

### 历下区决出广场舞四强

本报9月9日讯(记者 李文平 林媛媛 实习生 郭传京 刘翔宇) 赏罢中秋圆满月,再观广场舞翩翩,风姿绰约健康美,绽放夕阳别样红。9月9日上午9时,由齐鲁晚报、生活日报联合历下区委宣传部、山东博物馆、安利(中国)日用品有限公司共同主办的“舞动泉城——济南首届‘安利杯’广场舞大赛”在山东博物馆文化广场打响揭幕战——历下区海选晋级赛。来自历下区的10支参赛队伍经过激烈比拼,最终建新办事处舞蹈队、大明湖康华艺术团、济柴社区舞蹈队和济柴社区健身球队四支队伍成功晋级下一轮比赛。

9日上午7点不到,距离比赛正式开始还有两个多小时,此前经过报名预审并如期来参赛的历下赛区10支队伍就早早地赶到山东博物馆文化广场,紧张地做起比赛准备,换上华美的服装,化上精致的妆容,反复演练队形,叮嘱注意事项,瞧这阵仗,丝毫不比专业院团逊色。

“我们是第一个报名参赛的,大家对这次比赛也超级重视,反复练习,就是为了能把我们这么多年的成果,以最完美的姿态展示在泉城乡亲面前。”建新办事处舞蹈队领队王继珍说。

上午9点,本次比赛的帷幕正式拉开,10支参赛队伍轮番上阵,有精心编排的团体舞蹈,有简单易学的经典广场佳木斯舞,还有喜气洋洋的腰鼓队表演,灵动飘逸的扇子舞……用本届广场舞大赛主裁判、济南市老年体协知名教练武建平的话说:“每支队伍的表演都十分精彩,展现出昂扬向上的精气神,给本届广场舞大赛开了个好头。”

最终经过激烈的比拼,建新办事处舞蹈队、大明湖康华艺术团、济柴社区舞蹈队和济柴社区健身球队成功挺进历下赛区四强,晋级复赛。其中,大明湖康华艺术团用其精心编排的舞蹈赢得了评委和观众的叫好,而济柴社区舞蹈队用一曲《军歌嘹亮》与他们整齐划一的飒爽舞姿征服了每个人。

“其实比赛重在参与,为的是全民健身,为自己赢得一个好身体和一个健康快乐的人生,这和我们倡导的健康理念是一样的。”观看完比赛,安利山东分公司公共事业部高级主任马刚说。

比赛过程中,历下赛区海选的比赛场地——山东博物馆文化广场上,聚集了很多围观的观众。据了解,山东博物馆文化广场由山东博物馆与历下区政府共建,先后举办过历下区第30届、31届消夏晚会,“唱响泉城”历下赛区选拔赛、5·18国际博物馆日广场活动等大型活动,为当地市民打造一个和谐、文明、亲民的文化活动阵地。

# 舞出精气神,舞出健康来!

## 广场舞让社区的大爷大妈们舞上了瘾



传统锣鼓也编排成了广场舞。

本报记者 李文平 林媛媛 实习生 郭传京 刘翔宇

### ■关键词:欢乐

#### 20年历史舞蹈队活力十足,伴着《小苹果》老年人舞得特带劲



9日上午,“舞动泉城——济南首届‘安利杯’广场舞大赛”打响历下区海选揭幕战,10支代表队的大爷大妈们都使出了看家的本领,可谓是八仙过海各显神通!五六十年代的叔叔阿姨们或是激情澎湃,或是温情投入,人人脸上洋溢着开心的笑容。聚焦首场揭幕战,历下区的广场舞队伍水平可真不一般,没到现场观战别遗憾,记者总结几个关键词,带您去领略广场舞别样的风采。

### ■关键词:英姿

#### 身穿军装,“硬汉大妈”特给力;敲起腰鼓,美丽阿姨舞出别样风情

“硬汉主播做榜样,社区阿姨紧跟上。稍息立正向前看,军容军姿要规范,摸爬滚打武艺精,巾帼争当合格兵!”这是济柴社区舞蹈队《军歌嘹亮》的报幕词。这些平时多跟粟米油盐打交道阿姨们,竟然穿上了绿色的军衣,用飒爽的风采,展示自己年轻、健康、向上的心态,成为当天比赛的一大亮点。

