

他不仅带领大家跳舞 还带动身边人做公益

这位广场舞大叔 退休生活很精彩

跳广场舞向来是大妈们的天下，但在沙北街道办事处前周社区，有一位六旬大叔却跳了9年广场舞，每天带领近60名居民在该社区的广场一展舞姿，他就是65岁的周安国。他不仅跳广场舞，还喜欢乐于助人，做一些力所能及的事儿。8月6日，记者对他进行了采访。



周安国在教授广场舞动作。

□文/图 本报记者 吴艳敏 姚晓晓

1 从学舞者到广场舞的领舞者

在前周社区的休闲室，记者见到了正在练习广场舞的周安国，已退休的他跳广场舞已有9年。“9年前，在广场上看到很多市民在跳广场舞，觉得这是一个不错的健身方式，便加入其中。”周安国介绍。

一开始，周安国就在队伍后面默默地学。“当时，很多女士看到我跳广场舞，不免投来异样的目光，我也不把它当回事，只管跳自己的，慢慢地，越来越喜欢广场舞了。”

“广场舞本就不分男女，就是为了锻炼身体。身体好了，

心情也跟着好了。”周安国笑着说。

周安国不但动作学得快，而且协调性特别好。“有时候，有的动作很多女同志都学不会，我练过几遍就很快学会了。”周安国说，几个月后，周安国的广场舞跳得有模有样，这下让一群大妈不得不佩服，并推选周安国当起了领舞。

融入广场舞的队伍中后，周安国跳舞更加提劲了，无论刮风下雨，每天都会坚持。“下雨的时候，我和大家就在桥下跳，有时天冷，实在没地方

去，我们也会来到社区的活动室跳，想跳总能找到场地。”周安国说。

如今，周安国带领的广场舞队伍从一开始的几个人发展到现在的60多人，上到70多岁的老人下到20多岁的年轻人。虽然这支队伍有60多人，可是从组建以来从来没有发生过口角。

周安国给队友们规定，出来跳舞，只能讨论跟广场舞有关的事情，不能在一起说东家长、西家短，更不准嚼舌根，这样就减少矛盾。

2 自掏腰包购买跳舞设备

成为领舞后，周安国更加严格要求自己，每周一次舞蹈学习他都认真对待，为了更好地带领大家一起跳广场舞，周安国专门考了社会一级辅导员。

周安国告诉记者，广场舞能起到锻炼身体的作用，深受大众欢迎。所以，无论男女老

少，只要愿意，都可以参与。“他们要让我教，我就要对他们负责。所以我就考这个证了。虽然考证的压力很大，累到整晚都睡不着，但为了让自己的教学更规范，一切都值得。”周安国说。

在平日里，周安国不仅跳

舞认真，连所需要的音响和U盘都是他自己掏钱购买，而且他教大家跳广场舞都是免费的。对他一分钱都不收的做法，大家很是钦佩。周安国说，自己加入广场舞队伍主要是为了锻炼身体，现在越跳精神越好，日子过得很开心。

3 带动身边人一起做公益

如今，周安国已经是社会一级指导员，带领大家一起学习广场舞，还带领着大家做公益。“我们所做的都是能力范围内的小事，社区或者居民家有事，只要我能帮上忙，就一定不会推辞。”周安国说。

前周社区居民王女士家里有一个脑瘫的女儿，生活基本不能自理，家里比较贫苦。周安国

得知后，便经常来到王女士家里进行精神上和物资上的帮助。“这些都是小事，能帮别人一把就帮一把。”周安国说。

前周社区主任朱威说：“周叔是社区的热心肠，不管是社区谁家有事，还是社居委找周叔帮忙，他都会积极参与，帮助过很多居民。现在，社区很多居民都愿意跟着周叔一起

跳广场舞。”

在周安国看来，广场舞不仅是一种文体活动，吸引、带动着更多市民积极参与，还充分享受着健康生活方式带来的无限快乐，给城市带来新的活力。周安国说，在以后的生活中，只要条件允许，他会带领更多的人一起跳广场舞，做公益。

养生保健

胃不好别吃果皮

为获得更多营养，很多人选择吃葡萄不吐皮，吃苹果不削皮。想提醒的是，果皮虽营养，但并非人人都能吃，胃不好的人最好少吃。

果皮中膳食纤维较高，对胃有一定刺激，会加重胃

部不适，因此，胃不好的人吃水果时最好把外面的皮去掉。此外，胃不好的人还要少吃猕猴桃、山楂等口感酸的水果；脾胃虚弱的人最好不吃性寒的梨、柚子等，以免引起不适。 晚综

喝楂槐饮降血脂

推荐一款消脂饮，可调节脏腑的运化功能，适合高血脂患者饮用。

取山楂30克、槐花5克、荷叶15克、决明子10克，放入锅中，加水煎煮；先用大火煮开，再小火煮30分钟，待山楂将烂时，用勺将其碾碎，再煮10分钟；将汤汁倒出，

加少量白糖调味，代茶饮。需注意的是，山楂含糖量较高，适于饱食及餐后服，不可空腹，糖尿病病人不可大量进食。另外，保证膳食纤维的摄入，少吃动物肝脏和高脂肪食物。另外，决明子有降血脂血压等药理作用，但不可长期大量服用。 晚综

花椒泡脚调腹泻

有慢性腹泻者可取艾叶、干姜、仙灵脾、桂枝、当归、花椒、独活各10克，薏苡仁15克。所有东西一起煎煮20分钟后，加水适量，调至合适温度，38℃至42℃为宜，最好不要超过45℃。

另外，泡脚时间不超过20分钟，每晚1次，2周为一个疗程。泡到额头微微出汗即可，不要泡到大汗淋漓。高血压病人及老年人泡脚时间最好不要超过15分钟。

据《快乐老人报》

祖孙乐事

“财务总监”

□周明春

孙子他妈在公司里做财务主管，在家里也是管钱的，我们戏称她是“财务总监”。这天，一家人去逛街，孙子说要买双小皮鞋，他妈借口太贵，自己没带那么多钱，不同意。

孙子说：“现在可以用微信支付，你不是没有钱，是不想给我买！”

他妈还是不松口，我劝道：“财务总监，既然你儿子



喜欢，你就给他买吧！”他妈还是没同意。孙子抱怨：“真是财务总监，花钱总是尖！”

爷爷真笨

□栾玉锁

孙女4岁了，她学说话比较晚，别的语言都能讲得很标准，唯独四和七说不清。一日，我问她：“宝贝，你今年几岁了？”

她答：“细（四）岁了。”我故意逗她玩，说：

“哦，七岁了。”她赶忙纠正，说：“不是，是细（四）岁了。”

我又故意说：“十岁了？”孙女一听着了急，说：“我给你说过多少遍了，你怎么就是听不懂呢？爷爷真笨！”

我哭笑不得。

本版征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐，拓展自身的兴趣爱好，展现快乐的老年生活；或在养生与保健方面有独特的理念的方法；或别具情趣，在生活的某方面有特长和“绝活儿”；或老年夫妻相濡以沫、相互扶持，有着感人的爱情故事……如果你身边有这样的线索，请联系我们。电话：15839581210