

圈子

# 曳步舞：用舞步惊艳株洲

株洲晚报融媒体中心记者/温琳



▲曳步舞爱好者们在市体育中心展示曳步舞。受访者供图

每当晚霞落下，华灯初上，城区的广场上和大厦旁，一支支舞团伴着动感洗脑的舞曲，摆着整齐划一的舞步，用激昂的律动引来行人侧目，原来他们跳的是风靡全国的运动舞步——曳步舞。

曳步舞又称鬼步舞、滑步舞、超级滑步、漂移舞，是排舞的第八个舞种。舞者通过快速踢、踩、跳、踩以及快速旋转等动作来完成成套表演，它注重脚步滑动和腿部动作的配合，点缀的动作主要有身体旋转、手舞及其他动作等，是一种动作快速有力，音乐强悍有震撼力，充满动感活力，极具现场渲染力的舞蹈。



▲余铁梅(中)在展示自己所编的曳步舞曲。受访者供图

## 40多岁“小姐姐”玩转曳步舞

说起株洲的曳步舞，不得不提一位名叫“心水”的网红，她是株洲最早跳曳步舞的那批人，尽管年过四十，但脸上却看不到太多被岁月侵蚀的痕迹，以至于很多人初识她时，都不敢相信她的真实年龄。“心水”本名余铁梅，她从小就爱跳舞，哪怕后来工作了也不忘自己喜欢舞蹈。

作为我市最早接触曳步舞的人之一，余铁梅在2017年就通过网络了解到曳步舞，并很快被该舞明快的节奏、动感的身姿所吸引，随后在网上学习起来。她发现，曳步舞不仅健身效果非常好，还非常受欢迎。一开始她只是在健身会所向学员们推广，上了几次课

后，喜欢曳步舞的人越来越多，甚至到健身房的舞蹈教室都挤不下，很多人只好站在教室外学习。后来，余铁梅干脆走出健身房，来到市体育中心给人上课，并逐步将活动范围扩大至神农城广场、苏宁广场等地，带着大家一起跳曳步舞。

与此同时，余铁梅还喜欢用手机拍摄记录下自己跳舞时的最美瞬间，并上传至社交平台，记者浏览她的抖音主页，上面累计发布了1220条作品，并拥有30多万粉丝。她的抖音账号里大多数是自己跳曳步舞的视频，每个短视频都有上万的播放量，队友们都直呼她是曳步舞圈的“大网红”。

## 曳步舞成为全民健身运动

经过几年的发展，株洲的曳步舞爱好者已经从最初的几十人，迅速发展到了几万人，还成立了许多曳步舞团。团队成员既有青春靓丽的上班族，也有老当益壮的退休族，既有舞姿优雅的女性，也有英俊潇洒的男士，队员年龄涵盖“50后”至“10后”的各个年龄段，“70后”的罗海武就是其中的一位潇洒男士。

罗海武笑言自己是株洲曳步舞发展的见证者，毕竟他跳曳步舞已有五六年，算是“元老级”人物。据其介绍，曳步舞一开始是在北方流行，2017年前后开始在南方流传开来，而株洲则是湖南开展曳步舞运动较早的城市，2018年就有曳步舞团。“2021年成立了株洲市排舞协会曳步舞专项委员会，这下全市的曳步舞爱好者有了组织，发展得就更快了。”罗海武说，他因为加入得早，被推选为了组织的秘书长。此后，该组织的全力争取下，

首届全省曳步舞锦标赛在株洲落地，曳步舞在株洲也成为名副其实的全民健身运动。

其实，曳步舞推广的过程中并非一帆风顺。由于是舶来品，曳步舞所练曲目大多数是国外的音乐，这些曲目乃至曲风，都不被普通大众所熟悉。“我们华语音乐也有节奏明快的乐曲，为什么不能作为曳步舞的音乐呢？”余铁梅对此心有不服，于是，她精心挑选了《欧若拉》《逆战》《浏阳河》《中国话》等18首大众熟悉的华语歌曲，并专门编排了曳步舞动作，在日常训练中供大家练习。辛苦付出迎来了丰硕成果，这些音乐不仅受到大家欢迎，其中《激情吉特巴》还成为2021年全国首届曳步舞锦标赛规定曲目，《绿光》则成为2020年排舞原创全国十佳作品，《大地飞歌》成为2022年全国推广曲目。

