

平均年龄66岁 这里有一群 爱跳舞的“老男孩”

立脚尖、小踢腿、踢后腿……每周五上午9时，宁波老年大学的舞蹈房内就会响起悠扬的乐曲，一群平均年龄66岁的老年男子在这里翩翩起舞。



“老男孩”们在宁波老年大学的舞蹈房里练舞。

记者 郑凯侠 摄

这些人中的大多数都只在上学时跳过一两次舞，但舞蹈带给他们的快乐记忆，却贯穿了整个少年时代。退休后，因为这份惦记，他们走到一起，先后报名参加了宁波老年大学男子民族民间舞班的学习。跳舞，让他们的生活更精彩。重阳节前后，他们的演出邀约不断，用舞蹈班成员的话来说就是“忙翻了”！

柴钦耀今年76岁，是班里年纪最长的学员。他年轻时热爱运动，特别喜欢长跑，有时候还跑马拉松。但对于舞蹈，柴钦耀则是零基础，“记忆中，也就是小时候读书时跳过舞。”他说。在男子民舞班三年的学习时间里，身为老大哥的柴钦耀一直坚持到课学习，对于基本功练习也不放松。虽然报名时他也犹豫过，怕别人说“跳舞是女人的事”，不过转念一想，凭什么不可以？“现在因为年龄的缘故，长跑不练了，但运动一直在坚持，如今身上没有任何基础毛病。”

比柴钦耀小了12岁的沈继平，是班上最年轻的学员。一身潮服，头发微卷，举手投足间散发着时尚达人的气质。退休前，沈继平练了10多年的拉丁，还经常参加各类比赛。“我很喜欢跳舞。”他说，不管是拉丁还是如今的民舞，都让他感受到年轻的张力。

李辉是这个班的班长。早在2017年，男子民舞班招生简章一经推出，他就马上报名了，“那时候，招生情况很不好，报名就十来个人，教学很不稳定。”直到2021年，周军担任了男子民舞班

的教学老师后，这个班才逐渐稳定。这学期，男子民舞班总共报名了26个人，到课率非常高。“虽然我们是老男人，但跳舞是每个人的爱好。”李辉说。

其实，教学老师周军今年也有63岁了，他说自己“懂老年人”。小学五年级时，周军被浙江省艺术学校挑中，前往杭州学习舞蹈艺术的舞台表演。经过5年的系统专业学习，他进入了浙江省歌舞团，从事舞蹈表演和创作，有着丰富的经验。

2021年，周军担任了男子民舞班的指导教师。结合自己多年的舞台表演经验，同时也考虑到老年人的形体和骨骼特点，他自创了一套适合老年朋友进行舞蹈训练的教程。“老年人跳舞困难是肯定的，因为年纪大了以后手脚都硬了，但舞蹈表演时需要的基本功还得兼顾，同时一定不能让大家受伤，不然就失去了练习的意义。”周军说。

在老年大学任教的这3年里，周军先后创编了《中国军魂》《象王行》《当你老了》《春风十万里》等各类形式的舞蹈作品。“这些舞蹈作品都是原创的，因为既要适合老年人的身体特点，又要符合我们这群老男人的表演。”周军说，重阳节前夕他们收到了不少演出邀请。

“每一次演出的准备过程，对我们来说，都是一次宝贵的经历。”周军表示，跳舞，让他们更好地感受生命当下的精彩，活出了独特的快乐。

记者 丁晓虹 通讯员 陈胜男

“送”您一个 老年食堂

江北绿梅社区
把重阳“礼物”送到老人家门口

今天是重阳节，位于江北区孔浦街道绿梅社区的重阳邻里百家宴将红红火火开席。这台百家宴，是由开在社区里的居家养老服务点梅满智慧餐厅为老年人们准备的。

餐厅选择在这一天正式营业，为60周岁及以上老人提供8元一顿的中餐晚餐，更神奇的是厨房还有“黑科技”，添置了两台机器人来炒菜——对于江北区孔浦街道绿梅社区的老人来说，这份重阳“礼物”实在太“落胃”了。

她试吃一周后“加码”充值

上周末临近中午时分，记者特意赶到“梅满·济享”银龄中心探访。按常规这应是社区老年食堂的“淡季”，但这里却异常热闹，十几个街坊邻居已在食堂排队等候。

“姐妹，今天你怎么来晚了？我都等一刻钟了！”10:30刚过，69岁的空巢独居老人周阿姨终于等来了天天和她在食堂聚餐的老邻居张阿姨。鹤鹑蛋红烧肉、豇豆胡萝卜、青菜炒蘑菇、海菜汤……两人高高兴兴地坐在靠窗位置，边吃边聊起来。

这样的一荤两素一汤一饭搭配，60周岁及以上老人仅需8元，而满足特惠条件的江北户籍老人在此基础上每天还能享受4元优惠。周阿姨表示很满意：“自己出去买菜回来烧，花费时间精力不说，也不便宜，还是这样好。”

10月11日这个社区老年食堂刚试营业，周阿姨就存了100元，吃过一周后，这次存了1000元。“以前听说红梅那边有老年食堂，羡慕极了，还专门去吃过两次，但路途有点远。现在家门口也有了，你说高不高兴？”

为了赶在重阳节正式开业，试营业的十来天里，绿梅社区老年食堂借着居民们的口口相传，“生意”一天比一天好。负责运营该处居家养老服务点的江北区梅满公益服务中心负责人周双蓉告诉记者，孔浦街道60周岁以上老年人有5000余人，其中绿梅、红梅的老年人就有3600多，占70%以上。现在绿梅社区老年食堂刚开，每天中午或晚上固定用餐的老人就有约120人次，充值会员卡的老人大约300人。

炒菜机器人还会做酸菜鱼

600多平方米的“梅满·济享”银龄中心，简朴实用。记者参观了一遍，发现这里“麻雀虽小五脏俱全”。一楼餐厅、乐龄教室、舞蹈教室，二楼工坊直播间、手工书画室、康心健体运动室、安憩身心日托室、乐在棋中棋牌室等功能空间一个不少。“梅满·济享”银龄中心的开业，同时也迎来梅满慈善基金的设立，未来将在江北区进行各类助老、助残的常规化爱心项目，为困难群体提供更多的服务。

“这里有个‘大明星’，是厨房的炒菜机器人！”老人们拉着记者，一定要把这个“黑科技”展示出来——厨房工作人员把配菜做好，倒入四个格子，点击菜名和油盐辣椒等配料标准，机器人就会自动操作了；四五分钟后，热腾腾香喷喷的小锅菜就出炉了。“可以做200多个菜呢，最厉害的是连酸菜鱼都会！”

不止绿梅社区的老人有口福，孔浦街道8个村社的老人也都能分享到这份“饱饱的幸福”。周双蓉说，目前每天外送有40多份，不管多远每份送餐都只需加5毛钱。“最远的一份送到文竹社区，开过去将近7公里，老人很喜欢，现在中饭晚饭都从我们这里订。”

记者 滕华 通讯员 任春 汪申彦