

老年人秋季养生小知识

1、多补水赶走秋季干燥

秋季天气干燥，主要外邪为燥邪，人的津液容易损伤，所以秋季时节最重要的当数充足补水。秋季重点养肺，而白色入肺，因此，这段时间宜常吃藕、百合、白萝卜、山药、银耳、白果、梨、莲子、荸荠等清补柔润的“白色蔬果”。

2、饮食调养，滋阴润肺

饮食要以“滋阴润肺”为基本准则，另外还应“少辛增酸”。就是说多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、甘蔗等，可以起到滋阴润肺养血的作用；少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食品；多吃广柑、山楂、新鲜蔬菜、酸味食品。对于年老胃弱的人，可晨起喝粥以益胃生津。

3、多用脑预防老年痴呆

老年痴呆症的诱发原因大多是心血管病，秋季天气转凉，外周血管收缩，血压波动大，寒冷刺激还会引起冠状动脉痉挛，影响心脏血液供应，诱发心绞痛或心肌梗塞。老年人在生活中多培养几个自己的兴趣爱好，保持大脑皮层的兴奋和活跃，神经细胞就不会这么快萎缩。积极参加脑力活动，下棋，打牌等都是锻炼大脑的有效方式，可以预防老年痴呆的发生。

4、秋冻看体质

中医讲秋冻有利健康，但并非所有的老年人都适宜秋冻期，尤其是一些患心脑血管疾病、风湿

性关节炎、糖尿病等疾病的老年人不宜进行秋冻。

5、注意保暖，适时添衣

秋凉切勿急加衣，老年人可适时加厚衣服。秋天的早晚凉，要注意别让“背”和“心”凉着，必要时可先穿上夹背心或毛背心。老年人在晚上睡觉的时候最好盖一个被子，只有这样才能让自己的腰背在夜里不被冻着，还有就是早晚的时候要注意加一件衣服，预防感冒。

6、入睡时避风寒而卧

睡眠是养生的重头戏，老年人体质差，对睡眠环境也要求较高。秋季夜里凉风习习，就很容易受到“贼风”侵袭。所以，老年人入睡时一定要避风寒而卧。

7、注意居室通风

天凉了也要保持居室经常通风，当室内外温度相差10℃时，15分钟即可将室内空气交换一遍。不要在居室内吸烟，以减少污染，日常生活中要注意保持室内的湿度，可以用湿毛巾擦室内的家具，厨房最好安装换气扇，庭院、室内可养些花草，以调节空气湿度。

8、天凉洗澡水不宜太热

老年人洗澡水温不宜高过40℃，洗澡时间不要超过半个小时。要注意洗浴间的通风，避免蒸气过多导致缺氧。患有心脑血管疾病、糖尿病的老年人，在洗浴前最好能进食一些治疗药物和适量的食物。老年人洗澡时最好不要反锁房门，家中有亲人陪护为好。

9、注意皮肤卫生

初秋湿热并重，人们常常出汗过多，保持皮肤清洁对护肤尤为重要。但秋季老人洗澡不宜过

多，以免因皮肤干燥而发生皮肤瘙痒症，洗澡不要用碱性肥皂。

10、加强锻炼，增强体质

秋天的气候转凉，是室外运动的好时机，老年人可根据个人的爱好和兴趣，在力所能及的情况下选择适宜的锻炼项目，如散步、慢跑、体操、练拳、打球、郊游等。

11、多走走赶走抑郁惆怅

“青年人的春天，老年人的秋天。”为此，秋季老年人应调摄精神，白天宜以平素所好的事物随意玩乐，并积极参加一些有益而力所能及的社会活动，保持乐观向上的情绪，以走出凄凉低落的窘境。此时空气质量佳，多出去走走既可锻炼了身体，也能让人神清气爽。当然，除了快步走、跑步之外，多登高远眺也是个好办法，登高远眺很容易赶走忧郁、惆怅等不良情绪。

12、警惕秋季易发病

秋季的特殊气候特点，极易发生“秋燥咳嗽”、感冒、慢性支气管炎发作、胃病、风湿病、哮喘及心脑血管疾病等。因此，老年人应结合自己体质情况重点防范，积极控制原发疾病，警惕秋季易发病的发生。

