平均65岁 这群老人跳出“青春范”

棒球衣、鸭舌帽、运动鞋,旋转、跳跃、舞动……年轻人跳街舞不少见,但你见过老年人跳街舞吗?在晋江市卫生健康系统离退休协会(以下简称协会)便有这么一支文艺队,队伍里的13人均是晋江市卫生健康系统退休下来的老人,平均年龄65岁,最大的今年79岁。别看他们年纪大了,但服装一穿,音乐一起,青年感十足!崇尚时尚运动的他们不仅跳街舞,还跳踢踏舞、排情景舞蹈剧,舞出属于自己的“青春范”。队员们说:“街舞虽难,但比跳广场舞更开心,更有劲,跳着跳着便觉得自己年轻了。”

融媒体记者 陈玲红 王柏峰 通讯员 高斌娜 文图



退休前是晋江市医院心内科主任医师的郑明智,正是晋江老年时尚运动的倡导者。



棒球衣、鸭舌帽、运动鞋,旋转、跳跃、舞动……这群老人活力四射。(扫码观看视频)

A 死磕三周才“出味” 从手忙脚乱到跳出“青春范”

上周五,晋江市卫生系统离退休活动中心二楼传来动感十足的音乐声,七名身穿棒球服、头戴鸭舌帽的老年人正在紧张排练新编的街舞节目《街舞生辉 活力绽放》。整齐的舞步、刚劲的动作,加上他们脸上洋溢的自信表情,若不问年龄,很难想象这群舞者已是花甲之年。

“这已经是我们排的第五个街舞曲目了,现在跳起来比较顺。刚开始跳街舞时,那真是手忙脚乱,哪个动作都接不上。”69岁的安宝璇是文艺队的队长,也是协会的副会长。她回忆,2017年排练第一支街舞时,没有舞蹈基础的队员们学了半天动作仍衔接不上。

“第一次跳的时候感觉节奏太快了,一直在赶动作,动作很僵硬、连接也很僵硬,没有街舞的流动感。”安宝璇介绍,当时他们请了专业街舞培训机构的老师教学。老师每周授课一次,挑选一些基础动作教学,队员们再集体练习两次。为了学好舞蹈,许多队员在家也用功,有的对着镜子练习,有的让儿女帮忙录制视频反复观看。

“死磕,磕了两三周才有点街舞的味道出来。”安宝璇笑着说。经过不懈努力,这支特殊的街舞队如今终于找到了节奏感,他们的排练也渐入状态。

B 既要时尚也要健康 严控时长避免造成负担

安宝璇作为队长平时要组织队员演出、活动等,而队伍里年纪最大的郑明智则承担起教学任务。别看他今年已经79岁了,这位退休前是晋江市医院心内科主任医师的老人,正是晋江老年时尚运动的倡导者。

“2016年,各种广场舞、太极拳、木兰拳很多,我们就想要不要跳个时尚的,后来决定跳踢踏舞,一年以后又跳了街舞。”郑明智介绍。

作为医生,郑明智特别关注舞蹈对健康的益处。他指出,跳踢踏舞需要依靠足跟、脚尖和整个足底力量,而足底在医学上被称为“人体的第二心脏”,科学运动对健康大有裨益。对于街舞,他认为适当练习对肩关节、髋关节和小关节的灵活性、身体平衡性、肌肉协调性都有好处。

由于街舞的运动量较大,这位心内科专家特别强调科学训练的重要性。在学习过程中,他会挑选强度适中的动作,并将每支舞蹈的时长控制在2分多钟,确保既能达到锻炼效果、又不会给身体造成负担。

“我们的第一支街舞是老师编排的,后来几支都是我以第一支舞为基础,更换其中几个动作、顺序和队形,再重新编排出来的。”郑明智说。为此,他经常从网上学习新动作,自己掌握后再教给队员。这种方法使队员们每次只需重点掌握几个新动作,既降低了学习难度,也增强了大家的信心。

C 被问到保养秘方 都是跳街舞跳的

文艺队的街舞、踢踏舞已坚持五六年,有时他们还会将养生操、广场舞、华尔兹等舞种动作融入踢踏舞中,以增加变化性和观赏性。近年来,他们还开始尝试情景舞蹈剧,编排了《家国圆梦 山海同行》等多部作品。

“情景舞蹈剧都是协会请老师编排的,老师教得很严格。”郑明智说,晋江市卫生健康系统离退休协会对文艺队全力支持,从聘请老师到服装道具,全部费用由协会承担,队员们只需专心排练和表演。

排练休息间隙,队员们会对着镜子讨论动作。那充满活力的样子,令人很难想象这是一群年过花甲的老人。

“和广场舞不一样,街舞比较难,但是会越跳越兴奋,越跳越开心。”63岁的队员王丽表示,“很多人问我们怎么保养的,其实我们没有特别保养,每天还很忙,但就是开心。越跳越开心,跳着跳着就从心里觉得自己也还年轻。”

共读诗歌传书香

“银童悦读”走进翡翠社区

早报讯(融媒体记者陈玲红 通讯员黄文彬)18日上午,“书香暖桑榆 文化润银龄”泉州银童驿站老年公益阅读活动走进丰泽区东海街道翡翠社区,与数十位老年朋友共度书香时光。本次活动由泉州市委宣传部、市委老干部局、市委文明办、市侨联、泉州市慈善总会、泉州晚报社等主办,通过朗诵革命诗篇、读报交流等形式,丰富老年人精神文化生活,推动社区形成阅读风尚。

活动在温馨的氛围中拉开帷幕。中共泉州市委党史和地方志研究室原主任张惠评首先为居民讲解叶挺的《囚歌》朗诵要点。老人们手持诗篇齐声朗读,洪亮的声音在会场回荡。老人们神情庄重,仿佛穿越时空,感受到革命先辈的铮铮铁骨。张惠评结合历史背景分析道:“这首诗展现了叶挺将军对自由的渴望与对气节的坚守。”他深入浅出的讲解,引得现场频频点头。

随后,翡翠社区老年学校常务副校长尤其山作为银龄领读志愿者带领大家朗诵了王安石的《梅花》、孟郊的《游子吟》等7首诗歌,将活动推向高潮。在读报环节中,老年读者们互相分享了报纸趣闻,交流养生心得。牙博士口腔医生还为大家带来健康知识讲座,活动内容丰富多彩。

据了解,银龄领读志愿服务队是“书香暖桑榆 文化润银龄”泉州市关爱老年人公益阅读活动的系列活动之一,面向全市招募爱阅读的老年朋友成为领读者。日后领读者将持续走进街道、社区开展助力书香泉州建设的志愿活动,还将从志愿时长等各方面评估,选择部分志愿者进入市级、省级银发人才库,让长者发挥更大的正能量。有意参与银龄领读志愿服务队的老人,均可报名。报名条件:50周岁以及上中老年朋友,喜欢阅读,愿意服务老年群体,能保证定期参加读书活动,每月至少参与一次领读活动。