

康乐家园



中国梦艺术团： 独乐乐不如与人乐乐

□晚报记者 张肇 文/图

周口市区滨河路上活跃着这样一个艺术团，团员都是60岁以上老人，他们凭着对音乐的满腔热情，拿起乐器，奏响快乐的晚年生活。每周六早晨，十多位花甲老人欢聚在一起，有的拉二胡、有的拉手风琴、有的吹笛子……优美激扬的旋律让听众如痴如醉。

“刚组建的时候，由于大家的音乐基础不够，经常不在调上。”艺术团团长游庆学说，尽管开始练得很辛苦，但大家都沒有放弃，现在，随便拿首歌来，团员都能熟练地演奏出来，而且他们都是根据自己的兴趣爱好，自掏腰包购买乐器，一起确定排练的时间和地点。虽然是因为爱好走到一起，但每个团员都很自觉，平时排练没

人迟到或早退，就算偶尔有特殊情况，都会提前请假。

中国梦艺术团的前身是中国梦红歌团，2014年10月份才更名为中国梦艺术团。还是红歌团的时候，团员相对较少，且以唱红歌为主，乐器伴奏为辅。更名为艺术团之后，不仅表演的节目多样起来，还吸纳了很多热爱乐器的团员。由于艺术团团员大多没有音乐背景，仅凭喜爱和一股子干劲儿，为了加强默契，他们互教互学、互帮互带，很快就从“业余选手”成长为不可或缺的主力人员。

“老年人退休后，应该有恰当的娱乐方式，学乐器就是一个不错的选择。”团员宋晓民说，从小他就爱好音乐，上学期间曾经学习过小提琴。之后，还陆续学过手风琴、二胡等乐器。虽然中途由于多种原

因中断了一段时间，但退休后，他对音乐的热爱并没有减退，所以又重新拿起了二胡，加入到艺术团中。

近段时间，中国梦艺术团经常会在周口人民公园、滨河路小广场等公共场合，为市民表演节目（如图），并且拥有很多粉丝，不少市民成为艺术团的固定观众。

“独乐乐不如与人乐乐，我们的老年生活过得更加充实了。”这是团员们的共同感慨。他们没有经过专业学习，还要克服年龄大、家务事多等困难，可是他们有恒心、有毅力，不图名、不图利，只为有个快乐的晚年。艺术团除了自娱自乐，还经常参加一些社区的文艺演出，担当合唱配乐。他们的每一次精彩演出都会赢得观众阵阵掌声。



移动舞蹈队： 俺们跳舞就是图个乐呵

□晚报记者 张燕 文/图

虽然她们每天为了生活都在各自忙碌着，但仍有一个交集就是跳舞。尽管她们不是专业舞者，跳的广场舞在全市比赛中获得了不错的名次，但对于她们来说，更看中的是在欢快的舞步中得到的健康与快乐。她们，就是移动舞蹈队队员（如图）。

这支平均年龄超过50岁的业余舞蹈队，已成立近10年。刚开始，适合大众跳的舞蹈种类并不多，她们也只是跳一些简单的舞蹈。后来随着时代发展，网络盛行，领舞老师惠柏芝从电脑里学习了一些节奏明快、动作优美的舞蹈。惠柏芝说：“一直以来，大家对待学习跳舞都很用心，而且我们学习的每个舞蹈上台就能表演。教

一个新舞时，由于接受程度不同，队员学习的速度快慢不一，学得较慢的队员除虚心向舞技好的队员请教，还花费更多的时间练习，努力跟上音乐节奏，在动作上与大家保持一致。”

队员之所以跳舞那么认真，不仅是因为喜欢，更重要的是，在舞蹈中，思想放空，心情得到净化。“以前忙于家庭，现在孩子都长大了，我渐渐有了空闲时间。前些年，我有一次散步看到这支队伍便加入进来，刚开始，连‘十字步’都不会，有时还跳顺拐，几度想放弃，可心中有些不服气就坚持跳了下来，现在两三天就能学会一个新舞蹈。如今，我还养成一个习惯，只要一听见音乐就想跳舞，一跳起来啥事都不想了，剩下的全是高兴！”64岁的队员王

梅说，最让她没想到的是，活了大半辈子，还能画上精致的妆容，身着靓丽的服装登上舞台表演，那一刻，她感到犹如梦境一般，而面对众多观众时，心中除了紧张，还带有一些激动。

提起跳舞，队长付金英更是感慨良多，多年前，她的丈夫因交通事故昏迷3个月，通过药物治疗和细心照顾，丈夫渐渐苏醒并可慢慢行走。她看到希望的同时，萌生出带着丈夫看她跳舞，用音乐进行辅助治疗的想法。就这样，日复一日，年复一年，到现在她的丈夫话多了，能不时提醒她舞蹈动作做得不到位了，还能骑车上街买菜了，医生都说这是个奇迹。“通过这一切，能看出我当初的决定是对的，丈夫的健康是我最大的幸福。”付金英说。

赛会之星



徐普兰练习抖空竹

徐普兰： 空竹一抖精神爽

□晚报记者 王凯 文/图

今年在平顶山举行的河南省第十二届老年人体育健身大会空竹项目交流赛上，周口代表队发挥出色，荣获集体一等奖，受到各方关注。从2001年空竹运动在我市悄然流行，到2008年市空竹协会成立，如今固定练习者已经发展到100多人，有了统一固定的训练场所和频繁的对外交流，空竹运动在我市发展势头更猛。

“空竹虽然在我国有着悠久的历史，但是在我市的普及程度并不高。”市空竹协会会长徐普兰说，“这次在平顶山的比赛中，我们看到我省其他市的空竹运动发展非常迅速，特别是洛阳、开封这些城市，他们队员的个人实力强，花样动作不但繁多而且难度大。由于我们周口的实力在全省属于中等，加之参加的是团体赛，讲究的是配合，个人实力再强，只要一个人失误，就会造成全队扣分，这会造成队员心理压力陡增，所以我们在节目编排上下了不少工夫，通过新颖的创意和精心编排的动作，在和强队的较量中并未落下风，场上的9名裁判给我们打的分也比较高，这激发了我们今后加强培养新人、推广空竹运动的斗志。”

由于空竹运动是一项需要毅力的运动，很多人刚开始接触会因太辛苦而放弃，可一旦入门，就会对身体关节的锻炼十分有益。“你看现在的空竹，制作比较精致，结构更加合理，种类也日渐丰富，你可以根据自身情况，选择练习何种类型的空竹，这就是空竹运动的优势。开始学的时候，你也别想着玩多少花样，等你基础打牢后再进行创新，而这时候，你的动作会更加多样，身体灵活性会更高，这时候锻炼空竹的效果就出来了。”

徐普兰告诉周口晚报记者：“为让我们追上我省空竹运动发展强市的脚步，我们会经常举办一些交流赛，邀请外地空竹高手来周交流，同时也会主动走出去，参加外地举办的空竹交流赛。现在我市一些青少年也对空竹有了浓厚的兴趣，但因短期内难以看到成绩，所以不管是老年人还是年轻人，都需要有坚定的毅力和练习好空竹的决心。”