

# 广场舞让六旬老人晚年生活绚丽多彩

## 舞出精神养老新方式,跳出健康幸福新节拍

实习记者 赵诗怡 文/摄



常青树

在杭州,有一位奶奶级健身达人,通过跳广场舞收获了健康和快乐。

张凤花今年68岁,虽然年近古稀,却精神抖擞,“吃嘛嘛香”。可在十几年前,张凤花也曾被疾病困扰。2004年的一天深夜,张凤花由于腹部疼痛在床上翻来覆去。经检查,张凤花的腹痛是由胰腺病变引起,医生建议她饮食易清淡,身体恢复后,多参加户外运动。听到这样的消息,原本只想安心享福的张凤花经过冷静思考后决定:“改变自己,走出家门动起来!”

### 丈夫相伴,陪她重拾儿时梦想

张凤花并非一直不爱运动,恰恰相反,小时候的她疯狂地爱着跳舞。小学时,她是班里的文艺委员,每年都代表全班参加学校的舞蹈比赛,深受老师和同学的喜爱。张凤花说:“我特别爱跳舞,只要舞起来,我就感觉特美好。”但随着年龄的增长,生活琐事、工作学习都

让张凤花忙得焦头烂额,无暇顾及自己的爱好。

身体的病痛终于让张凤花下定决心重拾舞蹈梦。刚开始,每逢晴天,张凤花会在清晨和晚饭后四处溜达,看见哪儿有人在跳广场舞,就跑去跟着学。若逢雨雪天,张凤花便呆在家中,打开手机,上网挑选自

己喜爱的广场舞下载下来,看着视频里的舞蹈,自己打着节拍,数着步子和丈夫一起跳。

为了支持张凤花锻炼,丈夫承包了买菜烧饭搞卫生的家务活,让她能有更多时间做自己喜欢的事。张凤花的丈夫坚定地说:“只要是对她健康有帮助,我就愿意支持她。”

### 老年广场舞队,跳舞只为健康快乐

这一跳就是14年,如今张凤花已是一支老年广场舞队的领队了。每天早上7点,在杭州市临安区苕溪边的空地上,都能够听到张凤花响亮的声音:“一、二、三、四,转圈,摆手……”

这支老年广场舞团队中最大的

已经80多岁,最小的也有50多岁。由于年龄原因,一些节奏快、有难度的广场舞他们都无法适应,因此张凤花每次都挑简单易学的广场舞教他们。“凤花可是我们的舞蹈教官,愿意耐心教我们这些年纪大的老人跳

舞。我们在一块唱歌跳舞特别开心。”其中一位阿姨指着一个19寸的广场舞音响视频器,告诉记者,张凤花为了让他们这些耳背的老年人听得更清楚,自掏腰包买了设备,这让大家都很感动。

在张凤花看来,跳舞是一件让人身心愉悦的事情,不但让自己收获健康快乐,更是给子女们减轻负担,使家庭关系变得更加和睦。张凤花说:“我们老年人聚到一起跳舞不图什么成绩,都是为了健康快乐,我会一直坚持跳下去的。”



### 老少切磋

近日,“老少乐”棋类交流活动在新昌县老年活动中心举行,18位老年象棋爱好者和来自各校的小棋手参加。据悉,新昌县老年体协每年暑期都要安排这项活动,旨在活跃棋室气氛,进一步体现尊老爱幼的优良传统。参加这次活动年龄最大的有92岁,最小的9岁。

新体



享健康

立秋养生

警惕“秋燥”



8月7日是24节气中的立秋,此后气温由升温向降温转折,此后湿气逐渐减弱,之前让人难以忍受的“桑拿天”逐渐减少。由于刚立秋,天气还保留着暑气,要防秋燥、防秋膘,尤其是中老年人在饮食上,应以滋阴润肺为宜,可多吃些滋阴润燥的食物。同时,应注意节制饮食、适量运动,以控制体重。



运动汇

## 黄岩老年体育展风采 拿手好戏齐上阵

8月7日,台州黄岩区体育馆锣鼓喧天,好不热闹。这是“庆祝改革开放40周年”黄岩区老年体育成就展示活动的现场,黄岩区老年体协的成员们上演了一出精彩绝伦的体育节目,博得全场观众的阵阵叫好和掌声。

上场的表演者以老年人为主,但带来的节目技术难度可不小。整齐划一、动作漂亮的锣鼓和百人腰鼓,极具动感、飞腾跳跃的传统舞狮,刚柔并济、气势雄浑的百人太极拳,热

辣摇曳、舞步灵动的拉丁舞……老年体育达人们纷纷拿出了自家的拿手绝活,使尽浑身解数,展现出黄岩区老年人们良好的精神面貌。

据了解,这些参加活动的表演者大多来自黄岩各地的乡镇街道,平时自发排练,逢年过节还会下乡串巷,为老百姓们表演助兴。台州市老年人运动氛围浓厚,六成老年人均有参加体育活动,黄岩区的老年人们尤为积极,颇具表演形态的繁多体育项目成为当地老年人运动

的一大特色。

这些在老人们的生活当中形成的运动表演项目,在全省乃至全国都是名声在外,不少更是拿下过来自全国、全省的各种荣誉。“老年人的运动,不完全是身体健康上的,更是心态上的,通过这些体育项目,大伙儿心情开朗,乐在其中,表演自然也精彩了。”今年已经80多岁的黄岩老年体协秘书长毛履成说,“体育的成就,归根结底还是人身心的健康。”

(通讯员 陶子骞)

「水油焖」蔬菜

适合老人吃



一些老人牙口不太好,很多茎叶硬的蔬菜,即使炒熟后,咀嚼起来还是较费力,使膳食纤维摄入不足。“水油焖”蔬菜既口感柔软,又方便烹饪,适合老人食用。最简单的做法是直接用水和少量香油焖煮,食材可以是绿叶菜,也可以是菜花、冬瓜、白萝卜等,焖煮时间根据食材特点调整。