

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。



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，而且这痒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，姐妹们结伴去旅游，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。

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白板，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”，唱的就像是自己。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”即六字诀养生法，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、咽”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。

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到三倍，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

适合爬山。

登山要选择平、软、轻便、弹性良好的鞋。皮鞋、拖鞋、凉鞋等都是不可取的。

登山前，热身时间要在10分钟以上，动作包括压腿、半蹲、弹跳等多种。

登山时一定要戴护膝，如有登山杖最好也用上，可缓冲掉对膝关节30%的冲击力。

下山对膝关节的伤害最大，下山时往往都体力不支，走得又快，膝关节很易受伤。

登山过程中，有些人边看



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。