

车间跳、广场跳,又健身又快乐

# 余姚这个80后曳步舞达人圈粉无数



正在领跳曳步舞的余芝艳(第一排)。

最近,一曲热情似火、舞姿灵动的曳步舞火遍了余姚兰墅公园的健身圈,舞者余姚阳明街道锦江社区80后居民余芝艳,练舞3年的她凭借着出色的“舞技”圈粉不少。近日,当记者来到兰墅公园采访时,一些热情的居民纷纷告诉记者,跟着小余老师学跳曳步舞,心情好了、体力强了、脂肪肝没了,跳上一年半载,平均每个人都能减肥十几斤……

效果真有这么神奇吗?记者就此进行了采访。

## 体重从135斤减到90斤 “这就是天天坚持跳曳步舞的结果”

“别人是否从中受益我不敢说,但我自己确实就是跳曳步舞减肥瘦身的典型。”一身清凉运动装的余芝艳笑着告诉记者。

今年40岁的她来自安徽,到余姚安家落户已有20多年,养育了一儿一女。她在一家电器公司工作,长期坐着在流水线上干活,让她的肩周和腰椎都落下了毛病。回到家照顾好一双儿女、做完家务,累得只想休息。久而久之,身高156厘米的她体重已超135斤,“那时的身材完全没法看”。

四五年前的一次腰椎毛病发作,让她躺了整整一个月不能动弹,她发誓要锻炼好身体。3年前,她刷抖音刷到曳步舞,让她有了“一见钟情”的感觉,奔放的音乐、强烈的节奏可以让人尽情地释放,这就是自己最想跳的舞蹈。于是,她在家里跟着视频学习基本舞步,在公司休息的间隙,她也拉着小妹妹在车间门口一起跳……

## 运动不只是健身 更有互相关爱带来的快乐

在余芝艳的带领下,周边社区居民也加入进来了,他们组建了“兰墅燕子曳步舞队”,免费教学曳步舞,就连泗门、丈亭、马渚等乡镇的爱好者也不惜每晚驾车赶来学习。

在采访时,记者看到一位69岁的老奶奶带着5岁的孙女一起跳曳步舞,这是年纪相差最大的组合。奶奶说跳曳步舞已有两年,“三高”降下来了,心情好了!还有一个即将升入四年级的小学生说,跳曳步舞能“减压”。而其他队员在与记者交流时,都提到了这个团队的人特别有爱,大家在一起跳舞能让人心情好起来。

在这里,记者听到了一个特别的感恩故事:不知从何时起,余芝艳电动车上总是有人偷偷给她放上奶茶、零食或是水果。刚开始,大家都不知道是谁,后来她才发现是一起学跳舞的22岁女孩小樱所为。小樱有智力残疾,妈妈带着她到兰墅公

园散步,她看到余芝艳跳曳步舞就喜欢上了。妈妈把小樱托付给了余芝艳,余芝艳欣然应允。

打那以后,只要余芝艳在,小樱就一定在。她跳什么曲子,小樱就跟着一起跳。也许是从心底认同了余芝艳,小樱就把妈妈给她的零用钱拿去买来零食放在余芝艳的电动车上。不久后,余芝艳注意到了,让她别买了。小樱答应着,但没过多久又偷偷买好放在她车上。而另一个精神残疾男孩,在跳舞后体重从原来的180斤减到了130多斤,暴躁的情绪也好了很多,病情明显好转……

这样的故事,掰着手指头也数不完。正如余芝艳所说,她就是个小人物,在这支队伍里,有着一群热心人,正是因为大家互相关爱、互相帮衬,才赋予了曳步舞独特的生命力,给大家都带来了快乐。

余芝艳告诉记者,如今3年过去,她的体重保持在90斤左右,“这就是天天坚持的结果”。

### 体彩开奖信息

7星彩第21100期:0 2 3 5 5 9 14

6 + 1第21100期:1 5 5 1 4 4 5

20选5第21231期:

05 08 09 14 15

排列5第21231期:7 6 2 9 8

(均以公证开奖结果为准)

### 福彩开奖信息

双色球第2021098期:01 10 13 18 26 32 05

3D第2021231期:0 2 6

15选5第2021231期:06 07 08 09 10

快乐8第2021231期:

01 05 06 09 10 11 12 14 15 16

23 33 42 50 54 58 69 71 73 80

## 东京残奥会女子4×100米自由泳接力中国队获得第四 宁波选手徐佳玲是第一棒

本报讯(记者 王思勤 通讯员 陈丰 葛棉棉)昨天晚上,在东京残奥会女子4×100米自由泳接力(34分)比赛中,由宁波选手徐佳玲和队友张蒙、蒋裕燕、宋玲玲组成的中国队,以4分33秒21的成绩,获得该项目的第四名。

晚上6点多,女子4×100米自由泳接力(34分)决赛开始,中国队被排在第二泳道。宁波选手徐佳玲作为中国队的第一棒选手飞身跃入水中,她与张蒙、蒋裕燕、宋玲玲三位队友配合默契,中国队最终以4分33秒21的成绩获得该项目的第四名。

据介绍,徐佳玲2002年出生于宁波市江北区,2016年1月,她参加世界残疾人游泳公开赛,夺得1金1铜。2016年9月,她参加里约残奥会,获得1金2铜。2018年9月,参加第三届雅加达亚残运会游泳比赛,夺得7金2银。2019年9月,参加全国第十届残疾人运动会,夺得5金1银1铜。

截至8月29日,宁波运动员参加东京残奥会已取得1金1银2铜,1个第四,2个第五、1个第六、1个第七的成绩。



徐佳玲。通讯员供图

## 我市151名围棋小将 用一次云比赛为暑假“收官”

本报讯(记者 戴斌 通讯员 曹汝旭)8月28日,“2021年欢乐暑假”宁波市少儿网络围棋公开赛通过云比赛网举行,共有151名围棋小将参加了这次网络比赛。他们的棋艺水平得到了锻炼,也为自己充实的暑假圆满“收官”。

根据体育领域疫情防控要求,近期线下聚集性赛事活动纷纷取消或者延期。本次线上围棋赛,是宁波市围棋协会主办,在8月份举行的第二次“云赛事”,8月14日举行的宁波市少儿网络围棋赛吸引了50余名小棋手争霸。

“2021年欢乐暑假”宁波市少儿网络围棋公开赛,经过7轮激烈争夺决出名次。最终,陈浩轩、包奕先分别获得甲组男、女冠军;李允上、杨璐语分别获得乙组男、女冠军;王辰铖、施雨菡分别获得丙组男、女冠军;祝梓岳、吴语彤分别获得丁组男、女冠军。