



报导华人社区的最新消息
讲述我们自己的故事
分享我们的人生经历
感受华人大家庭的温馨

绿洲

OASIS

三镇华美协会主办
二零零五年第一期 总第二期

愿这本刊物成为您茶余饭
后的一份消遣和享受



~~~目录~~~

1 编者的话		10 Poem: Cinder	Wenxiao Li
2 会长致词	裘卫	10 Guess Who	
3 社区简讯		11 绕口令：马大哈	
鸡年话鸡		13 中文学校	张锦
4 金鸡报晓	李晓红	16 Good Friends	Melody Qiu
专题报导		17 童话故事：摔裂的壳	吕森
5 三镇华人喜庆新春	滕晴华	13 书法	赵瑞
8 宣道会儿童事工	李晓红	16 大家来猜谜	
9 中文学校近况	司贤	文摘·健康指南	
10 此处无声胜有声	胥纯秀	19 人到中年挑着吃	
生活在三镇		19 张群养生秘诀	
11 我爱这荒漠中的小镇	石岩	19 长寿秘诀	
12 尚未被遗忘的一群	伍靖国	20 关于蔬菜的八个营养误区	
14 感谢您-三镇的朋友	王秀荣	笑话集锦	
好文共赏·人生感悟		20 云云和妈妈	
15 朋友		20 比比谁更臭	
18 假如今天是我生命中的最后一天		美食家	
少儿天地		21 三杯鸡	
4 Drawing	Wenxiao Li	21 藏式咖喱鱼	
7 在美国过春节	傅靖媛	16 中国传统节日一览	王一夫
7 Drawing	Sherry Meng	17 更正启示	
7 Drawing	Linda Lu	21 2005届干事介绍	
8 我家的花园	张锦	封底摄影	赵瑞

编者的话

“…哇！这是个什么地方啊？这都是些什么活动呀？明明刚离开纽约华埠时，还被告知是发配西北荒漠，准备一天二十四小时的精神文化劳改。这怎么眼见的全是龙的传人。看哪！前边有个棋社，有好多大人和小孩，他们正在举办棋赛。另外，那个厅里还有舞蹈戏曲社，有人跳民族舞蹈还有人跳现代芭蕾舞，真是精彩。哟！我真是不敢相信，竟然在这桌上找到几本当地华人社区的月刊。你看前面操场上，周边看台上站满了人。原来是年度的华人运动会。那左边的教室又是干什么的？好像是知性讲座。那个讲员不就是国际知名的分子遗传专家黄天才博士嘛！我在纽约才听过他一场演讲。哇！还有音乐会！不少青少年在演奏，真让人眼花撩乱。这前不着村后不着店的小

镇，怎么可能？一定是在作白日梦，咱们走吧！我们踏出门槛，向前几步回头一看，在门楼上挂着一块扁写着：三镇华人广场……”

亲爱的朋友们，还记得这个“白日梦”吗？这是胡大中先生在二零零三年五月出版的《华人通讯》创刊号中写下的一段话，也是三镇很多华人朋友共同的梦想。两年来，在近两届干事会和许多热心公益的朋友们的共同努力下，三镇的华人组织不断壮大，活动日益丰富多彩，可以说我们正在一步步朝着这个梦想迈进。为了进一步丰富华人社区的文化生活，促进社区人士之间的交流，发扬光大中华文化，2005届华美协会决定继续出版《华人通讯》，并从本期起正式更名为《绿洲》。本刊将分为简体与繁体两个版本，以电邮PDF方式向会员发行。

三镇是个藏龙卧虎、精英荟萃的地方，我们衷心希望本刊得到志同道合的朋友们的鼎力支持。希望大家为本刊踊跃投稿、积极献计献策。我们欢迎各种形式的稿件：小说、诗歌、散文、游记、感想、报导、孩子们画的画、令您得意的摄影、书法作品、您的拿手好菜、您的美容秘方、健康心得、等等。另外，在少儿天地栏目中，我们还开设了英文专栏，刊登孩子们用英文写的小故事、游记、感想等。

朋友们，我们衷心盼望大家一起来浇灌这份文字园地，也藉着这份刊物在心灵上有诚实、深刻的交流，使三镇华人社区成为每一位三镇华人心目中的沙漠绿洲！

来稿请email或交给编辑部任何一位成员，编辑部成员及联系方式如下：

《绿洲》编辑部：

主编：	石岩	375-4140	yanshil23@yahoo.com
副主编：	赵瑞	375-0363	rui920728@yahoo.com
编辑：	胡大中	375-3002	talberthu@msn.com
编辑：	滕晴华	943-8738	ght01@msn.com
编辑：	王磊	371-0721	lei_w96@yahoo.com
编辑：	关航	375-0652	hangkuan@aol.com

会长致词

灵猴披彩返故里，金鸡报晓迎春来。在新的一年里，我谨代表三镇华美协会的全体干事，祝大家鸡年大吉、阖家欢乐！

众所周知，三镇居民是全美受过高等教育比例最高的地区之一，其中包括大量的华人知识分子，是华人藏龙卧虎之地。我们不远万里，从中国大陆、台湾、港澳和东南亚来到美国这块沙漠中的绿洲工作和生活，让我们共同开发这块富藏机遇的沃土，求大同、存小异，

凝聚社区全体华人的力量，为本地区中美文化交流和经济发展做出贡献。

在此，我们期盼大家继续对华美协会的扶植，支持新理事们的工作，使华美协会真正成为大家心中的一块“绿洲”！

2005 届华美协会会长裘卫
二零零五年二月十六日

社区简讯

❖ 迎春晚会盛况

二零零五年二月十二日，鸡年迎春晚会在 Southridge High School 隆重举行，晚会举办得非常成功。感谢 2004 年干事们和无数热心朋友们的辛勤工作。晚会的盛况请见本刊专题报导：《三镇华人喜庆新春》。

❖ 新一届华美协会

2005 届华美协会于二零零五年二月十三日召开了第一次干事会议，会议讨论了干事分工、活动、预算等事项。感谢上届干事会的出色工作，也感谢大家对本届的期望和支持，希望大家继续为丰富三镇华人的文化活动出力献策。

二零零五届华美协会干事及联系方式：

(第21-22页有干事会成员的详细介绍)

裘卫 - 会长。统筹人力、物力和财力以及重要的对外联系。联系电话：308-1484 (c), 628-1888 (h). Email: w4qiu@hotmail.com

石岩 - 公关、网页和刊物总编。联系电话：375-4140 (h), 375-6858 (w). Email: yanshi123@yahoo.com

高飞 - 文体。主管娱乐、体育活动。联系电话：845-4539 (c), 376-6275 (o). Email: fei.gao@pnl.gov

刘杰 - 文体、会计。主管文艺活动。联系电话：628-1716(h). Email: jiejennyliu@hotmail.com

王一夫 - 簿记、出纳。干事会议记录等。联系电话：628-8600 (h), 735-7550 (w). Email: yeefoo@hotmail.com

❖ 三镇华美网

三镇华美网是三镇华美协会、中文学校、华人宣道会建立的联合网站。有关三镇华人社区活动的最新消息将在网站及时发布。网址是：

<http://www.geocities.com/tccnet2002>

❖ 华美协会近期活动

为了进一步丰富三镇华人的文化生活，三镇华美协会今年将增加一系列体育与文娱活动。三、四月份的活动如下：

