

# “星辰大海”舞蹈队： 只要有梦想 大妈也能跳芭蕾

□本报记者 李霞 文/图

白色的公主裙、精致的舞鞋、轻盈曼妙的舞姿……一提起芭蕾，在不少人看来，那似乎是年轻人的“专利”，而在卫东区东安路街道鸿翔社区，却有一支以跳芭蕾舞为主的中老年队伍——“星辰大海”舞蹈队。

12月22日上午，在鸿翔社区居民舞蹈排练室，舞蹈队队长陈敏正与队员们排练芭蕾舞《我的祖国》(右图)。队员们身材匀称，舞步轻盈，很难想象她们当中，年龄最大的已68岁，最小的也有50岁了。

## 偶然“牵手”不言弃 五旬“小妹”教芭蕾

“每周一、三、五上午我们都来这里训练，大家都很能吃苦，很少有人会请假。”陈敏边擦汗边说，她今年50岁，退休前是平顶山热电有限责任公司职工。她从小喜欢文艺，上班时也是单位的文艺骨干。2018年，社区成立“星辰大海”舞蹈队后，她被大家推选为队长。

“我曾跟市内一位老师学过一段时间的芭蕾，今年4月份的一天，我们练舞间隙，我即兴给大家跳了段芭蕾，结果大家都说好看。”在陈敏看来，“芭蕾舞不仅能塑造形体，还能增强气质、陶冶情操”。过去舞蹈队一直以跳民族舞为主，她表

演的芭蕾舞让人耳目一新，大家纷纷表示想跟她学跳芭蕾。

可芭蕾舞较其他舞蹈，难度系数较高，队员们又大多是年纪偏大的中老年人，有的甚至没有什么舞蹈基础，能否学会呢？陈敏笑言，她相信有志者事竟成。她是队长，也是舞蹈队中年龄最小的“小妹”。好在队里的姐姐们学跳芭蕾舞的决心和信心很大。“大家都很听我的话，每次训练也很刻苦，中途没有人放弃，就这样一直坚持到现在。”

## 半年学成一支舞 精工方能出细活

“陈老师教舞时很严格，总是精益求精，我们队员某个动作做不到位，她总会一遍遍演示，一遍遍指导……”副队长屈冬冬说，她们都五六十岁了，要达到芭蕾舞的要求非常难。为此，陈敏想了很多办法：如大家因年龄原因不适合再练习脚尖、下腰等动作，她就主要教大家把杆的基础训练；有的动作难度大易受伤，就将其简单改编下，力求做到“动作神似又安全”。考虑到部分队员记性不太好，一些舞蹈动作容易忘，每次训练前，她们都先将学过的动作复习一遍……

《我的祖国》是自今年4月份以来，“星辰大海”舞蹈队排练出的第一支能拿得出手的芭



蕾舞。陈敏说，她始终认为，学习芭蕾舞形似容易神似难，想要领会这种舞蹈的精髓，就不能求快，而是需要循序渐进，仔细领会。所以，在日常教舞时，她往往会一个动作一个动作地抠，直到每个队员熟练掌握后，再教下个动作。

## 醉心其中乐不疲 学跳芭蕾收获多

学跳芭蕾，也让队员们收获多多。58岁的王巍嵘加入

舞蹈队刚半年。在她的手机内，存有与她与队友相约去新城区、公园等处游玩和跳芭蕾舞的视频和照片。她说，自参加舞蹈队后，她结识了一大帮好姐妹，生活也变得很充实。

“彻底喜欢上跳芭蕾了，现在是一天不练就不得劲儿。”66岁的李兰萍过去有较严重的颈椎病，严重时脖子和胳膊都抬不起来。自从今年初参加舞蹈队后，她的这个老毛病不知不觉消失了。

“现在无论走到哪里，总能

听到有人夸我年轻，一举一动有气质。我的心情美美哒！”54岁的黄海燕说，她加入这支队伍已有3年。她年轻时就喜欢芭蕾舞，但因上班忙一直没时间，现在退休了学学跳芭蕾舞，也算圆了年轻时的一个梦。

