

# “银发族”追逐老年潮生活

“我健身8年,每周锻炼5次,上两节私教课。”近日,云南昆明63岁的“真真阿姨”因坚持健身保持优雅健康的体态走红网络。近年来,中国“银发族”在老有所养、老有所依基础上,开始探索生活的多样性,追求自我实现和更高的精神满足。

63岁的何菊仙生活在中国较早开展国际职业拳击比赛的云南省,在机缘巧合下结识一群年轻拳击手,开始学习拳击。5年来,她不再常跑医院,成了大家的“拳击妈妈”,还不时跟随团队到世界各地观摩比赛。今年,何菊仙登上人生首场业余拳

击表演赛。“没想到我这样的农村妇女,养老生活会充满自我挑战。”她将拳击训练、拳击手备战等内容分享在短视频平台,希望鼓励更多人勇敢追求“第二人生”。

“真真阿姨”和“拳击妈妈”不是个例,越来越多老年人在运动中焕新生活。在户外,有成群结队、装备精良的老年骑行队、徒步团等,健身房“撸铁”也不再是年轻人的专属。昆明一家健身房销售岳晓峰表示,工作日的10时至18时,老年人成为主要客群,瑜伽、舞蹈、私教课等各类运动都十分受欢迎。

亦有“银发族”通过兴趣

爱好充实生活。78岁的“架子鼓奶奶”张佳明虽满头银发,打起鼓来却铿锵有力。“十多年前我成为失独老人,一度心中郁结。”2023年,她来到昆明咚咕部落音乐工作室,“学习架子鼓让我找到释放情绪的出口。”

儿孙绕膝的生活之外,老人们一起打鼓、做公益,追求自我,从十几人到300余人,一路从公益舞台演奏到《星光大道》。工作室创始人李永华说,“我们的成功实践还吸引山东、天津等地的同行前来取经。”

事实上,老年人的潮生活体现在方方面面。当前,各大平台均有面向老年人学

习养生知识、网络购物、锻炼健身的直播间,银发网络达人随之诞生。借助互联网,老年人晒生活的社交需求得到满足,旅游探店、时尚穿搭领域的老年博主层出不穷。

云南大学民族学与社会学学院副教授李艳华表示,当代老年群体养老观念变迁、生活方式转变,对晚年生活的自主性、获得感增强,追求更高的生活质量与生活品质。老年人多元化、个性化的需求,刺激新的消费市场发展,教培、文娱、康养等融合发展的新业态不断涌现。

罗婕

## 中国旅游日主题为畅游中国,幸福生活

19日是第14个中国旅游日。文化和旅游部将开展“5·19中国旅游日”系列活动。活动时间为5月1日至31日。活动主题为“畅游中国,幸福生活”。

根据部署,19日当天,各省(区、市)将选择一个城市作为本省(区、市)主会场,开展各类宣传推广活动,推出各类文化和旅游惠民措施。

主题周活动期间,将选择六大城市开展文化和旅游特色活动。以六城接力的形式,依次以“吃一住一行一游一购一娱”为主题开展倒计时活动。

主题月活动期间,将集中组织文化和旅游惠民活动,开展文明旅游宣传活动。

徐壮

## 图片新闻



## 闲置厂房变体育乐园

“五一”假期,天津市北辰区悦动辰星体育乐园正式开放,专业轮滑场、复古乒乓球馆、运动亲子乐园等吸引了众多体育爱好者前往。体育乐园原是天津油漆厂搬迁后留下的闲置厂房,北辰区引进专业公司对厂房提升改造,变身成为潮流运动基地。