13、避免盲目进补

秋季是一个进补的时节，很多老人在此时“贴秋膘”。但并非所有老年人都适合进补。老年人一定要根据自身具体情况进补、食疗。在保健方面一定要与医生多沟通，不要自作主张，盲目进补。很多补品尤其是中药补品非常讲究体质的寒热，服用前一定要弄清楚，否则会对身体造成损伤。

中秋节习俗

在汉中，赏月习俗已久，中秋节这一天晚上，全家人都要围坐在一起，望着圆圆的月亮，众人谈笑和赏月。“暮云收尽溢清寒，银汉无声转玉盘。”中秋之夜，玉盘似的月亮冉冉而升，倍觉晶莹夺目，清爽明澈，好像是故意打扮后让人观赏似的，给人一个“一年明月中秋亮”的美好印象。在异乡旅居的人，也期望借助明镜般的银月怀念故乡和亲人。这一晚出了嫁的女子必须回公婆家过节拜月。民间有“宁留女一秋，不许过中秋”的谚语，因此汉中人将中秋节又称之为“团圆节”。

另外在秦巴山区，延续至今流行有“摸秋”的习俗。每到中秋节这一天，山民们吃罢晚饭，便三三两两，踏着月光，循着香气，或上山、或下地“摸秋”。山坡、河谷、丛林、草莽、田间、地头不是果就是瓜，还有花生、田薯等等。摸着什么，就吃个痛快，生吃行，野外烤着吃也行，直到夜深人静，大家才陆陆续续开心地回到家里，哪个人吃得痛快可口，谁就要高兴好几天。

(周云山 周峥嵘)



宋素芳的长寿经

阳春三月，春光明媚，鸟语花香。我慕名来到汉台区武乡镇宋沟村一组拜访高龄老人宋素芳。正在院坝晒太阳的老人，见客人来访，立即站起来，满目笑容的让我就座。别看她96岁高龄，仍满目红光，思维正常，耳不聋眼不花，身体健壮，还经常步行4公里到武乡镇赶集。随后，我便和老人及她的儿孙谈起老人长寿的话题。

宋素芳老人生于1920年3月13日，属猴。娘家也在本村4组，在她18岁时，与本村一组比她大两岁的陈漾贤结婚，共生育3儿2女。1981年丈夫去世，她便和儿子生活。

科学膳食，是长寿的先决条件。宋素芳老人在饮食上，特别注意科学，粗粮细粮兼备，不偏食，以素为主，少油腻、辛辣和盐。多吃大米、面食、玉米、豆类，少量的大肉以及牛羊鸡鱼。以稀饭和蔬菜为主，偶尔吃点水果。每天两餐，不能吃得过饱，饮水适量，每晚睡觉前，还喝二两白酒。

乐观向上，是长寿重要因素。她喜欢热闹，方圆10公里内，无论哪个村寨有文艺演出或庙会，她都要徒步赶去，高兴时还边哼边扭。她对人和谐，与世无争，宽宏大量，不与别人斤斤计较，也能吃亏。她常说吃亏是福。无论家人或别人说她不好的话时，她都当耳边风，不记在心上，从来没和别人红过脸。儿女、子孙、重孙们都孝敬老人，不惹老人生气。

适量运动，是长寿辅助动力。老人起居有基本规律，夏秋季大约每天7点起床，中午睡眠1个小时，晚上9点入睡。冬春季天凉时，睡眠时间稍长，一般早上9点起床，晚上8点睡觉。老人特别注重锻炼，天气晴朗时，每天在户外走动几次，雨雪刮风天，就在房间走动。体瘦，没有“三高”，摔到了爬起来，啥事都没有。

讲究卫生，与长寿密不可分。老人特别讲究个人卫生，坚持每天早晚洗脸和梳头，勤洗手，勤剪指甲，适时洗头 and 洗澡，儿媳和孙女定时帮助其洗衣服、被褥和打扫室内卫生，经常开启门窗，保持卧室通风透光和干燥。她还特别注重饮食卫生，不喝生水、不吃生冷和不干净的食品。

(汉台区老年学学会 李有達)

省中心领导来汉中检查调研

8月24日至25日，省老干部活动中心副主任李明珠一行5人来汉中市城固县、勉县检查调研。市老干部活动中心主任甄培基等陪同。

李明珠一行首先来到城固县老干部活动中心检查验收创建省示范活动中心工作情况，在查看现场基础设施、查阅档案资料、听取工作汇报的基础上，李明珠对城固县老干部活动中心创建工作给予了充分肯定，认为城固县达到了省示范活动中心的标准。李明珠一行还来到勉县老干部活动中心，调研已命名表彰的省示范活动中心发挥作用情况，在听取近年来工作汇报后，对勉县老干部活动中心发挥示范作用做了充分的肯定，并提出了合理化建议。

