

年约六旬 激情满满 铁运处欢欣鼓舞队崭露头角

□本报记者 李科学文/图

12月13日下午,在鹰城广场欧式剧场,一支平均年龄在60岁左右的老年舞蹈队正一遍又一遍地排练、录制舞蹈视频。

“玩,也要玩出个格局,玩出点名堂。”这支由平煤神马铁运处退休女职工组成的欢欣鼓舞队成立虽仅两年,但在鹰城已小有名气。无论参加文艺会演或是公益演出,形式新颖的非洲鼓与舞蹈相结合,总让人眼前一亮,回味无穷。

热情不减,活力满满

首次试跳后,队员们脱下厚厚的羽绒服,轻装上阵。整齐红色短袖上衣、白色裤子,加上矿工标志性的安全帽和白毛巾,舞蹈《红歌串烧》在《咱们工人有力量》的歌声中拉开序幕。几名男演员舞着大旗,大家脚步舞动,宛如少女般轻快而灵动;手臂挥洒舒放,灿烂的笑容极富感染力。

“这次录制视频是参加省春晚节目选拔用的,我们特意

请了专业舞蹈老师进行编排。12月15日前要把视频传过去,时间比较紧,我们只排练了两个多星期。”欢欣鼓舞队负责人胡雅兰说。

一次次调整队形、核对位置、统一细节……队员们毫无怨言,一遍遍地纠正、重录。虽然舞蹈间隙冻得搓着手,但只要一开跳,大家立即激情满满。待第5次录制完毕,摄影师终于示意可以了。此时,大家已坚持了近一个小时。

“快快快,快穿上衣服,别冻着了。”胡雅兰赶紧拿起羽绒服往队员身上披,不停地催促着。“不冷,跳得还冒汗哩!”大家说着,都笑了。

“太不容易了,都是60岁左右的人了。”胡雅兰说,舞蹈队原本以舒缓的民族舞为主,很少有这样激烈、轻快的,“一遍舞下来腰酸腿疼,都可累,毕竟上年纪了。”

初出茅庐,崭露头角

胡雅兰原本所在的舞蹈队参加过平顶山春晚海选。“那年



队员们在录制舞蹈视频

总共报了118个节目,有一个非洲鼓演奏队,一表演,全场就被镇住了,直接晋级。”其他的舞蹈队、模特队很多,但特色不足,想脱颖而出不容易。“我和单位的隋玉萍是舞蹈队的,另外还有两个好姐妹是模特队的,我们几个人一合计,干脆组建一个鼓舞队,把非洲鼓和舞蹈融合在一起,单位领导也很支持。”2019年10月,平煤神马铁运处欢欣鼓舞队成立了。

鼓与舞的结合形式新颖,一出来就让人眼前一亮。鼓舞队专门请了老师,每周3次在平煤神马铁运处中心站大厅学习非洲鼓。相比其他乐器,非洲鼓比较容易上手,掌握基本手法勤练即可,重要的是乐感。慢慢地,单位其他退休女职工也陆续加入,一直扩大到现在的29人。

鼓舞队成立没多久,新冠疫情暴发。解封后,鼓舞队在平顶山万达参加了一次活动,

一曲非洲鼓舞蹈震惊全场。当时郑州一名电视台的导演也在现场,一眼相中了这个节目,加了胡雅兰的微信。今年5月23日,欢欣鼓舞队受邀参加了在郑州举行的2021中华国际时尚赛中老年才艺会演。一曲非洲鼓与舞蹈相结合的《爱我中华》兼具粗犷与柔美,将现场气氛推向了高潮。

