

银发身影绽风采 网络推介添热度

□本报记者 高海涛 文/摄

近日,2026首届黑龙江银发经济消费博览会在哈尔滨国际会展中心成功举办。展会期间,来自老年日报社“晚晴”志愿者之家的老年志愿者们主动担当、倾情服务,以饱满的热情活跃在展会各个角落,成为本届博览会上一道温暖又亮眼的风景线,生动诠释了老有所为、老有所乐的新时代银龄风采。

本届博览会由老年日报社、黑龙江省旅游养老协会联合主办,聚焦银发经济发展,集中展示各类适老产品、康养服务与老年文体项目,为龙江老龄产业发展搭建了优质的交流展示平台。在这场聚焦老年群体的盛会中,一众银发志愿者主动请缨、全程助力,用实际行动为展会赋能。

展会现场,志愿者们分工明确、各司其职,认真熟悉展会布局、展品特色与活动流程。他们



志愿者在展会现场

手持手机穿梭在各个展区,细致拍摄展会盛况、特色展品与便民服

务场景,精心剪辑制作短视频、撰写图文动态,持续在朋友圈、社交平台转发推介博览会内容。

通过常态化线上分享,志愿者们全方位展示博览会的亮点特色,让更多市民了解银发经济新业态、适老服务新成果,有效扩大了展会的传播力与影响力,为博览会助

力。不少市民通过志愿者的分享,专程到场观展体验。

志愿者周萍从事公益志愿服务十余年,博览会期间每天都来参加,周萍特意在老年日报社展位前留影纪念。周萍表示,作为老年群体的一员,亲身参与、助力本土银发经济博览会,内心满是自豪与荣幸。大家希望以自身力量,推广优质康养资源,让更多老年人了解适老产品、享受便民服务,同时向社会展现新时代老年人积极向上、乐于奉献的精神风貌。

此次“晚晴”志愿者的暖心助力,既保障了展会氛围热度,更传递了积极养老、奉献余热的正能量,充分彰显了龙江老年人的责任与担当,为黑龙江银发经济高质量发展注入了温暖的银龄力量。

聚焦 2026 黑龙江银发经济消费博览会



学员们在认真练习

写,在横竖顿挫间感受书法艺术的独特魅力。大家相互交流心得体会、展示书写作品,在沉浸式的笔墨体验中舒缓身心、涵养心境。

不少学员表示,平日里闲暇时间较多,社区开展的课堂不仅充实了晚年生活,还结识了志同道合的邻里好友,收获了知识与快乐。

笔墨润身心 文化暖夕阳

□本报记者 高海涛 文/摄

为丰富辖区老年居民精神文化生活,传承中华优秀传统文化,切实提升老年群体的幸福感与归属感,近日,“老友课堂”走进哈尔滨市南岗区曲线街道春明社区,开展主题书法公益课堂,让辖区老年人在笔墨书香中陶冶情操、乐享晚年。

课堂上,书法老师结合老年学员的学习特点,采用通俗易懂、循序

渐进的教学方式授课。从毛笔握笔姿势、运笔力度、基本笔画入手,细致讲解楷书、行书的书写技巧,重点对横、竖、撇、捺等基础笔画的写法要领进行示范演示。针对大家书写过程中出现的问题,老师逐一走到学员身边手把手纠正指导,耐心解答大家的疑问,帮助学员找准书写误区、夯实书法基础。

现场学习氛围浓厚、其乐融融。老年学员们端坐桌前,凝神静气、认真临摹,一笔一画潜心书

黄金团

樊希安 著
连载之346

阎芳州说:“杨玉琼,我现在正式宣布,我要追求你,娶你为妻,把牛参谋长的儿子会会当自己的儿子抚养。我是下定了决心的,请你一定答应我。你一天不答应,我就等一天,直到地老天荒。”

杨玉琼惊呆了,半天才回神,低声说:“这怎么可能!你这是说胡话吧?你没有发烧吧?你正在追求范兰枝,和人家谈恋爱,怎么可以说出这样的话,对自己对别人都太不负责任了吧?”

阎芳州说:“我已和范兰枝中断恋爱关系了,已明确告诉她我俩不合适,不再来往了。”

杨玉琼说:“你这样做,不是让我做恶人吗?我是你俩恋爱的介绍人,现在你又来追求我,陷我于不仁不义之中,让人感觉是我夺走了你,是我从中捣鬼,今后我还怎么做?还怎么和范兰枝做朋友?”

阎芳州说:“这件事和你无关,我和范兰枝已讲清楚。我对她印象很好,但我父母不同意,怕南方人和北方人在一起日子过不好,非要让我找一个甘肃老乡。说,只要是甘肃人,长得丑俊无所谓,年龄大小无所谓,只要能生儿育女就行。实在是父母之命难违,我不能再耽误你了。”停一会儿又说:“我还对范兰枝说,我看出我们连长申力明对你有意思,一次开会,我看他在笔记本上写你的名字呢。你们俩是永嘉老乡,是喝一条楠溪

江水长大的,两人真是天生地设的一对,你要愿意,我给你从中做介绍人。”

杨玉琼说:“范兰枝怎么说?”阎芳州说:“范兰枝对我突然提出不与她处对象,有些不悦,说,想不到你这个大学生、部队培养的干部还这么封建,唯父母之命是从,找对象还非要在家乡找,非甘肃籍不娶,那就算了。申力明的事不劳你操心了,他已经找过我哥表达了这层意思。我想,我和申力明是很合适的,只要他愿意,我就嫁给他。果然过了一周之后,她和申力明就公开处上对象了。现在连队和浙江小分队都传开了,人们夸赞这是一对最佳组合呢。”

杨玉琼听明白了,阎芳州这么说,那么说,就是把自己从范兰枝身边摘出来,回过身来追求自

己,而且断了“后路”,把范兰枝推给了申力明。既满足追求杨玉琼的愿望,又避免了和申力明为争得范兰枝产生的矛盾。

杨玉琼有几分感动,但更多的是不满和愤怒:“这么大一件事,他竟然不和我商量,就自作主张和范兰枝断了关系,还假借是父母不同意这个理由,太荒唐了,太自以为是了!你追求我,我还不干呢!我让你竹篮子打水一场空,接受一下做人不讲究的教训。”心里这么想,脸上就不怎么好看,说:“你这不是追求我,而是捆绑我;你不是爱我,而是同情我。我不受人捆绑,也不让人同情。你走吧!以后个人过个人的日子,互不来往,省得让人家说闲话、嚼舌头,寡妇门前是非多,自古而然。”

待续

官微留言

读《别只追逐长寿,高质量晚年生活才是养生核心》



扫码看文章

阿丽:说的很对很好。老年人嘛,六七十岁也就是要尽量做到这几点,要不生大病就行了,要注意营养,要适度活动运动。要注意心理问题,管理好情绪等。我们都希望老得慢一点,病少一点,生活质量高一点。

读《被低估的“天然青霉素”!好处多多,夏天老年人吃正合适》



扫码看文章

佚名:夏天天气炎热,细菌繁殖快。蒜薹药食同源,被营养界称作“天然青霉素”。经常吃蒜薹即能温和杀菌又能通肠道,对老年人有好处。

读《老了以后如何做夫妻,此文感动了千万人》



扫码看文章

肃宁伟姐:少年夫妻老来伴,老话说得多好,老年夫妻只是相互陪伴,双方不彼此约束,自由自在。

读《让人变快乐的1个字!》



扫码看文章

回归清泰安养:好!再加一句:还要坦然面对生死!

胥岩 整理