



# 动身心 健康同行

明天就是五一劳动节了,劳动创造了美,舞蹈的诞生是劳动美的延续。我国古代劳动人民在表达兴奋的情感时,便会不自觉地手舞足蹈;表达悲伤和悔恨的情感时,会捶胸顿足等,久而久之,形成了一定的模式,民间舞蹈便应运而生。舞蹈的动作和韵律,包含了劳动人民的无限智慧。

现如今,每到节假日总会出现道路拥堵、旅游景区看人头的现象,大家如果不想凑这份热闹,可以学习古代劳动人民,在家或小区、公园里舞动身心,健身减肥两不误。

## 古代女子 爱跳舞

在古代,跳舞的男性寥寥无几,基本都是女性。中国古代舞蹈主要是为了表现女性的柔美,以下是一些比较受当时人们欢迎的舞蹈:

**七盘舞** 七盘舞又称盘舞、盘鼓舞,是一种汉族舞蹈。在汉代,舞时将盘、鼓覆置于地上,舞者在盘、鼓上高纵轻蹶,浮腾累跪,踏舞出有节奏的音响。汉画像砖石有十分丰富的《盘鼓舞》形象,或飞舞长袖,或踩鼓下腰,或按鼓倒立,或身俯鼓面,手、膝、足皆触及鼓面拍击,或单腿立鼓上,或正从鼓上纵身跳下。舞姿各异,优美矫健。

**长袖舞** 长袖舞在秦代以前已经存在,曾是战国楚国宫廷的风尚。舞女多是长袖细腰,有的腰身蜷曲,能使背后蜷成环状,如京戏中的下腰。汉人傅毅在《舞赋》中形容长袖细腰的舞女体如游龙,袖如素虞,如汉代戚夫人的翘袖折腰之舞。长袖舞实际包括了许多不同的舞蹈,都以舞袖为特征。长袖舞有单人舞、双人舞和多人舞,以单人舞为主,分为婉约和奔放两个风格。

**惊鸿舞** 惊鸿舞是唐代汉族舞蹈,是唐玄宗早期宠妃梅妃的成名舞蹈,已失传。《惊鸿舞》着重于用写意手法,通过舞蹈动作表现鸿雁在空中翱翔的优美形象,舞姿轻盈、飘逸、柔美,极富韵味。唐玄宗曾当着诸王面称赞梅妃“吹白玉笛,作惊鸿舞,一座光辉”。

**白舞** 白舞最早出现在三国末期的吴国地区,盛行于六朝,流传至隋、唐。据《乐府解题》引《白舞歌》中说,舞衣“质如轻云色如银”。白舞有群舞、对舞和独舞,动作注重手、袖的姿态,节奏由徐缓转急促。舞姿绰约轻盈是它明显的特征。南朝诗人沈约有《四时白歌》,包括春白、夏白、秋白、冬白和夜白5篇,可见当时白舞四季不衰、风靡一时。白舞的音乐伴奏是丰富多彩的,有笛、笙、箫、鼓等打击乐器,有时还有独奏或清唱伴奏。

康敏

## 跳舞健身又悦心

从健康角度来说,跳舞是一项非常好的运动,能增强心肺功能,促进血液循环,锻炼骨骼和肌肉。舞蹈对肌肉的刺激是全面性、综合性的,它的动作兼顾到头、颈、胸、腿、髋等部位,比如爵士舞对小关节、小肌肉的运动较多,使人肢体的协调性和灵活性更好。跳舞能增加气质和魅力,减去身上的赘肉,帮助我们塑造优美的形体线条。经常有规律地跳舞,可以促进身体新陈代谢,使人的皮肤变得有弹性,保持相对年轻的容貌。

相比跑步、跳绳等枯燥运动来说,舞蹈有丰富的动

作,伴随动感的音乐节奏,更能带给练习者无尽的吸引力和新鲜感。“跳舞让我忘记了一天的疲劳和工作的烦恼,沉浸在音乐世界的快乐中。”一个舞友说。跳舞是手脚并用、全身心投入的,观看的人快乐,跳舞的人更快乐。无论欢喜、忧伤,歌舞一番,所有的忧愁可暂得消解,所有的幸福可延伸放大。舞蹈是最好的抒发情感的方式。现在许多少数民族还保留着以歌舞迎客的风俗:客人刚到村口,主人就载歌载舞地奉上米酒,真诚地欢迎,热烈地祝福,让客人如沐春风。由此可见,跳舞能使人消除压力,愉悦身心。