- 三月十二日晚将在 Westside Center 举办牌类、麻将比赛。欢迎大家踊跃参加。为了统筹安排，希望愿参加者早日报名，报名的最后期限是三月十日。可以一个队（牌类 3 人一队，麻将 2 人一队）或以个人形式报名，比赛的具体细则将通过 email 和华美协会网站公布。

联系人：

高飞 376-6275 feigao817@hotmail.com

赵琦 943-2223 zhaoyi@hotmail.com

石岩 375-4140 yanshi123@yahoo.com

- 三月二十六日晚将在 Westside Center 举办卡拉 OK 之夜晚会，详情将通过 Email 和华美协会网站发布。
- 四月下旬将举办春季运动会暨郊游踏青活动，详情将通过 Email 和华美协会网站发布。

❖ 华美协会文体俱乐部

在上几届协会干事和热心社区活动的人士的积极组织参与下，华美协会现设有文体俱乐部，活动内容包括乒乓球、羽毛球、排球、篮球、太极等，活动时间及联系人如下：

● 乒乓球：

每周三、五晚 8:00-11:00；周日下午 3:00-6:00 pm。地点在 Richland Community Center。每人每次 \$1。联系人：高飞，376-6275

• **羽毛球:**

每周一晚 7:30-10:30, Sports Hall, Richland High School。联系人: 高飞, 376-6375

• **排球:**

六至十月, 每周二、三、四 7:00-9:00 pm, 在 Leslie Grove Park, Richland。一至五月, 每周三 7:30-9:30 pm, 在 West Side Center gym (1007 Wright Ave. Richland)。每人每次 \$4, 联系人: 陆宁, 943-2223

• **太极:**

四至十月, 每周三晚 7:00 在 Leslie Grove Park, Richland。联系人: 杜晓莉 375-0363

• **篮球:**

每周六下午 2:00, Leslie Grove Park, Richland。联系人: 刘涛 943-8497

❖ **华人宣道会庆祝复活节**

华人宣道会将于三月二十七日(星期日)庆祝复活节。每年一度的复活节是基督徒纪念耶稣基督在十字架的死而三天后的复活。复活节的活动有证道、献诗、见证, 还有儿童捡蛋并聚餐。

❖ **中文学校校长候选人**

中文学校董事会目前正在积极物色二零零五年度的中文学校校长, 请对中文教育有热诚的朋友与胡大中联系。电话: 375-3002。Email: talberth@msn.com

❖ **国际象棋冠军赛**

二月十九日, 在 Hanford 中学举办了华盛顿州东部地区国际象棋冠军比赛, 共有 260 人报名参赛, 其中有 24 位华裔子弟, 请看本刊专题报导: 《此处无声胜有声》。

金鸡报晓

李晓红

雄鸡一唱天下白, 金鸡报晓不失时。上帝赐给公鸡美妙的歌喉, 使鸡对“日出而作, 日落而息”的古人生活发挥了巨大作用, 也使鸡在我们的风俗、文化中扮演了重要的角色。

在没有闹钟的年代, 鸡鸣是许多家庭唯一的报晓工具。据说一小学生上学迟到, 其母亲写给老师一字条, 上写: “老师, 今天天气太冷, 我们家公鸡冻僵了, 以致小儿未能准时起床上学, 请老师见谅。”写到这里, 想起小时候那个在大陆家喻户晓的“半夜鸡叫”的木偶剧。贪婪的财主为了使雇工们早点起床干活, 居然在半夜钻进鸡窝学鸡叫, 结果被雇工们当作小偷痛打一顿。

闻鸡起舞, 讲述了古人刘琨和祖逖常常相互勉励振作, 听到鸡鸣而起舞的故事(晋书, 祖逖传)后来用以比喻志士即时奋发。虽然我们现在很少听到鸡叫了, 也不用公鸡报晓了, 但这闻鸡起舞的精神仍

将激励我们, 朝气蓬勃, 不断进取。让我们学习雄鸡守时、诚实的精神, 使我们生命的每一天都过得更有意义。



金鸡报晓
李文潇, 11岁

三镇华人喜庆新春

金猴告别，雄鸡高歌。一年一度的三镇华人春节联欢晚会在这辞旧迎新的时刻，在人们热切的期盼中拉开了序幕。



聚餐

二零零五年二月十二日傍晚，在 Southridge High School 礼堂，中外人士欢聚一堂，共同庆祝我们中华民族最隆重的传统节日——春节。看哪，一个个欢乐的家庭，扶老携幼的来了。抱着平安，拥着健康，揣着幸福，携着快乐，拽着吉祥，怀着感恩，他们走来了。他们带来的不仅是经过精心烹调的精美菜肴，更有对中国文化深深的眷恋。我们分享的，也不只是节日的欢乐，更有对中国文化的认同。我们来自五湖四海，今天我们走到了一起，共同沉醉在这迷人的夜晚。今晚，属于你，属于我，属于我们每一位炎黄子孙。

聚餐之后，是由华美协会主办的一台精彩的晚会。翻开今年的华美协会通讯录，扉页上那一排排数字和名单告诉我们，这个协会已经走过了三十个春秋。我们发现，有那么多人曾经为这个协会出过力，流过汗。我们不会忘记你们，——为这个协会工作过的人们。尤其是近些年来，越来越多的华人来三镇工作，定居。他们当中不乏具有才艺特长，热爱执着于艺术创作和演出的文艺爱好者。赵瑞就是他们当中的一员。这位从黄土高原上走来的学者，用

他丰厚的文化积淀，及对中国文化满腔的热爱，用他独特的思考及组织与运筹能力，在二零零三年春节，同许多别的艺术人才一起，开创了大型三镇华人春节联欢晚会。那一年，是三镇春节联欢晚会历史上的一座里程碑。从那时起，每年都有许多人投入到这一丰富华人业余文化生活的行列中来。当我们还在回味去年春节晚会精彩的节目时，今年这个激动人心的时刻又到来了。在夏吉华、裘松岗、刘冰、陈雅惠、黄振宇这些干事们的带领下，许许多多的热心人无私地奉献出他们宝贵的时间、精力和才华，经过两个多月紧锣密鼓的准备，他们呈献给大家一台丰富多彩的晚会。当我们舒适的坐在这里，品尝着美食，欣赏着一个个动人的节目，我们感谢你们，每一位为这次聚会辛苦工作过的人们。

要说主持人是一台晚会的灵魂并不为过。今年晚会上几位出色的主持人中，除了大家熟悉的郭晓莹等人之外，有一位新近加入我们华人队伍中的新人，她的名字是张晓莉。她曾是河南卫星电视台旅游节目的主持人，难怪她的表现具有专业水准。在吴玲玲、黄秀丽、李晓红等艺术人才的指导下，演员们更是以他们优美的歌声，典雅的舞姿，演绎出对生活由衷的热爱和赞美。在短短的两个多小时里，观众



翩翩起舞

们随着音乐和舞蹈，时而漫步在祖国西南边疆风景如画的傣族、彝族栖息地，我们仿佛看到了云南的石林，西双版纳的竹楼，身着窄裙的傣族少女和身背竹篓的彝族姑娘。时而沉浸在对祖国西北边陲壮美山河的遐思之中，吐鲁番的葡萄，哈密瓜，天山南北的好牧场，能歌善舞的维吾尔族人民似乎就在我们的眼前。接下来的蒙古族舞蹈，又好像把我们引领到了宁静而辽阔的内蒙古草原。马头琴那动人心弦的琴声回荡在草原的上空。白色的蒙古包里奶茶飘香，如茵的草原上牛羊成群。草原深处，一群骏马驰骋在地平线上……告别了草原，藏族舞蹈又将我们带到了青藏高原。



