

“奶奶芭蕾舞团”跳舞跳到维也纳

在辽宁沈阳，有一支特殊的芭蕾舞艺术团，队员们的平均年龄在60岁，都由退休人员组成。近日，这支老年芭蕾舞队——凤霞艺术团在网络走红，她们被网友亲切地称为“奶奶芭蕾舞团”。这支芭蕾舞队名为凤霞艺术团。至今，团里已经有30余名队员，都是从退休后才开始学习芭蕾。团队成立11年来，先后到过国内多个地方演出，并在维也纳国际艺术节获奖。

退休阿姨“组团”跳芭蕾

王凤霞今年61岁，从小在部队文工团长大的她，曾经跟其他舞蹈队员们短暂跳过舞蹈，但一直没有接受系统训练。在2004年，王凤霞终于得以从工作中抽出身来，因为一直怀有舞蹈梦，所以王凤霞从那时起开始学习和进修芭蕾舞。

2008年1月，王凤霞正式成立了凤霞艺术团。舞蹈队里面，年龄最大的队员是69周岁，年龄最小的队员是54周岁，都是退休后才加入。

今年65岁的魏玉芝在艺术团成立之初便加入，魏玉芝说，退休前她的工作和生活非常有规律，但退休难免打破了之前的生活节奏。“退了休也想给自己生活上找点乐趣，生活可以充实点，我就找到了王凤霞，之后加入了凤霞艺术团，也是第一批艺术团的队员。”魏玉芝说，刚加入艺术团时，大家跳过一阵子民族舞，但因为希望能跳一些更加特别的舞蹈，加上王凤霞学习过芭蕾，于是团员们便开始练习芭蕾舞。

练习中负重50斤大米

因为艺术团的队员们都是在退休



艺术团每周上课一次排练3次。

之后才开始加入，所以大家都没有芭蕾舞的基础。王凤霞说，芭蕾舞的很多基本功都需要从小开始练习，在退休之后才开始练习，受到骨骼和身体状况等方面的影响，所以团队成员要比年轻人付出更多的时间和辛苦练习。王凤霞说：“要练芭蕾舞需要练习脚踝和膝盖，这样才能穿上芭蕾舞鞋。我们有些队员可能腿不太好，或者腰不太好，在训练当中水平不一，但是大家都在坚持。”

王凤霞说，有的队员在家里面练舞时，就将50斤的大米放在腿上去练习。

“跳芭蕾舞脚背、膝盖和脚踝一定要好，要真正把腿压开、压直。因为大家都喜欢穿足尖鞋跳舞，更加优雅，所以觉得付出再多也值得。”王凤霞说。

据王凤霞介绍，目前艺术团保持着每周上一次课、排练三次的节奏。

舞蹈让退休后生活更充实

王凤霞说：“这种形体训练是从内到外的健康，我们这个年龄段特别容易郁闷、烦躁，但是大家互相沟通，保持心情愉悦，享受舞蹈带来的快乐，对老年人身体很好。”

在王凤霞看来，跳舞除了能让自己的身心更加健康外，也避免了给家里带来负担，“大家跳舞后心情好、身体好，精力充沛，也能更好地安排家里面的事情。这样对家里没负担，对社会也没负担。”

据王凤霞介绍，队员到艺术团并不需付费，演出服的费用都由她承担。训练之余，艺术团也会到敬老院、学校等公益演出。团队成立11年来，先后到过国内多个地方演出。而在2011年，队员们还参加了在奥地利维也纳举办的国际艺术节，并获得了多个奖项。

据《北京青年报》

延伸阅读

跳广场舞应注意什么

广场舞确实有不错的健身效果，很多人通过跳广场舞成功减肥、降血压，身体也越来越健康。然而，与此同时，广场舞伤身的新闻也层出不穷。为什么有的人跳舞能减肥，有的人却越跳越胖？为什么有的人跳舞后血压降了下来，有的人却因为跳舞诱发了心脑血管病？

谜团一：为什么有人跳广场舞后，变得越来越胖？

当下，有不少身材走样的人选择跳广场舞来减重，他们认为，这种健身运动强度不大，又有伴，容易坚持。可是，有的人坚持跳了一段时间为何体重不减反增了？

对此，医学专家说，有的广场舞运动频率不高，所以即使是跳上两小时也消耗不了多少热量。另外，很多人跳完舞后，食欲会增高，就时常会有饥饿感，难免会吃点零食，时间一长，体重增加就不足为怪了。偏胖者最好选择快走或慢跑，它们的减重效果更好。

谜团二：为什么我才跳几天，膝盖就痛得不行？

部分中老年人患有骨性关节炎、骨质疏松等，跳广场舞前如没有热身，可能会引起或加重运动损伤。建议跳广场舞前先做套广播操。先做做体转运动：站立，左脚向左跨一步，稍宽于肩，两臂侧举，上身左转90度，同时左臂向后，手背贴腰，右臂胸前平屈，手指触左肩，然后两臂伸直，上身右转180度，还原后，换另一侧。再做全身运动：站立，左脚弓步，两臂向前上举；左脚收回，上身前屈，双腿伸直，手指触地，全蹲，两手扶膝，然后换右脚。

