

“让老人们在音乐中自我陶醉”

于薇在海曙公园免费教了4年广场舞

本报记者 陈青



海曙公园是人们休闲娱乐早锻炼的好去处，打太极拳的，跳木兰扇舞的，抖空竹的，热闹非凡。于薇退休后在这里免费教了4年广场舞，队伍从最初的5个人一直发展到现在的50多个人。她是海曙公园的名人，“找于老师吗？再往前走一点点，他们每天在那里跳舞。”记者通过热心人的指点找到了翩翩起舞的人群，穿着黑裙子的于薇在队伍前头喊节拍。

“我爱舞蹈，也愿意为大家做点事”

“我们的广场舞和別人不一样的地方，在于结合了民族舞蹈，肢体舒展有美感，好多人笑称我们这支队伍是一道亮丽的风景线，尤其是樱花盛开的时候。”4年前，于薇在海曙公园为老年人尤其是没有一点基础的舞蹈爱好者搭建了一个免费平台，“那时候朋友跟我说了这么一件事，如果要到老年大学报名学舞蹈，早上5点钟就得去排队，而且要考试，名额也有限，从来没学过舞蹈的老年人更加考不上。我退休了，又是那么喜爱舞蹈，心想，组织一个舞蹈队为大家做点事吧。”于薇说得很轻松。家住新芝路的于薇把场地选在了海曙公园，“在这里，任何人只要喜欢舞蹈喜欢音乐，都可以来参加。以健身为主，在音乐声中陶冶情趣，对身心也是有好处的。”于薇说，“我们的舞蹈队形式比较自由，把家里事情安顿好差不多8点半开始，结束也是每个人自己定时间，有事请早点回去，想跳的人多跳一会儿。一次跳个20个舞曲，适合老年人的强度，最主要的是我们白天跳舞不影响别人休息。”

“老年人在音乐里起舞,要学会‘自我陶醉’”

于薇原来是一名幼儿园的老师，从小学习民族舞蹈，后来又自修古典舞，“我把网上的广场舞进行修改，让它舞蹈化，4年来已经教了七八十个舞，按照老年人的身体条件设计。新疆舞、藏族舞、蒙古族、秧歌等各类民族舞我们都跳过。曲子各种各样都有，音乐有抒情的，有动感的，也有非常修身养性的，如茶道音乐。我跟他们说，你们要

慢慢沉入到音乐里面去，不要有杂念，在音乐里起舞就行了，要学会‘自我陶醉’。”

舞蹈队跳舞的时候，总是围着很多人欣赏，抱着小孩坐在凉亭里的有不少，还有刚买完菜骑着电动车来的，更多的是在海曙公园里锻炼休闲的居民。于薇说，队员中有不少人就是看着看着加入到这个小团队中来的，“他们问我，于老师你要不要收费。我说：免费。你喜欢就来，从来没跳过舞不要紧，后面先跟着，不懂你来问，随时可以问。”

从刚开始的5名队员到如今的50多人，舞蹈队伍逐渐庞大，年龄跨度从40多岁到73岁。于薇说，她在教学中把某些舞蹈专业术语、动作要领告诉大家，“他们有了概念，提升就会快一点。有的学员今天家里有事没学到新舞，我第二天再教，有些学得好的也可以做小老师。”在这支队伍中，还有从来没有跳过舞的跟着她学了三四年，最后考上了老年大学，或者到文化馆去上课了。

“于老师为我们组建了一个和谐小团队”

于薇很爱这个团队，“像个大家庭，天气好的时候大家还出去郊游，农家乐住一晚上，游山玩水跳跳舞。”住在汪弄社区的叶兰健是唯一的男队员，年过七十的他操着上海口音称自己是“唯一的一朵花”，三年半前他在海曙公园打太极锻炼身体，“我因为脚一直肿着，运动时间、强度都有限制，看到于老师舞跳得好，再加上原来在老年大学形体训练班有点民族舞蹈基础，就开始跟着她学习了。”现在，叶兰健已经从“原来站10几分钟就很吃力”，到现在半个小时、一个小时也不在话下了。“最主要还是开心，人开心了就得慢。我们春天和秋天去外面旅游，过年了大家吃顿AA制的年夜饭，单调枯燥的退休生活变得丰富了。多亏于老师为我们组建了一个和谐的小团队。”

52岁的何晓筱是这个舞蹈队的管家，她记得很清楚，“到今年9月1日跟着于老师跳舞就满两年了。我原来一点都不想跳舞，因为血糖高，别人指點我海曙公园于老师舞教得好，那时候电大已经报好名。”她的感受是学于老师的广场舞难度高，“讲得土一点：跳我们的舞人会拉长，而且气质好，都变漂亮了。我们这个团队几十个人的电话号码都在我这里，安排去哪里旅游、吃年夜饭，都由我通知。”

