

“一定要站在国标舞的领奖台上”  
“国标舞让女人变漂亮,男人变帅气”  
“跳舞交朋友,练舞练身体”

# 爱生活、爱国标的鹰城人

□本报记者 王辉

漫步市区鹰城广场、市河滨公园、市体育村等处,总会看到一位位舞者旋转、跳跃,他们把激情曼妙的华尔兹、探戈、伦巴等国际标准交谊舞演绎得精彩绝伦。国际标准交谊舞简称国标,是现代竞技体育的一项。7月21日上午,记者走进鹰城国标舞爱好者圈子,采访了几位舞者代表。

## 1 张庆胜:学跳舞是为了锻炼身体

张庆胜,国企职工,瘦高个子,跳起舞来神采飞扬。谈起自己踏入“舞坛”的初衷,张庆胜坦言,是为了锻炼身体。

2003年夏天,三十出头的张庆胜患了心肌炎,身体虚弱,医生建议他在服用中药的同时,适当进行体育锻炼。怎么锻炼呢?当时,家住市区新华路的张庆胜看到家门口附近有一个露天舞场,就走进去转转,没想到这一转竟一发不可收拾,从此就爱上了跳舞!

“习舞”一年多后,张庆胜的精神气儿好了,心肌炎也没了。家里人看他身体日渐好转,也很支持他跳舞。

10年前,张庆胜从随意的交谊舞逐渐转到专业的国标舞。他说,练习国标是一件很枯燥乏味,甚至

痛苦的事情。有一次,为了一个舞蹈动作,他反复练习一两周,还是找不到感觉。为此,他吃饭无味、睡觉不香,连晚上做梦都在练舞。次日清晨,他恍然大悟动作精髓,竟激动得蹦了起来。

去年8月的一天,一位老同学从焦作打来电话,说他当天晚上7点多的火车抵达平顶山,希望张庆胜能到火车站去接一下。当时,张庆胜在电话中满口答应“一定准时迎接”。谁知,当天晚上,老同学到达火车站后,找了半天也没看见张庆胜的踪影,打电话无人接听,无奈,这位老同学只好拨打了张庆胜妻子的电话,得知张庆胜十有八九是在市体育村的舞场上。当老同学突然出现在正在跳舞的张庆胜面前时,他尴尬不已。原来,当天下午张

庆胜与舞友一起练舞太投入,竟把接老同学的事忘得一干二净。

现在练舞时,张庆胜常常累得汗流浹背,一个月能瘦上好几斤。即便如此,他依旧初心不改。

记者问:“练国标是一件枯燥乏味的事,为啥还能坚持这么久?”张庆胜说:“刚学国标时,我就给自己定下一个目标:一定要站在国标舞的领奖台上。”

为了这个目标,张庆胜不得已多次舍弃和朋友的饭局,有时还会利用周末到外地拜师学艺,或与舞友切磋交流。功夫不负有心人,经过长期的不懈努力,张庆胜终于实现了自己的目标——去年8月,他一举夺得中国·平顶山第七届国际标准交谊舞全国公开赛成人单项组第一名。



跳起国标舞,他们裙角飞扬、神采奕奕。本报记者 李英平 摄

## 2 徐秀秧:从家庭主妇到国标舞冠军

徐秀秧,身材苗条,皮肤白皙,一袭黑色长裙,优雅的气质让人禁不住心生赞叹。7月21日上午,记者在市河滨公园溜冰场内见到了这位中年女士,要不是她不止一次地自称“家庭主妇”,记者还以为她是一位白领丽人呢。

对此,徐秀秧自信地告诉记者:“练国标能让女人变漂亮,男人变帅气。”她说,国标作为一种体育舞蹈,是音乐、舞蹈与力量的完美结合,参与者在乐曲的熏陶下,经过不断的训练提升动作水准,再通过与搭档之间的默契配合,将自己最完美的肢体语言展现出来。试想一个常练国标的人,能不发生气质的改变吗?