(市老干部活动中心 张继刚)

汉中老年大学获省上表彰

7月8日，在全省老年大学校长工作人员培训班暨陕西老年大学建校30周年座谈会上，汉中老年大学获得多项表彰。

汉中老年大学喜获全省老年教育理论研究征文优秀组织奖，全市共报送14篇征文，有7篇获奖，分别获得1个一等奖、1个二等奖和5个三等奖。在陕西老年大学建校30周年书画联展中，所报送5幅书画作品全部获奖，尤全生获书法作品一等奖，刘进军、卢玉汾和史延年获国画作品二等奖，李继发获书法作品三等奖。

(汉中老年大学 张继刚)

市老年学学会举行学术讨论会

8月24至25日，汉中市老年学学会在城固举行主题为“汉中市老年宜居、医养与健康”2016年度学术研讨会。

会上向城固县老年学学会等7个学会颁发了组织奖，给30篇优秀论文作者颁发了获奖证书。城固县、勉县、洋县、略阳县等学会宣读了论文。市老年学学会会长秦安以《浅谈医养健康与自我修心》为题作主题发言。主题发言阐述了“‘医养结合’的宗旨及其意义、医养健康与自我修心”的思考，观点新颖。

年初，市学会就发出召开学术研讨会的通知，要求市县区学会组织会员深入调查研究、积极撰写论文。各级学会和会员对研究老年问题、老年医养热情高涨。会前，共收到学术论文和调研报告286篇。在优中选优的原则下，评出优秀论文30篇。

市上领导对这次研讨会非常重视。副市长党振清因在西安开会，委托副秘书长丁西云参加会议并讲话。城固县县委书记陈心亮到会致辞，并陪同与会代表参观考察了汉中航空智慧新城。代表们对航空智慧新城的建设表示由衷地赞赏。

市上退休老领导张帆、侯有成、袁宝成参加学术讨论会。

(李树森)

汉中老年报

HANZHONG LAONIAN BAO

- 中共汉中市老干局
- 市老龄办
- 市老年大学
- 市老体协
- 主编：王哲

- 市老干部活动中心
- 市老科协
- 市老年学学会
- 市老年学学会
- 副主编：牛耿 唐孟杰

联办

●总第159期

●陕新内出刊字第S0602号

●2016年9月5日出刊

我市向离退休干部通报上半年经济形势



8月3日，我市召开会议向离退休干部通报上半年经济形势、市委工作及老干部工作情况。市委副书记权俭，市委常委、副市长王隆庆分别进行通报，市委常委、市委组织部部长陈晓勇主持会议。33位副局级以上离退休干部参加会议。

权俭对广大离退休干部为我市经济社会发展所作出的贡献表示感谢，并对上半年市委工作及老干部工作进行了总结。他指出，今年以来，市委加强对经济工作的领导，以践行新发展理念为引领，以打好“三去一降一补”攻坚战为重点，加快项目建设扩投资，着眼提质增效优结构，推动创新开放增活力，经济持续健康发展。坚持全面深化改革和全面依法治市双轮驱动，以强力督查倒逼改革举措落地，积极发展社会主义民主政治，扎实推进法治汉中建设，发展合力不断增

王晓斌检查调研汉中离退休干部工作

8月8日至10日，省委老干部工作局副局长王晓斌同志带领检查调研组对汉中市、城固、勉县、西乡等地的离退休干部工作进行了专题调研。

每到一处，王晓斌同志都深刻宣讲《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》(中办发〔2016〕3号)文件的主要精神，全面了解《关于建立特殊困难离退休干部帮扶机制的意见》(陕组通〔2015〕54号)贯彻落实情况、离退休干部服务管理及利用社区资源“四就近”等工作情况，认真听取大家提出的意见和建议，并就深入贯彻落实好中办3号文件和陕组通54号文

