



银光老年协会
Silver Light Seniors Association

银光通讯

2026年4月1日 第198期

责任编辑 李兰宁

目 录

【银光寄语】

《银光老年协会》简介	
《银光通讯》简介	

【银光迎春活动专栏】

辞旧迎新岁，情暖老人心	李庆宪
情暖聚安康 共欢庆马年	竺雪丽
骏马奔腾迎新春 欢歌笑语庆团圆	文/林淑华 摄影/王成杰 施浣芳
欢歌笑语庆元宵	文/张媛香 摄影/李德天
春风拂西城 银光绽芳华	文/孙玉琴 摄影/汪基铭 孟本元

【银光文苑】

从“渔友之乐”说起	邹少男
九九闻雁	邹少男
贺新郎 丙午元宵节	姚永春
行香子 喜庆元宵	芳草
异域元夕	峪 岚
旅游诗 零	姚永春
李白读书台	姚永春
窠团山行	姚永春

【悼念老主编余文正老师】

悼念余文正先生	陈时达
悼念余文正先生	陈联舫 陈燕
深切悼念余文正老师	邹少男
悼余文正先生	峪 岚
墨香犹存，风骨永志	方元
银光璀璨 风范长存	徐印树

【银光往事】

银光往事（41） 双姥

银光往事（42） 双姥

【小说连载】

方向之谜（一）（二） 哈永江

【健康园地】

怎样解除便秘的烦恼 医友 王岚

怎样解决失眠症 医友 王岚

【银光厨艺】

在袅袅炊烟中，把日子过的有滋有味 张媛香

老年人做饭的益处 张媛香

【银光大事记及分会花絮】

银光 2026 年 3 月大事记 理事会

银光分会 2026 年 3 月活动花絮 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197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)
- 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编的姓名和邮箱如下，以方便读者联系。
本期责任编辑：李兰宁 邮箱：lilanning@icloud.com
下期责任编辑：李兰宁 邮箱：lilanning@icloud.com
- 3、《银光通讯》统一投稿邮箱：journalslsa@gmail.com
每月投稿的截稿期为24日。

[返回目录](#)

辞旧迎新岁，情暖老人心

—银光老年协会麦克林分会马年新春联欢会侧记

李庆宪

马蹄声声辞旧岁，欢声笑语迎新春！

2026年2月26日下午，银光老年协会麦克莱恩分会，在当地“莱文斯维尔”老年活动中心，举办了一个别开生面的马年迎新春联欢会。活动现场张灯结彩、喜气洋洋。正前方“新年快乐”四个大字，显示了华人中国年的到来。百余名华人老年朋友与来自不同国籍的老年朋友欢聚一堂，共同庆贺中国农历新年的美好时光。

本次活动得到了“莱文斯维尔”老年活动中心的大力支持。不仅提供了宽敞明亮的场地，中心主任还汇同工作人员，为大家精心准备了丰盛的午餐，并亲自推车送到桌前。

节目演出前，主持人龚留英老师和中心主任，分别发表了热情洋溢的讲话。双方均表示：文化因交流而精彩，社会因互动而温暖。都希望今后要进一步加强合作，每年都在中心共同举办迎新年联欢活动，为老年朋友们提供更多元化的社交和文化平台。银光理事会理事李米兰代表理事会，向麦克莱恩分会赠送了新年红包。

接着主持人龚留英、翻译简素梅老师宣布文艺节目演出开始，音乐声响起，精彩的文艺表演正式拉开帷幕。

首先上场的是6位老大姐，她们身着绛红色的民族服装，系在腰间的红绿彩带随着欢快的舞步飘动，舒展的双臂，纤纤的兰花指，柔美洒脱的舞姿惊艳了全场！使人仿佛看到真诚、憨厚的藏族人民将心爱、洁白的哈咻，双手献给最可爱的人。“呀拉索”的熟悉歌声响彻在欢乐的表演大厅里，现场观众情不自禁的拍手叫好，整个舞蹈始终处于轻松、欢快的热烈氛围之中。

接下来的一个个服装各异的民族舞蹈轮番上阵，争奇斗艳，美不胜收。各种

民族舞蹈表演中，都能看到银光协会及分会的领导们参与表演。充分展示了《银光老年协会》的领导班子和基层分会的带头人，深入基层，团结会员并积极参与的良好工作作风。

今年我们又看到了身为银光协会的老领导龚留英老师的情影。她不仅担任主持，还表演了多年的拿手好戏，越剧《天上掉下来个林妹妹》。再看伴演林妹妹的童汉丽大姐，唱腔滑嫩动听，表情柔媚动人，举指投足娇美可爱。迎得了观众的阵阵掌声。

不曾想掌声刚落，只见从观众席中走出一位身穿红衣黑裙的老大姐，向观众献上一首广东粤剧选段：《禅院钟声》。原来这是87岁高龄的钟仲源大姐也为大家助兴献艺来了。

做了几十年义工的简素梅老师率弟子上台，为大家演绎了风行民间的气功《八段锦》，“拉弓射箭”、“摇头摆尾”，一招一式，抱圆运气，将中国传统的悠久文化在异国他乡落地开花受益于人。

这时会场的掌声、喝彩声，此起彼伏、连绵不断。

时间如梭，很快就来到最后的压轴的节目了：“接下来表演的是大家十分喜欢的华尔兹舞蹈”，主持人的话音刚落，风度翩翩的李庆宪老师和身着红粉长裙的分会长秦淑媛女士，就随着悠扬动听的华尔兹舞曲，在场上滑开了他们轻盈的舞步，各种平时难以见到的、完美的花样组合，迎得了观众的热烈掌声。特别是许多美国和其他国度的老年朋友，在掌声与照像机快门的咔咔声中轻轻的拍手，脸上洋溢着幸福的笑容。大家虽然语言不同，但此刻都被这浓郁的欢乐气氛所感染，共度美好时光。也为这别开生面的双方密切合作的联欢会，画上了一个圆满的句号。

在此还要特别的提到，秦淑缘分会长特别邀请的银光协会的老前辈，80多岁的摄影师汪基铭老师，在整个过程中始终在全场忙碌着，他不断地寻找改变摄影的位置和角度，力求将拍摄的资料更加完美。在最后一刻，他又及时招集起所有演员，与莱文斯维尔和银光协会的双方领导，一起合影留念！

此次麦克莱恩分会成功举办的文艺联欢会，不仅让我们这些海外华人在异国他乡圆了“欢度新年”的团圆梦，慰藉了思乡之情，更通过文化的桥梁，增进了中美两国人民之间的相互了解和深厚友谊，在欢声笑语中共同期盼着一个更加美好和谐的马年。



更多精彩图片请见链接:

<https://drive.google.com/drive/folders/1w24x5hzIudmTtHFj3gYWOhwgQ8UbsFxFR>

[返回目录](#)

情暖聚安康 共欢庆马年

—猎人公寓分会暨各族裔欢庆2026年新年联欢会

竺雪丽

2026年2月27日下午，在猎人森林公寓（HWFH）的联谊大厅，一场由社区组办、银光老年协会“猎人公寓分会”主演的“庆祝2026年农历新年联欢会”成功举行。

是日，初春的阳光灿烂，暖意融融，下午2时多，150多位各族裔公寓居民身着节日盛装有序入场，兴致勃勃地参加了马年迎春联欢会，把偌大的联谊大厅坐的满满当当。银光理事会成员及乐园代表到会庆贺，银光民族舞蹈队应邀参演。现场总共约有80名银光会员参加。

社区经理 Joao 致开幕词，对银光副理事长梁萍、理事李米兰、肖玉萍、翁凯伦及乐园代表等嘉宾光临一一作了介绍并表示热烈欢迎。Joao 还与3名中、韩、英裔的工作人员一起主持了全场节目。期间他生动活泼、幽默有趣的点评为联欢会增添的光彩。

联欢会的节目精彩纷呈。华裔、韩裔居民以独唱、合唱、舞蹈等多种艺术形式表达了心中的喜悦和对新一年的期望。银光猎人公寓分会舞队、会员夫妻和分会合唱队的节目深受观众好评。特别是银光民族舞队杨毓兰领队、林萍老师指导的舞蹈《金达莱盛开的地方》格外精彩，现场掌声雷动，取得极大的成功。联欢会近尾声时，多位公寓管理人员伴随分会合唱队的音乐，轻轻挥舞着点亮的手机灯，台下观众也纷纷打开手机灯呼应，烘托了节日欢乐，温暖，和谐的氛围。

会后，梁萍副理事长及理事代表银光理事会给分会赠送了红包，猎人分会代表们表达了由衷的感激之情。





附：银光猎人公寓分会

在各族裔欢庆2026年新年联欢会上的合唱《今夜无眠》视频

制作人：邓松碘

<https://youtu.be/3myhjGkcwos?si=4zNuS9vZiIYiYAQs>

[返回目录](#)

骏马奔腾迎新春 欢歌笑语庆团圆

—安妮湖分会马年新春联欢会剪影

文/林淑华 摄影/王成杰 施浣芳

2026年2月27日下午，安妮湖分会成功举办了马年春节联欢会。

下午四点，居民们就陆续将精心准备的精美佳肴、点心、水果端向社会厅。

五点联欢会正式揭开序幕。出席嘉宾有银光两位副理事长梁萍、曾立新及关怀理事于明、理事李米兰、翁凯伦、肖玉萍。还有郡卫生署杨彬彬、乐园康养中心岳老师、医疗保险专家涂老师。共约90多人参与盛会。