天真可爱的小朋友

如洗的蓝天，展翅的雄鹰，梦幻般的布达拉宫。酥油茶，青稞酒，热情豪爽的藏族人民，多么令我们神往。表演细腻传神的舞蹈“关东酒歌”让我们领略了东北平原那富有特色的乡土气息。表演者们生动的演出，激发出我们远方游子对祖国壮丽河山无限的思恋，对祖国亲人深深的祝福。

“早天雷”、“舞狮”等传统节日，也使观众感到十分亲切。贴近生活的相声和根据中国典故改编的小话剧，以及太极拳等节目也给观众留下了深刻的印象。花朵般可爱的小朋友童稚的笑脸，少男少女们在舞台上展现出来的青春气息，都深深地感染了我们。华人教会唱诗班以令人耳目一新的面貌为大家献上了两首合唱。他们的演唱是如此的感人至深。是的，如果

人人都试着成为一个“全新的你”，试着“把冷漠变成爱”，那将是一幅多么美妙的画面呀。

晚会进行中，宣布了华美协会新任理事会的名单。裘卫以百分之七十八的高票当选为会长。石岩，王一夫，高飞，刘杰当选为干事。我想，没有谁能够否认，裘卫医生是一位愿意献身华人文化生活的热心人。早在当选会长之前，他就积极地参与多种华人的活动，并做出了有目共睹的贡献。此次，他接受了这个为华人服务的机会，相信他将为我们的业余文化生活带来新的气息。他在就职演说中讲道，我们三镇华人是一个大家庭。他愿意为这个大家庭创造更多温馨美好的记忆而同大家一起努力工作。我们期待着。

最后上台表演的，是由小提琴老师吕思渊带领的思渊音乐室乐队的演出。吕老师出生于音乐世家，六岁起就跟小提琴结下了不解之缘，几十年苦练不辍。来到三镇后，他用自己多年的学习和教学经验，致力于小提琴的教学和演奏。他的到来，填补了三镇华人社区音乐教学的空白。他的乐队为晚会献上的是首十八世纪德国著名作曲家巴赫的作品“渴慕之人的喜悦”。



小提琴演奏

当优美的旋律回响在整个大厅时，观众们深深地陶醉在这经典音乐所营造的氛围之中。他们演奏的另一首曲子是深为大家熟悉和喜爱的民歌“铃儿响叮当”。那欢快的音符使观众们情不自禁的随着节奏鼓

起掌来。台上台下此刻融为一体。晚会在小提琴悠扬的乐曲声和观众热烈的掌声中，在对猴年的依依惜别及对鸡年的美好展望中落下了帷幕，也为这次春节联欢晚会划下了一个完美的句号。

(欢迎到华美协会网站浏览更多春节晚会照片。网址是：

<http://www.geocities.com/tccnet2002>)

作者：滕晴华 现任本刊编辑

在美国过春节

一提到春节，你一定会想起新衣服，放长假，春节联欢晚会，吃饺子，团圆，和跟岁数增长的压岁钱。虽然美国春节不放假，但我们的华美协会每年都让我们春节过得心满意足。为什么呢？因为过春节重要的事情：团圆，春节联欢晚会，还有最受欢迎的压岁钱我们都可以得到。

这里的华美协会每年都要花费大量的人力、财力举办好几次中国的传统节日晚会，今年春节还为孩子们准备了压岁钱。尽管钱不多，只有一美元，但那也是他们的一片心意呀！再说，大多数的家长都已经给了钱，所以我觉得他们的心意表达得很好！

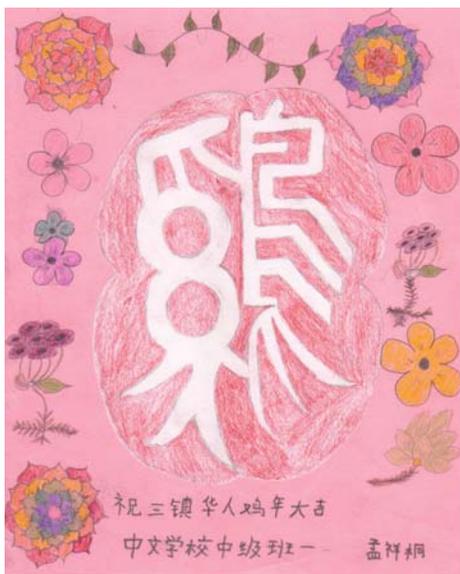
压岁钱给了，可是每个家庭的大部分亲属都在中国，怎么团圆呢？不用担心！华美

协会每年把所有的三镇华人聚在一起吃一顿团圆饭。当然，饭不是他们做的，要不他们就累死了！我们聚餐的方式是每一个家庭都带两道拿手好菜。我很喜欢这种方法，因为饭不但好吃，而且还可以尝一尝各个家庭的口味。多好啊！

你在中国，是不是只能在电视上看春节联欢晚会呀？可是我们的晚会是现场的！更好的是，如果你看一下台上的话，你一定会看到一个你熟悉的人！为什么呢？因为演员们大多是你的亲属或朋友！今年我也演了三个节目：藏族舞，小提琴，还有诗朗诵。晚会的节目丰富多彩，要是小品就更好啦！

你看，我们在小小的三镇过春节多热闹呀！

作者：傅婧媛，11岁



孟祥桐，十一岁



A Chinese Word That Means "Eat"
Linda Lu, 2004, Age 8

我家的花园

春天要到了。小鸟叫了，草地也绿了。当然，鲜花也要开了。我家的花园也会漂亮起来。

每年我们都会在我们家的花园里种很多美丽的花。我弟弟是我的家人中最喜爱花的。每年春天都是他最先提出去买花，装点我们的花园。当然啦，侍弄保养花的活儿他也全包了。当花都开的时候，花园格外美丽，使人觉得十分开心。一般来说，大多数的花儿只开七到十天。但是，玫瑰花儿就不同了。它一年能开五到六个月。所以我家的花园里玫瑰花儿最多，有红色的、黄色的、粉色的，还有红白相兼的。

我喜欢春天，也更喜欢春天给我们家花园带来的生机。

作者：张锦
2001年3月3日，14岁。



三镇华人宣道会儿童事工

李晓红

我们的儿童事工主要包括两部分：儿童主日崇拜和儿童主日学。大约有三十名2-11岁儿童参加主日活动。教师主要由教会的弟兄姐妹担任。选用《Gospel Light》作为主日学的教材。教学形式包括祷告，诗歌敬拜，圣经学习，唱歌，跳舞，绘画，手工和游戏等。通过各种有趣的活动，我们带领孩子们认识神，神的大爱和公义。我们教育孩子们遵照圣经教导，学习分享，宽容和谅解，爱人如己，孝顺父母，并鼓励他们将这些用于日常生活中。



儿童主日崇拜

在每年的复活节，母亲节，圣诞节等节日，我们的儿童均有献诗（唱歌，跳舞等）。我们还参加了刚举办的三镇华美协会的演出。在复活节，我们设有儿童寻蛋活动。



在春节晚会上表演

孩子是来自上帝的祝福，我们真诚邀请您的孩子来到我们中间参加我们的主日活动。

时间：每周星期日（中文学校结束后）
3:30-4:45PM 儿童主日崇拜
在此期间，2-5岁的幼儿有专人看顾
5:00-6:00PM 儿童主日学（按年龄分为四个班）

地点：517 Jadwin Ave. Richland
牧师：郭志椿 TEL: 943-4219
儿童事工：李晓红 TEL: 375-0649

中文学校近况

司贤

随着中国经济的飞速发展，中国在世界政治舞台扮演的角色越来越重要。使得我们这些在海外的华人，不仅希望我们的下一代学好中文，让他们了解中国的历史、文化、地理等，而且希望良好的中文基础能为他们未来的生活打开一扇新的窗口。三镇中文学校正是基于这样的主导思想，努力为孩子们提供一个良好的学习中文的环境。



从左至右：副校长关航，校长司贤，财务汪乐燕

三镇中文学校自一九七八年十月创建以来，已由建校之初的十余名学生，发展到现在近八十人，设有从学前班到高级班共十一个年级。我们的学生有小到四，五岁的幼童，大至成年的美国青年。在2003年，曾有一位中年女士参加学习来提高她的中文会话和听写能力。学校现在设有八个班级以教授汉语拼音和简体字为主。他们以暨南大学主编的《中文》为基本教材，老师们又各自精心挑选一些能够激发他们学习兴趣的材料，来配合教学。另外学校还设有三个注音符号班，教授注音符号和繁体字，教材由教师自编。学校每年有秋季、春季及夏季三个学期。春、秋两个学期使用正规的教材授课。夏季学期设有中国文化常识、书法、绘画、舞蹈、国际象棋等课程，主要目的是让孩子们增进对中国文化的了解，激发他们学习中文的兴趣，并且使他们在中文学校度过一个愉快的暑假。



