

小区有支老年舞蹈队

□文/图 本报记者 于文博

在召陵区纺织家属院，老人们自发组织了“轻舞飞扬”舞蹈队，她们中年龄最大的72岁，大家每天聚在一起跳舞、打太极拳、唱歌，晚年生活过得丰富多彩，锻炼身体、愉悦心情的同时，积极参与社区活动，给居民们带去了欢乐。7月20日，记者采访了这支舞蹈队。

小区居民自发成立舞蹈队

与队员们见面时，她们正在家属院的小广场上排练舞蹈，队员们撑着伞，每个动作舒缓优雅，跳得认真投入。据了解，2019年12月，大家自发组织，成立了这支舞蹈队。“以前我们小区有一支腰鼓队，后来因为一些原因解散了，没有了队伍，大家只好各玩各的，时间长了都觉得不方便。”“轻舞飞扬”舞蹈队队长王凤英告诉记者，如今，大家又能聚在一起，感觉又找到了团队，特别开心。

为了不打扰小区居民生活，舞蹈队的成员们每天早上7点30分至9点左右，晚上7点30分到10点左右锻炼，因为队员们年龄偏大，大家学习的舞蹈都偏于舒缓类的，避免造成运动损伤，有时也会学习一下太极拳、瑜伽等。



队员们正在排练舞蹈。

以舞会友，拉近邻里感情

目前，舞蹈队有20多名队员，大部分都是纺织家属院的居民。她们告诉记者，在一起跳舞的时候，不仅锻炼了身体，丰富了业余生活，邻里之间的感情也更加深厚。

王凤英今年65岁，不仅是舞蹈队的队长，还是队里的教练，她从小热爱舞蹈，有多年跳舞的经历，每次学习新舞蹈，都是她从网上学习后，再教给队员们。在她的带动下，很多有舞蹈基础的

的队员都成了义务教练。“以前有的邻居不认识，现在成了朋友，大家在一起说说笑笑，可高兴了。”王凤英说。

张秀花今年70岁。她说：“我学舞蹈比较慢，但大家都愿意帮我，我特别感动。以前经常待在家里，现在和大家在一起跳舞，认识不少好朋友，每天和她们在一起，心情开朗多了。”

舞蹈队成立后，在王凤英的带领下，经常在社区义演。王凤英告诉记者，下一步，她们打算在能力范围内，给大家带来更多更好的节目，丰富自己生活的同时，也给别人带去快乐。

养生保健

保持正确姿势 远离颈肩腰腿痛

现代人颈肩腰腿痛的情况太常见了。你知道有些劳损通过纠正姿势是可以避免的吗？近日，专家指出，保持正确姿势，能促进肌骨健康。

坐好三个“90度”。“坐好”是保持肌骨健康的第一要点。正确坐姿要保持3个90度。1.椅子的高度要满足膝关节自然弯曲时呈90度。2.坐好后躯干自然挺直，脊柱和大腿呈90度。3.桌面高度满足前臂自然平放桌面时上肢和桌面呈90度。

睡要关注两个“度”。要实现有效的休息，睡眠要关注两个“度”。1.枕头的相对高度。选择的枕头高度尽量适中，然后利用枕巾、大毛巾来调节枕头的高度。觉得矮了，可以多折叠几层枕巾；高了，就少垫一层。另外，枕头其实不要成双买。一家人的个体需求不同，建议根据自己的睡眠习惯选择。2.床的相对软硬度，以舒适为原则来选择。人们常说床不要太软，但如果是椎管狭窄的病人，就要睡偏软的床垫。此外，当你觉得特别疲倦时，不妨试试倒着睡——将床垫的尾部抬高，采取抬高下肢、头部在低处的睡姿。

运动不足活动来补。日常生活中的“动”，包括运动、活动。原则上，运动从不负重到水中运动、反向运动、逐步负重循序渐进。如果运动不足，可通过活动来补。比如办公族可每天站立办公一小时以上。

据《羊城晚报》

养生笔记

“省”出晚年好生活

□秦又章

很多年前，我在报纸上看到这样一句话——健康就像矿藏，无节制地开采，会让它过早枯竭，有些方面要能省则省。

我40多岁时便患上一身“老年病”，医生朋友说我能活到60岁都难，如今我已85岁，靠的就是“省”。

从嘴巴里省，每顿少吃一点。在美食面前，我能控制自己的食欲，及时放下筷子，做到每顿只吃七分饱。在烹调方面则“省”油盐。在我家，蒸炖的菜比较多，炸炒的菜品较少。除了盐，厨房的调味料只有八角、葱姜蒜等。在我家，从不吃味精、鸡精等。

