

“躺平”？“打工人”可不能这样！

学新词

在“内卷”之后，“躺平”成了近期最热的话题。如果你最近上网，会发现很多人在探讨“躺平”，从各界名人、专家到普通网友，每个人对于“躺平”都在表达着自己的看法。到底什么是躺平呢？

“躺平”是网络用语，源自“躺平任嘲”一词，“躺平任嘲”是娱乐圈粉丝的一种用语，一般情况下，偶像在网络上遭遇“黑粉”攻击时，会有粉丝站出来维护偶像。但当偶像有负面新闻被实锤后，也有理智粉丝会表达失望，不愿意再为偶像洗白，用“躺平任嘲”来表示投降、认输，意思就是：躺下来任别人嘲讽。

后来，“躺平”被延伸理解为“无论对方做出什么反应，你内心都毫无波澜，对此不会有任何反应或者反抗”的状态。而现在成为网络热议话题的“躺平”，则指面对买房、工作、婚恋、育儿等逐渐增加的社会压力时，年轻人看淡竞争之后，主动追求低欲望生活的一种生活现状。

其实，“躺平”的话题和前一陣流行的“内卷”，或多或少有些关联。“内卷”的严重，正是促使了年轻人产生“躺平”心理的因素之一，既然卷不动了，不如不奋斗了。

“躺平”的话题以往也有，但近日一些专家、名人在演讲和采访中的提及，再次把“躺平”推到了大众视野。先是在某峰会上，企业家俞敏洪表示：现在年轻人躺平，太佛系的话，国家的未来靠谁做？而清华大学教育研究院院长聘副教授李锋亮也发文称，“躺平”是极不负责任的态度，不但对不起自己的父母，还对不起亿万个努力工作的纳税人。

实际上，不少人对“内卷”“躺平”等话题的

关注，都是有赶潮流、玩梗的心理，而现实中更多的年轻人仍在努力奋斗的路上，认真生活，过好每一天，用积极的态度跟自己说一句：“你好，打工人！”“打工人”一词也曾经一度在网络上流行，“打工人”一词与“内卷”曾一同入围2020年度《咬文嚼字》十大流行语。“打工人”源于某网红的一句“加油，打工人”，其用黑色幽默的方式故意吹捧自己的打工人、保安、大专生身份，此后该词在互联网走红，其内涵也包括了从事技术、管理工作的白领阶层，越来越多的上班族用“打工人”自称，以表“卑微”，“打工人”也开始出现在更多的段子中。

“你好，打工人”，虽有年轻人对生活重担的调侃，但也蕴含了他们坚守初心、立足岗位，在平凡岗位上耕耘属于自己一片新天地的决心，更有乐观的态度在里面。

栏目主持人：张铂

追求“字正腔圆” 演唱效果更上一层楼

／ 名师抖课堂 ／



本期名师：姚屹东

沈阳音乐学院青年男高音歌唱家、声乐硕士、全国社会艺术水平考级考官、辽宁民族管弦乐学会古琴专业委员会副会长、盛京大剧院特邀主讲艺术家。2014年曾获得第45届意大利贝里尼国际青年声乐比赛银奖。

栏目主持人：李振村

上一堂课我们谈的是咬字和发声，勤加练习之后，老年朋友们演唱就能达到更高的一个层次，就是“字正腔圆”。

字正腔圆乃是民族声乐及戏曲唱论对于声音形象的一种描述与标准，指的是演唱中务必要做到字正和腔圆，两个方面都要兼顾。

在古代，唱论对这两者的要求都极为严格，如今我们在很多对于声音作品的品论中，也常见字正腔圆的观点。字的真、纯、清可谓声音是否高级的顶级评论标准，有“字准部为字正之准绳”一说。

明代魏良辅在《曲律》中说：“曲有三绝：字清为绝；腔纯为二绝；板正为三绝。”清代王德晖、徐沅澄在《顾误录》中要求“唱得出字真，行腔圆，归韵清，收音准……”也提出了字正腔圆一说。

字正：欲使字正必须正五音、准四呼、宜四声。具体涵义是用字要正，出声的部位、姿态要正；字腹的母音运用及转换要准确，引长的口型变化更要符合字的结构，不可冒进或跑偏；归韵要真，不能含糊；收音更是要做到恰到好处，做到四声合宜且出神韵。

总的来说，吐出一个字，在整个过程中需格外注意每个字的头、颈、腹、尾、神的有效结合，这才是出情、出声、出声的先决条件，才能圆满地做好字与字之间的连接，为接下来我们要提到的腔圆做好准备。