李然

## 新型多孔材料可用于储存温室气体

英国赫瑞-瓦特大学日前发布公报说,该校研究人员参与的团队开发出一种新型多孔材料,可用于储存二氧化碳等温室气体。相关论文已发表在英国《自然·合

成》杂志上。

研究人员说,这种新型多孔材料的面世,得益于通过计算机建模准确预测分子如何组装到一起,将相关研究方法与新的人

工智能技术相结合,有望创造出前所未有的新材料,帮助解决包括捕获与储存温室气体在内的紧迫挑战。

新华社

## 广交会闭幕 境外采购商到会人数创新高

第135届广交会5日在广州闭幕。大批中国参展企业依靠自主创新,以优质产品赢得境外采购商青睐,向世界展示了“中国制造”的韧性和活力。

本届广交会境外采购商到会人数创历史新高。截至5月4日,共有来自215个国家和地区的24.6万名境外采购商线下到会,比上届同期增长24.5%。

本届广交会参加出口展的2.86万家中国企业当中,拥有国家级高新技术企业、制造业单项冠军、专精特新“小巨人”等称号的优质企业超5500家,比上一届增长20%。中国企业充分用好广

交会平台,持续提升中国品牌的知名度和影响力,推动外贸质升量稳。

广交会最初以中小商品、土特产品等展品为主,经过60多年的发展,产品类别越来越丰富,产品结构持续优化升级。本届广交会参展新品超100万件,绿色产品超45万件,自主知识产权产品超25万件。

以“先进制造”为主题的广交会一期,服务机器人、智能家电、新能源汽车、高端装备机械等高新技术产品云集,展现了“中国智造”最新成果。比如,浙江强脑科技有限公司展出的脑机接口智能仿生手,成为本届广交会

的“明星”产品之一。相比传统仿生手,该产品可实现5根手指的独立运动和手指间的协同操作,使残障朋友更灵活地控制假手动作。

广交会二期、三期分别以“品质家居”“美好生活”为主题,展出的产品包括玩具、礼品、园林用品、纺织服装等。不少参展企业在创新设计、绿色环保等方面走在前列,折射了中国传统产业转型升级成效。

设计创新让中国产品的吸引力更强。作为广交会老牌参展商,浙江大自然户外用品股份有限公司推出轻便小巧、专为户外徒步设计的床垫以及升级版的带泵自动

充放气舒适海绵床。“本届广交会,我们接待来访的采购商超过100人,来自越南、泰国、巴西等国家,签订意向订单20万美元左右。”该公司相关负责人说。

在中国商务部国际贸易经济合作研究院美洲与大洋洲研究所副所长周密看来,广交会上不断出现的这些新变化,要归结于中国企业生产制造能力的提升和中国数字技术的发展。这些新变化正是中国外贸的新风尚、新趋势,也为世界外贸发展注入中国力量。

程景伟

## S 时事速递

### “民法典宣传月”活动开展

中央宣传部、司法部、全国普法办日前联合印发《2024年“民法典宣传月”工作方案》,以优化法治化营商环境为重点,部署开展第四个“民法典宣传月”活动。

据悉,今年的“民法典宣传月”活动聚焦优化法治化营商环境,针对经营主体和人民群众急难愁盼问题,持续深入开展民法典等相关法律法规普法宣传,助力推动发展新质生产力,为高质量发展营造良好法治氛围。

齐琪

### 金价大跌 重返“5字头”

“五一”假期期间,受国际金价回落及“五一”假期促销等多重因素影响,终端黄金价格出现了较为明显的回落。不少品牌黄金优惠后的价格重回600元/克以下。

包括周大生、中国黄金在内的多个品牌黄金目前报价重回“5时代”。“假期每克优惠100元,优惠后599元/克,工本费另算。”周大生门店销售人员表示。

“‘五一’假期的营业额大概是平时的2倍到3倍,首饰金主要是结婚用途为主,还有一部分是悦己需求。金条最近卖得也比较多,但门店没有现货,需要调货。”中国黄金门店销售人员表示。