“平时总能看见她们像上班一样，准时赶到这里翩翩起舞，还不时传出爽朗、开心地笑声，很让人羡慕。”鸿翔社区党总支书记张莉说，这支舞蹈队成立后，还经常在社区义务演出，很受居民欢迎。



►张德生  
在拍摄作品

□本报记者 胡耀华 文/图

12月21日上午，在鲁山县下汤镇十亩地洼村举办的第六届“寒冬送温暖 情暖献老人”活动上，一名背着背包、挎着相机、精神抖擞的老人备受瞩目。他时而举起相机拍摄，时而俯身与身边人聊天，之后又拿出包内的无人机熟练地操作起来，用镜头记录着眼前热闹的场景。

这位老人叫张德生，今年70岁，家住市区，是市摄影协会和中国老摄影家协会会员。“我就想把身边的美好生活记

录下来，自娱自乐的同时与大家一起分享。”张德生笑着说。

## 爱好摄影和写作

张德生当过5年兵，复员后被分配到市区一化肥厂工作。在部队工作时，张德生爱上了摄影。“不过那时用的是胶卷相机，代价有点高，还不太方便。”张德生说，退伍后，他第一件事就是买相机，一直到今天，购买的相机大小小有10多部。2005年退休后，张德生更是把摄影放在了首位，一有空闲背着相机就走。

“因为爱拍照，以前没少与

他生气，后来想想，他这爱好也不是啥赖事儿，再说也确实锻炼身体。”张德生的老伴儿魏春月说，每次出外游玩时，她还经常提醒张德生多拍点照片。

摄影看似简单，其实不然，首先得选好内容，还得有好的角度。有时候为了赶光线和选位置，免不了要遭受蚊虫叮咬，但为了拍出一幅心仪的作品，张德生不但不觉得苦，反而幸福感满满。

张德生不仅爱好摄影，也喜欢写作，新闻、散文、诗歌等，只要遇到合适素材或者灵感一上来，都会一气呵成。

“现在我还有《东方体育日报 老年体育》周刊的采访证，并在报纸上发表了多篇新闻稿件。不久前，我还在《老人春秋》杂志上发了一篇稿子呢。”张德生高兴地说，摄影是他的爱好，写作也是他的爱好，特别

是当作品被刊登或获奖时，心里甭提多高兴了。只要听说哪里新鲜事儿，他都会前往采风，在创作中感受快乐。

12月21日，鲁山县下汤镇十亩地洼村举办饺子宴，张德生听说后一大早便赶了过来。“这是很好的乡村题材，温馨、大方又富有情感，我得把它详细记录下来。”张德生说。

## 不甘落后“赶时髦”

2020年，随着互联网和自媒体的发展，张德生也逐渐转变了观念，在拍照的同时，还学起了视频拍摄和后期制作。

“视频能让现场更加直观地显现出来，填补了照片不能替代的功能。”张德生说，为了学习制作视频，他还真费了不少劲儿。不过他一直觉得，人要活到老学到老。于是他不懂就问，并利用网上下载的学习

软件专心学习，久而久之，编辑的视频受到不少人欢迎。

去年以来，张德生还学着用上了无人机，玩起了航拍。每次拍完后，他便会坐下来耐心制作视频，然后发布到网上与人共享。张德生制作的视频内容共分五大类：纪实、新闻、视觉、人物和美丽乡村。他说，他这是与时俱进，在不同的时期制作出不同内容的作品，也反映了一个时代的变化。

“我现在抖音粉丝都7000多了，没事时刷刷抖音，在上面再发点作品，感觉日子幸福极了。”张德生说，他还在今日头条、优酷、梨视频、西瓜视频等媒体上发布作品。

“张德生性格乐观，勤奋，做事认真，拍摄水平也高，我们经常一起出外采风。”河南省摄影家协会会员、鲁山县摄影家协会理事何元生说。

## 七旬老人张德生： 操作无人机记录美好生活