

## 燃爆全城

## 11支队伍近200人齐跳广场舞

经过20多天的筹备,2021年宁波广场舞联盟展示于5月28日在宁波大剧院拉开帷幕。当天下午3点,近200名舞者身着红色上衣和白色长裤,面带微笑、整齐划一地同跳一支舞。



靛鹰舞队《映山红》



飞洋夜幕炫舞队《今天是你的生日》

## 舞者来自11支广场舞队

据了解,宁波广场舞联盟成立于2015年,由《宁波老年》、宁波康乐老年俱乐部牵头组建,旨在为广场舞舞友们提供交流、合作的平台。

参加本次展演的近200名舞者来自全市11支广场舞队,分别是镇海红枫舞韵舞蹈队、宁波快乐阿婆表演队、飞洋夜

幕炫舞舞蹈队、日湖队、钱湖哈哈舞蹈队、宁波阳光健身队、宁波娟子舞蹈队、江北旗袍队以及来自高新区滨江社区水韵艺术团

的映霞舞队、靛鹰舞队和花篮舞队。

《没有共产党就没有新中国》大型排舞展示结束后,其中7支队伍还进行了自选节目的展演,映

霞舞队的《张灯结彩》和宁波快乐阿婆表演队的《人生如宁波》热闹非凡,镇海红枫舞韵舞蹈队的《湖水清清》和花篮舞队的《江南梦》温婉动人,靛鹰舞队的《映山红》、飞洋夜幕炫舞队的《今天是你的生日》以及日湖队的《幸福小康》则寄托了大家对祖国的美好祝福。

## 一天两次练习培养默契

为了在这次展演中亮出风格,展现出最好的精神风貌,各广场舞队纷纷增加训练时间,“挑刺”每一个动作。

宁波娟子舞蹈队成立没几个月时间,20人合在一起参加大型展演的经历很少。为了进一步加

强大家的默契,让动作更整齐,舞蹈队实施“一天两练”计划,即上午9:00~11:00、晚上6:30~8:30各练习两个小时。“队伍里每个队员的基础不一样,这样连续练了5天,队员们的动作也整齐多了。”领队杨爱娟说。

在领队黄茵的带领下,飞洋夜幕炫舞舞蹈队每天清晨5点出头就在公园集合练舞。宁波阳光健身队的队员们大多是上班族,她们抽出晚上休息时间排练,并拍摄视频发到微信群里,让大家回家后可以练习。

## 队员们越跳越有活力

参加本次展演的11支广场舞队,大多在宁波市及浙江省内有一定名气,参加过大大小小的展演不计其数。“我们大大小小的活动参加过不少,之前还参加过东方卫视的节目录制。”宁波快乐阿婆表演队的领队何惠明老人自豪地说。该队伍来自江北区孔浦街道,平均年龄近70岁。何惠明今年84岁,在队伍中年纪最大,她从2004年开始接触跳广场舞。2003年,老伴去世,何惠明觉得家里一下子失去了主心骨,生活失去了色彩,是舞蹈让她重拾信心。“看着别人都在跳广场

舞,我就加入了,跳着跳着,整个人变得开朗了。跳广场舞,让我们越活越年轻。”她说,只要天气不下雨,大家就会聚在一起跳广场舞。

钱湖哈哈舞蹈队虽然成立才三年,但参演经验却很丰富。“我们去过很多地方参加演出,像东部新城的宁波文化广场、东钱湖水上乐园都去过。”领队王惠娟说,全体队员对这次展演兴致很高,准备充分。为了及时赶到现场,中午11点半刚吃过午饭,队员们集合从东钱湖出发,换了两趟公交车,

共坐了一个多小时的车子,才到达宁波大剧院。到了以后,大家又立即开始排练。“不管到什么地方表演,我们都会认真对待,珍惜每一次表演机会。”王惠娟说,感谢宁波广场舞联盟这个平台,让队员们有了展示自己的一次机会。

如果您也热爱跳舞,欢迎加入宁波广场舞联盟大家庭,与众多舞友们一起跳出风采。QQ群号:389797774。

记者 贺艳 徐丽文/文  
记者 陈韬 张培坚  
通讯员 童时军/摄

6·6 爱眼日  
宁波博视眼科医院  
眼科普直播

眼睛是人体最重要的感觉器官之一,90%的外界信息来自于眼睛。它虽小,却可以看到整个世界。眼健康亦是人类健康的重要组成部分,涉及全年龄段人群的全生命周期。不良的用眼习惯、欠佳的眼用环境和上升的年龄,都可能造成不同的眼科疾病,甚至会影响患者的生活质量和心理健康。

今年的6月6日是第26个全国爱眼日,主题是“关注普遍的眼健康”。6月6日晚上7点,宁波博视眼科医院院长俞存,这位曾经为雅戈尔动物园的老虎做过白内障手术的著名眼科专家,将带领他的眼科团队们,与FM102.9主持人家蔚一起,开展爱眼日科普直播。直播旨在普及全民眼健康科学知识,提高爱眼、护眼意识,推动防盲治盲和眼健康工作的发展。

眼科大咖直播护眼干货  
白内障及眼底病科普专场

你知道吗?人老了,迟早都会得白内障。但你是否还在等白内障成熟,甚至看不见了才到医院就诊?如果视野出现缺损或者重影、变形,却不及时去医院,最后会酿成不可挽回的后果。白内障和青光眼、黄斑变性、糖尿病性视网膜病变等一些眼底疾病都是致盲性眼病。俞存将为大家科普白内障以及眼底病知识,防盲常识你应该要知道。

## 近视防控科普专场

你知道吗,眼科医生可以预测你的孩子什么时候会近视。家长朋友们是否了解,孩子出生时就具有一定的远视储备?当远视储备用完时,就很有可能发展成近视,病理性近视也有可能引起一些并发症,危害眼健康。那么,从孩子幼儿时期起,防控近视该怎么防?白洁医生将教您如何科学预测儿童青少年的屈光发育走向,帮助他们做好近视防控工作。

## 近视手术科普专场

你还在害怕近视手术吗?即便在日常生活中,深受眼镜困扰,比如打球、游泳被眼镜束缚,隐形眼镜戴久了会出现眼睛干涩、发炎的症状,疫情期间戴口罩又戴眼镜,镜片起雾、耳朵负担重等,但提到近视手术却踌躇不前。陆斌院长带您走进近视手术,打消顾虑,一起拥抱清晰美好的生活。

记者 贺艳