



# 广场舞 舞动健康新生活

本报记者 李楠楠 高凯

夜晚,皎洁的月光洒满大地,从四面八方走来的人群聚集在宽阔的炎黄广场上。时针指向19点时,广场上响起了欢快的圆舞曲。没有人指挥,人们随着优美的旋律,整齐地舞动起来,那是上百人的队伍啊,走步、转身、扭胯……如同舞蹈的海洋。当三支舒缓的舞曲过后,又响起名为《凯迪》的健身乐曲,众人随音乐做起了健身操,简洁而优美。一曲终了,在进行了短暂的整理运动后,激情奔放的《好运来》奏响,人们热情地蹦跳、伸臂、踢腿……那节奏感与力度、生气与活力,让炎黄广场沸腾了。

看到广场那浩浩荡荡的锻炼人群,人们不禁会问:这庞大的队伍是谁组织起来的?告诉你,这原本是几个人的自娱自乐。刚开始只是几个人在一起蹦蹦跳跳,有人喜欢,不断加入。大家越跳越高兴,人也越来越多,成为炎黄广场一道亮丽的风景线。

一台笔记本电脑、一组音响设备,就是炎黄广场上这个舞蹈队的全部设备。虽然有些简单,但由200多名市民组成的队伍仍跟着音乐尽情地舒展自己的身体,释放自己的激情,虽然舞姿不是很优美、舞步不是

很到位,但每个人的脸上都充满开心的笑容。一曲结束,大家稍稍休息一下,便继续投入到下一曲的舞蹈中。据领舞高姐介绍,她们这个舞蹈健身队成立于2008年1月份,时至今日,刚好成立3周年。“现在已经发展到200多人的规模,准备成立协会。”高姐说,音响设备是她自己带的,由于没有专门的指导老师,一开始她们都是跟着视频学习,然后再根据大家的实际情况慢慢地进行改编,形成她们独特的健身舞蹈风格。

“好雨知时节,当春乃发生。随风潜入夜,润物细无声。”发展得如火如荼的广场文

化活动,如一场及时的春雨,让人们在享受欢乐之余,也充分感受到文明新风。“以前这个时间就是在家看电视、打麻将,感觉生活过得很无聊,自从参加了广场健身队后,我几乎每天都来,感觉生活过得很开心,可以认识很多新朋友。另外,多锻炼不仅可以增强体质,还可以顺便减减肥。”在炎黄广场跳舞的明阿姨说。

如今,广场舞文化不但使群众跳出了健康,跳出了美丽,跳出了和谐,更凝聚为一股强大的文化推动力,推动着新郑人民精神文化生活的跨越。

## 百姓茶坊

### 逼出来的坚强

蓦然回首,无限感慨,说实在话,虽然已快到了不惑之年,但细细想来,还是有一丝丝的欣慰和感触,时不时地会撞击着自己的心扉。当年自己满怀理想和憧憬,从校园走进了绿色的军营,在这短暂而又漫长的军营生涯中,不但锻炼出强壮的体魄,还学会了勇敢和坚强,从而,也领到了“大熔炉”的“毕业证”。

时光如梭,岁月流逝,眨眼之间,又走过了十几个春夏秋冬,再回首,除了有一个美满的家庭和体型有了点横向发展外,别的倒没有多大变化。说实在话,作为一个真正的男人,不但要干好自己的工作,还要肩负起生活赋予的责任。面对自己人生中每一次转折,自己都深深懂得,只有正确面对,时刻保持一个乐观、积极的心态,勇往直前,迎面而来的肯定会柳暗花明。也正所谓:“只要思想不滑坡,办法总比困难多”。在不断给自己加压的同时,也学会了自信,更学会了坚强。

更可贵的是,渐渐地,我变得成熟多了,知道了人是被逼出来的,有压力才会有动力。

在追求美好的同时也不失去自我,始终要做好自己,相信自己可以撑起属于自己的那片蓝天,是骏马就去驰骋草原,是雄鹰就去翱翔蓝天,而我只需要做好自己。生活所迫又怎样,困难再大又怎样,这一切都需要自己去打拼,被逼出来时才会褪去成蝶。把握好这个机会,去展示全新的自己,我永远相信“爱拼才会赢”。现在自己没事就看书,孤独时找知己朋友聊聊天,多疼疼自己,健康是革命的本钱。不要过分去强求不属于自己的东西,但在困境中逼着自己爆发出坚强的力量,才能让自己活出属于自己的精彩!

