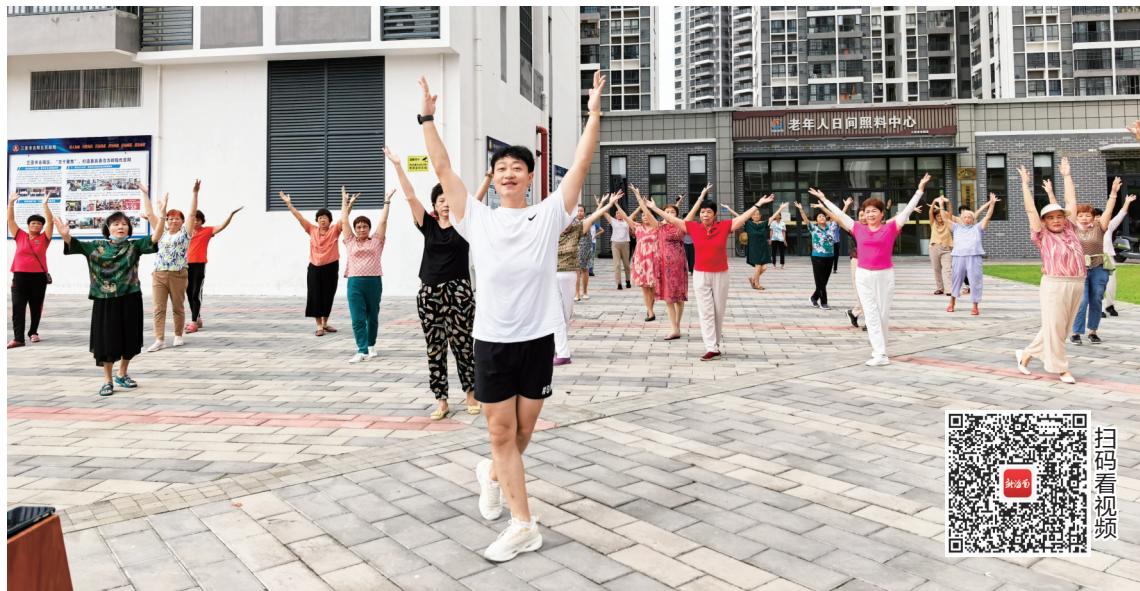




三亚月川社区

跟着85后老师热舞 一群“老学生”活力四射



刘小麟在月川社区带领老人们快乐跳舞。

乐活时光



南国都市报7月30日讯(记者 刘丽萍 文/图)“小灵老师来啦!”7月29日早上八点四十分,三亚月川社区老年照料中心前的小广场就热闹起来了,年过六旬的邢胡英穿着玫红色运动服踮着脚尖张望。远远看见一个穿白色T恤的身影走过来,邢胡英笑着对老姐妹们挥手:“快快快,音乐先别放,等老师!”

老人眼中的“小灵老师”名叫刘小麟,三亚群众艺术馆舞蹈老师,大家习惯叫他“小灵,因为舞姿很灵活!”他取下背包,热情地跟阿姨们打招呼,笑起来一口白牙:“阿姨们,今天咱们跳升级版!”人群里顿时“哇”声一片,像一群抢到糖的小孩。

小广场上凉风拂面,空气里已弥漫着夏日微醺的气息。一群银发老人排开队列,脚步在音乐里踏出节奏,手臂在空气中划出弧线。刘小麟站在队伍最前方,汗珠在阳光里发亮、动作柔软利落,脸上一直挂着笑意。

每周二、周四早上九点上课,刘小麟总会提前到,先绕广场跑一圈“踩点”,看看地面有没有隔夜雨水,再摸摸音响电量。上课前五分钟,他会带大家做“破冰操”——双手比成小鱼,脚步前后左右划动,“阿姨们一笑,骨头先松一半。”

“小麟老师性格好、有活力,就喜欢他上课!”邢胡英老人边跟跳边笑,皱纹里都盛满了喜悦。“小麟老师有魔法。”老人们总结,他能将跳舞变成一件快乐的事。

这种朴素的喜爱,正是刘小麟坚持在社区“领舞”多年的动力。他如同一缕清流,在广场上翻腾,让素昧平生的银发身影在音乐中焕发出动人的光彩。

“被需要的感觉太香了!”刘小麟边擦汗边说,今天阴天,早上有点下雨的迹象,他以为没人来,结果刚撑开音响,呼啦啦钻出50多个阿姨,年纪最大的学员都80多岁。

刘小麟的舞者人生,萌芽于千里之外的山

西。1989年出生,自四五岁初次触碰舞蹈起,他幼小的心灵便已种下一粒不可抑制的种子。2007年,年轻的刘小麟带着这粒种子,只身来到三亚。起初的夜晚,他常在七点左右出现在三亚海月广场,默默加入舞蹈的人群。

