

以声传情颂多彩生活 以文化人享幸福银龄

青岛市“中华颂”中老年朗诵大赛决赛圆满落幕

本报讯 5月23日,由中共青岛市委宣传部、青岛市委文明办、青岛市委老干部局、青岛市民政局指导,青岛日报报业集团主办,老年生活报、“中华颂”中老年朗诵大赛组委会承办的“多彩生活,乐享银龄”青岛市“中华颂”中老年朗诵大赛决赛暨颁奖典礼在日照银行青岛分行隆重举行。经过激烈角逐,60组从全市105组海选选手中脱颖而出,朗诵爱好者同台竞技,用声音诠释经典,以激情传承文化,展现了中老年群体的艺术风采和精神风貌。

本次大赛以“中华颂”为主题,自启动以来吸引了全市中老年朗诵爱好者的广泛参与。参赛选手年龄跨度大、作品题材丰富,既有经典诗词的深情演绎,也有原创作品的个性化表达。决赛在扬帆艺术团二声部女小合唱团带来一首《青岛圆舞曲》中拉开帷幕,随后通过限时5分钟的朗诵,在“朗诵内容、语音语调、情感表达、舞台表现、综合印象”五大维度的专业评审标准下展



一等奖获得者



二等奖获得者



三等奖获得者

开角逐。评委团由青岛市第十六届、十七届人大常委会委员王岐、青岛朗诵艺术家协会艺术指导程海青、青岛市朗诵艺术家协会主席张晋青、山东省曲艺家协会副主席王雷、青岛华海文化艺术交流中心理事长朱学军等岛城文化界权威人士组成,采取现场打分、即时公布的方式确保公平公正。

参赛作品题材丰富、风格多元,既有《读中国》的磅礴史诗,也有《长征组歌》的雄浑壮阔;既有《当你老了》的深情缱绻,也有《母亲的思念》的细腻动人。比赛中,选手们以

饱满的情感、精湛的技艺征服了现场观众。青岛广播电视台原文艺频率总监程海青点评称:“选手们不仅准确把握了作品内涵,更通过二次创作赋予经典新的时代生命力。”

青岛日报社党委委员、青岛报业传媒集团副总经理曹永刚在致辞中表示,中老年群体是文化传承的重要载体,我们致力于搭建展现银龄风采、传播中华文化的持续性平台。

作为青岛市本年度重要的群众性文化活动,大赛得到日照银行、紫荆健康产业集团等社会力量的共同支持。日照银行青岛

分行行长助理于迪介绍了该行在老龄事业中的创新实践,包括专属金融服务、文化公益活动等多元化支持体系。

赛事还特别设置的“银龄风采奖”“最佳组织奖”“最佳人气奖”“最佳组合奖”等特色奖项,彰显了对中老年文化参与者的全方位激励。来自青岛市军休服务中心的军休干部宋克文和搭档高荣青凭借作品《太行奶娘》在本次比赛中脱颖而出,获得一等奖,他表示:“比赛不仅让我们重拾青春激情,更找到了文化传承的使命感。”此外一等

奖还有于同德、陈文的《英雄》,罗瑜红的《一封未寄出的信》,周军的《春天遂想起》,杨琳的《蝶恋花·答李淑一》;董淑平的《不朽》等10件作品荣获二等奖;李美真的《春江花月夜》15件作品荣获三等奖;平度老年大学的作品《就是那一只蟋蟀》等多件作品荣获优秀奖。

主办方介绍,未来将依托“中华颂”品牌,推出系列文化惠民活动,包括朗诵艺术培训、社区巡回展演等,还将继续深耕文化领域,策划更多贴近中老年朋友、富有创意的活动,让中华优秀传统文化在青岛这片热土上生生不息、薪火相传,借助“银发网红”传播矩阵,让传统文化以更年轻化的姿态走进大众视野。此次大赛不仅是一场艺术竞技,更成为展现新时代中老年人精神追求的生动窗口。正如参赛选手们共同的心声:“岁月沉淀了我们的容颜,却让文化底蕴愈发醇厚。我们要用声音证明,银龄岁月同样可以绽放绚丽芳华!”(记者 张磊 薛予岑)

保持口气清新有妙招

生活中很多人都有口腔异味,文献报道口腔异味发病率约在20%到50%。

解决口腔异味,要对症治疗。发现自己有口气时,建议先到正规口腔医院进行全面的口腔检查,及时治疗相关的口腔疾病。如果存在口腔卫生不良的情况,建议定期洗牙,及时治疗蛀牙,避免产生更大的问题。