“喉、舌、齿、牙、唇，谓之五音；开、齐、撮、合，谓之四呼。欲正五音，而不予喉舌齿牙唇处着力，则其音必不真；欲准四呼，而不习开齐撮合之势，其四呼必不清。所以欲辨真音，先学口法。口法真，则其字无不真矣。”《乐府传声》中的这段表述，正是给了我们一种最好的参考。

腔圆：这种品论及要求是指声音圆润动听，腔调婉转优美。追求的是良好的腔体声音所展现出的一种修养。甜、脆、圆、润、水这五个标准，是对腔体的最高追求，但想要完美达成却十分不易。

明代朱权在《词林须知》中对声音最高境界的描述为：“一遍行云不流，木叶皆坠”“唱若游云之飞太空，上下无碍，悠扬扬扬，出其自然，使人听之，可以顿释烦闷，和悦性情……得者以之，故曰：‘一声唱到融神处，毛骨萧然六月寒’”。

可见，从古至今，字正腔圆在我们民族声乐的品论中是一种极高境界。而身处现代社会的我们，演唱的作品不仅仅是民族声乐或戏曲，用原文演唱外国作品也是常见的。无论对哪种语言来讲，字正腔圆都是一种高境界的追求，只有这样才能唱得清晰、动听乃至赏心悦耳。对于这两者的把握，需要我们在平时演唱中用心把握与体会，才能做到中外作品兼收并蓄，使声音的魅力流传久远。

鲜资讯

海南省琼海市 获评“世界长寿市”

近日，联合国老龄所公布世界长寿岛、世界长寿市及世界长寿乡名单。其中，海南被评为“世界长寿岛”，琼海市获评“世界长寿市”。据了解，琼海市现有常住人口52.49万人，调查显示，目前，全市80岁及以上高龄老年人人口17764人，90岁及以上长寿人口2600人，百岁老人70人。

12部门鼓励设立 适老专柜和体验店

商务部等12部门近日发布《关于推进城市一刻钟便民生活圈建设的意见》。《意见》提出，鼓励设立为老年人服务的专柜和体验店，保留实体店铺面对面人工服务，支持现金和银行卡支付，提供简便易行、满足老年人基本需要的服务方式，提高便民服务的“温度”。

落地推广频碰壁 老年玩具怎么办

“六一”前后，一些童心未泯的“老朋友”也走入玩具店，寻找起了属于自己的快乐。然而，北京商报记者调查发现，近期位于通州的全首家老年玩具专营店却在落地推广上屡次碰壁。5月30日，物美超市相关负责人向记者透露，目前公司已决定暂停向旗下社区超市引进老年玩具的计划。同时，养老机构普遍也对老年玩具处于观望态度，大多对此类产品的安全性和质量存疑。

据新华社、中国养老网

百业信息

业务咨询：李 颖 13840176814

广告 编辑 李颖：李颖信息不为双方交易提供担保，使用需谨慎，请仔细阅读相关条款，一切交易行为自行承担法律风险。

个人房产

别墅急售

浑南顶帐房五套市府高速出口附近新精装修家具家电花园车库169万起 18640592666

店铺转让

◆滑翔庄园汗蒸馆100°兑 13390107797

◆南顺城50平门市租兑 13079200828

◆旺地饭店出兑 22870462

求职招聘

◆诊所招聘内科医生：18698832170

◆招口腔主治年龄不限 13042448880

托老养护

花园式养老院 费用低营养医养结合 88273999

便民服务

◆大兵搬家 全市连锁 024-88883333

注销公告

沈阳瀚之商贸有限公司统一社会信用代码91210105MA0U7WA97K经公司股东会研究决定解散，请各债权人自登报之日起45日内，来本公司申报债权。

联系人：王苏萍 电话：15502474772

金久奇(抚顺)药业有限公司200吨/年甘氨酸原料药生产装置建设项目环境影响评价第二次公示

一、环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径：网络链接：链接：http://pan.baidu.com/s/1-N7ZbCLj4G1oc903XPONA 提取码：8ybp 查阅纸质报告书的方式和途径：联系人：于工 13998877428 二、征求意见的公众范围：环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织及对项目关注的评价范围之外的公民、法人和其他组织。三、公众意见表的网络链接：https://pan.baidu.com/s/1prwbLlCOg6Qcvl63I2Z2Kg 提取码：4an8 四、公众提出意见的方式和途径：若有意见或建议可在公示期间(公示后10个工作日内)通过电话、信函、电子邮件等形式向建设单位提出意见。联系人：于工 电话：13998877428 五、公众提出意见的起止时间 公示发布后十个工作日内 金久奇(抚顺)药业有限公司

