

体育让夕阳更美丽
系列之 ②

从小舞厅跳到人民大会堂

沪上老年朋友在舞动中找到健康和快乐

本报记者 厉苒苒

翩翩舞步,漂亮旋转,时而舒缓时而高亢的音乐……昨天下午,在上海田林体育俱乐部的舞厅,记者见到了一群倾情舞动的老人。他们的舞步虽然没有年轻人灵动,却与年轻人一样充满活力;他们的腰肢虽然没有年轻人柔软,但自信的笑容却与银发交相辉映。舞出别样夕阳红,他们找到健康与快乐。

舞出达人

“看,他们就是那对去人民大会堂表演的舞蹈达人!”68岁的石涛和58岁的祁小妹是舞厅的两位大名人,两人一出现在舞厅,就立即引来不少“注目礼”。

在去年年初举行的第三季“中国达人秀”比赛中,他俩从1000多名选手中脱颖而出,最终登上人民大会堂的表演舞台。颇有难度的托举、旋转、翻腾……相比普通的交谊舞,他们自创的表演更令人眼花缭乱。“这是真正的达人,我要给你YES!”三位评委的评语让两位“舞林高手”对舞蹈的热爱更深了一步。

“我一辈子默默无闻,老了练跳舞,反而跳出了名堂。”在石涛看来,舞蹈其实是个展示自己的过程,从跳舞中收获自信、快乐和成就感,是不少中老年朋友爱上跳舞的主要原因。而对祁阿姨而言,跳舞也是青春岁月的重温。“来跳舞的人中,不少年轻时都是当时小分队的文艺骨干。如今退休了,重拾昔日爱好,能找回年轻时的感觉。”

舞出健康

“我很喜欢跳舞,一听到音乐就想跳。”刚刚跳完舞出来的顾燕萍红光满面,整个人似乎还沉浸在音乐中。今年58岁的她来田林俱乐部跳舞已近10年,之所以喜欢跳舞,是因为信奉“跳舞的女人永远都年轻”。

在田林俱乐部,和顾燕萍有相同爱好的人不少。俱乐部工作人员告诉记者,俱乐部舞厅每天分三场开放,无论是工作日还是双休日,几乎每场都会有200-300名舞者,而在早上和下午的两场中,清一色全是退休的中老年人。

记者在舞厅仔细观察,发现这样的规律——来跳舞的老人大多身材苗条、脚步轻盈。从医学角度来说,舞蹈是一种中低强度的有氧运动,几分钟的舞蹈足以让颈椎、腰椎和全身肌肉得到彻底放松,舞蹈中的不少技巧动作都能锻炼身体各局部的小肌肉群,对身体十分有益。

顾阿姨坦言,跳舞帮自己成功减肥,“跳舞还是防止‘三高’的最好方法。我利用业余时间跳了8年舞,体重从原来的140斤到现在的100斤,身材好了,人也精神了,一举两得。”

舞出快乐

66岁的毛志芳先生与舞结缘是受爱人的影响。刚开始,他只是陪着爱跳舞的爱人一起来,“替她看包。”观摩得多了,渐渐也就摸透舞步的窍门,然后就被夫人拖下舞池一起跳了。“现在我每天都来,大风大雨都挡不住,有时候在家里,我和爱人两个人也会打开音乐跳一段。”毛先生笑呵呵地说道。

跳舞也是一种社交方式。因为共同的爱好,中老年舞者可以在这找到志同道合的朋友。一起聊天跳舞,也就减少了退休后的孤独。

“他呀,为了能跳舞,连国外都呆不住了。”一位阿姨指着旁边的一位老先生说。原来,那位老伯的孩子移民加拿大,让他和老伴一起过去,但他只在那里呆了一个月就回来了,“不习惯那里的生活,在这多好,每天这么多人一起跳舞,很开心。”老先生乐呵呵地说。



石涛和祁小妹参加了第三季中国达人秀



老年人在舞蹈中找到年轻感觉



银发老者,舞姿优雅

【后记】

2006年春晚的舞蹈《俏夕阳》曾给人们留下了深刻印象,老人们那种从心底迸发出的快乐,感染了很多人。

跳舞是一种优雅的健身。采访中,一位位老人挺拔窈窕的身材和曼妙优雅的气质,让人羡慕不已。在这个老龄化日益加剧的社会,如何让老年人在运动中享受快乐,是体育正能量的一种社会传播。

对这些老人而言,夕阳也美丽。他们聚在一起,乐在一起,找到了属于自己的生活乐趣。这是他们的快乐,也是晚辈的开心,是家庭的和睦,是社会的和谐。

体育为媒,老有所乐,不也是美好生活、美丽城市的一个组成部分?