件精神，做好离退休干部服务管理工作，特别是对做好特困离退休干部帮扶工作，为党和人民的事业增添正能量等工作提出希望和要求。

王晓斌同志登门走访了部分社区养老服务示范点、干休所、居家养老服务中心和离退休干部，与社区同志促膝长谈、与干休所同志共话转型发展，与离退休干部拉家常，详细了解他们的工作、生活和家庭情况，带去了省委老干局对离退休干部的心意和问候，并鼓励老同志继续发挥作用，为党和人民的事业增添正能量。

(省委老干局)

市老科协工作交流会在留坝县召开

7月4日至5日，汉中市老科协工作交流会在留坝县召开。市老科协会长徐登奎、副会长兼秘书长翟国强及各县区老科协负责同志参加了会议。

会议期间，与会人员参观了留坝县留侯镇、火烧店镇的旅游开发和乡村建设。考察了西洋参栽培和养蜂等农业项目。参观途中，与会人员对留坝县在全域旅游方面的突破性发展留下深刻印象。对县老科协在服务“三农”、提高农民科技素质、促进现代农业持续发展等方面做出的成绩，表示要认真学习。

留坝县老科协负责同志在会上作典型发言，介绍了老科技工作者为促进留坝全域旅游和三农科技服务中的做法和取得的经验。汉

台、南郑等县区老科协和陕西理工大学老科协也分别介绍了他们今年以来开展的各项活动，下半年工作打算。通过各县区相互交流，达到了互相学习、互相促进、共同提高的目的。

徐登奎会长在会上作总结讲话，他说，通过各县区老科协的工作交流，可以看出全市老科协工作在围绕中心、“服务三农”方面发挥的积极作用。就下半年的工作，徐登奎要求，要以这次留坝会议为契机，积极开展“两学一做”，认真搞好调查研究，全力投入精准扶贫。他希望全市各级老科协和广大老科技工作者再接再厉，为汉中“三市建设”贡献经验、才智和力量。

(市老科协)

下岗女工志未休，银发产业写春秋

——记胡宝英和她的福乐老年公寓

2000年，45岁的胡宝英从汉台区石油公司下岗了。她并没有流泪和叹息，虽然家境不错，凭丈夫的工资养活三口之家没问题。但她想到自己正值中年，精力充沛，身体健康，下半生绝不能虚度。下岗前，婆婆和娘家母亲都跟她生活在一起，由于两个老人年龄都大了，家中经常请保姆，有时一年要换几位，到年底还没有保姆。她从自家的情况体会到，社会上有多少家庭都会遇到同样的问题，儿女上班谁来照护老人?她决定办一个老年公寓，要为天下儿女尽孝，替世间父母解难，为社会分忧。当她把这个决定告诉家人及亲戚朋友时，遭到所有人反对，有人还说风凉话，“啥活都能干，伺候老人的工作不好干。”

胡宝英不顾家人及亲戚的反对，下决心要赌一把，一定要办成老年公寓，再难也要走下去。于是她抵押自己的房产，向朋友借款，又去西安东岭老年公寓、金秋老年公寓学习取经。回来后便在八里桥公园的北大门内原鱼种场租了房子，开办了福乐老年公寓。刚开始，老人们并不认可老年公寓，她就到各小区、市郊的周边地区发宣传资料，以请进来、日间照料的方式，请老人们来公园观光旅游，在公寓里免费喝茶，玩麻将、娱乐等，一天收十元钱管两顿饭，逐步扩大宣传。

物竞天择，适者生存，机遇和毅力为胡宝英打造了天梯，在老龄事业中找到了位置。她2004年筹备，2005年5月，正式运行开始，2006年5月由汉中市汉台区民政局批准为首家民办养老机构——福乐老年公寓，她迈出了创业的第一步。

艰苦创业苦打拼

老年公寓办好的条件是服务，了解老人的需求，给予老人无微不至的关怀，要让老人对公寓喜欢、习惯、信任、依赖。于是，她经常对员工进行定期培训，如何对失能老人护理、进行心理慰藉，怎样给老人喂饭、喂水、喂药，要求员工做到老人房间、床上、身上无异味，给老人勤洗澡，勤翻身，不能让老人身上长褥疮。

她对管理人员和护理人员进行了明确分工，责

任到人，办公室的王主任每天用半小时给老人讲健康知识、讲国家大事、讲故事、讲笑话。经常教育员工把老人当自家亲人对待。公寓配备了棋牌、麻将、娱乐室，图书室，健身器材等，活跃了老人的文化娱乐生活。为了让老人吃上健康的可口的饭菜，胡宝英发动职工在公寓一角开荒种菜，自己养猪，让老人吃上无公害蔬菜和放心肉。