领队常明秋说,他们舞蹈队很多队员都喜欢观看军旅类电视节目,于是就有了编排这个舞蹈的想法。“我们年轻时都很想当兵,那时候很羡慕当兵的,现在也很喜欢,所以我们一致决定要编排一个关于军人的舞蹈。”常明秋表示,由于晚上场地有限,他们现在都是白天跳舞,为了这次比赛,加了好几个班次赶出来这个节目。

这队边演边军人风姿,那边腰鼓声势强!当天的比赛中,来自姚家街道的健身秧歌队是这次海选现场一个很大的亮点。一群五六十岁的阿姨,每人身上都别着一个腰鼓,伴着欢快的节奏,阿姨们把身上的腰鼓扭得有模有样,看起来别有一番风情。

领队李西玲说,他们的威风锣鼓队组队很多年了,现在的队伍也有了很长时间的训练和表演经验。阿姨们一般跳比较小的腰鼓,而大爷们则敲着直径一两米的大鼓。“我们还有很多表演,但是今天只能表演一个。”李西玲显得有些遗憾。

据了解,大明湖康华艺术团已经具备相当的实力,自有节目近百个,不仅有各种舞蹈,还有相声、小品、歌唱等方面的节目。“我们团里一共30多个人,很多人都多才多艺,一个人能表演好几个节目。”该艺术团的创始人、艺术总监张萍自豪地说,她们排练出来的节目个

都是精品,全都获过奖。她们单独演三个小时的专场没有任何问题。

在10支参赛队伍中,友谊苑社区舞蹈队和浆水泉社区舞蹈队是最为年轻的队伍,友谊苑社区舞蹈队成立不到4个月,而浆水泉社区舞蹈队从成立到现在还不到3个月。

张琴是友谊苑社区舞蹈队的队长,她说,她们一开始跳舞纯粹是为了强身健体,后来随着参加活动次数逐渐增多,她们逐渐意识到在锻炼身体的同

时,可以提高自己团队的艺术水平和素养,为此,她们抓住一切机会和经验丰富的舞蹈队交流、学习。

和友谊苑社区舞蹈队情况相似,浆水泉社区舞蹈队也更加年轻,在赛场上比赛时也显得有些紧张。她们的队员平均年龄已经56岁了,此次参加比赛纯粹为了学习,提高自己。“练练胆子,以后也争取拿个名次。”虽然没能获得成功晋级,但大伙伙儿脸上都洋溢着欢乐。

张琴是友谊苑社区舞蹈队的队长,她说,她们一开始跳舞纯粹是为了强身健体,后来随着参加活动次数逐渐增多,她们逐渐意识到在锻炼身体的同

时,可以提高自己团队的艺术水平和素养,为此,她们抓住一切机会和经验丰富的舞蹈队交流、学习。

和友谊苑社区舞蹈队情况相似,浆水泉社区舞蹈队也更加年轻,在赛场上比赛时也显得有些紧张。她们的队员平均年龄已经56岁了,此次参加比赛纯粹为了学习,提高自己。“练练胆子,以后也争取拿个名次。”虽然没能获得成功晋级,但大伙伙儿脸上都洋溢着欢乐。

