



## 有广场舞的夜晚

通讯员 杨眉官

我居住的小区就在太钢附近,小区里住了很多太钢职工家属。一到晚上,大家都来到花园散步,时间长了,总能邂逅一些熟悉的老朋友。这种氛围,给了我一种强烈的归属感,让刚刚搬来这里的我内心感到莫大的安慰和满足。

今天是周末,难得天气凉爽宜人。我出门散步,来到花园的广场。悠扬的歌声,随着夜风飘来,让人听了心旷神怡。我寻着歌声走去,看见广场上,有好多人正在柔和的灯下跳着舞。

一曲音乐停下来,我走到一位头发花白的男士跟前,对他说:“天都黑了,你们还跳得这么有兴致呀?”我的这句话刚说出口,就觉着有些失礼,我怎么能这样问话呢?不料,头发花白的男人,抬头看了我一眼,并没有介意,他用手一边擦汗,一边对我说:“太阳下去了,天气凉爽了,出来跳舞才正好呀!”

是的,跳舞是一种体力消耗,天气太热跳舞当然是不合适的。我看着他笑了,随口又问他说:“你今年有多大岁数了?”这话问得又有些冒失了,我准备纠正时,跟这位男士一块儿跳舞的高个子女士接过去说:“他都七十多岁了,你看他的身体多好呀!”

“哦,七十多了?”我笑着赶紧向高个子女士说:“我看见他一点也不像。刚才跳舞时,腿脚那么灵活。”高个子女士看着我也笑了,她随即抬起手来,又指着身边另一位男士说:“你看他,都七十五岁了,跳起舞来,还像年轻人一样呢。”

“是么?”我赶紧抬头看那位七十五岁的男士,只见他头发浓密,满面红光。这时,那位高个子女士,抬手又指着前面说:“你看他,都八十岁了,每天还坚持在跳舞!”

八十岁了?我顺着她的手指看去。只见那位八十岁的老人,穿着半袖短衫,腰板直直的,跳起舞来,身子扭动得还很自如。我正想再问一问其他人的情况时,跟八十岁老人跳舞的那位女士向我走了过来。她穿着红色衣裙,看起来有四十多岁。她走到我的跟前,抬眼看着我说:“噢,你是来跳舞的吧?想跳了,下一曲咱们两个人跳一段。”

这真是一个大胆的提议,自从我拄上了拐杖,还从来没有一个人敢这样对我说我可以跳舞。我摸了摸自己的老腿,有些心虚地向她摇了摇头说:“我不会。”她看着我笑了,然后说:“不会跳,慢慢地跟着学呀!刚开始,我也不会,跟着别人跳着,慢慢就学会了。你知道吧,跳舞是一种锻炼,跳一跳十年少。你看,我现在跳得腰腿不疼了。过去总是腰腿疼,有时候疼得走路都困难。”

“是么?”我听完她的话,由不得抬起头来多看了她几眼。她接着又向我说:“人们退休了,待在家里没事干,出来跳跳舞,锻炼锻炼身体,这是很好的事情。”我听到这里,不由地又想问她,我说:“你今年才多大,就退休了?”

她听见我问她的岁数,立刻来了兴致,笑着让我来猜。我向她摇着头说:“猜不出来。看你的样子,年龄应该不大。顶多四五十多岁。”

“咯咯咯!”她忍不住大笑了起来,“四十岁,等来生吧,我没有这个年龄了,今年都五十五岁了。”

“五十五岁?我看见你真不像!”我的话音刚落,另一位女士凑过来,也让我来猜她的年龄。我抬头看见她,穿着高腰丝袜,高跟皮鞋,淡绿色的纱裙,赶紧向她摇着头说:“这个我可猜不了。”不过,出于礼貌,我还是笑着向她她说:“你应该比她岁数还小……”

我的话还没有说完,那位五十五岁的女士,立刻向我提醒说:“哎,你怎么能说她比我小呀,她比我还大一岁呢!”

身穿高腰丝袜的女士,立刻冲着她说:“我让他猜呢,你为啥提前告诉他呀?哎,你想跳舞了,也加入我们的行列吧。”

我向她笑了笑,指着自己的腿,摆了摆手。她看着我笑说:“你可以拉着别人的手来跳呀。”

这时音乐声又响起来,站在我身边的几位女士,回头看着我笑了笑,她们都走进场子里,去跳舞了。我看见她们在音乐声中,忘记了自己的年龄,像年轻人一样,转动着身子,扭动着胳膊,跳得是那样的投入和欢快。

有广场舞的夜晚,真是动人心弦。这种动人心弦,是与社会的发展和进步分不开的。如今咱们太钢的老年人退休了,有自己的退休金,社会保障各项措施都很好,大家才能拥有这样年轻的心态,过出多姿多彩的新生活。

(本文照片由 安柏林 摄)



新闻特写

## 健身大讲堂第六期开讲

### “动静之间预防慢性病”

本报讯(记者郝晋凯 通讯员侯首杰)日前,由公司工会主办,花园体育文化中心承办的“太钢健身大讲堂”第六期《动静之间预防慢性病》公益讲座在花园会议中心举行。

公司健身活动爱好者、花园体育文化中心教练等参加了讲座。

“太钢健身大讲堂”第六期特聘香港中文大学哲学博士、首都体育学院副教授贺刚,结合自己在体力活动的量化与质化、体力活动和静坐行为的社会影响因素等方面的研究成果,作了《动静之间预防慢性病》的专题讲座。讲座中,贺刚就影响健康的因素、运动前需要了解的事项、如何判断运动强度等运动前的准备工作作了详细的讲解,并且与现场人员就运动中出现的现场听众进行互动交流,受到在场听众的积极响应。

贺刚希望大家在运动前一定要了解自己的身体状况,必要时到专业机构做运动前的健康筛查,通过听取专家意见,找到适合自己的运动健身保健方法,运动强度应该在年龄加心率不大于170的范围内。他建议:“运动前一定要热身,运动后要做相应的拉伸放松,一定要用科学的方法,循序渐进,以达到良好的运动效果,来逐步预防和改善慢性病”。

## 尖矿跑团组织急救救护公益讲座

本报讯(通讯员 董艳萍)近日,尖山跑团协会及后勤群联合市红会举办了“红十字关爱生命健康项目急救救护公益讲座。下班职工家属及放假的中小学生在踊跃到会参加了培训。

此次培训由行者协会跑团牵头策划,矿生活后勤系统安全主管部门配合,针对日常生活、工作运动过程中突发急性心梗、脑卒中、严重创伤、电击伤、溺水、挤压伤、踩踏伤、中毒等多种原因引起的呼吸、心脏骤停的急救进行。

红十字会人员首先配合急救模拟人标准连贯性的动作演示进行理论讲解,将心肺复苏理论和实操相结合,完整讲授给现场群众。强调高质量的心肺复苏技术要点和意义,为到场公众讲解触摸颈动脉的方法、如何让“患者”仰卧在坚硬的平面上保持呼吸道通畅等。讲解结束,采用现场抽取方式让听众上台对仿真模拟人操作演练。

这次公益宣讲受到大家好评,认为这是一次有意义的活动,能促使大家提高急救能力,在突发抢救中为生命赢得最佳时机。



## 物流中心团员青年参加敬老公益活动

近日,物流中心团委组织青年志愿者及社会爱心人士开展了“弘扬敬老美德”公益活动。他们来到享堂老年公寓,看望慰问住在这里的孤寡老人,并为他们表演了精彩的文艺节目,送去水果、牛奶等慰问品。

常森 杜洁文 摄