

桑榆晚晴

# “舞蹈让我们更年轻”

在沙澧公园红枫广场，每天都有一群美丽的身影，在动感的音乐中翩翩起舞，引得行人驻足观赏。

这群舞者均为女性，平均年龄在50岁以上，是一支由退休人员组成的业务舞蹈队。她们的生活因舞蹈而更加美丽、充实，舞蹈也因为她们而更有魅力。

□文/图 本报记者 陶小敏



君子兰舞蹈队正在排练中。

## 舞蹈让她们相识相知

何世华今年74岁，是这支舞蹈队的队长兼教练。5月25日下午，记者来到红枫广场，何世华和她的姐妹们正在进行每周例行的新舞蹈排练。何世华看上去优雅干练，十分精神，跳起舞来也轻盈美丽，很难相信她已经是74岁的老人了。

何世华告诉记者，退休前她在市公

路局上班，一直喜欢跳舞。退休后生活闲下来，便想发展一下自己的爱好，这个想法改变了她的退休生活。随后，何世华开始在中银广场练习舞蹈。

今年60岁的郭水莲跟何世华一样，2009年从沙北街道办事处退休后，有些失落的她开始寻找新的生活重心。郭水莲也喜欢跳舞。相同的爱好使

郭水莲和何世华很快就熟悉了，两人成了中银广场上忠实的舞蹈伙伴。在她俩的带动下，一些年龄相仿的人开始跟着她们跳，舞蹈队就这样形成了。

“从最开始的几个人到后来的十几个人，再到现在的20多个人，就是因为大家都喜好舞蹈才聚在了一起。”何世华笑着说。

## 跳舞是保持年轻的秘诀

来跳舞的人逐渐增加，大家纷纷提议成立舞蹈队。2010年，20多个平均年龄在50岁以上的女性舞蹈爱好者成立了“君子兰舞蹈队”。

舞蹈改变和影响她们的生活。

何世华和郭水莲担任舞蹈队队长，负责组织大家进行舞蹈排练和学习。找场地、规定练习时间、通过网络视频等方式学习舞蹈，大家乐在其中。但随着时间的推移，没有专业舞蹈教练的现状

却让她们捉襟见肘。这时，1987年出生的舞蹈专业教练曹奇出现了。曹奇是君子兰舞蹈队一名队员的亲戚，大学学的就是舞蹈专业，得知这支舞蹈爱好者团队正遭受没有教练的困境后，他表示可以无偿给她们当教练。这个消息让人振奋！

从2012年开始，曹奇开始为她们排练舞蹈。每周三、周五下午，他都会为她们量身编排一些新舞蹈。每天晚

上，在红枫广场上，舞蹈队都雷打不动地进行排练。

“跳舞好啊，过去腰疼腿疼，经过锻炼，现在再也没疼过。”舞蹈队一名成员笑着说。而另一名舞蹈队成员也表示，舞蹈让她更有气质、更精神了，家人和朋友见面都夸她气色好。“越跳越美丽，越跳越开心！”郭水莲开心地说。而74岁的何世华也表示，跟姐妹们一起跳舞，她觉得自己变年轻了。

## 希望走向更广阔的舞台

据郭水莲介绍，“君子兰舞蹈队”在漯河已经小有名气，她们代表郾城区参加市里和省里的老年舞蹈大赛，经常拿第一名。

“在家闲着也是闲着，跳舞对身体好，也不耽误接送孩子，家人都支持。”郭水莲说，跳舞让大家有了更好的形体和气质，舞蹈队成员的家人都大力支持，碰到雨雪天气或者为了参加比赛连夜排练节目时，成员们的家人都热心周到地接送。

为了便于成员之间联系，她们还组

建了微信群，为此，有的成员还专门购买了智能手机，学习使用微信。很多成员开始时四肢不协调，经过练习，舞姿变得优美起来。而说起舞蹈队的发展，队长何世华和郭水莲都表示，让舞蹈队走得更远、人员更多是她们的愿望。“希望有更多优秀的舞蹈爱好者加入我们，我们想代表漯河取得更多成绩。”何世华说，尽管舞蹈队多次到省里参加比赛，但队友们并不满足于于此，她们想走向更广阔的舞台，让更多人看到漯河老年人的风采。

她们的义务教练曹奇也告诉记者，他经常为眼前这群认真的阿姨们感动，“我教的舞蹈对年轻人来说都有点难度，但她们完成度真的很高。”曹奇说，每次排练舞蹈，基本没有人迟到，实在有事的也会给他打招呼。有时为了参加比赛，加强练习强度，一天练习几个小时，大家都没有怨言。“阿姨们的集体荣誉感特别强，这一点值得每个年轻人学习。”