课间

家长们一定不会忘记学校每年在春、秋两个学期结束前举办的才艺表演。众所周知，重视下一代的教育，希望自己的孩子在今后世界知识、才艺竞争的大舞台上有机会来一展才华，是我们每一位华人

家长的希望。中文学校的才艺表演为孩子们提供了一个锻炼的机会。另外，学校积极参与三镇华美协会举办的各种与华人文化传统有关的传统节日庆祝活动。每年的母亲节，中秋节和春节晚会都有中文学校孩子们的精彩表演。



孩子们在上課

三镇中文学校成立二十多年来，在一代代热心家长的共同努力下茁壮成长，为在三镇学习、工作的华人子弟提供了学习中文的良好环境。每一届中文学校的理事会，包括校长、副校长、财务等，都是由热心的家长们自愿组成的，他们不计个人得失，任劳任怨、勤勤恳恳，为中文学校的正常运转付出了大量的时间和精力。尤其在学校财务紧张的情况下，我们一些热心的家长和老师在经济上支持我们，使得学校的教学能够正常进



中文学校全体教职員工

行。我们在此向他们表示衷心的感谢。我们真诚地希望大家一起来关心中文学校的各项事务，为中文学校的发展提出宝贵的建议，使三镇中文学校能够越办越好！



此处无声胜有声

胥纯秀

看不见刀光剑影的拼杀，也听不见烽火硝烟的战鼓声，却有志士励行的豪气和兵甲运筹的谋略。这是2月19日有260人报名参加的由HANFORD中学承办的华盛顿州东部地区国际象棋冠军比赛，不同年级组的11名华裔子弟夺得了从年级冠军，年级第一名到年级第二名等多项奖牌和奖杯。两个七岁的正读二年级的郭JUSTIN和李PETER，已经有两年以上棋龄的久经棋场的老将了，他俩旗开得胜，如鱼得水，PETER再次运用四步将军法，赢得了第一局的胜利。他们最后在强手如林的情况下获得了第七名和第五名的好成绩。刘ANNE，谢CHRISTINA，裘MELODY和胡REBECCA几位女棋手也是连战连胜，夺得奖杯，获得不同级别组的第二到第五名的优异战绩。郭ISAAC，张MICHAEL，江STONE，胡YANG和李MAX乃象五雄争强，夺牌得杯，获得不同级别组的第一到第五名的特优战果，MAX获得八年级冠军的称号。共有24位华裔子弟报名参加这次冠军赛，其中年龄最小的要算戴GRACE和一年级的IRIS RASMUSSEN。GRACE已经是多次参赛了，也屡获杯牌。而IRIS，LILIANA RASMUSSEN和潘XINRAN三位都是第一次参加比赛，相信她们都将心有棋犀

一点通，四燕齐争飞。包括赵WILLIAM，王RUIFENG，江STONE，胡YANG和李MAX五位华裔子弟在内的HANFORD中学代表队在这次比赛中夺得了7-8年级组集体冠军。

在今年的华盛顿州东部地区中学团体象棋比赛中，前后有超过十位以上的华裔子弟参加的HANFORD中学代表队获得了团体冠军。3月5日，将由胡MATTHEW和李MAX组成五人代表队，赴西雅图角逐华盛顿州中学团体象棋冠军称号。

2004-2005年度的国际象棋比赛已经接近尾声，3月19日将有另一场地区性的比赛在RICHLANG进行，4月23日将有华盛顿州小学象棋冠军赛在西雅图进行，相信将涌现更多的新人新面孔，后浪推前浪，棋才辈出。



Kids Corner

Guess Who: A person's name is in this pattern, can you figure it out?

Cinder

Wenxiao Li, Age 11

*Child of cinder cones
In magma I grow
Near cousin of rock
Dying as I fall to earth
Eating lava as I go
Red and hot I burn the ground*



我爱这荒漠中的小镇

石岩

我生活的小镇位于美国西北部的沙漠中。刚搬来这里时，我很失望，感觉被发配到了遥远的边疆。但是几年下来我却不知不觉地爱上了这个地方。

我爱上了这里的阳光。这里每年有三百多天阳光灿烂的日子。从三月到十月，人们可以尽情享受阳光的沐浴。冬天的几个月阳光较少，天总是阴沉沉的。不过这正好让我们有了外出休假的藉口。从小镇开车向东或向西一个多小时就有天然的滑雪场，滑雪已成了我们冬日里重要的活动。

我爱上了这里的河流。河边的公园里绿草茵茵，公园里蜿蜒的小路贯穿小城的南北，河面上船只来来往往，草地上鸭子成群结队。人们在河边骑车、散步、打球、野餐。夏日的傍晚，我们几家朋友常常带着晚餐相聚在河边，分享美食的同时，也天南海北地聊个痛快。最惬意的事是骑上摩托艇在河面上自由地徜徉，这时你会有一种与大自然融为一体的美妙感觉。

我爱上了这里的宁静。这里没有都市的喧嚣和嘈杂，人们的生活安详平静。即使在上下班的高峰时段，马路上也绝少有人按汽车喇叭。让我感触最深的是在移民局的经历。我曾经是纽约移民局的常客，每一次到移民局都要陪上一整天的时间，而且常常遭到训斥和白眼。而这里的移民局与纽约有天壤之别。没有长队，没有白眼，有的只是微笑和周到的服务，而且办事处就在我居住的小镇上。那一次我带母亲去办绿卡，从进门到出门只用了短短的十分钟。

我爱上了这里的华人社区。这里的华人无论来自哪里，绝大部分都是来美国留学，毕业后到这里工作的。大家的背景相似，工作环境也相似，因此这里的华人形成了一个特殊的群体。大家和睦相处，彼此帮助，来自五湖四海的华人组成了一个乐融融的大家庭。这里的三个华人组织——华人教会、华美协会和中文学校相互依托，不可分割。往往教会里的骨干也是华美协会的积极分子，同时又是中文学校的中坚力量。每年的中秋和春节晚会，大家八仙过海、各显神通，自编、自导、自演的节目，让人回味无穷，乐在其中。周末和节假日，几家好友相聚，吃饭、聊天、打牌、卡拉OK，尽情地分享着彼此的快乐和友情。

我爱上了这里的自然美景。虽然这里地处沙漠，但是只要开车向任何一个方向走一两个小时，就会看到完全不同的景致。我们曾开车登上著名的圣海伦火山，并深深地被大自然的威力所震撼；我们曾去郊外露营，体会回归大自然的喜悦；我们曾约上几家朋友，一起去几百英里外的海滨度假，享受海风的抚慰和拾贝的乐趣；当然，我们也曾开车去到大都市，体会一下都市的节奏，品尝一下中餐馆的美食，然后到中国商店“瞎拼”一番，大包小包的装满一车，满载而归。

感谢命运把我带到了这个荒漠中的小镇，不，在我的眼里，这里是世外桃源，这里是人间天堂。



绕口令：马大哈

马大妈的儿子叫马大哈，马大哈的妈妈叫马大妈。马大妈让马大哈买麻花，马大哈给马大妈买西瓜。马大妈叫马大哈割芝麻，马大哈给马大妈摘棉花。马大妈告诉马大哈，以后不能再马大哈，马大哈不改马大哈，马大妈就不要马大哈。

