责任编辑 李婧
版式设计 王巍
版式校对 刘芳

徐淑霞和她的老年舞蹈队：

舞者的青春不会老

□本报记者 余翠平/文 孙妍/摄

今年64岁的徐淑霞，退休前曾是北京鑫福海工贸集团下属福海公园的一名财务工作者，她天性活泼，曾在业余时间学过舞蹈，由于工作繁忙，也很少抽出专门的时间在舞蹈的世界里深研。等到2011年退休后，有了大量闲暇时间的徐淑霞开始想着找点什么打发自己的老年时光。

“总不能光打麻将吧，看孩子也是乐趣之一，但总希望给自己的老年岁月找点更专注的事业，2013年鑫福海工贸集团老年舞蹈队成立，我被请去做舞蹈队的队长，这一刻，觉得自个儿找到事业了。”徐淑霞感慨地对记者说。

2013年成立的鑫福海老年舞蹈队有十八九人，全是退休职工，大多数没有舞蹈基础，怎样把这支舞蹈队带好，让大家真正的“老有所乐”，徐淑霞费了不少的心思。

“我们一有功夫就聚在一起，练习基础的舞蹈动作，有时候下载网络上的舞蹈视频，跟着练，有时候请一些专业的舞蹈老师，教我们练，再有的时候，我们就是相互指导着练习，随着时间的积累，我们这支舞蹈队也能跳像模像样的舞蹈了，别提大家有多开心了。”徐淑霞跟记者分享她们跳舞的心得。

徐淑霞说，跳舞对老年人来说，有很多好处：舞蹈动作由头、颈、肩、上下肢屈伸、转动等动作组合成，对全身的协调性要求较高。老年人坚持适度跳舞，有助于提高全身协调能力，使老人不容易摔倒。而且老年人体质较差，抵抗力相较年轻人来说比较低，容易由于外界细菌和病毒的感染而生病。跳舞是一项有氧运动，有计划、有系统的舞蹈训练，可以增强体质，增强身体抵抗力，减少得病的机会。

“虽然跳舞有很多好处，但是跳舞对于老年人来说，还是很艰难的，比如有的老人一转圈就晕，肢体也不灵活，还有腰酸背痛腿不舒服以及高血压、糖尿病等多种病症，有的在家里还要看孩子，而且家里也一堆事，可以说，每次练习，大家都克服了很多困难。”徐淑霞告诉记者。

每天晚上7点半开始排练，一口气排练两个小时，天长日久，时间积累下来，老年舞蹈队的水平也得到了很大提升，她们除了自己跳，还经常编舞，参加村里、乡里的各类文艺汇演，2017年，她们参加丰台南苑乡九九重阳节文艺汇演，拿了三等奖，2018年，凭借着舞蹈《吉祥藏历年》拿了一等奖，如今，她们排练了许久的舞蹈《共铸中国梦》也进行了首演，演出很成功，这让她们很有成就感。

“跳舞有助于中老年人保持身材。常跳舞的人肯定不会胖，只要要领正确，可以帮助减少人体腹部脂肪的积聚，还可以重新塑造中老年人的形体。现在见到我的人，都说我越来越年轻，形体越来越美。再者，老年人通过交流探讨舞蹈动作，可以增进友谊，促进精神上的沟通，排解寂寞。舞蹈可以帮助老人缓解精神压力，避免老年抑郁症和老年痴呆症。”徐淑霞激动地说。

徐淑霞常常和老年舞蹈队里的张金萍、王蓓聚在一起探讨舞蹈动作，编排舞蹈，然后组织大家排练，每次排练，老年舞蹈队的成员都尽力克服各自困难，跳舞让她们焕发了不一样的老年光彩。

据记者了解，老年人的记忆能力，随着年岁的增长，会慢慢地消退。在排舞的操练过程中老人的注意力会集中在听力记忆和舞姿记忆，经过排舞操练以及对脑神经的不断刺激，可以减缓记忆力的衰退，达到精彩的健脑效果。

“跳舞时，伴着悠扬的舞曲，我们翩翩起舞，优美的音乐使人感到心旷神怡、悠然自得，使我们的精神非常愉悦，舞蹈，让我们的老年生活充满了色彩和快乐！只要身体还能坚持住，我们就会一直跳下去！”徐淑霞的话道出了鑫福海老年舞蹈队人的心声。

社址：北京市丰台区东铁营横七条12号 邮政编码：100079 零售：1元/份 广告经营许可证：京丰工商广字20170037号 广告热线：63522410 发行热线：63526151 印刷：经济日报印刷厂