



## 强手调查

本报首席调查记者 王金强

从街角花园到社区大院,从村头路边到中心广场,广场舞正以迅雷不及掩耳之势蔓延开来,成为老百姓最便捷、最贴心的健身形式,一片片舞动着,幸福的感觉越跳越带劲。



这个夏天,在德州市歌舞团门口,上百名老年人经常在人行道空地上跳起动感的广场舞(资料片)。 本报记者 王小会 摄

# 瞧瞧咱老百姓 跳广场舞的幸福生活



## 天天出汗都上瘾了

退休前,王利芬每天下午到家的时间,几乎跟表一样准。上了一天班,家人还等着她做饭,晚上几乎不出门。

退休之后,更多的空闲时间,让她锻炼身体的想法得以付诸行动。从今年春天开始,56岁的她每天跟陈公庄园的“老伙伴”们一起健步走。

每天提前给孩子们做好晚饭,然后在社区附近的公交车

站牌旁集合,一起沿着湖滨南大道往北,步行到中心广场,放松一会儿再走回来,往往到了晚上9点。

刚开始,王利芬跟搭档们还能坚持,但时间长了,王利芬发现伙伴们越来越少,她们有人嫌路上的红绿灯多,有的就地在小区广场跳舞。

直到有一天,有一起锻炼的邻居邀请她去附近的广

场跳舞,她才发现好多原来一起锻炼的人,都聚在一起共舞。

起先,王利芬只是在一旁看看,一方面她不擅长跳舞,还有就是她觉得慢跑或快走适合自己。不过,没过多久,王利芬的想法发生了改变。

一台便携式低音炮,一支曲子响起,这四邻八舍的居民,自发地聚集在社区的小广场

上,慢舞、快舞和腰鼓,只要你想,都可以进去跳一跳。这几乎是每个广场现场都能看到的情景。

王利芬家附近的广场舞也不例外。跟着几个跳舞的邻居跳了几天后,王利芬发现,不见得需要多么专业的舞蹈功底都能参与,也有人示范。

就这样,并不擅长跳舞的

王利芬坚持了下来,一开始是晚上6点半开始跳,一直跳到8点。再后来,每天早上6点也开始跳一个小时。

从一开始不知道广场舞,到现在只有有时间场场不落,王利芬称自己从未能这么快培养起一个新习惯来。王利芬说,这个夏天简直是赚了,天天出汗都上瘾了,身体也感觉更棒了。



## 去东站路上看奇观

9月12日晚8点,杨栋亮跟以前一样,选择离家比较近的东风东路去京沪高铁德州东站接人,往常安静的道路两侧,变得喧闹起来。

循声望去,原来是一帮大妈们在路边跳广场舞。一路再往北,几乎是一个路口的路灯下就有一拨,有的还有老大爷。杨栋亮感叹,真没想到广

场舞随处可见。杨栋亮家住东风路,小区门口的小广场,以前是听收音机、唱京剧段子的大爷们练嗓的地方,而且还不成规模。可如今,广场舞人数众多,每天可见。

沿着杨栋亮所走的路,在靠近京沪高铁德州东站的路上,曾在此跳广场舞的牟士琪说,这段时间下雨了,就跳过一

回。

在他所在的牟庄村,因为修路征地,农民的空闲时间也逐渐多了起来,不少村民骑着电动车,到袁桥社区等成熟社区人多的地方去跳舞。

后来,村里愿意出来锻炼的人越来越多,大家干脆就近解决。村里没有广场,只有新修的还未启用的部分公路人行

道,尤其是靠近往东站去的主干道的地方,路灯够亮,场地够大。

18日晚上7点,在去往京沪高铁德州东站的主干道旁,一共四五拨附近的村民借助附近的路灯照明,在路口的人行道上跳起了广场舞,成为去往东站路上的一道风景。

58岁的张贵珍就是其中的

一员,张贵珍说,以前哪知道跳舞,只想锻炼锻炼身体,只是没想到广场舞一流行起来,一发不可收拾,全村人都跟着跳起来。

她跳广场舞快半年了,以前在村门口跳,征地拆迁后,就跟着大伙到马路边上跳了,她最担心的是以后马路通车了,还有没有好地方可以跳舞。



## 锣鼓队转型跳广场舞

跟自发地聚在一起跳广场舞不同,李春宁的锣鼓队从最初的三四十人,发展到今天的110多人,从2006年成立,一直活动了8年。

热心的李春宁负责组织联络大家,每天早上聚在德州市东方红路观湖城广场,练习锣鼓。

广场舞大热之前,他们除了打鼓的时候扭一扭,从来没跳过舞。

这里面,最大的78岁,最小的45岁。住在最南边的有在老卷烟厂住的,最西边的有在老扒鸡公司、国棉厂住的,最北边也有在开发区住的,这么多年来,队伍越来越大,从未间断。

然而,从前年年底开始,广场舞兴起,他们锻炼娱乐的内容也开始发生微妙的变化。

配上音响,轻扭身体,简短地跳起广场舞,然后再打鼓,成为李春宁的锣鼓队娱乐内容上最大的变化。李春宁说,其实锣鼓队不仅要背诵鼓谱,还要一

下下地练习,同时还得不停地更新套路,学起来难度是比较大的。相比较而言,广场舞门槛低,谁都能上去蹦几下。

现在,他们锣鼓队在一起,总会先跳跳广场舞,再打鼓。打完了,还有想锻炼的,可以接着跳广场舞。

“大伙儿学习热情可足了,别看都是老家伙们。”李春宁说,广场舞大热,反映了中老年人的健身娱乐需求日益增强,也是中老年人学习欲望的表现,她目前要做的是有秩序的引导,在防止噪音的情况下,给锣鼓队更多学习内容。



## 仅城区就有60多处

簸箕刘社区的张淑珍是农村广场舞的组织者,她所在的社区早已告别农村的模样,上楼的农民,自发地跟着到社区大院里跳舞。

在张淑珍眼里,广场舞是最不需要门槛、最平民的娱乐健身形式,大家都能扭一

扭跳一跳,乐乐呵呵健身放松。

从开始跳舞到现在,参加的人越来越多,几乎不用叫大伙就都来了。当然,现在人越来越多,需要考虑噪音是否扰民、人身安全等问题。

记者从德州市体育局获

悉,目前德州城区的广场舞活动点有60多个,相对其他人口密集的城市而言,德州中心城区人口总量并不大,而且可供市民跳广场舞的公园、街心广场和社区广场也不少。

在德州市老年体协的刘健看来,广场舞之所以大热,

并不是每个跳广场舞的人都喜欢舞蹈,而是它可以社交和锻炼身体。

在没有广场舞之前,舞蹈成了一部分人的专利;有了广场舞之后,门槛在被渐次剥夺,不管你是动作娴熟行云流水,还是舞姿呆板别别扭扭,都

能获得快感。

尤其是中老年人,往往在家带孩子憋了一天,总算可以找个机会出去了,可以极大地缓解孤独感,同时达成健身的目的。所以,几乎任何一个广场舞的参与者一旦跳上了,往往欲罢不能。