

五十岁的国标舞爱好者黄明策:

# “舞蹈让我的生活有滋有味”



黄明策和舞伴练习国标舞 见习记者 李倩 摄

见习记者 李倩

“我学习国标舞已经十年了,从手脚不协调,到现在和队友们参加国际比赛获奖,我觉得舞蹈带给我的是一股积极向上的能量。”昨日,记者在浉河区民权路郑黎伟舞蹈学校见到五十岁的黄明策时,她自信满满地告诉记者舞蹈给她的人生带来的变化。

2006年,一次偶然的机,黄明策被国标舞优雅的舞步所吸引,从此便开始了学习国标舞的历程。“本来只是想锻炼一下身体,但自从接触后,发现国标舞不仅锻炼身体,还让我的心情更加开朗,气质也在潜移默化中提升。”黄明策高兴地对记者说。

每周一、三、五,黄明策吃

过晚饭后,便会骑着自行车从平桥区赶到浉河区民权路的舞蹈教室学习。“跳舞就必须练,不能偷懒,只要偷懒几天不练,肢体就会发生变化,做一些下腰等动作就会吃力起来。”黄明策说完便开始了舞蹈的基础练习。

“学习国标舞能提升优美形体、培养自信心。”黄明策说,在2015年时,当和队员们一起参加省里比赛时,内心还是有些忐忑不安。“当时,自己一点自信心都没有,总觉得自己跳得不好,水平不行,可是为了集体的荣誉还是硬着头皮去参加的。”

“那次比赛我们夺得了很好的名次,我便放下心理包袱了,原来自己是可以的,没有想象中的那么差。”黄明策笑着

说,从那时起,自己获得了很多的自信,不仅如此,自己还将这份自信带到工作和生活中,感觉整个人都越活越年轻了。

黄明策平时工作的内容较为繁琐,跳国标舞为她平淡生活带来了一丝色彩。“跳舞时,我的身心都是放松的,一些不开心的事情随着流汗也都忘却了,回家倒头睡一觉,第二天就以最饱满的精神投入到工作和生活中去。”黄明策说,这是生活中非常好的良性循环,自己在舞蹈中放松身心,在比赛中增加自信,饱满的精神又让自己的工作生活更加健康快乐。



### 快乐人生



## 十种静态运动小技巧

### 助老人正确有效养生

老年人随着年龄的增长,身体的各项机能也在明显下降,但由于老年人身体的特殊性,不能进行剧烈的体育锻炼,所以运动时需要掌握一些小技巧,帮助老人正确有效的养生。

**摇头晃脑:**头颈部低垂,缓缓向左右两侧摇摆至更大限度,尽量抻拉脖筋,左右共做36次。

**面部擦抹:**双手贴于脸颊,食指靠在鼻翼旁,然后由下而上,由里而外划圆弧旋抹面部36次,双手上行吸气,下行呼气。

**指揉太阳:**双手食中二指伸出,大拇指压住无名指及小指指甲,将此剑指分别按于头部两侧太阳穴上,按顺时针各揉36次。

**掌心擦额:**以双手掌心及掌根向上擦前额部36次。

**旋眼转睛:**两眼微闭,眼球先由左向右呈圆形旋转36次,再反方向旋转36次。此法极具健目及锻炼双眼灵活性之功效。

**指叩百会:**双手十指尖从前发际正中适度叩击头顶至后颈部,叩击36次。

**鱼际擦鼻:**双手拇指根下鱼际肌搓热之后,从鼻翼旁迎香穴向上擦至眉心,再向下擦回迎香穴,擦36次。此法对防治流感或鼻炎有一定疗效。

**鼓漱吞津:**闭口鼓颊,如口含清水,而后如漱口状鼓动双颊36次,口中产生之津液分三口缓咽入丹田。

**叩齿固肾:**口轻闭,前后牙齿各上下叩击36次。另外,小便时咬前牙,大便时咬后牙,均闭口勿言。祖国医学认为,齿为肾之余,故日日叩齿,可收肾坚齿固之功效。

**调理颈肌:**先以十指交叉后放于后颈部,以掌根夹住颈部肌肉,向上提拉36次,再以双手十指掐住后颈部两条大筋(斜方肌),从上而下依次掐捏36次。(综合)

## 为什么老人越来越依赖孩子

### 生理功能老化 认识能力低下

在小的时候母亲就会很耐心的、一点一滴的护理着孩子成长,而年幼的孩子依赖着母亲;当孩子逐渐变得年轻力壮的时候,母亲就变成了老年的模样,都说老人是小孩,需要像照顾小孩一样的照顾他们。有些子女对此不是很理解,之前在孩子心中强大的母亲为何变得如此的脆弱,为何总是依赖着孩子,甚至让孩子都产生厌烦的心理了。下面就和大家谈谈关于老年人对孩子依赖的原因。

**生理功能的自然老化:**生理功能的自然老化,会让老人觉的买东西不能走远路了,爬几级楼梯就气喘等等,让老人不愿意外出。

**心理暗示,我老了:**老人大多面临着离退休,经济能力萎

缩、社会地位降低,随之降低的是自信心、安全感、控制感,都给老人一个明显的心理暗示:我老了。有了这个心理背景,有些老人自然就更多地依赖身边的孩子,需要更多的陪伴、赡养。

**认识能力低下:**老年人随着年龄的增长,大脑功能也发生改变,中枢神经系统递质的合成和代谢减弱,导致感觉能力降低,意识性差,反应迟钝,注意力不集中等。从而让老年人出现健忘等情况的出现,让老人更依赖孩子。

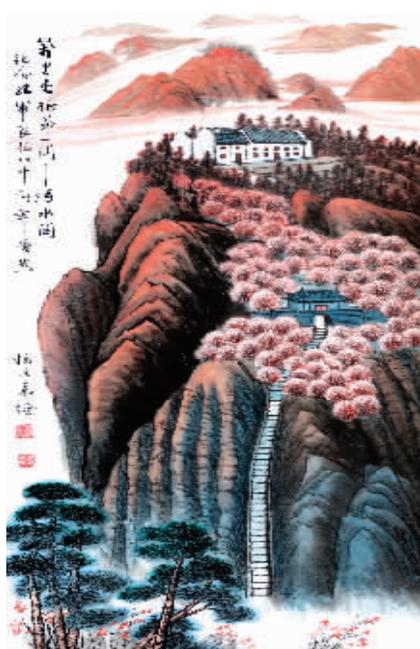
**睡眠障碍:**老年人由于大脑皮质兴奋和抑制能力低下,造成睡眠减少,睡眠浅、多梦、早醒等睡眠障碍。当睡眠不佳,身体体能不能很好的恢复,故外出交际都感觉到力不从心,

更让老人只愿意待在家里,从而需要孩子的关注以及陪伴。

**社交的减少:**当老人失去了在他生活上具有重要意义的那些人时,这种情况使得老人减低了对社会的认识,减低了个人的力量,并且限制了老年人的社会活动范围。致使老人更依赖孩子。

希望经过以上的相关了解,作为子女的我们就应该知道,强大的母亲变得这么依赖孩子,这是因为自然的生理变化所致,致使他们不得不服老,不得不在子女身上寻求安全感,以及呵护。希望大家都能很好的与老年人沟通,可以帮助他们去培养适宜的兴趣爱好,让他们生活里的快乐不只是在关注我们。

(综合)



万里长征第一关

(杨政嘉 八十岁)