

陈孝忠：做百姓身边的“健身网红”

本报记者 洪璇

在嘉兴经开区塘汇街道茶园社区，60岁的陈孝忠是妥妥的“红人”。由他一手组建的茶园快乐曳步舞队在短短几年之内迅速发展壮大，最热闹时，茶园社区章氏古茶园门口多达三百余人同时起舞。

值得一提的是，学员们还有不少是从线上“转化”过来的。“我这几年刚刚学会玩短视频，就将平时跳舞的内容分享在网上，没想到还有不少人看到视频就找上门来了。”点开陈孝忠的短视频平台，几乎全是曳步舞和手势舞相关的视频，其中不乏点赞几万的原创内容，坐拥近四万粉丝的他还真是个百姓身边的健身“网红”。



为减肥“入坑”曳步舞 不被看好的老学员意外成“助教”

从事电商行业的陈孝忠在网上开了两家男装店，常常穿着他亲手设计生产的服装录制跳舞视频。1.8米的修长身材，俊朗的面容，从外表看，有些“雅痞”的他在大家眼中不过50岁左右罢了。谁曾想，他也曾被身材走样困扰。他透露：“我最胖时候到过200多斤，多亏了跳曳步舞，才慢慢瘦下来。”

“我的舞蹈基因其实是从父

母那一辈继承而来的。”陈孝忠告诉记者，早年间刚开始流行跳交谊舞的时候，他家就开始开家庭舞会，“大家把沙发搬开，然后爸爸妈妈弟弟妹妹一起翩然起舞。”他笑言，自己年轻时候就是舞厅常客，国标舞、交谊舞没有他玩不转的。

“只是后来随着年纪渐长，忙于工作，疏于锻炼，人就发福了。”为了调整状态，陈孝忠决定动起来。一次偶然的机会，他在嘉兴

市城南公园散步时看到有人在跳曳步舞。“太酷了！动作快速有力，音乐活力震撼，我一下子被感染了。”自此后，陈孝忠尝试跟在队伍后面跳起来。

陈孝忠坦言，一开始大家并不看好他，觉得他年龄偏大。不过，他很快用实力回应了质疑。“我学得还挺快，没多久就可以在后排协助教练带带新人，大家都觉得我是个热心肠。”

从一个小徒弟发展到几百学员 被社区列入“重点关注”

自从开始跳曳步舞，陈孝忠的体重蹭蹭往下降，居然瘦了三十多斤。这让他工作中的小徒弟叹为观止，忍不住拜托师傅教教自己。

“我带着小徒弟在社区的空地上跳，渐渐吸引了周边居民们投来注目礼，大家都围上来，说好想学。”好为人师的陈孝忠渐渐吸收了不少邻里来跟着他一起跳曳步舞。

陈孝忠告诉记者，自己念书时候就是文艺宣传队骨干成员，有序组织大家活动对他而言算是操起“老本行”，轻车熟路。没过多久，队伍就发展到了上百号人，加上围观的，几百人聚在一起，很快引起了社区居委会的注意。

“社区工作人员找上门来了了解情况，说那么多人聚在一起锻炼是好事，不过可得注意安全，要

报备才行。”陈孝忠笑着说，社区得知他是在做公益，便十分支持，甚至更新了硬件设施以便大家更好地开展健身。

后来，他还被推选为嘉兴经开区塘汇街道茶园社区兼职体育委员，在其带动下，社区体育活动有序开展，大家参与锻炼的热情更加高涨。“我就尽自己能力，为全民健身助力。”

满怀诚意伸出手 带动异乡人融入“大家庭”

茶园快乐曳步舞队还吸收了不少异乡人。“四川的、安徽的、成都的都有！”陈孝忠笑着说，曳步舞的魅力很大，围观的人不少，也有跃跃欲试却不好意思加入的。“有些人怕自己跟不上节奏，怪难为情的，所以心理障碍很大。”