尚未被遗忘的一群

伍靖国

谢谢《绿洲》编辑部对年长者的关怀，要我写一些关于年长者在三镇的活动，这份关怀，对年长者是很大的鼓舞，因为在一些年长者心中，他们已是被遗忘的一群，年老不中用，徒唤奈何。



每月聚餐

约两年前我有机会担任三镇华人宣道会成人主日学年长组（美其名为常青班）的导师，每星期日下午五时在主日崇拜后带领一班年长者唱赞美诗，查考圣经并为有病痛者祷告等，大家都很喜欢这短短一小时的时间，参加的人数由最初的十多人一度增至超过三十多人。为了提高各年长者唱歌的兴趣（有助呼吸系统及发泄闷气），我乃发起组织



庆生会

年长者诗班，取名千岁诗班，曾在教会为庆祝圣诞节的特别崇拜中登台演唱，虽然有些年长者在演唱时上气不接下气，但精神可嘉，赢得不少掌声。登台演唱的年长者各人

岁数合加起来超过一千岁，故是名副其实的千岁诗班。

年长者在三镇的生活最大的隐忧是苦闷。诚如孔夫子所言，终日无所事事，其难亦哉。虽然仍有不少年长者为儿女看小孩和料理家事，但生活仍然是很枯燥的，尤其是交通不方便，言语不通，寸步难行。为增加年长者的互动，我另组织每月一次的聚餐及生日庆祝会，现每月参加的人数至少二十多人，最多超过四十人。而每次聚餐各年长者



温哥华之旅

均带来他们积数十年经验的拿手好菜，彼此分享，大江南北美食，任君品尝。虽然各人年事已高，但一个月大吃一顿也不为过。

去年我亦为年长者安排了三天二夜温哥华及二天一夜波特兰之旅，参加的年长者每次都有十多人。除了品尝两地的美食



波特兰之旅，后排右二为作者

之外，旅途中谈笑风生，各人均尽兴而归。各年长者除享受旅游之乐外，更享尽购物之乐，每次均需花尽力气才能把各人所购的物品（99%是食物）挤进车厢里。旅行团变成了采购团。虽然各人口袋轻了许多，但总算满载而归。

除了上述各种活动外，各年长者平时亦会邀约三二好友下棋或切磋牌艺或通电

话问好，彼此关怀、彼此勉励。感谢神，这两年来他给我机会为三镇的年长者服务而我亦盼神能加添我的力量为他们带来更多的活动，让他们在晚年的时候仍可享受多姿多彩的生活。

長者之聲

中文学校

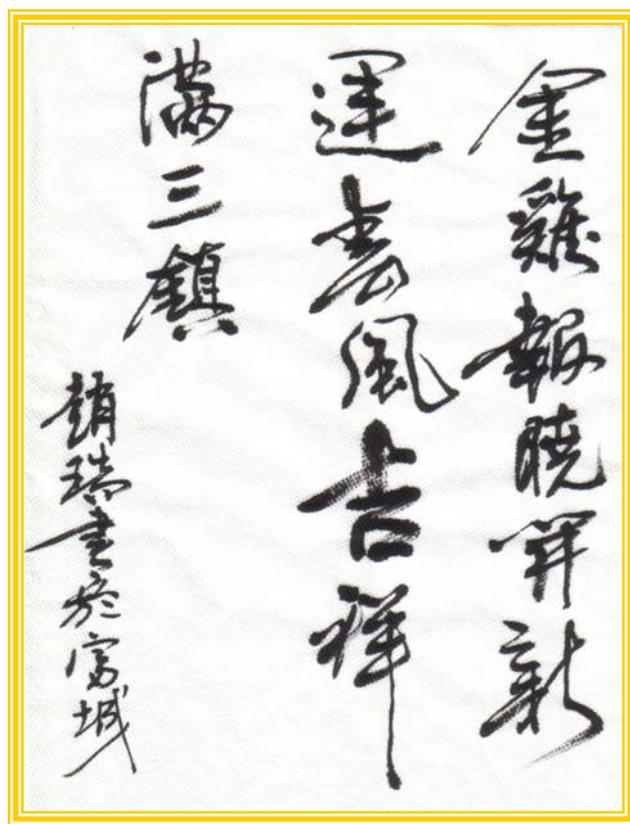
从九岁开始，我几乎每个星期天都要踏进中文学校的校门。起初我是很不情愿地上学。我想，我四岁来到了美国，现在会听、会说中国话，这不是足够了吗？我那时觉得上中文学校很无聊，当然也就对学汉字不感兴趣，可是有一个经历改变了我对学中文的态度。

我四年级那一年，外公和外婆从中国来探亲。美国对他们来说很陌生。他们不了解西方文化，更不会说英文。我们带外公和外婆去了很多有名的旅游景点，每个景点都有历史背景，也有英文介绍。可是外公和外婆不会英文，所以翻译的任务就落到我的头上。我发现英文和中文有很多区别，也有很多相同之处。在帮助外公和外婆时，我自己也意识到自己中文水平的有限，我需要更多的中文知识。从此后，我就开始喜欢学中文了。

现在，星期天上中文学校是雷打不动的了。我们的中文学校也越办越好，由最初的一、两个班到现在已经发展到九个班了。现在我是高级班的学生之一。虽然我们班只有四名同学，但是我们个个都很努力，都想坚持学到高中毕业。我要感谢我的父母和中文学校的老师们，是他们把中国文化传授给我们，使中文学校不断发展壮大，使中国文化后继有人。

作者：张锦
2003年3月30日，16岁

書法園地



书法：赵瑞

编者按：本文作者王秀荣是刘冰的母亲。二月十九日，三镇华人宣道会的常青班举行了每月一度的聚餐和庆生会。同时为刘汉林、王秀荣夫妇送行。他们将于近期启程返回中国大陆。

感谢您 - 三镇的朋友

王秀荣

去年十月中旬，我从中国西安来到了美国华盛顿州的三镇。因为初来乍到，人生地不熟，感到孤独和寂寞。由于不会英语，语言无法交流，使我几乎变成了聋哑人；只懂得中文，当地的报纸，电视无法阅读和收看；要去购物，又不会驾车，可望而不可及。看到孩子们劳累了一天疲惫的下班回家，当父母的又不忍心再去和他们唠唠家常。



年长者大聚会，第二排左三为作者

这里的物质生活很富有，而精神生活和文化生活对我来说是一片荒漠。因为孤独和寂寞，我思念国内的亲人，更留恋国内充实而热闹的生活。我品尝了思乡的苦果。在这难熬的时刻，王民歌大哥来了电话，尽管只是几句家常的问候，但那熟悉的乡音使我备感亲切和温暖。而伍靖国先生将一份份中文报纸送给我，让我浏览国内外大事，阅读许多闲情逸事。八十二岁高龄的徐大姐借给我中文影碟欣赏，《大宅门》、《马大帅》、《人间四月天》那热闹的局面填补了我寂寞的时光。杜晓莉得知我是西安人爱吃面食，立即将她心爱的压面机送给我用，对我这个北方人来说真是雪中送炭。每月中旬我们三镇华人宣道会主日学长青班的聚会，是我们中老年人最欢乐的时光。在这里我们可以互诉衷肠，可以互相慰藉。而各家的拿手好菜，使人垂涎欲滴。吴二青大姐做的上海生煎包，即精致又鲜美；周碧山大姐做的豆腐脑，滑嫩爽口，称得上中华

美食小吃一绝。司嫂做的肉丝凉面又辣又香，吃一盘还想再吃一盘。广东大姐烧的海鱼，那是正宗的粤菜，吃过之后难以忘怀。

至今我仍然清晰地记得，咱们一同去波特兰旅行的美好时光。那一路上的欢歌笑语，使人忘却了旅途的辛劳。更记得到您家去做客，您那热情，大方的款待，丰富的佳肴，使人觉得又回到了阔别已久的家乡，那么亲切，那么温暖。

三镇在美国来说是一个小城市。天时，地利都不具备最佳条件，但充满了人和之气。在物欲横流的今天，这里的人们以真诚和关爱善待着每个人。这种真诚和关爱来自于他们都有着崇高的信仰，来自于我们都是炎黄子孙，身上都流淌着中华儿女的血脉。而正是这种传统的民族美德，才使得我们不是亲人，胜似亲人，才使得我们一见如故。在我即将返回祖国的今天，衷心感谢关怀、帮助过我们的各位朋友。你们高贵的品质、无私的美德也是我今后做人的准则。我要把三镇华人的高尚情操带回国内传给我的亲朋好友，让他们也了解炎黄子孙的美德在海外已生根发芽、茁壮成长。祝愿这种真诚的美德世代相传，因为这是我们民族的骄傲。

二零零五年二月十九日

朋友

摘自互联网

阿拉伯传说中有两个朋友在沙漠中旅行，在旅途中的某点他们吵架了，一个还给了另外一个一记耳光。被打的觉得受辱，一言不语，在沙子上写下：“今天我的好朋友打了我一巴掌。”他们继续往前走。直到到了沃野，他们就决定停下。被打巴掌的那位差点淹死，幸好被朋友救起来。被救起后，他拿了一把小剑在石头上刻下：“今天我的好朋友救了我一命。”

一旁好奇的朋友问：“为什么我打了你以后，你要写在沙子上，而现在要刻在石头上呢？”

另一个笑笑回答说：“当被一个朋友伤害时，要写在易忘的地方，风会负责抹去它；相反的如果被帮助，我们要把它刻在心里的深处，那里任何风都不能抹灭它。”

朋友的相处伤害往往是无心的，帮助却是真心的，忘记那些无心的伤害；铭记那些对你真心的帮助，你会发现这世上你有很多真心的朋友...

