

# “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”的话题和前一阵流行的“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峰亮也发文称，“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

## 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，近期位于通州的全国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

# 追求“字正腔圆” 演唱效果更上一层楼

## 名师抖课堂 / 7



### 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。具体涵义是字头要正，出声的部位、姿态要正；字腹的母音运用及转换要准确，引长的口腔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；收声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、出味、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，而不于喉舌齿牙唇处着力，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：“遏行云不流，木叶皆坠”“唱若游云之飞太空，上下无碍，悠悠扬扬，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。

## 百业信息

业务咨询：李颖 13840176814

郑重提示：本版信息不作为双方交易依据，使用本版信息，自行承担法律责任。

### 个人房产

#### 别墅急售

浑南顶帐房五套市府高速出口附近新高精装

赠家具家电花园车库 169 万起 18640592666

### 店铺转让

#### 滑翔佳园汗蒸馆 100%兑 13390107797

#### 南顺城 50 平门市租 13079208828

#### 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

#### 花园式养老服务 88273999

### 便民服务

#### 大兵搬家 全市连锁 024-88883333

### 注销公告

#### 沈阳汇之商贸有限公司统一社会信用代码 91210105MA0U7WA97K 经公司股东决定解散，各债权人

#### 自公告之日起 45 日内，来本公司申请债权

#### 申报债权。住所：辽宁省沈阳市皇姑区天山路 66-4 号（车库 271）

#### 联系人：杨晓东 电话：15502474772

#### 联系人：郭先生 电话：13080668271

#### 金久奇（抚顺）药业有限公司 200 吨/年甘磷胆碱原料药生产装

#### 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：链接：https://pan.baidu.com/s/1\_N7ZbCLjG1G1c903XPN0A 提取码：8yph

#### 二、征求意见的公众范围

#### 三、公众意见表的格式和途径：联系人：于 13998877428

#### 四、公众意见的提出方式和途径：若有意见或建议，

#### 可在公示期间（公示后 10 个工作日）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 10 个工作日

#### 金久奇（抚顺）药业有限公司

#### 60 户 沈阳市民政事务服务与行政执法中心（救助站）

◆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。

◆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梅江街 75-61 号 3-5-1 开具的房款收据，收据号 0099524 金额 1 元，声明作废。

◆沈阳天润盟创广告有限公司，公章 210102000019874 财务专用章 02000019873 法人章（杨林 210100019877）及开户许可证核准号 J2210040435301 均丢失，声明作废。

◆沈阳市沈河区炼可武道俱乐部 52210103Mj2884136H，营业执照副本丢失，声明作废。

◆沈阳市沈河区陈可武道俱乐部 029394 丢失，声明作废。

◆沈阳市沈河区商务休闲中心公章 2101060168496 丢失声明作废。

◆沈阳市水产公司急需机电设备经销处，注册号 210800111086，营业执照正副本、税务登记证正副本 21080312110831219013 丢失，声明作废。

◆王连涛，刘宝凤金地樾檀山房号 H10 2-1-2 丢失收据号：1702456，金额：967819 丢失声明作废。

◆孙继英普通货运道路运输经营许可证号码 21011100357 正副本丢失声明作废。

◆王连涛，刘宝凤金地樾檀山房号 H10 2-1-2 丢失收据号：1702456，金额：967819 丢失声明作废。

◆孙继英普通货运道路运输经营许可证号码 21011100357 正副本丢失声明作废。

◆沈阳市水产公司急需机电设备经销处，注册号 210800111086，营业执照正副本、税务登记证正副本 21080312110831219013 丢失，声明作废。

◆王连涛，刘宝凤金地樾檀山房号 H10 2-1-2 丢失收据号：1702456，金额：967819 丢失声明作废。

◆孙继英普通货运道路运输经营许可证号码 21011100357 正副本丢失声明作废。

◆沈阳市水产公司急需机电设备经销处，注册号 210800111086，营业执照正副本、税务登记证正副本 21080312110831219013 丢失，声明作废。

◆王连涛，刘宝凤金地樾檀山房号 H10 2-1-2 丢失收据号：1702456，金额：967819 丢失声明作废。

◆孙继英普通货运道路运输经营许可证号码 21011100357 正副本丢失声明作废。

◆沈阳市水产公司急需机电设备经销处，注册号 210800111086，营业执照正副本、税务登记证正副本 21080312110831219013 丢失，声明作废。