对于大家的顾虑，陈孝忠表示很能理解，感叹自己也是从这

个阶段过来的，幸亏当时一个大姐见状主动上前牵他的手，拉了他一把。“这一把我铭记多年，我也希望自己和学员们都能做那个拉一把的人。”

为了能让围观者勇敢迈出第一步，陈孝忠总是在教学时走到外围和大家进行交流。“我会问他是哪里的，他若说四川绵阳的，那我就在

队伍中大喊一声，四川的出来，带带他！”就这样，通过老乡带老乡的方式，越来越多异乡人在曳步舞队里找到了归属感。

“有些人很不好意思说自己学不会，我就告诉他，只要自己不淘汰自己，我一定能教会你。”陈孝忠希望每个新人都能感受到他的诚意，独乐乐不如众乐乐。

线上线下“粉丝”齐追 汗水换来健康和美丽

来自四川重庆的颜均跟着陈孝忠锻炼，瘦了40多斤，直言自从跳了曳步舞，他收获了快乐和健康。还有从抖音短视频上一路找来的小年轻小戴，也在跳了一段时间后瘦下去减重38斤。他说：“人瘦了，肉紧了，动作灵活了，精神也好了。”

“我短视频账号运营了一年多，粉丝有将近四万，像小戴这样

看了视频找到我的人也不少，有的来减肥，有的来感受氛围。”陈孝忠还笑言，队伍的口号就是“用汗水换健康，用汗水换快乐”。不过，如今队员们在后面又自发添了一句“用汗水换美丽”，可谓十分贴切。

随着学员们越来越多，陈孝忠还任命了几位骨干队员作为负责人。也有不少队员如今已“自

立门户”，带着初心将全民健身理念辐射影响到全区各处。

不过，即使这样，陈孝忠依然没有得闲的时候，他一边与时俱进学习“充电”，一边还应邀去各企事业单位进行培训或者帮忙排练节目。陈孝忠说：“只要体力跟得上，我就要一直带着大家开心地运动，大家的支持是我最大的动力。”

吴斌：用爱诠释责任与担当

清晨7点，嘉兴城南中心小学的篮球场上，校篮球队的孩子们已经开始了训练，传接球、多种方式的运球、挡拆、补位、三步上篮、投篮等篮球技巧，孩子们运用得十分娴熟。



一旁，教练吴斌正和另一位教练赵阳交流着孩子们近期的训练情况。

吴斌是城南中心小学的体育老师，虽然目前正借调在区教文体局工作，但只要有时间，他还是习惯每天到操场看一眼孩子们的训练。

这个90后年轻小伙，用热情和爱心，给基层教育注入了一股新鲜的血液。他时常寄语自己，不问艰难，只管付出。

从小热爱运动的吴斌，一直是校篮球队的成员。球场上惊心动魄的瞬间，篮球运动的拼搏精神持续感染着他，让运动逐渐融入到他整个生活中。

“在球场上，我很快乐。”而这样的快乐，他想让更多学生可以感受。所以大学的时候，他义无反顾地选择了体育教育专业，毕业后成为了一名体育老师。

2013年，刚到城南中心小学的吴斌，便接手了学校篮球队的日常训练及比赛工作。每天早上7点，不论刮风下雨，他都会早早到操场等待训练的队员们，用晨训开启新的一天。

“不是每一个人都能做自己喜欢的事，我能够把自己喜欢和热爱的事情变成事业，真的很幸运。”吴斌说，做一名小学体育教师可以影响更多的小朋友，为他们的人生创造更多的可能，这是件非常有意义的事情。

为了让更多人参与到体育运动中，他还把自己的爱好延伸到了课外，兼任着社区老年人的气排球公益教练员，同时也是嘉兴篮协的裁判员，担任过全区中小小学生篮球赛裁判长、省小篮球赛经开赛裁判长。

（通讯员 钟淑婷）