## 锻炼身体的同时，还能增加自信

曳步舞有什么健身价值？跳了多年曳步舞的罗海武认为，曳步舞能提高人体心血管功能和呼吸系统功能，还能让人变得更加自信。

罗海武介绍，经常跳曳步舞可以改善和提高心肌功能，能有效的预防高血压、冠心病等心血管疾病，曳步舞可以根据音乐的节奏来调节动作的快慢，可以自由的调节呼吸节奏进行由无氧到有氧呼吸的转换，长期练习

能增强呼吸系统功能。

与此同时，曳步舞常常在广场上进行，动感快节奏的音乐可以使舞者尽情释放自己内在的激情，洗脑的音乐还可以积极的把观舞人的情绪调动起来，“舞者不仅可以缓解一天工作或学习的压力，还可以认识很多志趣相投的朋友。”罗海武说，他就通过曳步舞交到很多朋友，让人变得更加自信。

微言

## 不健康的婚姻关系要及时止损

最近网络上大家都在讨论张婉婷，搞得我也忍不住看了一集综艺《再见爱人2》。一边看一边忍不住感叹：这个感觉太熟悉了！因为我父母的婚姻简直和张婉婷、宋宇峰的情况一模一样。

一直以来，外人都觉得我妈很凶，我爸很温和。实际上，爸爸确实是温和，但也十分冷漠，永远置身事外。他好像一直沉浸在自己的世界里，忙于工作、忙于见朋友、忙于玩耍（比如棋牌、炒股、钓鱼……）

妈妈的情感在那里永远得不到任何回应，再浓烈的情感，到了爸爸那里，都仿佛是进了黑洞。但他确实也没啥大错，工资都上交给我妈，平时看起来也是老老实实的，所以大家都觉得好像也没有什么必须要离婚的理由。

在这段不健康的婚姻关系中，我妈变得越来越歇斯底里，动辄吼叫、抓狂，对家人贬低、责骂逐渐变成常态。有一次，高中同学去我家玩，听到我父母的日常聊天，对方跟我说：“他们是吵架了么？要不我先走吧。”哪怕时隔多年，回想起当时的场景，我仍然有些心酸。最无辜承受这一切的是我，但好在如今我已经逃离了，可他们两个还在互相折磨。

其实，我并不是说妈妈没错，爸爸有错，或者和稀泥各打五十大板，而是想说，步入婚姻之前，我们应该是独立的个体，我们能从自身获得一些快乐和动力，再去学会爱人，而不要把希望寄托在他人身上。不健康的关系就应该要及时止损，放彼此一条生路，至少不应该要孩子，稚子何辜。（@hu哈和Echo）

荐片

片名：《黑天鹅》  
导演：达伦·阿伦诺夫斯基  
主演：娜塔莉·波特曼、米拉·库尼斯、文森特·卡索  
类型：剧情、惊悚  
上映日期：2010年9月  
豆瓣评分：8.6



剧情介绍：  
纽约剧团要重排《天鹅湖》，因前领舞Beth离去，总监Thomas决定海选新领舞，且要求领舞要分饰黑天鹅与白天鹅。Nina（娜塔莉·波特曼饰）自幼练习芭蕾舞，在母亲的细心关照下，技艺出众。这次，她希望可以脱颖而出。然而，在竞争中，她发现心机颇重的Lily（米拉·库妮丝饰）是自己的强劲对手。在选拔中，她的白天鹅表演的无可挑剔，但是黑天鹅不及Lily。她感到身心俱疲，回家还发现了背部的红斑与脚伤。她一个人找到总监，希望争取一下。总监趁机亲吻她，却被她强硬拒绝。结果，总监居然选了她。队友怀疑她靠色相上位。在舞台上，Beth甚至当众发泄。这种压力外加伤病，一直影响着她的发挥。总监启发她要释放激情，表现出黑天鹅的诱惑。在强大的心理暗示中，她似乎也滑向了黑天鹅的角色……

