

“不老”的芭蕾舞者李奇： 追逐梦想，舞出自己的精彩

提起芭蕾舞，通常都觉得是年轻人的活动，可在甸北社区就有一位“不老的小天鹅”。她叫李奇，今年已经60多岁，是千佛山办事处老年大学的芭蕾舞老师，李老师说她的舞蹈工作室为“美丽作坊”。因为芭蕾，她拥有了年轻的外貌和健康的体魄；因为芭蕾，她收获了精神上的满足和愉悦。

文/片 本报记者 张九龙 实习生 赵姜丽 侯耀婕



李奇在排练中，步伐轻盈婉似天鹅。

五十岁跳芭蕾不是梦

李奇年轻时热爱舞蹈，后来由于身体不好，就将舞蹈事业暂时搁浅，改练键盘类乐器。50岁时，由于感知到自己身体的老化，李奇想重拾舞蹈健身，这次她做了一个在多数人眼里颇为大胆的选择：芭蕾舞。

据了解，游泳等运动锻炼出来的是一种圆状的肌肉，而通过芭蕾锻炼出来的肌肉是条状的，比较适合女性。“芭蕾舞是比较有挑战性的舞蹈，对于身体和意志的各个方面都是一种挑战。因为芭蕾，我可以在有些同龄人走路都不利索的时候，立着脚尖儿，非常轻盈地行走。”李奇说道。

起初，李奇在选择芭蕾时，许多人并不理解。她说：“我的父亲由于是军人出身，能够理解我选择芭蕾。但是很多人，其中包括骨科专家和妇科专家，都不赞成我跳芭蕾，认为我年纪大了不再适合跳舞蹈。”

但是李奇有自己的判断。她结合自己多年来的教学经验，用科学的方法总结出了一套适合自己年龄段的教学舞蹈，即用气息来支持身体。十多年的芭蕾训练，使得李奇的体能和外貌已经与同龄人拉开了远远的距离，今年60多岁的她看起来只有三四十岁，令同龄人十分羡慕。

“美丽作坊”培养不老“天鹅”

李奇带领的舞蹈班，名字叫“美丽作坊”。班里的学员从四十几岁到六十几岁，不少学员甚至连一点舞蹈功底都没有，但是李奇都来者不拒。她希望学员们通过练习舞蹈来使自己的精神愉悦。“特别是对于更年期的女人，可以通过跳舞抛开心里的琐事，让心胸变得豁达、包容、善良，把美丽和爱都传达出去。”李奇表示。

古典芭蕾是一种非常严格、科学的舞蹈，对于老年群体而言，技术和能力远远达不到古典芭蕾的要求。李奇便创造性地把古典芭蕾《天鹅湖》改编成了12个人的《四小天鹅》变奏，并凭借此创意在山东卫视《让梦想飞》上一口气儿闯了三关，取得了

周冠军，让专业人士都赞叹不已。

李奇的另一个创新是将京剧和芭蕾结合起来，创意了《戏梦》，并屡次获奖。2014年底，东方歌舞团来济南，《戏梦》在一百多个节目中脱颖而出，与东方歌舞团同台演出，《戏梦》所获得的掌声一点都不逊色于歌舞团的专业表演。在全国老年大学文艺汇演中，《戏梦》曾经获得金牡丹奖。总导演告诉李奇，《戏梦》是对中国国粹的一种传承，京剧与芭蕾结合的创意是很难超越的。

2015年8月，在烟台举办的世界老年大学揭牌仪式上，外国友人对《戏梦》大加赞赏。“我们的风采和体能让外国人目瞪口呆，我们为中国赢得了很多光彩。”提起那段经历，李奇依然感到无比自豪。

人生就要活得精彩

如今，李奇的同龄人大多会在家里做法、照看孙辈，李奇觉得那也是一种很好的选择，不管怎样，人都要活得精彩、有内容。在她看来，活着，无论多大年龄，都是一种境界，是一种对个人人生轨迹的场景设置和精彩演绎。“什么样的精彩需要你自己去设计，是满园春色或者是一片绿草，要由自己来写。虽然忙着舞蹈，但是我依然可以把家庭做好，依然可以当一个好妻子、好妈妈，这些并不存在任何冲突。”李奇谈道。

李奇是一个随心的女人，做事就要她做自己喜欢的，愿意做的，不求回报、不计得失。十多年来的芭蕾舞逐梦路上，无论汗水、泪水还是委屈，她都默默克服，坚持了下来。这是意志和毅力的较量，李奇老师愿意把这种芭蕾精神传承下去，让更多的人感受高雅，收获健康，提高生活质量。

追逐梦想的人血液是非常干净的，心灵也是不老的。音乐和艺术养育起来的生命，是立体的、有个性的。李奇说：“我们应该有这样一种精神：老了，我们依然健康，依然有自己的生活主题，这种主题能够给社会和国家带来一种自己的风尚。”

