾东西时，我顺手拿了半桶牙膏，一把简易刮胡刀，不然就又多了一个尴尬。

至于饮食方面就不想再多说了，连那些最基本的举手之劳就可做好的小事都做不到位，让他们做出品种多样化，有滋有味，照顾到不同种族人群饮食需要的食物，谈何容易。

下次再乘邮轮游，绝不会再上挪威逍遥号了。

挪威逍遥号邮轮

（二）游法国所见所思

邹少男

2023年10月21日下午2:40，我与老伴俩及另一位老年朋友，到达华盛顿达拉斯机场候机。飞机5:30起飞，于22日早晨5:55降落在伦敦希思罗机场。8:30乘大巴车，经两小时行程，到达英格兰南安普敦港。在经过一番较为复杂的手续办理后，登上“挪威逍遥号”邮轮。

逍遥号邮轮总吨位144017吨，比世界上最大的航空母舰还要重三分之一多；载客量4028人；首航日期2013年；长度324米；宽度40米；甲板楼层18层；船员人数1595人；船速21.5节。

10月23日早晨7:00，船到法国勒阿弗尔海港。8:30乘大巴车出发去巴黎，11:30到达巴黎。

一路上看到城市，村镇，田园，景色宜人。印象深刻的细节有以下几点：

道路都比较狭窄，包括高速公路上，车道不多，单向车道最多不超过三条，一般只有两条。

村镇住户的房屋多是红顶白墙，一层与两层的约各占一半。这些建筑坐落在绿色的植被（草地、农作物、林木）中，色调对比鲜明。加上当时下着淋淋细雨及断断续续漂浮着的薄雾，用美不胜收这个词来形容此景色，也许是再恰当不过了。

一路上道路两侧闪过连绵不断的牛马羊的放牧场，及农耕地块。 牛马羊被圈在各自的场地上悠闲的吃草，游逛。最好看的是牛场里的牛都是花牛，黄白相间的花牛与黑白相间的花牛，在一个场里放牧；马场里的马分别是白、棕、灰白三种颜色，分散的间隔很大；羊场里只有一种白色的绵羊，一大群聚集在一起；奇怪的是，在所有的牧场里只见到牲畜，却见不到一个人。我只能用赶巧正好我坐在大巴车中隔着车窗玻璃拍照时，牲畜的主人在这一时间点里都没有出现。当然这是没有根据的瞎猜测而已。

农耕地块及放牧场是由一圈圈茅草或灌木围成。农耕地上绝大多数农作物已收割完毕，只有少数玉米，油菜花，观赏的向日葵，以及一种深绿色的不知是什

么蔬菜，还没有收割。一些越冬的小麦绿油油的，长势喜人。

自从进入英国、法国后，一个引人注目的景象是，不管是路上跑的，还是在停车场、街道路边停放的汽车，绝大部分是微型车，很少有两厢或三厢车。这些小车小的可爱，简直像个大玩具。有一种小车把自己的车标识，干脆就用英文“Smoll”(小)，镶嵌在后备箱的门上。在众目睽睽之下，承认自己小，这个标识简直是太有意思了。

我觉得提倡使用小微型车的好处至少有：大大削减了社会资源的消耗：减少了造车的钢铁及其他金属材料使用；减少了耗油量；减少了尾气排放量；减少了停车场地的面积。

就住房与汽车这两项，我自然联想到与美国相比较。美国的房子盖得越来越大，建筑面积好几千、乃至上万平方英尺的房屋比比皆是，占地自然也就越来越多；在美国，偶尔也能看到一辆微型车，只是感觉稀奇与好玩。世界上除了美国没有哪个国家敢像美国那样，如此的消耗得起土地及矿产资源，我看是找不出第二个这样的国家。

巴黎，这座世界著名的城市，拥有众多的全世界闻名遐迩的地标建筑：巴黎圣母院、埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道、塞纳河及河上的几座颇具特色的桥梁。这些建筑都是从世界四面八方来的游客们，必定要打卡的地方。