# 市民每3天要进行一次核酸检测 各区应提供免费服务

本报讯(株洲晚报融媒体中心/刘琼)我市“外防输入、内防反弹”形势仍然严峻复杂。11月24日，株洲市新冠肺炎疫情防控工作指挥部发布《关于调整核酸检测及查验要求的通告》，决定继续实行

社会面核酸检测筛查工作，市民每3天进行一次核酸检测，各区应提供免费核酸检测服务。通告要求，即日起，除二十类重点人群、红黄码人群、在校学生按相关规定的频次开展核

酸检测，市民离株需持健康码“绿码”和48小时内核酸检测阴性证明外，其他人员出入公共场所、居民小区等实行扫“场所码”、查验“两码”和72小时内核酸检测阴性证明。

# 省外和疫情严重的省内地区来(返)株人员最新要求 不满5天不得进餐饮商超等公共场所

本报讯(株洲晚报融媒体中心/刘琼)当前，我市仍面临严峻的疫情输入传播风险。为加强来(返)株人员健康管理，强化“四方责任”特别是个人责任，11月24日，株洲市新冠肺炎疫情防控工作指挥部发布通告，要求省外和疫情严重的省内地区来(返)株人员抵株不满5天者，不参加聚集性活动，不得进入餐饮服务、商场超市、农集贸市场、美容美发、洗(足)浴、室内健身、歌舞娱乐、游艺厅、酒吧、网吧、密室剧本杀、棋牌室、麻将馆等公共场所。确需外出的，要全程规范佩戴口罩。

通告要求，省外和疫情严重的省内地区来(返)株人员应至少提前一天，在湖南省居民健康卡“入湘报备-入(返)湘人员报备登记”主动报备，也可电话联系目的地所在社区(村)报备。此外，需持48小时核酸检测阴性证明来(返)株。抵株后立即进行一次“落地检”，前三天每天一次核酸检测(三天三检)，第5天再进行1次核酸检测，核酸检测结果为阴性的，弹窗提醒取消。

同时，省外和疫情严重的省内地区来(返)株人员抵株不满5天且“湖南居民健康码”为绿码的，将在其“湖南居民健康码”“场所码”等展示界面进行弹窗提醒。

通告还要求，全市各行业单位、经营主体等要在入口处设置醒目、清晰的佩戴口罩提示，同时加强扫码、测温、查验、通风、消毒等工作，并对进入场所人员佩戴口罩情况进行监督管理，对未佩戴口罩的人员要及时劝阻。未戴口罩不得乘坐公共交通工具，不得进入医院、学校、交通站场、商场超市等公共场所，不得从事快递、外卖、家政等公共服务。

值得注意的是，对未履行以上疫情防控责任的个人、企业，引起本人被感染或疫情传播或有严重传播风险的，涉及个人和企业的核酸检测、交通转运、集中隔离、医疗救治等一切费用自行负责，并依据相关法律法规追究；给他人人身、财产造成损害的，依法承担民事责任；属于党员干部和公职人员的，由纪检监察机关追究相关责任。

# 近期我市已接收捐赠款物 735万余元

本报讯(株洲晚报融媒体中心/易楚瞳 通讯员/刘静)11月24日，市红十字会对外发布疫情防控阶段性社会募捐款物情况。自11月6日起，该会通过动员广泛社会力量，累计接收款物735万余元。

本轮疫情，市红十字会作为市疫情防控工作领导小组办公室后勤保障成员单位，积极参与防疫物资和捐赠款物筹集调拨、发放，以及疫情志愿者组织登记等工作，并发动社会资源筹集抗疫物资。全市已累计募集防疫物资57批、捐款23笔。

所有物资按照“精准筹集、应收尽收、快进快出、物走账清”原则对外公示并精准送达各抗疫有关单位。同时，市红十字会动员红十字公交、蓝天救援队等社会抗疫志愿者力量，参与物资搬运、核酸检测、防疫消杀等工作。全市红十字志愿者志愿服务时长4000多个小时，服务近400万余人次。

