

银发风采

# 乐享生活,她们舞出不老青春

“踮起脚尖、双手侧摆……”“注意眼神和手部动作。”8月27日上午9时,在兰州市城关区文化馆6楼的多功能教室内,百合花舞蹈团的21位退休老人在文化馆舞蹈类专业干部付钰童的耐心指导下,进行着专业的舞蹈技能训练。身姿挺拔、舞步轻盈,虽然岁月的痕迹深深镌刻在她们的眉宇和眼角,但是自信的笑容溢在她们的脸上。



## 1 组建百合花舞蹈团

“我们舞蹈团成员的平均年龄56岁!”正在排练的舞蹈团团长、70岁的张伯英告诉记者,“我们团队的发源地在市民公园,是一群志趣相投的老姐妹自发组建的,大家一开始都没学过跳舞,那时候也没相机和手机,就跟着舞蹈教学光盘学习,一个人记不住那么多动作,就每人记一部分动作,逐步学。当时也没想这么多,就想大家一起开心地跳着玩,没想到一跳就是20年。”2004年,张伯英从兰州市园林局白塔

山公园退休后,每天都去位于南滨河东路市民公园锻炼跳广场舞。慢慢地结识了一群和她年龄相仿的姐妹,大家志趣相投,同样热爱舞蹈。于是,组建舞蹈团的想法开始涌现在张伯英的脑海里。张伯英把她的想法告诉了一起晨练的老姐妹时,没想到大家一拍即合。之后,张伯英和18个老姐妹们每天都会相约在市民公园,一起编排舞蹈,一起传递着积极向上的生活态度,并为团队取名“百合花舞蹈团”。

## 2 演绎不老的“青春”

百合花舞蹈团成立后,张伯英担任了舞蹈团总团长,“成立之初只有18个人,现在我们已有32名队员,逐渐成了城关区文化馆的专业团队。”平时,张伯英还要负责外联演出、编舞编曲审核、演出服设计后改动、现场排练监理……由于舞蹈队的队员都是退休的老年人,基本都没有舞蹈功底,2006年,张伯英带领着团队队员们主动申请加入了城关区文化馆群众公益性演出服务团队,每周二文化馆都会给团队提供排练场地,并且安排专业人员为舞蹈团的退休老人提供免费舞蹈基本功、形体练习等服务。

俗话说,台上一分钟,台下十年功。在排练过程中,一年四季特别是冬天,队员们不管住得多远,都会按时按点到文化馆如期排练,很少有人缺席。“你看这个动作,转身的时候不要带动手臂的晃动……”在文化馆专

业人员的指导下,张伯英和队员们对每一个动作、每一个脚步都反复练习、拿捏到最好。每周4小时的专业训练,没有一个队员说一声苦,叫一声累。平日里她和队员还会前往公园、社区活动中心进行练习。

“退休后,大家因共同的兴趣爱好走在一起。热爱舞蹈并不为名利,而是为了给退休老人们搭建一个快乐温馨的港湾。”谈到一路走来经历的酸甜苦辣,张伯英感慨万分,“这些年,舞蹈队除了参加演出赛事,还积极参加社会公益性服务慰问演出,经常走进养老院、福利院,有时队员们还自发捐款,少的30元、50元,多的一两百元,这些爱心善款全部购买成米面油,送给养老院的老人。”

在张伯英的带领下,近年来,舞蹈队已成为活跃于城关区各类文化活动的一支明星队伍。

## 3 每年参加多场公益演出

如今,这支舞蹈队以文化馆为大本营,每年都会参加多场公益演出和团体比赛,先后获得2014年“全国中老年舞蹈大赛”金奖、2011年“第七届都市妈妈健身操舞大赛”一等奖、2012年兰州市文化馆舞蹈大赛二等奖、2020年“魅力华夏 精彩兰州”华夏杯首届舞蹈大赛一等奖等,自创舞蹈《腾飞的祖国》多次参加省市大型文艺展演。2012年以来,百合花舞蹈团在兰州市文化馆群众文艺团队评定及展演活动中蝉联“金牌”单位。

她们用轻快的舞步演绎着幸福的生活,洋溢着不老的“青春”气息。谈及未来,张伯英和队员们信心十足,“现在条件好多了,无论是训练还是编舞,都有了更专业的场所和指导,我们不仅要自娱自乐,还要与他人同乐,创作表演更多更好的节目。”在张伯英心中还有一个更大的愿望,那就是通过城关区文化馆走向更大的舞台。

文/图 奔流新闻·兰州晨报  
记者 张艾萍

# 蟹之家 阳澄湖大闸蟹

选好蟹, 谢贵人, 蟹之家为您传递谢意!



