



关注“新民银发社区”，
就是关心自己，关心父
母，关心父母的父母

金色池塘

成为老人的艺术算
不了什么，真正的艺术在
于战胜衰老。——歌德

本报副刊部主编 | 第 124 期 | 2016 年 9 月 4 日 星期日 主编:龚建星 责编:龚建星 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn



老来伴

有人说，夕阳红的晚年生活幸福是简单的，具体的，也是物质的，精神的，更是明确的，可感的。就像这批老姐妹喜欢跳民族舞，收获的是精神的享受，是身心的愉悦。跳舞是集体舞，姐妹们经常在一起，空闲下来切磋舞艺，相互学习交流，有的还成了闺蜜和朋友。按照她们的口头禅：开心不是年轻人的专利，想方设法制造开心。

嗨！大家一起来跳跳。

“雄伟是山的梦，宽阔是海的梦，蔚蓝是天的梦，幸福是百姓的梦，鲜花是春天的梦，翱翔是雄鹰的梦，远航是帆的梦，强盛是中国梦”。她们爱唱这首歌，梦想，激情，奉献，她们乐在其中，愉悦身心。

载歌载舞展风采

正如舞蹈队郑老师挂在嘴边的口头禅所说的，你们起点不高，进步很快。这话评价得一点没有虚头。老姐妹们退休前有的是统计员、财务、机务员、营业员、教师、销售员，有的是织布工，也有厂子里的领导，十几号人退休前基本上和舞蹈没有沾过半点边，但也正如郑老师所点赞的：凭着你们对舞蹈的热爱和追求，一定会大有作为的。

事实验证了老师老到的眼光。

这两年里，舞蹈队的姐妹们积极为小区居民的文化生活锦上添花，纳凉晚会、节假日赴社区养老院慰问老人有她们健美的身影，为丰富居民业余生活尽心尽力，她们在社区阳光驿站为智障者表演，跳得那么认真，笑容是那么的甜蜜，把一抹爱心阳光带给这里的每一个智障者，受到居委干部和居民的好评。去年区里举办广场舞大赛，尽管她们平时跳的是民族舞，但姐妹们说，跳舞并不是为了获奖，参与最重要。三等奖的奖状悬挂在社区会议室里，郑老师说，贵在参与，这个三等奖，难能可贵，含金量不低！

就像不少居民一样，因为家人也在舞蹈队，也使我和她们多了一份感情和互动。

镜头一：当游船轻快地滑行在黄浦江，两岸璀璨的灯火让游客目不暇接而沉浸在美妙的画境里。随着《天路》舞曲响起，舞蹈队的姐妹踏着音乐的节奏惊艳亮相，娴熟的舞步，优美的身姿，让我周遭游客赞叹声声：“她们从哪里来的？”我如实告白，迎来的是一双双惊异的眼神，想不到小区舞蹈队也有如此专业！也有不少游客在喝彩声中蠢蠢欲动，在舞曲的感召下，随着舞曲步入那热烈的队伍里……

镜头二：今年春暖花开时节，应社区的摄影沙龙邀请舞蹈队结伴同行。倘佯在婺源金灿灿的油菜花海里，姐妹们艳丽的服饰是青山绿水间一道绝美的风景。采风最后一个晚上，他们在住宿地的餐厅举办了一场联欢晚会。消息刚传出，操着一口江西口音的老表来了，餐厅的服务员顾不得歇息也赶来了，他们要看一看上海的阿姨妈妈的“舞功”。整齐划一的造型，顿时惊艳了全场，激起了一阵又一阵掌声和喝彩声。尤其是随着“鸿雁”舞曲的奏响，舞动的双臂和跃动的舞步，映衬的一张张溢满幸福的脸庞。是的，老姐妹不会忘记，1983年2月21日上午，邓小平视察她们的小区，走访她们的邻居，看到新建的曲阳小区和居民家里的陈设，他说：“看到你们生活得好，我就开心。”怪不得伴唱的J女士演绎得如此声情并茂，荡气回肠。

我听到旁边年轻服务员一句江西话：“恰格！”事后请教，才知那是上海话“一级了”的意思。是的，“一级了”！

第一次“探班”

一个初春的夜晚，我和几个邻居踏着月色走进社区活动中心，那里飘来耳熟能详的旋律，哦，这是《荷塘月色》的歌儿：“剪一段时光缓缓流淌，流进了月色中微微荡漾……”优美的曲调，浓郁古典中国风味的歌词，令人联想起朱自清先生的同名散文。

