

在老年大学里学了11年舞蹈,感觉不过瘾

# 66岁“大学生”: 还想再学11年

本报记者 陈之焕



## 为减肥爱上跳舞 体重三年降25斤

2000年,55岁的中学教师毛裕蓉退休,忽然从忙碌中闲下来,有些无所适从。短短几个月,身高1.6米的毛裕蓉体重到了145斤,再加上教学时留下来的肩周炎、颈椎病,几乎连胳膊都抬不起来。“姐姐,你可不能再胖了!”周围老姐妹的话更加让毛裕蓉自卑起来。

一天,毛裕蓉遇到了一位好久不见的老姐妹,她身材匀称、神采飞扬,虽然年纪与自己相同,但看起来比自己年轻了很多,令毛裕蓉心生羡慕。这体形咋保持得?在老年大学舞蹈班学跳舞呗!原来是这样,毛裕蓉也有了进老年大学学习的想法。

困扰于自己肥胖的体形,经过再三的心理斗争,毛裕蓉鼓起勇气来到青岛市老年大学,报名参加了健身舞班。刚进班的时候,老师觉得教她有些困难,但毛裕蓉从最基本的脚步动

作开始联系,人家练习1遍,她就练习2、3遍,甚至是更多遍,就这样坚持了3年,毛裕蓉慢慢发现,自己的身体开始有了变化,体重减至120斤。肥肉少了,肌肉紧了,动作轻盈了,肩周炎、颈椎病也没了,人的心态也变好了,更加自信了。

就这样,毛裕蓉爱上了跳舞,她坚信自己要学到老,跳到老,跳舞成了自己退休后生命里最大的乐趣。过去的“胖老太”越跳越年轻,自己现在身材匀称,心情舒畅。同学聚会,毛裕蓉发现自己不再是老同学中又胖又老的那个,而成了最年轻气质最佳的那个,不少老同学都称赞起来:“毛姐,你是越活越年轻啊!比上班的时候心态都好。”每当听到这些赞叹,毛裕蓉心里总是美滋滋的,上老年大学跳舞让她找回了自信,找回了退休之后生活的乐趣。



## 管着班级管理家里 “品牌班长”是个好外婆

跳了3年的舞之后,舞蹈老师王淑兰也和毛裕蓉形成了默契,并让毛裕蓉担任自己班的班长,而毛裕蓉更是发挥了自己教师的优势,将班级管理得秩序井然,生活也安排得比较有规律。毛裕蓉当班长在老年大学一当便是9年,甚至成了学校的品牌班长,大家都知道只要有毛班长在的班级,纪律一定好,学习一定认真,同学一定团结和睦,氛围一定浓烈。

“总觉得毛班长能帮助我们学到很多东西,不仅仅在舞蹈上更在为人处事上,生活态度上。”同学们评价。

由于以前是老师,所以毛裕蓉比较懂得与老师相处以及与同学相处的诀窍,有她在的班级,老师基本不用愁。每次老年大学开学前一两天,毛裕蓉都要到学校把同学的名单要一份,回家研究一下,一个班要分几个小组,选几个组长,怎么排好值日,等到开学第一天上课前, she就把同学们集合起来,分好组,安排好组长,讲好规则,轮流值日,轮流站在最前排……一切井然有序,根本不用老师

费心。每次上课前,毛裕蓉都会早到半个小时到1个小时,跟同学们一起复习上节课学过的舞步,教不会的同学练习,这样上课的时候,基本上没有一个同学忘记或跟不上节奏。班上有同学遇到生活烦恼了,也会过来找毛班长聊聊天,对于不懂的问题,毛裕蓉总是回家查查资料,第二天再给同学解释、出主意。每到节假日,她手机里的短信总是满满的,全是同学们发的祝福短信,这让毛裕蓉特别感动。

除了班长当得好,在生活上,毛裕蓉也没落下,帮女儿带孩子、做饭、做家务……她样样都做,每周5天上课,周六周日休息。周一至周五,毛裕蓉会和女儿分工,自己上午没课的时候就去送外孙上学,上午上课的话就做好饭让女儿送外孙上学,下午4点下课,毛裕蓉回家做好饭后,会看着外孙写好作业,在家长签字处签上字,哄外孙睡觉,然后自己再预习第二天学习的课程,一天安排得井井有条,从来没有忙乱一说。



## 每天要上一两节课 停下来会浑身难受

跳舞不仅给毛裕蓉自身带来了很大的变化,也给别人带去了欢乐与惊喜。

2009年中韩文化节,毛裕蓉和舞蹈班的姐妹们代表青岛去大阪、首尔演出,跳的是王淑兰老师自己编创的《新红色娘子军》。一曲舞蹈終了,台下的韩国观众响起阵阵热烈的掌声,紧接着是尖叫声,满场沸腾。这次演出使得韩国的观众对于中国老年人的精神面貌有了重新认识,也让毛裕蓉认识到,原来跳舞不仅能使自己找到自信,也可以起到传播文化和精神的作用。

