

都市圈

# “快乐舞步”跳起来

□记者 刘淑芬 文/图

仿佛一夜之间,快乐舞步健身操在洛阳悄然兴起,舞者随着乐曲悠悠,舞姿翩翩。

洛河南岸洛浦公园西门广场上有这么一群“追寻快乐”的舞者。随着悠扬的音乐声响起,两三百名市民在领舞者曹女士的带领下,翩翩起舞,人人脸上挂着笑容。他们时而行走,时而垫步,时而扭腰,时而摆胯,时而踢腿,时而两臂上举,时而双肩转动,动作流畅自然。

## 2 扭扭跳跳 快乐相伴

随着舞蹈者的增多,她又于今年3月在洛河南岸洛浦公园西门广场上开辟了新的“战场”。从此,除了下雨、下雪天,每天早上和傍晚,曹女士的身影都会准时出现在洛浦公园西门广场上。

这种健身操不需要任何舞蹈基础,男女老少皆宜,只需跟着音乐有节奏、有规律地运动,就可达到运动全身的效果,且健身效果显著。不少市民先是站在一旁观看,随即也加入进去一起跳。参与的市民越来越多,最后竟有两三百人,队伍首尾相接,场面十分壮观。近日,为了更好地带大家跳操,曹女士鸟枪换炮,又购置了大型音响设备。

家住中和湾的77岁的常老太一天不落地跟着曹女士跳健身操,对跳健身操她有自己的见解:“我每天傍晚跟着大家走走步、摆摆臂,虽然不是每个动作都做到位了,但心情非常好。我儿子都说我现在气色好多了,能吃能睡。”

采访中,几位市民表达了对跳快乐舞步健身操的感受:一是锻炼了身体,颈椎、腰椎、腿部关节、手臂肩部关节等,均可通过舞蹈动作给予特殊“关照”,肌体在舒缓的运动中得到了锻炼。二是舞出了好心情,伴着悦耳动听的歌曲,缓缓地跳、静静地听,人很放松、很舒展,愉悦之情油然而生。三是有利于社交活动。中老年人通过跳舞,可以结交新朋友。如果你对此感兴趣,可以加入这群人中。

采访时,这群舞者表达了一个愿望:希望晚上跳操的时候,洛浦公园西门广场的灯能亮起来。

## 1 “快乐舞步”扎根洛阳

曹女士教市民快乐舞步健身操已有一年多时间。“曹女士刚开始教舞时,我就参加了。”苗女士说,跳舞既锻炼了她的身体,又充实了她的生活,体重也下降了10多公斤,如果哪一天不跳,心里就觉得少点儿什么。

曹女士面对洛阳晚报记者的采访有点儿不好意思。“刚退休时,我只是想锻炼身体,见有人跳快乐舞步健身操,很感兴趣。”据曹女士介绍,起初她和同学从网上找来兴起于黑龙江省佳木市的快乐舞步健身操相关视频,一个动作一个动作地照着学,然后在广场上跳。没有想到,两个人的舞蹈吸引了众人驻足观看,最后这种简单易学的舞步吸引了越来越多的人加入进来。这一跳,曹女士不仅上了瘾,还萌发了教大家跳舞的想法。

2012年5月,曹女士购买了一个便携式扩音器,在洛河北岸洛浦公园西门广场开始当起了教练。她把网上的快乐舞步健身操进行改良,将动作配上特选的音乐重新剪辑、处理。目前,她已推出7套快乐舞步健身操。



前面领舞者为曹女士

## 来到草原 观赏美丽塞外风光



发帖人:寇衡

拍摄地点:锡林郭勒草原

上传时间:8月12日

影像絮语:7月22日,我乘高铁到北京,立即转机飞到锡林浩特。锡林郭勒草原湛蓝的天空上飘着几朵白云,一望无际的草原呈现出嫩绿的颜色,看牛儿嬉戏、看马儿撒欢,这美景真是美不胜收。

驴行影像

## 骑上骆驼 体验火焰山的炎热



发帖人:一剑飘雪

拍摄地点:火焰山

上传时间:8月5日

影像絮语:火焰山位于吐鲁番盆地的中部,维吾尔语称火焰山为“克孜勒塔格”,就是“红山”的意思。每到盛夏,火焰山的气温在45℃以上,地表温度更是超过80℃。这里号称“全国最热的地方”。

### 本版栏目设置

■都市圈:讲述圈里人的故事,展示圈子活动及文化。

■驴行影像:热爱出游的“驴子”,用影像记录途中的酸甜苦辣。

■乐活达人:休闲有高招,玩乐有特长,乐于与他人分享快乐。

■抢鲜播报:洛阳圈子里活动的最新播报。

来,把你的圈子介绍给大家,与更多人分享你的快乐吧!想加入什么圈子,本版愿意帮你实现心愿!

电话:65233688

### 抢鲜播报

#### 8月18日仰韶大峡谷风光、人物摄影采风活动

仰韶大峡谷以其险、奇、灵、秀的山山水水而著称,是自然景观和人文景观相结合的综合性风景区。本周,由洛阳社区“摄影天地”的网友“老友”发帖,邀请、组织爱好摄影的网友驱车前往这个充满灵气和动感的景区,活动前,“老友”还特别邀请了美女瑜伽教练陪同前往。

活动时间:8月18日早上7:30

参与方式:登录洛阳社区·摄影天地板块在相关帖文下跟帖报名参加。

#### 8月17日至18日栾川龙峪湾欢乐帐篷啤酒节两日休闲活动

本周末,让我们一起去栾川龙峪湾参加欢乐帐篷啤酒节吧!龙峪湾位于栾川县境内,峰峦叠嶂、溪水、清潭、瀑布纵横其间,是极好的天然氧吧,并且空气温度很舒适,是夏日度假的必选之地。

本周末恰好赶上龙峪湾欢乐帐篷啤酒节活动,网友跟随“游走部落”户外团队一起到景区游玩,啤酒免费喝,参加活动还有奖品拿哦!这等好事我们还等什么!

活动时间:8月17日至18日

参与方式:登录洛阳社区·游走部落板块在相关帖文下跟帖报名参加。

#### 8月18日嵩县塔园沟戏水清潭连瀑、赏山水画廊一日穿越活动

山与水交融,让灵动与沉稳结合,山因水而巍峨,水因山而妩媚,山水相依,是静和动的搭配,“高山流水”之琴音,倾倒了无数天下知音。只有山水的融合才能交织出世间最美的景色!

这里风景秀丽、山清水秀,是一片未曾开发的处女地。一路溪流潺潺,潭瀑相连,奇峰幽谷,宛若世外桃源,碧波一湾,山水相依,总能让人读出不同的风景,感受到唯美的自然韵致!

活动时间:8月18日

参与方式:登录洛阳社区·洛阳徒步板块在相关帖文下跟帖报名参加。

登录洛阳网·洛阳社区报名参加活动网址 <http://bbs.lyd.com.cn/> (崔婕 整理)