

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 51 期 | 2015 年 3 月 29 日 星期日 主编:龚建星 责编:王瑜明 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:wyming@xmwb.com.cn

官方版广场舞,你认可吗?

老少咸宜

3月23日,国家体育总局和文化部共同发布了由专家创编、适合不同人群且简单易学的12套广场舞健身操舞,并将在全

国进行推广和培训。此外,今年还将在全国范围征集由群众原创的广场舞健身操舞、举办全国性广场舞健身操舞展演活动。官方关

注“民间第一运动”的消息一时引起关注。广场舞本属于大妈大爷,突然被“规范”了?他们怎么看?且听本期老少咸宜。

不要误读

明方

最近,国家体育总局推出12套广场舞操的消息在大妈们中不胫而走,许多人甚至欢呼起来,以为广场舞的“春天”到了。王大妈就到处说:“姐妹们,这下可好了,我们不用再躲躲闪闪、心惊肉跳地组织跳广场舞。今天晚上我们在百盛门口集合,跳场轰轰烈烈的广场舞!”

王大妈错了,她误读了体育总局的意思。

我认为,广场舞作为一种健身活动,从来没有被定义为“非法”,相反,应当得到鼓励和尊重。广场舞之所以被人诟病,是它在不合适的时间、不合适的场所进行的合适的活动内容。所谓的“不合适”,主要是指妨碍了他人的权益。如果跳广场舞得到所有人的理解、容忍和默认,应该说就没有什么问题了。

此次国家体育总局推出12套广场舞操,并不是给予广场舞以不受任何限制的“通行证”,而是就广场舞的技术进行归纳、吸收、综合、发展,是一种指导意见,使之更富科学性,更具通用性,更加规范,最终起到健身的效果。

可以想象的是,即使大妈们标榜跳的是“国家体育总局推出的12套广场舞操”,只要对他人形成骚扰和妨碍,照样不具合法性。而只要掌握了这个原则,无论大妈们跳“国标”还是“自创”,都是值得推崇和赞扬的。

大妈们,不要误会哦。

无论跳什么,都是广场舞

吴哲

我们小区里不少人跳广场舞,也有不少人选择健走。我因为一直选择广场舞,被人戏称为“广场舞大妈”。所以不管是否要跳官方版广场舞,我都会坚持到底,我也不会摇摆着去做“健走族”。因为无论跳什么版本的广场舞,都是一种健身,而且据说健身效果比健走要好。

广场舞是个非常有意思的健身项目,载歌载舞,不像单纯的跑步健走那么单调。我曾看到过一篇报道,说的就是广场舞“减肚子”效果更好,广场舞阿姨们的腹部脂肪率有低于健走组的趋势,也许是因为广场舞在有氧运动的同时,腰腹部的运动更多的缘故。在心肺功能测试方面,广场舞者的得分也更高。除此之外,在广场上跳舞,还能交到很多朋友。

所以,无论跳什么舞,只要是在广场上大家一起跳舞,只要能锻炼身体,只要不太打扰到居民,我都愿意跳,将广场舞坚持到底。

12支官方健身操舞目录

- | | |
|-----------|-----------|
| 《倍儿爽》 | 《广场style》 |
| 《今夜舞起来》 | 《小苹果》 |
| 《站在草原望北京》 | 《最炫民族风》 |
| 《策马奔腾》 | 《中国美》 |
| 《微笑》 | 《中国味道》 |
| 《自豪的建设者》 | 快乐舞步健身操 |



绍波图

广场舞者说 试跳了,太难!

每个地方的广场舞都有各自的特点,那么完全按照统一标准来,是否所有广场舞爱好者都接受呢?

有8年舞龄的陈阿姨说:“12套广场舞我们都看了,我们都是五六十岁的人了,还有人70多岁,‘12套’强度太大。”15年舞龄的汪阿姨说:“如果想推广广场舞,也该编排个适合老年人的,找老年人来示范,那样我们会觉得她能做的,我也行!”陈阿姨和汪阿姨是广场舞的组织者和参与者,对官方版广场舞,她们不排斥,但试过之后,也有苦衷。“视频上做示范动作的都是年轻人,我们做不来,老年人平时做的动作都不复杂,我们早就聊过了,如果当任务执行,要去展示、比赛,我们会挑年龄偏小的人去,统一学习,这12套确实好看,但年龄偏大、身体不太好的姐妹肯定会有心无力,不过我们不会撇下任何一个人,还是倾向于自己跳自己的,可能会借鉴一些12套的动作。太复杂了,年纪大的人也记不住。”也有广场舞热衷者认为,在广场上跳的任何舞蹈都是广场舞,阿姨们会不断编排新的舞蹈,可能一支舞跳一两个月就不跳了,只有不断推陈出新,广场舞才有生命力,倘若只有12套,多跳跳也会腻的。

