

身负使命,跳出美好生活 “西湖莉莉”舞蹈团:我们的粉丝遍布全国

每晚7时,杭州西湖文化广场西北角,一支约50人的广场舞队伍,尤为吸引眼球。3名领舞站在最前方进行示范,精心编排的舞蹈动作、专业的舞蹈教学、整齐的队伍,在各类广场舞队的“争奇斗艳”中,毫不示弱。

3名领舞的其中一人就是“西湖莉莉”舞蹈团团长兼教练管莉。由于长期在西湖文化广场领舞,名字中又带有个“莉”字,大家都叫她“西湖莉莉”。

A 退休另觅他处发挥余热

54岁的管莉,自幼在杭州大观艺术学校习舞。“幼师工作退休后,我还想继续跳舞。”管莉说,2009年10月,她先是买了一台小型录音机,和几个同样喜欢跳舞的朋友在广场上自娱自乐。没想到一个月后,队

伍就迅速扩大了,甚至吸引了男性加入。

古稀之年的薛大叔,是为数不多的男学员之一。正是看中“西湖莉莉”的舞蹈与众不同,他于2012年入团。作为团里年龄最长的学员,



他笑着说,这些年自己越跳越有劲。

10年时间,“西湖莉莉”舞蹈团日益壮大,目前稳定队员100多人,还在全国各地有分队,“我们团队很专业,编舞、教舞、文宣、摄影摄像、音频视频制作、服装采购等。”

B 第一个吃“网络教学”螃蟹

管莉的舞蹈教学,很受舞迷们的追捧。即便手脚不协调的“新手”,她也一板一眼地认真教,一个一个地纠正动作,“我总和他们强调要自信,而且我之前做的是幼教,耐心、细心比一般人要强。”

2011年,正是互联网兴起之时。管莉想,为何不借用互联网的“东风”,把自己的舞蹈分享给更多

舞友呢?很快,管莉发挥自身编舞特长,结合舞团专业性的长处,签约了杭州某互联网公司。每月她和团队都会原创1到2套新的教学视频,通过网络视频为全国的老年人编排新舞,手机、电脑都能收看。

“我记得第一个视频是春雷唱的《蝴蝶泉边》,当时在西湖文化广场北面录制的,我分别对正面和反

面动作进行拆解和示范。”管莉说,当年网络上做原创教学视频的人寥寥,她也算“第一个吃螃蟹”了。后来,她在2012年编排的《西海情歌》,在网上蹿红,有几百万的点击和转载量。如今,“西湖莉莉”的名号火了,微信群也满了,五湖四海的粉丝慕名而来,或是向管莉现场求教切磋,或是与她以舞会友。

C 有了组织更有了社会责任

管莉说,自己算是见证了广场舞从动起来、跳起来、美起来到炫起来的变化。

“身处一个好时代,只要怀有热爱,心有坚毅,有什么做不到呢?”管莉这么说,也这么做,她从零开始,到拥有全国一级广场舞教练资质,把一个广场上的舞蹈精髓雕琢出优美的舞台效果,所有的一切都在向阳生长。

2015年,“西湖莉莉舞蹈团”经民政部门登记注册后正式成立,落

户在朝晖街道应家桥社区,成为一个社团组织,并奔赴全国各地参加比赛。管莉家中,摆放着这些年参赛获得的各类奖杯。其中,让她最骄傲的是带队参加综艺节目《一起来跳舞》,获得“2018年度最具推广性广场舞队”称号。

有了组织,舞团更注重社会影响,专注发挥余热。管莉会带着舞团成员与社区群众参与社区文艺活动与公益活动,手把手地教群众舞

蹈动作,培养社区文艺骨干;每年还会到朝晖街道敬老院、杭州市社会福利中心进行慰问,为老人们奉献精彩的文艺节目;管莉还自编了一套有益于身体健康且简单易学的拍手操,把健康理念传递给更多人。

“人有追梦之权利,无论年龄之老幼。”对于管莉而言,广场舞不仅是一项活动,更是一项使命。她希望大家能在广场舞中,跳出对舞蹈与生命的热爱。(通讯员 汤婕 吴璐怡)

工间操从“被排斥”到“欲罢不能” 洞头百姓营造 健康生活常态化

本报讯 最近,在温州洞头区政府大院内、区审批中心等地方,伴随着第九套广播体操音乐的响起,很多单位的干部职工在走廊、会议室、办公室等依序站好,开始了10分钟的工间操活动。一时间,洞头区掀起工间操热潮。

经过9个月推广,洞头区工间操活动从起初的“被排斥”转变为让人“欲罢不能”,这也意味着健康洞头建设正逐步深入人心。

早在去年下半年,为全面落实健康浙江考核任务,不断提高干部职工健康锻炼意识,推动全区健身活动常态化,“工间操”被提上日程。

“一方面是落实考核任务,另一方面是加强身体锻炼。现在机关工作节奏快、压力大,很多人缺乏锻炼,身体处于亚健康状态,特别是久坐办公室,颈椎、肩周、腰椎、手腕关节等很容易患病。”区卫生健康局副书记林振权说,这次工间操推广,旨在营造全民健身的氛围,也是顺应了“大健康”的理念。

做工间操的好处显而易见,但这种只需区区几分钟即可的锻炼活动,在推广普及的过程中却处处遇瓶颈。起初很多单位为了完成任务形式主义的走过场,很多工作人员甚至因为业务忙对工间操甚是排斥,但在一天、两天、三天的坚持下,大家发现每天上午下午10分钟的工间操,让工作效率提高了,提升了人的身体状态,慢慢的离不开工间操了。截至上月中旬,已有八成以上的机关单位制定了工间操制度。

干部职工在不影响工作的情况下,每天两次起身做操,向办公室职业病“宣战”。广大干部职工纷纷表示,虽然每次用时不过短短10分钟,但却有一种畅快淋漓的感觉。“工间操”就像大家的“健康加油站”经过10分钟的舒展筋骨,精气神更足了,感觉工作起来更有劲了,发现有点欲罢不能了。

(通讯员 陈艳秋)

负重前行 为生命赛跑

本报讯 日前,嘉兴市消防救援支队组织开展2019年全市消防救援队伍春季运动会,来自全市的119名消防指战员参加比赛。图为背负空气呼吸器5000米跑比赛。消防队员们说:“今天快一秒,明天就能为营救更多生命和财产赢得宝贵时间。”

通讯员 赵颖硕



编读往来

◎衢州李先生:近日,在衢州有一个畲族文化节正在举办,十分好奇,这个文化节上都有些什么项目,据说还有民俗体育项目,刮起一阵“最炫民族风”,想了解一下具体情况。

小编:日前,衢江区举村乡第十

届“三月三”畲族文化节开幕。“三月三”是畲族的传统节日,在这一天里畲民们会载歌载舞,祭祀祖先,拜谷神,炊制乌饭,款待来客,更有不少畲族体育活动举行,百姓借此抒发对美好生活的向往和热爱。

本次衢江区举村乡“三月三”文

化节从“梦忆畲乡”、“千年畲礼”、“西坑畲情”和“野趣畲风”四大板块,全面展示了举村乡畲族文化、西坑村省3A景区乡村旅游风光、当地传统民俗风情等,打造“畲族文化+旅游风情”鲜明特色的旅游文化。

(通讯员 徐雪明)