首先由安妮湖分会的正、副会长向各位拜年祝贺。接着梁萍副理事长及到会的理事们代表银光理事会赠送给分会一个大红包，并特别向十五位长者赠送了礼物。这次长者礼物是由银光理事会决定、乐园中心赞助的，长者们都非常感谢银光协会的关怀备至。

之后开始聚餐，分会会员们精心准备的各式各样的佳肴美食，摆满了聚会大厅，香气四溢，喜气洋洋，这正是各家各户展现自己拿手厨艺的大好时机。大家开开心心的排队取菜，品尝享受爱的美食。

餐后，文艺活动开始，演员们经历几个月的辛苦，排练了十三个精彩节目闪亮登场。第一个节目开场舞《开门红》，热情洋溢地欢迎马年的到来。紧接着，舞蹈、歌唱、二胡独奏、民乐合奏、太极、健身气功加上朗诵等节目陆续登台，节目演出中间还进行了抽奖活动，中奖机率很高，最后的压轴节目是歌舞《今夜无眠》构思巧妙，布局新颖，歌舞优美，获得阵阵掌声，把晚会推向高潮。

联欢会直至八点结束，全体演员及嘉宾大合照。安妮湖分会马年新春联欢会在欢声笑语中圆满结束。





**2/27/2026 18:00 銀光 LAH 分会
2026 年春節聯歡會的 13 個節目花絮
供大家欣賞**



附：1， 安妮湖分会马年春节联欢会视频 制作 施浣芳

<https://youtu.be/MLGXB8utgkM>

2， 理事会及嘉宾在安妮湖分会祝贺新年 制作 施浣芳

https://youtu.be/M_SVDOjWw4M?si=G3mDWICjq3f4q0dk

[返回目录](#)

欢歌笑语庆元宵

—猎人公寓华人歌友舞友元宵联欢晚会纪实

文/张媛香 摄影/李德天

2026年3月3日晚，猎人公寓洋溢着浓浓的节日气氛，一场由公寓华人歌友舞友参与的马年元宵联欢晚会在这里温馨举行。约五十位华人长者欢聚一堂，在歌声与笑声中共度元宵佳节，远离故土的游子们在这里再次感受到中华传统节日的温暖与喜庆。

晚会在全场合唱《举杯祝福》的歌声中拉开帷幕，热情洋溢的旋律瞬间点燃了现场的节日气氛。随后，彭国庆带来的开场舞《好运全都来》舞姿轻盈欢快，为整场晚会增添了浓厚的节日色彩。

这场联欢晚会能够成功举办，离不开两位年逾八十岁的老人——梁步升老师和曾祥意老师的精心策划与组织，为了让大家在异国他乡度过一个热闹而温馨的元宵节，两位老师提前多日便开始筹划晚会内容，从节目形式到活动流程都反复推敲、细致安排。他们精心设计了富有中华文化特色的“马字令”活动，准备成语卡片，整理带“马”字的歌曲名单，并协调主持、节目安排、场地布置等各个环节。尽管年事已高，两位老师依然事事亲力亲为，为晚会的顺利进行付出了大量心血，也赢得了大家由衷的敬佩与感谢。

晚会中最具特色的节目之一是“成语马字令”。在张媛香的主持下，四十多个与“马”字有关的成语被精心制作成字条由许多老人踊跃上台朗读。大家精神饱满、声情并茂，在轻松愉快的氛围中既展示了中华语言文化的魅力，也为晚会增添了浓厚的文化气息。

随后进行的“歌咏马字令”由刘秀珍主持，共有二十多位歌友报名参加。大家各自准备了带“马”字的歌曲。梁步升老师一首《我驾着马车去猎人公寓》诙谐嘹亮的歌声引来热烈的掌声；吴呼和演唱蒙古歌曲《下马酒》唱的酣畅淋漓；贾志兰老师与竺雪丽合唱《游牧时光》，豪放辽阔又带着一点悠远的思念；近九十岁高龄的于龙梅老师也积极参与了合唱；曾祥意老师的一首《马铃儿响来玉鸟儿唱》甜美的嗓音，熟悉的旋律在大厅中回荡。十八首歌曲轮番登场（在此就不一

一表述)，歌声与掌声此起彼伏，气氛愈发热烈。

互动环节“击鼓传花”由曾祥意老师主持，随着鼓声响起，红绸花在大家手中不断传递，鼓声一停，拿到花的朋友便上台表演或即兴发言。张梅先唱了一首黄梅戏《女附马》；刘华一出了猜谜语；邹怡、李林二位88岁高龄的伉俪，携手演唱了四川民歌《康定情歌》来表述他们忠贞不愈的爱情故事；Glenn 老师浑厚的男高音演唱英文歌曲《O! How I Love Jesus 》他与陈全清老师合唱的英文歌曲《Amazing Grace 》将晚会气氛推向了新的高潮。还有多位歌友主动上台放声歌唱，击鼓传花热闹互动，紧张与欢乐交织，笑声与掌声不断。

晚会最后在轻松愉快的交谊舞中进入尾声，在舞蹈老师陈全清的带领下，伴随着悠扬的音乐，大家翩翩起舞，为这个温暖而欢乐的元宵之夜画上了圆满的句号。

这场联欢晚会不仅让远离祖国的华人长者感受到浓浓的节日气氛，也展现了大家团结友爱、积极乐观的精神风貌。梁步升老师和曾祥意老师的精心组织，大家积极热情踊跃参与，使我们的中华优秀传统文化在公寓中得以传承与延续。歌声笑声与掌声汇聚在一起，成为这个元宵之夜最动人的记忆。





[返回目录](#)

春风拂西城 银光绽芳华

—银光协会西城分会“迎新春·庆三八”联欢会

文/孙玉琴 摄影/汪基铭 孟本元

3月8日，初春天气乍暖还寒。但在希望中文学校西城校区的会场内，却是一片春意融融、笑语盈盈。银光协会西城分会“迎新春·庆三八”联欢会在这里热烈召开。大家欢聚一堂，在歌声与舞姿中迎接春天的到来。

这是一个温馨而值得纪念的日子。银光协会陈丽珍理事长等新老领导到会祝贺，给我们送来了大红包。希望中文学校张群校长等各位领导及兄弟分会的朋友们也应邀而来，共襄盛会。大家以歌会友、以舞传情，共同编织出了一幅喜庆欢乐、温情洋溢的春日画卷。

会场中，一张张长桌上摆满了大家精心准备的美食：家常点心、特色小吃、水果甜品……色香味俱全，既有家的味道，也有节日的温度。大家边品尝美食，边相互交流近况，欢声笑语中流淌着浓浓的友情与温情。

联欢会在两位主持人生动风趣的报幕声中拉开帷幕。各位领导简短发言后，首先登场的是集体舞《好运来》，欢快的旋律与热情洋溢的舞姿瞬间点燃了现场气氛，将节日的喜悦与活力展现得淋漓尽致。联欢会上，各种舞蹈如独舞《我是一条小河》、双人交谊舞《华尔兹》、新疆独舞《苹果香》、藏族舞《吉祥欢歌》以及集体交谊舞《华尔兹》都很吸人眼球。独舞表演柔美动人，一举一动尽显优雅与从容，仿佛春风拂面，令人陶醉；而集体舞步伐流畅自然，旋转与律动之间尽显节奏与默契，既展现舞蹈的韵律之美，也传递出彼此之间的信任与愉悦。

女声独唱节目同样精彩纷呈。《梨花颂》唱腔婉转悠扬，韵味醇厚，尽显国粹之美。《前门情思大碗茶》京味浓郁、质朴亲切，唱出了老北京人独特的市井情怀。《马儿你慢些走》旋律舒展、情感真挚，余韵悠长，让人沉浸其中。

诗朗诵《新年的钟声》很有特色。两位演绎者先后用普通话和方言朗诵，声情并茂、节奏铿锵，尽显语言艺术的魅力与韵律之美。数来宝《数花灯》节奏明快，诙谐幽默。表演者为联欢会的男主持人李庆宪老师，他表情丰富妙语连珠，引得现场笑声不断、掌声连连，充分展现了传统曲艺的独特魅力。

养生类节目又是另一番景象《三十二式太极拳》动作舒展流畅、气定神闲；《太极剑》剑姿飘逸、刚柔并济；《八段锦》动作整齐、节奏舒缓。这类节目既展

示了中华传统健身文化的魅力，也体现出银光人健康向上的精神风貌。

联欢会的压轴节目是全体合唱《难忘今宵》。理事们都上台参与合唱，声情并茂；台上台下齐声欢唱。温暖动人的旋律在会场回荡，也将这份欢乐与情谊深深留在每个人的心中。

演出结束后，银光协会及中文学校各位领导纷纷走到演员们中间，与大家亲切握手并合影留念。

这场联欢会不仅是一场丰富多彩的视听盛宴，更是一曲银光人精神风貌的赞歌。它展现了会员们多姿多彩的才艺和昂扬向上的生活态度，也传递出银光各分会团结友爱、积极进取的团队精神。

在全体演职人员和幕后工作人员共同努力下，联欢会取得了圆满成功。西城分会衷心感谢各位领导的关心与支持；特别要感谢汪基铭老师应邀从泰森中心赶来为联欢会摄影摄像，用镜头定格精彩瞬间，记录下美好的回忆；感谢每一位演员的精彩演出；感谢所有工作人员的默默奉献。

愿新的一年大家健康常伴、快乐相随；愿所有人继续携手同行，在岁月长河中收获更多的知识、更多的健康、更多的欢笑。让友谊长存，生活更美好！





[返回目录](#)