公寓里每间住房都装有卫生间、闭路电视、空调。失能老人配备有无线呼叫器，特护间、院子四周装有红外线监控设备及不锈钢安全护栏。福乐老年公寓经过十年的发展进步，现有54间老人住房，入住老人112人，是一所集养老、护理、康复、日间照料和休闲为一体，设施配套功能齐全的规范化的养老机构。公寓内有医务室，监控室，24小时有人值班，只要发现老人有异常反应，立即与120联系，10年来公寓无任何安全责任事故。由于老人们在这里享受到最优良的服务，入住人数逐年增多。

洒向老人都是爱

10年只是历史的一个瞬间，对胡宝英来说是人生最闪光的历史。10年是难以忘怀的风雨兼程。成就了事业，磨练了心智，增长了才干，积累了经验。为了更好的为老人服务，胡宝英参加了上级部门的学习和培训，取得了民政部颁发的师资资格培训证，有3名员工取得了省中级护理证，有12名员工达到了初级护理员资格，大部分员工都熟练掌握了给老人心肺复苏、如何翻身、防褥疮、按摩、扣背、现在公寓住有58位失能老人，没有一个长褥疮的。老人感到，在公寓里住着放心，比子女照顾的细致周到。10年来胡宝英24小时都住在公寓里尽职尽责。

有一个94岁的尉老太爷，家人从救护车上抬到公寓来临时入住的，他的子女说：医生说老人还有一周的生命时间。公寓对老人制定了24小时护理计划，选用了最优秀的护理员进行精心护理，老人最后站起来走路了，还能到娱乐室打麻将，又活了10个多月安详的走了。子女们再三感谢，到处宣传公寓的环境好，服务好。

有位91岁的刘老太太，半夜一点多钟突然晕倒了，打120送到医院救治，给老人儿子打电话，因为儿子媳妇年岁也大了，又有病，没人来医院，胡宝英亲自在医院守护老人到第二天早上。子女很感动。

10多年来，无论那个老人因病住院，胡宝英都亲自到医院看护病人，家属不在汉中的老人住院、出院手续都是她给办理。

有一个李老太太，原来是教师，患老年痴呆，四个子女，三个都在外地工作，一个在汉中的儿子身体不好，家里经常换保姆，老人意识不清，胡乱骂人，家中请的保姆无可奈何，经常给子女打电话回来，儿女们苦不堪言，送到公寓入住，老人大小便失禁，站不稳，胡宝英特意叮嘱护理人员一定要精心护理，她就骂人也要看护好她，老人已经失能失忆了，怪可怜的，我们公寓的宗旨就是为天下儿女尽孝，为老人解难，老人在公寓住了两年多去世。儿女们给公寓赠了锦旗含泪跪在她面前致谢。

胡宝英所办的福乐老年公寓在社会上声誉大增，越来越多的老人前来入住，也引起了社会各界人士的关注和关心。有一个医生和两个护士长，长期休假时间来公寓为老人义诊瞧病。还有“一家人志愿者协会”每月来两天为老人理发、剪发、按摩、洗脚、修脚等。汉中理工学院、O一二技校、陕西航空技校、把福乐公寓做为他们的志愿者服务基地，定期来为老人做义工。最近创维集团还给公寓送来两台洗衣机、一台电冰柜、一台电视机。

十年拼搏铸辉煌

公寓做出的成绩都被省、市、区民政部门，老龄委，老龄发展基金会等部门关注和大力支持下着。2008年被评为陕西省“十佳老年公寓”提名奖，2009年、2014年陕西省老龄发展基金会授予胡宝英为“孝亲敬老之星”。2015年9月陕西省民政厅授予“二级达标老年公寓”。2015年10月22日中国老龄发展基金会授予汉中福乐老年公寓为“全国爱心护理建设基地”。

胡宝英在办老年公寓的十年间，无论是顺境逆境她都沉心静气，负重前行，用自己的诚心、恒心、爱心谱写了一曲华美的乐章。（谭素清）

简讯一束

城固编印老干部工作手册

日前，城固县委老干局经过一年努力，成功编印内容为“政策法规、服务管理、发挥作用、政治待遇、生活待遇、安置优抚、护理费规定及变动”等共12万字的《老干部工作手册》。（王义中 王长江）

