

# 岁月回响 听见自己

“你学朗诵,最想收获什么?”这是宋雨老师在课堂上最常问的问题。他原本以为,中老年学员会更在意普通话、发声技巧等“专业能力”,但最常见的答案却是:

“退休后,想有点自己的事。”“想开心一点。”“以前总听别人说,现在想自己试着读一读。”

宋雨意识到,许多中老年人真正面临的并非技巧瓶颈,而是“太久没有认真表达过自己”的心理障碍。朗诵课正成为他们重新打开情感闸门的契机——当退休后社交圈收窄,空闲时间增多,那些曾被压抑的表达欲开始悄然苏醒。

传统观念中,朗诵常被贴上“高门槛”标签,标准普通话、情绪掌控等要求容易让零基础的中老年群体望而却步。但宋雨发现,真正的难点往往不在技术层面:“很多人心里有感受,却不

知如何表达,也不敢表达。”

一位70多岁的学员曾令他印象深刻:这位北大考古系毕业的退休学者,独自守着空荡的大房子,子女远在他乡。接触朗诵后,他逐渐主动与同学交流,甚至在群里分享练习录音,细致揣摩作品情感。

“朗诵教学不只是技能传授,更是帮助中老年人重新联结自我。”宋雨总结道。他的课堂弱化了机械纠音,转而从聊天、互动游戏甚至“先唱歌再朗诵”的方式,让学员先放下心来。“难过时声音会变大还是变小?遗憾时语速会加快还是放缓?”——比起直接灌输技巧,他更注重引导学员找到自己的情感表达路径。

对许多中老年学员而言,学习朗诵的意义不只在于“学会什么”,更在于能否长期坚持并获得获得感。因此,课程设计逐渐

从“快速提升”转向“循序渐进”,注重完课率、留存率等长期指标。而“展示”环节成为关键转折点:第一次登台时声音发抖的学员,经历几次锻炼后,有人开始主动报名朗诵活动,有人录制作品分享给家人,还有人终于敢在人群前开口。

随着越来越多中老年人走入朗诵课堂,这项语言艺术的意义也在发生蜕变。它不再仅是专业技能的象征,更成为银发群体重新连接生活、唤醒自我价值的桥梁。

“再优美的文字,也离不开情感赋予它生命力。”宋雨说。当退休后的孤独与沉寂遇到朗诵中的情感释放,那些曾被岁月覆盖的声音,终在此刻找到了回响——而这或许正是朗诵课吸引中老年人的深层原因:在声音与文字的共振中,他们重新听见了自己。

千龙

## “编织”幸福

60岁的王金凤(右一)自幼患病致残。2006年,她到乌鲁木齐创办画廊,看到许多残疾人不愿出门,便免费教大家书法、剪纸等技艺,为他们打开一扇通往外界的门。后来,她创办培训学校,面向残疾人职业培训,带领大家钩织手捧花、制作皮雕文创,帮残疾人“编织”自己的幸福。 王菲



## “中式生活”风靡全球

近期,“成为中国人”的热潮席卷海外社交平台,喝热水、练太极、穿棉拖鞋等中式生活方式受到许多外国网友追捧。这场源自文化的共鸣,正悄然转化为实际的消费动力,带动一批极具中国特色的商品走向世界。

海关数据显示,今年一季度,中国保温杯出口额达50亿元,茶叶出口27亿元,电热水壶、枸杞等养生相关单品出口也稳步增长,远销全球200多个国家和地区。这些日常用品,成为“中式生活”出海最直接的载体。

“以前保温杯在欧美多用于保冷,现在不少客户开始关心保

温效果。”浙江一家保温杯企业负责人观察到,许多海外年轻人因尝试喝热水,逐渐形成新的消费习惯。同样,刮痧板、热水袋、艾草包等传统养生产品,也通过跨境电商平台走进海外家庭,有的单品月销量已破万。

热潮背后,是中国制造多年深耕的积淀。以“中国口杯之都”浙江永康为例,当地生产的保温杯长期为国际知名品牌代工,占据全球重要份额。如今,企业正从“代工出海”转向“品牌出海”,不仅针对不同市场设计产品,还融入生肖、东方美学等文化元素,打造具有辨识度的自

主品牌。

创新成为突围关键。有企业从材料入手,研发更安全健康的杯具材质;也有企业聚焦结构,推出可拆洗咖啡杯盖等专利设计,以“健康+便利”打动海外消费者。不过,品牌影响力仍是许多中国产品需要提升的短板。

一场始于社交媒体的文化风潮,正演变为中国产品出海的强劲动力。从保温杯到刮痧板,这些带着烟火气的“中国好物”,不仅传递着东方养生的理念,也悄然改变着全球消费者的日常生活。

廖睿灵

## S 时事速递

### 自行车也能“坐”高铁

19日起,铁路部门在京张高铁北京北至崇礼区间各车站运行的G字头动车组列车上,试点推出“自行车随身行”服务,试点期间服务定价为88元/辆。

铁路部门对该线路二等座车厢部分座椅完成适应性改造,专门设置“自行车存放处”,沿线车站也同步开通专属安检通道,为带车旅客提供便利。

旅客可通过12306客户端“自行车服务”版块查询相关信息,购买指定列车车票后,可在购票成功页直接预约“自行车随身行”服务并付费,开车前均可办理,开车前1小时取消订单可全额退款。旅客既可以提前拆卸自行车前轮、用装车袋包装好再进站,也可到车站后再操作,铁路部门免费提供拆卸工具和可循环装车袋。完成包装后,旅客凭购票信息和服务订单走专属通道安检验票,进站后将自行车放置在指定存放处并捆扎牢固即可。

