

银光老年协会

Silver Light Seniors Association

银光通讯

2024年4月1日第174期

责任编辑 吴月兰

目 录

【银光寄语】3

《银光老年协会》简介 3

《银光通讯》简介 3

【银光活动】4

新颖创意元宵乐 团结写作百花绽 吴月兰

【银光文苑】9

三年疫情..... 我没阳 赵永健

关于人工智能的感想 徐联舫

黄昏的诗情 邹少男

介绍美国的国家樱花节 王岚 医友

初春的阳光 邹少男

感恩父母，回报他人健康 媛缘

怎样用智能 AI 创作歌曲 医友 王岚

又换新天 芳草

不同凡响的费城花展 方元

【健康园地】36

癌症筛查与预防 吴月兰

【观光揽胜】40

樱花绽放 因你而来 肖玉萍

【银光厨艺】44

银光厨艺人，在小小厨房大显身手（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多期，欢迎查询阅读，其共享链接地址已改为：

[欢迎访问银光通讯大华全集共享文件夹](#)

另外还可以查询银光网站上的友情链接：信息（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：吴月兰，邮箱：wylr99@gmail.com .下期责任编辑：曾立新，邮箱：lixin20159@gmail.com

- 3、《银光通讯》统一投稿邮箱地址：Journalslsa@gmail.com 每月投稿的截稿期为24日。

【银光活动】

新颖创意元宵乐 团结写作百花綻

——共享元宵网络歌会盛宴

吴月兰

在元宵佳节之际，银光老年协会合唱队的声乐老师李继英以她无限的爱心和奉献精神，精心策划编导并主持了一场别开生面的《银光合唱队网络元宵节献歌献艺联欢会》。这一活动受到了理事会及合唱队歌友的重视和积极参与，很快变成了整个银光大家庭的视听盛宴。

活动于早上九点开始，伴随着色彩绚丽、曲调欢快的《春节序曲》视频，合唱队义工组集体向各位表示热烈欢迎，为活动拉开了序幕。理事长陈丽珍向大家致以节日的祝福后，表演了陶笛独奏《月亮代表我的心》。曾积极参与银光活动，多次为银光捐款的大华府地区的知名男高音歌手张筑麟应邀献上一曲《故乡情》，随后来自92位群友的110个节目轮番登场，活动历时13个小时。这些节目包含了银光所有分会的海峡两岸华人朋友，大家的热情参与和精彩表现，让所有节目，无论是声乐、舞蹈、戏曲、器乐、太极、摄影、绘画还是工艺书法等，都充分展示了银光人的精湛才艺和多彩生活。

继英老师策划这次活动的初衷源于合唱队不少歌友因年迈体弱、交通不便或家务繁忙等原因无法亲临声乐课堂和现场活动。趁着元宵佳节之际，决定让大家在网上欢聚一堂，共同分享音乐与艺术的魅力，传递团结与温暖的力量。从构思、策划、宣传、动员，到节目开始与结束视频编辑制作，全程操办，无微不至。不仅统筹安排了群里群外歌友送来的歌唱视频、音频、曲谱等，还细心地处理每一个

细节，善于发动和依靠骨干力量来确保整个活动顺利进行。她的辛勤工作和全心投入使得活动能够以最佳状态呈现给观众，为大家带来一场难忘的元宵佳节盛宴。

当《难忘今宵》的歌声响起，标志着《合唱队网络元宵节献歌献艺联欢会》的圆满结束！活动中的 110 个节目不仅代表了银光海峡两岸华人朋友、回国探亲的银光歌友，还包括了从 92 岁的银光老前辈到年仅 4 岁的银光后代。活动中所展示的节目数量之多、范围之广，堪称空前。

然而，由于节目众多，制作视频变得相当困难。在这关键时刻，继英老师不辞辛劳精心收集整理剧照，并将百余个节目剧照编辑成了一部精彩的视频集。这不仅为参与活动的朋友们留下了珍贵的纪念，也展示了银光人的风采。当听到大家的赞扬时，她感慨地说：一个人的能力再强也是有限的！这次活动不仅是一个空前的盛会，更是团结协作的典范。理事会成员、合唱队的义工组成员以及大批骨干歌友积极支持和热心参与，他们始终密切关注活动进程，适时调节，确保了活动的顺利进行！在这个过程中，我们深刻领悟到艺术的魅力和团结的力量，是我们共同创造了这个奇迹。感谢银光新老会员与家属对合唱队的支持和帮助！

接下来，继英老师将全力以赴为将在五月 21 日举行的银光 20 周年庆系列活动《银光 20 年教学歌曲回顾暨亚裔文化月演唱会》做准备。这次演唱会将再次展现她出色的策划才能和组织能力，为观众留下美好的回忆！

剧照视频图片来源：

- 1.图片提供：林優俐 汪基銘 王成杰 毕明方 於蔚炎 周英男
- 2.节目视频截图
- 3.参演人员提供
- 4.网络下载

5.片尾字幕：杨毓兰

6.策划及编辑制作：李继英

在此一并致谢！ 2024.3.16







附：龙年元宵节网络献歌献艺活动节目剧照视频集链接：

https://youtu.be/cRbTnzAXWyE?si=NTPDXOsoufB3P_y7

[返回目录](#)

三年疫情…… 我没阳

赵永健



2019 年底我由美国回南京探亲，本想过几个月就返美。结果，人算不如天算，国内外形势发生了很大变化，返美的直航班机被取消了，这一拖就是四年。从 2020 年 1 月 20 日武汉“封城”，到 2022 年 12 月 5 日全国疫情“解封”，新冠疫情已经肆虐了三个年头。

从新冠疫情开始，整个国家像按了‘暂停键’一样，原本繁忙、热闹街道，变得冷冷清清，行人稀少，车辆来去匆匆。人们脸上洋溢着的笑容，取而代之是各色的口罩，人们见面不再是握手、拥抱，而是淡淡的挥手致意。

2020年1月27日全国大、中、小学推迟开学，随后，全国中、小学生开启了网课模式。此后三年，疫情带来的阶段性网课，更是此起彼伏。我的孙女在家中上网课，父母居家上班，许多家庭如是。当时在网上看到，有的家庭把客厅当成“舞台”，全家齐上阵，吹、拉、弹、唱各显才艺；有的家庭在客厅，化妆成各式人物，用锅、碗、瓢、铲助兴，热闹非凡；还有的家庭夫妻难得在一起做饭、聊天、看电影，其乐融融。这些只是为了窝在家中娱乐身心，变相地抗击疫情。

2020年2月1日杭州警察钟毅研发推出了‘健康码’。在人们生活中、出行中，成为必不可少的电子凭证。用扫码出入各种生活场景，目的是为了接合新冠疫情防御的需求，让复工、复产更加精准、科学、有序。“健康码”分为三色：绿的（没问题），黄的（有怀疑），红的（有问题，要隔离、治疗）。健康码在2020年3月5日开始使用，一直沿用到“解封”。

我的健康码是和儿子、孙女绑在一起的。有一次，我独自去超市购物，工作人员要我出示健康码，我说：“在我儿子的手机上，我能用身份证代替吗？”“不行！”我被拒入内，只好无奈地离开。以后我再不敢单独外出办事了。