在整整二十年间，我先后三次来到巴黎，每次都有新的观感产生。这或许是巴黎的魅力所在。

以上是登陆法国土地后的所见所思。

2023 年 10 月 24 日

于挪威逍遥号邮轮

奶牛牧场

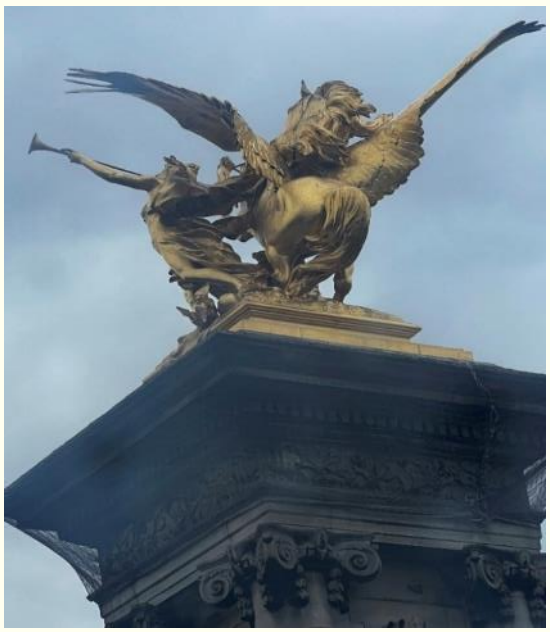
村镇

蔬菜地

村镇

凯旋门

塞纳河上桥头的雕塑



埃菲尔铁塔

埃菲尔铁塔广场上巡逻的军警

返回目录

美国百年小镇 Occoquan town

—— 融入大自然寻觅最美秋色

云艾青

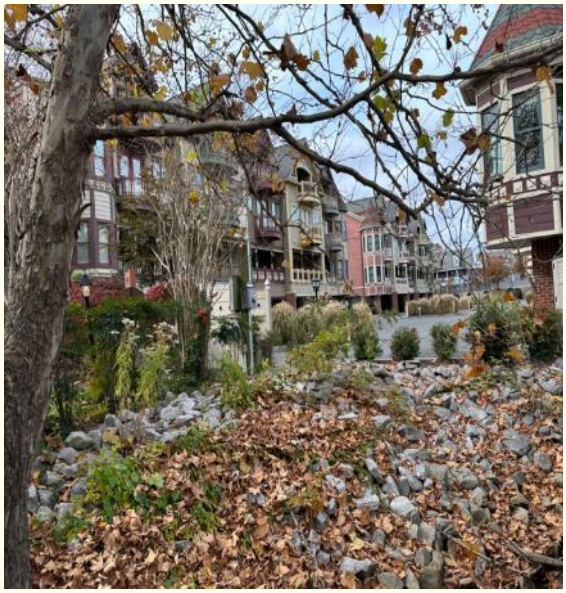
2023年11月17日维也纳中心与小河中心的部分老年同志们参加了维也纳活动中心组织的到 Occoquan town 的一次旅行。

这次旅行参加的人数很多，中心派出了两辆中巴车前往旅游景点。我想旅游的意义不在于开阔眼界去增长知识，也可以不需要什么意义，只是我们开心健康在一起，来一次领略秋日阳光快乐的如约同行就很满足了。

Occoquan 的历史可以追溯到1730年，有着300年历史的小镇曾经的辉煌可见一斑，古朴的小镇建筑站立街边，小镇的古建筑与现代建筑有机结合，放眼望去都是大自然的迷人魅力。我们这个季节去能找到过去时代最古老的遗迹，有一堆乱七八糟的旧石头，它就是原始的 Occoquan town 的废墟。现今人们在这里宁静而淳朴的生活着。今天我们漫步在（奥克泉）Occoquan 的街道上赏那秋天美景，观这百年建筑。

GASLIGHT LANDING ST

街道两侧有很多新鲜正宗，充满激情的家庭经营餐馆，有个人服务，艺术沙龙，定制家具装修，河流管理，房地产等，这些为我们参观历史街区增光添彩了，这个曾经的港口城市演变，在不同的建筑元素中清晰可见。



秋风萧瑟，层林尽然，秋景很美，以 Occoquan town 河为背景，在这里 他们激发了灵感，表演了一套功夫扇。看他们如一轮红色弧线，独特柔美，动作轻灵自如，展开了一幅美丽的画卷，给人一种宁静而悠远的感觉，百年小镇留下他们刚劲柔美的舞动。

秋天，以她独特的色彩勾勒出一幅美丽的画卷，大自然展现出那绚丽多彩的美景，秋枫随风，我们一起坐在被阳光洒满的长椅上，感慨时光让我们懂得了珍惜，缘分让我们感恩相遇。照片留下很多的遐想， 时光也定格了这一美好的瞬间。

漫步在 Occoquan town 的街道上，大家的心境格外舒畅，大家沐浴在温暖的阳光下，享受着大自然的馈赠。一边感受（奥可泉)Occoquan town 给我们激发灵感，一边被秋色美景所陶醉。

参观游览在小镇，伴随着微微的秋风，庆幸今天旅行能温暖你我，大家有幸相识相伴旅行，记住了时光，留下了美好。

Occoquan town 瀑布和河流，让人感觉静静的河流潺潺流水不息，Occoquan town 的人们享受着日夜不息的流水交响声。当我们身在其中时也去感受了一下漫步在长廊上的感觉。

秋天旅游走到哪里都看到树叶多色交织，将自然的空间装点的如同梦幻的世界，今天我们就是放松心情与大家携手一路同行，有幸和大家相识相伴旅行。在返回目录往后我们生活的故事里，希望大家心里有阳光，日子变得简单更美好。

返回目录

【银光厨艺】

银光厨艺美食交流展台

张媛香

https://www.meipian.cn/4yf6ayzl?from=copy_link&um_rtc=f1f715e7097ba484e97082eb0dd005cb&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