汉台老年学学会成立党支部

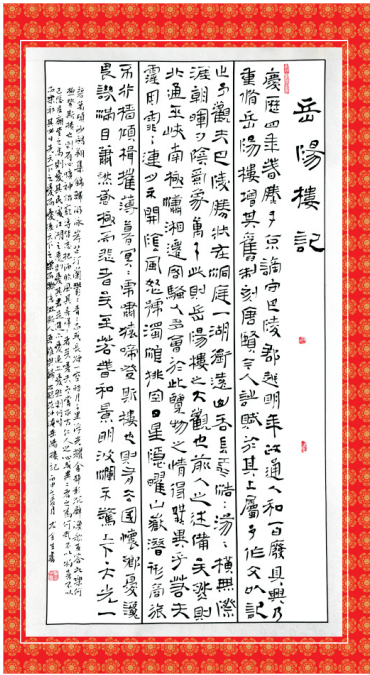
近日，经中共汉台区社会组织工委批准，区老年学学会举行了全体党员会，经过讨论，以差额选举的形式，选举成立了以殷炳义为党支部书记的支部委员会。（伍长述）

略阳拍摄播放老党员专题片

近日，略阳县委组织部、老干局、县电视台通过整理离退休老党员档案和人物专访等形式，拍摄了反映原略阳地下党总支书记古家祥，解放战争和抗美援朝老兵王维钦等8名离退休党员先进事迹的专题片，在略阳电视台新闻栏目播出后引起了广大观众的关注和热议，为该县“两学一做”学习教育注入了新活力。（张琳）

