

怡情乐园

丢下麻将 踏着音乐舞起来

□记者 闫卫利 文/图

位于老城的勒马听风街,因被网友赞地名最好听而广为人知,其实在这条并不宽的街道上还活跃着一支老年舞蹈队——勒马听风舞蹈队。

远离牌桌 跳舞欢歌

这支老年舞蹈队的队员年龄都在60岁左右,有十几人,因为队友几乎都是勒马听风街的老住户,对这条街感情深厚,所以取名勒马听风舞蹈队。舞蹈队的发起人是马素婵和妹妹马素霞。马素婵是一名退休教师,因为酷爱舞蹈,所以常常自编自跳。独乐乐不如众乐乐,看到街上很多同龄人退休之后就坐在牌桌旁,没日没夜地打麻将,脂肪肝、高血压病都找上门,马素婵和妹妹很想帮助大家改变那种不健康的生活方式。

2012年7月,马素婵姐妹动员街坊邻居跳舞健身,由于大家没有舞蹈基础,学起来比较吃力,不少人打退堂鼓,今天这个被牌友拉走,明天那个三缺一去凑桌,马素婵姐妹俩不气馁,她们不但耐心地为大家做思想工作,还精心编排了一个动作优美的舞蹈《女儿情》,看到老师的舞姿如此优美,街坊们被打动了。她们跟着马素婵姐妹俩一遍一遍地练习,练习结束后马素婵姐妹俩还给大家布置作业,要求把某一段音乐的动作熟练掌握,第二天一个个检查。有的队员学得慢,马素婵姐妹俩就给她开小灶,去家里教,还让队员们相互学习。

就这样,两个月后队友们学会了这支舞蹈,伴随着优美的旋律,她们翩翩起舞,感受到了从未有过的快乐,从此她们远离牌桌,无论刮风下雨都伴着音乐舞起来。



勒马听风舞蹈队的队员们

健康自己 快乐他人

勒马听风舞蹈队成立短短一年多的时间,她们已经自编自学了30多支舞蹈,把自身的疾病也跳没了。

队友丁巧珍原本是中度脂肪肝,天天愁眉苦脸寻医吃药,跟着舞蹈队跳了一年多的舞蹈,她的脂肪肝消失了;郭雨由于一个肾被切除而弱不禁风,坚持跳了大半年舞蹈,现在她的脸色红润得像变了一个人似的。大家越跳精神头越好,邻里之间的感情也越来越深,她们还时不时一起去KTV唱歌、跳舞;过中秋节,邻里们这个拿月饼,那个拿苹果往河边草地上一坐,大家边吃边聊,还轮流表演节目,日子过得有滋有味。

自己快乐,也要给别人送去温暖。

勒马听风舞蹈队自己买服装、买道具进行公益演出。勒马听风街上的老人多,有的老人想看跳舞但行动不便,舞蹈队就拿来自助音响,为老人表演节目。2012年重阳节,她们还自发去龙门天下父母康乐园慰问演出,为老人们带去了欢乐。为了宣传“防治艾滋病”她们代表社区冒雪演出。今年六一国际儿童节,我市举办家庭文化艺术节,勒马听风舞蹈队自编自演的《我们的钓鱼岛》赢得大家一片掌声。

“我们不图名,不图利,只图有个好身体。跳舞让我们心情愉悦,还能发挥余热,我们要一直这样跳下去。”勒马听风舞蹈队队员一致这样表示。

闲情雅趣

花田喜事



马建成 62岁 涧西区

我拍爸妈

妈妈是个书迷

我的妈妈退休前是名教师,她一辈子最爱的是书,走到哪里看到哪里,只要看到有用的文章或者能产生共鸣的句子,她都要随手摘抄下来。在妈妈的影响下,我们姊妹几个还有下一代都爱读书。

现在妈妈已经87岁了,眼睛也花了,但爱读书的习惯依然没有改变,她常常带着老花镜一看就是半天。前段时间,妈妈病了住进医院,住院前,妈妈嘱咐我们给她带几本书,否则在医院太闷了,可见妈妈已经爱书成痴了。

那天,妈妈来我家小住,我给她买了不少书,妈妈聚精会神地坐在沙发上看书,我一抬头看到妈妈如此专注,就偷偷用手机拍下了这一幕,老妈居然丝毫不知,可见她兴味盎然,入书之深啊。



口述人 王宇飞
记者 闫卫利整理
图片由被采访人提供

再上学堂

用电脑PS 你的照片(一)

□蔡茂松

熟悉工具栏的名称及用途

目前数码照相机十分流行,拍张照片已是极其简单的事。

由于数码照片是一个电子文件,所以对不满意的画面可以通过一定手段修改。这个修改电子文件的工具就是目前广泛使用的图像处理软件 photoshop(简称PS)。

PS软件的内容十分庞杂,涉及面极广。而我们需要学习的只是数码照片的后期处理方法,比如删除照片中多余的人和物,消除主体人物面部的皱纹或斑点,更换发型和衣帽,翻新珍贵的老旧照片……

PS软件在网上很容易下载到,无论是CS4还是7.0版功能基本一样,下面就以7.0版为例,逐项介绍修复、剪裁、美化照片的方法:

首先打开已下载好的PS软件,展现在桌面上的就是今后处理照片的“场地”,先认识一下左侧工具栏的名称,为了方便学习,各种工具的用途分别标注在工具栏两侧(见图一)。



(图一)

工具栏上有20多项应用工具,初学者不必去记忆,当光标点住它时,会有提示。例如:光标点住套索工具图标时,会显示“套索工具”几个字,点击右键,即出现“套索工具”“多边形套索工具”“磁性套索工具”三种更具体的工具供你挑选,移动光标选定一种后,再点击一下左键就可以了。

在这个处理照片的桌面上部,黑色字体横排的第一排是菜单栏,它是固定不变的,第二排是选项栏,它是随着所选工具的不同而变化的。