

跳跳脚 扭扭腰 耸耸肩 伸伸臂

“僵尸舞”:一起颤栗很快乐

近来,一种被称为“僵尸舞”的健身操正悄然走进市民的生活,并吸引了众多忠实“舞粉”的加入。据了解,这种被市民称为“僵尸舞”的运动原本叫做“快乐舞步健身操”。



进入夏季,早晚外出锻炼的市民逐渐增多,公园、广场、小区空地……只要欢快的节奏响起,就有人跟随舞踩着快乐的节拍,时快时慢,保持着统一的动作,直线前进或直角转弯……他们有老有少,有男有女,多则几百人,少则几十人,伴随音乐,排着队,迈着整齐的步伐,跳跳脚,扭扭腰、耸耸肩、伸伸胳膊、左扭扭、右弯弯,这支整齐但舞姿有点奇特的舞蹈队,吸引了附近居民的注意,并不断有新面孔加入其中。

“刚开始跳,还觉得手酸,几个月下来,手和脚感到越来越轻松,背也挺直了不少。现在只要天气好,一大早不吃早饭我就赶到公园的空地上,大家聚在一起,唠唠家常,跳跳舞,舒展一下筋骨,动动老胳膊老腿比什么都强,这可比以前打麻将强多了,身体好

了,心情也好了,在这个平台上我认识了很多好朋友,生活再也不孤单了。”每天一大早,孙女士还不等吃早饭就和附近的邻居们一起跟着领队跳“僵尸舞”。

25日早晨7点半,“僵尸”来袭,近百人占据了人民公园的一块地方,齐刷刷地跟着音乐跳了起来,场面甚是壮观。“每天一大早都要坐着公交车从十里泉电厂赶到人民公园。”在队伍里,记者看到了一位78岁的老人,她告诉记者,“虽然尝试过很多运动,但都因为年纪大,腿脚不好,便放弃了。去年接触到‘僵尸舞’,起初也是冲着强身健体才练的,可没几天我就学会了,非常简单易学,不像有些舞,很复杂还有技巧,旋来转去,总跟不上节奏,跳了半年下来,我这精神状态好了许多。”

“没别的想法,就是想让大家一起快乐地运动,健康地玩儿。这套舞起初只是我和几个舞友一起跳,跳着跳着,人就多起来了,男女老少说跟着跳就跟着跳,人多的时候大家只能围成圈一起转。从去年6月底到今年5月,每天来跳舞的固定市民多达二百余人,这个数字还在不断增加。现在我感觉很充实,编舞、跳舞、教舞,每天都有做不完的事。”每天不到7点,舞蹈队的领舞韩建华都准时拉着音箱,出现在公园里。今年57岁的韩建华于去年6月份开始和人民公园里跳舞。与广场舞不同,“僵尸舞”的动作简单,男女皆可、老少皆宜,不仅舞者的队伍庞大,而且也吸引了不少在附近散步的市民前来观看和模仿。

(记者 张莉萍 文/图)

曝光板

挖开路面不回填 小区居民出行难

“我们这条小路在和主干道结合的地方铺垫了一些小石子,旨在把坑填平。后来这条小路被挖开了一些地方多了起来且都毁坏严重,但是一直没有人来修补,时间一长就坑坑洼洼的,有好心人用石子回填一下,居民们才能勉强地从这里走过。”这成了家住市中区薛庄小区地税局宿舍居民宋先生的烦心事,位于小区和振兴路连接的道路毁坏严重,希望有关部门来给维修一下。

根据宋先生的反映,随后记者来到宋先生所说的地方,从该小区出门向西拐,就进入宋先生反映的那段小路。记者来回走了一遍,发现正如宋先生反映的那样,在这条路和振兴路交会处铺了一层石子,虽说没有硬化路面,但是比一个坑接着一个坑好

走了许多。接着这条小路的路中间的确和两侧的路面不一样,两边都是硬化的路面,而中间则明显没有硬化路面,导致越来越不好行走。“这条路在几年前因为铺设管道把路面挖开后,很长时间都没有人来处理,附近很多小区居民因此出行不便,虽然多次反映,但是却一直没有人来对路面进行硬化,所以,到了现在路面持续的破损,有的地方还出现了十几厘米深的坑。”附近一位居民介绍道。

“每次回家走这条路都被颠簸多次,都这么长时间了,一直无人来处理。希望有关部门能够尽快来维修一下,还居民一个通畅、平坦的出入小道。”一位小区居民说道。

(记者 李帅)

Hisense 新电视 新生活

聚焦5月31日—6月2日

三联家电

大牌驾到 势不可挡

海信电视 以旧换新 震撼来袭

任何旧家电均可折价 300-500元 家电安全家安全



一键直达多家视频 聚在一起才好看

看世界杯就选海信ULED

海信50寸智能LED

海信58寸全能4K



换新价 3799元

换新价 7999元



海信ULED VIDAA2 助威精彩世界杯



三联家电 咨询电话: 15763207766 枣庄总店: 3360567 君山路店: 3360650 市中区公胜街老店商城原百货大楼