更为重要的是在日常生活中养成良好的口腔卫生习惯。保证早晚两次刷牙,并配合使用牙线,及时清除食物残渣,避免细菌堆积。

如果急需清新口气,薄荷是首选的解决方案。也可以用留兰香、肉桂等替代。

其次,饭后嚼无糖口香糖,咀嚼口香糖会产生唾液,从而冲走可能导致口气的细菌。它可以让口气快速清新,但只是暂时的。

另外,喝很多水,食物和饮料中的残留物会和细菌一起留在口腔内从而导致口腔异味,而喝水可以帮助洗去残留物和细菌。

有条件的情况下也可以在饭后用盐水漱口,盐水有助于清除口腔中的细菌和黏液,这些细菌和黏液可能会在扁桃体上形成结石,从而导致口腔异味。 彭艳

全国示范性老年友好型社区创建工作培训班在济南召开

本报讯 5月21日至22日,全国示范性老年友好型社区创建工作培训班在济南市举行。民政部老龄工作司副司长潘新出席开班式并讲话;民政部老龄工作司督促指导处处长张军部署全国示范性老年友好型社区创建工作。各省(区、市)及新疆生产建设兵团民政部门老龄

工作分管负责同志、老龄工作处(养老服务处)主要负责人和工作人员近40人参加培训。

本次培训旨在深入贯彻党中央关于积极应对人口老龄化国家战略的决策部署,大力提升社区为老服务能力和水平,持续推进老年友好型社会建设,为2025-2026年全国示范

性老年友好型社区创建工作铸牢基础。

培训期间,与会人员还实地调研了市中区七里山街道海珀社区、市中区十六里河街道秀泉社区、章丘区双山街道三涧溪村。通过实地观摩与交流,直观感受济南在老年友好社区建设中的创新实践与显著成效。(本报记者)

民政部老龄工作司济南调研老龄工作

本报讯 5月23日,民政部老龄工作司副司长潘新率调研组到济南市调研,就老年友好社区建设和银发经济促进工作展开深入调研。山东省民政厅党组成员、副厅长张志毅,济南市民政局党组书记、局长苏楠等相关领导陪同调研。

调研组先后调研历下区千佛山街道历山名郡社区、椿欢里-济南银发经

济中心和金海星老年大学管理有限公司。

在历山名郡社区,了解“银发伙伴”互助养老模式及老年友好空间建设,考察银发产业融合发展创新场景,调研老年教育与多元服务融合发展实践。潘新对济南在老龄工作中的创新举措给予肯定,强调要持续完善政策支持,深化资源整合,推动老龄事业高质量

发展。

近年来,济南市民政局聚焦让老年人在社区生活得更舒服、更自在、更有幸福感,在促进银发经济发展、提升养老服务功能、优化社区助老服务、扩大老年人社会参与等方面持续发力,已打造全国示范性老年友好型社区12个,为泉城老年人的生活增添了一抹幸福底色。

(本报记者)

当免费“月老” 倡导新风尚 八旬红娘帮五百余对新人结良缘

本报讯 5月18日,“新风润港城 文明进万家”2025年烟台市移风易俗宣传活动在龙口市启幕。82岁的龙口公益红娘韩思惠现场分享26年“牵线路”的点滴,从为青年男女牵线搭桥到倡导新式婚礼再到追踪做好婚姻关系的“摆渡人”,她和她组建的爱心奶奶义务红娘队共帮助500余对青年男女喜结良缘。

韩思惠有个特别的绰号——“长寿大忙人”。志愿服务、文明宣讲、做公益红娘,她的每一天都忙碌而充实。

退休后,韩思惠陆续收到不少家长的求助,希望她能帮忙为孩子牵线搭桥寻找“另一半”。她没有丝毫犹豫,一头扎进了牵线搭桥的“红娘”事业中。深入了解后她才发现,很多年轻人困于“三点一线”的生活圈里,有人工作太忙无暇社交,有人性格内向羞于表

达,更别提传统婚俗中“门当户对”的观念束缚,以及逐渐兴起的高额彩礼陋习,这些都成了横亘在年轻人婚恋路上的阻碍。

为帮助未婚青年解决婚姻大事,传递文明健康的婚俗观念,韩思惠毅然做起了免费“月老”。不仅热衷于为青年男女牵线搭桥,韩思惠还积极倡导“零彩礼”“低彩礼”新风尚,引导大家摒弃攀比之风,让婚姻回归爱的本色。

在韩思惠的倡导与推动下,越来越多的新人选择用简约温馨的方式拥抱幸福。这些年来,韩思惠和她组建的爱心奶奶义务红娘队共为1万余名未婚青年建个人档案,累计已组织8000余对未婚青年相亲,共帮助500多对青年喜结良缘。“做义务红娘不仅仅是牵线这么简单,我们更像是婚姻关系的‘摆渡人’,帮助更多夫妻携手走过美满的一生。”韩思惠说。(孙淑玉)