



社区吉尼斯

【人物名片】

邱仲德 年龄:65岁

大家都知道,长期练习舞蹈不仅能塑形美体,还能增强自信心。今天给大家讲述的来自百子园社区的这位主人公,正是用自己的亲身体会来阐述舞蹈的别样美。

文/张路路

“半途出家”

学舞蹈
成功减重
45斤

为锻炼身体“半途出家”学舞蹈

初见邱仲德,很难与他65岁、且昔日190斤的体重对号入座,而现在他体重则148斤,精神矍铄。

“我能有现在的样子,都得益于舞蹈,不仅给我带来了健康,还让我找到一价值追求、一种生活方式。”邱仲德说。

2000年,邱仲德体重和血压双双超标,身体机能也发出警告。在尝试减肥等多种办法后,他与国标舞邂逅。退休之前,邱仲德是公安部门的宣传干

部,由于是零基础,跟着大家上舞蹈课时,在别人看起来很容易的一个动作,邱仲德都要花费成倍时间,还往往难得要领。

记不清有多少个夜晚,他放弃了喜爱的电视剧,谢绝各种应酬,最终苦练3个月,终于从最初的舞蹈动作生硬不协调,到后来的初具模样。体重也明显减轻,一直居高不下的高血压也得到了改善,这一切都是汗水和执着成就了梦想。

后来邱仲德觉得

自己减肥告成,慢慢地便开始放纵了,舞蹈课时而被饭局冲击,学习再不下私功,直到他一度成了走路“挎筐”的中度脑血栓患者。

2011年,大病初愈后,邱仲德意识到健康的重要性,便不顾步履蹒跚,再度回到搁浅已久的舞蹈课堂。那时候的他身体极度虚弱不协调,明明想出右脚,左脚却先出来了;想着“四分之一”转,且激情满怀,但腿却不听使唤,这种状态曾让邱仲德不仅潸然。在与华

尔兹舞度过一段尴尬期的丑态百出后,随着身体状况的慢慢恢复,让他的舞蹈基本步也有了流畅和饱满。后来为了深化舞蹈功底,邱仲德还专门报了老年大学舞蹈班,在那里既受益专业老师的口传身授,还不时参加教学汇报演出,就一个男生的他被委任班长,时而,他还对音乐班的同学教一些舞蹈动作。

随之,周围粉丝不一而足,直到现在每次回老家,大家还都纷纷与邱仲德相邀。

舞蹈受益者 带动孙女学芭蕾舞

2019年,为了照顾孙女,邱仲德来到北京。之后,机缘巧合下认识了百子园社区舞蹈队长张晶爽,从此在北京也找到了自己组织。

“我现在每天都很有充实,除了工作日按点接送孙女上下学,平时还常去朝阳图书馆借书看报,但每天也尽可能抽出

时间练功,哪怕是零碎的。之前舞蹈老师说的软开度差距大、腿不直、‘铲子脚’,我时常让小孙女坐在膝盖上帮我压腿,还别说,是有改善的。”邱仲德的家人很支持他参加社区的舞蹈活动,只要时间允许,每次社区活动他都会积极参加。

由于自己是舞蹈

的受益者,他现在便极力劝说5岁的小孙女学习芭蕾舞,可以提升她的身体基本形态和整体气质。“小孙女经过我的劝说,现在已经开始上舞蹈班了,每天看着这个小精灵跟着老师学习芭蕾,既欣慰又有成就感,舞蹈有助于健身美体技能炼意志。”

对于现在的邱仲德来说,舞蹈已经不仅是一种兴趣爱好,更是一种柴米油盐生活庸常之上的价值期许,邱仲德说,只有来到舞蹈课堂和练功时,他才能感受到自己在愉悦身心、改善身体,增加了一种文字和口语之外的肢体语言交流,舞蹈带给了自己了最美的人生。



13 社区智慧课堂

第7讲

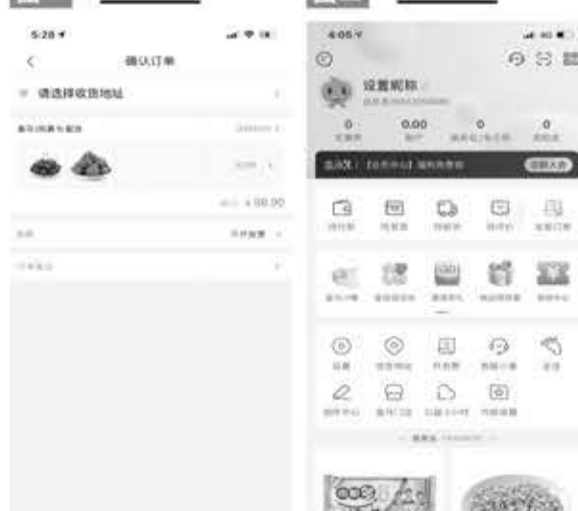
雪天路滑
手机下单等菜送到家

11月21日,北京的第一场雪如约而至,随之而来的就是入冬后的各种雨雪天气,路面湿滑,老人下楼买菜容易摔倒。现在利用网络及智能手机,您只需要在家里里点一点,就可以等着送货上门了。本报整理了一份买菜软件手册,让您足不出户,就能享用新鲜的蔬菜瓜果。

1. 在您的手机软件商城或 App Store 中搜索“盒马鲜生”,并下载安装。
2. 下载后根据提示注册账号,可用微信账号、手机号等进行注册。
3. 在屏幕的左上角地址栏处填写送货地址。(见图一)
4. 在主页面选择您所需要的食品,加入购物车中。
5. 选购结束后点击屏幕中购物车选项,进入购物车点击结算。(见图二)
6. 确认购买的内容及收货地址后点击结算,结算方式可采用微信支付、支付宝支付或绑定银行卡。(见图三)
7. 支付完可以点击右下角“我的”进入后台,在待发货、待收货中查看您的订单状态。(见图四)
8. 送货员会在您支付完成后按照预定的时间将您选购的蔬菜、瓜果等送到您家门口。



图一



图三

图四