2021年7月20日，南京机场出现了确诊病例，南京江宁禄口区升级为中风险地区。同时，全市发布了第一次全员检测通告。人人都要做（就是用棉签棒，在口腔内做咽拭子，采样）排查疫情风险。

我家小区隔三岔五就会通知住户，必需按时去指定地点做检测。在我家楼栋旁，设有一个点，我开窗就能看到“长蛇阵”。无论骄阳下、风雨中，从早到晚都能看到老、中、青、幼的身影，静静地等候检测。

疫情三年，广大医务人员无论在核酸采集，患者救治，异地抗疫支援方面，承受了难以想象的压力，有的甚至献出了宝贵生命。在这场人类与病毒的持久战斗中，是他们用自身的光芒，温暖我们，并引领我们，陪伴我们前行。因此，我在每次做完检测时，都会真诚地对医务工作者说一声“谢谢！”

群众自觉响应政府号召：不聚会、不串门、戴口罩、勤洗手、开窗通风、打疫苗，老老实实呆在家中，不给国家添乱的当下，南京出了个毛老太。这个毛老太无视抗疫法规，私自大胆的把自己黄色的健康证和别人的绿色健康证交换。由南京跑到扬州姐姐家中。不戴口罩、吃喝玩乐五天，甚至每天都去麻将馆，打数小时麻将。直到7月27日她生病发烧就医，确诊患上新冠，她才被发现。因此造成了疫情扩散的严重后果。实在令人气愤！扬州原本没有疫情，被这个毛老太搅合，导致3000人全部被封控，扬州升级为高风险地区。真是一个人害了一座城！毛老太被拘留后，按罪行判刑。

“毛老太事件”给南京各小区敲响了警。各小区加强防范措施，出入都需严查健康码，否则不予放行。那段时间我都不敢出门，自觉严格遵守防控规定，既是为了自己，也是为了他人。

7月29日，南京共进行了三次全员检测。到8月初疫情算是控制住了。8月19日南京首次全城转为低风险地区，我们才松了一口气。

再谈到打疫苗的问题。在2021年6月1日，中国科兴新冠疫苗投入使用。刚开始有年龄限制，先让18岁至59岁的人群打。因为试验的问题和有限资源的问题，让处于前线的人群先使用，例如，机场、口岸、医疗机构的工作人员等。60岁以上的老人，要视身体情况而定，也会逐渐要求打疫苗的。

我年龄超过 80 岁，考虑要不要打？医生说，你无三高，身体素质较好，可以打。在夏日炎炎中，儿子带我排队打过两次疫苗，隔段时间，又带我去打了加强针。

2022 年 12 月 5 日全国疫情“解封”。从封城，到解封，标志着中国战“疫”取得了阶段性的重大胜利！

解封后，不需出示健康码，可以自由流动。旅游、走亲访友，放飞自我，人们三年窝在家里太难受了。但是，病毒会以变化多端的形态，攻击人们的躯体。新疫情使感染者激增，迅速而猛烈，引发人们的再度恐慌，药也买不到了。人们惊呼：好多人都“阳”啦！

我儿子一家三口全阳了，两个妹妹和弟弟家的儿女全阳了。症状都是发烧、咳嗽、喉咙疼得像刀割、浑身酸疼无力。但是，吃了退烧药、多喝水、多吃水果蔬菜，症状消失，很快恢复正常。这波新疫情，让我儿子和媳妇，担心双方家庭独处的老母亲安危。决定暂时将两位老人分别“封闭管理”。儿子除了每天的电话问安外，他决定一个月不与我见面、接触。他非常辛苦地每隔两三天，把我生活所需物资送来，放在进门的鞋柜旁，进行消毒，再把我处的垃圾带走。我在主卧室里和儿子对话，不见面。第二天，我出来把东西移到阳台上，随时取用。

这段时间，我在家中做操、走路锻炼，不下楼，不接触邻居，病毒远离我。我除了看书和料理生活外，我和国内的亲友互通电话问安；和国外的亲友聊天和练唱。每天还抽时间，唱唱京腔京调的“梨花颂”自得其乐。

三年疫情，国家花费了巨大的财力、人力、物力，保证了全国老百姓的健康和安稳，以极低的死亡率，走出疫情，回归正常生活，这是我们引以自豪的

胜利！三年疫情，使我们明白了生命的宝贵，卫生的重要，重新审视生活的意义。更加重视家庭、友谊和精神层面的满足，还有来自生活的责任和奉献。

最后我要深深感谢儿子，在三年疫情中，细心安排，辛苦照料，保证了老母亲生活无忧，平安健康，不受病毒的侵害。

我骄傲地说：“三年疫情..... 我没有阳啊！”

2024年2月24日于南京

[返回目录](#)

关于人工智能的感想

徐联舫

我知道人工智能的概念算是很早了。我是中国第一届计算机专业毕业生，当时只有北大有这个专业。这个专业有两个分支，或者说两个方向：计算和程序。好像计算更重要一点。因为计算方向的目的是如何利用计算机解数学方程，不懂数学是不行的，所以大部分课程我们与数学专业是一样的。而程序方向没有什么理论。也有一些研究工作，比方程序语言系统的研究。中科院计算所有专门的研究队伍和课题。比方，自动机理论。有一种计算机叫图灵机，完全是理论上的假想，不是真实的机器。这台机器只有五种操作（或者叫五种指令），原则上可以完成任何大型计算机的任务。但如果真要使用这台计算机，

恐怕什么问题也解决不了，因为速度太慢了。就像数学上的“园”，只是理论上的概念，真实的东西没有一个是完全园的。但研究就需要抽象，图灵机就是一个计算机的最基本模型。我当时其实对程序方向更感兴趣。没有明确理由，只是一种直觉。后来倒是成真了，因为计算机性能的提高，人们发现计算机可以做许多事情，程序概念发展成软件概念，从而出现计算机科学的概念。而计算方向的概念没有很大发展，数字计算只是计算机无数应用的一种而已，它的特殊性就是，它是计算机的第一种应用。

1962年我的毕业论文本来想搞五子棋程序，后来怕被批评是小资情调，没有敢搞。其实这已经是一个人工智能问题，虽然规模和难度都很小。这是因为当时计算机性能很低，搞复杂的项目根本无法实现。人工智能程序与非人工智能程序的区别就是，非人工智能问题是确定性的算法。比方，天气预报软件，飞机订票系统，都很庞大，但规则明确，逻辑严密。只要计算机性能好，一定可以实现。而人工智能系统没有一个明确固定的算法来解决问题。比方，下棋软件就是一个人工智能问题，这是一种高智商游戏。没有人可以设计一个算法，保证战胜对方。也许有人会想，现在计算机速度不是很快吗？你的软件是否可以设计一个穷尽算法，把自己和对方所有可能走法都考虑进去，这样以后就不要下棋了，所有可能情况都已经考虑到了。但这是行不通的，因为可能的棋步组合太多了，再快的计算机，也要计算一千年，一万年，或者更多。五子棋虽然简单，也是一个人工智能问题。我不知道它是否可以有穷尽算法，估计是没有。有的智力游戏是可以穷尽各种可能性的，比方中国流传的“华容道”智力游戏，它就可以有明确的破解办法，只要几十步就可以做到。所以它不属于人工智能问题。

