

随着音乐舞起来 健康美丽跟着来

□记者 闫卫利 社区通讯员 刘彩琴 文/图



淘宝晒宝

1 最火的就是舞蹈班

要问市老年大学里哪个班最火?非舞蹈班莫属。

“每年报名时都是舞蹈班最先报满,现在有两个初级班、两个中级班,每个班有40多人,还有不少人报不上名。”舞蹈班老师孙英说。

今年刚进舞蹈班的王丽感受最深:“之前报了两次名我都没报上,这次我5点起床来排队才报上名啊!”

为什么舞蹈班这么火?舞蹈班是清一色的“妈妈班”,大家平时在家做饭、拖地、带孩子,生活繁琐且枯燥。到了舞蹈班里,大家随着音乐舞起来,换了脑子,也换了心情,还活动了筋骨;还有人是为了圆年轻时的舞蹈梦,总之,学者众多。



劈叉对王丽来说,已不是难事

2 进了舞蹈班 变成气质女

舞蹈,是你变成气质美女的捷径,即便你青春已逝,它照样能让你修炼成气质美女。

洛龙区的石菊今年56岁,今年上半年进入市老年大学舞蹈班学习。“进班时我148斤,现在120斤,效果很明显啊!”石菊说,她的减肥动力就来自舞蹈。

刚进班时,看到身材苗条的老师举手投足间散发着优雅的舞者风范,她真心醉了;再看看自己,腰上的“游泳圈”有两个,跳都跳不起来,哪有美感可言?“我要练得像老师一样美!”石菊暗暗发誓,她上课跟着老师练,课后还约两个同学步行,每天走1万多步。在步行时,几个人聊聊舞蹈动作,还时不时停下来比划比划,几个月下来,石菊甩肉20多斤,僵硬的胳膊、腿都灵活了,干家务不再气喘吁吁,走路昂首挺胸,整个人都精神了。



学员们在进行形体练习

3 大妈劈叉,一劈到底

如果你只满足于动动胳膊、腿,那就跳广场舞吧;如果你想让身材、气质更好,还得跟着专业舞蹈老师好好学。

“很多人跳广场舞时动作不规范,像在做操,缺少美感,在舞蹈班里,老师更注重跳舞的韵味和力度。”孙英说。舞蹈班的学员要经常练基本功,比如劈叉、绷腿、伸腿等,每个动作至少保持20分钟。

老胳膊、老腿还能劈叉?其实,这些基本功没那么难,舞蹈班的不少学员劈叉都能一劈到底。孙英教大家:

“一边看电视一边练,两不误。”

如果你想把广场舞跳得更美,也可以自己在家练习,孙英强调了几个要点:不要单让小臂舞动,要让整条手臂和肩一起动;前踢腿时要让大腿带动小腿,后踢腿时要让腰部带动整条腿往后踢;跳舞时,身体要遵循前沉后靠的原则,才能跳出韵味;要有表情,不能从头到尾都是“僵尸脸”。

最重要的是,老年人学习舞蹈动作时要循序渐进、量力而行,以免受伤。

从两位数到四位数 见证岁月变迁的工资条

□记者 闫卫利
社区通讯员 刘彩琴 文/图



范勤志细心地将工资条贴在一起

1974年的工资条

家住黄梅路的范勤志有两个文件夹,里面收藏着他的工资条(如图),从1974年开始发工资条起,总共430多张。

1974年,范勤志在一个军工厂上班,当年3月发工资那天,他发现,除了现金,还有一张字条,上面注明他的标准工资为37元,还有粮食补贴1元,扣伙食费15元、医药费0.2元等明细,最后发到手的现金是17.86元。

“挣了多少,扣了多少,明明白白,这工资条我得留下来。”范勤志这样想。此后,每个月的工资条他都拿回家,按照时间顺序整齐地贴在一张白纸上。当国家调整工资时,他就在工资条上标注一下。

“1978年12月,我的工资涨到了43元,1984年涨到了50元,1994年涨到了190元,2000年以后涨到了1000多元,如今我退休了,工资是4000多元。我们国家经济发展得怎么样,从我的工资条就可见一斑啊!”范勤志感慨地说,“每次翻看工资条,我都有一种感受:国家越来越强大,老百姓的日子越过越好。”

如今,工资直接打到工资卡里,但范勤志每个月都要往单位跑一趟,为啥?就为了工资条。“这是我不能丢掉的宝啊!”范勤志说。

精彩一瞬

红歌嘹亮

每天,周王城广场上都有一道亮丽的风景线——集体唱红歌的银发一族。有乐谱、有配乐、有指挥,“东方红,太阳升……”老人们激情澎湃,空气中有些许寒意,他们唱歌的热乎劲儿能把寒冷驱走。

(闫卫利/文 周全美/图)



本版开设的栏目有:《怡情乐园》《逍遥寿星》《我拍爸妈》《再上学堂》《淘宝晒宝》《含饴弄孙》《精彩一瞬》《儿孙祝愿》《闲情雅趣》等,欢迎投稿。

投稿邮箱:
wanqingabc@126.com
提供线索请拨打:
15137956968
18637927388