谜团三：为什么跳完舞出一身汗，血糖值反而高了？

对此，专家分析说，糖尿病患者的身体机能下降，要很好地控制血糖需要平时坚持适当的运动，但并不推荐跳广场舞。人处在嘈杂的环境中，血脂、血糖水平都会升高，糖尿病患者一旦运动过量，容易出现心慌、气急、出冷汗、脸色发白等情况，同时，还可能引发低血糖。

专家提醒，并非所有的心血管病患者都可以跳广场舞。例如未控制的高血压、发作频繁的不稳定心绞痛、严重心律失常、急性心内膜炎等患者均不宜运动。在心血管疾病康复的早期，患者可以根据自身情况，每天跳低强度广场舞5~10分钟，后期再适当延长跳舞时间。

谜团四：为什么自己的免疫力越跳越差？有的人常年跳舞，为何身体变差、经常感冒生病？

专家提醒，很多广场舞迷跳舞的时间过长，经常跳到晚上九点多钟。从中医角度来说，夜晚属于阴中之阴，锻炼的时候毛孔张开，容易感受寒凉之气而伤身。一般而言，晚上锻炼一般不宜超过20时。另外，开始跳舞时不应脱掉外衣，等身体微热后再逐渐减衣。锻炼结束时，应擦净汗液，立即穿上衣服。

晚综

强！老年人体质赛过小字辈



有些年轻人看着身材壮实，但身体素质还赶不上老年人；老年人的肺活量、握力指标都比年轻人好……今年是全国第五个国民体质监测年，不少地方日前相继发布了监测报告，相关数据显示，老年人的身体素质普遍好过年轻人。这是为何？

老年人体质达标率高居第一

多地的监测报告都明确指出，在不同群体中，老年人的体质达标率高居第一。

以无锡的数据为例，20~29岁人群的身体素质优秀率仅为32%，远低于老年人的44%。令人意外的是，20~29岁年龄段成员在握力、肺活量、坐位体前屈这几项单项指标评价中，差和稍差评分所占比重都远高于老年人。

四川达州的大数据则显示，有些年轻人看着身材壮实，但肺活量、血压、握

力等都不能达标，体质评定等级还赶不上老年人。

无锡市体育科学研究所所长樊晋华分析称，很多老年人把健身当成生活习惯，每周至少有3次以上中等强度、每次持续30分钟以上的锻炼，从而全面提高了身体素质。来自国家统计局上海调查总队近日公布的一项调查显示，上海老人一天花62分钟在健身锻炼上。68岁的焦炼是三亚白鹭公园健身队队长，对此深有体会。他说自己一开始健身是为了帮助儿子，当时他儿子被查出糖尿病、高血脂、脂肪肝。焦炼想带着儿子一起健身，可儿子只坚持一个星期，焦炼却坚持了下来，到如今已12年。

超重是老年人的“通病”

虽然老年人体质要优于年轻人，但各地数据都显示，肥胖是老年群体的突出问题。成都的相关数据显示，老年人的超重率每年处于上升趋势。江苏省连云港的相关数据显示，60至69岁老年男性超重和肥胖率分别为50.95%和15.92%，老年女性超重和肥胖率分别为58.62%和11.63%。

成都体育学院教授张艺宏提醒，老年人尽可能别让腰围超过身高的一半。他同时提醒，老年人减重一定要悠着点。一般来讲，老年人1个月甚至2个月

体重减轻一斤即可，千万不可嫌减肥慢而过度节食和锻炼。在力所能及的情况下采用快走、游泳、慢跑等方式进行规律运动即可。

据《快乐老人报》

小知识

符合这三条说明体质比较好

走路速度快 很多人由于心肺功能下降，走路稍微加快速度会感觉到呼吸急促、身体疲惫；加上很多人在衰老过程中关节和骨骼退行性变化，走路速度加快时会感觉到负担加重，局部产生疼痛感，这些都是不健康的标志。如果老年人符合走路速度快这一特点，就说明身体还比较健康。

胃口良好 如果胃口好，消化速度快，身体需要的各种营养物质都可及时提供，往往对健康有促进作用，能保持身体器官健康状态。自然可以让老年人更长寿。因此胃口良好，消化速度快特征说明身体比较健康。

睡眠质量高 夜间睡觉时总是失眠、入睡速度慢是身体不健康的标志之一。如果睡眠质量非常低，存在失眠症状，应该了解具体的原因后通过合理方式进行改善。只有慢慢提高睡眠质量，精神状态变得良好，抵抗力也才能提高，维持老年人健康状态。