张琴是友谊苑社区舞蹈队的队长,她说,她们一开始跳舞纯粹是为了强身健体,后来随着参加活动次数逐渐增多,她们逐渐意识到在锻炼身体的同

时,可以提高自己团队的艺术水平和素养,为此,她们抓住一切机会和经验丰富的舞蹈队交流、学习。



舞蹈队员的动作整齐划一。



从欢快的舞姿中丝毫看不出舞者年龄。



场下观战的小朋友也跟着手舞足蹈起来。

本版照片均由本报记者张中摄

### ■关键词:健康

#### 跳走高血压,天天有精神!广场舞让很多人身体更健康了

当天的比赛中,虽然有几支舞蹈队在排队形,服装妆容等方面没有过高的要求,可他们通过广场舞传达出的健康的理念却深深植根于人们心中。

曾参加过3000人广场舞大赛的省监狱社区舞蹈队,在社区的各种消夏晚会和演出中永远少不了他们的身影。这支队伍的队员都是五六十岁的年龄,可个个精神矍铄。队员张女士说,她之前有比较严重的高血压,一直靠吃降压药来缓解症状,但坚持跳了一段时间的广场舞后,现在基本上不用吃药了,“基本上没有什么症状了,每天精气神儿都很足。”张女士显得异常高兴。除了缓解高血压,广场舞还让张阿姨成功减了肥,身体越来越好。

同样,当天最有气势的比赛队伍,姚家街道宋乐省博健身队

目前拥有成员30多人,年龄最大的74岁,最小的54岁,她们来参加比赛是跟广大爱好者一起学习交流,展现老年人自己的风采和精气神。

据了解,大明湖康华艺术团已经具备相当的实力,自有节目近百个,不仅有各种舞蹈,还有相声、小品、歌唱等方面的节目。“我们团里一共30多个人,很多人都多才多艺,一个人能表演好几个节目。”该艺术团的创始人、艺术总监张萍自豪地说,她们排练出来的节目个

都是精品,全都获过奖。她们单独演三个小时的专场没有任何问题。

在10支参赛队伍中,友谊苑社区舞蹈队和浆水泉社区舞蹈队是最为年轻的队伍,友谊苑社区舞蹈队成立不到4个月,而浆水泉社区舞蹈队从成立到现在还不到3个月。

张琴是友谊苑社区舞蹈队的队长,她说,她们一开始跳舞纯粹是为了强身健体,后来随着参加活动次数逐渐增多,她们逐渐意识到在锻炼身体的同

时,可以提高自己团队的艺术水平和素养,为此,她们抓住一切机会和经验丰富的舞蹈队交流、学习。

和友谊苑社区舞蹈队情况相似,浆水泉社区舞蹈队也更加年轻,在赛场上比赛时也显得有些紧张。她们的队员平均年龄已经56岁了,此次参加比赛纯粹为了学习,提高自己。“练练胆子,以后也争取拿个名次。”虽然没能获得成功晋级,但大伙伙儿脸上都洋溢着欢乐。

张琴是友谊苑社区舞蹈队的队长,她说,她们一开始跳舞纯粹是为了强身健体,后来随着参加活动次数逐渐增多,她们逐渐意识到在锻炼身体的同

时,可以提高自己团队的艺术水平和素养,为此,她们抓住一切机会和经验丰富的舞蹈队交流、学习。

和友谊苑社区舞蹈队情况相似,浆水泉社区舞蹈队也更加年轻,在赛场上比赛时也显得有些紧张。她们的队员平均年龄已经56岁了,此次参加比赛纯粹为了学习,提高自己。“练练胆子,以后也争取拿个名次。”虽然没能获得成功晋级,但大伙伙儿脸上都洋溢着欢乐。

张琴是友谊苑社区舞蹈队的队长,她说,她们一开始跳舞纯粹是为了强身健体,后来随着参加活动次数逐渐增多,她们逐渐意识到在锻炼身体的同

时,可以提高自己团队的艺术水平和素养,为此,她们抓住一切机会和经验丰富的舞蹈队交流、学习。

# 种牙不必一等再等

## 6重大礼来电就送

一个电话 6重大礼 4项全免, 抢约热线 5885 9999



国际种植牙大师 韩籍博士 姜奉孝

### 《贝斯特口腔医院》双节6重礼, 预约免费送

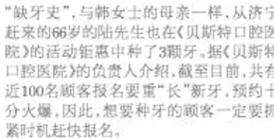
为圆子女孝顺长辈的心愿,《贝斯特口腔医院》在中秋节、教师节期间特推出《双节钜惠·礼献泉城》活动。针对中老年人人群的口腔特点,由国际知名种植大师为其量身定制种植方案,诚心让老人在体会到儿女孝心的同时,体验到国际标准的种植牙服务。