董添

### 专家提示 餐饮“减油”

国民营养健康指导委员会办公室近日发布的“减油、增豆、加奶”核心信息显示,目前我国居民烹调油平均摄入量已超出推荐量的1/3。

疾控专家提示,要科学烹饪,限制烹调油摄入,做到“增豆、加奶”,多食新鲜蔬菜水果。

核心信息提出,要聚焦我国居民突出的饮食消费不合理情况,着力减少食用油,增加豆及豆制品、奶及奶制品消费等。

顾天成 董瑞丰

### 声明作废

▲陈立民身份证号码:232321197203227219,不慎将地址和韵嘉园楼B座南侧东数第10门车库购房手续丢失,声明作废。

▲五常市顺泽米业有限公司不慎将银行预留印鉴公章丢失, 账户:23001867651050506304,开户行:中国建设银行五常支行,声明作废。

▲哈尔滨南来北往物流运输有限公司,黑AR1291不慎将中华人民共和国道路运输证丢失,证号230100183466,声明作废。

▲哈尔滨市道里区运升包子铺不慎将食品经营许可证正本丢失,许可证编号:JY22301020205861,特此声明作废。

▲哈尔滨市道里区运升包子铺不慎将食品经营许可证副本丢失,许可证编号:JY22301020205861,特此声明作废。

▲黑龙江加速度商贸有限公司,不慎将财务专用章丢失。开户行:兴业银行股份有限公司哈尔滨道里支行,账号:562030100100350986。声明作废。

▲本人李昀格不慎将哈尔滨泰豪创意产业园开发有限公司开具哈尔滨市松北区科技创新城规划185路以北、规划207路以西街(号)第16栋1层104号房的商品房买卖合同丢失,合同编号:18676054427,特此声明作废。

▲依兰县薪鹏道路运输有限公司不慎将车牌号黑A163K挂营运证丢失,证号:230123007423,声明作废。

▲隋东龙,不慎将车牌号黑AAR182的道路运输经营许可证正本丢失。经营许可证号:230182035576。声明作废。

▲本人裴彩云,遗失在黑龙江广房地产开发有限公司购买哈尔滨市香坊区哈南之星小区3号楼四单元1002室的购房合同还有票据丢失,声明作废。

### 丢失声明

▲哈尔滨海丽邦运输有限公司,不慎将车牌号黑ADT68挂的营运证丢失,特此声明。

▲哈尔滨海丽邦运输有限公司,不慎将车牌号黑AK907挂的营运证丢失,特此声明。

▲哈尔滨海丽邦运输有限公司,不慎将车牌号黑ABK40挂的营运证丢失,特此声明。

▲哈尔滨海丽邦运输有限公司,不慎将车牌号黑AT4228的营运证丢失,特此声明。

▲黑龙江秀丽道路运输有限公司,不慎将营运证丢失:车牌号,黑L5887挂,营运证号230128007220。特此声明作废。

### 减资公告

黑龙江省恒飞物流有限公司,统一社会信用代码:91231283MA1ATMAG0Q,由原注册资本500万元整减资至5万元整,请债权人自本公告之日起45日内向公司提供清偿债务或提供相应的担保请求,根据公司法,特此公告。

黑龙江省恒飞物流有限公司

2024年5月7日

### 公告

本人孙振,拟向不动产登记机构申请按照历史遗留问题零散户办理不动产登记,拟登记不动产坐落于哈尔滨市双城区五家镇惠民小区1号楼9单元202室,房屋用途为住宅,建筑面积60.76平方米,本人承诺该不动产权属无争议,所提供申请材料均真实有效,并自愿承担由此产生的一切相应后果和法律责任。

如有异议,请自本公告之日起十五个工作日内(2024年5月27日之前)将异议书面材料送达不动产登记机构。逾期无人提出异议或异议不成立的,不动产登记机构将予以登记。

异议书面材料送达地址:哈尔滨市双城区不动产登记交易事务中心,联系方式:83363358

公告人:孙振 2024年5月7日

声明公告刊登热线  
18686716631  
13763511313