(万斌)

## 记忆中的年味儿

除夕之夜,爆竹声声,烟花在空中绽放,空气中弥漫着淡淡的烟火香味。家家户户灯火通明,大家都忙着欢送虎年,喜迎兔年。当热腾腾的饺子出现在年夜饭的餐桌上,饺子的浓浓香味“引诱”着我的记忆回到了童年。那时一到腊月,我就扳着指头算啥时候放假,啥时候过年。在期盼中,首先迎来的就是小年。腊月廿三晚上,母亲在厨房里忙着烙烧饼。烙好后,母亲就拿几个烧饼放在灶台上敬祭灶神——俗称“祭灶”。母亲说,这天老灶爷要上天报告一年的收成,烧饼是路上的干粮,老灶爷吃好喝好了,就会在玉帝面前说好话,玉帝就会给人间降福。

小年过后转眼就到除夕,吃完年夜饭,一家人围着柴火炉,聊天说地,闲话家常。柴中还得有柏树枝或者柏树根,围着柏木火炉熬夜就能活一百岁,称为熬百岁。奶奶还说,三十晚上老鼠会娶媳妇,我们还听老鼠洞里有敲锣打鼓吹喇叭的声音没响。当新年的钟声敲响,此起彼伏的鞭炮声就热闹起来。我们离开火炉,打起手电筒,挨家挨户捡残存的鞭炮。天亮了,我们兜里装着大大小小的鞭炮,给长辈磕头要压岁钱。

过年最热闹的还是看舞龙舞狮了。除夕伊始,龙狮队就开始行动了,走门串户送吉祥。龙狮队在空旷开阔的场地上和旱船队会合,做精彩的表演。花布缝制的龙和草编织的狮子,在锣鼓喧天中飞舞雀跃,为新年增添热闹喜庆的气氛。船娘子在旱船中和着船夫唧唧呀呀地对唱、舞动。

随着社会的发展,我觉得年味儿慢慢变淡了。就是农村,也能感受到这些变化。村里的龙狮队和旱船队已没人组织了,初一也见不到成群结队捡鞭炮的孩子了……也许年味儿并没有变淡,只是我现在长大了,对世界不那么好奇,对新年也没有了那么多的期盼。但是对于孩子,新年还是有无法抵挡的魅力。

新年像一杯温热的牛奶,旧年如一块晶莹的冰块。牛奶和着冰块,用记忆冲泡,喝一口,情不自禁地品味到了那记忆中的年味儿,温馨而又沁人心脾。

(王慧)

## 郑州民间文艺展演 新郑得仨奖

本报讯(记者 尹春灵 高凯 通讯员 王焯)昨日,记者从新郑市相关部门获悉,该市3支文艺队在2月16日的郑州市2011年民间文艺展演活动中,摘得舞龙大赛一等奖和二等奖、曲艺大赛一等奖等荣誉。

该市新华路街道办事处阁老坟舞龙队和城关乡贾庄舞龙队,以精湛的表演、娴熟的技术、饱满的精神状态,在众多比赛队伍中脱颖而出,分获舞龙大赛一等奖和二等奖。而城关乡贾庄曲艺队以新农村发展变化为题材的小品《翠嫂买车》,以幽默、风趣、逼真的表演,荣获曲艺大赛一等奖。

据了解,该市文广新局文化馆还在此次活动中荣获优秀组织奖。

## 张勇: 我的“绿色”生活

本报记者 赵杰

熟悉张勇的人,都知道他是个乐观、开朗的人,与他在一起也会被他身上那种从内心迸发出来的热情和积极向上的精神,时时感染着、激励着。对自己身上这种积极的生活态度和精神状态,年近50的张勇有自己的感悟:亲近自然,热爱绿色。

热爱绿色,是热爱生活的源泉,是动力!走进张勇的院子,红叶石楠、大叶女贞、碧桃等与周围的庄稼交相辉映,让人从中悠然感受到一种盎然的生机、蓬勃的活力。张勇从小就喜欢种种草、养养花,他凭着对花草树木的喜爱,用自己的双手“哺育”着这些绿色的生命。养花种草,光有兴趣不行,还得精通种养技术。在张勇的家,有关花草的习性、怎样养护、如何观赏等书籍塞满了书柜。

侍弄花草,已成为张勇生活中不可缺少的一个部分。他还多次去江苏省、湖北省的几家苗圃基地学习,把人家园林绿化的新理念、新技术,学进脑子里,带回家里,种植品种更加丰富的绿色植物。

看着满园春色,张勇乐呵呵地说道:“现在的绿色,搞文化的说环保,电视上说资源再利用。咱老百姓来说其实挺简单的,自家种地多施有机肥,别像以前那样把庄稼、牲畜拉到处乱堆,在自家院子多种点实用的花草草,不仅绿化环境,也能提升生活品位啊!”他不仅自己热爱绿色,关注环保,还是热心的绿色传播者,力所能及地播撒绿色种子。闲暇时间,他还会主动与邻居们相互交流防治花草病虫害、新品种花草购买的经验体会。在他的影响下,村里的绿化也多了起来。环境好了,大伙儿的心情也好啦!

