醉心学习健身舞蹈 走街串巷播撒欢笑

嘉善俏阿姨“舞林”弄潮忙

本报记者 洪 漪

在嘉兴体育舞蹈界,邹留珍可是大家熟知的热心人,不仅积极带头参加全民健身运动,更是公益演出的固定班底之一。只要有她的地方,总能听到爽朗的欢笑声。

今年67岁的邹留珍一头时尚减龄的“短发波浪卷”,气色红润,略施粉黛,脚步轻盈,再加上浑身上下总有一股子使不完的“劲儿”,令人看上去不过五十出头。

一朝踏入运动圈 “忙并快乐着”

“十多年前我从乡镇搬到市区和孩子同住。一开始还真有些不适应。一次看到家附近有一群年纪相仿的老姐妹们在跳舞,我便凑上去问,得知是嘉善体育舞蹈协会负责人季菊英带着大家锻炼呢。”这一“凑”就像是被磁铁吸住了一般,将邹留珍牢牢地吸进嘉善体育舞蹈协会这个大家庭。

向来自来熟的邹留珍很快被吸纳进了协会,开始跟着大家一起锻炼,自此后,木兰扇、太极拳、排舞等很快成了她生活里不可割舍的一部分。

邹留珍告诉记者,自己练得格外勤快,希望能有机会跟着老师一起出去演出。“随着全民健身理念深入人心,近些年越来越多的场合请我们去表演。我也很渴望站上舞台,在聚光灯下展现魅力!”就这样,邹留珍将一腔热情化作动力,在排练中更卖力了。

相比慢节奏的排舞、腰鼓、木兰扇,邹留珍最喜欢的是快节奏的拉丁舞。为此,她还专门报名了老年大学的拉丁舞班。“收腹、提臀、拔背、沉肩……拉丁舞不仅美,塑造形体效果还特别好。”邹留介绍,她一开始学是拉丁舞基本套路和动作,消耗的体力和时间非常大,常常练完后,骨头都仿佛散了架。但是为了能尽快达到想要的优雅效果,她坚持不懈,仿佛成了“舞痴”。

功夫不负有心人,她在班里进步最快,甚至被“提拔”为班长。后来,她还在嘉善体育舞蹈协会组织大家一起跳拉丁舞,手把手地带出了一支老年拉丁舞队。

走进敬老院和社区 “播撒体育的种子”

除了参加比赛和演出,邹留珍还时常跟着嘉善体育舞蹈协会走进社区深入乡镇,将体育舞蹈的魅力,带到嘉善各个角落。

“我们最常去的是敬老院献爱心,除了给老人们带去热闹的表演,我们还自掏腰包,带上油、米、面、水果去慰问。”邹留珍感慨,自己虽然年纪也不小了,但就是不服老,总喜欢作为一名敬老志愿者,为长寿的老人们打扫卫生、陪老人聊天、听老人讲故事、为老人演唱歌曲表演舞蹈。她和协会的姐妹们,能用浓浓的温情给敬老院带来生机与活力,便是最大的心愿了。“我们还在节假日,给老人们送去月饼,给他们包饺子,他们高兴,我们就开心,更不会觉得累。”

邹留珍告诉记者,协会的姐妹们不仅对外无私奉献,不求回报,对内同样互相帮助,谁家有点事,大家都积极地出谋划策。“能在这样正能量的集体中,既锻炼身体,又放松心情,实在是我的幸运。现在我身体越来越硬朗,一直跳下去不是问题!”

健身风景线

4月22日一大早,杭州市北山街道太极拳队的队员们在弥陀寺公园念佛堂门口进行晨练。

通讯员 姚 丽

糖尿病、抑郁症并没那么可怕

林谓先:我用跑步减弱病痛

见习记者 汤晨阳

北干山,萧山市民再熟悉不过了,它将城区一分为二。从西面的人民英雄纪念碑出发,向东有一条风光无限的游步道。16年来,只要天气晴好,每天傍晚都会一位老人的身影按时出现。

他叫林谓先,今年76岁。林谓先说,自己坚持跑步,不仅有效地控制住了血压和糖尿病,连抑郁症也治愈了。

十多年前,人民教师林谓先退休,“突如其来”的空闲生活,让他有些无所适从。林谓先的妻子说:“那时候老林每天就捧着本书,还经常发呆,不太爱与人说话。医生告诉我们,他有点轻微抑郁。”

不仅如此,林谓先的餐后血糖值达到30左右,是高渗性糖尿病昏迷的前兆。2002年,林谓先还因此住了一阵子医院。医生告诉他:“糖尿病是不可治愈的,你需要终身服用药物,或依赖胰岛素来生活。”这使林谓先的心情更加灰暗。

林谓先胃口倒不错,不知不觉间,身高不到1米7厘米的他,体重超过170斤,有时爬楼梯都要晕倒的感觉。

有一天,林谓先从书上得知,跑步对控制糖尿病有好处。他向医生求证,医生表示曾经确实有人靠跑步控制住了糖尿病,“但需要长期以往的坚持,不是几个月就可以有改观的。”

林谓先决定开始跑步,刚好也可以打发漫长的退休时间。马路上尾气太多,林谓先便登上了北干山顶的游步道。刚开始,他只是徒步,后来,从跑400米,到能跑1000米,到可以跑5000米,跑步能力不断提高。通过运动和节食,一年时间内,他的体重就由86公斤减到了62.5公斤。治疗糖尿病的药物也逐渐停了。

病情平稳,但跑步的频率却停不下来了。用林谓先的话说,“我是跑上瘾了”。每当傍晚,林谓先穿梭在林间的游步道,脚下是繁忙的车流,往远处望去,落日余晖把城市建筑映得通红,心情也格外舒畅。

林谓先还认识了几位跑友,这些人成了他晚年生活的知心朋友。慢慢地,家人发现林谓先变得爱说话了,有时候饭间还会“猝不及防”开个玩笑,脸上的笑容也越来越多了。

林谓先告诉记者,他还把自己跑步心得记下来,想要让更多人通过跑步找回健康。这些年来,他写了200多篇日记,除了记录跑步心得,也将跑步生活的见闻和人生思悟,融于文字之中。