体坛话题

围棋业余棋手与职业棋手之间的水平差距究竟有多大?这个问题一直是棋界内外热议的话题。每年晚报杯全国业余围棋锦标赛之后的职业VS业余的对抗大赛,就成了衡量业余棋手水平的一个重要“标杆”。

晚报杯全国业余围棋大赛始于1988年。第一届晚报杯赛后,在北京首次进行了职业VS业余的十强对抗赛。这场别开生面的对抗赛,职业棋手在让二子的情况下,与业余队5比5战平。

应该说,当时职业与业余的差距就是二子水平。据统计,从1988年至2000年之间,晚报杯赛共进行了10场对抗赛,职业与业余棋手之间全部都是让二子,结果双方是以3胜3负4平“平分秋色”。

进入新世纪,业余围棋水平进步很快,特别是许多“冲段少年”成为晚报杯赛上的主力军后,大大缩短了业余与职业之间的差距。为此,从2001年新民晚报在上海举办的第14届开始,职业与业余对抗赛的赛制改为具有对抗性的“升降制”。这个升降制的方法是六对六的对抗赛,即一队获胜后,一队的前三台就“升一级”;如连胜两场,一队全队“升一级”。反方,依此方法“降级”。

从第14届至2009年第22届的9次对抗赛中,在全部让二子的对抗中,业余队保持不败。在全部让先的对垒中,职业队占有优势,获得全胜。而在三盘让先、三盘让二子的对抗中,职业与业余则是互有胜负。这足以说明,职业与业余之间的水平差距,应该是在让先与让二子之间。

围棋业余与职业棋手之差距在缩小

聂卫平：业余棋手进步真快

最近三届职业VS业余对抗赛,业余队大获全胜,其优势越来越明显。2010年在海口是三盘让先、三盘让二子,业余队6比0大胜;2011年职业队派中国女队出场,在分先的情况下,业余队以5比1大胜;2012年在南京是全部让先,业余队以4比2战胜了职业男队。

连输3年之后,今年在西安进行的晚报杯职业VS业余大战,棋圣聂卫平领衔的国家围棋队派出了最强阵容,摆出了志在必得的架势。职业队由聂卫平率领世界冠军朴文尧、江维杰,世界亚军谢赫以及进入LG杯决赛圈的时越、新锐檀啸组成的职业队出战对抗赛。结果,以“豪华阵容”出战的职业队表现出色,以6比0横扫业余队,用聂卫平的话来形容就是“好歹捍卫了职业棋手的尊严”。在这场对抗赛中,棋圣聂卫平对阵小将程宏昊,序盘和中盘老聂形势大优,但在后半盘人们担心的“昏招”又出现,险些失手。幸好,老聂前半盘优势很大,才没有被小将“翻盘”。

老聂与晚报杯很有缘分。从1988年首届晚报杯起,老聂共参加了18次,是参加晚报杯对抗赛最多的职业棋手。对于参加晚报杯赛,聂卫平在接受本报记者采访时高兴地表示:“我与你们新民晚报以及全国晚报一直关系很好,晚报举办的比赛和活动,我是参加最多的棋手。”在谈到业余与职业之差距时,聂卫平认为:“业余棋手最近这些年进步很大,但过去大多是让二子的情况下,业余棋手赢得多了一些。这次对抗赛我们不得不动真格了,业余棋手就输了,不过业余棋手进步很明显。”

本报记者 张建东



聂卫平领衔专业棋手大战绿林军

本版图片 IC

国足不敌弱旅

本报讯(记者 许明)北京时间今晨,国足结束了在西班牙拉练的首场热身赛,虽然对手是西班牙第三级联赛的弱旅圣卢卡诺竞技,但上下半场排出两套阵容的国足,仍旧2球不敌对手。

来自西丙的圣卢卡诺竞技,目前排名西丙4组第12名,该队的历史最好成绩不过是西丙4组第3名,从未晋级过西乙。

中国女足再败

本报讯(记者 钟喆)一败再败,中国女足又输在了下半场。昨天,在永川女足四国邀请赛上,中国女足在第88分钟遭到挪威队绝杀,以0比1不敌对手,遭遇两连败。

联网销售超级大乐透

第13006期中奖公告
开奖日期:2013-01-14
中奖号码:08+20+25+31+32 05+07
出球顺序:31 20 25 32 08 05 07

奖级	全国中奖注数	每注金额
一等奖	1	9579253元
一等奖(追加)	1	5747551元
二等奖	42	104370元
二等奖(追加)	8	62622元
三等奖	104	10210元
三等奖(追加)	26	6126元
四等奖	238	3000元
四等奖(追加)	78	1500元
五等奖	5967	600元
五等奖(追加)	1443	300元
六等奖	20131	100元
六等奖(追加)	5751	50元
七等奖	214144	10元
七等奖(追加)	59851	5元
八等奖	2201963	5元
幸运彩	4386	60元

一等奖基金累积数为:126585204.78元

上海体育彩票管理中心