一个有趣的故事是，六十年代，我想搞这个五子棋程序，没有实现。八十年代以后，大学恢复正常了。有一年，我给毕业班学生出毕业论文题目，其中一个题目就是五子棋程序。有两位学生跟我做。我只是出题，具体是他们做。我的贡献是，提出这个题目，而且估计计算机性能是可以承担的，也估计学生一个学期之内是可以完成的。工作量和难度太大或太小都不行。最后结果非常好。有一位学生向我报告结果，她被自己的软件打败了，也就是机器赢了她本人。我很高兴。我对她说，你没有输，你赢了！就像有人发明了汽车，他与汽车赛跑，远远落在汽车后面，你说是谁赢了？

虽然早就有人工智能概念，但一直以为离开实用还很遥远。人工智能最早突破的典型是围棋程序的成功。这的确是非常惊人的进展，围棋比象棋要复杂得多。机器居然可以让好几个子，还能战胜围棋大师，的确让人惊叹。有的围棋大师因此很难过，我希望他们不要难过，这是人类的胜利，这是历史的必然。汽车代替马车，马车夫难过，电脑代替算盘，算盘高手难过，可以理解。但他们需要迅速调整自己的思想和心态，不然不仅心态难过，也许生活也会难“过”，因为有的职业可能就消失了。化这么多钱搞一个下棋程序，可不是浪费，而是科技的重大突破，现在已经看到结果了。

不过，最近出现的人工智能成果，使我更惊讶。

我的人生中对电脑科技只有两次惊讶，其它的电脑科技我都不惊讶。比方，八十年代出现许多汉字编码方案，有好几个项目声称是划时代成就，我都不以为然。我想只是因为评审会有大人物与会，大人物少见多怪，就给于过高评价。当然，这些是重要成就，但在信息大爆发时代，还是不要过分拔高，否则以后新的成果出来，你会没有形容词来赞美了。

这两次惊讶，第一次是谷歌搜索，我在银光协会一次讲演中说过。有一次，我家的锅烧糊了，我赶紧上谷歌搜索，如何处理。过去有所谓生活百科的书，包含许多生活知识。但查书太慢，谷歌很快。让我惊讶的是，它只用 0.47 秒，几十万个结果就出来了。当然我只要看头几个结果就可以了，糊锅问题很快就解决了。但我在思考，全世界有多少台电脑，谷歌怎么可能在 0.47 秒时间搜索全世界的电脑呢？即使光的传播速度是每秒 30 万公里，也无法这么快完成这个搜索。后来我问在硅谷的一个学生，他正好曾在百度工作过，百度性质与谷歌是一样的。他说，机器不是你发出要求，它才开始搜索。而是平时它就不断搜索，记录各种信息。你提问时，它只要从它保存的信息搜索。第二次惊讶是最近的人工智能产品。开始我也没有太在意，以为这是初步的。最近，我真的进行搜索，只有几次，使我震惊。一个例子是，过去我写过一首短诗，我用中文请 AI 评论一下。它对我诗的评价非常好，它肯定的地方与我自己的估计一致。因为我自己对这首诗很满意。这首诗是在北京某个旅游景点写的。那么，是否它为了讨好用户，什么作品都给以好评？我想不会，如果这个软件专门拍马逢迎，没有真知灼见，还有价值吗？当然对不好的作品它不会用刻薄语言批评，这是应该的。最让我印象深刻的是它的最后一句话：“写得不错”。不会每个作品，它最后都有这样一句吧？这句话看起来很平凡，但我的感觉是不平凡，因为这更像一个真的人，真的朋友在对你说话，死板的机器是不会说出这样的话的呀！

从这个实践，我意识到，今后要用 AI 来代替谷歌了。谷歌的搜索完全无法与之相比。谷歌的搜索，给你几十万个结果，让你自己再去挑，哪个合适。其余都是废品。因为它只是根据孤立的几个单字，找匹配。而 AI 搜索，问答，

是给你独特的，单一的回复，整个回答构成一篇完整的文章，非常漂亮，非常优美。虽然我已经得到答案，还是舍不得丢掉这个回答。原来听说 AI 律师将会代替真的律师，我还以为是夸张，现在看来完全是必然趋势。一个律师，经验再丰富，也有限，而 AI “律师” 集中所有律师的经验，查阅所有有关的案例，材料，一般律师是无法相比的。而且，我收到的回复，非常有条理，很简洁，有情调，一般律师即使有能力，也不可能在这这么短时间写成这样的文章。我实在想不出来，机器怎么会有这样的分析，归纳，综合能力的。这比谷歌的高效搜索还不可思议，谷歌搜索，只是一个速度问题，而分析，归纳，综合能力应该是只有人才具有的。也就是说，谷歌是寻找现有答案，而 AI 是创造答案。虽然这个创造能力是人赋予的。

我用的 AI 软件还不是最著名的那几个，就已经这样精彩。

而且，现在不仅有专门 AI 软件，有些网站的客服也已经用 AI 了。也就是专门为这个公司服务的机器人。原来公司有用机器人代替真人的客服，网上与用户互动，但只能回答简单的问题，机器人其实只是背出几十条常见问题，有标准答案，帮你找得快一点而已。超出这些问题，就不行了。所以，我过去的经验是，这些机器人客服基本无用。对话不久，我就要求与真人对话。现在就不同了，机器人客服就是 AI，非常高明。而且，我使用时心理压力也小了。真人服务，我会担心我的提问是否太多，我的提问时间是否太长。虽然对方不会表现不耐烦，总究有所不安。