从“渔友之乐”说起

——我与《世界日报》的故事

邹少男

欣闻《世界日报》即将迎来创刊五十周年，我谨致以由衷的祝贺！五十载的开拓进取，见证了无数海外华人的文字与心声，而我作为一名《世界日报》忠实读者与不倦的投稿者，深感有幸。

我与《世界日报》的初次相遇，是在2012年7月6日，该报副刊“家园版”刊出我的拙作《渔友之乐》。写的是我与年轻的钓友小刘，比我小几岁的老年朋友老马，结伴驾驶钓鱼船出航，在河流、湖泊与海湾尽情垂钓的趣事。这次投稿，是在我的好友余文正老大哥的指点、鼓励下实施的，那时我自己既不知道这个投稿处，更没有投递的胆量。那次刊登，对我而言既是惊喜，也是激励。从此，一篇篇承载生活点滴的短文，便不断从我电脑键盘流淌出来。从此写作成了我日常生活不可或缺的一部分，也成就了我与《世界日报》之间不解的情缘。

“家园版”的编辑们，也始终热情地对我这位写作新手张开双臂。令我尤为感念的是，“家园版”的编辑们不仅刊登我的文章，还常常精心润饰我文章标题。例如，文稿《一幅挂轴·一种人生》被改为《挂轴里的人生》。这一改，既简洁又醒目。挂轴上是我的兄长亲笔写下的十字箴言：“读书破万卷，下笔如有神。”又如，文稿《一只婴幼儿鹿》，记述我和老伴在公寓大楼后面的坡地边缘，遇见一只失去母鹿的小鹿，并协助它重返鹿群的故事。“家园版”的编辑将标题改为《落单婴幼儿鹿》，此举既传神又饱含怜惜之意，让那份温情更加动人。

截至目前，十余年来，我在《世界日报》“家园版”上刊出的文章正好是七十篇，平均每年五篇。多年的经验告诉我，每当投稿后被报社告知将会采用，刊出都是在两个月之后。因此，我会在此后一个月开始，每天上网跟踪“家园版”刊稿情况。同时也借此机会浏览、拜读了大量的佳作，受益匪浅。

有人认为我热心投稿《世界日报》“家园版”，是为了拿稿费，这纯粹是一个误解。写作对于我，是一场自我修炼，一我是在以《世界日报》的高度来检验笔力；也是在用文字来丈量自己的长进；真正让我欣慰的，是我自己用文字记下的

那些平凡生活的片段和感悟，能登上这份世界性的中文大报，与更多的作者、读者分享共鸣，真是十分快乐而有意义的事。

2025年10月3日注释：

2026年2月12日，《世界日报》迎来创刊50周年。

[返回目录](#)

九九闻雁

邹少男

传统民谚说：“七九河开，八九雁来。”

2026年3月5日，正值“九九”的第三天。傍晚六点二十分，我和老伴正在公寓大院里散步。忽然，天空传来一阵清亮而悠长的雁鸣声。我们不约而同地抬头望去——在高远的天空中，一长列大雁正由南向北飞去，队形舒展而有序。

那一刻，心中不禁涌起一阵欣喜：南来雁阵之美，雁声之悦耳，仿佛在天空中勾勒出一幅活动的影视。这不仅是大雁迁徙的身影，实则是来自季节深处的讯息——春天，正在归来。

九九微寒温气开，
长空忽送雁声来。
雁阵远影穿云去，
万里春光始不衰。
旧谚河开催节候，
天高清爽非气霾。
翁妪庭院徐徐步，
已觉东风迎开怀。

(2026年3月6日)

[返回目录](#)

贺新郎 丙午元宵节

(《词林正韵》第十八部韵)

姚永春

又值上元节。
惜今宵，潇潇细雨，尽遮皎洁。
仰首姮娥应不舞，
酷冷广寒宫阙。
长太息，人间离别。
溪水汇流归海去，
感平生，也似飘浮叶。
华与美，时纠结。

老来渐熄心炙烈，
想平时，飞鹰展翅，斗风搏雪。
我欲随之回故土，
无奈今成耄列。
人世事，实难周切。
回忆高堂离世久，
到如今，依旧思难绝。
君不见，月圆缺？

(2026年3月3日，元宵节)

[返回目录](#)

行香子 喜庆元宵

芳草

烟花满天，星河璀璨。
良宵夜，万家团圆。
品味汤元，软糯香甜。
看月正圆，人欢笑，合家欢。

东风送暖，春意盎然。
把温馨，带进马年。
灵蛇归隐，快马扬鞭。
愿岁平安，心常喜，梦常圆。

异域元夕

峪岚

客居异域又元宵，雪雨漫空夜寂寥。
不见鱼龙千万舞，唯闻栖雀跃林梢。

炎黄遗韵铭心腑，儒门旧泽润根苗。
三代围炉分玉粒，遥举清樽祝故交。



[返回目录](#)

旅游诗零

——访李白青莲故居

姚永春

又做提锤汗漫游，(1)
只身独影乘孤舟。
坝田依旧稻禾绿，(2)
茅店难寻诗酒稠。
喜听堂庙书声朗，(3)
遗憾残碑字模糊。(4)
碎叶青莲何足辩，(5)
举头枝上见啁啾。

(作于1973年5月，四川江油)

注：

(1) 锤，指地质勘探人员使用的榔头，用以敲打岩石。

(2) 生产队属的渡河小船免费摆渡来往客人。因为没有其他客人，撑船老翁只载我一人过河，使我非常感动。

(3) 李白故居已改成初级小学（据说现在已经迁出。）

(4) 李白故居尚有两块残碑，但许多字迹已经模糊。

(5) 据郭沫若《李白与杜甫》，李白出生于中亚碎叶，现属于吉尔吉斯斯坦（当时属于唐领土），而有些人则认为：李白就出生在青莲乡。

新注：

四川江油青莲镇是李白的故乡，他在此度过了24年时光，《铁杵磨针》的传说就发生在这里。现为国家4A级景区，保存有陇西院，粉竹楼，洗墨池，磨针溪，月圆墓和太白祠和碑林等遗迹。是绵阳市打造的特色旅游小镇，山水环绕，风光秀丽。

李白读书台

李白读书台在四川江油让水小匡山上。某日下午几人同去游玩，但见大殿只余四壁，室内物品被洗劫一空。殿内芜草杂陈，牛粪堆积；殿外诗人少年汉白玉石雕坐像不知被何人砍断拿走，只剩下无头身躯（但仍然可见其潇洒身姿。）。是夜冷雨凄风，松柏萧萧，砭人肌骨，久久不能入睡。遂吟成此诗，以记时感也。

燕去台空瓦幸存，
碑残松冷牛粪新。
匡山冷落花含泪，
涪水翻腾月隐轮。
纵有诗文留后世，
也须板斧断头身。
可怜采石矶边骨，（1）
犹是川西无首魂！

（作于1973年5月，四川江油）

注：（1）李白墓在安徽省当涂县采石矶。

新注（摘编自百度）：据《四川通志》《彰明县志》等记载：李白读书台位于现四川江油市太平镇让水乡的小匡山山顶。相传李白少年读书时因嫌其家乡青莲不清静，便找到离青莲较近的环境优美青幽的小匡山埋头苦读，终有所成。小匡山山势秀美，山上青松翠柏，殿堂巍峨；山下河水清悠，舟船竞驶，景色绝佳。其主要景点和古迹有太白堂，碑刻，以及读书平台等（我按：文革中惨遭破坏，期间被砍头的李白潇洒汉白玉（或大理石）坐像至今未见报道修复或重雕。）

窦团山行 (1)

奔走川西又几多？
窦团今日断魂过。
一根铁索悬空际，(2)
百丈危崖似镜磨。(3)
对峙奇峰绝世界，
奔腾江水送帆舸。
当年太白何行状？
醉后可能又放歌！(4)。
(1973年5月)

注：

(1) 窦团山在四川江油武都镇（三国时的江油县城所在地）附近。据说因此山外貌似团（粮囤）而得名团山。后因唐代彰明县主簿窦子明在此修道后羽化成仙，遂在团山之前冠以窦字，由此得名为窦团山。

(2) 窦团山由两座陡直的白垩系山体组成，其地质年代跨越泥盆，二叠，三叠，侏罗和白垩纪。两山体对峙两面有如长方体的两平行面，从上到下距离相等。山体之间相隔两三米（未见真实数据），其面平如镜。壁立的两大山体之间上面用铁索连接，游人不敢跨越。（据说，当年海灯法师曾经常担柴而过，身轻如燕。）在次峰上有一道观，传说为窦子明修道之所，一般游人不得见其深奥。最令人叹为观止的是在次峰的山顶“顶盖”凹陷处有刻进去的两个大字，不知为何人所为？

(3) 指窦团山主峰与次峰之间壁立的山体像镜子一样的光滑平坦。

(4) 李白在小匡山读书时曾多次来窦团山（当时还成为团山）旅游，并留下了“樵夫与耕者，出入画屏中”的千古名句。

新注： 窦团山现属国家4A 景区，还兼有地质公园和著名丹霞地貌。它以三座危峰（问月峰，飞仙峰，神斧峰）兀立，铁索飞渡，云岩寺飞天藏（国家重点文物）等而闻名，吸引游客纷至沓来。

[返回目录](#)

【悼念老主编余文正老师】

悼念余文正先生

陈时达

余文正先生儒雅博学，正直善良；严谨细致，积极开朗；沉疴在身，性格坚强；家人陪护，仙逝安详。在他弥留之际，我曾写了几句：

余音长绕故交间
文气凌云笔若天
正道福缘耶有爱
豪孙祈愿力无边

林栖翠鸟依芳树
僂送深恩入锦帘
俐手佳肴心更暖
贤妻相伴志尤坚

2026.3.21



[返回目录](#)