相关新闻

## 天元区幸福教育基金会 捐赠20万元防疫物资

本报讯(株洲晚报融媒体中心/孙晓静 通讯员/李吉)11月24日下午，一辆物资货运车缓缓地开到白鹤小学门口，一箱箱口罩、一桶桶消毒液被志愿者搬运下来。这是天元区幸福教育基金会助力疫情防控，向全区各中小学校捐赠的防疫物资。

天元区幸福教育基金会理事长文季纯介绍，为保障复学复课工作顺利，此次捐赠的防疫物资包括N95口罩50000个、体温枪700把、防护服800套、84消毒液1.4万瓶。

天元区幸福教育基金会成立于2020年。该基金会创新策划爱心公益项目，精准开展扶贫助学，截至目前共筹集了超过5000万元的公益资金，教育公益总投入近1400万元。

## 坚守高风险区 为居民开通多条“热线”

本报讯(株洲晚报融媒体中心/刘平)月塘街道合泰社区、东湖社区是荷塘区境内仅剩的疫情高风险区。11月24日，前来支援疫情防控的志愿者仍在坚守岗位，他们在居民楼栋、路口等处公示“就医热线”“生活物资热线”“应急热线”等服务电话，确保居家居民与外界的沟通渠道畅通。

在东湖社区裕丰四区靠东湖路的出入口，来自株洲金城投资控股集团的工作人员黄冠在值守。为方便居民寻求帮助，他将自己的手机号码公布在出入口。

裕丰四区有居民楼17栋，一楼为商户，二楼及以上楼层为住户。志愿者成立了路口组、楼栋组、后勤组，还在各居民楼、小区出入口及临街门面张贴各类“热线”号码。“就医热线”中有附近新兴医院、市人民医院的座机号码及相关负责



▲夜晚，帐篷内地面潮湿，值守的志愿者烧炭取暖。受访者供图

联系电话。志愿者帮助居民解决在外就医、购买生活物资、快递收货等过程中遇到的难题。

## 没有物业但够齐心 小区一直保持“全阴”

本报讯(株洲晚报融媒体中心/杨凌凌 通讯员/陈军云)疫情发生以来，作为老旧小区的代表，芦淞区董家墩街道新华小区一直保持“全阴”。这有赖于社区居民、志愿者与社区工作人员的守望相助。

每天早晨7点，号召居民下楼做核酸的喇叭声就在新华小区响起。居民们说，虽然小区没有物业管理，但是有很多热心人。本轮疫情发生以来，小区成立了76人的志愿者队伍，配合社区工作人员做好疫情防控。

新华小区有住房29栋、住户828户，常住居民约2600人，其中60岁以上的有832人。“小区老人多，所以疫情防控工作需要多方力量配合。”董家墩街道新立社区党总支书记彭映玲介绍，新立社区有6名工作人员，全部都是女同志。疫情发生后，她们身穿志愿服务红马甲，冲在抗疫第一线，被居民们亲切地称为“红色娘子军”。

居民张大爷今年78岁，腿脚行动不便，老伴也刚做过手术，儿子是民警，在天元区疫情防控一线工作，无法回家。志愿者经常上门服务，为老人做核酸采样、送物资。居民唐女士的父亲住在附近另一个小区，老人患有糖尿病，需要吃无糖食品。唐女士向志愿者求助后，问题迎刃而解。

新华小区防疫团队宣传员刘女士，每天通过个人视频号记录小区核酸检测、物资分发等防疫过程。刘女士所拍摄的一幕幕防疫场景，赢得了不少居民点赞。“防疫不是一个人的事情，每一个居民都要关心支持。”刘女士说。

志愿者与居民亲密联络，紧密合作，严格执行各项防疫条例与制度，全力给予居民温暖贴心的保护，社区居民则予以支持与理解。疫情发生后，她们身穿志愿服务红马甲，冲在抗疫第一线，被居民们亲切地称为“红色娘子军”。