李京统

### 广州百岁老人数量再创新高

日前,2025年广州市老年人口和老龄事业数据正式出炉。数据显示,截至2025年末,广州市60岁及以上户籍老年人口221.69万人,占户籍总人口的20.32%。

2021年—2025年,广州市老年人口总量持续增长,老年人口比重从18.27%提高到20.32%。从年龄结构看,广州市老年人口中低龄老年人口数量占比高,高龄老年人口增速快。其中,60—69岁的低龄老年人口约为116.06万人,占比52.4%,是老年人口中最为活跃的群体,银龄人才开发潜力巨大。80岁及以上高龄老年人口为31.57万人,占比14.2%,比2021年增加7.7%;全市百岁老人数量再创新高,达到1836人,老年人长寿趋势明显,凸显了广州市经济社会发展和健康保障水平的不断提升。

何敏辉

### 遗失声明

李森林遗失崑山农场有限公司开具的购买翠馨小区25号楼一单元401号房的购房收据一张,金额:109163元,声明作废。

### 遗失声明

我单位户名:讷河市学田镇学田村股份经济合作社,在中国建设银行股份有限公司讷河群悦支行开立的基本存款账户,账号:23050162725200000365,由于我方保管不善,将预留讷河市学田镇学田村股份经济合作社公章丢失,现声明作废。

2026年5月20日

### 丢失声明

▲李洪涛,不慎将车牌号黑AHB102的驾驶证丢失,特此声明。

### 声明作废

▲黑龙江中再生资源有限公司,不慎将财务专用章丢失。账号:1730904844,开户银行:中国银行股份有限公司哈尔滨金谷大厦支行。声明作废。

▲盘锦市大刚机械租赁有限公司(个体工商户)不慎将银行预留印鉴法人(福海)印章丢失,开户银行:中国银行股份有限公司盘锦支行,账号:17025808882,声明作废。

▲哈尔滨鑫源物流有限公司,不慎将车牌号黑ACD75挂的道路运输证丢失,声明作废。

▲黑龙江省老龙工程检测有限责任公司不慎将银行预留印鉴财务专用章丢失,开户银行:中国银行股份有限公司哈尔滨理工大学支行,账号:165244418542,声明作废。

▲曲岩岩不慎将中华人民共和国道路运输经营许可证正本、副本丢失,证号:黑交运管许可字证字230826209870,声明作废。

▲哈尔滨市双城区鑫源机械租赁有限公司(个体工商户)不慎将银行预留印鉴公章丢失,账号:23050186745100001998,开户银行:中国建设银行股份有限公司双城区支行,声明作废。

▲哈尔滨市双城区拓南建筑材料店(个体工商户)不慎将银行预留印鉴公章丢失,账号:23050186745100001997,开户银行:中国建设银行股份有限公司双城区支行,声明作废。

▲哈尔滨市赫哲鱼宴餐饮服务有限责任公司,统一社会信用代码:91230110MAEC6M2P3D,不慎将营业执照正本丢失,声明作废。

▲黑龙江超越建材经营有限公司,不慎将银行预留印鉴公章丢失,开户银行:中国工商银行股份有限公司哈尔滨爱建支行,账号:350006809100023979,声明作废。

▲黑龙江超越建材经营有限公司,不慎将银行预留印鉴法人(罗凤喜)印章丢失,开户银行:中国工商银行股份有限公司哈尔滨爱建支行,账号:350006809100023979,声明作废。

▲黑龙江超越建材经营有限公司,不慎将银行预留印鉴财务专用章丢失,开户银行:中国工商银行股份有限公司哈尔滨爱建支行,账号:350006809100023979,声明作废。

▲黑龙江海德力商贸有限公司,不慎将公章丢失。开户行:中国工商银行股份有限公司哈尔滨田地支行。账号:3500071419006879052,声明作废。

▲黑龙江海德力商贸有限公司,不慎将法人(闫文超)印章丢失。开户行:中国工商银行股份有限公司哈尔滨田地支行。账号:3500071419006879052,声明作废。

▲黑龙江海德力商贸有限公司,不慎将财务专用章丢失。开户行:中国工商银行股份有限公司哈尔滨田地支行。账号:3500071419006879052,声明作废。

▲黑龙江海德力商贸有限公司,不慎将合同章丢失。开户行:中国工商银行股份有限公司哈尔滨田地支行。账号:3500071419006879052,声明作废。

### 会议通知

哈尔滨市鑫源通小额贷款有限责任公司 统一社会信用代码:912301030503333064;法定代表人:黄楠,通知所有股东,于2026年6月5日到哈尔滨市南岗区泰山花园小区4栋1单元4号门市召开股东会,会议议题为:变更经营范围、变更经营范围、变更经营范围、变更经营范围,请全体股东准时参会,逾期未参会视为放弃表决权。

哈尔滨市鑫源通小额贷款有限责任公司

2026年5月20日

### 会议通知

哈尔滨市朗泰城市照明安装工程 统一社会信用代码:9123010977031291P;法定代表人:陈永泽,通知所有股东,于2026年6月5日到哈尔滨经开区哈平路集中区温州路西侧开股东会,会议议题为:变更经营范围,请全体股东准时参会,逾期未参会视为放弃表决权。

哈尔滨市朗泰城市照明安装工程

2026年5月20日

声明公告 18686716631 刊登热线 13763511313