另外，我还省下烟酒钱，用来购买蜂蜜、坚果等零食。我在54岁那年，因为一场感冒引发肺炎，之后便坚决把烟戒了。每天早晨，我都去公园快走，在河边练习深呼吸。

最重要的是，我学会了“省”心。身边很多同事因为晚辈结不结婚、生不生孩子、要不要二胎而发愁，这些事我很少主动过问，也不过多干涉。这样我省出了很多属于自己的时间，退休后我学会了跳拉丁舞，学会了拉二胡，生活充实又有趣。

现在，我“省”出了长寿好身体，也为子女省下了医药费，无形中留下了一笔巨额财富。

据《北京晚报》

家有一老

带着婆婆当网红



穿着绿色大T恤，一口地道的方言，开篇扯着高嗓门喊声“娘”，末了来一串“哈哈”……这是山东省临朐县冶源街道颜廷霞在抖音号“请叫我颜姐”中的人设。她从日常生活中

找灵感，自编一些插科打诨的段子，和婆婆李本兰搭档表演，演绎浓浓的家庭亲情、融洽的婆媳关系，4个月吸粉16万，成了网红。

38岁的颜廷霞2005年嫁给丈夫冯国，她身形胖胖的，性格大大咧咧的，跟婆婆如出一辙，又和婆婆“没大没小”，所以婆媳俩不是母女胜似母女，家里整天洋溢着欢声笑语。

居家防疫期间，颜廷霞担心婆婆整天闷在家里心情不好，恰巧看到临朐县妇联发起了“家庭抗疫秀”活动，短视频是其中的表现形式之一，她便拉了婆婆拍了些生活琐事，讲述婆媳之间如何相处，没想到歪打正

着，竟然获奖了。

从那以后，李本兰拍视频的积极性大大提高。颜廷霞说，婆婆爱跟年轻人打成一片，还跟她学着使用智能手机看评论，“她一条不落地看，看了就跟我讲，如今每天看粉丝留言，成了俺娘最大的乐趣”。

有了开心的婆婆，颜廷霞和两位妯娌也关系融洽。颜廷霞每周都要搞一次家庭大聚会，茶余饭后也会召集大家一起开个视频拍摄研讨会。“以前一大家子都是各忙各的，自从拍了短视频，家人互动多了，热闹多了，成了个‘欢乐大工厂’。”颜廷霞说。

据《潍坊晚报》

老有所乐

被遗忘的老手艺爆红网络

阿木爷爷和他的“中国神技”

鲁班凳、微缩版世博会中国馆、行走的小猪佩奇，一座横跨于溪水之上的木拱桥……不用一根钉子、一滴胶水，仅靠神奇的榫卯技术就能完成一个个作品。这位居住在广西梧州市陈塘镇屯两村的63岁老手艺人阿木爷爷，将这门老手艺以全新的方式呈现在世人面前，通过互联网，从中国一路火到了海外，被网友誉为“当代鲁班”。

“宝藏爷爷”成网红

阿木爷爷有多火？在西瓜视频上，他已经吸引265万粉丝，单条视频最高观看量近千万。在海外社交媒体YouTube上，他成为继李子柒后又一位大火的中国网红，视频累计播放量近2亿次。

让阿木爷爷走红的是他精湛的榫卯技术。这是古代中国建筑、家具及



其他木制品的一种主要结构方式。两个构件采用凹凸部位相连接，凸出部分叫榫或榫头、凹进部分叫卯或榫眼、榫槽。物件上不使用钉子，利用卯榫互相咬合，加固物件，体现出中国古老的文化和智慧。

“制作鲁班凳”播放量破百万

阿木爷爷本名王德文。16岁时，

阿木爷爷得到了一个木枕头，里面的缝隙走向复杂，不必拆开组装，只需沿线路打开翻转，就能变成一个结构复杂的凳子。他如获至宝，将木枕头带回家悉心研究，经过三个晚上的反复试验，他手中的木枕头终于变成了伸缩自如的板凳。

很多年后，阿木爷爷才知道，这个凳子采用的是2600年前的鲁班凳工艺，掌握这门工艺的人如今已寥寥无几。

阿木爷爷手艺精湛，一生以木匠为职业，50多岁时，阿木爷爷退休了。退休后，老两口从山东搬到了广西儿子家。儿子阿成是一个短视频制作人，制作的第一条“鲁班凳”的视频，不到一天就突破了百万播放量。