

55岁的她跳拉丁舞近20年,让丈夫也迷上舞蹈。他们不仅自己跳,还带着市民一起跳……

# 台州椒江有对“舞林伴侣”

□特约记者 张亚妮

“

每天晚上7点钟,台州的罗娅萍都会前往经济开发区的星星广场,开始跳拉丁舞。体态轻盈、舞态花俏、舞步利落紧凑、动作舒展到位……她的精彩舞蹈总会吸引来不少市民赞叹的目光。

罗娅萍家住塘岸社区,今年55岁的她丝毫不逊于年轻人,拉丁舞、摩登舞,她都爱跳。除了自己爱跳拉丁舞外,罗娅萍拉上丈夫一起跳,夫妻俩是台州民间舞蹈界有名的“舞林伴侣”。为了让拉丁舞得到更多人的喜欢,罗娅萍还带了不少学生。师生共舞,成了星星广场一道亮丽的风景线。

”



## 从自娱自乐到传授舞技

每个广场上,都有一群热爱广场舞的大妈,而星星广场,却与众不同,因为有一个热爱拉丁舞的大姐,那里更吸引人的是拉丁舞。

从2015年8月份开始,罗娅萍几乎每晚都会来到星星广场上跳拉丁舞。其实,她在2008年就已经“占领”了星星广场,但是因为家庭原因,断断续续跳了两年多,直到去年才开始重回“舞林”。这一跳,就没停下来。

罗娅萍的舞蹈活泼可爱、动感流畅,吸引了许多市民围聚过来欣赏。当她跳完一支舞蹈中场休息的时候,经常会有人上前打招呼希望能跟着她学习。

“大姐您好,您跳得真好,我也想学,您能不能教



我跳拉丁舞?”去年9月份的一个傍晚,来爬白云山的小彭恰巧看到了罗娅萍的舞姿,被深深吸引,上前问道。

罗娅萍答应了,有了第一个,就有第二个,陆陆续续,到现在罗娅萍已经收了20多个学生。每天晚上,他们准时相约广场,一起翩翩起舞。

“有些学生素质好一点,学得很快,有些学生学得慢一些,但是大家都学得很用心,也很开心。”罗娅萍说,自己跳拉丁舞本来是自娱自乐,但看喜欢的人这么多,就想把拉丁舞发扬光大。



## 曾去武汉、上海辗转学舞

别看现在罗娅萍教他人跳舞,以前的她是个热爱舞蹈却苦于没有入门老师的“小菜鸟”。

罗娅萍以前在黄岩一家食品厂工作,厂里效益不好,下岗了。日子是清闲下来了,但是生活无聊。1997年的某天晚上,罗娅萍来到黄岩九峰公园散步,看见公园里有一群人正在跳拉丁舞。

“当时有一对湖北的夫妻在教拉丁舞,我看得入了迷,就上去让他们教教我,我记得当时学一种舞要175元呢。”罗娅萍说,“那个时候,我每个星期都去学舞蹈,拉丁舞、摩登舞都学。”

2002年,丈夫於利平也加入了罗娅萍的学舞战队,夫妻俩正式组成了一对黄金搭档。

对罗娅萍和於利平来说,光老师教还远远不够,他们的追求更高。每天6点,罗娅萍和丈夫一起,守在电视机前,一起收看央视五套的一个舞蹈节目。“电视节目播放得太快,我们就花钱买了录像机,把每期电视节目记录下来,不想错过每一个动作。”罗娅萍说道。

“我们学拉丁舞比较早,那时拉丁舞在台州才刚兴起,也还没有很专业的老师,我们就辗转去了武汉、上海,找资历深的老师学习。一边学习,一边去买专业的拉丁舞衣服和鞋子,那个时候真花了不少钱。”於利平说。