◆王连涛，刘宝凤金地樾檀山房号 H10 2-1-2 丢失收据号：1702456，金额：967819 丢失声明作废。

◆孙继英普通货运道路运输经营许可证号码 21011100357 正副本丢失声明作废。

◆沈阳市水产公司急需机电设备经销处，注册号 210800111086，营业执照正副本、税务登记证正副本 21080312110831219013 丢失，声明作废。

◆王连涛，刘宝凤金地樾檀山房号 H10 2-1-2 丢失收据号：1702456，金额：967819 丢失声明作废。

◆孙继英普通货运道路运输经营许可证号码 21011100357 正副本丢失声明作废。

◆沈阳市水产公司急需机电设备经销处，注册号 210800111086，营业执照正副本、税务登记证正副本 21080312110831219013 丢失，声明作废。

◆王连涛，刘宝凤金地樾檀山房号 H10 2-1-2 丢失收据号：1702456，金额：967819 丢失声明作废。

◆孙继英普通货运道路运输经营许可证号码 21011100357 正副本丢失声明作废。

◆沈阳市水产公司急需机电设备经销处，注册号 210800111086，营业执照正副本、税务登记证正副本 21080312110831219013 丢失，声明作废。

◆王连涛，刘宝凤金地樾檀山房号 H10 2-1-2 丢失收据号：1702456，金额：967819 丢失声明作废。

◆孙继英普通货运道路运输经营许可证号码 21011100357 正副本丢失声明作废。

◆沈阳市水产公司急需机电设备经销处，注册号 210800111086，营业执照正副本、税务登记证正副本 21080312110831219013 丢失，声明作废。

◆王连涛，刘宝凤金地樾檀山房号 H10 2-1-2 丢失收据号：1702456，金额：967819 丢失声明作废。

◆孙继英普通货运道路运输经营许可证号码 21011100357 正副本丢失声明作废。

◆沈阳市水产公司急需机电设备经销处，注册号 210800111086，营业执照正副本、税务登记证正副本 21080312110831219013 丢失，声明作废。

◆王连涛，刘宝凤金地樾檀山房号 H10 2-1-2 丢失收据号：1702456，金额：967819 丢失声明作废。

◆孙继英普通货运道路运输经营许可证号码 21011100357 正副本丢失声明作废。

◆沈阳市水产公司急需机电设备经销处，注册号 210800111086，营业执照正副本、税务登记证正副本 21080312110831219013 丢失，声明作废。

◆王连涛，刘宝凤金地樾檀山房号 H10 2-1-2 丢失收据号：1702456，金额：967819 丢失声明作废。

◆孙继英普通货运道路运输经营许可证号码 21011100357 正副本丢失声明作废。

◆沈阳市水产公司急需机电设备经销处，注册号 210800111086，营业执照正副本、税务登记证正副本 21080312110831219013 丢失，声明作废。

◆王连涛，刘宝凤金地樾檀山房号 H10 2-1-2 丢失收据号：1702456，金额：967819 丢失声明作废。

◆孙继英普通货运道路运输经营许可证号码 21011100357 正副本丢失声明作废。

◆沈阳市水产公司急需机电设备经销处，注册号 210800111086，营业执照正副本、税务登记证正副本 21080312110831219013 丢失，声明作废。

◆王连涛，刘宝凤金地樾檀山房号 H10 2-1-2 丢失收据号：1702456，金额：967819 丢失声明作废。

◆孙继英普通货运道路运输经营许可证号码 21011100357 正副本丢失声明作废。

◆沈阳市水产公司急需机电设备经销处，注册号 210800111086，营业执照正副本、税务登记证正副本 21080312110831219013 丢失，声明作废。

◆王连涛，刘宝凤金地樾檀山房号 H10 2-1-2 丢失收据号：1702456，金额：967819 丢失声明作废。

◆孙继英普通货运道路运输经营许可证号码 21011100357 正副本丢失声明作废。

◆沈阳市水产公司急需机电设备经销处，注册号 210800111086，营业执照正副本、税务登记证正副本 21080312110831219013 丢失，声明作废。

◆王连涛，刘宝凤金地樾檀山房号 H10 2-1-2 丢失收据号：1702456，金额：9678