

## 世象杂谈

## 登山陪爬受欢迎

朱晓帆

刚刚过去的国庆假期,秋高气爽,登山成了不少游客的出行选项。

据媒体报道,在网络平台,不少人承接登山陪爬业务。多位陪爬者表示,“从9月中旬一直到10月中旬已经全部排满了。”“团队6个人,平均月入15000”。

爬泰山对很多人来说,是一个不小的挑战。泰山主峰海拔高达1545米,对攀登者的体力和毅力都有一定要求。尤其是带着孩子的旅客或是年纪较大的老人,很难依靠自己的力量全程爬上泰山。而一个有体力、有经验的“爬山搭子”,正好能满足这部分游客的现实需求。他们的出现一定程度优化了登山体验,让不少对爬山望而却步的人有了登顶的信心和勇气。

有了陪爬者分担登山旅程中的“看娃”“负重”“情绪缓解”等任务,爬泰山似乎变成了一件轻松的事情,登山者有了更多精力看风景、拍照片,而陪爬者所提供的专业的路线规划、经验指导、情绪价值,也让这段旅程的效率有效提升,让行程的趣味更为浓厚。

“陪爬”虽不算一种职业,但因需求量的增多,也得到了人们的关注。据了解,某网络平台上,在校大学生兼职陪爬的人数有300多人,每次的陪爬服务费在100至300元不等,社交媒体上网友晒出的陪爬服务体验攻略、经验分享等帖子搜索量直线上升……因此,“陪爬服务火爆”“月入千元”的现实便不难理解。

可以看到,开展陪爬业务的群体大部分是在校大学生,还有一些民宿老板、登山爱好者等。这项源于用自己的爱好和专业赚零花钱的业务,也让不少陪爬者有了更丰富的人生体验。陪爬者大二学生小孙在接受采访时表示:“与不同的人相处,比挣那300块钱重要得多,所以我还会继续做下去。”

随着社会经济的发展和人们生活水平的提高,消费者对于服务的需求越来越多元化和个性化。泰山陪爬作为大学生的热门兼职,不仅为大学生们提供了锻炼和赚钱的机会,更让他们在实践中收获了成长和感悟。

当然,这个过程中的安全问题始终不容忽视,特别是涉及背负儿童、老人的情况,必须确保陪爬者具备足够的体力和技术。在爬山过程中,如何应对突发状况,如何明确双方责任和义务等,都值得进一步明确。

说到底,陪爬服务是一种市场需求引发的双向选择活动,本质上也是信用经济。如何依靠契约来规避因服务水平、费用争议、责任划分等带来的利益风险,如何更好地规范和管理这一兼职市场,保障大学生和游客的权益和安全,是现阶段我们应当思考的问题。

## 力推戏曲走进大众“心窝子”

## 陈平:传承戏曲文化 守望红色记忆

本报记者 张可心

10月4日,燕达养老2024(第十届)京津冀“银发达人”大型展示评选活动候选人——艺术交流达人陈平,做客北京城市广播副中心之声FM107.3《老年之友》节目。

62岁的陈平是河北省文史研究馆馆员,中国戏剧家协会会员,河北省京剧票友协会会长,河北老年大学特聘京剧教师,河北医科大学离退休朗诵社指导教师。他不仅热爱京剧并致力于推广京剧文化,还投身于红色历史的研究、记录与传播工作。

陈平从小受到家庭的熏陶,对戏曲和书法产生了浓厚的兴趣。他在8岁时就开始通过收音机听《红灯记》《智取威虎山》等现代京剧,这段经历激发了他对戏曲的热爱,也为他后来的艺术之路奠定了基础。1977年,陈平考入了石家庄地区戏校,师从京剧

名师郭铁牛和张荣培等,老师们的言传身教使他受益良多。

陈平在戏曲领域的贡献不可忽视,他编导出版《人民币史话》《京剧大师奚啸伯》等。这些成就不仅彰显了他的艺术才华,也激励着他不断前行。

除了戏曲创作,陈平还自发承担起传承和弘扬红色文化的责任。他利用闲暇时间深入探访石家庄的红色历史,采访了许多老将军、文坛巨匠以及民间艺人,记录了许多珍贵的民间史料。在这个过程中,陈平发现并记录了国歌、军歌和颂歌这三首歌与石家庄的深厚渊源,并将这些宝贵的历史资源以艺术形式呈现给观众,让更多的人了解这三首歌曲背后的历史故事。

陈平不仅在舞台上展现才华,还在教育领域默默奉献,他积极参与文化公益活动,为弘扬中华优秀传统文化贡

献自己的力量。为了将传统文化传播得更广、更远,陈平走进大学、中小学和老年大学讲京剧、教朗诵,并组织文化公益活动。据不完全统计,他已累计进行讲座200余场,直接受众达几十万人次。他的坚持不仅让青少年重新认识和喜爱京剧,也让更多人感受到红色文化的魅力。在传授知识的同时,他也在不断地学习。他将以前积累的戏曲知识运用到朗诵的艺术呈现上,使朗诵更具音乐性,让学生学起来更简单,也更有兴趣去学。

在忙碌的工作之余,陈平还注重养生。他总结出一套独特的养生秘诀:唱京剧、诵诗词、写书法、练太极。他每天早晨压腿、踢腿、练习八段锦和太极拳,然后到室外散步、唱京剧、开嗓喊嗓子、念诗词,这种健康的生活方式让陈平始终保持旺盛的精力和良好