品牌代言人  
于荣光

今秋佳节送好礼, 经典礼品大闸蟹, 体面蟹卡赠亲友, 送达府上表诚意。“秋风起, 蟹脚痒; 菊花开, 闻蟹来”, 每年菊花含苞待放时, 就进入了吃螃蟹的最佳时节, 提上一篮阳澄湖大闸蟹送亲朋孝敬长辈, 既实惠又大方! 让你吃尽人生三碗面(人面、情面、体面)。

为了满足顾客国庆节预订需求, “蟹之家阳澄湖大闸蟹”现在出售全国统一的380元、480元、680元、880元、1080元、1680元、2680元等蟹卡礼券。用蟹卡提蟹, 不仅可以保证到大闸蟹的新鲜度, 也可以免去将礼包送到朋友手中的种种麻烦。而为了满足顾客的多样化消费需求, 蟹之家的蟹卡采用了磁卡记忆的技术, 可多次刷卡消费及反复充值使用, 可领取阳澄湖大闸蟹, 也可领取各种海鲜等店内任何产品, 这在兰州众多的专卖店里绝无仅有! 除此之外, 持卡的消费者还能享受免费送货、免费包装、免费加工等超值服务。拿着它, 就像使用超市储值卡一样方便。



蟹之家为您准备了这些款式:

- 蟹王大闸蟹**  
精品蟹: 10只  
配料: 八年女儿红、蟹醋、吃蟹八件套、姜茶、紫苏
- 帝王大闸蟹**  
精品蟹: 10只  
配料: 八年女儿红、蟹醋、吃蟹工具、姜茶、紫苏
- 至尊大闸蟹**  
精品蟹: 10只  
配料: 八年女儿红、蟹醋、吃蟹工具、姜茶、紫苏
- 贡品大闸蟹**  
精品蟹: 10只  
配料: 八年女儿红、蟹醋、吃蟹工具、姜茶、紫苏
- 极品大闸蟹**  
精品蟹: 10只  
配料: 蟹醋、吃蟹工具、姜茶、紫苏
- 特级大闸蟹**  
精品蟹: 10只  
配料: 蟹醋、吃蟹工具、姜茶、紫苏
- 一级大闸蟹**  
精品蟹: 10只  
配料: 蟹醋、姜茶、紫苏
- 国色天香八年女儿红**  
公司秘制黄酒, 口味醇厚, 酒体协调, 浓郁醇香, 呈橘黄至深褐色, 清透有光泽
- 蟹醋**  
公司秘制蟹醋, 采用优质传统工艺香醋为醋基以除腥、提鲜、专为大闸蟹特供

蟹卡订购: 0931-8728205

<b>滨河路店</b> 地址: 城关区南滨河东路与静宁路北口十字向西100米路南 电话: 0931-8486993 0931-8468647	<b>一只船店</b> 地址: 城关区一只船小学丁字路口向北100米路东 电话: 0931-8728207 0931-8728205	<b>雁滩店</b> 地址: 城关区雁南路外国语学校大门对面向西50米 电话: 0931-8507483 0931-8507485	<b>西站店</b> 地址: 七里河区任家庄路万辉西门向北50米路东 电话: 0931-2653647 0931-2652647	<b>安宁店</b> 地址: 安宁区高新十字向东200米路北(火电小区门口) 电话: 0931-7781290 0931-7781590	<b>西固店</b> 地址: 金城中心对面西固人民检察院向北50米 电话: 0931-7221700 0931-7221708
---	---	--	---	---	--