悼念余文正先生

徐联舫 陈燕

相逢在天涯，离别春风中。
君心本正直，一见如故人。
相处几十载，友情如深海。
君今离我去，惆怅意无限。
但愿天堂路，神灵常相伴。

2026年3月21日

[返回目录](#)

深切悼念余文正老师

邹少男

惊悉余文正老师仙逝，不胜悲恸。

余老师为人儒雅，谦和敦厚，才识兼备。虽出身理工，然于文字之道尤为精深，笔力沉稳，见识不凡。其学养与风范，令人由衷敬仰。

余老师实为我之良师与引路人，或者说，是我后半生所遇到的极其重要的贵人。承其教诲、提携与指点，使我得以步入写作之门，渐知文字之要义，并使写作成为生活中不可或缺之部分。其恩其德，铭记于心，终生难忘。

今余老师遽然辞世，痛失良师益友，哀思难抑，悲痛不已。

犹记余老师住院期间，我等曾前往探望，相与言谈，音容犹在。此番回忆，弥足珍贵，永志不忘。

惟愿先生安息，魂归清宁；风范长存，德泽犹在。

谨此致哀。

并祈林優俐老师及家人节哀顺变，珍重自身。

邹少男 诸葛毅 敬挽

2026年3月21日

[返回目录](#)

悼余文正先生

峪 岚

噩耗忽至，心为之恻。念余文正先生在日，长守《银光通讯》，辛勤耕耘，默默为之开枝散叶。先生温厚谦和，言谈儒雅，待人以诚，教人以善，风范如春风潜润，久而方觉其深。今音容虽远，而德泽犹在；同仁追念，哀思如织。因赋此诗，以寄不尽之怀。

噩耗惊闻泪满襟， 哀章片片落成霖。
银光史册公为骨， 艺苑和风德有音。

久秉文衡开远路， 长怀后学励来今。
温然儒雅存风范， 千古清名在人心。



[返回目录](#)

墨香犹存，风骨永志

——深情怀念余文正先生

方元

2026年3月21日，初春寒意尚未褪尽，我们敬爱的良师益友、原《银光通讯》主编余文正先生安然仙逝。消息传来，历任与他共事过的编辑部同事无不万分悲痛。先生的一生，是儒雅多才的一生，是谦逊和善的一生，更是德高望重、为《银光通讯》呕心沥血的一生。

慧眼识珠：理工笔下的文学领路人

在余先生的文字生涯中，他不仅是严谨的编者，更是热忱的伯乐。编辑组里的同仁们都是他慧眼识珠，被他请到这文学战壕里的千里马。回想起在八、九年前，我虽已年过古稀，但在文学创作上仍是个门外汉。余先生找到我时，开门见山地发出了加入编辑组的邀请。面对我的推辞与“不善舞文弄墨”的回应，他温和而坚定地鼓励道：“我看过你写的文章，写得很不错！”

即便我解释自己是理工出身，只会写科研论文，对散文诗歌一窍不通，先生依旧宽慰我：“我们编辑组现在的成员个个都是学理工的，他们写得都很了得，你也肯定能行！”正是这份信任与期待，让我这块“顽石”走进了文学创作的大门。

在先生的引领下，我从最初的怀疑与矛盾，到后来学着老编辑们“铁臂担道义，妙手写文章”。从新闻报道到人物专访，再到山水游记，在先生的鼓励下，我竟也陆续发表了七八十篇文章。每当落笔或收尾，我总会下意识地想：不知余先生是否认同这样的写法？还能不能改得更好一点？先生虽已卸任，但他那严谨务实的创作准则，早已深深烙印在我的心里。

极端负责：那场严谨的“接力”

余先生对《银光通讯》的爱，倾注在从第21期复刊到第100期跨越百期的每一个字符里。在他决定卸下担任了近八年的主编重担时，他表现出了一位老知识分子对工作极端负责的态度。

为了确保刊物质量不滑坡，余先生并没有简单地“交棒”。他细心考察了理事会推荐的下一任主编——我的丈夫舒先生是否能接任。余先生提出让他先独立编辑三期刊物。在那段时间里，余先生不辞辛劳，耐心帮助、细心指导，观察每一

个排版细节，把关每一篇稿件质量。直到确认继任者能够独当一面，他才放心正式交棒。这种无私传承、对手中事业高度负责的精神，令我们所有的后辈肃然起敬。

仁者情怀：开放心态与温厚关怀

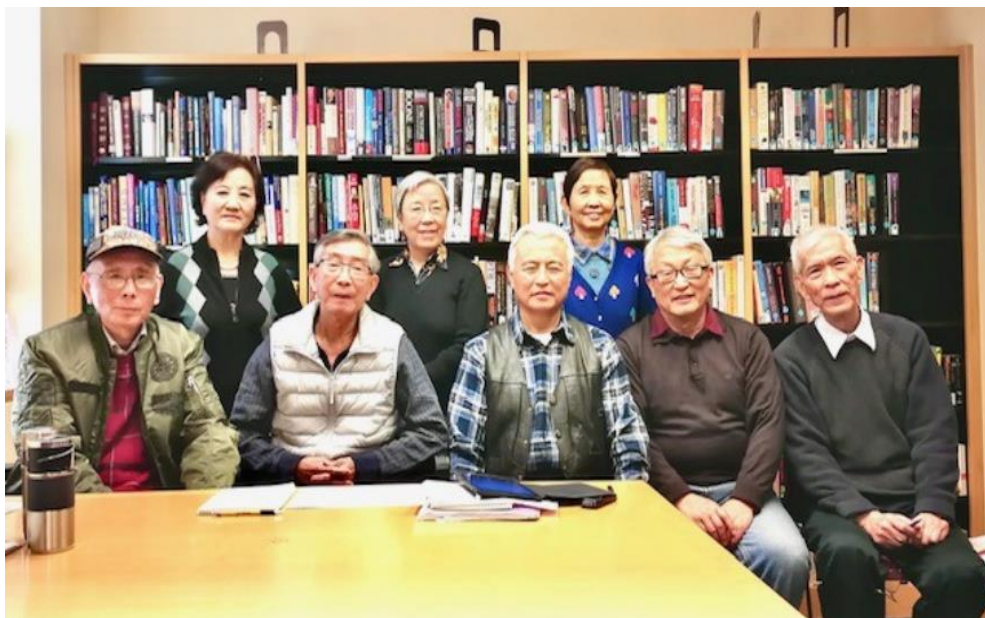
卸任后的余先生，并未淡出我们的视线。他始终关注着刊物的发展，更像一位慈祥的长者，牵挂着每一位老友的家事与健康。

孙辈考上大学时，总能收到他真诚的祝贺；身体偶有不适时，他总会及时发来朋友般的问候。甚至在2025年他自己旧病反复期间，他依然多次关怀慰问住在其他公寓的老友。他总能以开放的心态迎接新朋友，以赤诚的肝胆不忘老朋友。对他而言，这世间最重的不是名利，而是那份人与人之间最纯粹的信任与关怀。

结语：

余先生走了，带着他的儒雅、他的才华、以及那份如沐春风的和善永远地离开了我们。有人为他作诗，有人为他撰联，有人为他制作视频，皆因不舍，皆因无奈。

失去这样一位信任我、关心我的老友，心中悲恸难抑。但先生留下的不仅是百期《银光通讯》的墨香，更是那种理工人的严谨与文人的风骨。望余先生您一路走好，安息天堂！您的精神将如银光般，继续照亮我们前行的路。



银光通讯组成立会（前排左二是余先生）



左二为余文正先生



中间是余先生

余先生主持银光编辑组会议



余先生和部分银光编辑成员参加银光周年庆典



银光璀璨 风范长存

—— 痛悼余文正先生

徐印树

3月21日，余文正先生溘然长逝，驾鹤西去。噩耗传至，侨界各同仁无不扼腕，银光会众尽皆沾襟！先生以耄耋之年，虽罹沉疴，然神魂不灭，风骨犹存，诚为我辈后学之楷模，旅美华人之德星。

（一）开荒播种，笔耕不辍

忆往昔，银光老年协会初创之时，万事维艰。先生深感旅美华裔长者远离故土，思乡情切，精神荒芜，遂投身于《银光通讯》之编撰，旨在联络乡谊，共话夕阳。“文章千古事，得失寸心知。”

2011年，先生接掌《银光通讯》，既是主编，亦是校对，更有甚者，曾一度凭一人之力，独撑危局。彼时，先生青灯黄卷，字斟句酌，纵使琐事缠身，亦未敢使刊物有一日之断。其文如春雨，润物无声；其刊如灯塔，照亮侨胞心田。是年九月，先生组建编辑组，动员发展了舒潮濂、贾志兰、杨毓兰、徐联舫、姜中元、李文普……等十余人加入《银光通讯》编辑，并改刊物为电子版，极大扩展发行面，为该刊全盛时期。今日《银光通讯》之繁茂，皆由先生当日呕心沥血、只影支撑之功。

（二）渊博儒雅，正直清流

先生为人，有古君子之风。其学识渊博涉猎中西，凡诗词歌赋、时政评述，莫不信手拈来。文笔出众，见字见心，辞藻典雅而不浮华，议论犀利而不偏颇。他尚在汕一中时，便崭露头角，主编板报《青年生活》，成为该校一道亮丽的风景线。

于处世，先生和蔼可亲，言谈举止间尽显儒雅之气。凡见先生者，莫不为其虚怀若谷所折服。然其骨子里，更有一份正直坚毅。先生立身于美，心系华夏，始终秉持中华民族之传统美德，为人处世，光明磊落，深得众人尊敬爱戴。所谓“高山仰止，景行行止”，先生之谓也。

