

夜道宁波  
 穿莫代尔衣服专业舞鞋  
 学舞借助抖音短视频  
**广场舞大妈  
 要和年轻人“别潮”**



**新潮运动方式笼络了老阿姨的心**

夏夜,吃过晚饭的大妈们倾巢而出,三五成群地聚集在广场或家门口的空旷地带。广场舞的参与门槛不高,不需要多高的舞蹈技巧,只要你愿意动起来,加上劲爆的音乐本身就充满了动感和韵律,这个新潮的运动方式很快笼络了中老年朋友的心。

在宁波市体育中心,几乎每晚都有好几个广场舞小分队在此集结,张敏的健身舞团队就是其中之一。只要不下雨,这里都会响起欢快的节奏,还有舞者们活力四射的身影。他们大多数身穿统一的服装,或是紧身裤配小裙子,或是紧身衣搭配小喇叭裤。

8月4日的全民健身展示活动上,张敏的团队表演了一曲《点赞新时代》,现场观众无不惊叹。如果不仔细看,站在舞台上的活脱脱都是二十出头的小姑娘。而实际上,这个团队以中老年为主,平均年龄五十多岁。

张敏从2010年开始在市体育中心跳广场舞。从独自一人面对玻璃墙跳,到现在上百人的团队,她每天要忙着给大家分片区、分舞蹈难度、分老师进行训练。

“人越来越多了,可是场地有限。”即使如此,张敏强调人再多也不能放松要求,她很在意每个舞者的精气神,强调每天锻炼时都要穿上统一的服装。“不能太随便,刚开始的时候还有穿睡衣来的,那绝对不行。我提出统一买服装,自然有人不支持,但后来大家看到这样训练的效果,也就慢慢接受了。”

舞蹈服的购买非常有讲究。张敏说:“首先要好看,适合大家跳舞时穿。还要穿着舒服,现在我们都买莫代尔的。”除此之外,鞋子都是专业的广场舞鞋,“是那种前脚掌和右脚跟有底,脚心空着的专业舞鞋,方便绷脚背,穿着这样的鞋跳起来不累,跳两个小时没有一点问题。”

**广场舞推广规范有序再也不扰民**

曾经广场舞常常被投诉扰民,严重时还引发纠纷。在宁波这样的事情也并不少见。随着国家体育总局发布的《关于进一步规范广场舞健身活动的通知》全面落实,宁波的广场舞推广变得有序起来,扰民的投诉也近乎绝迹。

作为宁波的地标,中山广场、月湖公园、市体育中心等拥有开阔的场地,早晚都会有老阿姨们聚集跳舞。张敏团队在体育中心跳舞快十年了,从来没有收到过任何投诉。

聂艳舞蹈工作室在宁波颇有名气。2003年,聂艳从居委会文教干事调任到明楼街道文化站。她在街道成立了以自己名字命名的基层文化工作室。工作室成立之初,练舞的场地成了难题。

聂艳说:“刚开始肯定是没有场地训练的,就只能动脑子。我去找一些单位、学校,他们需要演出的时候我给他们支持,我们需要排练就向他们借场地,大家互帮互助。我们也不扰民,还能免费享用不错的场地。”现在聂艳舞蹈工作室已经有了固定的室内训练场,再也不用担心风吹雨打。

马阿姨居住在新明街道的一个小区内,此前她和同伴每晚在小区空地上跳广场舞,结果被物业叫停。“后来我们就去科技公园跳舞,那是一个专门的场地,既开阔,也不会扰民。”

海曙罗曼风情小区的王阿姨每天晚上带着一队人马在地下车库里跳广场舞。“在小区里跳,不管你小声肯定都会扰民,我们又不想去太远的地方,和物业商量了一下,就在地下停车场给了我们一块场地,大家都能接受。”王阿姨说。

广场舞这一深受中老年人喜爱的运动,曾经引发一场旷日持久的争论。“俗”“噪音”“扰民”“抢地盘”……不喜欢它的人,总能找到很多理由。但如今你会发现,广场舞的拥趸越来越多,舞者的服装更加靓丽了,伴奏音乐多元化了,扰民事件越来越少了……每当华灯初上,偌大的广场上要是没了这一个个方阵,还真让人感觉少了点什么。



**短视频软件成了学舞的重要手段**

玩转手机早已不是年轻人的专利。记者在采访中发现,很多中老年朋友不光通过K歌平台互相送玫瑰、送飞机,短视频软件也成为他们学习、交流广场舞的重要手段。

广场舞本身就是时尚运动,舞者需要不断接受新东西。张敏说:“以前学舞,都要找老师,现在新的舞蹈一编排出来,就拍成小视频发在抖音或者糖豆上。老师的舞蹈一更新,我们就跟着学动作,然后再找音乐配。”前两天张敏刚给自己拍摄了新舞《妹妹你是我的人》《最简单情话》,发布在抖音上。

不光学习手段跟上时代的脚步,大家在选择舞蹈类型上也有讲究。晚上7点多,城西高架桥以西地铁沿线空旷的地方都能听到广场舞的音乐声。场地旁边的非机动车道上停满了电动车,灯光昏暗,想要穿行必须有足够的耐心。这段时间,王阿姨就在那里在带大家跳欢快的舞蹈。

王阿姨说:“我们这里多数参与者跳舞的时间不长,节奏太快的舞曲根本跟不上,轻松欢快点的,大家跳起来不吃力,也愿意坚持。”王阿姨家住在长乐新村附近,小区里不少阿姨都跟着她跳广场舞。“除了带小孩子来不了的,其他有空闲的都会来跳。现在已经形成氛围了。等以后大家都熟练了,我们再出去和其他团队交流,现在还只能是自娱自乐。”

跳广场舞,科学性也不能忽视。聂艳对记者说:“过去一段时间大家跳舞很盲目。这就好比走路,不是说你今天走了一万步就是健身赢家了,有的人甚至会损伤半月板,所以但凡健身,都必须科学。跳广场舞也一样。跳舞前是要做好准备的,先把身体状态调整好,选择的舞曲也要适合自己,这样才能达到健身的目的,从中获得幸福感。”

记者 邹鑫/文 记者 胡龙召/摄

**福彩开奖信息**

双色球第2019098期:03 11 12 14 17 26 09  
 3D第2019227期:2 6 5  
 15选5第2019227期:02 03 07 12 14

**体彩开奖信息**

20选5第19227期:03 06 09 16 17  
 排列5第19227期:8 2 3 9 8  
 (均以公证开奖结果为准)

**阅都市 悦生活  
 美克美家|伊森艾伦2019全新灵感涌现宁波**



美克美家自2006年落户宁波以来,经过十三年的用心耕耘,已经成为浙江消费者上选的高端家具品牌。8月15日,美克美家×伊森艾伦 ETHAN ALLEN “阅都市 悦生活”主题系列活动的第四站在宁波精彩举办。当天,伊森艾伦国际

及专项项目高级设计总监 Tom McHugh 先生、美克国际家居用品股份有限公司浙江二区群总经理叶正青先生以及众多媒体朋友和新老客户都莅临活动现场,大家共同见证了美克美家×伊森艾伦品牌与宁波这座城市的美好时刻。以“城市”作为灵感启发,美克美家携手伊森艾伦分享了三大全新的生活方式新品套系:都市工匠、布鲁克林、摩登假日,它们不仅承载着都市生活的美好,更以全新的美学方式向现场嘉宾展示出品牌对于美好生活的全新理解。美克美家一直倡导的家居生活方式,始终会将城市生活装扮得更美、更有温度。  
 余涌 文