

用一生去热爱一件事儿

——64岁“舞蹈达人”章成云的幸福时光



章成云给团员们示范动作。本报记者 郭晓雨 摄

本报记者 郭晓雨

“手放这里，腰再下去点儿，注意腿的角度……”昨日上午，滨河公园一角的广场空地上，一位气质优雅的老师正耐心地示范舞蹈动作，这位老师名叫章成云，今年64岁的她，显得很年轻，一副活力满满的样子，带领姐妹们活跃在各个大大小小的舞台上。

章成云从8岁开始就非常热爱舞蹈，“我记得小时候，最爱看哥哥姐姐们跳‘忠字舞’，那些优美的舞姿，萌发了我学习舞蹈的兴趣。”章成云从8岁开始学习舞蹈，一跳就是56年从未间断。初中时章成云开始担任学校文艺活动的编导。“那个年代没有电视机，收音机是唯一获取音乐的渠道，我就根据音乐节奏编

排，没想到效果很好，受到了老师和同学们的一致好评。”章成云说。

从初中开始编舞练就了她过硬的舞蹈基本功，工作后她是单位里的文艺骨干，大大小小的活动都有她的身影。章成云退休后，没有闲下来，参加了信阳市的舞团，由于她的悟性好且功底扎实，表演技能在舞团里脱颖而出。2008年她成立了彩云艺术团，从开始的12人发展到已经是50多人的大集体，她义务教团里的每一位成员舞蹈，非常有耐心。

艺术团这个月有很多的表演要参加，章成云早早进行准备。“为了让《今夜无眠》尽快出炉，我从服装选择到每一个动作设计，都潜心琢磨研究，我边听音乐，边对动作进行改进、打磨，

努力让舞蹈造型与乐曲配合完美。”章成云说，团员们求知欲强，好学上进，没有一个人叫苦叫累，回家后还主动放弃休息时间，自觉自愿进行排练。经过一段时间的刻苦训练，大家都能较好地掌握表演动作的特点和规律，表演效果也有了质的飞跃。

提起自己热爱的舞蹈事业，章成云总是有说不完的话题，她认真地对待每一个艺术团员，义务地教她们学习，带她们义务表演，她笑着说：“我只是用一生去热爱一件事儿，舞蹈让我很充实也很幸福，这就够了。”



快乐人生

老人要长寿

牢记五个“不能等”

现代人们对于健康更加的关注，而城市中老年人口急剧的增加，如何保证老年人身体健康、长寿，其实其中有很多的学问，而日常生活中其实有许多细节需注意。

不能等渴了才喝水

水是维持人体生命活动正常运转和防病健身最重要的物质。水摄入不足，不但精神不振、口干舌燥、浑身无力，而且肝肾功能下降，毒性物质积蓄，病魔就会乘虚而入。口渴，提示体内缺水已颇严重。

不能等病了才体检

每年定期到医院做一次全面体检对中老年人来说是预防

保健的重要措施之一。不少不易觉察到疼痛的病，如肺结核、肝炎、高血压、心脏病、癌症等早期阶段在体检时就能及早发现，及时治疗，效果也好。

不能等急了再如厕

大小便是人体排泄废物、净化体内环境的重要方式。便秘之所以有害，就在于粪便中的毒素留在肠道内时间过长，易重新吸收进入机体而产生毒害。要养成每天定时如厕的好习惯，即使无便意，也要去蹲一蹲，以形成条件反射。至于小便，最好每小时排一次，以减少尿液中有害物质对膀胱的刺激，从而防止膀胱癌的发生。

不能等困了才睡觉

不少人困不睡觉，说什么困倦是应该睡觉的信号。事实上困倦是大脑相当疲劳的表现，不应该等到此时再去睡觉。养成按时就寝的好习惯，不仅可以保护大脑，容易入睡，还能提高睡眠质量，减少失眠。

不能等饿了才吃饭

生活中有一些人不是按时就餐，而是不饿不吃饭。这种做法容易损害胃，也会削弱人体的抗病能力。因为食物在胃内仅停留四至五小时，人感到饥饿时，胃早已排空，胃黏膜此时会对胃液进行“自我消化”，容易引起胃炎和消化性溃疡。(综合)

老人情绪不稳定

该怎么办

情绪是每个人的独特之处，情绪好与坏关乎着人的健康和幸福，从婴儿呱呱落地后，就开始有情绪的表现，开心就笑，伤心就哭。到了成年人，情绪表现就没有那么明显，很多时候能忍则忍，即使很生气，都没表现出来。但人到老年，情绪有所变化，喜欢叨叨，经常会情绪不稳定。老人情绪不稳定原因很复杂，如疾病影响、家人照顾不周或觉得自己没用了等。那么老人情绪不稳定该怎么办呢？

老人发火动怒心情烦躁时，心肌耗氧量增加，心脏负荷加重。从而诱发和导致心血管疾病。甚至发生脑溢血、心肌梗死而突然死亡。

人的头面部有着丰富的末梢神经，当面部组织受到冷刺激时，可以反射性地抑制交感神经的兴奋。当老人发火动怒心情烦躁时，可用冷水敷面来稳定情绪；凉水浸湿毛巾。或将湿毛巾放在冰箱里冻一会儿，然后，敷于面部。一般不到1分钟。心率即开始减慢。血压下降，情绪也就逐渐地平静下来。

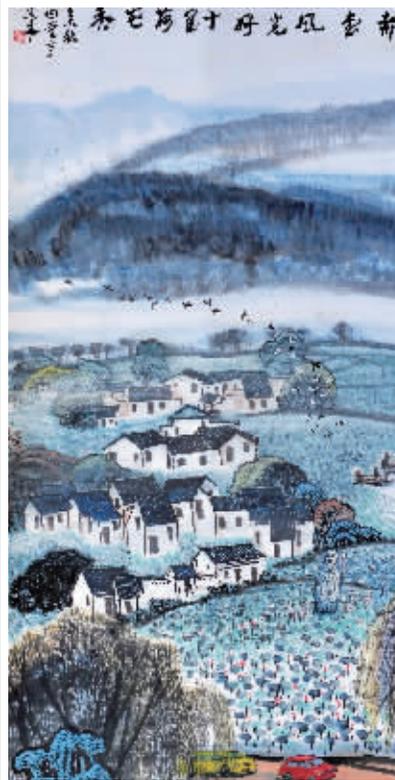
要多带老人出去溜达溜达，多鼓励他，给他信心，让他知道自己的存在感和重要性。

“心病还须心药医”，老人出现情绪不稳定必有原因的，作为家人或子女一定要关心体贴老人，找到相关原因，然后根据原因慢慢改善。

(综合)



书画廊



郝堂风光好

十里荷花香

(田庆宇 八十二岁)

省美协会员、市老年书画研究会副会长