

编者按

他们是株洲晚报老年大学的特约教师,在自己的专属领域都有着独到的理解。他们不仅才华横溢、教学经验丰富,更能让您颐养心性、享受快乐。今日起,乐活周刊将逐一报道每位老师,看完他们的故事,也许您的心中会豁然开朗:老有所学,学无止境,活出精彩。



# “肌肉男”郭春带领老年朋友领略鬼步舞的魅力

“呼、嚓、呼、嚓……1234换,1234换,继续……”8月1日,在大湖塘社区的一间教室里,一位身材健硕的老师身边,围了十多位学员,他们正在练习鬼步舞。

“这位老师可了不得,前几天还上了湖南都市频道的晚间新闻呢,是我们的明星老师。”一位学员告诉记者。

明星老师名叫郭春,他的外号不少:“肌肉男”、“鬼步舞高手”、“运动达人”、“老顽童”……每一个称呼都应景了他的外形。一身潮流打扮,压根看不出眼前这位活力四射的老师已经有57岁了。问及永葆青春的秘籍,郭春哈哈大笑:“保持运动,来跳鬼步舞!”此次,株洲晚报老年大学也邀请郭春担任鬼步舞课程的教师,带领老年朋友再一次体验青春的活力。

## 1 爱运动、爱鬼步舞 虚心向年轻人请教

从小就爱动,一度被家人怀疑有多动症,郭春觉得自己一身的力气用不完,所以总要做点啥就好。在部队大院长大的那些日子,郭春是单双杠高手、游泳健将、跑步冠军,运动神经远远地甩掉院子的小伙伴一大截。

开始读书后,郭春立马展现出在运动方面的天赋,进入市级体校打乒乓球、打篮球。“我身体的每个细胞都爱动。”郭春说,“上班后,骑自行车、冬泳、羽毛球等项目陆续加入我的运动项目清单。”

郭春觉得运动是相通的,很多动作、招式,蕴含的技巧都有某种联系。但,这位运动达人在4年前也因为学鬼步舞犯过难。

4年前一个偶然的机会,他在网络上了解到鬼步舞,这种动感时髦的舞步一下迷住了他。

最开始,他在网上找来几段鬼步舞视频,想在家里“闭门造车”,一番练习下来却发现总是不得要领,“不是手脚不协调,就是动作不到位,有时候没掌握好平衡,还在家中摔倒,惹得家人笑话。”

有一次,郭春在神农城广场散步,意外发现一群年轻人在广场上切磋鬼步舞,他喜出望外,大大方方地上前向这些姑娘小伙子请教诀窍。“让我意外的是,他们并没有因为我年龄大而排斥我,而是热情地和我交流,还鼓励我‘鬼步舞老少皆宜,年龄不是问题’。”在年轻人的点拨下,郭春很快就掌握了跳鬼步舞的基本步法,动作也愈发娴熟起来。

那段时间,郭春只要有时间,就会问他的“师傅们”有没有在哪里组织跳舞,他总会乐此不疲地参与其中,自己每天练舞的时间长达两三个小时。渐渐地,在株洲鬼步舞爱好者的圈子里,年龄比别人高出一截的郭春,更是因为“肌肉男”的形象而成为最具“可识别性”的一个。

有了一定的基础,加上对体育运动的悟性,郭春再去看网上的鬼步舞视频,就能轻而易举地看出其中的门道来了。他不仅从中学学习新的步法,也能加以改编,形成具有个人风格的鬼步舞,这让他愈发自信。



▲在大湖塘社区宽敞明亮的舞蹈室,郭春与学员们一起领略鬼步舞的魅力

## 2 准备好一双舒适的运动鞋 来跳鬼步舞吧

郭春说,老年人学鬼步舞之前,可以先做个小测试,“单脚站立,然后再双脚交替直线行走片刻。若无法以单脚负荷自身体重或双脚一前一后站立超过10秒者;以及无法双脚交替直线行走超过20秒者,都不建议跳鬼步舞。”

鬼步舞不同于一般广场舞,郭春说,鬼步舞是一种力量型的舞蹈,看似简单的脚步运动,实则全身总动员。不是所有的老年人适合这项运动,他提醒,在排除平衡功能欠佳、关节基础疾病及耳石症等禁忌症后,老人方可开始学习奔跑、侧滑、蝴蝶步、内交叉及飘步等舞步。“由于以上舞步的运动量较高,对老年人的心肺功能及平衡能力都能得到不同程度的提高。”郭春说。

鬼步舞的流行首先是因为其舞步非常简单,郭春将教老年人学习踩踏和滑行两个基础动作组,然后再丰富其他脚步动作,就可以完成一次即兴表演。郭春觉得,鬼步舞适用于多种多样的电子音乐,