陈平在演唱京剧。

的精神状态。

陈平不仅是一位优秀的戏曲艺术家,更是一位具有社会责任感的文化传播者。他用实际行动诠释了什么是真正的热爱与担当。同时,陈平也希望更多的年轻人能加入到传统文化的保护与传承中来,为发扬中华文化贡献自己的力量。

## 特别提示

石市疾控中心提示  
可去接种带状疱疹疫苗

本报讯(记者 杜雅楠)10月10日,石家庄市疾控中心发布了健康提示,老年朋友可接种带状疱疹疫苗。带状疱疹是一种由水痘——带状疱疹病毒再激活引起的急性感染性皮肤病。目前,接种疫苗是预防带状疱疹最有效的方法之一。

接种疫苗预约方式:老年朋友们可关注“石家庄市疾控”微信公众号或下载“石市民”APP,选择离您最近的门诊。选择相应的疫苗,线上预约成功后前往门诊进行接种。



## 10路,“爱心敬老”越做越实

10月10日,石家庄公交集团西部运营分公司,开展了“爱在重阳情暖10路”敬老主题座谈会,并在西王枢纽站设置意见征询台,征询敬老爱心线路意见。

座谈会上,西部运营公司深入介绍了10路敬老爱心线路的发展历程,从荣获“工人先锋号”称号,到成为省会首条“适老化”示范线路,再到如今的品牌升级,每一步都彰显了西部运营公司对老年乘客的深切关怀。

随后,老年乘客与监督员亲身体验了10路车厢内的硬件设施,如车厢内部投放的



《燕赵老年报》、爱心便民箱、敬老标语及无障碍手动翻转坡道等,这些设施不仅美观大方,更在细节中体现了对老年乘客的深切关怀,获得了大家的一致好评。

本报记者 李晨阳 报道 通讯员 王微 摄

(上接1版)“我们紧锣密鼓地排练了一个多月,大家都很辛苦。”吴杰峰说,为了确保演出效果,他和指导老师严格要求每位队员的发音、吐字,每次排练都需要花费近三个小时。

付出就会有回报。高新区花都合唱团表演结束后,赢得了场下观众们热烈掌声。现场,还有一位上了年纪的观众向他们脱帽致礼。“能够参加合唱节最终展演活动,我和队员们都特别自豪、高兴。”57岁的高新区花都合唱团团长吴杰峰抱着奖杯高兴地说,这次合唱团发挥得不错,他和队员们度过了一个难忘的重阳节。

值得一提的是,裕华区建华南街道智汇城社区副书记吴智豪,还特意陪着智汇城社区合唱团的老人们,参加了合唱节最终展演。现场,吴智豪边给合唱团拍照,边为队员们加油鼓劲儿。“我们社区不仅为合唱团提供了平时活动的

场地,还为他们准备了演出服。”吴智豪说,智汇城社区一直致力于丰富老年朋友们的精神文化生活,让老年朋友们在社区老有所学、老有所乐。

最美不过夕阳红。本次活动的300余名老年朋友用歌声庆祝自己的节日,大家共同度过了一个难忘的重阳节。

## 相亲会上找到了意中人

“大家敞开心扉聊聊天,都介绍一下自己的兴趣爱好。”在中老年相亲会现场,8位公益红娘忙碌地穿梭在人群中,使出浑身解数为单身中老年朋友们牵线搭桥。而相亲者们则在红娘的指引下,和心仪对象略显羞涩地聊着天。

今年76岁的王保祥是石家庄彩印厂的一位退休干部,家住新华区信达花园,今年是他第一次参加燕赵老年报组织的相亲会。“我的老伴8年前去世了,近几年孩子们都支

持我找个伴儿。”王保祥说,他这个年纪不求别的,就想找个性格相投的女士共度余生。

在红娘的热情介绍下,王保祥很快便认识了25号孙秀花女士。孙秀花是石家庄拖拉机厂的一位退休工人,不管是性格还是爱好都和王保祥很投缘。他们互留了联系方式,打算进一步发展。

有缘千里觅知音。本次相亲会共有十余对中老年朋友牵手成功。由于活动时间有限,部分老年朋友没能找到心仪对象。请大家不要沮丧,接下来本报工作人员,将继续为相亲者寻觅有缘人。

## 公益活动区体验温情服务

咨询养老机构、体验义诊服务、了解政策法规……敬老节现场公益活动区的展位前,挤满了熙熙攘攘的人群。每位老年朋友都收获满满,脸上洋溢着幸福满足的笑容。

今年64岁的孙女士是石家庄的一位退休干部,当天上午九点,她就来到石家庄全博口腔医院展位前咨询口腔问题。“我刷牙的时候经常牙龈出血,每次都特别小心。”得知孙女士的症状后,全博口腔医院的大夫为她作了口腔检查,并告诉她正确的刷牙方式,以及日常口腔护理方法。

在活动现场的古川先笙发型设计展位,理发师在耐心地为老年朋友们设计发型。“我特别满意新发型,手艺不错。”家住省社科院宿舍的赵金肖边照镜子,边连声称赞理发师的水平高。

今年62岁的赵金肖是邢台宁晋人,退休后,她和老伴来到石家庄照顾孙辈。“我本来想着一会儿去小区门口理发,结果遛弯儿的功夫正好碰见这边有义剪活动。”赵金肖说,她感觉石家庄是一座有温度的城市,处处洋溢着敬老情。