

# 广场舞大妈:将舞蹈进行到底

她是一位75岁的老人,叫何世华。她将跳舞当作毕生的爱好,组建了一支老年舞蹈队。用她的话说:“一天不跳舞,就像少吃了一顿饭一样,感觉少了点啥。”10月15日晚上,在市区红枫广场,记者对何世华老人和她的君子兰舞蹈队进行了采访。

□文/图 本报记者 朱红

## 68岁组建舞蹈队

慈眉善目,和蔼可亲,是记者对何世华的第一印象。从年轻时起,何世华就非常喜欢跳舞。何世华个子不高,偏瘦,精神头十足,完全不像75岁的老人。

有人说,这个“女孩”非常可爱,就像邻家小妹。通过交谈,记者也感受到,何世华虽然年龄大了,但她的心态甚至比有些年轻人还要年轻。

退休后,何世华跟着网上的舞蹈视频学跳广场舞,然后和几个要好的姐妹在晚饭后一起跳,权当锻炼身体。后来,她又对网上舞蹈视频进行改良,还自己编舞。2010年6月,何世华组建了君子兰舞蹈队,她当教练,当年55岁的郭水莲当了队长。“当时才六七个人。除了雨雪天外,每天晚上7点30分至9点30分,我们雷打不动地聚集在红枫广场跳舞。身体锻炼好了,心情也愉快了,真的很快乐。”郭水莲说。

跳舞时,何世华在前面做着示范,指导姐妹们。她手拿一把扇子,扭着身段,一招一式都很到位。“何大姐学舞非常快,只要看到视频,很快就能掌握要领,然后再教给我们。她人品很好,对我们很包容,有一种老大姐的风范。”58岁的刘晓玉说。

如今7年过去了,君子兰舞蹈队队员增加到近30人,年龄最大的就是何世华,最小的今年51岁。她们都志同道合、热爱舞蹈,走到一起,不仅排练舞蹈,锻炼了身体,还有说不完的知心话。她们生活规律,心胸开阔,日子过得有滋有味。

## 养生保健

# 身材偏瘦更适合爬山

□黄振俊

金秋十月,登山成了很多人喜爱的健身方式。然而,因为运动不当,医院的骨科门诊总是能看到很多关节受损的患者。

登山能有效地锻炼身体各个器官的功能,但有骨性关节炎、关节退损、关节疼痛等基础疾病的人,最好事先听取医生的意见。

有研究表明,较胖的人发生膝关节损伤的概率是普通人的两三倍,这部分人群更适合在平地上做温和的慢跑、游泳。身材标准或偏瘦的人比较



何世华(左二)在指导舞蹈队的姐妹跳舞。

## 玩微信、处理图片样样在行

何世华跟着舞蹈队的姐妹们,学会了在微信上聊天、语音,还学会在手机上保存图片、用微信传图片,甚至还会处理图片,在图片上加文字、剪辑等也不在话下。“ipad我也玩得不错呢,这是业余时间我另一个爱好。”何世华笑着说。

郭水莲说,何大姐真是活到老、学到老呀,是姐妹们学习的榜样。她身上有一股子干劲儿,让姐妹们不敢懈怠,也不能懈怠,从而每天都过得非常充实。

采访中记者了解到,舞蹈队的姐妹们大多有高血压、高

血脂等疾病,但通过跳舞得到锻炼,都有所改善,而且这疼那痒的毛病也没有了,浑身舒坦。“这都是何大姐带领得好。”姐妹们说。

舞蹈队经常参加省、市的各种舞蹈比赛,并多次获奖。不仅如此,舞蹈队还经常到舞阳县、郾城区等地的村庄进行义演,做公益活动。

业余时间,姐妹们搭伴去旅游,将日子过得有声有色、有滋有味,令人羡慕。“我们要将跳舞进行到底,这是舞蹈队姐妹们的目标,也是我的目标。”何世华说。



景边拍照,往往会忽略脚下的路,一不小心踩上小石子或踏入坑洼处,就可能崴伤脚踝。如果崴脚情况严重,做完紧急处理后应立刻就医。

## 长寿老人

### 开栏的话

随着社会的不断发展和生活水平的提高,老年人越来越长寿。记者寻访我市一些身体健康的高龄老人,探寻他们的养生秘方,他们对健康防病有何见解,以及他们是如何安享晚年的。从今日开始,本报开设“长寿老人”栏目,向读者朋友介绍老人们的养生之道。

# 动手兼动脑 老人身体好



□文/图 本报记者 王培 杨旭 见习记者 陈金旭

在市区黄山小区,今年86岁的靳保建精神矍铄,思维敏捷。长年坚持锻炼和注重养生保健,他腰不酸腿不疼,身板硬朗。10月17日,记者来到他家,了解他的养生之道。

### 生日简单过就好

靳保建家客厅的墙上挂着一个小黑板,上面写着苍劲有力的“力争百岁再庆寿”几个字。满头银发的靳保建笑容满面,说话清晰有条理。他告诉记者,他除了有些轻微的高血压和心律不齐外,其他一切正常。他笑称,豫剧《五世请缨》中余太君的唱词“眼不花我这耳不聋,腰不酸我这腿不疼,先王爷封我是个长寿星”,唱的就是自己。提起黑板上“力争百岁再庆寿”这几个字,他笑着告诉记者,这是三年前写下的。他向来不重视过生日,但子女总是变着花样给他祝寿。三年前,全家人给他送上生日祝福后,他决定今后生日一切从简。“我觉得生日在家煮个鸡蛋吃个饭就行了,所以我告诉孩子们,到我百岁的时候再给我过生日。”

### 坚持锻炼身体

老人不抽烟,偶尔小酌一杯葡萄酒。说起养生秘诀,老人认为应该是坚持锻炼身体、注重保健养生。他每天早上六点起床,洗漱后就开始练习“六字诀”。“六字诀”即六字诀养身法,是

我国古代流传下来的一种养生方法。老人边介绍边向记者演示起来。只见他两足开立,头正颈直地站好后,随着“吹、呼、嘻、呵、嘘、呬”六个字的不同发音而采取不同的吐纳方式,手势也有所变换。“这个好做,我每天都坚持做一遍。”靳保建说。

老人经常去河堤边练太极拳和少林气功拳、太极剑、甩鞭等。最近下雨,天气转凉,老人在家里依然练习少林气功拳。“和太极拳相比,气功拳动作相对简单,我每天晚上都坚持练习20分钟。”

### 三餐简单,生活规律

靳保建平时的生活很有规律,锻炼、看报、写字是他每天都要做的事情。

老人每天晚上九点多上床睡觉,天热的时候早上六点起床,最近天气冷了,老人早上八点起床。他的一日三餐很简单:稀饭、馍、菜、面条。不挑食,也不忌口。

老人家很关心国家大事,一直坚持订阅报纸。“我现在眼睛还行,报纸上的字还能看清。”靳保建笑着说,“我每天早晨都坚持搓耳朵、按摩头部和眼部,促进血液循环,可能这也是个保持视力的办法吧。”

看过的报纸,靳保建都会收起来,用来练习毛笔字。“每天也没有固定的练习时间,想起来就在报纸上练一会儿。”靳保建介绍说,他觉得经常练字对脑子和手都有好处。