



平均年龄已花甲 一年内学会立足尖翩翩起舞

“奶奶”组团 秀芭蕾

在郑州,有这样一个年龄在60岁左右的女士们组成的芭蕾舞团,她们在小时候跟着电视比划,许下逐梦芭蕾的愿望,但后来上学、工作、结婚、生娃……最终在年近花甲之际,她们才终于立起足尖,圆梦芳华。她们用实际行动证明,芭蕾舞“奶奶们”也可以跳,许过的愿望可以一路生花,抵挡过风沙。

据团长杜幼玲介绍,大家都是零基础从头开始学的,因为儿时都有一个芭蕾舞梦,退休后因为热爱聚在一起,共同完成儿时的梦想,同时也重新发现自己的美,充实了自己的老年生活。

立起足尖 逐梦芭蕾

郑州市金水区文化馆芭蕾舞团成立于2017年1月份,是一个中老年业余芭蕾舞团。据介绍,在芭蕾舞团最初成立的时候,只有16名成员,大家之前从未接触过芭蕾这个舞种。

“芭蕾本身就是‘足尖上的舞蹈’,不立起足尖怎么行。”杜幼玲今年已经65岁了,是这个芭蕾舞团的团长,2017年开始学芭蕾的时候,她60岁。“现在可能也有很多中老年人学芭蕾,但都没有立起足尖,只是训练一些基本的芭蕾舞动作,特别是2017年的时候。”

当年4月份,杜幼玲带着大伙儿在专业老师的指导下开始尝试立起足尖,从最初的5分钟、10分钟,扶杆走、扶墙走,到慢慢地舞动,“最后结果是挺好的,全部都立起来了。”回想起那段时光,杜幼玲说当时每周三天半的时间都在训练、上课,有的时候还会加班,一周都在忙。

在整个芭蕾舞团成员的共同努力下,2017年芭蕾舞团在“舞动中原”河南省第三届中老年舞蹈展演决赛中荣获一等奖。这个风格鲜明、独具魅力的芭蕾舞团,一年内从组团到立起脚尖在舞台上翩翩起舞,被业内人士称赞“创造了一个奇迹”,也被粉丝们亲切地称为“奶奶团”。

如果不真喜欢 很难坚持下来

踮起脚尖,舒展双臂……舞台上的她们舞姿轻盈,裙角飞扬,如果不是主持人介绍,很难想象正在跳舞的女士们已经60多岁了。

对于现在的她们来说,足尖鞋穿一两个小时也没什么问题。但在2017年芭蕾舞团刚成立的时候,由于没有经验,立起足尖的过程大家吃了很多的苦。“立起足尖主要是脚疼。”杜幼玲回忆道,第一年每个人的脚都被磨破过。

既然学习芭蕾舞那么辛苦,为什么

她们还要坚持学下来呢?

“其实只要是在我们芭蕾舞团的人,首先都是特别喜欢芭蕾的。”杜幼玲说,在她们小的时候,不像现在有一些专门开设的芭蕾舞蹈班,“我们那时是没有这个条件的。”

所有的舞种里面,杜幼玲最喜欢芭蕾。在她眼中,芭蕾很美,优雅又高贵。“其实到了我们这个年纪,都是上有老下有小的,如果不是因为喜欢,真的很难坚持下来。”

人生下半场 开启新生活

在人生下半场,杜幼玲和她舞蹈团的姐妹们开启了从未想象过的退休生活。

2021年9月,杜幼玲带着她的芭蕾舞团登上了《星光大道》,一起赢得了鲜花和掌声。刘敏今年63岁,是芭蕾舞团最初的16名成员之一。从最开始的零基础,到登上《星光大道》,刘敏觉得最重要的就是重复、科学的练习。

“主要是年龄大了,身体都已经成型了,腿的软度、力度、韧带拉伸等各方面都不像小孩子那样容易。”虽然面临种种困难,但刘敏表示,她现在觉得生活很幸福,有专业老师指导练习,这是小时候从来不敢想的事情,“喜欢这个东西就不觉得苦了,每天长进一点,循序渐进。”

只要身体允许 就一直跳下去

白发簪花君莫笑,岁月从不败美人。虽时光如流,但芭蕾舞团成员们身上那种或温婉灵动或优雅从容的气质却未曾磨灭,它们被镌刻于骨、蕴藏于心,然后经由芭蕾发散于外。

“每天跟着音乐学芭蕾,我感觉心情愉快,生活也丰富多彩。”刘敏说,只要身体情况允许,就会一直跳下去。

在芭蕾舞团的成员们看来,不管别人眼光怎么样,圆了自己儿时的梦想,挺好的,也挺美的。 □杨雪情

眩晕是人体的“定时炸弹”

眩晕是重大疾病的前兆!



国家医学报告指出:眩晕是中风、瘫痪及脑出血、猝死的前兆,据国家卫生部门统计:我国每年有3000万眩晕病人突发中风、瘫痪,还有70%—80%的高血压病人在中风前都会有眩晕出现。高血压病人因不及时治疗眩晕,近500万人因眩晕症导致脑出血、猝死!

