

# 西湖之畔刮起“舞”林旋风 百名舞术高手决战“紫禁之巅”

**本报讯** 日前,2019广场舞大赛浙江赛区总决赛在浙江广播电视集团800平米演播室上演,经过前期海选、地区初选、省级复赛的层层选拔,来自杭州、温州、嘉兴、金华等地的150多名舞友最终登上决赛场,以翩翩姿态秀出动人魅力。

作为中老年群体运动健身、自我调养的集体性活动,广场舞早已成了街头巷尾不可或缺的“新兴潮流”。继8月8日共有24支队伍参与的杭州赛区海选赛,及近日再次开展的、汇集全省11个地区总计38支队伍的复赛后,登上本次浙江省赛区决赛这个星光璀璨的主舞

台的16支队伍,可以说是精英中的精英。

经过激烈的角逐,来自温州中华韵春满大地舞队荣获浙江赛区总冠军。据悉,她们将代表浙江省出征,参加广场舞大赛全国复赛。“《中华韵》在温州的学员总数超过4000人,不仅融合了中国武术、戏剧、中医养生知识,也借鉴了芭蕾、民族舞等各种专业舞蹈的动作。”候雅婷是中华韵形体艺术队的队员,据她介绍,此次最终入围的跳中华韵的团队共有两个,分别是中华韵春满大地队和中华韵形体艺术队。

候雅婷自10年前开始接触中华韵,长期伏案工作所导致的颈部酸痛得到明显改善,因此她的不少姐妹都开始跟着她一起练,“对我们中老年人来说,健身是一方面,舒缓心情也是相当有益的。”

此次比赛组委会相关负责人表示,他们希望通过这种形式,为中老年人朋友搭建一个运动健身平台,“既丰富了老年人的业余生活,同时也充分展现了在全民健身迎亚运的背景下,老有所为、老有所乐的幸福生活和积极向上的精神风貌。”

(通讯员 徐 丽)



## 81天,5766公里 温州七旬老汉 “千里走单骑”

本报记者 王品燚

“我已经回到温州了。”电话那头传来的声音中气十足,虽然一路跨越了大半个中国,但是在温州骑士林周强看来,这只是人生的一段距离罢了。

3个月前,温州瓯海市民中心广场上,一名已经古稀之龄的老人骑着一辆自行车,装带着简单的行李就一路向西出发。“这次的目标就是拉萨,中国境内能用车轮到达的地方我基本都已经打卡,这次就是为了让自己的骑行生涯不留遗憾。”林周强告诉记者,此番旅程,总共历时81天,骑行5766公里,虽然在他的“职业生涯”中只是很短的一段距离,但对于这个年纪的人来说,却实属难得。

虽然已经有不少的经验,但是高原地形仍然给林周强造成了不小的困扰。“虽然以往也有在5000米以上高原地形骑车的经验,但是在到达念青唐古拉山脉主峰的时候,海拔已经超过7000米,而且都是以陡峭的上坡为主,一不小心,车子就会向后滑行。”林周强表示,那段路程消耗了他为数不多的体能储备,甚至在最后那段路,只能下车推行,并且还要时不时地用休息来减轻高原反应,“低氧的环境、透支了体力、四下无人,我必须得计划好每一步该怎么走,才能坚持到最后。”

“大昭寺、布达拉宫很美,确实不虚此行。”林周强表示,在抵达拉萨后,他将爱车邮寄回杭州的侄儿家,给自己放了个简单的小长假。他告诉记者,回程的时候他从杭州取车,绕过江苏前往上海市公路零公里标志,再从那骑回温州。“大概700多公里,这段路,我熟。”作为一名“骑士”,林周强直言他还会一直坚持在路上。



## 舞出风采

日前,“我与祖国同芳华·万名老人庆华诞”暨老年人庆祝新中国成立70周年体育精品展演活动在东阳市体育馆举行。活动共有1200名老年人参与,分为三步踩、木兰拳、健身秧歌、柔力球等8个方队。

金体



## 从旅行到舞蹈,再到出游…… 10年相伴,嘉兴这支健身队始终不停歇

10年前,因为机缘巧合,一群热爱舞蹈、健身的市民就此聚集,一支健身队就此成立;10年间,她们每天都会相聚在嘉兴市南湖区的范蠡湖公园,一起伴随着音乐翩翩起舞。平常时有小聚,偶尔相约着也会出去旅行,当初那群陌生人早已变成亲密无间的好姐妹。

### 1 10年运动路,改变的只是时间

前些天,这支队伍迎来了成立10周年的纪念日。“一晃10年,当初扛着‘大旗’到处寻找‘大本营’的日子仿佛就在昨天!”队里的“老将”章秋英回想起第一天的场景,格外感慨。对于章秋英来说,10年间唯一改变的只是年龄,“从

62岁跳到了72岁,10年来,我每天背着音箱从家里走到公园里,同一条路,每天反复,就这么走了10年。”

队里有一名“老将”,为了练舞,搬家后又搬了回来。“10年来我们练舞的地方从来没变过,后

来家人要搬到依云小镇去,我就只能一起搬走了,但同时我又非常想继续和姐妹们跳舞,无奈只能坐公交车赶来,算上步行和转车的时间,单程就要花上1个小时呢。”许敏回忆起这件事,想抱怨却又觉得有趣。

### 2 10年坚守,不变的是“队魂”

10年来,健身队不变的是感情,但在“风格”方面却有大变动。“我们队以前经常参加各类比赛,名次也拿过不少。现在大家年纪都大了,所以近两年我们几乎不出去参加比赛了,就是纯粹跳跳舞健健身。以前是希望别人看到我们的光芒,现在懂得如何欣赏自己的美了。”随着队员们年龄的增长,出于安全的考量,队长何善美提议健身队可以换个风格

继续走,对于这个提议,大家欣然同意。

“除了何队长,刘建华是我们的‘经纪人’,刘姐作为我们的技术顾问,她平时为大家进行分工。”队员们说起队里的骨干成员,称赞有加。平时要学哪些新舞蹈,近期打算去哪里小聚,去哪里开展短途旅行,队里的主心骨都会开会决定。如果待定的新舞蹈有很多的转圈或脚步动作,何

善美就会考虑它的安全隐患;如果大家出去聚会或旅行,费用等事情都由刘建华负责结算和收集;如果是拍照或伴奏音乐等出了问题,大家就会咨询刘姐……

“正是因为有了这样的主心骨,有这样的默契,我们的‘队魂’才会一直存在,我们才会成为一支‘铁打的队伍’。”回想起相伴走过的10年,队员们感慨万千。

(通讯员 孔嘉敏)