十几个阿姨、妈妈手持花花绿绿的扇子，踩着轻快的舞曲节拍，翩翩起舞，她们手中的扇子时而张开，时而闭合，时而旋转，时而飞舞，人、扇、音乐合为一体，形成一幅幅优美的动态画面。她们沉浸在舞曲的诗情画意中，如醉如痴。旁观者也受到感染，脚也有点痒痒的，甚至跟在后面“蠢蠢欲动”，手舞足蹈起来。几个经常来观摩的邻居告诉我，几个月前，这批老姐妹跳舞的动作“讲不像，画不像”，现在一招一式是“像模像样”，有点范儿啦。

舞蹈队的毛队长说：“哎呀，阿拉是一张白纸头，依晓得哦，刚开始跳的辰光，两只脚硬撬撬，蹙搭搭，跳啊跳跑来，出洋相了。”

是啊，刚排练时，这群已年过花甲的老姐妹们跳了这个，忘那个音乐，什么舞蹈的手势，站脚的位置，眼神的表情，互相的协调配合，搞得乱七八糟。有的练了一会儿，就叫腰酸背疼；有的大汗淋漓，腿发软；更有不少队员因老师的麻辣点评，差点打起了退堂鼓。这时队长说话了，给大家拼命打气，尽管自个累得够呛，一身练功衣早已浑身湿透，但依然按老师的要求“补课”。她们一遍遍回忆老师教过的舞蹈动作，细细揣摩一招一式，动作要领。队员晓梅没有舞蹈基础，为了不拖老姐妹的后腿，还特地买来了苹果平板，录好像，在家里一次次操练，按她的口头禅是：笨鸟先飞；有的基础稍好一点的队员，互帮互学，热心地当起了小老师。几个准备打退堂鼓的队员不好意思了，咬咬牙重新投入到补课的排练中。目睹舞蹈队排练的居委书记和主任异口同声地点赞：阿拉小区里的舞蹈队真的是蛮拼的。

公园里请来知青老师

就像做任何事情一样，万事开头难。舞蹈队刚组建时，队员们热情高涨，可是队长却犯了愁：跳跳可以凑合，但要让老姐妹学得像模像样可不是轻而易举的事啊。

嗨，大家一起来跳跳

文/金洪远



易举的事啊。

听说小区对面的虹口公园里舞蹈队里高手不少，她灵光一现，找一个老师不是就可以迎刃而解了吗？可是和老师素昧平生，会圆梦成真吗？那天上午，她独自一人从公园里捕捉“目标”，在公园小桥处不远的平台上，十几位舞者在一位男士的带教下跳得有板有眼，优雅的舞姿在音乐声中翩翩起舞。她惊呆了，足足观赏了半个小时。抑制不住萌动的心情给出了最佳答案：请这位男士来做老师，我们新组建的舞蹈队有希望了！

中场休息的当儿，她上去搭讪，几句话一交流，她不禁喜出望外。有戏！原来这位郑姓的男士是知青，曾经在东北吉林插队，而她则是在安徽务农的知青，共同的生活经历和命运，瞬间将两颗心紧紧地联系在一起。聊起当年艰辛的知青生活和如今的晚年境况，聊起小区舞蹈队目前因没有老师带教而处于群龙无首的状况，话匣子一打开，那心里话，像小溪一般潺潺流淌。知青的心总是相通的，男士静静地听完毛队长的心愿和小区舞蹈队老姐妹们学舞的迫切心情，爽朗地笑了：“这个忙我帮定了！”听到舞蹈老师如此肯定的回答，请教心切的毛队长竟然不相信自己

的耳朵。事后她在接受采访的时候告诉笔者，我没有想到，素昧平生的老师会这样热心，没有想到知青的身份会有如此大的功效，如果时光能够倒退，我肯定会当场开心得跳起来！而那位教舞的男士，也是后来小区舞蹈队的老师与笔者交谈时说出了心中的答案：“我被毛女士的真诚所感动，阿拉都是当年上山下乡的插队插妹，知青总是心心相印的。”

有老师带教就是不一样，在郑老师的传帮带下，老姐妹们自觉加压，刻苦排练的劲儿让郑老师为之感动。S女士的老父亲住院，每次照料后急忙赶回，按时出现在排练场上；W女士是队里公认的热心人，每次排练总是早早来到现场为姐妹们调试好音箱，准备好道具，倒好茶水；十几号没有舞蹈基础的老姐妹们就这样相互打气、相互鼓励，将一张张区里、街道里舞蹈大赛的奖状揽入怀中。又一个春风沉醉的夜晚，悠扬的舞曲声在排练厅响起，身着舞蹈衣的老姐妹脸上洋溢着自信的微笑，以她们执著追求梦想的情怀，向居民展示优美的舞姿。当然最得意的是几个津津乐道的家属：阿拉屋里厢跳了不到两年民族舞，走路样子好看多了。是的，就像伴舞带里所唱的