

# 舞出健康舞出美 幸福晚年欢乐多

“你的手还要再抬高一点。”“大家注意这个动作要柔美。”每天上午，在市区烟厂花园广场，一群中老年人在老师的指导下，伴随着音乐翩翩起舞，成为广场上一道靓丽的风景。



63岁的蔡振英（中）和队友们一起练习扇子舞《芦花》。

□文/图 本报记者 王培

## 1 舞蹈队成立十几年

6月26日上午8点多，63岁的蔡振英和队友们一起练习扇子舞《芦花》。提起这支舞蹈队，身为队长的蔡振英打开了话匣子。“我们这支舞蹈队叫红俏舞蹈队，都是喜欢舞蹈的人自发组织，成立已经有十几年时间了，刚成立的时候只有几个人，现在基本上保持在三四十人。”蔡振英说，她家住人民路一小区，退休后便经常到烟厂花园广场锻炼身体，

虽然没有舞蹈基础，但是蔡振英对舞蹈很感兴趣。于是，她便加入这支舞蹈队，开始跟着学习、练舞。

自从开始跳舞那天起，蔡振英几乎没有间断过，虽然没有舞蹈功底，学得也不快，但是乐在其中。慢慢地，一些老队员因为个人原因离开了队伍，又有一些新队员加入，经过大家的推选，热心的蔡振英就当上了舞蹈队的

队长，主要为队员们搞好服务。

记者采访时，蔡振英三岁的孙女围着她跑来跑去。“孩子们上班比较忙，平时我来跳舞，都是老伴带着她，今天家里没人带，我就带着她来了。”蔡振英说，队伍里很多人都要照顾家庭，照顾孩子，但是为了共同的爱好，大家都尽量抽出时间来到广场一起学习、排练。

## 2 因共同爱好聚在一起

每天早晨，队员们都会聚集在烟厂花园广场上学习、排练舞蹈，队里的老师会认真讲解和纠正队员们的每一个动作。舞蹈队把这些有共同爱好的居民们聚在一起，她们凭着对舞蹈的热爱，舞出别样“夕阳红”。

提起老师张英穗，大家都竖起了大拇指。虽然张英穗没有专业学过舞蹈，但是她喜欢

跳舞，而且悟性很高，她还是个认真负责的人，每天在网上看舞蹈视频，研究编排舞蹈，再教给大家。她认真的态度也感染着大家。舞蹈队建立了微信群，张老师会把学习的舞蹈视频发到群里，一些队员在家也会认真研究、练习，努力跟上老师的舞步。

“我们还经常参加比赛获奖呢！”一位队员一边说着，

一边从手机上找出获奖的照片和视频让记者看。据了解，蔡振英和队员们经常会参加一些比赛，社区邀请她们参加活动也都欣然前往，每次表演前都会认真排练一段时间。“我们队伍里都没有专门学过舞蹈，年龄也大了，学起来比较慢。如果参加比赛，我们就要集中起来好好练习一段时间。”蔡振英说。

## 3 收获健康和快乐

“队员们虽然没有舞蹈基础，但在训练时都很投入，因为舞蹈给大家的生活带来了变化和乐趣。”蔡振英说，队员们都在舞蹈中收获了健康与快乐。

“一开始想着跟着大家活动活动，但是越练越能发现跳舞的好处。以前我的身体比较弱，总是爱感冒，自从开始跳舞，慢慢地身体越来越好，现在感冒也少了，大家都有这种体会。另外，跳舞能培养一个人的气质，经常练舞，我们的气质都有了提

升。”队员李女士笑着说，舞蹈队给大家搭建了一个平台，让喜欢跳舞的居民都能参与进来，学习才艺、交流心得，自己退休在家没事做，就来广场上跟着学跳舞，刚开始还感觉跳得不好，有点放不开，在老师和队员们的鼓励下，自己越跳越自信。