甸柳五居热心居民王晓力： 抗癌七载，帮助别人充实自己

王晓力是甸柳五居的居民，今年59岁。退休之后她照顾老人，收拾家里，闲来无事唱唱歌，参加参加社区活动，一切看似平平常常。外人也许很难想象，她患有癌症，并已与癌症顽强斗争了7年。病疼并未改变那颗乐于助人、积极向上的心，她用行动展示了的人生价值。

文/片 本报记者 张九龙 实习生 赵姜丽

爱奉献，思想不退休

退休之前，王晓力曾经是济南广友物流配集团有限公司的一名会计，主管公司的财务工作，一干就是27年。作为一名共产党员，多年来她工作勤勤恳恳、任劳任怨，参加工作后曾多次被评为先进工作者、岗位标兵，也曾获得局系统帼国建功立业等荣誉。

2007年，王晓力从单位退休转入社区，退休之后，她就在家照顾起了自己80多岁的老母亲。老母亲的身体比较硬朗，不用她操太多心。闲暇之时，她就主动联系社区居委会，在家门口做些自己力所能及的志愿服务工作。

平时一有空，她就在楼前楼后打扫卫生，捡拾一下楼道里的垃圾，总是乐死不疲。每当社区里有活动需要通知的时候，她从来不嫌麻烦，挨家挨户上门通知，一定要把活动材料亲自送到居民手中。要是遇到下雪天，她还会积极清扫楼前积雪，为居民出行提供方便。邻里街坊有需要帮忙的地方，她也总是义不容辞地施以援手。

除此之外，王晓力还参加了社区合唱团，既是充实自己，也是为丰富社区文化出力。在合唱队，她也是个热心肠，演出的时候，她总是主动要求为大家演员看管服装，整理演出服。

王晓力说：“社区是大家的家，既然生活在这个大家庭里，就理应为这个家做出点贡献。我虽然没有什么大能力，但是可以力所能及地做点小事。人退休了，思想不能退休，要继续为社区建设发挥余热，这样人生才有价值。”

抗癌症，一晃已七年

2009年7月，一次查体打破了王晓力原本平静的生活，她被确诊为乳腺癌。“什么征兆也没有，家里着实被吓了一跳，急急忙忙地就住院了。”王晓力坦言，当时的想法很多：如果自己真的有个三长两短怎么办，女儿刚上大学不久，家里又有80多岁的老母亲需要照顾，这些重担交给谁？

那段时间，她常常以泪洗面，家里人也很是为她担心，王晓力住院期间，她的老母亲瘦了足足有十斤。王晓力不仅在心里承受着巨大的压力，在身体上也受着巨大的煎熬。化疗所带来的痛苦，她说她现在都不愿意回想。头发脱落，使她出门不得不带上假发，再加上整天要打吊瓶，很是折磨。

但是，王晓力并没有退缩，她选择勇敢地面对现实，以积极的心态配合治疗，争取早日康复。如今谈及所做的乳房切除手术，王晓力说起来云淡风轻，“得癌症的人有很多，我不过是他们之中最为普通的一份子。相比之下，我所受的痛苦并不算什么。”2009年11月，化疗告一段落。如今，七年过去了，王晓力依然走在抗癌路上。

闲不住，当起“发行员”

从那之后，王晓力更加珍视生命，也更加重视实现自己的人生价值。化疗结束后不久，2010年开春，她就又投入到了社区的志愿服务工作中。

在济南市创建卫生城市中，她积极响应社区居委会的号召，参加各项创建活动，清理垃圾、小广告，定期巡逻……尽自己最大



在王晓力羸弱的身体下蕴含着巨大的力量。

努力，为创建国家卫生城市做贡献。

王晓力的双膝患有滑膜炎，犯病时膝盖积水不能弯曲，行动受限，经常疼痛难忍。但她却说：“人太少了，如果不干的话，那别人就得干，我必须咬牙坚持下去。”疼痛难忍时，王晓力经常是立刻吃上止痛药，等病痛稍微缓解后，就继续去辖区巡逻。

王晓力所住的院内有五座楼，十九个单元，在创卫过程中，她去过每一个单元的每一层，手持喷壶铲子，认真地清理每一寸小广告。“虽然很累，但看到整洁的墙

面和干净的楼梯，心里便有一种欣慰感和成就感。”她说。

有了《甸柳社区报》后，王晓力还当起了“发行员”。她负责的区域内，总共有170个集中报箱，每次新一期的社区报出版后，她就将社区报逐份发放到每个报箱内，让院内的居民能够及时看到报纸，第一时间通过社区报来了解社区状况。

她说：“社区工作没有惊天动地的大事，能把这些小事做好，是我作为党员的一份义务，一份责任，我会把这份工作一直坚持下去的。”