

清晨的呼和浩特,公园成了活力绽放的舞台。锡林公园内,跑团成员们用脚步丈量热爱,在奔跑中传递坚持的力量;满都海公园内,八角亭旁蓝天白云精英艺术团的“晨光演出”唱响岁月欢歌,北门广场上满都海飞扬舞蹈团的队员们以矫健身姿跳出“青春节拍”……一个个活力四射的身影汇聚,勾勒出一幅市民乐享生活的生动画卷。

走! 去公园“快充”活力

●本报记者 李娟 马妍 文/图

自由奔跑 拥抱健康

公园不仅是城市“绿肺”,更是市民的活力“快充”场。当清晨第一缕阳光洒下,跑团成员们的足迹便踏遍公园的每个角落,矫健的身姿成为园内一道亮丽的风景线。

呼和浩特的每个公园几乎都有属于自己的跑团,青城公园跑团、毅路有你酷跑团、晓跑圈、特跑族呼市分会、呼和浩特锡林公园跑团、金凤科技内蒙古分公司跑团、秋岭公园跑团……这些跑团就像一颗颗活力因子,散布在青城的

各个角落,为城市注入了无限生机。

锡林公园里,经常能看到锡林公园跑团成员们训练的身影。这个团队约有200位成员,成员间年龄跨度较大,最大的60多岁,最小的20多岁。“夏天晨跑十分凉爽,秋天满眼金黄。”说起在公园跑步的感受,跑团成员陈先生短短几个字里饱含着对公园环境的喜爱。

锡林公园跑团成立于2022年,一群热爱生活、怀揣梦想的人

因共同的爱好聚在一起。60岁的跑团成员周阿姨身体硬朗。然而,几年前的她经常腰酸背疼。一次偶然的机会,周阿姨来到锡林公园锻炼,看到许多人穿着运动服在公园里跑步,她便加入其中,跟着大家一起跑,这一坚持就是5年。现在的周阿姨精神矍铄,用她自己的话说就是“身体倍儿棒,吃嘛嘛香”。

娜荷芽也是团队中的一员,她说:“开始跑步的原因和大家

一样,就是为了强身健体。后来我发现跑步带来的益处远不止于此,不仅结识了志同道合的朋友,还拓宽了视野,在工作中也迸发出更多的创造力。”娜荷芽不仅在呼和浩特参加各类跑步比赛,随着成绩越来越好,她开始参加全国各地的马拉松比赛,甚至还挑战了越野马拉松,并取得了不错的成绩。在她的房间里,挂满了各式各样的马拉松奖牌和照片。

共唱欢歌 绽放精彩

8月11日清晨,满都海公园的八角亭旁已聚起层层人墙。“刘大哥讲话理太偏,谁说女子享清闲……”67岁的张桂兰手持麦克风,一段《花木兰》选段唱得字正腔圆,赢得围观市民连声叫好——这是蓝天白云精英艺术团每天上午的“晨光演出”。

上午9时许,公园西侧的小广场已围满了观众。65岁的王大爷搬着小马扎坐在前排,手里摇着蒲扇,跟着台上的节奏轻轻哼唱《红灯记》选段。“我每天都来,这帮老哥老姐唱得比专业剧团还带劲!”他指着舞台中央正在调试琴

弦的蓝天白云精英艺术团团长邢玉山说,“你看邢团长,60多岁的人了,每天最早来搭舞台,精神头比年轻人还足。”

舞台是临时搭建的简易布景,红绒幕布边角有些磨损,却被熨烫得平整整齐。38岁的李娜是艺术团里最年轻的成员,唱完一首《我和我的祖国》,刚下台就被几位阿姨围住:“小李今天这嗓子亮堂!”李娜一边笑着擦汗一边说:“跟着叔叔阿姨们唱歌,觉得浑身是劲儿。”

张桂兰是艺术团里的台柱子,退休前是豫剧票友,如今每天雷打不动

来唱两段。她接过团员递来的温水抿了一口,开嗓中气十足。唱到动情处,她抬手理了理鬓角的银发,眼神里的光彩引得围观的年轻人纷纷举起手机录像。“老太太这身段,哪像快70岁的人!”人群里有人发出赞叹。

中场休息时,邢玉山正蹲在地上检查音响线,后背已被汗水浸透。“我们团50多人,成员包括退休教师、工人、个体户等,各种职业都有。”他直起身拍拍裤子上的灰尘,眼含笑意地说:“建团时就一个想法,大家爱唱爱跳,不如聚在一起给街坊们添点乐趣。”

上午10时许,演出在一首《没有共产党就没有新中国》的嘹亮合唱中落幕。观众们意犹未尽,有人喊着“明天还来”,有人拉着艺术团团员问下次会不会唱《穆桂英挂帅》。邢玉山招呼大家收拾场地,张桂兰被几个老戏迷围着切磋唱功,阳光透过树叶洒在他们身上,银发与笑脸在光影里交织成一幅温暖的画面。

邢玉山望着渐渐散去的人群,心里满是满足,“看着大家乐呵呵的,我这心里比吃了蜜还甜。”说话间,他扛起折叠椅往公园门口走去。



活力四射

翩翩舞姿 尽展风采

上午,满都海公园北门广场上欢快的旋律回荡,60多位身穿黑白舞服的队员保持整齐队列,随着动感的《曳步舞》节奏旋身、踢腿、摆臂,银色发辫在空中划出利落的弧线——这是满都海飞扬舞蹈团的日常训练。一群平均年龄超60岁的舞者,正用广场舞踏响“青春节拍”。

“注意转身幅度!”72岁的领队赵姐站在队伍前排,一声洪亮的口令穿透音乐。她穿着白色衬衫,露出的手臂肌肉线条紧致,踢腿时足尖绷得笔直,动作干脆利落丝毫不输年轻人。

舞蹈团队员王桂桂介绍,她们

的舞蹈融合了当前流行的街舞,但是动作设计适合中老年人,所以受到不少喜欢跳舞的姐妹们的欢迎。

赵姐是团队里年龄最大的成员,满头银发随着动作快速晃动,脸上的汗珠滑落,却始终笑容洋溢。这支队伍里,有退休教师、医生,也有曾在工厂车间工作的女工。几年前赵姐牵头组建舞蹈团时,大家连基本舞步都记不住,如今却能跳出融合蒙古舞、现代舞元素的原创舞蹈作品。“你看这套《草原晨曲》,抬手要像雄鹰展翅,脚步得像马蹄般轻快,都是我们对照着电视里教程一点点学出来的。”65岁的李桂珍指着

变化着队形的队伍,眼里满是自豪。

舞曲切换到《快乐崇拜》,队员们立刻切换上活力四射的表情,胯部的摇摆、手臂的挥舞都带着十足的力量感。路过的市民纷纷驻足,有人举起手机录像,有人跟着节奏舞动。“这些阿姨比我们年轻人还有活力!”市民小王举着手机,镜头里的阿姨们正做一个高难度的侧踢

动作。

赵姐望着收拾舞具的姐妹们,对记者说:“只要还跳得动,我们就天天来,给公园添点热闹,也给自己找点乐趣!”话音未落,远处传来新的舞曲声,几位队员已忍不住跟着节奏轻轻舞动,满都海公园的晨光里,又响起了属于她们的“青春节拍”。



舞姿婀娜



时尚动感



激情开唱

朝气蓬勃