（三）载歌载舞，乐观余晖

最令后辈动容者，莫过于先生之生活态度。纵使身处病魔阴影之下，先生依然热爱生命，向美而生。

众目睽睽之下，常见先生唱歌跳舞，身姿虽不再矫健，然神采依旧飞扬，其乐融融。先生以行动示人：生命之价值，不在于长度，而在于广度与气度。其歌声，是与命运之抗争；其舞步，是对生命之礼赞。这种“老骥伏枥，志在千里”的豪情，以及“看破红尘，宠辱不惊”的从容豁达，乃是留给世人最宝贵的精神财富。

（四）耄耋之躯，顽强抗疾

先生步入耄耋，本应安享天伦之乐，颐养天年。然造化弄人，病魔突袭，癌症之痛，常人色变。然先生之志，坚如磐石。面对沉疴，先生从无半点恐惧悲观之色，亦无一丝怨天尤人之叹。其顽强拼搏之志，直令顽石点头。病榻之上，先生依然乐观开朗，谈笑风生，与探视者同歌，并挥臂指挥。临终前日，其孙女在病榻前拉响《奇异恩典》，琴声悠悠、爱意深深。先生带着微笑安详仙去！

（五）魂归星海，典型永存

哲人其萎，典型尚在。先生虽离我们而去，但其所创之《银光通讯》依然笔耕不辍，其所传之“银光精神”依然生生不息。

文正先生，您一生忧国、忧民、忧文化，却唯独不忧自己。您走得从容，正如您生得坦荡！

以此悼文，献于灵前：

文采风流，通讯留香传百世；

正气凛然，银光映雪照千秋。

呜呼哀哉！先生千古！

2026年3月21日



[返回目录](#)

银光往事 (41)

— 陈萃联大姐含笑长眠

周惠珍 王仲英 /文 双姥 / 转载

含泪追思，十年光辉照千秋。

惊闻陈大姐故世噩耗，万分悲痛。我们，来自北京的陈萃联，上海的周惠珍和西安的王仲英，是有缘千里来相会的三姐妹。今天，惠珍和仲英含泪追思十年相遇相知，亲密切磋，互勉互励，互相关爱的陈萃联大姐，久思难眠。在北维希望中文学校成立起，仲英就相遇萃联。第二学年，惠珍也在学校与萃联同伴孙儿进图画课堂，共同探讨关怀孙辈的中文学习。从此我们三人情同亲姐妹，又在学校里与来自祖国各地的旅美爷爷奶奶喜相逢。此后，开始筹建爷爷奶奶俱乐部。

众多的爷爷奶奶们在孙辈们进入教室后，由于没有固定的活动场所，多倚壁席地而坐。我们常和老朋友们促膝谈心，在走廊里打拳做操，跳元极舞。不少老朋友建议丰富老人生活，开展各项活动，学习英语。当时王阳校长深知爷爷奶奶的心愿，专辟教室支持老人们组织起来活动。大家欣喜若狂。当推选负责人时，不少人推荐陈大姐。大姐婉言谢绝。惠珍被推选为负责人后，再三邀请大姐共同负责。也婉却。但大姐却义不容辞地当了俱乐部多年的“内当家”。她不厌其烦地逐个登记名册，了解爱好特长。俱乐部的各项活动终于逐步启动。学英语，练唱歌，学打拳，八段锦，保健操，元极舞，医保讲座，脚底按摩学习班，教育子女座谈会等各项活动都开展起来了。扬伯熙老先生领导的“写作组”发表了不少报导俱乐部活动的文章。周鹤昕老师改编了旅美老人爷爷奶奶歌“夕阳红”，唱出了爷爷奶奶的心声。数度博得了春节联欢会观众的好评：被赞“爷爷奶奶精神饱满，唱得比年轻人还嘹亮”！随后又有音乐专业的毕丽珠，金鲁豫老师组织排练的合唱演出，也获得了极高的评价。爷爷奶奶越活越年青，俱乐部活动的天地也越来越广阔。

“夕阳红”和“银光”的大功臣、好参谋。为了发扬“夕阳红”精神，俱乐部改名为“夕阳红俱乐部”。活动开展中的每一个重要环节或发展中出现问题，陈大姐都细心关切，与有关负责人沟通，商量，协调。当英语班学习出现了基础好的“吃不饱”，初学的“跟不上”的情况时，陈大姐鼓励青年义工老师、郎崑老先

生及夫人郎丽丽、还请来教会老师，奚柳娜老师为学员掌握钥匙，教音标、发音规则。龚留英、陈钟英和扬亚惠等老师分别不同程度进行了快班和慢班的英语教学，使学员各得其所。对合唱排练，活动安排上的问题，大姐也主动关心，尽力协调。“夕阳红”前进中，哪里出问题，大姐总是主动参与协调。问题也逐一迎刃而解。大姐也参与了“夕阳红”一些热心的有功之臣龚留英、陈钟英，吕学富等人一起筹建“银光老年协会”，并连续担当“理事会”的顾问。在更广阔的老人活动中，大姐还是个好参谋。身教重于言教，陈大姐努力学习英语，每天与老朋友通电勤练习会话，以身示范自我脚底按摩，治愈便秘、感冒等病症。带动了其他老朋友们学习英语，自我保健的积极性。各项活动越办越红火。

后来，仲英去了外地女儿处，惠珍也移居加拿大。三姐妹虽然在空间上分离了，但彼此信件，电话中还是相互牵挂，彼此关怀，交流老人活动体会。在大姐精神鼓舞下，加拿大 MONTREALMULTICALF 华人大家庭的活动也开展得有声有色。爷爷奶奶们学习英语的热情极高。拳、剑、扇、操，气功，五花八门。四面八方的爷爷奶奶络绎不绝地前来参加活动，形成了一个有名的既欢乐又健康的华人大家庭。大姐的老乡，“银光”会员郑达榕在大姐推荐下，也来大家庭欢聚。就在大姐卧床前一个月，二人通电欢谈。大姐十分欣慰赞赏。并要小郑转嘱惠珍不要太疲劳，注意保重身体。这是大姐常嘱咐的忠言，不想竟成了大姐的临别遗言。陈大姐去年病后仍以顽强毅力，乐观精神，坚持参与所有活动，也照常热情地陪伴惠珍在“活动中心”欢乐地打牌，学英语。

含泪追忆，大姐的音容笑貌仍在眼前。安息吧，我们敬爱的大姐。你的精神永垂不朽，你生前所有的努力，都将被铭记在我们美加两地华裔老人的心里。

《美洲时报》2007年1月4日刊登

前左一为陈萃联大姐



[返回目录](#)

银光往事 (42)

— 银光弘扬中华情，敬老爱幼世代传

双 姥

金秋十月，天高气爽。银光老年协会举办的《银光弘扬中华情，敬老爱幼世代传》系列活动，于十月九日推向了高潮。这一天，银光老年协会和希望中文学校亨敦学区，在 Herndon High School 礼堂内，联合举办了《“重阳节”敬老同乐会》。活动还邀请了其他族裔家庭和 Virginia 州，Fairfax 郡，Herndon 市的相关政府官员，政府老人部，老年中心的负责人等，中国使馆也派出代表来参加，共500多人。男女老少，欢聚一堂，老小同乐，敬老爱幼，礼堂内呈现一派欢天喜地的祥和气氛。庄重、温馨、和谐、欢乐的同乐会充分展示了三代同庆、中西合庆重阳节的深刻含义。弘扬中华文化，继承传统美德，让世界更了解中国，为华人在世界上营造一个和睦相处的氛围，这一主题思想，获得了中外人士的欢迎，认同和赞颂；也为银光每年举办这样的活动，增强了信心，打造了深厚的人文基础。

“九九重阳节”，早在2000年前战国时期，就已形成，到了唐代，重阳被正式定为民间的节日，此后历朝历代沿袭至今。如今的重阳节，被赋予了新的含义，1989年中国政府把这一天定为“老人节”，传统与现代巧妙地结合，给传统的民俗节日赋予了建设和谐社会的新内涵。倡导全社会树立尊老、敬老、爱老、助老的好风气。1991年，联合国通过了一项决议，将每年10月1日定为“国际老人节”。除了国际老人节之外，许多国家都还分别设有了自己的敬老节。由此可见“老人节”已成为世界性的节日。

敬老爱老，是中华民族的优良传统。在中华民族的历史上，孝敬长辈从来是上合天理、下合人伦的事情。敬老爱老，是我们民族的高尚情操和传统美德，是我们民族的宝贵精神财富。不论曾经受到过多少次浩劫和无情的冲击，孝敬长辈这一道德理念不可磨灭。孔子说过“今之孝者是谓能养，至于犬马皆能有养，不敬，何以别乎！”他所说的是，在他那个时代有些人把能供养父母，就算是尽了孝道，如果这样认为的话，那末有的人对于狗和马都好好地供养，对于父母也仅仅是供养而不事敬，那和养犬马有什么区别？这是批评了当时那种认为“供养了父母，就算尽了孝道”的错误观点和行为。如今，随着社会经济结构的进步和发展“供养父母”已经由子女逐步转向社会，老人们在工作时都为自己积累了“退休金”，退休后又由社会发给的“养老金”，大部分都能自理。所要的只是“一份爱心，一个敬字。”