汉中老年大学参加陕西老年大学建校30周年书画联展获奖作品欣赏

书法一等奖



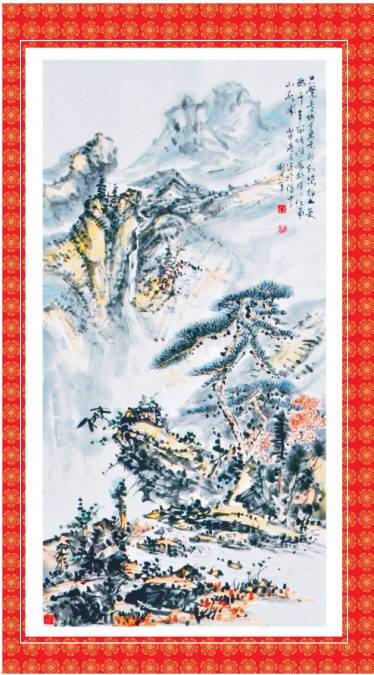
尤全生（隶书）

国画二等奖



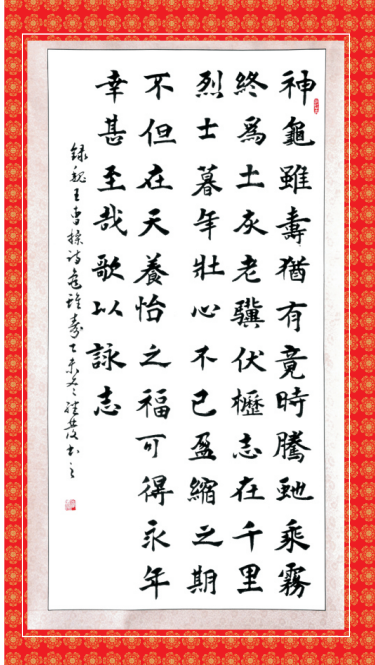
史延年（汉水春意）

国画二等奖



刘进军（山水画）

书法三等奖



李继发（魏楷）



卢玉汾（秋艳）

纪念长征胜利八十周年

赵有功

红军长征二万五，神机摆脱追围堵。
铁索桥上冒弹飞，岷山风雪战旗舞。
金沙怒江踏惊涛，沼泽草地沐雷雨。
吴起会师劈天地，拯救中华开新宇。

悼念汤立新老师

郑忠贤

惊闻汤老逝凡尘，天汉教坛失俊英。
三尺讲台传正道，一身壮志奉余生。
银钩铁画众声赞，正气浩然人敬称。
往事如新犹在目，魂牵梦绕叙真情。

张致远观《海棠依旧》感怀七首

音容笑貌地天留，乐对人间万古愁。
铁骨铮铮怀赤胆，海棠依旧老黄牛。

菜茵河畔苦追寻，黄浦南昌枪作吟。
漫漫长征朝北斗，海棠依旧鉴初心。

万隆盛会破天荒，冲破逆流迎太阳。
虎豹横行何所惧，海棠依旧笑刀枪。

和平共处妙如琴，弹出真情广结邻。
老友新朋遍寰宇，海棠依旧畅胸襟。

深谋远虑创新篇，戈壁蘑菇云九天。
四海欢腾惊瞪目，海棠依旧望边关。

心如慈母面如佛，火样激情为党歌。
尽瘁鞠躬而已矣，海棠依旧漾春波。

严寒冰雪袭华邦，惟有梅花不惧霜。
盛夏芙蕖堪独秀，海棠依旧喜春光。

田宝丰诗二首

南海仲裁（古风）

吕宋跳梁闹声喧，搅浑南海起波澜。
破船坐滩赖仁爱，得陇望蜀覬黄岩。
无理告状莫名事，非法仲裁荒唐言。
一张废纸何足惧，我自横刀捍主权。

颂军魂

——献给八一建军节

雄狮威武战旗红，镇守神州陆海空。
护国卫疆天下震，军魂铸就铁长城。

夏夜广场见闻

王云从

银花火树霓虹转，彩色喷泉吐紫烟。
乐曲声声吟夏韵，娇姿柔柔舞翩翩。
休闲男女八方聚，对坐笑谈情意绵。
皎皎月光融夜色，天堂竟似在人间。

再如：【黄钟·四门子】邻家女：

邻家小妹年十九，淡描眉、浓抹口。
花枝招展街中走，扭蛮腰，风摆柳。目不闲、瞄富有，凡人拿不正眼瞅。体不勤、花钱手。妹子吧，谁若爱你谁是狗！

徐先生所描叙的，是我们生活中司空见惯、不以为奇的现象，但在他的生花妙笔之下，却是大放异彩，尤其后一首，在诸多生动细腻的铺垫之后，忽然发出：“妹子吧，谁若爱你谁是狗”一句咒语，真可谓是神来之笔。能达此境界、实与作者气质有关。他在【仙吕·点绛唇】洪亮吉坐监套曲的【尾声】中说：“望沙洲、看吴钩，边陲空旷庆云游，平生每赚环宇窄，为今天外一伸头。”胸襟如此，笔下奇气奔泻而出，也是自然而然的事。

诗曲欣赏

许大明



经济学家每以人均指数，来计算国家经济发展状况。这不免使富人觉得低看了自己，而穷者虽被荣幸的高抬了，在经济上有了与富者同等的地位，然而谁都知道：这只是空头支票、算不了数的，不过也只能默认而已。分配不公的事实、似乎就此掩盖过去了。但诗词家却有人仗义执言、偏要来挑明此事。例如天山诗派于钟珩先生的《国庆节后别有所思漫赋》：华诞真教举国狂，流光溢彩汇汪洋。但求国富存公道，莫以人均计小康。大款驱车呼宝马，小民觅食走他乡。神州处处庆佳节，钞票由谁数胜场。

一般说来，诗歌以温柔敦厚、含蓄隽永见长，这也是此诗的特点，曲就不一样了，嘻笑怒骂、无所不可，读之使人有痛快淋漓之感，例如原省诗词学会会长徐耿华的【正宫·塞鸿秋】杨百万：

杨村就在黄河岸，十家一姓同根蔓、杨三赚了一千万，邻居九户穷光蛋，杨村出了名，收入平均算，家家都是杨百万。此词运用口语、生动泼辣、通晓流畅，将经济学家想要掩盖的东西合盘托出，充分发挥了散曲的优势，只要谈过一遍，便给人留下难以忘怀的印象。

徐耿华先生的散曲，在世情婚俗方面也有令人过目难忘的佳作。例如【双调·殿前欢】可人花：

可人花，红唇大眼水灵娃。茫茫人海乾坤大，我倾心她，她相准了咱，约会瓜棚下，许做新娘嫁，说不尽的知心话。人家爱我、我爱人家。

可人花：“好花不向贱门插！”忍心说下绝情话，我斥责了她，她奚落了咱，一夜北风大，吹倒瓜棚架，从此无牵挂，人家恨我，我恨人家。