46岁的徐秀秧家住湛河区北渡街道莲花盆村,没有工作,前些年做生意,后来不干了,地里农活不多,在家闲着没事儿,她就不分白天黑夜地打麻将,时间一长,腰疼、脖子疼等毛病都出来了。

5年前,徐秀秧离开牌场,走进了舞场。没想到,一年之后,颈椎病和腰椎病开始好转。接着,她又在舞友的建议下投身于国标舞,并一发不可收拾。其间,她经常一个人从莲花盆村骑电动车往返于河滨公园、鹰城广场等处,冬练三九,夏练三伏,长期练习国标让她练出了自己的精气神儿,并赢得了家人的一致支持。为提升信心和自己的国标舞水平,徐秀秧经常与我市的国标舞爱好者一道,自发组织到郑州、漯河等地参加国标舞表演赛,与各地舞友切磋交流。

去年10月,徐秀秧自费到市区一家国标舞学校系统地学习国标舞理论知识,将实际训练和理论联系起来,在专业老师的指导下,徐秀秧的国标舞技艺得到进一步的完善和提高。

今年4月,徐秀秧和搭档报名参加2015年国际标准交谊舞全国公开赛暨河南省第24届国际标准交谊舞锦标赛,获得成人单项V组第一名。

谈及此处,徐秀秧自豪地说:“一路走来,虽说吃苦,感觉值得,没白走。”

## 3 文留钦:从不花钱请老师 照样跳出高水平

文留钦,个子不高,身材挺直,黑衣黑裤黑鞋,浑身上下透着练舞人的精气神儿。“习舞”多年,他很少跑到远处参加比赛,“跳舞交朋友,练舞练身体”,文留钦身体力行地演绎着国际标准交谊舞的“交谊”二字。

文留钦家住市区中兴路南段,曾是一名铁路职工。如果不是他说,记者完全看不出他已经到了花甲之年,这或许是常年练习国标舞的原因吧。

自20世纪90年代起,文留钦开始跳厅舞和国标舞,至今没有间断,屈指算来已有20多年了。当初,他不仅在本市舞场观察学习那些“舞林高手”的动作要领,就连出差在外也要抽空到当地舞厅寻找高水平舞友请教、交流,以提高自己的国标舞水准。近几年来,文留钦主要是通过电脑视频学习模仿国内外国标舞大赛中的最新舞姿。

文留钦说,不少国标舞爱好者在练舞时往往付出大量时间、精力和财力,比如请一个国标舞老师上一节课(45分钟),一名学员需要支付学费150元。如果达到一定国标舞水平,想参加正规比赛以检验自己实力的话,男士需要定制一套燕尾服,价格在几千元,女士需要定制一套裙子,差不多也是同样的价钱,这还不算皮鞋以及往来的路费、食宿费。不过,文留钦为自己制定的原则是“跳舞交朋友,练舞练身体”,只要能丰富生活,练出一副好身板、好气质就行了,至于拿不拿奖,不在他的目标范围之内。

因此,练习国标多年来,文留钦从来不花钱请老师给自己上课,他练习国标通常以国内外大赛的比赛视频为准,再就是与其他舞友的交流。

由于刻苦地学习,文留钦的国标舞水平尤其是摩登舞(国标分两大类:一类是摩登舞,另一类是拉丁舞),在鹰城国标舞圈内已经数一数二了。现在他经常到河滨公园,义务教授初学国标舞的爱好者。

据了解,文留钦每月工资有3000多元,家里没什么负担,可是他一双舞鞋就穿了十多年,鞋底换了20余次还不舍得扔,这双鞋他至今跳舞还穿在脚上。文留钦说,他之所以如此节俭,是想省下更多的钱多看望几次孤寡老人和孤残儿童。

**社会主义核心价值观**  
富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

**做文明人 办文明事**  
践行价值观 文明我先行

做环保节能使者  
让世界更明亮

垃圾循环

富强 文明 和谐 美丽  
河南 河南 河南 河南

中共河南省委宣传部  
河南省文明办 发布