养生达人㉞期

陈丽娜：翩翩起舞跳出年轻活力

文/片 专刊记者 王伟

看照片，真看不出她已年近六旬。

曾有人说练过芭蕾舞的人体型和气质就是不一样，无论是她年轻时还是上了年纪后。的确，舞蹈能让人身材婀娜，步态轻盈，富有灵气，既可以陶冶情操，还可以强身健体。

2011年烟台的春晚演出有个老年人表演的舞蹈——《舒心的日子扭着过》，这个舞蹈的领舞就是陈丽娜。她在舞台上翩翩起舞、灵活自如，柔美的舞姿令人过目不忘。

每早一杯蜂蜜水 外加红枣和核桃

11月28日，记者在烟台市区奇山小区见到了本期的养生达人——陈丽娜，令记者惊叹的是，台下的陈丽娜依然魅力不减。漂亮、高贵、白净，一身浅蓝色的运动休闲装，让人感觉干净利落，眼神里充满着自信与灵气，让人很难相信她将近60岁。

“说起生活起居，我比较规律。5:20就起床，养成了习惯，现在都不用闹钟，到时就醒。晚上我一般保证10点以前上床睡觉。”陈丽娜说。每天早晨起床后第一件事是喝杯蜂蜜水，吃些红枣、核桃等美容养颜。做完这些事后，她就出门到环山路附近带领20多位晨练的老年人一起打拳，做做健身操，保证每天早晨都练上一个小时。“健身地点不仅这一个，在紫郡城也有，晚上经常40多个中老年人聚集在那儿，放着音乐，教她们跳老年舞和老年健身体操，每天晚上都坚持跳一个半小时。”陈丽娜顿了顿说：“跳舞本身是一种快乐，教别人跳舞就是把快乐带给别人。”

记者注意到陈丽娜的身材细高挑，似乎身上没有一点多余的脂肪和赘肉，经了解得知，陈丽娜是位素食主义者，饮食很清淡。很少吃大鱼大肉，通常爱吃炒青菜，尤其爱吃农家菜。

年轻学过芭蕾舞 近六旬宝刀不老

“身材保持得好其实跟我年轻时跳芭蕾舞有关。”陈丽娜说起芭蕾舞，一脸的幸福。“小时候，看电影《白毛女》，就老想着北风吹的那种感觉，我回家刷碗时就自己踮着脚尖练习，家里人发现后，说你就大胆跳吧。”

1970年，陈丽娜当上文艺兵，在部队里专门学习芭蕾舞，练功十分刻苦。后来又学习了很多民族舞蹈。这些都为她以后跳舞打下了扎实的舞蹈基础。

退休在家的陈丽娜，基本上每天都有演出活动，忙着排练节目，教小孩民族舞基本功等，日子过得忙碌充实。记者看到陈丽娜家里有一面大镜子，原来平时在家她就经常对着镜子琢磨舞蹈动作，有时忽的就来了灵感，这个动作这样做好，那个动作需要完善一下。陈丽娜说：“每次上台表演舞蹈，感觉自己心情也好，朋友开玩笑说我，宝刀不老，时至今日一上台音乐一响，一跳起来，像是才30多岁。而且经常编排舞蹈，经常动脑，脑子是越练越好，越用越灵活。”

陈丽娜除了跳舞外还练健身气功，健身气功是在一系列动作和姿势中调节形体、调节意念、调节气息，有利于强身健体，改善平衡。由于她有很好的舞蹈功底，再加上自身喜欢琢磨，自创了“起吸落呼，开吸合呼”的锻炼身体的方法，动静结合，刚柔并用。