## 常跳拉丁舞,身体康复了

罗娅萍说,拉丁舞让她越学越痴迷。而於利平说,是拉丁舞让他的脊椎“重生”,学舞让他恢复了健康。

2002年,於利平生了一场病,他的背开始弓起来,还伴着不时的疼痛。於利平渴望锻炼身体,看到妻子对舞蹈的痴迷,于是他开始跟着妻子一起学习舞蹈。

扭动、扩张、拉伸,长期的练舞,於利平的背部竟然发生了奇迹般的转变。弯曲的那部分慢慢地笔直起来,他去医院拍片,医生告诉他,他那块弯曲的脊椎,因为跳拉丁舞,两边长出了肌肉,肌肉挤压扶正了脊椎,所以他又重新笔直回来,现在那块脆弱的脊椎不再弯曲,疼痛感也消失了。

“拉丁舞是以运动肩部、腹部、腰部、

臀部为主的一种舞蹈艺术。腹直肌、腹外斜肌、竖脊肌、背阔肌等上百块肌肉都参加运动,所以我才康复了。”於利平说,常跳拉丁舞,弯曲的脊椎可以归正,椎间盘突出也可以得到预防和治疗。

舞蹈是罗娅萍和於利平最喜欢的娱乐和健身活动,他们也乐于分享自己的这份喜爱。黄岩西城社区文艺晚会、椒江白云街道塘岸社区表演、白云街道办事处文艺汇演,都少不了两夫妻优美的舞姿;台州市体育舞蹈比赛、“天台山旅游”杯舞蹈比赛等,也有他们获奖的身影。

夫妻俩说,会一直跳下去。

## 永不停步的跑者许建永

在宁波诸多“越野跑达人”中,年过五旬的许建永是为数不多“元老”,他已报名参加下个月举行的“2016宁波山地马拉松赛”团队组的比赛。在许建永的生活中,长跑是不可或缺的一项内容,就像吃饭、穿衣一样,而这种习惯他已经坚持了30多年。

“这两年参加宁波山地马拉松,我的体会很深——赛道特别漂亮,将慈城的历史文化与江北的山水美景结合,一路上感觉非常好,所以宁波山地马拉松的宣传语我一口气拟出了10条。”许建永说,他在宣传语征集活动获得1000元奖金,已经委托组委会捐赠给慈善组织。

许建永1980年开始长跑锻炼,在浙江大学时经常和同学一起,跑去灵隐寺再跑回学校,来回距离有七八公里。这样跑了两个月,许建永发现自己有了明显变化:吃饭胃口好了,睡眠也明显改善了,整个像换了一个人似的,他练长跑的兴趣更浓了。大学第二学期时,班里已经没人跑得过他了。回宁波工作以后,许建永依然坚持着长跑习惯,而且距离越来越长,从当初的每天5公里增加到现在的每天10公里。身为镇海长跑队的副队长,他和30多位队友一起,每天坚持着“长跑事业”。

在宁波,凡是和跑步有关的活动中,总能见到许建永的身影。31年前,许建永大学毕业刚参加工作,从最早的海曙区环城跑比赛到宁波市首次国际铁人三项赛,从宁波的马拉松跑到上海国际马拉松,许建永一直马不停蹄。他是个闲不住的人:去年12月19日,他到宁波技师学院参加了一场“一级消防工程师资格考试”,次日他又以校友身份赶到杭州参加了浙江大学2015年国际校园马拉松赛……

每天10公里的长跑,如何避免受伤?许建永介绍,跑步前一定要做好热身活动,跑完后也不能忘了做好拉伸练习。此外,要尽量避免在硬质路面上跑,如水泥路面、柏油路面、石头路面甚至台阶等,他自己经常在塑胶跑道上跑,这样可以最大限度地保护关节。

如何避免长跑中的枯燥乏味?许建永对此也很有心得:“找些跑友一起跑,大家相互鼓励,这样就不会感到枯燥了。跑的过程中,你会看到沿路的风景,心情也好了。久而久之,长跑就成了一种享受。”

(通讯员 木水 吴红波)



许建永(左一)