

老年学跳尊巴舞

陶诗秀

按约定俗成的称谓,在中国,六十五岁就被尊为老人,尽管我从不认为自己已近老年,但新年过后,陆陆续续收到一大堆邮件,其中来自社保局和老人服务中心,以及各种医疗保险公司,都在不断地提醒我:是时候养生了,是时候办老年卡了,别忽略了老年人的各种福利哦!面对人生的另一个阶段,我为何不以自己的方式向它迈进呢?

于是,在健身房里,我连续几天观看了 Zumba 后,决定参加这课程。先生得知时,惊讶得半晌说不出话来,“你要去跳桑巴?性感的激情四射的桑巴舞?”“不,不,Zumba,是尊巴,由舞蹈演变而来的一种健康时尚的课程,我想试试。”

一听说一堂课要跳六十分钟,先生的嗓门更高不少,“六十分钟?从没看到你跳舞,不要吓人。”“我是没跳过舞,但我从小学音乐,我想学起来会容易一些。”接着,我绘声绘色地介绍了尊巴舞。先生看我主意已定,就说:“好吧,我送你去健身房,我在外边等着你,不行咱就悄悄地撤吧!”

还真被他料到了,第一堂课不停地又蹦又跳,我只跳了二十分钟就上气不接下气,只好提前离开。回家后,我马上上网学习,发现掌握舞步是关键,尊巴舞舞步虽不复杂,但若先学脚步的移动,必定手忙脚乱。我给自己定了目标,每堂课逐渐增长课时。

上第二堂课时,伴随着生动、逐渐加快的节奏,我的心跳也随之加速,过了三十分钟我已

经大汗淋漓了。这时音乐瞬间从中板变为快板,“那么,下一节不变成急板了?”一想到这儿,我腿部发软,不由自主地朝门外走去。

前台的周娅见我气喘嘘嘘,满面通红,赞我“还行”,我告诉她我跳不了了,“喝点水,再坚持坚持,你行的!”接过她递的水,咕嘟咕嘟了几口,气顺多了,我又返回了教室。

这时,音乐节奏转慢,变成中板了,踱着四方舞步类似扭秧歌,我自信地加上了手部动作,在落地大镜中看到自己的舞姿,还挺意外的。最后一节是行板,简单的脚步移动配以全身舒展的动作,我越来越欣赏镜中的自己了。

课后,我找到周娅,感谢她对我的鼓励,“我最喜欢最后两节,幸好听你的话留了下来。”周娅说,“多练练,你会喜欢每一节的,一边随歌起舞,一边锻炼身体,六十分钟跳下来,可以消耗七百多卡路里,多好呀!”

从那以后,每堂课我都坚持到最后。我站在后排,一边跳一边观赏前排几位同伴,她们动作融合了桑巴、恰恰、佛朗明哥和探戈等多种南美舞蹈,尤其是抖肩和扭臀,热烈奔放。我呢,则根据自己对拉丁舞蹈的理解来诠释。经过反复练习,不断地在音乐中寻找对身体的控制,渐渐地,我越来越放得开,脚步更稳,动作幅度变大了,转身也自如多了,我陶醉在尊巴舞里。

越跳越年轻,我完全忘记了自己的年龄。已是老年了?得了吧!



人到晚年不“恋孙”

郭华悦

儿子成家后,工作忙。有一度,老伴和我都到城里,帮忙带孙子。

都说隔代亲,还是有点道理。老伴年轻时抚养儿女,要求还是挺严格的。可人有了年纪,子女都不在身边,特别容易产生孤独感。因为内心的落寞,所以老年人容易产生补偿心理,对孙子也就特别亲,甚至成了溺爱。而我发现,老伴也有这样的倾向。

一段时间下来,我发现让老伴带孙子,弊大于利。首先,老伴对小孙子过于溺爱。有时,小孙子犯了错,儿子和儿媳纠正他的时候,一旁的外婆就会因为舍不得而加以制止。长时间下来,小孙子的教育受到了严重的干扰。

其次,老伴的身体本来就不好,带孙子,一是操劳,二来常因此和儿子发生矛盾,心里憋着气,对身体也不好。而且,三代人住一

起,观念的冲突挺明显,特别是老伴,常常因此和儿子儿媳闹矛盾。

后来,在我的坚持下,老伴考虑再三,同意了她的意见。就是,我们俩回乡下的老家住,过自己的二人世界。小孙子的生活和教育,全由儿子和儿媳自己负责。想小孙子了,或者有时儿子太忙,我们两个老人就到城里住一段时间,帮忙照料,享受天伦之乐。觉得累了,就回到乡下,享受二人世界。

而在对小孙子的教育上,我和老伴也约定,绝不插手小孙子的教育问题!毕竟,老年人对新知识接触比较少,在教育新一代的观念上,很多难免不合时宜。而且,儿子初为人父,也该放开手,让他学着做父亲,教育好下一代。

一段时间下来,老伴的“恋孙症”有了明显改善。不再“恋孙”的老伴,心事少了,笑容多了,这日子也就越过越开心了。

水调歌头·祖国春来早

许华凌

神州川原阔,
瑞雪润桑田。
捎来春讯,
冰河千里喜飞鸢。
满目银装素裹,
伴有红梅翠柏,
装点此关山。
物候风云幻,
时序启开元。

旧符去,
新桃换,
美梦圆。
瘟神遁却,
中华大地景光鲜。
更喜脱贫解困,
赢取世人赞叹,
功绩万年镌。
祖国春来早,
把酒贺尧天。

鹧鸪天·元旦

梁征

春去冬来又一年,
举国同心克时艰。
千支精锐鏖三镇,
生死与共抗疫情。

歌盛世,写雄篇。
凯旋归来颂党恩。
神州同庆新时代,
喜迎元旦启新篇。