## 这些舞蹈能减肥

夏天即将到来,许多爱美女性纷纷跳起了各种舞蹈,希望能减掉身上多余的肉肉。以下介绍对减肥最有帮助的四种舞蹈,不妨一试。

**踢踏舞** 踢踏舞将舞蹈、健身和娱乐融为一体。它几乎都是通过脚部来运动,跟着音乐的节奏舞动,听觉和运动的美感比其他的舞蹈更加深入人心。踢踏舞多变的风格吸引了全球的男女老少们,据研究45分钟的踢踏舞相当于5000米的运动量,是非常有效的减肥舞蹈之一。

**肚皮舞** 肚皮舞的动作和舞步随意自然,不受年龄和体型的限制,是任何爱美的女性都可以尝试的减肥好方法。肚皮舞主要针对腹部、腰部的脂肪,可以有效地收紧全身线条,让你在舞蹈中轻松地减去赘肉。此外,肚皮舞的很多

动作都是胯部提抬、腹部作圆圈或者上下运动,经常训练能让你的腰部更加灵活,线条更加优美。

**拉丁舞** 拉丁舞是一种相对复杂的舞蹈,共包含牛仔、伦巴、斗牛、恰恰、桑巴五支舞蹈,学起来稍显复杂,不过这些都属于快节奏的舞蹈,姿势展开幅度相对较大,对减肥很有帮助。

**嘻哈街舞** 嘻哈街舞是很好的有氧运动,在跳舞过程中会消耗人体大量的热量,活动全身的肌肉,在提高心肺功能的同时,达到减肥的目的。嘻哈舞步简单、幅度大、爆发力强,伴舞的音乐很动感,没有固定的风格和模式。人们可以随着音乐,酣畅淋漓地尽情发挥,在挥汗减重的同时,心情也得到疏解。

湘潭市第一人民医院 段佳艺

## 我和舞蹈的不解之缘

一位舞者曾说:“在我成长时期,感情和欲望都令我羞涩。而通过舞蹈,我终于可以应付自如,不再觉得羞涩。”是的,世间能穿透人心情感的,除了语言文字,就是舞蹈了。一次偶然的机会,我接触了舞蹈,便和舞蹈结下了不解之缘。

对于舞蹈,我是陌生的,一切从零开始。身体僵硬的我,练习基本功压腿、劈叉、下腰很是痛苦,扯得皮肉撕心裂肺的痛。我时常用力过度,弧度太大,拉伤韧带,浑身酸痛好几天,走路爬坡时脚都像灌了铅似的。最难学的还是学动作,往往注意了手上动作,脚下步伐全忘记了;当注意脚下步伐的时候,手上的动作又跟不上,一点也不协调。于是,我一个动作反复练习。一个简单的动作,要跳很多遍才能记住;复杂的动作,需要好几天的时间来练习。即使是天寒地冻的冬天,我也会大汗淋漓、浑身湿透,衣服都能拧出水来。练习的过程枯燥乏味、单调无聊,我曾经也动过放弃的念头,但骨子里要强好胜,所以强迫自己一路坚持下来。

从春暖花开的春天,到硕果累累的秋天,跳了几个季节,我和舞蹈日渐熟悉,舞技越来越好。一举手,一投足,一个旋转,都弥漫着浓浓的艺术气息。每学会一个动作,学会一支舞蹈,我的心里便溢满了喜悦和激动,就会忘记付出的辛苦和汗水,觉得一切都是值得的。现在,逢单位有娱乐活动时,我也愿意舞上一曲,自娱自乐的同时,与大家同乐。渐渐的,我和舞蹈成为不可分割的一个整体,身形愈发苗条挺拔,是舞蹈让我如此美丽。

赵晴

## 跳舞的注意事项

**1. 饭后不要立即跳** 饭后休息40分钟左右开始跳舞较为适宜,否则可能导致胃肠痉挛,引发腹痛,久而久之可能引起胃下垂。

**2. 舞蹈前要热身** 无论跳什么舞,在舞蹈之前都应该先做一下热身运动。热身主要以拉筋和活动关节为主,可以让身体的循环更加顺畅,避免在运动中受伤。

**3. 不要穿硬底鞋** 要尽量穿软底舞鞋跳舞。舞场地面平滑,穿硬底鞋跳舞容易滑倒,同时也有损于小腿肌腱和关节组织。

**4. 动作幅度别太大** 避免突然的大幅度扭颈、转腰、转髋、下腰等动作,以防跌倒或关节、肌肉损伤。如果呼吸不畅,应先休息片刻后再决定是否继续练习;一旦出现其他不适感,如腿部疲劳、眩晕、心慌等,应立即停止练习。

**5. 跳完后不要马上休息** 跳完舞后,需做一些舒缓活动来放松,如体操、散步等,让全身肌肉松弛下来。因为总处于紧张状态的肌肉,容易受伤甚至发生抽筋问题。

颜诗然