

健身日，一起动起来



“草根教练”谭秀珍：

和老姐妹一起健身很快乐

文/片 本报见习记者 李晓东

在福寿街与虞河路路口，人防办门前的小广场上，活跃着一群爱好跳广场舞的老年人。在谭秀珍的组织下，从2004年开始，每天坚持跳舞健身，至今已8年，在福寿街上形成了一道亮丽的风景线。

跳舞成每天“必修课”

8月6日晚上7点，谭秀珍像平常一样出现在人防办门前的小广场上，随着音乐的响起，由80多人组成的小型广场舞团开始健身，上到70多岁的老人，下到40多岁的中年人，每天都有不少市民到小广场上跟着谭秀珍健身，谭秀珍在最前面领舞，不时还会到队伍中去给跳舞的市民指导动作。不到8点，跳舞的人越来越多，围观的市民也越来越多。

“我就是领个头，自己也锻炼，老姊妹们也跟着健健身，只要大家高兴我就高兴”。今年67岁的谭秀珍是洗衣粉厂的退休工人，从2004年开始自愿组织附近市民在小广场上跳广场舞。8年来，自发加入到跳舞队伍的市民越来越多。谭秀珍说，一年三百六十五天，除了节假日或者碰上雨雪天气，几乎天天不落。

晚上人没到齐的时候，谭秀珍会先将打印好的歌词挂在前面，组织先到的市民唱唱歌，等人多起来了就开始跳舞。8点半以

后，谭秀珍会教市民们跳交谊舞，直到9点半，健身的市民才会陆续回家。

经常来跳舞的市民跟谭秀珍也都成了熟人，“只要没事就来跟着大姐跳，跳着跳着烦心事也就都忘了”，住在附近的张月华说，谭大姐是个特别容易相处的人，每天跟着她跳舞就特别开心。

自己搭钱也开心

小广场上摆放的一套音响设备，播放着广场舞的伴奏，也有时下最热的《最炫民族风》等曲子，而每一首伴奏、每一套舞步，都是谭秀珍自己整理的，“每天从网上找曲子，看视频学跳舞，觉得喜欢的就下载下来，刻成光盘，学会之后，再带着伴奏曲到广场上教大家。

谭秀珍说，起初家里没电脑，下载伴奏和看视频要去朋友家，虽然朋友每次都很热情，但是时间长了就觉得不好意思，退休金并不多的谭秀珍在去年终于下狠心花2000多元买了台电

脑，而电脑上也全是谭秀珍用于跳舞的伴奏和视频。“这个电脑就是我学跳舞专用，光收藏的视频就有100多段”。

“每个月我都会花一部分钱在跳舞上面，刻光盘、印歌词、准备服装道具等，虽然出力搭上钱，但心里却感觉很快乐。”谭秀珍说，自己为了刻光盘跑科技市场都数不清跑了多少趟，“为了这些跟着她健身的市民，多跑点也值”。

李淑霞是住在附近的居民，跟着谭秀珍健身已经一年多。“谭大姐在大家健身的事上一直任劳任怨，上了年纪的人学东西特别慢，大姐却从不埋怨，都是耐心的示范，现在全民健身就缺谭大姐这种热心的人”。

会一直坚持下去

67岁的谭秀珍患糖尿病已经12年了，老伴就曾因为担心谭大姐的身体而她反对出去健身。谭秀珍说，通过每天健身，身体反倒好了很多，老伴也慢慢理解了。“别看每天只跳这一两个小时，可对身体的好处却很大，现在一到点他就会提醒我，还嘱咐我带好水”。

谭秀珍最大的愿望就是能得到社区的支持，“经费都是小事，要是能从艺校请到专业的老师来教一教大家，再给我们提供个排练的场地就再好不过了”。

谭秀珍说要是能得到社区的支持，一定能发动更多的中老年人加入到全民健身的行列中，还可以组织老年人通过跳舞参加公益活动，帮助有困难的人。

“只要我身体还能行，起码要跳到70多岁”。说到全民健身的发展，谭秀珍说对全民健身非常乐观，生活水平提高了，重视健康的人也越来越多，健身的活动一定会很好的发展下去。

“前两天下雨不能跳舞，把好多老朋友都闷坏了，天一放晴，都打电话喊我出来一起健身”。谭秀珍说，看到这么多人想出去跳舞，自己也非常高兴，但毕竟一个人的思路有限，希望能有更多人多出出好点子，让老百姓都加入到全民健身的行列中。

谭秀珍