图为陈丽娜演出照

镜头感强爱照相 陶冶情操养花草

记者看到在茶几上摆着十几本厚厚的相册。有好多照片是在韩国、香港、武汉、苏杭、上海、天津、北京等跳舞演出、观光旅游拍的。翻看照片，发现她跟年轻人一样喜欢一些搞怪的动作，照片上的她简直像一个老顽童、无忧无虑的。“我就愿意在镜头前摆pose，好多朋友都知道我爱照相，有一次一位70多岁的老大姐，给我拍了300多张照片，有抓拍的有特写的。我格外喜欢抓拍的照片，那显得的自然。”陈丽娜说，她特别喜欢照相，很多朋友说她的照片看上去比本人要年轻二十多岁。

陈丽娜跟很多老人一样喜欢养花，记者看到她家的窗台、桌子上摆放了好多绿油油的植物大部分是不开花的那种，有金枝玉叶、铁树、兰草、万年青、吊兰。她指着阳台上的花笑着说：“我不太喜欢看花开花落，所以就养了些不开花的常年生木本植物，家里有这些植物显得有生机。天冷了，前几天把这些花从阳台上挪到屋里的等窗台上，省的冻了。特别喜欢金枝玉叶这种花，名字听起来就好听。看它的叶子是绿的，枝是紫红色的，看着就稀罕，家有女儿养这种花好。”

谈到冬天的养生方法，陈丽娜建议大家：“天气冷了，应该静下心来，写写毛笔字，练练气场。”她笑着跟记者说，从2002年在老年大学学过书法后，经常忙着干这干那的，都遗忘了，这个冬天一定要在家好好练练。”

养生妙招

女人养颜睡好“三觉”

人的生命中，大约有1/3的时间在睡眠中度过。睡个好觉，会让人感到神清气爽，充满活力；相反则无精打采，神不守舍。

对女性来说，睡眠除了与健康密切相关，还对美容养颜起着关键作用。选择最佳的时间，养成合理的睡眠习惯往往会收到事半功倍的效果。

美容觉

“美容觉”的时间是晚上10点至次日凌晨两点。研究表明，从午夜至清晨两点，人表皮细胞的新陈代谢最活跃，皮肤细胞进行再生，肌肤进行自我调整。此时若熬夜将影响细胞再生的速度，导致肌肤老化。所以，睡“美容觉”对保持脸部皮肤的娇嫩很有效，胜过许多大牌护肤品。

子午觉

“子午觉”指的是子时(晚上23点到凌晨1点)和午时(中午11点到下午1点)这两段时间的睡眠。据《黄帝内经》的睡眠理论，子时阴气最盛，阳气衰弱，此时睡眠效果最好，睡眠质量也最高。午时阳气最盛，阴气衰弱，“阴气尽则寐”，所以午时也应睡觉。不过午休“小憩”半小时即可，否则会影响晚上睡眠。多睡子午觉，不失为保持健康的好方法。

回笼觉

早晨醒后，大脑并没有马上进入正常的兴奋状态，而是由抑制状态向兴奋状态过渡，如此时突然醒来并强行起床，常会感到头晕、头胀痛、血压不稳。早上醒来可以睡个“回笼觉”，让大脑神经活动重新调整，最终使人彻底清醒过来。

所以在时间和条件允许的情况下，早晨哪怕已起床并做了一些事，但还是很困时可以睡个“回笼觉”，保证自己一天精力充沛。

招募令

生活中的您是“养生达人”吗？您对于养生有什么特殊的心得体会？不妨把您的养生心经拿出来晒晒吧！现已开通QQ齐鲁晚报——健康养生群

欢迎热爱健康热衷养生的人一起来探讨健康新话题！

QQ:175820199齐鲁晚报——健康养生群

互动电话:0535——6630821

资深的专家团队 | 先进的体检设备 | 舒适的体检环境 | 优惠的体检价格 | 特色的高端服务 | 持续的健康管理

烟台福田健康体检中心

为您的健康保驾护航

福田体检，烟台体检头等舱；

尊享服务，引领行业新风尚。

因为专业 质量更高

因为用心 服务更好

地址：烟台旅游大世界南门（滨海假日酒店东） 预约电话：6872222 6875555 www.ytfutian.com