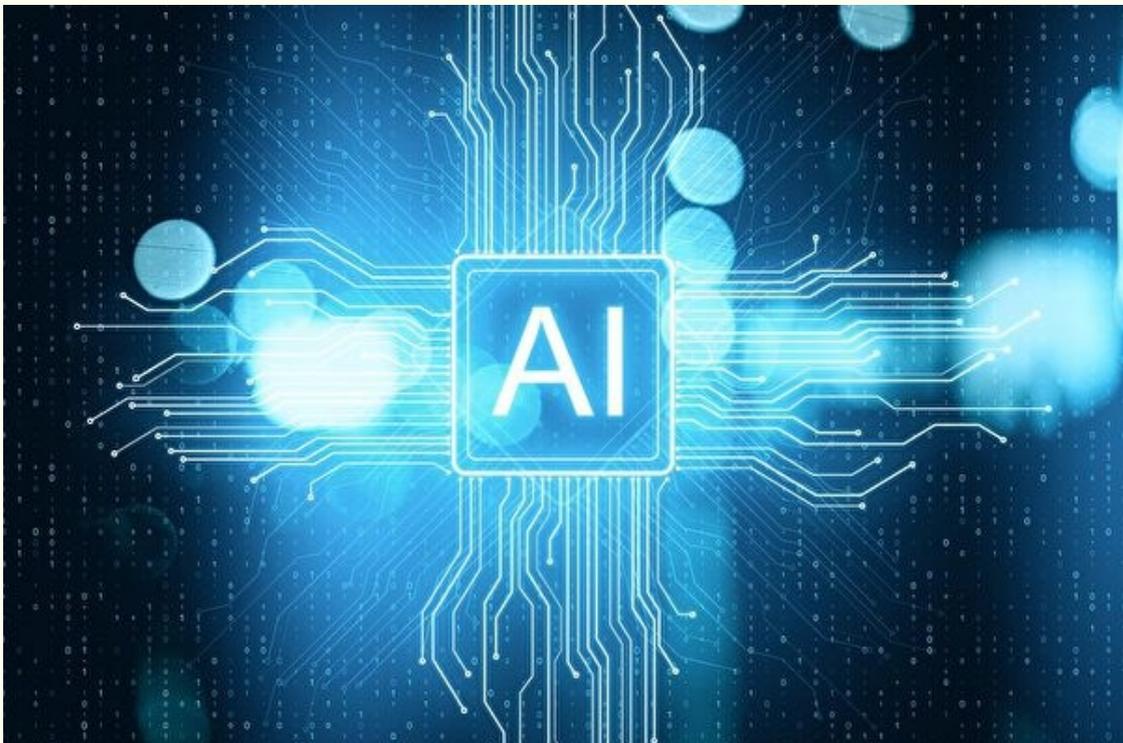
不过，机器人作图，我感觉不大好。

有一个 AI 作图软件，我要求它为我画一张图，我用中文写成要求，一个风景，有水，有树，等。它可以一次出四张图。我以为四张图可以有多种风格。

但结果比较失望。图不怎么好看，我要求的有些元素也缺失，而且四张图没有多大差别。甚至还出现差错。四张图中，有一张居然是一个饭碗，与我的题目完全无关。因此对 AI 生成电影我也有点怀疑。

不管怎样，希望大家注意这个进展，跟上时代步伐。就像八十年代的计算机浪潮，改变了世界。现在的 AI 革命，恐怕会又一次改变世界！我不担心这会造大量失业。因为这种“失业”不是社会衰败的结果，而是社会繁荣的结果。社会生产力提高了，不需要那么多劳动投入了，可以减少工作时间，增加社会福利。人们只会更幸福！

[返回目录](#)



黄昏的诗情

邹少男

初春，在晴朗的黄昏时节散步。发现东边7号公路边上一幢幢高大楼房的外墙一片金光，这是西边夕阳光线反射的结果。夕阳霞光，景色迷人，致使我顿时诗兴在胸，不吐不快，记录在下：

微风轻拂徜徉行，
黄昏步履也轻盈。
美轮美奂美景色，
胸中满是言诗情。
东方霞光染绯红，
西边夕阳如火浓。
待到明月缓升起，
寂静无声夜幕重。

2024年3月12日



[返回目录](#)

介绍美国的国家樱花节

王岚 医友

每年接近三月底是樱花盛开的时节，持续约两周。在潮汐盆地周围，数千株白色和粉红色的樱花一同绽放，形成一片绚丽的花海。每天都有成千上万的游客从世界各地涌入，沉浸在这美丽，优雅的繁华景象之中。游客们除了到处寻找美景并拍照外，还有专业摄影师拿着精密相机捕捉更精致的特写！

每年樱花节的主要大庆活动之一就是“樱花节大游行”。各个团体都会组织独具特色的游行队伍，从传统服装秀到大型气球造型，各种各样的乐队敲锣

打鼓，场面十分热闹。放风筝也成为赏樱花的另一个亮点，许多家庭会带着小孩到广场上放风筝。在这充满欢乐的气氛时刻，每个人都在迎接春天的到来。

今年在华盛都特区举办的庆典活动讯息如下：

3月23日 5pm - 6.30pm，在华盛顿华纳剧院 (Warner Theatre) 举办樱花节开幕式，届时将有来自日本的艺术团体/个人进行精彩演出。

3月30日 10am - 4.30pm，在华盛顿纪念碑的空地处举办“樱花风筝节” (Blossom Kite Festival)，与国内大型风筝节不同，这里是自带小风筝来放的，是一个欢乐的家庭活动。

4月6日 1pm - 9pm，在 Capitol Riverfront at the Yards 举办“花瓣盛会” (Petalpalooza)，活动包括小型演出、各种摊位和活动，晚上 8.30pm 还有精彩的烟火表演，为观众带来美妙的视听盛宴。

银光人观赏樱花视频链接

<https://youtu.be/bHI0iTOxqX0>





[返回目录](#)

初春的阳光

邹少男

初春，尽管送走了严寒，但在夜间和早晨这段时间，还经常是摄氏零下好几度。不过在 10:00—下午 4:00 之间，温度上升了 10 来度，且阳光充足。这时公寓里有的老人，包括年过 90 岁的高龄者，就出来接受阳光浴。有自己漫步的，有拄着手杖行进的，有护工陪伴慢慢走的，有自己手扶手推椅漫步的，有坐在手推椅上背着太阳晒的。我和老伴俩漫步在阳光下，内心感恩着太阳无私的赐予。

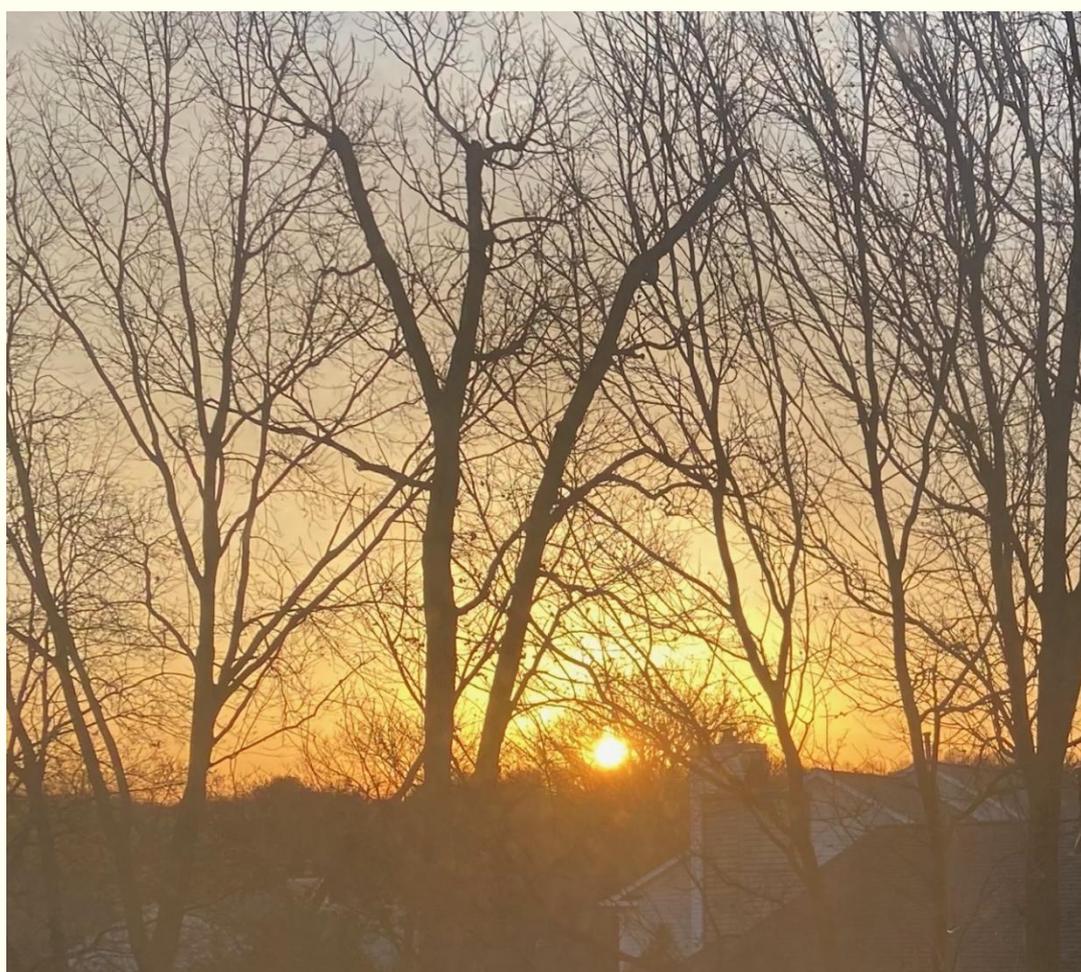
**初春转暖还带寒，
春风二月洗净天。
林木微泛红黄绿，
鸟鸣欢快穿林间。
阳光和熙风亦柔，
媪妪老翁闲笑谈。
漫步坐椅各取舍，
活络筋骨爽绵绵。**