子：“布拉特给女足留下了什么遗产？一、人造草；二、不认识世界足球小姐候选人；三、更紧的短裤。”

这些段子都确有其事。关于人造草，在国际足联决定加拿大女足世界杯使用人造草皮后，甚至有40名来自世界各地的女足运动员联名控告国际足联性别歧视。至于世界足球小姐的段子，则出自美国女足名将摩根自己的爆料：2013年1月份的金球奖颁奖典礼，作为三位候选人之一的摩根出席时，布拉特和几位国际足联高层竟然都不认识她，演出了一出“笑问客从何处来”的滑稽剧。“更紧的短裤”则是2004年布拉特在谈到女足时，称“女足姑娘们可以穿上更紧的短裤，这有利于市场开发”，在当时也引起了一阵轩然大波。

(新华社记者 王浩明 公兵)



日前，宁波市海曙公园内，于薇带领一群广场舞爱好者在跳舞。广场舞已成为中老年市民喜闻乐见的健身方式。(记者 周建平 摄)

银博足球俱乐部落户大榭



前国脚李金羽指导孩子们练习足球带球技术。(记者 李岩宏 摄)

本报讯（记者姬联锋）宁波银博足球俱乐部落户大榭的新闻发布会昨天下午在大榭开发区举行。上个月底，球队正式改名为宁波大榭银博足球俱乐部有限公司，注册地址变更为大榭开发区。

大榭开发区管委会副主任陈召华在发布会上表示，大榭开发区引进银博主要是为了推动大榭校园足球的发展，同时带动企业职工积极参与足球运动，也希望能够通过俱乐部的平台提高大榭的知名度。

大榭银博足球俱乐部主席卓旭东表示，落户大榭以后，他们将在当地的学校组建青少年足球训练基地，派专业的教练到学校进行指导，同时推动大榭群众足球运动的发展。

北京老男孩足球俱乐部领队郎宝华和教练金志扬等人应邀参加了昨天的发布会。在发布会开始之前，该俱乐部球员前国脚李金羽、王珂等人来到大榭二小，对该校的小球员进行了指导。北京老男孩足球队还与大榭银博队进行了一场友谊赛。



哈维 洒泪道别

6月3日，巴塞罗那队球员哈维在告别仪式上泪湿双眼。当日，哈维告别仪式在西班牙巴塞罗那诺坎普球场举行。(新华社/路透)

南非体育部长：确实给过1000万,但那不是行贿

新华社约翰内斯堡6月3日电（记者赵照 张川石）南非体育和娱乐部长菲基利·姆巴鲁拉3日在约翰内斯堡举行新闻发布会，承认曾在2010年世界杯举办权申办过程中向国际足联支付1000万美元，但他再次否认了关于行贿的指控。

美国司法部长林奇于5月27日在纽约布鲁克林举行新闻发布会上称，2010年南非世界杯的申办过程中有很多行贿受贿行为。公布的起诉书显示，南非官员在申办过程中曾向前国际足联副主席杰克·华纳行贿超过1000万美元。

姆巴鲁拉表示，南非曾向北中美及加勒比地区足联支付1000万美元，这笔资金是用于一个促进海外非洲足球发展的项目。他说这个合作是光明正大的，并不存在任何行贿行为。

姆巴鲁拉解释，北中美及加勒比地区是非洲后裔最集中的地区，这也是南非要开展这项合作的原因。

姆巴鲁拉说，南非并不能决定国际足联如何使用这笔资金，另外即使没有北中美及加勒比地区足联的2张选票，南非一样赢得2010年世界杯举办权。

姆巴鲁拉认为行贿指控是没有经过证实的，因为起诉方并不能提供确实可靠的证据。他说到目前为止还没有任何美国机构就世界杯行贿一事联系南非足协。

2010年世界杯申办始于2004年，南非最终在申办中获胜，这也是世界杯第一次在非洲大陆举办。

牵手宁波大学园区图书馆 宁波文化卡可以免费借书了

本报讯（记者陈青 通讯员李宇锋）昨日下午，宁波日报报业集团与宁波大学园区图书馆就宁波文化卡与宁波大学园区图书馆读者卡功能互通等合作事宜签订协议，自此，宁波文化卡将加载宁波大学园区图书馆读者卡的借阅功能。

据介绍，持有宁波文化卡（含电子卡）的市民，近期即可凭文化卡卡号免费借阅宁波大学园区图书馆、宁波市数字馆、宁波市少年儿童图书馆、宁波市红领图书馆和鄞州区图书馆的百万余册图书，并使用这些图书馆的其他各类阅读资源（具体时间请关注宁波日报、宁波晚报、东南商报以及中国宁波网上的相关公告或关注“宁波文化卡”微信公众号）。

