

课堂内外



中老年人跳广场舞好处多 这三点不能忽视

好处一 延缓身体机能衰退

首先，广场舞既然作为一项运动，只要是保持适当的运动量，对中老年人的身体肯定能够起到一个锻炼的作用。可以延缓中老年人身体机能的衰退，使他们的身体更加健康。

好处二 锻炼手脚与大脑

其次，广场舞是一项手脚并用、心神合一的运动。常跳广场舞的中老年人与缺少运动的中老年人相比，手脚会更利索，头脑反应也会更灵活；同时常跳广场舞的人患老年痴呆症的概率也会降低很多。

好处三 结交朋友消除孤独

再者，当儿女们不在身边时，老人们在一起跳跳广场舞还能打发时间、消除孤独。相互之间的交流可以让老人们保持一颗年轻愉悦的心，让他们的晚年生活更开心、更充实。

提醒一 节奏宜放缓

根据体能要选择相对节奏较缓的广场舞。较缓的节奏，可以改变性情急躁的一面。特别是对于一些患有心脑血管疾病的中老年人来说，拥有平和的心态才是治病的基础。

提醒二 时间不能太长

为了减少腿部关节所承受的压力，连续跳广场舞的时间不要过长，中间要停顿休息，以不超过半小时休息一次为宜。

提醒三 锻炼不能过早

虽然大家都知道早晨是跳广场舞的最好时间，但是锻炼时也不要一味地追求早，因为时间太早的话，空气中的水汽会比较重，容易伤害中老年人的身体。

最后希望喜欢广场舞的中老年朋友，都能持之以恒，只有这样，才能达到锻炼身体目的。 □中老年广场舞教练 郭祥

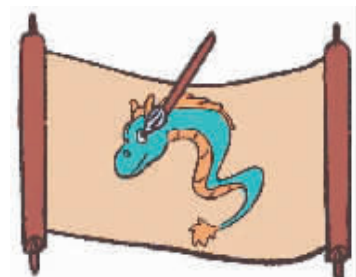
如今，广场舞已经越来越得到中老年人的喜爱。无论是公园还是小区广场，常常可以看到一些跳广场舞的人群，并且人数还不少。有的列好队形跟着队伍前面的领舞者一起练习，也有的三两个人在队伍的旁边练习。但无论是队伍内的还是队伍外的，他们都是那么的认真和专注。而且，广场舞这项运动无论是在心理还是身体上，都可以为中老年人带来不少好处。但与此同时，有一些需要注意的地方也不要忽视。

智慧树

【趣味益智题】

- 1.为什么大家都喜欢坐在电视机前看电视？
- 2.老朋友们到张大叔家喝酒，酒过三巡之后，为什么大家都知道张大叔喝醉了？
- 3.下雨时，两个人撑一把伞，结果两个人都被淋湿了。三个人共撑一把伞时，为什么没有人再被淋湿呢？

【看图猜成语】



(以上答案见2版)

纸上课堂

炫耀一刻

喜庆寿桃剪纸 一步一步跟我学

在中国传统文化中，桃子有着特定的代表含义，它和我国古老的寿文化紧密相连，给年长者祝寿，寿桃是必不可少的一个物件。桃子的手工剪纸，图案简单易上手，感兴趣的中老年朋友一起来学一学吧。

1.取一张正方形彩纸，沿中线对折成长方形。再一次沿中线对折成小正方形。折好的彩纸开口分别朝右、朝上，然后画上如下的桃子图案。



2.沿着画好的线条小心地裁剪。位于中间的图案线条需要抠剪，抠剪大图案没什么难度，抠剪小图案时要注意运剪刀度和距离。



3.展开剪纸，四个娇艳的桃子脱颖而出。怎么样，你学会了吗？



□中老年手工爱好者 老曲

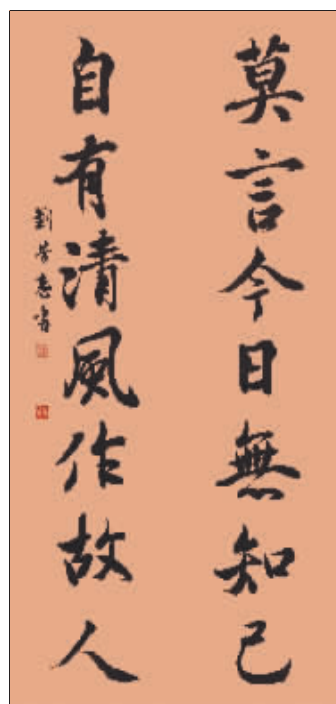


国画《梅开报春晓》
作者 范桂云



摄影《冬日老街》

作者 老兵帅克



书法 作者 刘芳惠

莫言今日无知己
自有清风作故人

与您约稿

秀佳作，分享美文，原创图文
作品请发至1372136484@qq.com。