◆经企业登记机关于2017年12月27日核准的沈阳粉红丝带日用品有限公司(统一社会信用代码9121011256943978X0)营业执照(副本)丢失，声明作废。

◆刘宏明 丢失沈阳荣盛房地产开发有限公司荣盛城项目皇姑区海江街75-61号3-5-1单元的房款收据，收据号0099524金额1元，声明作废。

◆沈阳天洪盟创广告有限公司，公章21010102000019874财务专用章210102000019875及法人章(杨林 210102000019877)及开户许可证J2210040435301均丢失，声明作废。

◆沈阳点聚文化传播合伙企业(有限合伙)，财务专用章 210198000209394丢失，声明作废。

◆沈阳市济洲商务休闲中心公章号码2101060168496丢失声明作废

◆沈阳盛世财商商贸有限公司，统一社会信用代码91210113MA108XK1X7，经公司股东会研究决定，注册资本由人民币壹佰万元减至壹拾万元，请各债权人自登报之日起45日内，来本公司申报债权。住所：辽宁省沈阳市沈北新区道义北大街53-30号(1-3-1)。联系人：于海清 电话：18698866869

◆刘宝柱丢失沈阳荣盛房地产开发有限公司开具的沈北新区蒲南路11-63号1-3-2房间房款收据，收据号0084080，金额10000元，收据号0084081，金额45982元，声明挂失作废。

◆沈阳市宏达运输有限公司辽H5852挂号10013454，辽H18967营运证号10067547，营运证丢失声明作废。

◆营口科达运输有限公司辽H48735挂号10024642，辽HF502挂号10024244，辽HF817挂号10024794，辽H48432号10024509，辽H19229号10088378，辽H48842号10024791，辽HAQ426号10026977，辽H48665号10024557营运证丢失声明作废。

◆陈璐璐 身份证号码210404198608250028于2021年5月23号丢失，特此声明。

◆营口市万发实业公司，注册号210800004181529，营业执照正本；税务登记证正本 210803121199706丢失。声明作废。

◆营口市水产业公司渔需机电设备经销处，注册号2108001110856，营业执照正本；税务登记证正本 210803121249013丢失。声明作废。

道歉信

广大人民群众：我叫王国峰，因2020年11月4日在未办理狩猎证的情况下，在禁猎区、禁猎期，使用禁用工具猎捕野生鸟类，破坏了生态环境和野生动物资源，侵害了社会公共利益。为此，我感到非常后悔，对自己的行为给社会造成的不良影响和损失，真诚道歉。这个沉痛的教训让我谨记。以后一定遵纪守法，在此向公众说声对不起，希望大家能够原谅我。 2021年6月5日

公告

依照相关规定，特对如下无法联系到其亲属的人员信息进行公告，望有关单位(组织)或个人核对其相关信息，自本公告发布之日起30日内到我站认领遗体，逾期将按照相关规定火化遗体，骨灰保存3年。死者姓名：张文文，性别：男，身份证号：210782197103012236，年龄：50，地址：辽宁省锦州市北镇市广宁街道梁屯村621号，开始救助时间2021-6-1，死亡时间2021-6-2，特此公告

联系人：刘俭，电话：25851038，地址：沈阳市铁西区重工北街40巷 沈阳市民政事务服务与行政执法中心(救助站)

◆营口大洋危险品货物运输有限责任公司辽H23985号10064344，辽HY661挂号10064345，辽HY626挂号10064343，辽H40380号10061892，营运证丢失声明作废。

◆营口宏达运输有限公司辽H5852挂号10013454，辽H18967营运证号10067547，营运证丢失声明作废。

◆营口科达运输有限公司辽H48735挂号10024642，辽HF502挂号10024244，辽HF817挂号10024794，辽H48432号10024509，辽H19229号10088378，辽H48842号10024791，辽HAQ426号10026977，辽H48665号10024557营运证丢失声明作废。