眩晕,迷糊是中老年人的一大杀手,也是重大疾病的前兆!

眩晕多因脑供血不足致缺血缺氧而产生脑功能紊乱、人体运动神经功能失调。如高血压、脑动脉硬化、颈椎病、贫血、内耳性眩晕等引发眩晕症状,大多亦与脑供血不足有关。

脑供血不足会导致:

- 1、运动神经功能失灵:使掌管人体运动功能的神经失灵,常表现如突然嘴歪,肢体无力或活动不灵,持物跌落,走路不稳或突然跌倒,或出现肢体痉挛或跳动。
- 2、感觉功能障碍:脑供血不足影响到脑部分功能区域及感觉神经纤维,出现如面麻、肢体发麻、短暂性失明、失语、突然眩晕感、头晕目眩、肢体自发性疼痛、恶心呕吐等;还有人会出现耳鸣耳聋、听力减退等。
- 3、精神意识异常:整天昏昏沉沉,总是想睡,或失眠,性格变化(孤癖、沉默寡言或表情淡漠、多语急躁),短暂意识丧失或智力衰退,丧失正常判断力等,这些都与脑供血不足有关。

眩晕久治不愈选对药是关键

“精杞参胶囊”对各种疾病引起的眩晕症都有很好的疗效,尤其对西医诊断为颈椎病,美尼尔氏综合症、高血压、低血压等引起的眩晕症。同时该药能够保护(或修复受损的)脑神经,阻止重大疾病的发生,而且还可以把眩晕患者常伴有的心悸失眠、耳鸣耳聋、手面麻木、潮热盗汗、食欲不振、神疲倦怠、面色苍白、气短乏力、头疼健忘、腰膝酸软等症也能得到治疗。

服用精杞参胶囊初期,头晕、头痛,走路不稳、食欲不振、气短乏力等症缓解,浑身轻松舒服。

服用精杞参胶囊一疗程,心律不齐,胸闷盗汗、肢体麻木、记忆力下降、手脚冰凉等症消失。头脑清醒,浑身有力、呼吸顺畅,记事清楚,行动灵活。

服用精杞参胶囊2—3疗程,脑供血障碍得到改善,头不晕、眼不花、手脚不麻、胸不闷、睡眠好、腿有力、精神好,眩晕不复发。

眩晕症起气血虚

找对病根是关键

《黄帝内经·灵枢》指出:当向上推动之气不足,血无以上奉于脑,则髓因此而虚亏,头因此而晕,目因此而眩。《景岳全书》提出“无虚不能作眩”。因此眩晕症的古代理论根源就是气血亏虚,无法上养脑窍,脑髓失养而成。

秉承中医传统理论精髓,优选七味名贵中药材,君臣佐使配伍组方,由国家大型GMP认证企业瑞格制药生产的“精杞参胶囊”,服后眩晕可止,眼明神清。

精杞参胶囊是国家特批的治疗各种眩晕症的准字号国药(B20020120),是由七味名贵中药采用高科技手段炮制而成的纯中药丸剂。尽管采用高科技提纯,但为保证药力,仍坚持1公斤药材只提取5克药丸,120公斤药材提取一个疗程药丸的规矩。“精杞参胶囊”通过调理肝、肾、心、脾、肺五脏,来增强人体造血功能,增加血流量,降低血液粘稠度,软化动脉血管,提高血液的携氧能力,使脑组织得到充足的血和氧,从根源上治疗眩晕症,盛传于世。

精杞参胶囊 治眩晕三大突破

传承中医古代理论精髓,秉承辨证施治治则治法,精杞参胶囊经多年临床应用,治疗眩晕独有三大突破:

一、辨证施治 眩晕症自古病机是气血亏虚脑髓失养,中医理论基础肝主藏血,肾主纳气,肝肾强则气血足,同时脾胃为后天气血生化之源,所以治则以肝肾脾肺肺腑同调。

二、组方精良 全方仅七味药,却能达到四两拨千斤的功效。方中黄精、刺五加、山楂等益气调脾胃,让人体后天气血化生充足;制何首乌、枸杞子等补肝肾,益精血,肝肾气血同补同调;黄芪、人参,补气升阳,助推气血上行充盈脑髓。

三、效果明显 经过多年临床验证,找对病根用对药,针对中老年人眩晕、乏力、心悸、健忘等有良效。

眩晕顽疾好治 国药半价惠民

为使更多的眩晕患者得到帮助和治疗,厂家特推出半价帮扶活动,具体内容如下:

- 1、在活动期间,按周期订购的患者均有机会享受半价政策
- 2、每天仅限200个名额,以订购顺序为准,额满为止。

为了让患者放心用药,踏实治病,特推出:初次按周期订购的患者均可享受全年退换无忧的保障。

黑龙江瑞格制药有限公司 优惠代码:335
客服热线:400-970-0738
请仔细阅读说明书并按说明使用或在药师指导下购买和使用