俗语说：你只需要花一分钟注意到一个人；一小时内变成朋友；一天让你爱上他；一旦真心爱上...你却需要花上一生的时间将他遗忘，直至喝下那孟婆汤...

朋友呀！当你看到这里，你是否有一点启示呢？在日常生活中，就算最要好的朋友也会有磨擦，我们也许会因这些磨擦而分开。但每当夜阑人静时，我们望向星空，总会看到过去的美好回忆。不知为何，一些锁碎的回忆，却为我寂寞的心灵带来无限的震撼！就是这感觉，令我更明白你对我的重要！在此，我希望你能更珍惜你的朋友。

最后愿你和朋友有一个难忘的快乐日子。



Good Friends

What makes a good friend? Everyone has different opinions, but best friends are always honest, humorous, and understanding. Most people can't live without friends. A friend is like a candle in the dark, helping you every step of the way. Without friends, you would be lost. That's why friends are one of the most significant people you will meet on your way through the journey of life.

If a person is malicious, no one will want to be their buddy. That's why people who have lots of friends are generous. They share everything and are giving. If you are feeling horrible about your work, friends always encourage you. They give you a boost of confidence. A helpful friend will never let you go lower than low. They always battle side by side with you against undefeatable problems. Friends will treat you fairly. Everyone will be respected. A pleasant friend is truly one you won't forget.

Honesty is important. If a friend were not trustworthy, you would always act skeptical toward them. The fun of telling secrets would be cancelled because the secret would be let out. No one ever wants to play with a cheater. Cheaters always want to win at games and will never discover the true meaning of fun. A reliable player would always expose the truth and never cheat. A promise is a promise to some people, but not to all. Some people might not make a fair trade and you might get in trouble.

2005年中国传统节日一览:

清明	4月5日	星期二	Tuesday
端午节	6月11日	星期六	Saturday
七夕	8月11日	星期四	Thursday
中秋节	9月18日	星期日	Sunday
重阳节	10月11日	星期二	Tuesday
春节	1月29日	星期日	Sunday

王一夫提供

Thus, honesty is important.

“Ha, ha, ha!” someone chuckled uncontrollably as they laughed at their pal. Would you like to be this someone? Well all you need is a comical friend. If someone wasn't a clown, they would be boring! Everyone needs some excitement once in a while. Interesting and unique friends are fun to play with. Every great moment includes a laugh. Laughing is a sign of happiness. It can cheer anybody up!

An understanding friend is someone who knows how you feel. They try not to hurt your feelings and help you with your problems. They are always amazingly patient when you are having a hard time. Tell them all your problems and with magically seems to lift from your shoulders. They understand your feelings and sometimes have to leave you alone when you are dealing with something huge. A great friend understands everything.

Friends, friends, and more friends! You can have no limit. Good friends are miracles that com to stay as long as you are willing to do the same. A good friend won't leave you alone. They will help you and entertain you, trust you, and even understand your feelings. There are different kinds of friends, but the best ones come to stay.

By Melody Qiu
Spring 2004, Age 10

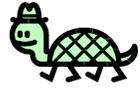
一字谜
四十五天
十加十
左看三十一，右看一十三

四字谜
对镜
爱好旅行
举棋不定

谜底将在下期揭晓

大家來猜謎

摔裂的壳



很久以前，有一只小乌龟住在印度的一个小池塘里。这只小乌龟彬彬有礼、和蔼可亲。但是它有个毛病：说话太多。她就像赌场里的老虎机，不停地往外吐着钱。

在一个安静的月夜，小乌龟在池塘边絮絮叨叨地自言自语着，慢慢地睡着了。忽然，几个人说话的声音把它从梦中惊醒。小乌龟竖起耳朵，只听其中一个人说：“我们明天来捉乌龟吧。”

“好啊！乌龟的皮和光滑的壳可以卖好多钱呐。”另一个人兴奋地说。

“好主意！”又有一个人大声叫道。