“银光老年协会”成立以来，每年十月都在银光“周年庆”的同时，与欢度重阳节的敬老活动结合起来，开展一系列的敬老爱老、敬老爱幼的活动，弘扬中华文化，继承传统美德。今年，“银光老年协会”籍一年一度的“老人节”，开展《银光弘扬中华情，敬老爱幼世代传》系列活动，就是向在华府地区的华裔朋友及友好人士发出一个信息，即尊老、敬老、爱老、助老的传统美德，不仅在我们银光老年协会内部，在我们华裔群体内部，还要在主流社会中发扬光大。

自今年以来，“银光老年协会”围绕《银光弘扬中华情，敬老爱幼世代传》的主题，进行了包括十月九日活动在内的一系列筹划，在各种场合，运用各种形式，逐步展开各种活动。“银光读书会”，上半年连续举办四次有关“养生保健，延年益寿”的讲座；九月二十八日，又举办了“银光老年协会”第六期“健康保险”报告会。邀请费郡《维州保险咨询和援助项目（VICAP）》的资深负责人霍华德·霍顿先生作报告。到会人数达100多人。报告很受大家欢迎，受益匪浅；下午由田德发老师作了关于“前列腺癌和乳腺癌的防治”讲座，听者大受启发；四月七日，银光组织了第二期老年义诊。100名低收入，无医保的华裔老人，先后二次得到了包括全面血液检验在内的体格检查。八月七日，银光老年协会部分会员与《美华商报》一起座谈讨论，如何用理解和爱心构建和谐家庭。大家以自己的亲身体会，畅谈养老、敬老、尊老、爱老的理解和意义。银光会员还撰写了很多文章，如：“说说老年人的重阳节”“老有所养谁来养”“幸福快乐的好日子”等等，发表在大华府地区的各华人报刊上。银光会员积极参加社区和老年活动中心的义工服务。“银光老年协会”还组织文艺演出小分队，深入到北维州各老年中心，老年公寓，为多族裔老人作慰问演出。并以此弘扬中华文化，增进与主流社会各族裔的文化和相互了解，献爱心慰问老弱，敬老爱老，深入民间，服务社区，把尊老、敬老、爱老、助老的传统美德，融入到主流社会中去。

《银光弘扬中华情，敬老爱幼世代传》主题的系列活动还将继续进行。敬老爱老，敬老爱幼，是中华民族的优良传统。银光老年协会将极尽努力，弘扬中华文化，继承传统美德，不断把尊老、敬老、爱老、助老，关心爱护小辈的优良道德风尚，融入到主流社会，发扬光大。我们也希望社会各界人士能积极支持，共同努力，不断奋进！



上图：十月九日“重阳节”敬老同乐会的现场

下图：费郡郡长、中国驻美大使馆官员、维州州长战略顾问景明及亨敦市长致辞



【小说连载】

方向之谜（一）（二）

哈永江

（一）

方向朦胧中踏入一片森林，周围被轻纱般的薄雾轻抚，他步履维艰，每走一步，都感到前所未有的疲惫与干渴……

他被一株古木所吸引，粗壮的枝干上隐约泛着诱人的绿色。他不顾一切地靠近它，轻轻地摘下一片树叶，含入口中，慢慢咀嚼，一股无法忍受的怪味浸入味蕾，让他一阵恶心。随即，豆大的汗珠从额头滑落，溅在古木根茎上，发出点点光亮。那光亮忽明忽暗，仿佛在动。他有些诧异，本能地抬起头，扫视四周，发现在森林的深处，靠近未知的边缘，一道神秘的光骤然闪现……

方向大惊，猛地醒来，阳光已透过晨窗，洒落在床棱上。他突感喉头发紧，口腔微涩，宛若梦中的异味仍存留舌缘。于是起床轻抚水杯稍饮，来到冰箱处，取出一瓶牛奶，二片面包，加温后吞咽起来，感觉胃肠好些了，开始洗漱换装。

方向是位自媒体创作员，每天都活跃在各色人群中。他的行囊里装满了专业工具；首当其冲的是一台高性能的笔记本电脑，一款便携的专业相机，一部高像素的智能手机。另外，为了应对不同场景的拍摄，各种镜头、稳定器、三脚架以及补光灯必不可少。方向着装也按专业标配；上身是一件多功能的夹克，内搭简约T恤；下身一条耐磨的休闲裤，脚踏一双轻便的运动鞋。不用明示，一看便知这是一位活脱脱的媒体人。

七点整，方向启程。这是一座南国名城，位于大海之滨。时值冬日，阳光算不上炽烈，但也温暖。他穿过门前公路，进入城市森林公园。这是每天采访的必经之路，此时公园层林叠翠，雾霭蒙蒙，一阵清风徐来，带着花香，沁人心脾。方向无心观赏这些，看看一切如旧，转身出侧门，来到海鲜市场。

海鲜市场紧临渔港码头，是“候鸟族”扎堆抢购海货的地方。他晓得这里不可小觑，深知那些不为人知的新闻，往往就隐匿在这方寸之间。他走走停停，看似潇洒，其实不然。内心清楚，作为新闻传播者，唯有善于观察，及时捕捉，方能产出一流的作品来。

方向很是性情，喜怒哀乐溢于言表，常常为每一次发现而兴奋不已，对事业精益求精，将作品视为自我表达的延伸，将创作过程视为一种生命的体验。一次次不厌其烦的剪辑，一回回无休止的修改，占去了大量时间。他的工作就是这样一切都在不确定之中，寻觅、徘徊、挖掘、释怀，已成为生活的常态。

他今天有些茫然，整整一上午，在海鲜市场东游西逛，却没找到一个可心的切入点。临近中午，只好来到一家小店，匆匆吃过午餐，奔向金色海湾。

金色海湾是游泳者的胜地，放眼望去，沙滩簇入大海，形成一个超美的弧状线，他漫不经心地走着，脚下不小心绊了一跤。还好，因为是软着陆，身体和设备没有受到伤害。他见一群男女赤身裸体，横七竖八地躺在沙滩上，感到无聊，转身走入旁边的《椰梦长廊》。

《椰梦长廊》顾名思义，是由椰树组成的长廊，它顺着海岸线延伸，沿途十里，椰树行行，绿荫葱茏，成为这座城市的一道靓景。方向到此刚好下午三时，只见操着各种口音的大陆人三五成群，有说有笑，有的摆龙门阵，有的下棋、打麻将，还有的身靠椰树，摆弄着手机。在椰林深处，一群浓妆艳服的男女，或在跳舞，或在K歌。方向兜了一圈，看也看了，听也听了，感到都是老黄历，没有一点新鲜事。只好怏怏地坐在石阶上，心中泛起了嘀咕：我这是怎么了，忙活了一小天，什么收获也没有，他捋捋头发，心想莫非是因为昨夜的那场梦？……我怎么会做那样梦，为何会踏入那片森林，非吃那种味道的叶子？刚才不慎，又被绊倒，险些破损了设备，这些都是什么征兆呀！古人说日有所思，夜有所梦，固然有他的道理呀！弗洛伊德不是说过嘛！梦的来源取绝于“最近发生的、在精神上具有重大意义的事件……另外，也可能是在清醒状态下，所不复记忆的儿时经验于梦中的重现……”

这梦难道？……方向一拍大腿：“对呀！我怎么没想到，梦中的森林，不正是儿时记忆在梦中的重现吗？小时候家里挂着一幅俄罗斯风景画，与梦里的景色不是一模一样吗！……只是那古木，怎么这样眼熟，粗壮的枝干……诱人的绿色……诱人的绿色……方向重复着，不觉一愣，恍然大悟。那古木不正是昨晚看到的那颗大榕树吗！当时回家，路过一个风情小街，只见小街的一角有处地摊，一位年近五旬的男子手持毛笔，正聚精会神地书写着什么。他身后就是一颗大榕树。这颗大榕树枝繁叶茂，在夕照下绚丽异常，让他印象深刻。方向从石阶上站起，有些犹豫不绝，不知该去何方，耳畔却响起了弗洛伊德的名言：“梦是有愿望的达成”。既然如此，那，我的愿望是什么？又该怎样达成呀？……”

(二)

说起方向，多少有点神经质，这可能与遗传有关，也许是生活环境所致。就说弗洛伊德吧！其实他根本没有读过他的著作，只知“弗氏”有本书，叫《梦的解析》，依仗在网上了解一点碎片化的知识，总愿胡思乱想。此时他的老毛病又犯了，面对那场梦，又开始颠三倒四，想个没完没了。可是想归想，今天却与往日不同，仿佛身边有什么助力似的，一直推着他又向风情小街走去。

他迷迷糊糊，不知走了多久，好不容易来到风情小街的一角，闻到一股浓郁的墨香味，不觉精神一振，连忙快步向前。只见昨日见过的那位男子，仍坐在地摊上，右腿盘膝，左腿支起，神情专注，正悬腕挥毫；时而行云流水，时而气势磅礴，只见“仁者见仁，智者见智”八个大字一气呵成，呈现在宣纸上。方向大惊，直直地看着那墨迹，内心赞叹不已……

方向自幼就喜欢书法，虽说没有进行过系统研究，但也略知其中奥妙。他怎么也没想到，一个流浪街头的艺人，竟是一位深藏不露的书法高手。他把目光移向男子，只见他衣衫褴褛，蓬头垢面，一种怜悯之心油然而生。他刚想开口说点什么，谁知那男子脑后像长了眼睛一样，头也不抬地说：“喜欢就拿去。”

方向愕然，连忙说：“这怎么行，我喜欢归喜欢，但也不能随便侵占别人的劳动成果呀！”

男子慢慢抬起头，用冷漠的目光扫了方向一眼：“侵占？”