现在,人们都追求节能、低碳、环保,还要改善生态环境,都离不开绿色植物。张勇说:“保护环境、营造绿色,于人都都是好事!虽然我的力量微不足道,但我要用自己的行动去影响大家。”用自己的实际行动筑起“绿色屏障”,为保护生态环境、打造绿色新郑、创建文明城市尽一个公民应尽的义务,这就是张勇默默在做的。

## 生活资讯

### 如何消除“假期综合征”

“春节”长假打破了平时的生活规律,很多人都觉得一时无法适应,专家在此给您提出建议:须尽快主动地调整身心状态,避免在节后上班的前几天出现四肢乏力、胃肠不适、无精打采、厌倦工作等“节后综合征”现象。

如何克服这些症状呢?体力性疲劳,可以通过休息或给身体补充营养得到解除;脑力性疲劳,可轻轻按摩头部、散步闲逛或做

其他小事分心、听听音乐等;心理疲劳,应设法减轻心理压力,严重者应赶快去看心理医生。

节日期间应酬较多,饮食往往无规律,极易暴饮暴食。节后应多吃新鲜水果、蔬菜、豆制品、乳类及动物肝脏等食物,也可选择一项自己喜欢的运动,做一些使自己心跳加快、出汗的运动。

(赵杰)

## 光荣院里



本报记者 尹春灵 高凯 李伟彬 文/图



坐着按摩椅,哼着小曲,看着节目,时不时地和伙伴们说上一两句话……你会想到这种生活图景吗?当你亲眼看到这样的情景,一定会羡慕也会纳闷:这里的生活咋会这样幸福?

“这是我们自己编的节目,你快看看,又换个节目了。”近日,在新郑市光荣院里,坐在按摩椅上的吴彦章老人按捺不住心中的高兴,笑呵呵地指给记者看。其实不用老人指引,一听到音乐变了,记者早就明白另一个节目正在上演,早就将视线移向正在跳舞的老人,可看到吴彦章老人那“固执”的举动后,记者还是把视线移到他身上又移到了正在跳舞的老人身上,“哄”了老人一次。眼前的老人们,脸上洋溢着幸

福的微笑,虽说没有穿演出的服装,虽然舞动的幅度不大,但他们双手摇着扇子,和着音乐的节拍,慢慢地踱着步子,那一招一式都算得大方。边看节目,吴彦章老人边向记者介绍:“刚才那个节目叫《光荣院的欢乐》,这个舞蹈是《十送红军》,有七个老人都参加了,他们都七八十岁了。那几个是俺光荣院里的老工人,整天给俺们做饭、打扫卫生、看病……忙得很。你看看,他们还给我们编排这么好的节目。”

看看自编自演或者社会各界带来的节目,扭扭秧歌,唱唱歌,这对光荣院里的老人来说,并不是稀罕事。天气暖和或者逢年过节,光荣院里的老人就歌不住了,总想出点

“招数”让大家乐呵呵。可院长和工作人员也闲不住。“这可是我们学习的榜样啊,他们参加了抗美援朝、抗日战争,解放战争,吃了多少苦,能够伺候他们,我们感觉很光荣。”光荣院的牛院长说出了肺腑之言。为此,光荣院为老人配备了电视机、暖气、按摩椅等硬件设施。硬件上去了,软件也得跟上去。老年人腿脚不灵便,可还需要运动,怎么办?为此,院长和工作人员想到了“妙计”:每天上午让老人们练习“回春医疗保健操”,先开始,有些老人不适应,不愿参加,可看到自己的同伴活动的场景,心里“痒痒”的,一听到哨声,也主动地加入到健身队伍中去,亲身体验强身健体的作用。“身体条件好了,我们也得注意老人的心理问题。我们有时叫老人‘老还小’,他们脾气和小孩的比较像,对待他们更得注意方式。”在光荣院里工作了20多年的牛院长结合自身的工作经验,道出了自己的体会。为了及时疏通老人的心理问题,光荣院每周二、周五组织“集体谈心”活动,和一些人单独谈心,及时解决老人心中的“疙瘩”。

“还冷不冷啊,谁冷谁说话!”看着刚跳完舞蹈的老人们,院长的一席话引得老人们哈哈大笑。“哪会感觉冷啊?整天在这,有这么多人照顾,还有人给我玩!”敬银汉老人的话又引来了大家会心的大笑。

## 国际教你学美食

### 萝卜蓉余蚧仁

俗话说,冬吃萝卜夏吃姜。秋冬季节,萝卜是餐桌上的“常客”。作为常见的蔬菜,与其他食材搭配,萝卜另有一番风味。

主料:山东潍坊萝卜400克

辅料:深水蚧仁100克,A料(葱段、姜末、蒜片)少许

制作方法:

1.取山东萝卜400克,洗净,用小勺子刮出片状的萝卜蓉。  
2.将深水蚧仁去壳取肉,洗去肉内杂质,焯水。

3.烧锅下油,待油烧至五成热时,放A料煸炒出香,加入萝卜蓉和蚧仁翻炒,焯干水分。  
4.待萝卜和蚧仁炒熟,根据个人口味调入盐、味精、白糖、胡椒粉,即可出锅食用。

口感:

清爽滑润、香味四溢。

特色:

滋阴、顺气、止渴,可使体内胆固醇下降,并抑制胆固醇的形成。

菜谱提供者:新郑国际庄园厨师唐展伟