从默默尾随,到渐渐敢于站在众人前方领舞,聚光灯般的人潮悄然汇聚——围观者从零星数人,不知不觉膨胀为黑压压一片,常常数百人围观。他逐渐成为广场上无人不识的“领舞小麟”,人群像被磁石吸引般聚拢。

“我那时就想,既然大家喜欢,干脆教到底。”于是,海月广场成了他的“野生教室”。

刘小麟的舞步不仅踏热了海月广场的方寸之地,更渐渐踏进了三亚社区的广阔舞台。海坡社区、四仔村……邀请接踵而来,他欣然前往。由散沙到凝聚,刘小麟用心培育出三支稳定舞蹈队伍,成员超百人。尽管后来在三亚市群众艺术馆任教,他每周依然会抽出时间去社区教学,不仅教,还带着这些“银发军团”出征赛场,捧回一个又一个亮眼成绩。

“老人年纪大了,得教点简单易学、能活动关节的动作。”作为国家级社会体育指导员,刘小麟深谙此道,他不是简单复制舞蹈课程,而是将民族舞的韵律之美精心拆解,如傣族摆手、藏族踢踏步、蒙古抖肩等融入一套套为老人量身定制的健身操动作中。

月川社区的课程,便从最初试探的寥寥数人,像滚雪球般壮大至如今五十多人的蓬勃队伍。老人们认准了刘小麟,甚至到了“别的老师过来还不愿意”的执着程度。每个周二和周四的早晨九点,老人们都如约而至。

“因为热爱,才敢坚持这么久,才会全身心地投入。”刘小麟坦言,是纯粹的热爱让他在舞蹈这条路上坚守了十八年,这份初心如深泉,无声滋养着漫长的岁月。

刘小麟与“老学生”之间,也早已超越了普通的教与学。抬手、旋转、默契流转,这“双向奔赴”的舞步里,踏响的不只是节拍,更是青春与银发共鸣的乐章……

便民速递

9月1日起

我省城乡居民高血压糖尿病门诊用药 医保支付比例提高10%

南国都市报7月30日讯(记者 王康景)记者7月30日从省医疗保障局获悉,海南将从9月1日起,调整城乡居民高血压、糖尿病门诊用药医保支付比例,以进一步减轻城乡居民基本医疗保险参保人员医疗费用负担。其中,一级及以下定点医疗机构高血压、糖尿病(简称“两病”)门诊用药统筹基金支付比例从原来的60%提高至70%,个人支付比例从原来的40%降为30%。

相关通知要求,各市县要合理引导城乡居民“两病”参保患者优先使用“两病”专项机制报销额度,保障惠民政策落到实处。

养身工坊



高钙、高钾、高纤维

“三高蔬菜”别错过

夏天的餐桌上有一类菜频频出现,它集“高钙、高钾、高纤维”等特点于一身,这便是“豆类菜”。俗话说“夏吃豆,胜吃肉”。盛夏吃点毛豆、豇豆(长豆角)、白不老等豆类菜,还能预防因出汗导致的电解质流失。

●高膳食纤维

多吃膳食纤维含量高的食物,有助保护肠道、控体重、降血压。健康成人膳食纤维推荐摄入量,为每天25~30克。

蔬菜中,鲜豆的膳食纤维含量表现最为出色,比如:每100克荷兰豆,含6.8克膳食纤维;每100克鲜毛豆,含4克膳食纤维;每100克鲜豌豆,含3克膳食纤维。

●高钾

毛豆的钾含量高达478毫克/100克,豌豆的钾含量达332毫克/100克,四季豆的钾含量达196毫克/100克。

●高钙

鲜豆中的毛豆(尚未成熟的嫩黄豆)钙含量比牛奶还高,这对促进肠道健康、维持电解质平衡、保护骨骼健康均有重要作用。毛豆的蛋白质含量高达13.1%,接近猪肉,远高于其他蔬菜,并且氨基酸种类齐全,是可媲美肉类的优质蛋白质。

(据央视新闻微信公众号)

广告

**信息广场**

商业广告 180元/CM起 新闻广告 100元/CM起
个人启事 80元/CM起 寻人 4500元起

广告热线电话:
66810111 66810671

**遗失**

海南中建诚信工程检测有限公司
遗失阳光财产保险股份有限公司
海南省分公司2025年2月24日
开具的增值税专用发票和增值税
普通发票各一张,发票号码分别
为:03046530、38819483,金额
为:1718.7元、281.3元,声明作废。