“嘘！”第一个人说，“别让别人听见。我可不想让别人知道我们的计划。”

“对”，第二个人说，“我们明天再来吧。”

小乌龟吓坏了，“我一定得想个办法。嗯，跑是不行的，我跑得太慢了…啊，有了！”

小乌龟赶快去找到它的两个丹顶鹤朋友，“好朋友，帮帮我吧，我听见几个人说他们明天要来捉乌龟！”

其中的一个丹顶鹤说：“我们怎么帮你呢？你跑掉不就行了吗？”

“不行不行”，小乌龟说，“你忘了，我跑得太慢了。不过，我有个主意。这儿有根棍，你们俩分别用嘴衔着棍子的两头，我咬住棍子的中间，然后跑到另一个安全的池塘去。”

“你如果张嘴说话，掉下来怎么办？”

“别担心，我不会掉下来的。”小乌龟说。

“那好吧，我们来帮你。”两个丹顶鹤一起说。

天亮了，村人们惊奇地看到两只丹顶鹤用棍子抬着一只小乌龟。一个小男孩儿喊道：“丹顶鹤，你们好聪明啊，会用棍子抬乌龟！”

小乌龟一听生气了，它忍不住张嘴叫道：“这是我的主意…啊-”，小乌龟从棍子上重重地摔了下来，啪的一声，落在另一个池塘边，由于摔得太重，它的壳被摔裂了。

这就是为什么现在乌龟的壳都是裂的，而不是光滑的。

文：吕森 2001年，12岁 编译：石岩

更正启示：

二零零五年二月十二日春节晚会发给会员的《三镇华美协会通讯录》有以下错误，特此更正。如您发现有其他错误，请与石岩联系。另外，如果您的 email 地址有变，或自春节晚会后从未收到过华美协会的 email 通知，也请尽快与石岩联系，谢谢。

页数	姓名	错误之处	更正如下
2	陈宝卫、吴建惠	地址	503 Buckboard Ct., Richland, WA 99354
5	黄振宇、乔红	姓名、Email	Qiao, Hong h_zyu@yahoo.com
7	吕思渊、石岩	地址	327 Spokane St., Richland, WA 99354
10	唐科奇、邱亚娟	地址	324 Snyder St., Richland, WA 99354
11	王哲明、司贤	电话	946-8480

假如今天是我生命中的最后一天

奥格·曼狄诺

假如今天是我生命中的最后一天。

我要如何利用这最后、最宝贵的一天呢？首先，我要把一天的时间珍藏好，不让一分一秒的时间滴漏。我不为昨日的不幸叹息，过去的已够不幸，不要再陪上今日的运道。

时光会倒流吗？太阳会西升东落吗？我可以纠正昨天的错误吗？我能抚平昨日的创伤吗？我能比昨天年轻吗？一句出口的恶言，一记挥出的拳头，一切造成的伤痛，能收回吗？

不能！过去的永远过去了，我不再去想它。

假如今天是我生命中的最后一天。

我该怎么办？忘记昨天，也不要痴想明天。明天是一个未知数，为什么要把今天的精力浪费在未知的事上？想着明天的种种，今天的时光也白白流失了。祈盼今早的太阳再次升起，太阳已经落山。走在今天的路上，能做明天的事吗？我能把明天的金币放进今天的钱袋吗？明日瓜熟，今日能蒂落吗？明天的死亡能将今天的欢乐蒙上阴影吗？我能杞人忧天吗？明天和明天一样被我埋葬。我不再想它。

今天是我生命中的最后一天。

这是我仅有的一天，是现实的永恒。我像被赦免死刑的囚犯，用喜悦的泪水拥抱新生的太阳。我举起双手，感谢这无与伦比的一天。当我想到昨天和我一起迎接日出的朋友，今天已不复存在时，我为自己的幸存，感激上苍。我是无比幸运的人，今天的时光是额外的奖赏。许多强者都先我而去，为什么我得到这额外的一天？是不是因为他们已大功告成，而我尚在旅途跋涉？如果这样，这是不是成就我的一次机会，让我功德圆满？造物主的安排是否别具匠心？今天是不是我超越他人的机会？

今天是我生命中的最后一天。

生命只有一次，而人生也不过是时间的累积。我若让今天的时光白白流失，就等于毁掉人生最后一页。因此，我珍惜今天的一分一秒，因为他们将一去不复返。我无法把今天存入银行，明天再来取用。时间像风一样不可捕捉。每一分一秒，我要用双手捧住，用爱心抚摸，因为他们如此宝贵。垂死的人用毕生的钱财都无法换得一口生气。我无法计算时间的价值，它们是无价之宝！

今天是我生命中的最后一天。

我憎恨那些浪费时间的行为。我要摧毁拖延的习性。我要以真诚埋葬怀疑，用信心驱赶恐惧。我不听闲话，不游手好闲，不与不务正业的人来往。我终于醒悟到，若是懒惰，无异于从我所爱之人手中窃取食物和衣裳。我不是贼，我有爱心，今天是我最后的机会，我要证明我的爱心和伟大。

今天是我生命中的最后一天。

今日事今日毕。今天我要趁孩子还小的时候，多加爱护，明天他们将离我而去，我也会离开。今天我要深情地拥抱我的妻子，给她甜蜜的热吻，明天她会离去，我也是。今天我要帮助落难的朋友，明天他不再求援，我也听不到他的哀求。我要乐于奉献，因为明天我无法给予，也没有人来领受了。

今天是我生命中的最后一天。

如果这是我的末日，那么它就是不朽的纪念日。我把它当成最美好的日子。我要把每分每秒化为甘露，一口一口，细细品尝，满怀感激。我要每一分钟都有价值。我要加倍努力，直到精疲力竭。即使这样，我还要继续努力。今天的每一分钟都胜过昨天的每一小时，最后的也是最好的。

假如今天是我生命中的最后一天。

如果不是的话，我要跪倒在上苍面前，深深致谢。



人到中年挑着吃 摘自：北京青年报

人到中年，人体的生理机能开始衰退，有些疾病开始显现。科学研究发现，不少食品具有预防和治疗疾病的特殊功效，您不妨根据自身的健康状况，挑上几种常吃点。

柿子预防心脏病。据测定，柿子含有大量纤维素、矿物质和石碳酸（一种抗氧化剂），这些都是阻止动脉硬化的要素。柿子的纤维含量比苹果多1倍；石碳酸和钾、镁、钙、铁、锰等元素的含量均比苹果高许多；只有铜、锌含量略低于苹果。因此，中老年人适度多吃点柿子，于心脏大有裨益。

生吃番茄抗血栓。番茄抗血栓的作用显著，对于预防脑梗死和心肌梗死等疾病有很高的价值。为了最大限度地发挥番茄的这一作用，当以生吃最佳。每天晨起正值体内水分不足之际，血液较易凝结，这时正是生吃番茄的最佳时机。

常喝骨汤延缓衰老。随着年龄的增长，人体骨髓制造血细胞的功能逐渐衰退，此时人们就需要从食物中摄取类黏朊，来增强骨髓制造血细胞的能力。而蕴藏有类黏朊的食物首推动物的骨头。只要持之以恒，常喝骨汤可延缓人的衰老速度。

喝葡萄酒防治胃病。美国旧金山一家医院的研究人员称，葡萄酒的杀菌能力相当强，可杀死引起胃病的幽门螺旋杆菌。专家对此的解释是：葡萄酒在酿制过程中产生了一种被称为多酚的物质，正是这种物质起到了杀菌的作用。

黑木耳防治尿道结石。尿道结石症患者，若能坚持每天吃黑木耳，疼痛感可很快消失，10-14天后结石会变小甚至排出，这是医生的临床新发现。其中的奥妙在于黑木耳中的发酵素与植物碱，可刺激腺体分泌，湿润管道，促进石头排出。

草莓医治失眠症。土耳其的医学专家认为，最好用大自然的东西来医治失眠症，而不

是依赖药物。草莓就有医治失眠的神奇功效，这种功效主要得益于其所含丰富的钾、镁两种元素，钾有镇静功能，镁能安抚机体，两者结合就可达到安眠之功效。

南瓜子防治前列腺病。前列腺肥大是50岁以上男性的一大苦恼。经常食用南瓜子可使前列腺肥大第二期症状恢复到初期，并且明显改善第三期病情。因为南瓜子中的活性成分可消除前列腺初期的肿胀，同时还有预防前列腺癌的作用。

鱼肉预防糖尿病。荷兰国立公共卫生研究所的专家发现，鱼肉含有较多的欧米加-3脂肪酸，可增强人体对糖的分解、利用能力，维持糖代谢的正常状态。鲱鱼、鳗鱼、墨鱼、金枪鱼等皆为预防糖尿病的佳品。

张群养生秘诀 供稿：王富美

起得早，睡得好，
七份饱，常跑跑，
多笑笑，莫烦恼，
天天忙，永不老，

日行五千步，夜眠七小时，
饮食不逾量，作息要均衡，
心中常喜乐，口头无怨声，
爱人如爱己，报国尽忠诚。

‘忍’字养福，‘乐’字益寿，
‘动’字健身，‘静’字养心。

长寿秘诀

人若气你你不气
若是气了会中计
无论怎样不能气
气坏身体没人替
万事想通就不气
寿公寿婆准是你



关于蔬菜的8个营养误区 摘自人民网