2024 年 2 月 19 日

后附：卡通图片 2 张



[返回目录](#)

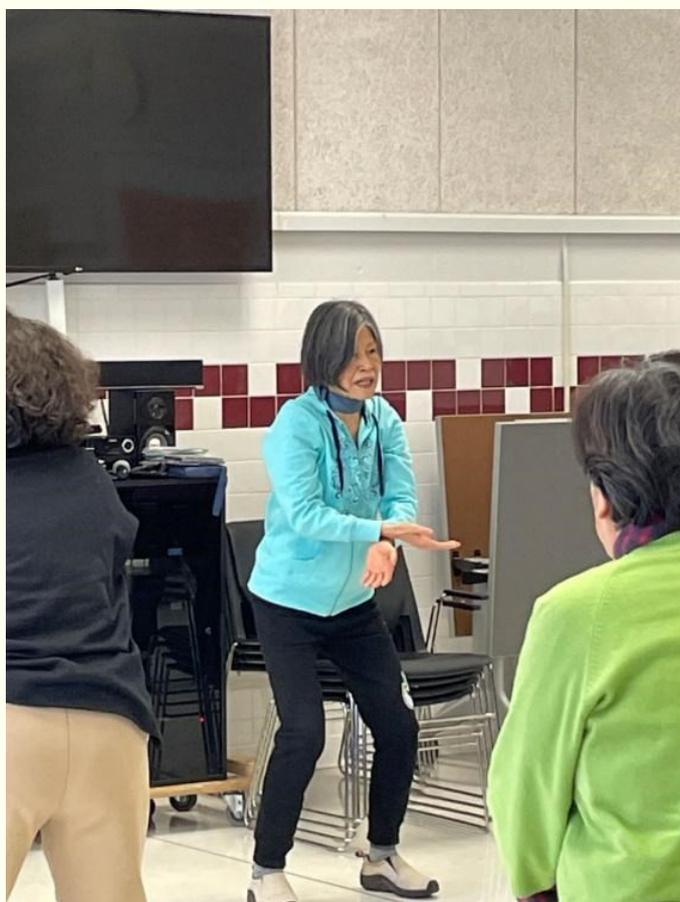


感恩父母，回报他人健康

—记银光麦克莱恩分会Jennifer做义工的事迹

媛缘

在 2009 年，Jennifer 因爸爸生病常回台湾看望父亲。在停留期间学习了生物能医学气功，回到美国后很多朋友觉得这套气功非常健身，尤其是上了年纪的人，大家都建议她去老人中心教气功，想跟她学习。为了纪念父亲，感谢父母的爱，她决定回报社会、回报他人。从 2014 年开始她到活动中心上课，一直义务性教大家太極气功，深受大家的欢迎和好评。大家都亲切的称她简老师。



她是一个甘愿付出，富有亲和力的老师。十多年来，她一直坚持自己的信念：帮助更多人锻炼，使不生病或少生病。同时也保护自己的健康。所以不管是刮风下雨，还是酷暑严寒她都尽自己的最大可能去给大家上课。一次下了大雨，她风趣的对大家说，“你们是不是划船来的呀？”说的大家都笑了，也

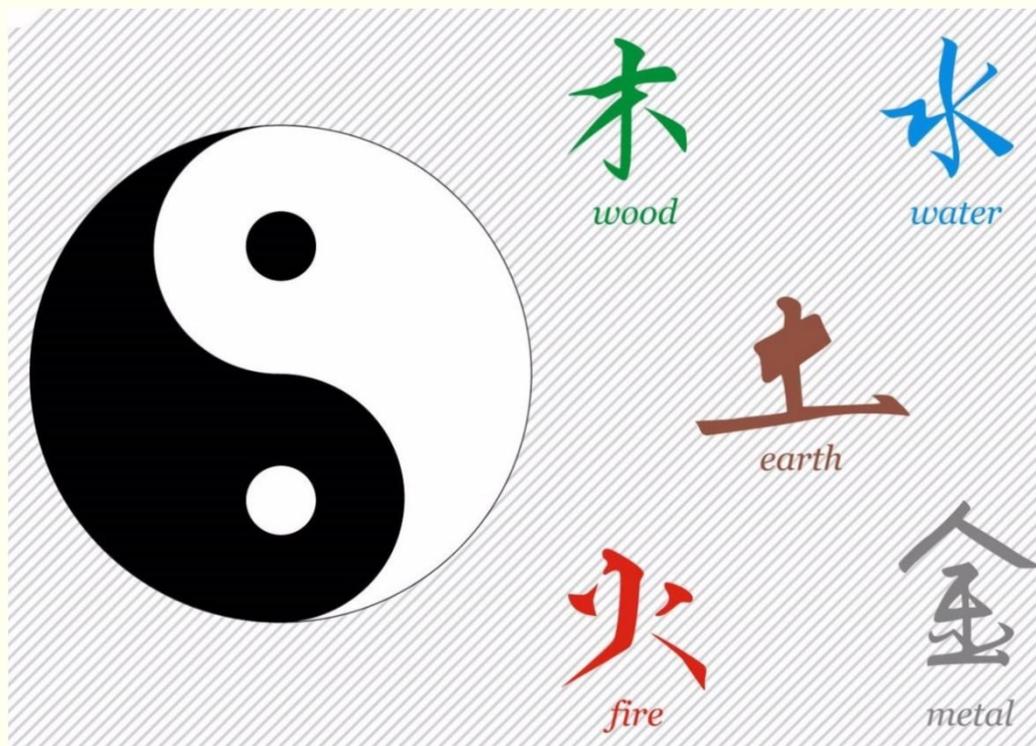


消除了大家身体的疲劳。目前简老师每周三次课，分别在皮米特山老年中心和莱斯维尔老年中心，有很多学生都跟着她两边跑。莱斯维尔老年中心拿出最大的房间给简老师上课。疫情后给这个教室定员是 15 个人，可常常是超过 15 人，长此下去，中心也没办法，只好默许了。最近有时可达三十到四十人。在教学中她对做的好的积极鼓励。对年纪大的、身体弱的，精心照顾，她经常说的一句话是“做不到也没有关系，”也可以做在椅子上做。因为大家都喜欢她的课，通过练习太极和气功，使大家的身体变得强壮起来。去年简老师做了白内障手术，在没有完全康复的情况下就坚持来给大家上课，因为他的心里放不下这些学生。在 2024 年春节联欢会上，她带领学生表演了太极拳和少数民族舞蹈。

