

# 纪念红军长征胜利90周年 银发红韵 乐舞枫彩



内蒙古锡林郭勒盟群众文化馆蒙根珠拉合唱团蒙古服饰秀《天边》。  
任寅 摄

纪念红军长征胜利90周年,6月29日,“时光赋诗篇,松江共欢歌”乐舞枫彩第十三届全国优秀文艺作品展演在哈尔滨青年宫启幕,全国十余省份800名银发文艺爱好者齐聚冰城,他们中有千里赴约的草原歌者,在零基础习舞圆梦冰城的银发代表……他们带着满腔热忱登台献艺,不畏路途遥远、不惧从零起步,在排练中互帮互助、勤学苦练,以昂扬饱满的精神面貌演绎红色华章,于舞台上展现新时代老年人向阳向上、老有所乐的动人风采。



冰城秀美沙龙 俄罗斯歌曲联唱《红莓花儿开、喀秋莎、山楂树》。  
康佳滨 摄

## 心声

### 花甲舞者原小明 起舞三年康养身心

此次展演,吸引了多支外地的文艺团体,来自甘肃的兰州老科协舞蹈队就是其中之一。队员原小明用优美舞步展现银发风采,并结合退休后的舞蹈经历,分享了文艺活动带给身心、生活的多重收获。

原小明老师生于1958年,即将年满七十。退休前,他常年在企业上班,与舞蹈艺术毫无交集,年轻时也没有接触过歌舞。三年前,他偶然加入兰州老科协舞蹈队,从零开始学习舞蹈,这段晚年逐梦之旅彻底改变了他的生活状态。“从前患有三高,如今跳舞三年,各项指标都恢复平稳。”原小明坦言,初学舞蹈时肢体僵硬、动作生疏,每一支舞、每一个步伐都要反复打磨。排练过程里,队员们互帮互助,谁动作跟不上,大家就留下来一同抠细节;谁家有点心

事,在悠扬乐曲与集体排练中,烦恼都烟消云散。舞蹈队像温暖大家庭,消解居家独处的负面情绪,也锻炼肢体平衡、提升艺术修养,实现身心双向滋养。此次奔赴千里,登上哈尔滨的舞台,原小明已期盼已久。两年前他便计划赴哈观赏冰雪风光,却因故取消行程。今夏圆梦冰城,抵达后漫步中央大街,欧式建筑、北国风情让他感慨万千。在他看来,走出家门参与文艺展演,是“行万里路、阅世间百态”,外出参赛演出拓宽眼界,丰富晚年精神世界,远胜于居家久坐。三年多的舞台经历,让原小明由衷希望老人们都能走出家门,拥抱文艺与自然。他表示,玩手机、看电视只会困住身心,投身文艺、融入集体,既能强健体魄,又能结交挚友,充实退休生活。鼓励家中长辈走出家门,拥抱集体生活。

任寅

## 艺途

### 草原歌者高迎春： 十三载走遍南北颂祖国

来自内蒙古锡林郭勒盟孟根珠拉合唱团的团长高迎春,此次带着合唱与走秀两支队伍登台亮相,展现草原长者对音乐的热爱。

高迎春毕业于内蒙古师范大学音乐系,是科班出身的音乐教师。在岗时深耕音乐教学,常年协助地方单位编排合唱节目,磨炼出了扎实的教学功底。退休后,怀揣对音乐的热爱,她着手组建孟根珠拉合唱团,建团之初便吸引七十余名爱好者报名。

十三年间,高迎春带领团员奔赴诸多城市参加合唱赛事,足迹遍布大江南北。一直向往冰城哈尔滨的她,此番终于圆梦。亲眼见证哈埠的秀美风光、独具特色的北国风情,让高迎春格外珍惜这次演出的机会。

高迎春坦言,团队里皆是热爱文艺的老人,一路走来,大家对合唱的认知发生了质的改变。起初不少人只简单认为合唱就是众人一同唱歌,经过多年系统学习、外出展演打磨,如今每位团员都读懂了合唱独有的艺术内涵,懂得和声、配合与舞台表达,在日复一日的排练中提升艺术素养。谈及对团员的期许,高迎春真诚祝愿全体队员身体健康、阖家幸福,愿大家始终心怀热爱,一同奔赴音乐梦想,站上更多舞台绽放光彩。

任寅



中国少数民族声乐学会歌舞艺术交流部主任、乐舞枫彩艺术组委员会主任张颖娟发言。  
任寅 摄



辽宁省鞍山市东文老年大学 演唱《鼓浪屿之波》《祖国颂》。  
任寅 摄



牡丹江市铁路文化宫风笛合唱团 演唱《十送红军》、《阿里郎》。  
任寅 摄

声明作废

▲四平市鑫龙达热能科技有限公司,统一社会信用代码:91220302MABU2Y7531,不慎将财务专用章和法人(赵闯)名章丢失,声明作废。

▲女孩:许媛萌,出生日期:2010年4月22日,出生证明编号:L230268930,母亲:余福凤,身份证号码:239005198810073623,父亲:许世臣,身份证号码:232330198802221872,出生证明丢失,声明作废。

丢失声明

客户王志英,在哈尔滨君豪义鸟小商品城有限公司购买B4地块2栋1513室房源,因保管不善,将交款收据丢失一张。开票日期:2020年9月10日,票据编号:H0046786,票据金额:20000元,特此声明作废。

公告

会议时间:2026年7月3日  
会议地点:鸡东县师景太养殖专业合作社  
召集人:师景太,主持人:师景太  
拟参会人员:李金锁、马玉莲、沈淑艳、师军、刘凤海、沈永昌、李军德、李春明、师景太、于桂荣  
拟会议议题:注销鸡东县师景太养殖专业合作社。  
请个成员按时参加本合作社成员代表大会,如15天内未与合作社联系参与本次会议,将按照《中华人民共和国农民专业合作社法》及本合作社章程相关规定,报请相关部门履行手续。联系人:师景太 电话:18346771866  
致全体参会成员  
鸡东县师景太养殖专业合作社  
2026年7月2日

声明作废

注销公告

寻人启事

通知公告

刊登热线

18686716631

13763511313

生活指南

给毛巾加点料  
清洗后更干净

清洗毛巾别只用开水烫,学会这招,多脏的毛巾都干干净净。

首先向盆里倒入一点点食盐,食盐能起到消菌杀毒的作用,再加入一点点小苏打,小苏打可以加强消菌杀毒的能力,接着向盆里倒入一些白醋。再加入开水,把毛巾放进去,由于开水比较烫,用一根筷子将其搅拌均匀,让毛巾与食盐等混合物充分接触,再让毛巾浸泡十分钟,时间到后,盆里的水,就会变得很浑浊。搓洗一下毛巾,将细菌和污垢去除,然后把毛巾放入清水中清洗,把残留的白醋和食盐等清洗掉。

李义山