

# 耄耋之年舞翩翩



87岁的盛海林老人跳起舞来精力十足。



两位八旬老人的优美舞姿引人注目。

■文/记者 罗毅 图/记者 吕世银

每个礼拜一和礼拜三,在东风公司老年大学里,近百名老年人自发前来练习舞蹈。在这群舞者中,近10人岁数超过80岁,他们跳舞已经有几十年了。

15日下午,记者在东风公司老年大学舞蹈教室里看到,近百名老年人在音乐的伴奏下翩翩起舞。大家跟着音乐的节奏,自由组合舞伴。“我

们经常在这里跳舞,每个星期都自发来,没有舞蹈老师指点,自己邀请舞伴跳。”一位老大爷告诉记者。

记者注意到,每次响起节奏较快的音乐时,一些老年人主动走出舞台,坐在旁边休息。“他们都80多岁了,节奏快的舞蹈跳不来了。”一位跳舞的大爷向记者介绍,每次来这里跳舞的老年人将近100人,很多都是东风公司的退休职工,也有十堰市内一些单位的退休职工。在这些跳舞的人

中,大多数人的岁数在六七十岁,还有几人岁数超过了80岁。

当日,在这些舞者中,岁数最大的当属87岁的盛海林。老人戴着眼镜,精神很好。“我跳舞已经快30年了。”老人告诉记者,他是东风公司49厂退休职工,从1990年开始跳舞,近30年来,从未放弃对舞蹈的热爱。如今,随着岁数大了,一些节奏快的舞蹈已经跳不了了。“他什么舞都会跳,可厉害呢。”一些认识盛

海林的老人们如是说。

除了盛海林老人,当日还有多位超过80岁的老年人在舞台上起舞,其中就有一对夫妻。“这对老夫妻都80多岁了,还能跳这么好,真不简单。”许多来这里跳舞的老年人都称赞不已。

“跳舞不仅能锻炼身体愉悦心情,更能认识到一些志同道合的朋友。”盛海林老人说,跳舞让他的退休生活充满了乐趣。

## 十堰晚报99健康俱乐部邀请您

# 来,我们一起结伴而行

您可以每天来我们99健康家园,喝茶、下棋、泡脚、按摩、健身,在这里会会老友,享受慢生活……

您可以定期参加我们组织的旅居康养、近郊游、看电影、做手工、智能手机培训或各类公益活动,热情拥抱生活,感受生活惊喜……

您还可以在这里向大家展示自己的精彩人生,分享自己的各类收获,接受《十堰晚报·老年周刊》记者的专访,用另一种方式向全市老年朋友介绍自己,留下难忘的印记……

**【招募条件】**

- 1、年龄在45周岁以上,无精神障碍史,无重大疾病者均可报名;
- 2、新会员入会需缴纳基础会员年费99元。

**99健康家园地址:十堰市家庭服务创新产业园2楼**  
(北京路阳光栖谷小区内,市内乘16、31、21、68、81、86路公交车到熊家湾转盘站下车)

**咨询电话:0719-8687818**

广告