她是一个善良宽容的人，慢慢地影响着每个学生。在漫长的教学岁月里，总会遇到各种各样的问题。如有的人喜欢音乐声音大一点，有的人则希望声音小一点；有的人希望靠前点；有的人希望离空调远一点；真是众口难调呀。每当遇到这些问题，她总是面带微笑，游刃有余的把这些问题解决好。有的学生来上课交通有困难，她就拐弯接送捎着他。在教大家锻炼的过程中，她还不断的给大家灌输做人的道理。在每次活动后都领大家喊 健康、快乐、善行。长此下去，这些都潜移默化的影响着每个人，使大家愿意去做好人、做好事。

长期以来，在活动中心上简老师的课的人最多，大家一提起简老师，总是赞不绝口。

[返回目录](#)



怎样用智能 AI 创作歌曲

——沈老师电脑教室不断推出新知识

作者：医友 王岚

指导：沈秀霞老师

用智能 AI 创作画作和文章，沈老师电脑教室已经在一年之前教过了，大家初步掌握了。很多学员可以用智能 AI 创作画作，制作视频。沈老师最近又教了用智能 AI 创作歌曲。

Suno 网站链接 <https://www.suno.ai/>

Suno.AI 人工智能音乐 <https://youtu.be/uuoRc6IU4u8>

沈老师说：Suno.AI 人工智能音乐网站是一个制作音乐作品不错的网站，制作方法是打开 SUNO 网站链接后，首先登录，用谷歌账号登录比较方便。登录后，打开 SUNO 网站链接后，有三个选项，第一个是探索，项目中有几十个网站编好的不同风格的歌曲，可以挑选喜欢的歌曲直接下载应用。第二个选项是创作，可以创作自己的流行歌曲，第三项是图书馆，可以查阅更多资料。

下课后，我按照沈老师教的方法，打开打开 SUNO 网站，用自己的谷歌账户进行登录，登录完，我选择创作，在入力框上输入：“银光老年协会有合唱队，舞蹈队，银光厨苑，太极队，银光越苑，公寓分会，电脑班，英语班等组成，大家都很努力，越过越年轻，经常演出，到基层慰问”的指令。SUNO 网站智能 AI 立即开始制作两首银光老年协会之歌，重新写出歌词，并根据需要，增加了副歌。

作品：1，银光老年协会之歌（42 秒）

<https://app.suno.ai/song/b6921bf6-e80d-40d4-b928-52da77b483bc/>

<https://app.suno.ai/song/db2dbefc-5871-46bf-b2e2-4a1ea1629e05/>

以下是 Suno AI 改写的歌词：

银光老年协会，合唱队在歌唱 (唱) 舞蹈队在舞蹈 (跳) 银光厨苑炊烟升 (烧) 太极练队身体 (哈) 银光越苑充满欢声笑语 (嘻嘻) 公寓分会很亲密 (亲密) 电脑班学新知(呀呀) 英语班进步快 (yes!)。大家都很努力，越过越年轻 (哈哈) 经常演出展风采，到基层慰问 (哈哈) 银光老年协会，齐心协力向前进 (哎呦) 银光老年协会，永远不孤单 (嘿嘿)。

闪耀的银光老年协会 有合唱队和舞蹈队 (舞蹈队) 还有银光厨苑和太极队 银光越苑和公寓分会 (分会) [Chorus] 大家都很努力 (努力) 越过越年轻 (年轻) 经常演出，到基层慰问 (慰问) 银光老年协会，乐享晚年。

同样方法创造了电脑班之歌。我输入的指令是：我喜欢电脑班的学习，老师的知识渊博，学生的努力学习。

作品：2，班级的光芒 (59 秒) 中国欢快流行音乐

【主歌】我喜欢电脑班的学习，老师知识渊博，学生努力学习，每天都有新的进步。我们一起创造美好的未来。【副歌】轮廓的光芒闪耀不灭，我们一起飞向梦想的边缘，永远团结，永远努力，电脑班的荣耀无可比拟

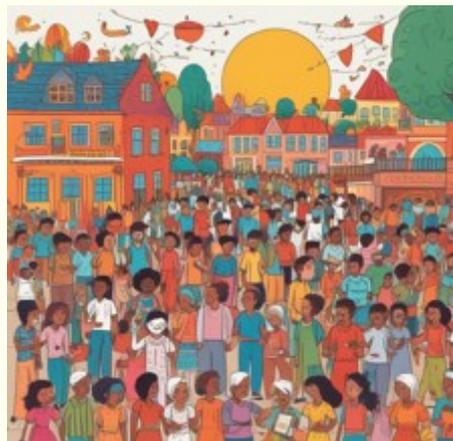
[Hatpas://APP.Listen.i/song/66B51207-A44D-4B81-B841-6A35B175EBF6](https://APP.Listen.i/song/66B51207-A44D-4B81-B841-6A35B175EBF6)

作品：3，学习之旅 流行欢快音乐（47 秒）流行欢快音乐

<https://up.listen.i/chang/6B958426-B5K7-434A-9PPF-370884PF2A4>

这个网站制作出的歌曲，自动生成歌曲封面。打开链接即可看到歌词，可以上下调节，反复观看。观看中可以看到时间。

通过实践，我们认为用 SUNO 网站的智能 AI 创作歌曲，简单易行，创作出的歌曲也很不错，毕竟是音乐人的网站，制作的歌曲从节律，音调，音准等方面都比较准确，当然，要创作出高水平的歌曲，还需不断学习，进步，写好歌词，才能创作出高水平的作品。纸上得来总觉浅，绝知此事要躬行。也可以提供自己写的的歌词，让智能 AI 帮助创作出流行歌曲。



[返回目录](#)

又换新天

方 草

璀璨灯花耀九天，

除夕初一两相连。

瑞兔挥手归宫去，

祥龙托福下凡间。

天增岁月人增寿，

四海同春又一年。

安得观音杨枝水，

寰球清净无狼烟。

2024除夕



不同凡响的费城花展

方元

三月二日，从清晨起费城的雨下个不停，女儿、老公和我冒雨来到费城会展中心，为的是捷足先登早点观看一年一度的费城室内花展。时间才9点半，长长的队伍早已在大厅走廊上一字排开，等候着10点开展。

提起花展我们并不陌生。六年前的2018年三月初首次到费城看花展，就被展览会宏大的规模和丰富的内容所震惊。了解到费城花展是美国历史最悠久、规模最大、最负盛名的室内花展，每年都会吸引25万左右的游客。从网上查看，2024年花展日期是3月2号至10号，女儿立马安排我们前往费城，一起去看一场春意盎然梦幻般的大型花会。

精美绝伦的花卉景观 10点正我们三人进入会展中心，最先映入眼帘的是大型花卉景观，它的布局是立体、多层次和全方位的。只见清潏潏的一汪池水像绿宝石那样镶嵌在万花丛中，波光闪烁的水池这一方是千万株郁金香组成五彩缤纷花道长廊、绚丽夺目，池水的那一方是花树一排排一行行，形成粉色的花墙，抬头是一个个花球悬挂在上方，低头见池水中一盆盆鲜花绽放，中央矗立着一棵粗壮的花卉树，上面长满了万紫千红的花花草草，巧妙设计和精心布局像童话仙境一般，游人密集，欣赏这叹为观止高水准的景观。

