

## 乐活·玩吧

+ 乐活达人

## 快乐是永葆青春的秘诀

□记者 闫卫利



(图片由被采访者提供)

照片中的她,既不是28岁,也不是38岁,而是48岁!你猜到了吗?她保持青春的秘诀就是让自己快乐起来。

## 1 跳舞跳走了疾病

她叫朱俊霞,瀍河回族区华林社区居民,尽管已经48岁,但依旧保持着48公斤的体重,身段婀娜,神采飞扬。因为酷爱舞蹈,她给自己取了个网名“维也纳华尔兹”。

朱俊霞的生活离不开舞蹈,在蹦蹦跳跳中她留住了青春,留住了健康。2000年之前,朱俊霞患结肠炎,吃药、打针,什么办法都试过了,就是治不好。饱受病痛折磨的她想到了健身。

有舞蹈功底的她办了一张健身卡,跟着老师学跳国标舞。每天下午下班后,她赶到练舞场地,换上服装,随音乐起舞,收腹、提臀、扭胯、摆臂,看着自己优雅的舞姿,听着动听的音乐,朱俊霞被深深地感染了,生活中所有的不快都逃得无影无踪。两个小时跳下来,她通身出汗,头发如洗过一般,连衣服都能拧出水来,回家后冲个澡,浑身舒坦。国标舞属于体育舞蹈,对体能、技能、反应能力要求比较高,几年跳下来,朱俊霞全身血脉畅通,结肠炎自然消失了。

收获了健康,朱俊霞跳舞的劲头更足了。十几年来,她风雨无阻,在音乐中飞旋,把生活中所有的不如意都揉进灵动的舞姿,转化成快乐的舞步。

## 2 拍照拍出好心情

一次,朱俊霞看到网友在一片盛开的花中拍摄的照片,模特拍照姿势特别优雅,让人艳羡。朱俊霞有些心动,她当即约上网友出游拍照,在风景秀美之地,随心地摆出各种姿势,让网友抓拍美丽的瞬间。回家后,她收到网友发来的照片再自我欣赏一番,快乐可以延续一整天。自此,她又多了一个爱好——做拍友的影像模特。

为了拍出更多出彩的照片,每次拍友出游摄影,朱俊霞都会精心打扮一番。拍芦苇照,她会特意穿上红色风衣;拍红色的花,她会穿上绿色短裙,配上白色小外搭。拍照的过程就是挥洒快乐的过程。朱俊霞做业余影像模特,不仅可以看到镜头前靓丽的自己,还可以和拍友说说笑笑,制造点小插曲,自然心旷神怡。

一次,拍友们去老城区拍摄古街风景,看到一个人摇着拨浪鼓收破烂,拍友们当即来了灵感,一拍友戴上帽子骑上车,摇着拨浪鼓,朱俊霞和另外的拍友坐在三轮车上,在一片笑声中,相机咔嚓咔嚓把这一群欢乐的“收破烂者”定格下来。

朱俊霞的生活就是在欢乐中度过的。

抢鲜播报

## 西沟赏冰挂一日活动

西沟地处太行山深处,山高谷深,林密草茂,集雄、秀、奇、幽于一体,集山、水、林、洞于一身,贵在原始,美在天然,人称“中原小九寨”。

每年入冬,自然形成的大量冰挂,壮观美丽。“游走部落”户外团队曾多次穿越此线,具有丰富的经验。本次活动亮点在于:适合新人体验户外活动,徒步路线无难度且强度适中,有山有水有美景。让我们一起去一睹冬日西沟冰挂美景吧!

活动时间:1月12日

参与方式:登录“洛阳社区·游走部落”板块在相关帖子下跟贴报名参加。

## 济源五龙口登山、温泉一日户外活动

位于济源市五龙口镇的谷堆山,是以温泉为特色的山岳型风景区、国家级猕猴自然保护区。它集山水、古迹、稀有动物、温泉于一体。

周日,“绿野仙踪”户外团队将带您泡温泉。一个多小时的车程,来回也不劳累,这样既休闲又舒适的行程对老人、孩子再合适不过了。在冬日里,登登山、泡泡温泉,是极致的享受!

活动时间:1月12日

参与方式:登录“洛阳社区·日游天下”板块在相关帖子下跟贴报名参加。

## 山西道宝河一日穿越活动

道宝河是一个古朴的山村,静静地躺在大山深处。来到这里,可以看到太行山的逶迤磅礴,还能看到它壁立千仞的峻峭。

周六,让我们跟随“洛阳徒步”户外团队脚步,在远离城市的山里,在安静朴实的村子里,感受宁静与祥和。

活动时间:1月11日

参与方式:登录“洛阳社区·洛阳徒步”板块在相关帖子下跟贴报名参加。

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)

+ 驴行影像

发帖人:老白干

上传时间:2013年12

月23日

拍摄地点:三门峡黄河湿地王官天鹅聚集区

影像絮语:入冬后,成千上万的天鹅陆续飞回“家乡”——三门峡黄河湿地王官天鹅聚集区。近些年,黄河湿地环境得到有效保护和改善,成为天鹅越冬栖息的好地方。每年的11月至第二年的3月,正是拍摄天鹅的黄金时段。



(刘淑芬 整理 图片选自“魅力洛阳摄影交流群” 请作者与本报联系,以付稿酬)