齐鲁晚报
生命周刊
2014.8.12 星期二
第六十一期
B01-B06

【关注广场舞】

2014年有句名言叫“地球人已经阻止不了广场舞了”，天南地北、大街小巷，远到莫斯科，广场舞堪称一大中国特色，喊了几十年口号的国民健身运动被广场舞轻松实现。广场舞舞者通常为年龄较大的人，以女性居多，常常被称为“广场舞大妈”、“跳舞大妈”。跳广场舞的确能愉悦身心、锻炼身体，不过，一些“不小心”也可能导致健康问题。

跳跳更健康

本报记者　陈晓丽

跳了两年广场舞 体重下降20斤

晚上7点30分，济南市中区经七路附近，伴随着一曲《最炫民族风》，这里的广场舞开始了。这几乎成了乐山社区快乐妈妈舞蹈队五年来每天的必修课，“每天晚上7点半到9点跳，太晚了会影响周围人休息。”领舞老师孙桂珍表示。

“广场舞都是中老年人在跳，不少人有高血压、高血糖、冠心病之类的慢性病，舞蹈动作要适合我们才行。”孙桂珍告诉记者。孙桂珍今年67岁，五年前开始在这里领舞，舞蹈队也从当初仅有的三四个人发展到如今的70多人。

“比如360°旋转的动作基本没有，我们都是转180°，甚至只有90°。也没有节奏特别快的动作，怕大家身体吃不消。”孙桂珍说道，“每次教舞的时候，我都会提醒大家，不能勉强自己，有些动作做不了就原地活动活动。”

为了让大家保持锻炼的热情，孙桂珍经常换着花样教新舞，“十天左右就教一个新舞，五年时间教了200多种舞了。”孙桂珍说，经常换舞不仅可以保持新鲜感，也能让大脑保持活力，“脑梗塞之类的病就少啦。”

张爱琴两年前退休后加入了这个舞蹈队，“每次一听到音乐心里就特别美”，张爱琴开心地说，“刚退休的时候我体重是140斤，现在才一百二十来斤，体重下来了，血压也没那么高啦。”

除了身体得到锻炼，对于“广场舞大妈”来说，更重要的是跳舞可以让她们有个愉悦的心情。“很多人退休后闲在家里，儿女又不在身边，心情很容易抑郁，大家伙每天晚上聚在这里跳跳舞，心情好多了。”孙桂珍说。

对于这个舞蹈队，孙桂珍付出了很多心血，有着难以割舍的心情。由于双腿半月板有严重损伤，每次教舞前，孙桂珍都要先吃上几片止疼片。“医生说要做置换手术才行，做了手术至少半年就不能跳舞了，我放心不下大家。”

（下转B02版）

跳广场舞，不宜超过一小时　B02生命观
擅用虫药化痰瘀治肺痹　B03生命观

编辑：徐洁　设计：宫照阳　组版：韩舟