情谊满满,携手同行

“您多大了?”面对记者的询问,艾青还没有回答,旁边的队友一句“18”脱口而出,快人快语引起一片笑声。

57岁的艾青是一名幼儿园退休教师,几个月前从其他的舞蹈队转到平煤神马铁运处欢欣鼓舞队。虽然都是退休人士,但她感觉大家“有活力、有朝气”,氛围特别好。

由于心态乐观,欢欣鼓舞队的队员们普遍显得年轻许多。60岁的代丽平从其他舞

蹈队转入欢欣鼓舞队一年多,她说:“很喜欢鼓舞队!姊妹们都齐心,劲儿往一处使,这次排练时间紧,但是大家齐心协力,把这个舞拿下来了。腿脚都疼,但得坚持——因为这是集体荣誉。”

队员杜娟虽然才加入一个多月,但已融入了这个大家庭。“年龄大了,有时跳舞会忘动作,但只要和大家在一起,就觉得自己也年轻了,精神头特别足。”杜娟坦言。

“每次参加演出,大家都像打了鸡血一样,虽然训练很累,赞助也很少,服装、鞋子都是自己买,但只要取得成绩,获得肯定,心情就格外好。最关键的是收获了满满情谊,姊妹们志同道合,感情融洽,平时也会约着一起玩。”胡雅兰说,将来会和姐妹们继续努力,多参加各种演出和公益活动,“希望我们平煤神马铁运处的欢欣鼓舞队发展得越来越好”。



队长胡雅兰(左一)和队员们一起看视频回放

养生吧

预防肌少症 食补健身很重要

老年人如果感觉到手拎毛巾无力、走路缓慢无力、容易跌倒时,要警惕患上肌肉减少症。该病在老年人中发病率很高,其中60-70岁为5%-13%,80岁以上则为11%-50%。主要发病原因是活动减少、营养不良、内分泌功能减退、胰岛素抵抗等。如何预防?广州医科大学附属第三医院临床营养科主治营养师曾青山来支招。

确保饮食结构合理

保证蛋白质的摄入量可

以说是防治肌肉减少症的基础。老年人应常吃富含优质蛋白质的动物性食物如肉类、奶类以及豆制品。同时应特别注意把优质蛋白均匀分配在三餐,这样更有利于蛋白质的吸收和利用。另外,口服补充必需氨基酸可有效地增加老年肌肉减少症患者的瘦体质量,对老年肌肉减少症有一定的治疗作用。在所有氨基酸中,亮氨酸被认为是有效的蛋白合成刺激因子,对老年肌肉减少症疗效作用明显。

老年人应注意补充维生

素D,若无高脂血症建议每天吃一个蛋黄,同时适当增加海鱼等维生素D含量较高食物的摄入。鼓励老年人多做些户外活动,光照可以增加人体内维生素D的合成。

多吃富含 $\omega-3$ 多不饱和脂肪酸的海产品,如海鱼和海藻等。海产品中的 $\omega-3$ 多不饱和脂肪酸含量较高,而 $\omega-3$ 多不饱和脂肪酸可以促进肌肉蛋白合成,改善骨骼肌力量。

多补充抗氧化营养素,鼓励老年人多摄入些深色蔬菜、

水果以及豆类,保证充足的维生素C、维生素E、类胡萝卜素和硒等抗氧化营养素的摄入,这对防治肌肉衰减十分有益。

若平时胃口不好,达不到应有的饮食推荐量,可以在三餐以外选用口服膳食营养补充剂。

有氧运动结合抗阻运动

有氧运动有助于增加肌肉氧化能力、耐力、改善心肺功能,而抗阻运动则有利于增加肌量和肌力。

老年人可选择一些舒缓

的有氧运动如散步、太极拳、健步走等,而抗阻运动则可以做些坐位抬腿、拉弹力带、举较轻的哑铃。每天应进行30分钟的有氧运动,隔天应做20-30分钟的抗阻运动,运动应注意量力而行,动作宜缓,防止发生碰伤、跌倒等事件。

曾青山提醒,老年人如果出现肌肉减少症,应到正规医院治疗。在饮食调整和力量训练之外,还会有行为和心理指导,帮助患者及时缓解疑虑,养成良好生活方式。

(余燕红、王慧)