“啊！您别误解，我是说，我喜欢您的作品，如果您肯舍得，我想买下这幅作品，不知需要多少钱？”

“喜欢作品？什么作品？”

“您的这幅书法作品呀！”

男子冷冷一笑，起身收摊，把写好的字递给方向说：“称不上什么作品，就是几个毛笔字，你喜欢就拿去，明天给我买包大前门香烟就可以了。”

男子说完将收拾好的工具包往肩膀上一挎，迈着稳健的步伐离开了。方向双手托着宣纸，呆呆地望着那男子消失的背影，心中有种说不清感觉……

第二天，方向特意来到几家烟店，可是一问，都说没有大前门牌子的香烟；后来遇到一位上年龄的烟民，说这是老牌子香烟，在这座城市里很难买到，如果非要买，去老城区椰风巷17号看看。

方向谢过好心人，急匆匆地来到椰风巷，这里是当地黎族的居住地，巷子很窄，方向好不容易找到17号，买了一条“大前门”香烟，按昨天的时间，又来到风情小街。他在大榕树下等了许久，不见男子出现。后见时间已晚，只好打道回府。

第三天他仍然照就去了风情小街，可还是不见那位男子的身影。转眼一周已过，方向有些失望。这天采访完毕，不知为什么，他鬼使神差地来到椰风巷，刚进巷口，就看见一位男子走入17号烟店，从姿态看，方向感到眼熟，连忙寻好一个瞭望处，耐心地等待起来。不一会，那位男子出现了，只见他在门前点燃一支香烟，转身向小巷的另一端走去，方向紧随其后，越发觉得不对劲，明明是一个很邋遢的人，可是面前的男子却发式洁净，衣着工整。他疑疑惑惑，与男子保持一定距离，先后走出巷口。那男子来到公路边，灭掉手中烟，转头向左前方望了一眼，这一望不要紧，方向看清了那张脸，没错，这正是自己要找的那位中年男子。就在这时，一辆黑色轿车驶来，缓缓停下，中年男子登车，轿车启动，加速消失在人海中……

方向特别后悔，明明见到了那中年男子，却因自己一时犹豫而失之交臂。他痛感惋惜，无精打采地走着，本能地返回椰风巷。上次急着买烟，也没来得及留意这里。此时无事，不由得左顾右盼，打量起这条小巷来。

椰风巷全长不足百米，由青一色的小楼组成。小楼高低错落，别具一格，有的彩陶饰面，有的涂料粉墙，其共同特点就是楼体细长，楼距很窄；尤其楼梯通道窄的吓人，如果一个东北壮汉非要上楼，弄不好就会碰到通道墙体。

小楼一层全是商铺，一家挨着一家，从敞开的大门里，透出一种地域固有的气息。走在小巷的石板路上，总感到脚下很涩，低头望去，仿佛那些石板路积满了油垢。小巷的尽头，几颗榕树歪歪扭扭的立在那里，上边爬满了青藤。漫步在小巷中，会感到时光缓慢，让人懒散。这种感觉就像一个半睡半醒的人，在倾听一位垂暮的老人讲述自己的故事，那故事虽然冗长，无聊乏味；但是一种古朴的情怀却留在心里。这种感受，宛如暮色里的夕阳，温暖伴着苍凉；也像午后的一杯咖啡，苦涩带着醇香……

不知不觉间，方向来到17号烟店，抬头看看牌匾，上面竟然写着“椰风巷烟草专买”几个字，他走进室内，照直来到柜台前，一位女营业员微笑地迎过来，说：“您好，买烟吗？”……

（未完待续）

[返回目录](#)

怎样解除便秘的烦恼

医友 王岚

便秘是人体一种常见的症状，尤其是中老年人和孕妇更是多见。

一、什么是“宿便”？

定义：宿便并非严格的医学术语，一般指肠管内长期停滞聚积的粪便，通常是便秘、排便不畅的表现。

特征：当人们超过两三天不排便时，粪便变积存在肠道内，水分被吸收变干硬，形成宿便。

二、便秘/宿便的坏处与危害

1. 肛肠疾病：粪便干结容易导致肛裂、痔疮、肛门直肠疾病，甚至加重结肠炎。

2. 身体毒素堆积：肠道内的毒素被反复吸收，可能导致面色晦暗、皮肤粗糙、痤疮、口臭等问题。

3. 心脑血管风险：长期便秘者在排便时由于过于用力，会使腹压增加，严重时可诱发心绞痛、心肌梗死、脑出血、中风甚至猝死。

4. 肠道功能受损：宿便堵塞可能压迫肠腔，导致肠腔狭窄，出现腹胀、腹痛，严重时可形成溃疡甚至肠穿孔。

5. 心理与生活影响：产生的毒素（如甲烷、酚、氨）干扰中枢神经，表现为记忆力下降、注意力分散、头痛、失眠、烦躁易怒等。

6. 形体改变：长期积存的宿便会压迫内脏，导致小腹凸出、腹部肥胖。

三、改善与建议

1. 增加高纤维饮食：BENEFIBER 和 OPTFIBER 是最好的膳食纤维，此外豆类和燕麦，藜麦也有很多的纤维素。一般人从正常的饮食中只能得到16克膳食纤维。膳食纤维，是肠道蠕动的动力，每天至少食用25克膳食纤维，才能保证肠道的动力，不至于便秘。因此，宜多吃些蔬菜水果，如：梨、桃、香蕉、橙子、

柑桔、西瓜、香瓜、甘蔗、荸荠等，这些水果一般偏寒，具有清热润肠的作用，能直接刺激肠道，增加肠蠕动，同时又含有多种维生素和大量纤维素。黄瓜、胡萝卜、西红柿与上述水果相似，生吃也有较好通便作用。苹果因含鞣酸，有时反而不利于便秘的治疗。



2. 大量饮水及规律运动：每天饮水1500毫升-2000毫升，保持身体的水分充足，能软化粪便。同时保持规律运动，有助于促进肠道蠕动。

3. 良好排便习惯：不要回避排便冲动，避免长时间在厕所看手机和看报

4. 在便秘的情况下，益生菌可以通过促进肠道蠕动和帮助软化粪便来改善症状。便秘往往与肠道菌群失衡、饮食缺乏纤维、水分摄入不足等因素有关。益生菌能够增加肠道内的有益菌群，促进食物的消化吸收，同时通过产生短链脂肪酸等物质来刺激肠道蠕动，有助于排便。

5. 治疗便秘的有效穴位主要包括腹部的天枢穴、中脘穴，上肢的支沟穴，以及下肢的足三里、三阴交。每天按揉这些穴位3-5分钟，有助促进肠道蠕动、通便润肠。日常配合顺时针揉腹、多喝水及高纤维饮食效果更佳。

(1)天枢穴：肚脐左右两边各三横指宽处。主治顽固性便秘、腹胀，是调整肠功能的要穴。

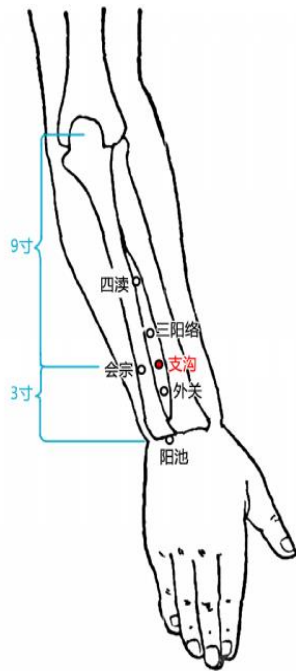
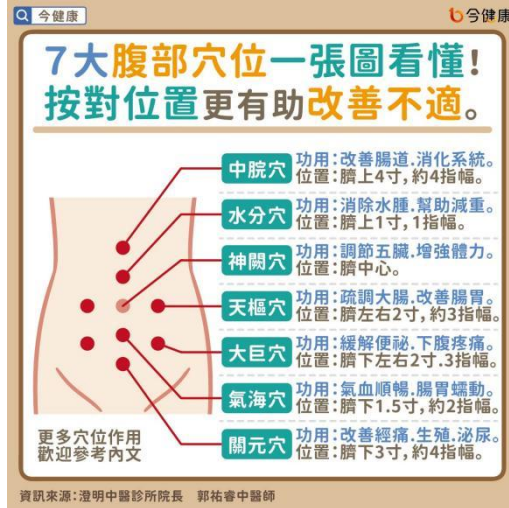
(2)支沟穴：前臂背侧，腕背横纹上3寸（约4横指），两骨头之间。是治疗便秘的特效穴。

(3)中脘穴：肚脐上约5横指（约4寸）处。可治疗便秘、胃痛，有助通便。

(4)足三里：外膝眼下3寸，胫骨前嵴外侧一横指处。能调理脾胃，对气血亏

虛型便秘有效。

(5)、三陰交：內踝尖直上3寸，胫骨內側緣後方。健脾益氣、調補肝腎，特別適用於女性及習慣性便秘。



6. 飲食：

多吃富含高纖維的食物，如韭菜、芹菜、竹筍、全麥食品等，並大量飲水（每日1.5-2升）

7. 運動：適量進行散步、慢跑或腹部按摩動作，有助於腸道活動。

8. 注意事项：不要养成依赖泻药的习惯，长期便秘应咨询医生。

[返回目录](#)