可以非常轻松地表现出舞蹈的速度、流畅、摇摆、顿挫、放松与飘逸的感觉,会让人心情愉悦。

郭春说,从接触鬼步舞到熟练掌握,一般要1年到2年左右,所以欲速则不达。“每次跳完舞都是一身汗,但跳完后身体感觉特别轻松,一曲完整的鬼步舞跳下来,是很帅气的,无论对跳者或看者,都是一种艺术享受。”郭春一边说着,一边即兴给记者演示了一段。只见他双脚脚尖着地,很有节奏地做出踢、踩、跳、踩等动作,在原地快速切换、拖拽,就像脚底抹了油一样,速度快得让人应接不暇,颇有点像武侠小说中的凌波微步。

“跳鬼步舞不受场地限制,不受季节的限制。”郭春说,“我将带领老年朋友领略鬼步舞让人年轻的秘密。”但他也有一个小小要求,就是来上课的老年读者们准备好一双舒适的运动鞋,才能“酣畅淋漓地舞动起来”。(刘白/文 沈三/图)

### ●荐书

心无百姓莫为官

2019年是全面建成小康社会的关键之年,奔小康,一个都不能少。精准脱贫是我们必须要打赢的三大攻坚战之一。浙江省淳安县下姜村在短短几十年里实现了从“穷脏差”到“绿富美”的转变,形成了精准脱贫的下姜模式。劳罕著、浙江人民出版社出版的《心无百姓莫为官——精准脱贫的下姜模式》,记录了下姜村脱贫致富的振兴之路,展现了党员干部“心无百姓莫为官”的为民情怀,叙述了历任省委书记一张蓝图绘到底,帮扶下姜村脱贫致富的故事,细节详实、语言生动,可读性强。

### ●数独答案

6	9	7	1	8	5	2	4	3
3	5	6	7	2	4	8	9	1
4	2	1	8	9	3	7	5	6
9	7	3	6	5	2	4	1	8
1	4	2	3	7	8	5	6	9
5	6	8	4	1	9	3	7	2
6	1	4	2	7	9	3	5	8
2	3	9	5	4	6	1	8	7
7	8	5	9	3	1	6	2	4

### ●找不同答案



# 父亲节也有传统与洋节之分,你知道吗?



主持人:凌晨

8月8日是一年一度的全民健身日,其实,它还是另外一个节日:中国的“爸爸节”。许多人会疑惑,不是已经有父亲节了吗,怎么又来一个?其实,88爸爸节是中国的父亲节,其背后有着这一天成为节日的历史典故及缘由。

那么,中国的父亲节,和如今主流的国外父亲节,你更愿意过哪一个?对中国人过洋节,你有怎样的看法呢?

“商家炒热了西方父亲节,我更愿意过传统的节日。”  
姚轶 36岁 口腔诊所主管

我并不知道8月8日是中国的父亲节。我们家都是过6月份的那次父亲节,这一天,我会请爸爸吃饭,同时还会叫上舅舅、伯伯们,一大家子为他们过父亲节。如果我早一点知道88父亲节,我更愿意过我们自己的父亲节,更有意义,它不仅是感恩、孝敬、祝福,还是一种中国文化的传承。说白了,现在6月的国外父亲节,其实是商家炒热的,铺天盖地的

商家活动及感恩微信,为人子女在这一天难道不“表示”一下?

而且我发现,很多的洋节都在传统的节日之前,比如情人节,西方的在2月,我们的节日在七夕,一个节日一年过两次,虽然热闹,但现在过节免不了消费,实在没必要去凑节日的热闹。所以中西双方的父亲节也会有这样的尴尬,当然,对父母的恩情、敬意不在多,多“表示”几次也是应该的。

“把自己的节日过得红火,是国人强大、自信的体现。”  
巫申兵 63岁 原市质量监督局退休干部

我肯定是支持过中国人自己的节日,我们也无法阻止中国人过洋节,民族真正自信了,过洋节的人就不会那么多了,不需要刻意抵触。其实,洋节怎么火起来的?就是很多商家为了促销,跟风者众多,导致年青一代离传统的东西越来越远,对历史的了解也越来越少,变得全民娱乐化,没有了爱国情怀。其实中国的传统

