



八龙舞蹈队的队员在广场上练舞。

舞出健康和快乐

核心提示

几乎每天早上,八一路与文峰路交叉口附近的梨园阁前的广场上,一群舞蹈爱好者都是主角。他们是八龙舞蹈队的成员。队员们伴随着音乐,跳着轻快的舞步,每个人都精神矍铄,容光焕发。队员大多年过60岁,但他们说,跳舞让他们人老心不老,越活越年轻。

□ 记者 李嘉文/图

繁华闹市中,他们的舞步欢快、轻盈

12月27日早上,在八一路与文峰路交叉口东北角的小广场上,许多晨练者在这里锻炼身体。伴着欢快的音乐,梨园阁前一群老年人跳起了舞蹈。只见他们踏着欢快的节拍,柔软的腰肢时而向左,时而向右,双臂随着韵律摆动,动作整齐划一,举手投足间透着自信和快乐。

8时30分许,小广场周边的路上已是车水马龙,公交车、私家车、电动车、三轮车等交通工具齐上阵,车轮声、汽笛声、公交报站声混杂在一起,十分喧

闹。而这群舞者在闹市中的广场中,丝毫不受外界环境干扰,寻找到一片属于自己的天地。

“我们是八龙舞蹈队成员,每天早上都在这里跳舞。所跳的舞蹈以民族舞为主,已经坚持了4年。入冬以来,只要天气晴好,我们会8点多在这里集合,一直跳到10点多。”说起队伍,今年58岁的谢花玲打开了话匣子。她是该舞蹈队的队长,据她介绍,八龙舞蹈队有20多名成员,平均年龄60岁,但他们从来不服老,常年在广场跳舞,以

这种形式丰富自己的晚年生活。

“以前,我们在广场上跟其他队伍一起锻炼身体,后来那支队伍的人多了,我们就分离了出来,组成现在这支队伍。”该舞蹈队另一名队长关建平说,他今年60岁,像其他队员一样居住在附近的小区,大家因为同样的喜好走到一起,“生活中遇到烦心事,来这里跳上几支舞心情就变好了。大家一起跳舞,不仅能够增强体质,而且能培养气质,让人自信、开朗。”

网络上学舞现实中教,4年教了200多支舞蹈

八龙舞蹈队能坚持到现在,得益于两名队长的默默付出。“我们的谢花玲队长爱锻炼,爱交朋友,性格开朗,每个见到她的人都会被她温暖的笑容感染。”队员常玉枝说起段桂梅,一下打开了话匣子。

常玉枝介绍,她和谢花玲以前就认识,她们之前在游园里跟着健身队跳有氧健身操。2016年,谢花玲所在的队伍

人数众多,加上她看到许多广场舞跳起来很好看且种类繁多,于是拉着几名姐妹“转行”跳舞。

“我没舞蹈基础,刚开始跟着在这里教跳舞的张老师学习,并利用空闲时间从网上找舞蹈视频自学。”谢花玲说,哪个动作学不好,她就一定把它练好。

“大家在一起跳舞,既锻炼了身体,又充实了生活。每次来广场跳舞都很

开心。跳舞之外,不仅有人聊天儿,还能结伴旅游。”关建平说,前来跳舞的队员基础有好有坏,但他和谢花玲能做到一视同仁,动作一段一段地教,大家一段一段地学,一般一周就能学会一支新舞蹈,“4年的时间,我们队伍已经学了200多支舞蹈。队员们从羞答答不敢在人前跳舞到自信、大胆地展示优美的舞姿,有了很大进步。”

“舞”出精气神,让生活更精彩

一支舞曲响起,谢花玲回到队伍前排开始领舞,随着乐曲的节奏跳动起来。她身材苗条、舞姿曼妙,令人想不到她已经58岁了。

“跳舞让人变得开朗、自信。记得刚来的时候,我总是站在队伍的后面。随着舞蹈越跳越好,我变得自信起来,慢慢地站在队伍的前面。”队员陈玉芳说,多年来,跳舞成为她们生活中的一部分,队员们也从互不相识变为无话

不谈的好友,在舞蹈中收获健康与快乐,也因舞蹈变得开朗和自信。

“我们舞蹈队有自己的微信群。平时,大家在群中分享舞蹈视频、心灵鸡汤、时事新闻。更多时候,大家会交流哪里有好吃的,哪家商场有打折活动。大家在舞蹈中相识,结下了深厚的友谊。”关建平说,他们是市区各大游园的“常客”,而且会不定期结伴旅游,“大多是省内游。今年受疫情影响,我们出去

的次数少了,不过秋天的时候大家结伴爬了一次山。”

“跳舞我会坚持下去的。我原以为退休以后的生活就是锅碗瓢盆和带孙子,现在能做些自己喜欢的事情,这让我很高兴。我觉得女人不能因为年龄增长而放弃爱美之心。我的心愿就是,大家能自信、美丽地过好每一天,让生活更精彩。也希望更多喜欢跳舞的朋友加入我们。”谢花玲说道。



广场
小喇叭

帝豪游园晨练站

地址:帝豪游园喷泉处附近
内容:太极拳、健身气功、健身操
负责人:陈玉霞、张焯
电话:13938908260
13903994841

许都公园晨练站

地址:许都公园北部
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李桂枝、周秋芝
电话:13639668923

青少年宫健身辅导站

地址:青少年宫门前
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:孙喜枝、于惠敏、陈彦娜
电话:13782216476

德星健身辅导站

地址:德星路与前进路交叉口东北角
内容:太极拳、健身气功、有氧健身操
负责人:宋四琴、薛芸
电话:13837439673

恒大绿洲晨练站

地址:饮马河东岸(恒大绿洲小区对面)
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李玲珑、裴红霞
电话:15936317790

七一社区健身辅导站

地址:魏都区南关街道办事处七一社区
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李新华
电话:15637444088

千亩游园杏林晨练站

地址:清溪河游园前进桥南
内容:太极拳、健身气功
负责人:高艳青、史淑琪
电话:13803746759

科技广场365健步走队

地址:科技广场喷泉东侧
内容:健步走、健身操
负责人:赵红云
电话:15565296126

四季漫游骑行队

地址:每周一到每周五从清溪河天宝桥出发
内容:骑行
负责人:白成才
电话:13017598845

西湖公园东门晨练站

地址:西湖公园东门
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:杜红英、李琳娜
电话:15603896680

祥和游园太极辅导站

地址:许由路与仓库路交叉口祥和游园内
内容:陈式太极拳
负责人:李得恩
电话:18937481117