而曾是专业舞蹈演员的胡女士则认为,从舞蹈的角度而言,官方版的广场舞不好看,可能婆婆婆跳起来会有点奇怪。还有人则认为,各地的舞蹈有各自的特色,一些少数民族地区的广场舞还会融入民族特色,如果完全按照标准动作来,观赏性也会大打折扣。(宗和)

但愿“统一制式”不会来

林尚

我们小区外就是一个广场,近水楼台先得月,我和家人是这里的常客。夜幕降临,这里先是静谧无声,后又喧嚣似海。只要天好,我和老伴都会身穿广场舞的绿色和粉色统一服装直奔广场。广场四周的椭圆形走廊,是“饭后百步走”人群的天地。但我们更喜欢这里的广场舞,这里的舞蹈可谓此起彼伏,一浪高过一浪。沉浸其中,我心情舒畅,活络筋骨。

不过最近,统一广场舞的消息传开后,不少老姐妹都说:“如果真要跳那个统一的舞蹈,我宁可退出广场舞。”我也这么认为,如果真要跳官方版的舞蹈,那我宁可放弃跳了三年的广场舞。我们平时跳的广场舞,可谓百花齐放,百家争鸣,按样式分,也可以分成好几个阵营。广场舞兴起这么多年,我们民间中的高手多的是。为何官方要来干扰我们,统一江湖?但换个角度说,这些规范动作,对年龄较大,没有舞蹈基础的人而言,还是合适的,但对我们这些年轻时有舞蹈基础的人,真是有点小儿科了。在我们这群广场舞伙伴中,大多还是有点舞蹈基础的,这些规范统一的动作对我们来说比较简单,也不能满足我们跳舞的要求。

另外,我觉得我们队伍中的队员水平还是比较高的,我们自己也知道哪些动作比较优美,哪些动作合适我们,哪些动作会有健身效果,我们有时也会搞一些创新来满足我们创作的喜悦和成就。但愿“硬性统一”不会光临,我们还想跳自己的广场舞,不知还有机会吗?

好愿望不一定有好效果

章慧敏

3月,春风拂面的时节,广场舞又随着气温的升高热辣起来。就在这时,从媒体上读到文化部和体育总局在对广场舞进行深入调研后,经重重选拔,最终推出了12套新创广场舞健身操舞的消息。

我的第一感觉是这两部门管得太多了,连群众自发的广场舞的音乐和动作都要管。虽然主观愿望很美好:力求让广场舞者在欢跳中既能健身,又有观赏性和科学性。可如今是个百花盛开的时代,只要大爷大妈们跳舞的动作不出格,能跳出心情、跳出汗,何劳你又是培训专业领操员,又是请专家创编,费时费力费财,大爷大妈还不一定买账,因为他们需要的不过是有个地方甩甩胳膊肘儿伸伸腿,规范化的动作实在有点复杂。

其实,大众对广场舞最大的微词还在于它释放的音量扰民,官方真肯花心思在这个问题上帮人一把的话,倒不如请专家编排出生动的广场舞,既避免了矛盾,还能健身,何乐而不为?

银色专列

日本专家主讲“个案护理”

近日,杨浦区养老服务协会会同复馨社工师事务所共同举办了养老机构“个案护理”专题讲座,邀请了日本养老服务专家祐川尚素先生为养老机构负责人传授经验。祐川尚素以“护理计划与护理质量”为题,讲解了老年人入住养老机构时院方制定护理计划的重要性,及在个案护理的基础上如何规范实施护理流程等。

师生送欢乐进敬老院

近日,民办儿童世界杨浦幼儿园“阳光·花朵”志愿者服务队的老师带领部分大班幼儿至延吉社区敬老院看望老人。师生们为老人表演了精彩的节目:有老师的小合唱《欢乐中国年》、小朋友的歌舞《新年到,真热闹》等。老人将小朋友拥入怀中,老师们则和老人拉家常,帮老人整理房间,并送上精心准备的礼物。(魏鸣放)

徐汇首个肚皮舞教学点开班

徐汇区首个社区级肚皮舞教学点3月中旬在龙华街道开班。有幸成为首批学员的刘阿婆说,自己年轻时就想学“肚皮舞”。她经过老师“左左右右”“提胯扭身”等指导,觉得老年人完全能学会看似很难的肚皮舞。不少学员表示,学成后要在小区和邻里间开展“传帮带”,让更多姐妹在“肚皮舞”中享受健身美体的乐趣。(冯联清)