

## 淮安老年人生活状况调查

## 广场舞背后的人群



淮安老人生活状况调查

LAO REN SHENG HUO DIAO CHA

## A 火遍全城的广场舞

“在你的心上，自由地飞翔……”晚上7点，在钵池山公园门前，熟悉的旋律刚一响起，几十位大妈就随着音乐节奏忘我地舞蹈起来。其中几人还穿着定制的裙装，化着精致的妆容，在队伍中显得格外引人注目。旁边散步经过的市民络绎不绝，不少人都被“火热”的场面吸引，纷纷驻足观看。

在大润发超市旁边的空地上，也有一支类似的、由市民自发组织的“小型”广场舞队伍。每天吃完晚饭后，住在附近的十多位大妈就准时集合，伴随着欢快、节奏感强的音乐，舞动身体。偶尔，还能看见几个大爷，姿势却比大妈们僵硬许多。

记者走访发现，广场舞这项运动在淮安十分“火热”。每当夜幕降临，在市区的大运河广场、月季园、柳树湾等各大公园、广场上，都

能看到跳广场舞的大爷大妈，就连不少小区也都有自己的广场舞队伍。

据统计，淮安60岁以上的老年人口已达到103万人。那么，其中究竟有多少人在跳广场舞，暂且没有一个明确的数字，但据近日记者对市区几个小区的一项微调查显示，在近30个60岁以上受访老人中，经常跳广场舞的比例高达15%。

家住新家园小区的宋阿姨告诉记者，小区里的中老年人中，跳广场舞的至少占20%以上。据记者观察，广场舞的参加者多为女性，且为中老年人中相对年轻的群体，年龄以45-65岁之间居多，65岁以上的老人则较少。而大爷大妈们如此迷恋广场舞的原因，基本上归结为以下几个方面：交友、充实精神生活、锻炼身体和排遣孤独。

D 丰富精神世界  
排遣孤独时光

夏女士今年50岁，是一名中学语文老师，在钵池山公园跳广场舞2年多了。坚持跳广场舞，让她看起来气色很好，整个人都洋溢着快乐。她不是每天都跳，而是周末或节假日才去跳，跳舞是自己在工作之余放松心情的一种方式。

“平时的工作量挺大的，我除了负责两个班级的教学任务，还担任一个班级的班主任。晚上经常要坐班看晚自习，或者要备第二天的课，几乎很少有娱乐活动。”夏女士说，由于自己年龄逐渐大了，不适合一些高强度的体育运动，再加上广场舞动作简单易学，不需要耗费大量精力，于是广场舞就成为一种适合自己的娱乐方式，丰富了自己的精神世界。

记者了解到，在淮安跳广场舞的人群中，还有一类人是由于这样的原因而选择跳舞的：他们的子女要么在外地求学或工作，要么在本地已经成家立业，和他们分开居住。

“辛辛苦苦忙碌了一辈子，还没反应过来，已经到了50多岁。有时感觉家庭和社会对自己的需要都在减少，心里是非常失落的。”52岁的陆先生告诉记者，另外，儿子在澳大利亚读书，一年也回不了几趟家，这更让他们夫妻俩感觉孤独。于是，他和妻子互相鼓励，去跳广场舞。在跳舞的过程中，受快乐气氛的感染，一定程度上减少了对儿子的思念，何乐而不为？

记者在走访中发现，像夏女士和陆先生这样的人，在广场舞人群中也占到了四分之一左右。他们将跳广场舞作为一种丰富自己精神世界、排遣孤独、消磨时光的娱乐方式，在跳舞中重新找回了自信和价值。

## B 扩大社交圈 生活更精彩

扩大自己的交际圈，结识一些新的朋友，让自己的生活更加精彩是跳广场舞给许多人的生活带来的变化，也正是因为这一点，才让他们乐此不疲。

家住富春花园的汪阿姨今年55岁，3月份退休后，在“姐妹”的邀请下，加入了小区广场舞的队伍，一开始只是为了“打发时间”。后来，她渐渐爱上了跳舞，每天到了约定跳舞的时间，都会准时来到小区的广场上。

“跳舞时，注意力全部都集中在欢快的乐曲和舞姿上，能暂时忘掉生活中的一些烦心事。”汪阿姨说，以前，自己是一个性格内向、缺乏自信的人，平时很少有社交活动，生活单调而乏味。

但在跳广场舞近半年的时间里，汪阿姨

的社交圈扩大了许多，接触到了很多性格外向的舞友，她们积极乐观的生活态度对她影响很大。经常参与舞友们各项娱乐活动，让她对生活充满了热情，不仅乐于接触新鲜事物，就连穿衣打扮的风格都与以前发生了很大的变化，以前从来不敢尝试的亮色，现在也开始出现在了她的衣橱里。

当然，广场舞不是大妈的专利，淮安的大爷们也跳广场舞。58岁的高大爷，就是为数不多的男队员之一。“我性格比较‘闷’，没什么朋友。”高大爷说，跳广场舞，就是为了结识新朋友。如今，高大爷和舞友们相处融洽，不仅和他们一起跳舞，还参与了他们跳舞以外的生活。他们相约出游、唱KTV、聚餐，还建立了广场舞的微信群，生活比以前更精彩了。

## C 保持良好身材 锻炼健康体质

锻炼身体、保持身材，远离疾病困扰也是很多中老年人跳广场舞的目的，并成为了淮安跳广场舞的主力军，占到了一半以上。

“我跳广场舞就是为了锻炼身体、保持身材。”家住万达广场的杜女士今年46岁，是一名家庭主妇。以前，由于不怎么运动，体重一度达到140多斤，看起来很“壮”。听别人说，跳广场舞减肥，她就决定加入。

跳广场舞五年了，只要天气允许，她几乎每天都要跳2个小时以上。“夏天气温高，随便跳跳都是一身汗。”杜女士说，跳舞结束后，汗水直流，衣服上都能拧出水来。不过，这带来的效果是显著的，跳舞第一个月，她就瘦了7斤。

如今，她已经成功减掉了30多斤，体重维持在110斤左右，睡眠变好了，高血糖

也没有了。“很多人看到我都说我大变样了，几乎要认不出我了。”杜女士笑着说，这让她很有成就感。

57岁的林阿姨是去年开始跳广场舞的，刚退休时，由于突然闲了下来，她感觉非常不适应，想找点事情做，却一时间又培养不出什么兴趣爱好，于是隔三差五约上好友一起打麻将。但一年半载下来，林阿姨却发现身体越来越差，还时常感觉精神不济，她知道不能再这样下去了，于是主动去跳广场舞。

“每天伸胳膊、扭扭腰的，就锻炼了身体。”林阿姨说，时间长了，就像着了迷，越跳越熟练、越跳越自信，甚至每天都盼着去跳舞。心情开朗了不说，身体素质更是得到了提高，以往每年都要来“报到”的感冒也不见了踪影。

“我去跳舞啦。”下午6点，家住富春花园的汪阿姨简单吃了几口饭，跟家人说了一声后，来不及收拾碗筷，就换上裙子，匆忙下楼去跳广场舞了。

如今，在淮安，广场舞的群体在不断壮大，像汪阿姨这样爱跳广场舞的人越来越多。每当傍晚来临，在市区各大公园、广场和空地上，都能看到他们随着音乐快乐跳舞的身影。

为何他们如此迷恋广场舞？广场舞给他们的精神、文化、情感生活带来了哪些变化？近日，记者走访了市区多个广场和小区，关注并探寻广场舞背后人群。

○记者 袁玥 / 文