“姐妹们在一起开心就好，我们会一直跳下去。”何世华表示。

养生保健

## 百岁老人杨绛的养生经

著名女作家、文学翻译家和外国文学研究家、钱钟书夫人杨绛于5月25日凌晨病逝，享年105岁。优雅、博学的民国才女踏上了“回家”的路，与她挚爱的丈夫女儿团聚，从此世间再无“最贤的妻，最才的女”。百岁老人杨绛先生的养生高招到底有哪些呢？

### 简朴生活 知足常乐

百年漫长的生命中，杨绛先生经历了太多天灾人祸，在八旬高龄时承受丈夫与爱女相继离世的打击，内心的痛苦绝非他人可以体会。历经沧桑的老人内心却愈加坦然沉静、豁达洒脱。她在磨难中直面人生，豁达乐观的精神足以让人仰视。

杨绛最喜欢的名言是：“简朴的生活、高贵的灵魂是人生的至高境界。”杨绛先生一生为人低调、淡泊名利，晚年生活更是深居简出。每逢她的作品问世都受到高度关注，可她从不关心这些，她只想安安静静地写作，平平淡淡地度日。

从杨绛先生身上可见，老年人保持平和从容的心境，身体自然健康。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊是人的七情，七情过度都可引发疾病，尤以恼怒或忧思最伤气，气滞则血瘀。老年人如果经常生气或忧郁，影响身体气血循行，容易诱发各类心脑血管疾病。

### 书中自有养生方

晚年的杨绛虽有些耳背，但是身体硬朗，依旧坚持读书写作，这对她的长寿有很大的帮助。她懂得多国语言，曾自学西班牙语，还陆续出版了《我们仨》《走到人生边上》等文学作品。杨绛与钱钟书都是爱书之人，在她简朴的家中，每一个房间都有书桌与书柜，包括古今中外的书籍。杨绛在96岁高龄出版了作品《走到人生边上》，其文字被评为“如初生婴儿般纯净”。

杨绛先生在晚年出版的文字尚能受到如此高的评价，足见她思维清晰，头脑灵活。老年人利用闲暇之余多读书、看报等，培养自己的兴趣，还可以学习一门外语，可强化大脑的思维活动，加快脑血液循环及脑细胞的新陈代谢，有助于预防老年痴呆症。

### 饮食规律清淡

杨绛先生在饮食上恪守“少油、少盐、少糖”的原则，注重营养均衡。烹调食物力求清淡，极少吃油煮食物。在体检时各项指标都合格，仅血脂偏低。她就买来大棒骨敲碎，和黑木耳一起煮汤。坚持每天一小碗，保持骨骼硬朗，她的亲戚回忆道，“她虽然年纪大，弯腰还能手碰到地面呢。”

老年人多吃黑木耳对身体大有裨益。《本草纲目》认为，黑木耳性味甘、平，有凉血活血止血的功能，能健脾润肺滑肠，改善血液黏稠度。日常还可以配合红枣瘦肉煲汤，老少皆宜。

### 每天坚持八段锦

生命在于运动，流水不腐，户枢不蠹。杨绛一直保持着运动的好习惯，并且懂得根据年龄选择最适宜自己的运动。她习惯每日早上散步、做大雁功，时常徘徊树下，低吟浅咏，呼吸新鲜空气。百岁后，改为每天在家慢走7000步，练习钱钟书在世时教给她的“八段锦”。

八段锦在我国已有上千年的历史，是非常适合老年人的运动。全套动作简单优美，练习时需全身配合，极好地锻炼人体的脊柱、四肢关节。锻炼时还要配合呼吸，眼睛随着动作而走，将行、气、神三者结合，因此坚持练习八段锦有抗病、强身、延年的作用。

心态豁达、控制饮食、坚持锻炼、读书习作，正是杨绛先生的长寿秘籍。随着科技的进步和社会经济的发展，合理养生，科学保健，活到百岁并不是一个梦想。 晚综

本版以真诚的视角关注老年人的生活及身心健康，为老年人提供展示自我的平台和与同龄人沟通交流的窗口。或热心公益，或乐于助人，或热爱生活，或身怀绝技，或能歌善舞……若你身边有这样的老人，请联系我们。

另外，你生活中的巧手小制作或生活小窍门，你在养生、健身方面的经验，你创作的文学和书画作品等，都可以在这里找到一方展示的天地。

联系电话：13938039936

