



# 老年日报



中国百强畅销报刊  
年长者的精神家园

总9800期  
今日8版

2026/06/18 星期四

丙午年 五月初四

国内统一连续出版物号:CN23-0018 邮发代号:13-18

本报主办仲夏音乐会 6月29日唱响冰城

## 600银发歌者致敬长征精神

本报讯(任寅)由老年日报社主办的纪念红军长征胜利90周年哈尔滨仲夏音乐会已进入最后倒计时。6月29日,经全国海选突围的20支顶尖合唱队伍、600余名平均年龄超60岁的“银发歌手”,将登上哈尔滨青年宫舞台,以昂扬嘹亮的经典红歌回望峥嵘岁月,让长征精神在“音乐之都”的夏日回响。

活动筹备消息一经发布,就迅速引爆冰城中老年文艺圈,热度辐射全国,报名盛况远超主办方预期。短短数月,各地共报送50余支合唱队伍参演申请,不少团队把登上这个专业红色舞台视作今年最重要的文艺活动。

为了呈现最好的演出状态,参赛团队早已进入“备战”模式:队员们每日坚持集中排练,逐字打磨唱腔,反复调整队形,不少队伍还

特意邀请专业老师指导,把对长征先烈的敬意揉进每一段旋律里。

本次音乐会特邀黑龙江省合唱协会专家全程把关,从演唱水准、舞台表现力、红色主题诠释等多维度综合考评,经过层层筛选,最终20支队伍、600余名银发歌者拿到了“入场券”。

“哈尔滨是有红色基因的音乐之城,能在这里唱红歌、忆长征,多远都值得来!”专程随队伍从北京赶来的王女士难掩激动,像她这样跨越千里赴约的外地选手不在少数,大家都憋着一股劲,要把最饱满的状态留在冰城的舞台上。

“我们这代人是听着长征故事长大的,唱这些歌的时候,小时候听的故事好像又浮在眼前了。”67岁的参赛选手赵先生说,这场演出不是普通的文艺展演,更像

一堂沉浸式的红色公开课。“排练间隙,指挥老师总会结合长征史实讲解每首歌曲的创作背景,一字一句拆解歌词中蕴藏的不屈风骨与家国情怀。岁月虽染白我们的头发,但心中的爱国热忱从未消减。能参与这场盛况空前的红色音乐会,用嘹亮歌声致敬伟大长征,让晚年生活充满红色荣光,是我们所有人最大的心愿!”

中国少数民族声乐学会音乐舞蹈部主任张颖娴是本次活动的指导老师,全程参与筹备的她格外感慨:90年前,红军将士靠坚定信仰踏过万水千山,用热血铺就了光明之路;90年后,这群银发老人用歌声作传承,就是对长征精神最好的致敬。

6月29日,让我们齐聚冰城青年宫,共赴这场空前盛大的红色音乐之约!

### 标题新闻

#### 社会

★中央组织部从代中央管理党费中划拨4.27亿元用于“七一”前夕开展走访慰问活动

★青海海西州6.3级地震造成1死8伤 伤者已出院

#### 经济

★我国夏粮小麦收获已过九成

#### 气象

★华南遇“龙舟水”多地雨量破纪录

#### 国际

★韩国最大在野党支持率反超执政党

今日微推荐  
扫码更精彩



老年日报  
微信

这项运动  
护膝又健脑



龙健康

频发眼痒流泪  
可能是过敏

### 休刊通知

按国务院通知,2026年6月19日至2026年6月21日放假。《老年日报》2026年6月19日至2026年6月21日休刊三天,6月22日起正常出版,敬请周知。

老年日报社

民生

### 2026版防骗手册来了

公安部刑侦局日前正式向社会发布《2026版防范电信网络诈骗宣传手册》,内容全方位焕新升级,覆盖当前电诈最新形势、作案手法与防范指南。

本次手册新增多项实用内容:10大高发类案板块梳理了最新作案手法;反诈利器板块除了详解境外来电、短信按需开闭的操作方式,还介绍了“803反诈”智能体App的智能问答、反诈咨询等功能;联合惩戒办法板块加入真实案例以案释法,新增的“电诈工具人形式及法律后果”板块以漫画形式科普相关法律后果。群众可通过公安部刑侦局公众号获取电子版。

新华社



### 划龙舟迎端午

端午节临近,各地举行龙舟比赛、龙舟训练、龙舟巡游等活动,迎接这一传统节日的到来。图为龙舟队在贵州省铜仁市碧江区进行巡游展演。

彭俊

### “低盐”咸鸭蛋并非无负担

端午临近,主打“低盐”“减盐”概念的咸鸭蛋线上线下热销,不少消费者将其等同于“健康无负担”,甚至放开食用。医生提醒,低盐咸鸭蛋只是相对传统款减盐,本质仍属高钠腌制食品,切不可被营销概念误导。

传统咸鸭蛋每枚含盐4克-5

克,低盐款含盐1.5克-2.5克,虽然盐分降低,但过量食用仍会引发血压升高、加速动脉硬化,增加心梗、脑梗风险,还会加重肾脏负担。三高人群、心血管疾病患者、肾病患者、老人等尤其要谨慎食用。

金雨晨 王婕妤