

让健身舞出和谐健康新生活

■王新龙



每当清晨和夜幕降临时，在锦绣苑小区健身广场，就会看到小区居民们载歌载舞自娱自乐，听着动听的歌谣，跳着欢快的舞蹈，尽情享受温馨小区带来的幸福生活，给生活增添了一抹亮丽的色彩。

近年来，公司在转型跨越发展的同时，十分关注民生，进一步提升职工家属的生活质量，着力创建宜居环境，使职工居住更舒适，环境更优美，幸福指数明显提高，生活质量明显改善。职工家属过上了悠闲、富足的生活，呈现出健康、快乐、和谐的格局。在小区随处可见徒步快走的、健身的、练剑的……特别是健身舞参加人数正日益扩大，目前人数已达100多人。

“我的健康就是跳广场舞跳出来的。”家住26小区的张大姐脱口说道。从她参加广场舞以来，她几乎天天早晚都到这里来“报到”。“哪天不来，就觉得浑身不对劲！”据了解，张大姐以前体质不好，退休后，本想通过跑步或走路健身，可因一个人锻炼太单调没坚持多久就作罢。后来，从未接触过舞蹈的她试着加入到跳广场舞的行列，渐渐就迷上了，越跳越有劲，体质也比以前强多了。她还发动一些同事和邻居到广场跳舞，感觉真不错。

同张大姐一样，家住35宿舍，每天在锦绣苑小区广场跳舞的李女士对广场舞也情有独钟。她以前闲下来时总是与朋友一起搓麻将、打牌，很少参加运动，身体因为长久坐着，渐渐发福、走样，人变得越来越慵懒。后来，被一个爱跳舞的张阿姨拉来跳广场舞，一发不可收。李女士说：“现在，感觉体质比过去好多了，身材也变好了。”据了解，不少小区居民都将跳广场舞视为最佳的健身方式，每天早晚通过一个多小时的运动，以舞会友，放松身心，消除疲劳，跳出健康。

健身活动已成为小区一道亮丽的风景，小区健身广场已成为职工家属业余生活的好去处，职工住户参加了健身运动后，身体素质有了明显的提高，邻里之间的交流更多了，互相之间的摩擦减少了，精神状态好了，人也显得年轻了，生活变得有滋有味。

健身活动已成为小区一道亮丽的风景，小区健身广场已成为职工家属业余生活的好去处，职工住户参加了健身运动后，身体素质有了明显的提高，邻里之间的交流更多了，互相之间的摩擦减少了，精神状态好了，人也显得年轻了，生活变得有滋有味。