

年近花甲,他重拾舞蹈梦 杭州滨江“真龙舞之团”有位男团长

本报记者 崔义刚

一般人的印象里,广场舞是女性的“专利”,跳舞的队伍里,男同胞凤毛麟角。不过在杭州滨江的一块场地上,一位58岁的大叔不仅舞跳得好,还是这个舞团的“团长”,他叫赵力忠。

一个偶然的契机 他再度燃起对舞蹈的热情

由于父母支援大西北,祖籍温州的赵力忠从小生长于甘肃。“小学、初中、高中都在学校的宣传队跳舞,爱好文艺。”赵力忠说,但是由于身高问题,高中毕业后,他没能被当地的文工团录取。1980年,赵力忠进入工厂工作,从那以后,他就再也没接触过舞蹈活动,“这个爱好就这么放下了。”

1989年,下岗后的赵力忠回到老家温州自谋出路,干过很多苦活累活,后来开了一家杂货店。2012年,

他随家人迁到杭州滨江水印城小区定居。一个偶然的契机,他再度燃起了对文艺的热情,“看到小区里有十几位大妈在跳舞,我觉得这个非常适合我,内心深处的那根弦被拨动了。”

从那以后,他就跟着大妈们在广场上跳舞。“大家都是自发的,也没有固定的老师,哪位大姐学了一个新舞蹈,就教给大家。”赵力忠说,从此之后,广场舞再也没有离开过他的生活。

不愿“寄人篱下” 他努力学舞成立自己的社团

跟着大姐们跳了两年之后,有人跟赵力忠说:“你跳得这么好,以后你来教大家吧。”赵力忠没有犹豫,一口应了下来。于是,他开始在網上学习广场舞:“找一些自己比较喜欢的类型,学会以后教给她们,最早的一首曲目是《鲜花开在草原上》。教学都

是免费的,我看到哪位队员有进步了就很欣慰,很有成就感,帮助别人也愉悦了自己。”

随着广场舞的“功力”愈发深厚,赵力忠在附近几个小区的名声也越来越大。2016年,他搬到旁边的小区重新建立了一支队伍,起名为“真龙

男人跳舞不尴尬 未来他要发展更多男同胞

对于赵力忠酷爱广场舞并且成立舞团这件事,家里人都很支持。赵力忠说,跳舞这件事情,家人之间要互相理解。“其实交谊舞我也会跳,但是这个舞蹈有身体接触,为了家庭和睦我就放弃了。”说到这里,赵力忠憨

憨地笑了起来。

一般人看来,广场舞是大妈们的“专长”,一个男人天天跳广场舞会不会觉得尴尬?赵力忠说,完全没有这种感觉。“不尴尬,我就是觉得有点遗憾,原来我的舞



舞之团”,两年下来,小团队已经发展到了100多人,涵盖附近的七八个小区。“有西兴的,也有一桥、三桥那边的,有些人特别喜欢我的风格,再远也要跑过来。”工作日的9点到10点,以及每天的19点到20点,是舞团的活动时间。

后来,舞团和位于滨江的排舞中心建立了联系。“有培训任务时,中心老师会通知我们去学习。”去年的排舞广场舞总决赛上,中心邀请舞团表演了节目《哈达》。在排舞中心的培养下,最近,赵力忠还拿到了广场舞的2级教练员和裁判员证书。

队里有几位男士,但因为工作调动都离开了。”

赵力忠说,6月底,舞团要参加一个比赛,需要两名男队员,他正在努力“探索”:“附近有个人民舞池,那里有男士在跳舞,我想去走访一下,找

几位男士加入,加强一下我们的队伍。”赵力忠认为,男人一样可以跳好广场舞:“队员们都夸我的腰胯比女的还柔软,我说就是要经常跳舞,身体的灵活性会越来越好,这是锻炼身体

从毫无基础到酷爱健身 1年“暴瘦”30斤,27岁嘉兴辣妈人生大变样



减肥,可以称之为“每个姑娘毕生的事业”。之所以如此,是因为大多数姑娘都只是把“减肥”二字天天挂在嘴边,却没有过实际行动。而嘉兴的一位辣妈则不一样,她下定决心,花了1年时间,从134斤减到了104斤。

痛失小宝,她下定决心减肥

在学生时代,曹亚琳就一直是个微胖的女孩。大学时期,她的体重是120斤。结婚生子之后,体重冲破了130斤,一度达到了134斤。那段时间,她觉得整个人的精神状态都

不太好。虽然一直说想要减肥,但都没有坚持下来。

最终让她下定决心去运动的,是对她而言一次痛彻心扉的打击——去年,曹亚琳怀了二胎,可惜后来遗憾地失去了宝宝,这让一家人都非常心痛。“当时我一直觉得,是我不够健康才影响了宝宝。”虽然医生告诉曹亚琳,这跟她的体重没有太大的关系,但曹亚琳却一直心存愧疚。

在小产后休息的那段时间里,曹亚琳想了很多,最终她下定决心:以前对生活不够认真,很多事情都没有坚持,现在,自己要尝试做一件长久坚持的事,直到成为习惯。于是,她选择了运动。

1个月之后,她开始了健身计划:每天晚上10点,曹亚琳会准时睡觉,

早晨6点起床去散步,每天往返大约3公里。这样,她坚持了两个月瘦了10斤。

害怕跑800米,却报名杭马

刚开始,3公里的路程曹亚琳需要用45分钟,后来,她发现35分钟就能完成,体能有了很大提升。就在这时,她做了一个让家人意外的决定。“我报名参加了杭州马拉松,7公里。”对于一个运动基础仅是散步两个月的人来说,这个决定有些“疯狂”。要知道,大学时的800米跑体测几乎要了她的命。

曹亚琳说,当时家人都不支持,怕她身体吃不消,但她却很坚持。报名首轮抽签,曹亚琳没有被抽中,没想到半个月后,主办方告知她抽中了替补签,她可以去跑了。“当时特别兴奋,马上开始了准备。”曹亚琳从老家湖南回到海宁,开始每天沿着翁金线跑步。

“去跑马拉松的前一天,我先生还说让我自己去。”曹亚琳说,家人对她体能的担心直到比赛前都没有消除,但真正到了那天,丈夫却早晨5点

起床开车送她去杭州。回忆起参加杭马那天,曹亚琳很激动:“你想象过吗?3万人一起跑步,航拍机就在我的头顶,那种情况下,我根本停不下来。”曹亚琳说自己就像打了鸡血一样,一股劲冲到了终点。

杭马告捷,运动成为习惯

杭马之后,曹亚琳真正开始了系统的锻炼。每周她会去两次健身房,主要是为了练瑜伽,除此之外,一周中,她还会跑3次长跑,每个月的跑程在100至120公里。今年3月,她的体重降到了114斤。这时候,她已经迈过了想要放弃的阶段,逐渐把运动当成了习惯。

如今,曹亚琳的体重是104斤,之前的轻度脂肪肝也没有了。她最直观的感受是:去服装店,终于能买到合适的衣服了。

比外形的改变更让曹亚琳开心的是,运动让自己的心态更豁达了:“现在我会更自信,更正能量。运动可以让我变得更瘦,但最重要的是能让我更乐观开朗!”

(通讯员 朱文)