

# “舞蹈让我的退休生活更精彩”

## ——访金跃健身舞蹈培训中心老师代跃跃



见习记者 李倩

代跃跃带领舞蹈队员排练 见习记者 李倩 摄

只因热爱舞蹈,原本毫无舞蹈基础的她不但组建了舞蹈培训中心,还带领舞蹈队参加比赛夺得了许多奖项,她就是金跃健身舞蹈培训中心创始人代跃跃老师。同时,她还是国家级社会体育指导员、中国舞蹈家协会注册老师、河南省舞蹈家协会中老年舞蹈委员会理事、市社会体育指导员协会副会长。

昨日下午,在滨河公园益寿苑爱华馆,记者见到代跃跃时,她正带着舞蹈队员在排练室练舞,她仔细、耐心地给队员们讲解示范着舞蹈动作。代跃跃说,自己今年已经64岁了,20年前退休后就喜欢上了舞蹈,开始了自己的舞蹈人生。

“我是去郑州、上海、北京等地方跟着老师学习的舞蹈,然后再回来把学习到的舞蹈动作加强练习。”代跃跃告诉记者,组建舞蹈队的初衷是大家信任她,让她带领志同道合的队友们一同

排练,于是舞蹈队就这样建起来了。

“大家信任我,我特别高兴,同时又担心教不好,我就自己反复练习。”让代跃跃感到骄傲的是,在后来的教学中,通过她和大家的努力,舞蹈队编排的节目得到了大家的认可和好评,还获得不少奖项。

2008年金跃健身舞蹈培训中心成立了,主要教授老年人健身秧歌、健身球操和广场舞。“我们的舞蹈队员们都特别能吃苦耐劳,团队协作能力特别强。”代跃跃说,现在培训中心里的舞蹈队固定成员有25人,每年都会参加大大小小的比赛几十场。

每年,代跃跃都会去外地学习进修,将学习到的舞蹈知识教授给队员们。她的舞蹈队越来越有名气,2012年,由代跃跃编舞,以独具古典舞艺术特色的舞蹈《戏之恋》,参加了由世界华人艺术联合会主办的第26届“今夕

年华”《草原杯》艺术大赛,一举获得舞蹈类金奖和最佳编导奖。

在2017年春节联欢期间,代跃跃和她的队员没有休息,而是将精力放在了编舞和排练上。她带领着舞蹈队在2月22日,焦作举行的全国老年体育协会工作会暨第三届全国老年人体育健身大会筹备会文体汇演中,舞蹈《戏之恋》《桃花谣》荣获金奖和优秀组织奖。

“其实夺得多少奖项,拿到多少荣誉都不重要,重要的是我在跳舞中锻炼了身体,获得了自信,让我的退休生活丰富多彩。”代跃跃笑着说,在舞蹈中的自己是快乐无忧的。每当参加舞蹈比赛获奖也都是对自己和队员辛苦付出的一种肯定。



### 快乐人生



### 书画廊



双鸡

(李先升 61岁 信阳市老年书画研究会会员)



### 康万花筒

## 老年人该如何解决春困

春天的气候很容易让人感到犯困,特别是对一些免疫力系统下降的老年人而言,不仅如此,还更容易受疾病困扰,那么老年人该如何解决春困呢。

### 通过饮食来调理

增加蛋白质的摄入,如适当增加鱼类、鸡蛋、牛奶、豆制品、猪肝、鸡肉、花生等食物;食物味道宜少酸多甘,以养脾气;多食碱性食物如蔬菜、水果,以中和体内酸性产物,消除疲劳等。

### 有规律的生活节奏

有人认为,只要春天多睡就不会发困了,其实成年人每天睡眠8小时左右就可以了,再增加睡眠反而可能降低大脑皮层的兴奋性,人会变得更加昏昏欲睡,无精打采,越睡越困。

### 适量的体育运动

如跑步、做操、打太极拳、球类等,可有效地改善生理机能,使身体呼吸代谢功能增大,加速体内循环,提高大脑的供氧量,困意就会缓解。

### 多开窗

室内空气流通不畅容易造成昏昏欲睡,开窗可以控制室内温度并保持室内空气流通。

### 吃清淡

防春困不宜过分饱食,七八分饱最好,也不易过分油腻。进食过多高脂肪食品会使得血液和氧气更多地转移至消化道,加重了消化道的负担,使人感到疲乏困倦。

### 举目远眺

春季走出户外,举目远眺,让美丽的大自然景色尽收眼底,给自己以视觉的良好刺激,有助于消除春困。

(综合)

有耐心 要信任 讲证据

## 3招改变老人“倔”性格

当儿女们都已成人,各自组建了家庭,老年人的晚年生活也就拉开了序幕。缺少了儿女的陪伴,老年人会时常感受到心理的空虚,时间一长,就造就了老年人倔强的性格。

### 为啥老人变得执拗

老人都是很执拗的,很多原因是因为子女常年不在家,他们的生活虽然不缺啥,但是在情感上却很不满意。所以他们的执拗也是一种叛逆心理。

另外就是一些老人不肯接受新鲜事物,甚至会一直保持以前的生活习惯。他们心里认为,当时他们就是在艰难条件下把你们抚养成人,虽然现在条件好了,但是这些习惯已经根深蒂固,很难改掉。

现在的很多子女外出赚

钱,就会把自己的子女交给爸妈带,这既能解决一部分经济问题,也能减轻老人的孤独感。但是,老人带小孩还是会保留以前的习惯,比如小孩生病了,他们首先想到的就是以前的偏方,因此也有可能害了孩子。

面对执拗的老人,想要改变他们的想法和做法,要有三个妙招:耐心、信任、证据。

### 对待老人要有耐心

老人身体不好,走路慢、讲话慢,年轻人很容易失去耐心,这时就要把心平静下来,其实老人对自己的“慢”也是无能为力的,而且他们的心肯定比你更急。此时如果你能上手帮上一帮,或者在说话时提前知道他要说什么,这样就更省时省力。

### 要对老人充分信任

对待很多事情,如果觉得老人能完成,就一定不能持怀疑态度。所以,想要说服老人,要让老人对你有足够的信任。大多情况下,老人总觉得我们还是孩子,不肯接受我们的育儿建议和方式。这时候专家、医生、育儿杂志以及老人周围和他同龄的带过孩子的亲戚、朋友,都可以被你巧妙地利用上。

### 要让老人看到充分的证据

老人的经历比你多,如果你想通过你的嘴改变他的想法,那太难了。可以看准时机,让这些话说从“权威人士”的口中说出来,就可以让老人改变观点。这个权威人士可以是老人尊敬的人,也可以是专业人士。

(综合)