文化博大精深,有不少值得我们学习和挖掘的,放着自己的文化不品味不挖掘,有本末倒置的嫌疑。

现在很多幼儿园、学校提倡过传统节日,8月8日过我们自己的父亲节,我觉得挺好,爱国主义教育在回归,把自己的节日过得红红火火是中国人强大、自信的体现。

“可以中西方节日一起过,这说明对文化差异的包容更宽了。”  
凌武四 60岁 天元区尚格名城小区

现在节日太多了,说明生活水平提高了。传统的东西不能丢,西方的节日也没必要过度崇拜,我从孙子的嘴里听说了88父亲节,媳妇说也要张罗着请我们两家父亲吃饭,其实之前那个父亲节已经过了一次了,都是孩子们的心意,我觉得也挺好的。

现在很多家庭都是许多节日一起过的,春节也过、元旦也过,圣诞节也会买个蛋糕、吃个大餐什么的,这说明身边的环境更加的包容,能接纳不同的事物。这也是时代进步的表现,今后我们的节日可能会更多,生活也会更加多元化。

### 眼界

## 恒星的声音是啥样? 科学家:像音乐厅的杂音

日前,西班牙格拉纳达大学和安达卢西亚天体物理学研究所的研究人员首次在分形理论的帮助下研究了恒星发出的声音,这些声音具有连续的低沉音调,“就像音乐厅里躁动的观众发出干扰的杂音”。

和自然界中的许多其他物体一样,恒星也有自己的分形特征,就像花椰菜有自己的几何形状,高山也有自己的独特轮廓。

大多数恒星都处在脉冲式的变化中,其亮度随时间推移呈现周期性变化,因为恒星内部产生的密度波和温度波到达恒星表面时,会使其发生振动,从而导致其亮度发生变化。恒星的这些振动可以形成三维图形,就像吉他琴弦或鼓皮振动形成的一维

或二维图形一样。

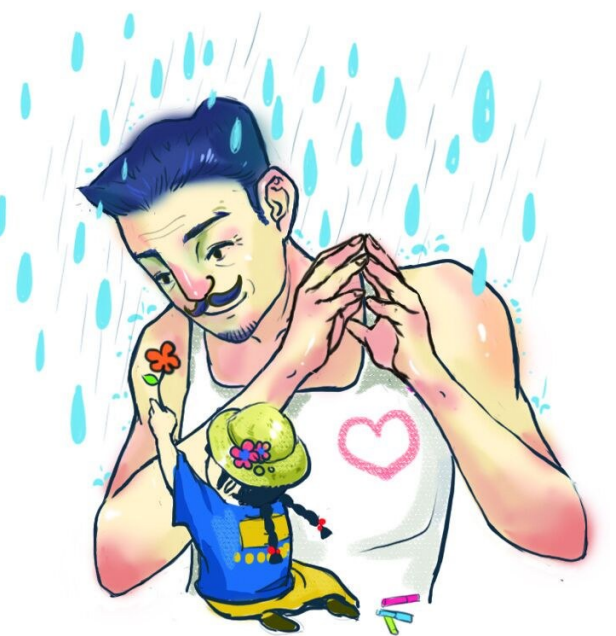
天体物理学为这一现象专门开辟了名为“星震学”的分支。格拉纳达大学和安达卢西亚天体物理学研究所的星震学专家组成了一支联合研究团队。该团队分析了这些恒星的振动,并根据内部结构和物理特性将脉动中的恒星分为不同的类型,就像对不同形状乐器进行分类一样。

格拉纳达大学理论物理系研究员胡安·卡洛斯·苏亚雷斯·亚内斯和安达卢西亚天体物理学研究所研究员塞巴斯蒂亚诺·弗兰奇希斯在一份声明中解释说,一颗脉动的恒星产生的“音乐”类似“音乐厅里躁动的观众发出的干扰音乐的杂音”。

### 原创漫画

港湾

无论刮风下雨 父亲的臂膀就是你坚实的屋檐



作者:刘子英

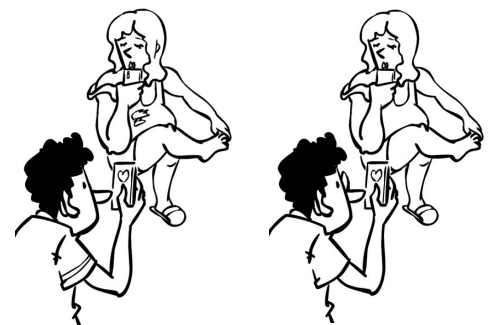
### 数独

		7	1					3
	5				4		9	
					3	7	5	6
	7				2	4		
		2		7		5		
		8	4				7	
6	1	4	2					
	3		5				8	
7					1	6		

玩法:在每个小格子里填入1-9中的数字,使得每个数字“九宫阵”的每行、每列、每个宫格中均只出现一次。

### 找不同

下面两幅漫画共有5处不同,快来找找看吧!



(本期答案中缝找)