宁波大学园区图书馆馆长颜务林说，宁波文化卡与宁波大学园区图书馆的合作将进一步丰富、方便市民的文化生活，对营造宁波的城市学习氛围发挥重要作用。宁波日报报业集团党委副书记王治敏说，宁波文化卡是市委、市政府支持的文化体制改革的重点项目，同宁波大学园区图书馆合作，是两者优势的叠加，将进一步推进宁波的文化惠民工程，提高市民文明素养，并通过倡导全民阅读，彰显城市的文化追求，提升城市文化品位，打造“读书之城”。

宁波文化卡自去年9月1日发行以来，已先后完成两次金融卡功能的开发与合作，今年5月起，已先后推出具有金融卡功能的二代卡——农行金穗宁波文化卡和中行长城宁波文化卡。这次与宁波大学园区图书馆读者卡互联互通，更增添了宁波文化卡和宁波大学园区读者卡的公益服务功能，也为宁波文化卡的多卡融合迈出了关键的一步。

据了解，从本月开始，宁波文化卡还将与宁波大学园区图书馆的阅读协会一起，携手开展系列读书活动。

真武魂格斗联赛 第四站今晚举行

本报讯（记者姬联锋）昨天上午，真武魂WBK世界极限格斗联赛主办方在宁波南苑饭店发布了第四站的选手对阵图。第四站的比赛将于今晚在南苑饭店一楼国际厅举行。

本次比赛依然安排了人气爆棚的“红色恶魔”郭东旺，在上一站比赛中他夺得80万元冠军奖金。而在上一站比赛中以15秒KO对手的“金毛狮王”姜周文以及保持真武魂不败战绩的“魔童”崔刘才都将参加这一站的比赛。

在昨天的发布会上，姜周文表示今天他还会KO对手，而在上一站比赛的争议中惜败的哈比提也表示要KO对手。面对主持人的“挑拨”，外国拳手都比较含蓄，大都表示不想说太多，“赛场见”。

真武魂的比赛除在香港卫视播出外，本站比赛将在湖南经视直播。此外，腾讯视频等将对今晚的比赛进行网络直播。



参赛选手在新闻发布会上亮相。(记者 李岩宏 摄)

《环境日》纪念邮品首发

本报讯（记者南华 通讯员许凌云）6月5日是新修订的《中华人民共和国环境保护法》实施后的首个“环境日”，中国邮政于当日发行《环境日》纪念邮票一套1枚(如图)，面值1.20元。当日上午8点半，宁波邮政将在鼓楼集邮专卖店举行《环境日》纪念邮票首发，并同步发行《环境日》纪念封一枚，启用《环境日》新邮纪念戳。

据介绍，《环境日》邮票采用卡通漫画形式，描绘了一幅绿色生态、环保宜居的生活环境。



宁波日报

“全能小达人”

7天速成营 名额还有6位

活动时间：7月5日—7月11日
活动天数：7天
招生范围：8岁至18岁

你想当宁波日报的“微信小记者”吗？
你想在宁波日报上发表自己的习作吗？
你想及时参加更多本报组织的活动吗？
你想跟着优秀专业老师实际学习茶道、花道、国学等传统文化，体验西点烘焙、花式咖啡、高尔夫等西式文化吗？

在这个同样的夏天，让我们走进东钱湖，走进不一样的主题夏令营。这是一个初次体验传统文化、感受西方文化的实践课程，这是一场游走历史长廊、玩转动感运动的象牙塔。

学员们将住进环境优美的东钱湖旅游学校，沐浴东钱湖独有的灵秀景色，吸纳东钱湖清新纯净的空气。在老师们的带领下学习各项专业技能，还将走进启新高尔夫球场、宁波东钱湖恒元酒店、东钱湖陶公岛等特色景点实地参观、体验及技术培训。课程除了开设糕点烘焙、咖啡制作、体验高尔夫、学习花道、玩转茶艺、学当导游、欢跳街舞、拓展游戏等高端特色的项目外；同时还有国学老师向小童传授传统国学文化；安排专业老师辅导孩子们暑假作业以及宁波日报资深记者亲自为孩子讲解新闻写作的技巧。

参加一个夏令营，享受各种有趣主题活动，在这里，孩子们将拥有快乐、拓展视野、结交朋友、增加品位、体验课本外的有趣知识。

不报热线：13563639497 87682120
QQ:122498847

7天“全能小达人”夏令营价格：**2580元/人**
(含东钱湖各大景区往来专车接送、东钱湖旅游学校空调宿舍、热水淋浴、独立卫生间、三餐，汉服费，各类主题教学成本以及景点门票费等。)

团购优惠：**3人以上享受2380元/人，5人以上享受2180元/人。**
详见宁波日报网网址：
Http://www.nbrb.com.cn/html/sevenday/index.html
了解及时信息可关注宁波日报微互动公众号：