◆陈璐璐 身份证号码210404198608250028于2021年5月23号丢失，特此声明。

◆营口市万发实业公司，注册号210800004181529，营业执照正本；税务登记证正本 210803121199706丢失。声明作废。

◆营口市水产业公司渔需机电设备经销处，注册号2108001110856，营业执照正本；税务登记证正本 210803121199706丢失。声明作废。

◆沈阳双兴物流有限公司车牌号码辽AS1765道路运输证号11023808丢失作废。

◆本人夏天峰将沈阳恒大大名都34#2-16-1购房收据丢失收据编号2255743金额198041元声明作废出现任何后果与开发商无关。

◆张绍林丢失赤家屯区青松路3号-1-6-2购房款收据0207394金额126623元声明作废。

◆沈阳天麟广告有限公司营业执照正本2101042103117公章法人章丢失声明作废。

◆沈阳市盛源科技有限公司公章2101220021509 法人章曹睿纯2101220021512丢失作废。

◆任玉梅身份证号码13302319780423002X残疾人证丢失编号辽军A026788发证日期2018.02.14声明作废

◆本人苗凤艳不慎将沈阳恒大林溪郡17#-12-1-10号购房认购单丢失编号1000413金额1000042元声明作废

辽宁新天宇业建设集团有限公司改扩建项目环境影响评价第二次公示

辽宁丰木生态环境技术有限公司编制了《辽宁新天宇业建设集团有限公司改扩建项目环境影响评价报告书》。现向公众征求对本项目建设的意见。(一)环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径：网络链接：链接：http://pan.baidu.com/s/17WRxbxsvIPsT0MHSUqLmQ 提取码：ldzg(二)查阅纸质报告书的方式和途径：查阅地点：辽宁新天宇业建设集团有限公司联系人：李洋南 联系电话：13564627276 (三)征求意见的公众范围：受本项目直接影响或间接影响的单位和个人(四)公众意见表的网络链接：链接：https://pan.baidu.com/s/1XK9Z7BEHhQaW5SyhzdRSQ (五)公众提出意见的方式和途径：公众可以电话、信函、传真、电子邮件等各种方式，提出有关意见和建议。(六)公众提出意见的起止时间 本公示发布之日起10个工作日内

公告

依照相关规定，特对如下无法联系到其亲属的人员信息进行公告，望有关单位(组织)或个人核对其相关信息，自本公告发布之日起30日内到我站认领遗体，逾期将按照相关规定火化遗体，骨灰保存3年。死者姓名：张洪全，性别：男，身份证号：232332195504026314，年龄：66，地址：黑龙江省绥化市绥棱县农垦社区C区十四委1组284号，开始救助时间2021-5-30，死亡时间2021-6-4，特此公告

联系人：刘俭，电话：25851038，地址：沈阳市铁西区重工北街40巷 沈阳市民政事务服务与行政执法中心(救助站)

◆营口市远泽渔业公司，注册号2108001110135，营业执照正本；税务登记证正本 21080370165500X丢失。声明作废。

◆营口市水产公司捕捞分公司，注册号2108001110132，营业执照正本；税务登记证正本 210803121240246丢失声明作废。

◆营口冷藏实业公司，注册号2108001110134，营业执照正本；税务登记证正本 210803121158218丢失，声明作废。

◆营口市水产物资总公司，注册号2108001110061，营业执照正本丢失，声明作废。

◆营口市水产公司渔需物资分公司，注册号2108001111874，营业执照正本丢失，声明作废。

◆营口市水产公司建筑工程队，注册号2108001110235，营业执照正本丢失，声明作废。

◆吴铁军丢失辽阳恒盛置业有限公司开具的辽阳恒大绿洲7#1-10-04号购房合同，声明作废。

关于“天宇泰合园”历史遗留项目购房情况公告

根据市政府妥善解决开发建设历史遗留项目办理房屋所有权证问题的要求，为尽快解决“天宇泰合园”项目中皇姑区黄河南大街112-2、112-3号部分购房业主无法办理相关房屋登记的问题，现将该项目11户购房业主的房屋情况进行公告，本公告期限为30日。对上述公告房屋有争议的利害关系人，请在公告期限内持有效证据到皇姑区房产局解遗办提出书面诉求。电话：86400800

房屋明细表

房屋坐落	间号	面积(m²)	姓名	用途
皇姑区黄河南大街112-2号	1-1-1	137.47	凤敏/张桐桐	住宅
皇姑区黄河南大街112-2号	1-1-2	145.67	何宇明	住宅
皇姑区黄河南大街112-2号	1-4-1	137.47	崔 艳	住宅
皇姑区黄河南大街112-3号	1-13-1	178.28	李贞霓	住宅
皇姑区黄河南大街112-3号	1-14-1	178.28	韩翔羽	住宅
皇姑区黄河南大街112-3号	1-14-2	153.28	张诗瑾	住宅
皇姑区黄河南大街112-3号	1-15-1	178.28	李淑云	住宅
皇姑区黄河南大街112-3号	1-16-1	178.28	李响恒	住宅
皇姑区黄河南大街112-3号	1-17-1	178.28	张 萍	住宅
皇姑区黄河南大街112-3号	2-11-2	178.28	蔡世仁	住宅
皇姑区黄河南大街112-3号	2-17-1	153.28	张傑仁/王娥	住宅

沈阳市皇姑区房产局

2021年6月5日