“听说《贝斯特口腔医院》专家的技术了得,近日又有种牙优惠推出,就特带着母亲来种牙!”家住槐荫区的韩女士刚刚在《贝斯特口腔医院》帮母亲结束了8年的



种植牙,让不良假牙“下岗”

据调查显示,65%的中老年人对活动假牙或烤瓷牙不满意。据姜院长介绍,活动假牙主要依靠钩子和基托板起固位稳定作用,但钩子易钩坏、钩松缺失牙两旁的基牙,松动不断加重直到脱落。因此,口腔医学界把活动假牙称为“慢性拔牙器”。

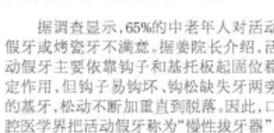


国际种植牙大师 韩籍博士 姜奉孝

### 贝斯特无痛云种植: 安全无痛, 即种即用

陆先生是昨天来到《贝斯特口腔》种牙的,正好赶上《双节钜惠·礼献泉城》,十分惊喜。陆先生曾做过活动假牙,烤瓷牙,还有两颗牙齿做过根管治疗,但效果都不好。到院后,经过口腔全景片检查和精准思维CT诊断,《贝斯特口腔医院》的韩院长姜奉孝博士,用了不到半个小时,让陆先生“长”出3颗新牙,整体下来,陆先生不但免费享受到了详细的口腔检查,节省了很大一部分费用,而且姜院长还亲自根据他的实际情况为他量身定制的种牙方案,让陆先生用最低的价格体验到国际标准的种植牙技术,很是划算。

值此中秋、教师节齐临,《贝斯特口腔医院》特推出《双节钜惠·礼献泉城》,活动期间只要拨打0531-5885 9999或登录贝斯特口腔官方网站www.jnbstq.com预约挂号,即可获得:指定植体每颗立减5000元,种植术前体检费,CT检查费,方案设计费,国际种植专家亲诊费等4项费用全免的6重大礼。现场报名地址:天桥区明湖西路1771幢(原市卫生局,火车站站东800米)。(文:张华)



种植牙,让不良假牙“下岗”

据调查显示,65%的中老年人对活动假牙或烤瓷牙不满意。据姜院长介绍,活动假牙主要依靠钩子和基托板起固位稳定作用,但钩子易钩坏、钩松缺失牙两旁的基牙,松动不断加重直到脱落。因此,口腔医学界把活动假牙称为“慢性拔牙器”。

据调查显示,65%的中老年人对活动假牙或烤瓷牙不满意。据姜院长介绍,活动假牙主要依靠钩子和基托板起固位稳定作用,但钩子易钩坏、钩松缺失牙两旁的基牙,松动不断加重直到脱落。因此,口腔医学界把活动假牙称为“慢性拔牙器”。

据调查显示,65%的中老年人对活动假牙或烤瓷牙不满意。据姜院长介绍,活动假牙主要依靠钩子和基托板起固位稳定作用,但钩子易钩坏、钩松缺失牙两旁的基牙,松动不断加重直到脱落。因此,口腔医学界把活动假牙称为“慢性拔牙器”。

**济南贝斯特口腔医院**  
JINAN BEST DENTAL HOSPITAL

双节钜惠  
礼献泉城

种牙即享6重大礼

9月4日-9月14日

1重礼 瑞士IT种植体: 每颗立减5000元

2重礼 【无痛安全云种植】 4项费用全免 (价值3260元)  
①免术前6项体检费  
②免CT检查费  
③免方案设计费  
④免国际专家亲诊费

3重礼 做【无痛安全云种植】 客户还可获赠价值300元 爱牙护齿大礼包1份

4重礼 【各种全瓷牙冠】 8.8折特惠

5重礼 动态三维全隐形矫正 立减5000元

6重礼 教师节当天,凭教师证种牙的 可享受360度超声洁牙1次