空中花园及花艺景观 在我们头顶上有一片怒放的花园，它是由悬吊在空中无数个一米左右直径的彩色花环组合而成，就像五彩云霞笼罩在游客的上空；有陈列在玻璃展柜中的花坛、花船、花瓶和花球；有一面约蓝球场大小的

垂直花墙，它是由各种颜色的花卉构成美国地图；还有用不同材料构建的辅料配件让景观造型千姿百态，美不胜收。

庭院设计让游人赞叹不已 在大大小小的庭院中，设计师打造了丰富多彩各具特色的花园、花园中有凉亭、有石子铺就的弯弯曲曲的小径、有喷水浇灌装置、餐桌座椅安排既自然又有情趣；还有多种蔬菜园、育花草的苗圃园、盆栽园等，将艺术性与实用性完美结合。

郁金香有个独立展区 盛开的郁金香颜色丰富多彩，有红色、粉色、淡黄色、金黄和紫色，也有的含苞待放，游人们围着心仪的郁金香欣赏赞美。

冬末初春兰花正当时 花展中君子兰叶茂花盛生机勃勃、蝴蝶兰种类繁多、形状各异、颜色多多，真是千媚百态、有的花开一朵朵、有的一串串、有的一条条、娇小美丽的兰花让摄影师忙得不亦乐乎。

河南郑州亮相花展 见到郑州园区让我感到意外又惊喜，其主题为“功夫郑州 花俏嵩山”，作为一个独立园区，向游人展示郑州美丽芬芳的市花月季、雄伟险峻的嵩山风景和名满天下的少林功夫，在园区内除花卉外，有栩栩如生四个可爱武打小和尚很吸引观众。这是继去年首次参加花展的成都市以来，今年郑州市第二次来美国参加花展，我衷心期待每年国内都有城市来参展，以园艺为媒促交流，相互学习，增进友谊。

花展年年开，岁岁花不同 今年花展的主题是“因花而聚”（United By Flowers）。以大型花园为特色，精心园景设计，汇聚世界领先花卉、花园和景观设计师的精彩作品。参展范围广泛，有花卉绿色植物：盆花、盆栽、多肉类、水栽植物、草花、草坪、种子、种苗等；有植物花卉类：绢花、干花、花

艺、切花、室内盆栽、苗圃、灌木、盆景等；还有花艺：仿真花、人造花卉、假花、盆艺以及与之配套用品。以上所有这些在花展中都有充分的展示。对居住在公寓缺光少土又爱欣赏园艺的我，惊喜地看到室内盆栽的许多新展品。

2024年是费城花展举行的第195周年，全新的主题展出世界顶级花艺和景观，我们从春花满园中不仅感受浓浓的春意，强烈的春天气息，更享受到一流的花卉展览和独树一帜的花园设计，春天是美好的，花园是美丽的、景观设计是美轮美奂的，带着这份美好滋润和欣喜感动出发，更好的迎接未来的明天！

全文完 （2024/03/18）

附图 10 张

图 1 花园景观之一

图 2 绽放的紫红色 蝴蝶兰

图 3 大型主景观一角，

图 4 插花艺术

图 5 花园景观之二

图 6 郑州园区中的少林寺

图 7 花园景观之三

图 8 郑州园区

图 9 绽放的黄色 蝴蝶兰

图 10 美国花墙地图



图一



图二



图三



图四



图五



图六



图七



图八



图九



图十

癌症筛查与预防

吴月兰

2024年3月3日，银光老年协会举办了一场备受期待的Zoom线上讲座，特邀美国内科医师、血液病和肿瘤科专家范朝红医生担任主讲，讲座主题为《癌症筛查与预防》，由陈丽珍理事长主持。这次讲座吸引了百余名听众，凸显了对癌症筛查与预防的重视。范医生以深入浅出的方式，介绍了肿瘤和筛查的概念，以及最新的癌症筛查规范等内容。

首先，范医生阐释了肿瘤及筛查的概念，指出肿瘤是身体组织异常形成的一种病变，可分为良性和恶性两种类型。良性肿瘤通常生长缓慢，不会侵犯周围组织或转移到其他部位，不会对身体造成严重威胁，手术切除一般不会复发。而恶性肿瘤则具有侵袭性和转移性，可能会侵入周围组织并扩散到其他部位，形成转移性肿瘤。肿瘤的形成通常是细胞异常增殖和失控的结果，与遗传、环境因素、生活方式等多种因素相关。治疗肿瘤的方法包括手术、放疗、化疗、靶向治疗等，具体疗法取决于肿瘤的类型、位置和病情严重程度。此外，范医生还讲述了癌症的发病与年龄的一般关系。随着年龄的增长，癌症的发病通常会升高。这是由于人体细胞在年龄增长的过程中，会经历生长、分裂和损伤，进而增加了癌症的发生风险。老年人常常面临更多的慢性疾病、长期致癌因素暴露以及免疫系统功能衰退等问题，这些因素也提高了癌症发生的几

率。她还详细解释目前仍有一些类型的癌症尚无可靠的筛查方法，相关研究正在进行中。

筛查通常是在没有表现出明显症状的情况下，进行的系统性检查。其目的是通过早期检测来发现潜在的健康问题。筛查的意义在于，许多疾病在早期阶段可能没有明显症状，如果能在这个时候及时发现病症并采取适当的治疗措施，往往可以提高治疗效果和增加生存机会。在医学领域，常见的筛查项目包括癌症筛查，如乳腺癌、肠癌、肺癌、宫颈癌等，以及心血管疾病、糖尿病、高血压筛查等。以便及时采取预防或治疗措施，提高治愈率，降低死亡率。在选择筛查项目的时候，建议根据个人的年龄、性别、家族病史等因素咨询医生，以制定适合个人情况的筛查计划。同时，定期的体检也是一种很好的检查方式。

范医生还介绍了几种常见癌症的筛查方法和注意事项。以乳腺癌为例，40岁以上的女性应该开始定期进行乳腺癌筛查。每年的体检对于这个年龄段的女性来说尤为重要，而75岁以上女性患乳腺癌的风险相对较低。乳腺癌的筛查方法包括乳腺X线检查或乳腺超声检查。乳腺X光检查，也称为乳腺钼靶X线摄影，是一种通过X射线照射乳房组织来检测异常结节或肿块的方法。

此外，还提到了其他癌症的筛查。例如，肠道癌的筛查，或称结肠癌和直肠癌，在全球范围内较为常见。家族史、不良饮食习惯（如高脂肪、低纤维饮食）、长期吸烟、酗酒、缺乏运动等生活方式都会增加患肠道癌的风险。常见症状包括频繁腹泻、便秘、便血、腹痛、体重减轻、呕吐和经常服用激素类药物等，建议45岁以上人群密切关注筛查。肺癌的筛查中，低剂量CT扫描非常重要，特别适用于长期吸烟者、有肺癌家族史以及职业暴露于致癌物质的人

群。胸部 X 射线和痰液细胞学检查也是辅助筛查方法，但在早期发现肺癌方面的敏感度相对较低。对于宫颈癌，范医生推荐接种疫苗作为预防措施，建议 9 岁以上人群进行接种，对 HPV 感染有一定预防效果。

