杨津森：用毕生所学成全老年朋友“摩登”生活

七彩人生

今年80岁的温州人杨津森，年轻时在上海体育学院田径系学习，毕业后留校任教田径运动三十年。1995年，52岁的杨津森作为引进人才到原温州师范学院工作。多年的体育工作，让他有机会接触到运动生物力学领域的顶级专家。经过多年研究，杨津森重新定义了摩登舞的摆荡，并把二步的摆荡扩大为三步的摆荡周期，创建摩登舞摆荡周期技术理论体系，并编排了一套“轮椅上的摩登舞”帮助康养机构的老人活动身体。

潜心研究摆荡型摩登舞 摸索一套老年保健舞步

杨津森早年就开始学习摩登舞。他把摩登舞分成群众型摩登舞和摆荡型摩登舞两种不同的跳法，根据运动生物力学的原理对摆荡型摩登舞动作进行了研究。“当年我写了一篇论文让打字员帮我打字，她把我文章里面所有的‘髋’都打成了‘胯’。”为此，杨津森就去网上查信息，发现几乎所有的摩登舞相关材料里都用“胯”。“根据运动生物力学的原理，由髋关节带动全身运动来跳摩登舞会更加科学。”

2008年，65岁的杨津森退休了，他开始潜心研究适合中老年人保健的群体性摩登舞。“摩登舞动作幅度不大，舞步缓慢，但也需要身体动作与呼吸的配合，非常适合老年人运动。”70岁的时候，他和舞伴参加了摩登舞全国城市邀请赛老年组的比赛，并拿了华尔兹和探戈两个项目的第一名，同时获得了“摩登舞国家级教师”称号证书。

为了让更多人了解摩登舞、享受摩登舞、受益于摩登舞，他义务教授老年大学舞蹈爱好者学习摩登舞。现在，他所带领的温州大学老干部摩登舞社团有四五十位老年摩登舞爱好者，最大的年龄81岁。

去年年底，杨津森开始集中精力编写《体育舞蹈摩登舞摆荡与摆荡周期》，重新定义了摩登舞的摆荡，并把二步的摆荡扩大为三步的摆荡周期，创建摩登舞摆荡周期技术理论体系。

特编“轮椅上的摩登舞” 助腿脚不便的老人康复

一次偶然的机会，杨津森听说在温州市区有家老年医院住院的老人们平常缺少休闲运动，就萌生出帮助他们的念头。“下肢不能动，适当的上肢运动对老人身体康复也很有帮助。”

后来的几天，杨津森闭门在家专心致志编排了一套锻炼颈椎、腰椎、手臂等上身部位的“轮椅上的摩登舞”动作。相比普通的锻炼，这套动作融合了舞蹈的元素，看起来更优美、更柔和。

一个温暖和煦的秋日，他亲自带领社团四位优秀的成员走进老年医院教学。面对坐在轮椅上行动不便的老人们，杨津森耐心地一遍遍反复示范。

老人们初次接触这样的锻炼方式，学习得很慢，杨津森决定让护理员们也加入学习队伍，细致入微地为护理员们讲解动作要领。该老年医院相关负责人表示，这套舞蹈动作帮助老人在轮椅上也能科学活动身体，对老人们保健康复有益。

（通讯员 陈 琼）

延伸阅读

摩登舞是体育舞蹈比赛中的一个项目群，参加比赛的运动员男士要着燕尾服摩登舞西装，打领结，女士要着长裙子，梳宴会正式发型。

这个项目群包括华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞五项。比赛时裁判对参赛各对运动员不打分，只确定优胜顺序，最终根据总排名取前三名胜出。

相约万步

近日，宁波市海曙区老体协在宁波市爱心公园举办健步走活动。活动现场，老年运动爱好者兵分两列纵队在“万步有约”旗帜的引领下，迈着欢快矫健的步伐，走过万物更新的奉化江畔。

通讯员 何建林

捶丸、投壶，打气排球……

银发族“花式”闹元宵

元宵节前后，我省各地老体协组织了丰富多彩的文体活动，用运动方式欢度佳节。

杭州：文体汇演营造欢乐气氛

2月4日，杭州临安区举办“庆元宵喜迎亚运、舞动乡村”文体展示活动。活动在高速高架下新建的近千平方米的嵌入式体育场馆进行，来自各村镇的中老年朋友300余人参加。

汇演在“站在草原望北京”的歌声中拉开帷幕，优美的排舞编排，整齐划一的动作赢得现场观众的阵阵欢呼。随后各村舞蹈队、太极队表演的排舞节目将现场气氛推入高潮。太极功夫扇、24式太极拳、8式太极拳、健身气功八段锦等表演则带动观众一起操练起来，汇演现场俨然成了一欢乐的海洋。

同一天，桐庐县文广旅体局在桐君山七里扬帆广场和非遗公园举行2023年新春元宵系列文体活动。桐庐县老年人体育协会组织骨干参加。活动采取游园形式，设置棋类、捶丸、兜球、陀螺、投壶等一批宋韵运动游艺体验项目。

诸暨：网上争锋开启兔年新春

2月4日，诸暨市老体协组织老年气排球爱好者开展“庆元宵”气排球交流活动，共有来自全市各地的8只老年气排球队伍参加。

比赛现场气氛紧张激烈，发球、进攻、拦网、大力扣杀，队员们的各项技战术运用得恰到好处。很多比赛由于实力不相上下，往往需要到决胜局才能定输赢，场上的气氛也被“你追我赶”的比分形势一次次推向高潮。比赛结束后，队员们纷纷感叹，好久没有这样痛快地打球了。

（通讯员 王丽荣 许爱惜 潘国峰）

短消息

@建德

本报讯 近日，建德市老体协选送的视频，参加了全国老年人健身球操规定套路（线上）比赛，最终在58支参赛队中获得第四名。

（通讯员 卢新安 潘国峰）

@桐庐

本报讯 近日，桐庐县老体协收到“喜庆二十大、奋进新征程”2022年全国老年人持杖健走（网络）交流活动手杖操规定二等奖奖牌。此前该县老体协队伍继获2021年11月“九九重阳”全国老年人健身线上展示活动最佳展示奖、2022年2月“贺新年迎冬奥全国老年人健身线上系列活动”最佳展示奖。

（通讯员 童一凡）

@仙居

本报讯 近日，仙居县老体协太极文化志愿者爱心社开展志愿服务活动。大家带着自筹善款购置的食用油、八宝粥等物品，走访慰问孤寡老人及无父母照料的困难少年儿童。

（通讯员 周军敏 吴和平）