此后,毛裕蓉所在的青岛市老年大学健身舞提高班便经常到南通、宁波等地演出,她们的团体也获得了很多奖项,这更让毛裕蓉把跳舞当成了

自己的事业。“都说老有所乐,像我这样当成退休后事业的恐怕没几个。”

对于这退休后的事业,毛裕蓉的认真度丝毫不亚于工作。平时上课,她基本没有迟到的时候,而且一天不跳就觉得少点什么,一直跟随着王淑兰老师跳舞的毛裕蓉,现在只要有王淑兰老师的课她就去上,王淑兰老师在任何一老年大学开的课她都要去报,市老年大学只有王淑兰老师的一节课,她就再到区老年大学报名上课,跳舞成了毛裕蓉每天不可缺少的课程,一周7天,除了周六周日休息外,周一至周五,毛裕蓉每天都要让自己上一两节课,至少跳两个小时的舞,用她的话来说,停下来就觉得浑身难受,尤其是假期的时候,巴不得早点开学。



## 跳不动了再唱歌 老年大学学上瘾

在老年大学,毛裕蓉先后报了健身舞提高班、葫芦丝班、古典文学班3个班,本想报更多的,想到要专心跳舞,她还是放弃了。对于未来的学习,毛裕蓉早已计划好了,趁着70岁之前,好好跳舞,等到跳不动了再学唱歌、学电脑……要学的还有很多。

“其实,在学校里学到的不仅仅是知识,更是一种做人的道理,一种氛围。”毛裕蓉说在学校里与老师、同学交流,能学到很多东西,大家在一起相互影响,素质也随着相应提高。同学们在一起比较和睦融洽,自己也收获了新的友情,心情特别好,仿佛找到了年轻的时候学习的感觉;很多时候也算弥补了年轻时代的缺憾,年轻时候由于现实原因没有实现的想法,在年老的时候反而

实现;平时的学习也让毛裕蓉在家中找到了成就感,教外孙学习,解答难题,有时候甚至女儿也请教自己问题,这让自己觉得是有益于家庭的,很有成就感。

“老年大学给我的东西实在太多了,从整个意义上决定着退休之后的生活。”毛裕蓉说,自己现在的整个精神状态都源于老年大学的学习。她觉得即使年纪大,但是仍要学习,老年大学的学习上瘾,来了就不想走了。老年大学的90多门课程自己只学了3门,还要花很长时间来学习剩下的科目,舞跳不动了就不学不动的,“我恐怕还要用下一个十一年才能毕业呢!”对于以后的生活,毛裕蓉仍然希望在老年大学的学习中度过。



上舞蹈课时,毛裕蓉站在最后,准备为学员服务。  
本报记者 杨宁 摄

毛裕蓉是老年大学高龄老人中的一员,今年66岁的她已在老年大学上了11年的学,当了9年的班长,成了学校里的“明星”。不少学员报名都直奔着毛班长而来。11年,毛裕蓉一边跳舞一边做班长,自己的生活也安排得井井有条,成为不少学员羡慕的对象。



在上舞蹈课时,毛裕蓉经常纠正别的学员动作。  
本报记者 杨宁 摄



### 投资理财

#### 民事律师

风险防范 诉讼代理  
房产、欠款、借贷、公司  
合同、股权、婚姻、继承  
免费咨询 13606348616

#### 银行信用卡贷款咨询

无需抵押 无需担保  
银行零首付放款  
手续简单 快捷  
正规安全 非民间  
联系电话:86800791

#### 招聘

会所高聘女技师  
全兼均可 资薪优厚  
13573202105

#### 专业提公积金咨询

民间借贷 抵押贷款  
利息低 放款快  
地址:山东路17号

#### 天天上门保健

服务好 随叫随到  
18765975007

#### 个人小额信贷咨询

身份证户口本 1小时放款  
咨询:13165030123  
地址:山东路17号

#### 专业押车贷款咨询

汽车挂牌过户年审  
13953200114  
地址:山东路17号

#### 商标注册

#### 代理记账

咨询:13608974627

#### 润泉投资咨询

民间借贷  
抵押贷款  
汽车质押  
银行垫资  
股票资金放大三倍  
电话:15192090009  
18653250009  
地址:即墨市兰香路955号  
(金盾加油站西300米路北)

#### 吴鹏投资理财咨询

民间借贷  
垫资 撤押  
信誉贷款  
汽车质押  
物资典当  
按揭房  
二次抵押贷款  
无担保  
无抵押贷款  
利息低  
速度快  
电话:15954880001  
15653266789

#### 6元投入 几十万人关注

中维广告订版热线  
86968288  
13210867447  
QQ:2430296757

友情提示  
请交易前双方当面核实身份  
及证件,原刊登的广告不作  
为举证和法律责任的依据!