前列腺癌的筛查有一定难度，不主张筛查，主要原因是其早期症状不明显，诊断方法相对复杂，容易导致误诊和过度治疗。尽管如此，定期身体检查仍有助于早期发现。

食道癌的筛查主要针对高风险人群，一般没有广泛的筛查计划。建议进行相关检查以尽早发现潜在问题。

胰腺癌的筛查也具有挑战性，因为早期通常没有明显症状，诊断困难。对于高风险人群，如有家族胰腺癌病史的人，可以进行特定检查以尽早发现潜在问题。目前，一些研究正在探索用于胰腺癌筛查的方法，如通过影像学检查（如 CT 扫描）寻找潜在肿瘤或其他异常情况。此外，科学家也在研究是否可以通过血液标志物进行胰腺癌筛查，但这些方法仍处于研究阶段，尚未成为临床常规应用的筛查手段。

无论哪种癌症，范医生都强调听从医生的建议，避免盲目自查，同时注意可能出现的副作用。早期发现癌症有助于提高治疗效果和生存率，因此定期参与筛查对健康至关重要。

范医生还给出了一些癌症预防的建议。首先，要保持健康的生活方式，如戒烟限酒、合理饮食、保持心情愉悦和规律作息。其次，要加强体育锻炼，提高身体免疫力。避免接触致癌物质。

讲座持续了一个小时，其中包含 10 分钟的答疑时间。范医生以通俗易懂的方式解答了听众提出的 8 个关键问题，包括：最常见的癌症筛查方法，筛查

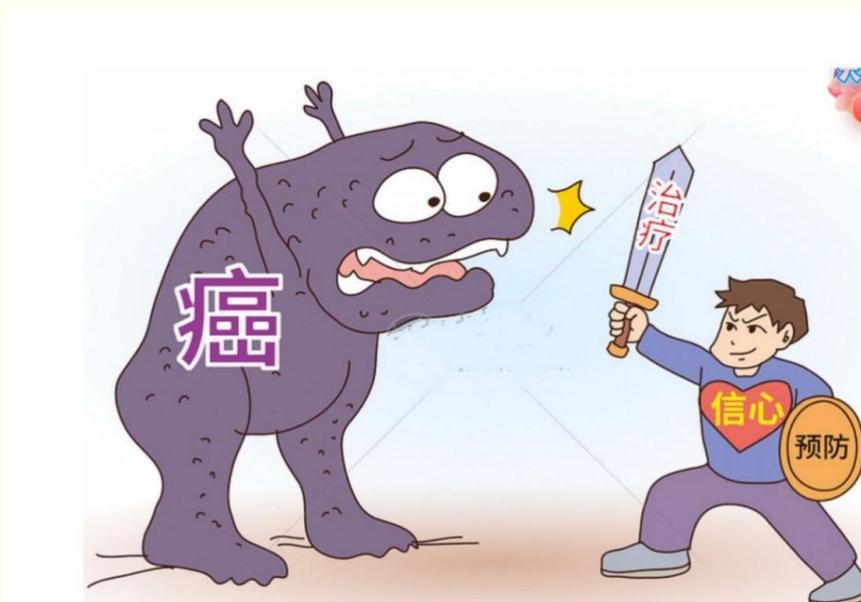
的频率，哪些人群需要筛查，如何在日常生活中进行癌症预防，肠镜检查是结、直肠癌筛查诊断的有效手段。食管癌的前期症状如食管炎，病人往往难以觉察到，有无合理的筛查规定，肺癌的筛查，是否已获得医疗保险的覆盖等。范医生以其专业知识、国家新规和丰富的临床经验，对这些问题进行了详细解答。不仅提供了科学准确的筛查信息，还与听众进行了深入的交流和讨论。对癌症筛查与预防有了更全面、更深入的了解。

这次关于癌症筛查与预防的讲座在热烈的氛围中圆满结束。为了满足大家的需求，我们已经将讲座文稿及录像视频发送给所有参会者，以便他们进一步学习。我们期待通过增进对癌症筛查与预防知识的学习，为未来的生活注入更多健康与幸福的色彩。

附：YouTube 链接:

https://youtu.be/D66jRlGBAro?si=kvt6g3z4Tc2N_r3O

[返回目录](#)



【观光揽胜】

樱花绽放 因你而来

肖玉萍

华盛顿观赏樱绝对是每年春天的焦点，这里的樱花美景享誉世界。一年一度的樱花节已成为美国华盛顿特区的重要旅游项目。在波多马克河旁，数千棵绽放的樱花婀娜多姿，可爱诱人，吸引着成千上万的游客前来观赏。美国华盛顿樱花节不仅让潮汐湖和国家广场焕发光彩，在这个一年一度的盛会中，整个城市都将庆祝樱花盛开。

“忽如一夜春风来，千树万树樱花开”！2024年3月22日，由维也纳活动中心组织，我们一起赏樱去。

在温暖的春光下，漫步在长长的樱花道上，游客如织，络绎不绝，纷纷驻足欣赏这如诗如画的景象。走进华盛顿樱花园，一排排樱花映入眼帘。一团团、一簇簇，淡粉、深粉、乳白，令人目不暇接。

樱花道两旁，樱花盛开，淡粉红的花朵微笑着迎接远道而来的游客。天空中的白云，眼前绚丽的樱花，构成了一幅美妙的春日画卷。

漫步在樱花林中，与烂漫的樱花共处，沉醉在这妩媚的春天之中。树上开满了各色美丽的樱花，有雪白的、淡粉红的、深粉红的……它们的色彩如此绚丽多彩，像是大自然的调色板，白色的如雪，红色的似火，粉色的像霞，五彩缤纷，十分鲜艳。微风拂过，花朵时而相拥，如同舞动的精灵。在樱花园中，大多数是粉色樱花，花瓣飘舞，透过花瓣看阳光，颇有些神秘的色彩。

樱花绽放，花瓣娇艳欲滴，宛如粉色的精灵在枝头翩翩起舞。它们娇嫩妩媚，花瓣晶莹细腻，仿佛一朵朵粉色的小舞蹈家，向世人展示它们的美丽。

随着微风拂过，樱花盛开，满树烂漫。一阵阵微风带来了花香，也将树枝上的樱花花瓣带起，飘舞在空中，像是粉色的轻纱在风中飘动，整个世界仿佛都沉浸在粉色的海洋中。那细腻的花瓣在春风中轻轻摇曳，散发出清幽的香气，令人仿佛置身于仙境之中。

在这梦幻般的场景里，我们纷纷抓紧时间拍照，或集体合影，或三五结伴，或个人单照，每个人都摆出最好看的姿势，拍摄最美丽的景色，留住最精彩的瞬间！虽然我们都是年近八旬左右的老朋友，但笑容依旧灿烂动人，岁月沉淀的美，让我们的气质更加绝佳！穿上漂亮的服装，神采奕奕，仿佛回到了少女时光！留下这些珍贵的影像，过些年再拿出来看看，还能勾起美好的回忆！

庆幸我们住在弗吉尼亚州维也纳，离华盛顿特区较近，每年都能欣赏到樱花盛开的景象，陶冶情操，大饱眼福！







维也纳活动中心

2024.3.24.

[返回目录](#)

【银光厨艺】

银光厨艺人，在小小厨房大显身手（美篇）

张媛香



https://www.meipian0.cn/5245bbg6?from=copy_link&umrtc=b946f52de613da2793e9098b3f651a19&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](#)



谢谢欣赏