吃菜大法：不要久存蔬菜，洗干净后，用大火炒，然后立刻吃。

久存蔬菜——新鲜的青菜，买来存放在家里不吃，便会慢慢损失一些维生素。如菠菜在20摄氏度时放置一天，维生素C损失达84%。若要保存蔬菜，应在避光，通风，干燥的地方贮存。

丢弃了含维生素最丰富的部分——例如豆芽，有人在吃时只吃上面的芽而将豆瓣丢掉。事实上，豆瓣中含维生素C比芽的部分多2—3倍。再就是做蔬菜饺子馅时把菜汁挤掉，维生素会损失70%以上。正确的方法是，切好菜后用油拌好，再加盐和调料，这样油包菜，馅就不会出汤。

用小火炒菜——维生素C、B1都怕热，怕煮，据测定，大火快炒的菜，维生素C损失仅17%，若炒后再焖，菜里的维生素C将损失59%。所以炒菜要用旺火，这样炒出来的菜，不仅色美味好，而且菜里的营养损失也少。烧菜时加少许醋，也有利于维生素的保存。还有些蔬菜如黄瓜、西红柿等，最好凉拌吃。

烧好的菜不马上吃——有人为节省时间，喜欢提前把菜烧好，然后在锅里温着等人来齐再吃或下顿热着吃。其实蔬菜中的维生素B1，在烧好后温热的过程中，可损失25%。烧好的白菜若温热15分钟可损失维生素C20%，保温30分钟会再损失10%，若长到1小时，就会再损失20%，假若青菜中的维生素C在烹调过程中损失20%，溶解在菜汤中损失25%，如果再在火上温热15分钟会再损失20%，共计65%。那么我们从青菜中得到的维生素C就所剩不多了。

吃菜不喝汤——许多人爱吃青菜却不爱喝菜汤，事实上，烧菜时，大部分维生素溶解在菜汤里。以维生素C为例，小白菜炒好后，维生素C会有70%溶解在菜汤里，新鲜豌豆放在水里煮沸3分钟，维生素C有50%溶在汤里。

先切菜再冲洗——在洗切青菜时，若将菜切了再冲洗，大量维生素就会流失到水中。

偏爱吃炒菜——有些人为了减肥不食脂肪而偏爱和肉一起炒的蔬菜。最近据研究人员发现，凡是含水分丰富的蔬菜，其细胞之间充满空气，而肉类的细胞之间却充满了水，所以蔬菜更容易吸收油脂，一碟炒菜所含的油脂往往比一碟炸鱼或炸排骨所含的油脂还多。

吃素不吃荤——时下素食的人越来越多，这对防止动脉硬化无疑是有益的。但是不注意搭配、一味吃素也并非福。现代科学发现吃素至少有四大害处：一是缺少必要的胆固醇，而适量的胆固醇具有抗癌作用；二是蛋白质摄入不足，这是引起消化道肿瘤的危险因素；三是核黄素摄入量不足，会导致维生素缺乏；四是严重缺锌，而锌是保证机体免疫功能健全的一种十分重要的微量元素，一般蔬菜中都缺乏锌。

喜欢生吃而不洗净——蔬菜的污染多为农药或霉菌。进食蔬菜发生农药中毒的事时有发生。蔬菜亦是霉菌的寄生体，霉菌大都不溶于水，甚至有的在沸水中安然无恙。它能进入蔬菜的表面几毫米深。因此食蔬菜必须用清水多洗多泡，去皮，多丢掉一些老黄腐叶，切勿吝惜，特别是生吃更应该如此，不然，会给你的身体健康带来危害。

云云和妈妈

云云：妈妈，您是在哪里出生的？

妈妈：在中国。

云云：爸爸呢？

妈妈：在新加坡。

云云：那我呢？

妈妈：在美国。

云云：那我们三个人怎么认识的呢？

笑話集錦

比比谁更臭

方方、云云和明明一起出去玩儿，他们来到一个狐狸洞口。方方说：“我们来打个赌，谁能在狐狸洞里呆的时间最长谁就赢。”方方先钻了进去，不到两秒钟就被臭了出来。云云又钻了进去，不到三秒钟也跑了出来。最后轮到明明了，一秒钟、两秒钟，过了将近一分钟明明还没出来，方方和云云正在担心，突然狐狸从洞里跑了出来。狐狸说：“这个人太臭了！我实在是受不了啦！”

三杯鸡

菜谱提供者：杜晓莉

原料：鸡腿（或鸡翅、或整鸡斩块）两磅

配料：生姜切片

调料：一杯菜油、一杯酱油、一杯酒、糖适量、八角

制作过程：把所有材料一起放入锅内炖二十分钟即成。简单又好吃！

注：菜油可酌减，因鸡腿本身会出油。酱油和酒的用量也可根据本人口味调节。

藏式咖喱鱼

选自人民网

原料：鲈鱼

配料：青红椒、洋葱

调料：咖喱、盐、味精、干淀粉

制作过程：

- 第一步：把鲈鱼宰杀，去皮、去刺，然后把鱼肉切成条状，用凉水冲洗，把血水和腥味去掉。然后码上盐、味精等调料，稍待几分钟。
- 第二步：把青红椒洗净切成条状，洋葱也切成条，备用。
- 第三步：把鱼段均匀地沾上干淀粉，锅内放底油，把鱼段下锅炸至金黄色，鱼头和鱼尾也要沾干淀粉入锅炸熟。
- 第四步：出锅时比较关键，在从锅内倒出鱼段时，同时把青红椒段、洋葱段撒在鱼段上，用热油浇上。把鱼头和鱼尾仍按鱼的形状摆放。
- 第五步：咖喱要先过油，捞出固体物，把咖喱油里加入调料，再钩芡成黏稠汁，浇到装盘的鱼段上，此菜即成。

菜品口味：鱼段外焦里嫩，鱼肉嫩香，有淡淡的咖喱香味。

二零零五届华美协会干事介绍



裘卫，来自上海。毕业于北京中国协和医科大学。一九八九年来美，曾任德州卫生署研究员。二零零一年在德州医学中心完成麻醉大夫训练后，同年搬来三镇。来三镇后，协助建立了 Kadlec 医疗中心的心脏麻醉专业，现为该医院麻醉科的主要成员。裘卫爱好体育活动，曾任北京大学和协和医科大学足球、排球和羽毛球校队主力；热爱社区活动，曾任达拉斯华人执业协会常务理事；热心公益事业，一直是三镇华人各项体育活动的参与者和赞助人，并给三镇华美协会和中文学校的各种活动提供过多项赞助，从二零零二年起，一直为华美协会的荣誉会员。作为新一届华美协会会长，相信他能使协会成为中美文化交流的桥梁，带领大家使协会向更高层次发展，为三镇多元文化之发展做出更大贡献。



石岩，来自青岛。毕业于中国海洋大学物理系和纽约州立大学海洋科学系。于二零零零年搬来三镇，现在PNNL从事大气科学方面的工作。曾任2002、2003两届三镇中文学校校长，现为中文学校高级班教师，为三镇中文学校的正规化发展做出了很大贡献。石岩能歌善舞，一直是本地区华人各项活动的积极参与者与组织者。由她于2002年精心设计并保持正常运转的华美协会网页 <http://www.geocities.com/tccnet2002> 一直沿用到今。目前，该网也已成为本地区华人联系沟通的桥梁。



高飞，安徽人。毕业于中国兰州大学和英国利物浦大学。曾任兰州大学学生会文艺部长，英国利物浦大学华人学生学者联谊会主席，当地华生社中文学校校长。于二零零零年搬来三镇，现在PNNL从事计算机模拟研究。由于文艺和体育特长，来三镇后，高飞一直是本地区华人文体活动的骨干。他不仅能拉二胡和小提琴，乒乓球、羽毛球和网球都具有很高的水平。从2002年开始，他一直是三镇华人各项球类活动的组织者与参与者。作为新一届华美协会的文体干事，相信他会使我们的文体活动更上一层楼。



王一夫，浙江平阳人，新加坡出生。十六岁去广东乡下当农民，也曾到上海做过工人。一九八七年来美，毕业于美国怀俄明大学。电气工程师。于一九九八年来三镇，现任职于 Staveley Instruments。来三镇后，他一直是三镇华人宣教会的骨干成员，同时担任过同工会成员。他爱好文体活动，不仅是华人教会各项活动的热心人，同时也是三镇华美协会各项活动的积极参与者和组织者。他助人为乐，任劳任怨，曾为三镇华人社区活动做出过很大贡献。



刘杰，来自天津。毕业于中国南开大学和美国Barrington大学。五年前来到三镇，现在 Blodgett, Micklsen and Naef, P. S. 任职。刘杰是本地区华人中杰出的文艺人才，是三镇华人各种社区活动的主要组织者和参与者，曾协助华美协会成功策划举办了两届春节晚会。她也是华人服装表演队的组织、编导和主要表演者，并在2003年创建了三镇华人舞蹈队，为本地区中华文化的传播做出了杰出贡献。刘杰能出任新一届华美协会的干事，是协会之福。我们相信并期待着本年度更加红火的各种文艺活动。



内部交流 美国华盛顿州三镇华美协会
Tri-Cities Chinese American Association PO Box 786, Richland, WA 99352
网址: <http://www.geocities.com/tcnet2002/tccaa>

瑞雪兆丰年 摄影: 赵瑞