怎样解决失眠症

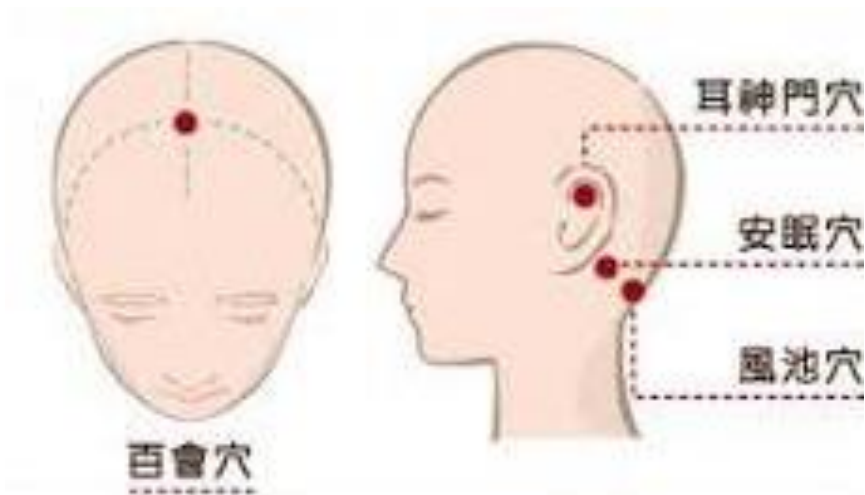
医友，王岚

失眠是困扰人们健康的常见症状，由于夜间不能充分地休息，第二天就会无精打采，影响健康，时间长了，会造成高血压，抑郁症等，很多人吃安眠药，刚开始有一定效果，时间长了，药量越来越大，效果却越来越差。

其实，用按压穴位的方法，就可以解决大部分人的失眠问题，

常用穴位：

1. 安眠穴：颈部翳风穴与风池穴连线中点，用拇指顺时针按揉2分钟



2. 神门穴：腕掌横纹尺侧端凹陷处，是手少阴心经的穴位，用大拇指弹拨15-20次。

3. 合谷穴：手背第2掌骨桡侧中点，是手阳明大肠经的穴位，用拇指指腹垂

直接压。

4. 百会穴：头顶两耳尖连线中点，是督脉的穴位，用拇指指腹轻柔揉按。



特别提醒：

睡眠前要关灯，保持环境安静，放松心情，按摩上述穴位，配合深而慢的腹式呼吸，一般10—20分钟即可慢慢入睡。

[返回目录](#)

【银光厨艺】

在袅袅炊烟中，把日子过的有滋有味

张媛香



在袅袅炊烟中，把日子过得有滋有味的银光厨艺人。

张媛香  26万阅读
前天 阅读 3720

关注

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

[返回目录](#)

老年人做饭的益处

张媛香

人到晚年，能够在力所能及安全的范围内坚持自己动手做饭，其实是一种难得的幸福。厨房虽小却装着生活的烟火气，也承载着对健康与日子的用心经营。

自己做饭，首先受益的是身体。选材新鲜、搭配得当，少油少盐，更符合自身需要，比起外卖更加清淡安心。洗、切、炒、煮这一系列过程，本身也是一种温和的活动，既动手又动脑，有助于保持身体的灵活与协调。

更重要的是，做饭是一种学习与创造。不断尝试新的做法，细心琢磨火候与调味，从一道道家常菜中体会进步的喜悦。这种学习不分年龄，它让生活始终保有新鲜感，也让人对每天的餐桌充满期待。

在精神层面，厨房更像是一处温暖的港湾。一人一饭，也能用心对待；为家人准备一桌可口饭菜，更是情感的传递。看着热气腾腾的饭菜，内心会生出踏实与满足，这正是对生活最朴素而真实的慰藉。

晚年不等于停下脚步。在力所能及的前提下，能做饭、会生活、愿学习，本身就是一种积极的人生态度，不仅是生活的需要，也是利于身心健康。在袅袅炊烟中，把日子过得有滋有味，便是最好的晚年时光。



[返回目录](#)

【银光大事记及分会花絮】

银光2026年3月大事记

- 2月26日，麦克莱恩分会在 Lewinsville 老年中心活动大厅，圆满主办了庆祝中国新年联欢会。中心主任致贺词并希望明年继续合作举办联欢活动。银光副理事长梁萍、理事李米蘭、翁凯伦到会祝贺。李米蘭代表理事会讲话并向分会赠送了红包。演出节目多姿多彩，观众包括不同族裔约70 人。
- 2月27日，下午两点在猎人森林公寓（HWFH）联谊大厅内，成功举办了由社区组办、银光猎人公寓分会主演的庆祝2026年农历新年联欢会。银光副理事长梁萍携理事李米蘭，翁凯伦，肖玉萍到会庆贺，并代表理事会赠送了红包。银光民族舞蹈队应邀参演，深受欢迎。不同族裔150人的会场气氛和谐温馨。乐园康养中心也派代表出席联欢会。全场约有80名银光会员参加。
- 2月27日，下午五点，安妮湖分会在公寓社会厅，隆重举办了马年春节联欢会。银光副理事长梁萍、曾立新，关怀理事于明、理事李米兰、翁凯伦、肖玉萍出席并代表理事会赠送了红包。还特别赠予15名长者年礼。Fairfax 郡卫生署楊彬彬女士、乐园康养中心岳老师、医疗保险专家涂老师也应邀出席。共约90多人参加这场有年夜盛宴、精彩文艺节目及互动抽奖的联欢盛会。
- 3月8日，西城分会“迎新春·庆三八”联欢会在希望中文学校西城校区热烈召开。银光陈丽珍理事长、梁萍副理事长及理事李米蘭、翁凯伦到会祝贺，并代表理事会向西城分会赠送了红包。希望中文学校张群校长等新老领导出席了联欢会。泰森公寓分会也应邀友好助演。演出精彩纷呈。
- 3月21日，银光理事长陈丽珍参加 Fairfax 交通部门“慢行交通建设项目优先排序与遴选”会议。“慢行交通”是指步行，或骑脚踏车，使用滑板、轮椅等工具，速度较慢的交通行为。会议提出在长距离步道上增加饮水器，洗手间设施。增加步道到学校，公共交通站点，食品市场，图书馆，社区和老人中心，等等。有反馈问卷调查，将提供给会员做线上回应。
- 3月24日，银光理事长陈丽珍参加“多元文化咨询委员会”季会。此次会议

主题是“麻疹传染病的宣导”。麻疹是有高度传染性的病症，容易由空气或接触人传人。从接触病人到发病潜伏期7到21天。受感染者约有三到五天会有感冒或流感症状发生，发烧大于101度，咳嗽，鼻腔发炎，眼睛红，痒，有流泪和分泌物。在脸颊内会有白点，身上出现红疹持续三天以上。会议呼吁居民保持个人和环境卫生，如果发现可能接触到病人要立即报告医疗组织，以便及时控制疾病蔓延。

- 3月25日，银光讲堂邀请靳海鸥医师做了「肠道菌群与健康」线上的专题演讲。靳医生详细说明了人体肠道内不同细菌群对身体的重要作用，如何从饮食、情绪、运动、睡眠多方面增加有益菌群，维持菌群平衡，促进身体健康。会议内容丰富易懂，听众反响强烈，一致赞扬，要求进一步分享。共有65人上线。

[返回目录](#)

银光分会2026年3月活动花絮

- 3月1日，上午在猎人森林公寓活动室内，银光越苑11位姐妹围坐一堂，召开了一场热气腾腾的座谈会。回顾过去，大家你一言我一语，喜悦之情溢于言表：去年每月一次的线下实体课堂，真是我们的加油站；新成员的加入为越苑注入活力；而刚刚落幕的越苑马年迎春联欢会，更是成为大家热议的焦点。大家谈到：起初决定学唱十流派联唱《越坛艺苑百花开》并要在联欢会上演出时，大多数人的第一反应是“不可能完成的任务”，但龚留英老师用“三板斧”打消了大家的顾虑：意志坚定——必须上！方法得当——分段学习，每周攻下一段；要求严格——每人交作业，逐一点评纠正。一次次的集中排练后，才终于有了联欢会上的完美呈现。大家都认为这段联唱节目，应作为越苑的保留节目，在新的一年里，不仅要继续打磨，还要争取更多演出机会。展望未来，姐妹们又有新点子：在学唱新段子的同时，尝试排练一些有情节有人物的折子戏，“让我们的越剧更有看头！”！建议一出，大家纷纷表示赞同。座谈会后半程，大家亮出嗓门开唱，纷纷献上自己熟悉的拿手唱段，《书房会》中孟丽君与黄甫少华的深情对唱，《蝴蝶的传说》、《来到故乡心沸腾》等新学唱段也赢得了阵阵掌声。家住公寓的姐妹们又一次热

心地为大家准备茶水糕点，而一盆晶莹鲜亮的冻柿子更是惹眼。预祝我们越苑新的一年红红火火，事事如意，厉兵秣马，马到成功！



（银光越苑联络员 吉蔚英）

- 3月5日，下午在维也纳中心举办了“三月份生日庆祝活动”，约有80多人参加，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，他们的会员也来到维也纳中心参加活动，因此这次参加人数较多，现场气氛格外热烈。活动中，江老师为大家精心安排了六个精彩节目，随后大家一起卡拉OK，现场演唱的歌曲包括西班牙语、越南语、英语和中文歌曲，大家踊跃上台演唱，气氛十分热烈。银光会员黎素珍女士这个月将迎来91岁生日，大家特地为她用粤语高唱《生日快乐》歌，现场气氛温馨感人。廖太太还亲手准备了一些美味佳肴与大家分享，大家品尝得津津有味，非常感谢她的热心与付出。活动期间，大家有说有笑，一起跳舞、互动交流，在温馨欢乐的气氛中度过了一个难忘的生日派对。



(维也纳分会 联络人 刘怡菁)

[返回目录](#)