除了每天坚持练舞，队员们之间还互敬互爱，互相帮助，就像一个快乐的大家庭。“有一次，张老师生病了，队员们知道后，纷纷去探

病，并抽出时间照顾她。”蔡振英说，“我们是亲如一家的姐妹，不管哪名队员家里有事，大家都会主动帮忙。谁有烦心事，大家都会劝解，然后在一起跳跳舞，心情自然就好了。”

无论春夏秋冬，舞蹈队每天都会在一起活动一两个小时，她们年轻的心态和对生活的热爱感染到了周围的每一个人。蔡振英说：“希望我们的舞姿能吸引更多人加入队伍，大家一起享受跳舞带来的快乐。”

## 养生保健

### 五种体质适合夏季调养

中医把人的体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九种类型，其中有五种体质最适合在夏季进行调理。

**气虚质。**此类人四肢倦怠、肌肉松软、不喜运动。建议日常多吃点山药、龙眼肉、莲子等。平时建议用黄豆大米粥做早餐。黄豆和大米按1:3的比例分配。

**湿热质。**此类人肤色多偏黄，建议用绿豆皮加点菊花做个枕头，清除湿热效果很好。

**痰湿质。**此类人多腰腹部肥满，肢体沉重倦怠，调养应以疏肝理气为主。夏天，痰湿

型肥胖者建议多吃点薏苡仁。煮薏苡仁红豆汤时，建议将薏苡仁提前炒一下，祛除其寒性。

**阳虚质。**此类人怕冷，肢体不温，经常会感到背部和膝关节以下寒冷。阳虚质的人应以温补脾肾、运动健身为主。阳虚质的人在夏季尽量少用空调，且不宜在室外露宿，平时可多吃点糯米、黑米、高粱等。

**阴虚质。**这类人体型多瘦小或瘦长，还有怕热、手足心热、皮肤偏干或偏油的状况。养生原则是养阴降火、镇静安神，以饮食调理、心神调养为主。据《扬子晚报》

### 老年人常搓尾骨防治便秘

老年人由于机体老化、肠蠕动缓慢，发生便秘的概率较高。防治便秘，除了调整饮食外，还可以经常揉搓尾骨，会收到满意的效果。搓尾骨能刺激肛门周围神经，促进局部血液循环，具有防治脱肛及预防痔疮复发的作用，对老年习惯性便秘也有一定的疗效。搓尾骨可在每天睡前进行。

具体方法如下：端坐床上，

双手半握拳，以手背从上到下推擦尾骨50次，再用双手中指及无名指指腹，在骶骨至尾骨部位上下摩擦30次左右，最后用手掌轻轻摩擦20次，至皮肤略感发热为止。

搓尾骨要量力而行，力度不能太大，以免搓伤皮肤。如果便秘严重，要去医院治疗，以免延误病情。

晚综

### 夜尿频多可用六子汤调理

中医认为，夜间阴盛阳衰，气虚、阳虚的症状加重，故而夜尿多，尤其常见于肾脏等脏腑功能减退的中老年人。如果你有夜尿多、尿频、小便清长，甚至遗尿、腰膝酸软、神疲乏力、耳鸣耳聋等症状，

可服用六子补肾汤来调理。具体做法是：取韭菜子、菟丝子、五味子、女贞子、覆盆子、枸杞子各15克。煎汤服用，每日饮一剂，有补肾固摄的功效。

晚综

## 祖孙乐事

### 造句

□李朝云

那天小外孙来我家做语文作业，其中有个题是用“果然”造句，他想不出来，就过来请我帮忙。正说着，老伴端

着洗好的水果走过来说：“要不先吃个水果吧，然后再接着想。”

只听小外孙马上说：“我会了：先吃完水果然后再去造句。”

### 互相沾光

□于运海

父亲节那天，儿媳给我买了双凉鞋，并请我们全家到饭店吃饭。11岁的孙女直嚷嚷要吃可乐鸡翅，我说：“今天是爷爷过节，你沾爷爷的光，

让你吃个够。”

孙女不以为然：“‘六一’儿童节那天，你这个老儿童也沾了我的光，美滋滋地吃了一顿麦当劳。”

我一听哈哈大笑，咱爷俩是有福同享，互相沾光。

## 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