

用心舞动美丽人生

——访市体育舞蹈协会会长郑黎伟



中义务带领队员们一同学习跳舞。“上周末,我带领协会的舞蹈骨干去罗山县辅导 130 余人跳国际标准舞,现在体育舞蹈协会在我市各个县区都有 8 个分会,共有会员 687 人。”郑黎伟说,跳国标舞不仅能够强身健体,还可以培养一个人的气质。

市体育舞蹈协会在郑黎伟的带领下,获得大大小小的奖项不计其数。去年 11 月份,郑黎伟组织协会 36 名队员一同前往香港,参加“舞动夕阳唱响香港”2016 年全国综艺大赛并在全国 80 多个代表队激烈地角逐中,获得铜奖。

“去年 8 月份,我们就开始准备参赛舞蹈了。我花了一个星期的时间创作舞蹈动作,和队员们训练磨合了 3 个多月的时间才取得了好的成绩。”郑黎伟告诉记者,在 6 分钟的比赛时间里,队员们一共跳了 4 种舞蹈,华尔兹、探戈、狐步舞以及维也纳华尔兹。

不同的舞蹈有着不同的风格,华尔兹以优雅端庄为主,探戈以力量为主,狐步舞以流畅、轻快为主。如何让这几种风格迥异的舞蹈融合在一起,即不冲突又和谐美观可是让郑黎伟犯了难。“队形变化不能重复。那时,我就每天在纸上画队形图,在实际排练过程中在听取队员意见,合理化地排好每一个舞蹈动作。”郑黎伟说,在短短的几分钟的比赛时间里,他们所展现的动作内容很丰富。场下一直响起持续不断的掌声是对他们最好的鼓励,今后,自己还会继续带领着队员舞动人生。

见习记者 李倩

在我市跳国际标准舞的“圈子”中,只要说起郑黎伟,没有人不竖大拇指的。舞伴说他悟性好,很容易与他达成形体与心灵上的默契;同台跳舞的队友称他舞姿优美。受圈内人尊敬的还有他为人真诚和善、做事认真等。为此,很多人尊称他为“郑老师”。

郑黎伟今年 52 岁,从小受父母影响而喜爱跳舞。1981 年参加工作后,开始在工作中展露出艺术才能。“1993 年,当时信阳没有几个人会跳国际标准

舞,要学习自然也非常困难。我通过看书和看电视学习舞蹈动作。”郑黎伟说,自己通过不断练习加上以前的基本功底,逐渐将国标舞跳的越来越熟练、动作越来越优美,“我被国际标准舞的韵步、旋转所着迷,工作之余就是练舞。我和爱人的相识就是跳舞带来的缘分。”郑黎伟笑着告诉记者,跳舞能够放松自己的身心,能够专注精神、忘却烦恼、找到自信、得到快乐。

郑黎伟是我市体育舞蹈协会会长。自协会 2015 年成立至今,每天晚上 7 点半到 9 点半,郑黎伟都会在自己的舞蹈教室



快乐人生

书画廊



葡萄

(胡宏智 80 岁 市老年书画研究会会员)



十二时辰养生指南(4)

申时——膀胱经旺
申时津液足,养阴身体好

时辰:申时
时间:15:00-17:00
对应经络:膀胱经

人体状态:此时辰膀胱经最旺盛。膀胱是储藏水液和津液的,水液排出体外,津液则在体内循环。膀胱有热可致膀胱咳,即咳即遗尿,申时人的体温较热,阴虚者尤为突出。

膀胱最活跃最旺盛的时候,易多喝水,有尿就尿,不要憋着,否则,时间长了,就会有“尿滞留”现象,也就是说膀胱扩约肌将失去弹性。

酉时——肾经旺
酉时肾藏精,纳华元气清

时辰:酉时
时间:17:00-19:00
对应经络:肾经

人体状态:“肾藏生殖之精和五脏六腑之精。肾为先天之根。”人体经过申时泻火排毒,肾在酉时进入贮藏精华的阶段。此时不适宜太强的运动量,也不适宜大量喝水。

对于肾功能有问题的人来说,比如阳痿患者,此时段按摩肾经穴位,会收到较好的效果。

(未完待续)
(综合)



看,他们学得多认真

听! 浉河区湖东办事处报晓新村社区的科普教室传来了悠扬的二胡声,那是志愿者解老师正在给老年大学的学生们教授课程。二胡是我国的经典民乐乐器,解老师教授的声乐知识使老人们拉二胡的水平有了进一步的提高。

记者 郭晓雨 摄