

李丽东:被舞蹈治愈人生的花样爷爷

阅读提示:

花样年华 不只是年轻人的专利,它同样属于阳光、积极、向上的银龄一族。今天,我们继续推出一位 花样爷爷 的故事,看看这位曾经 身心俱疲 的爷爷是如何与舞蹈结缘,如何被舞蹈治愈人生的?

□ 记者 吴启珍/文 陈炜/图

李丽东是一个平凡而普通的丽水人,他的前半生充满波折。直到 遇到了舞蹈,他的人生才渐渐精彩了起来。他爱舞成痴,以 舞 为友,在一次又一次起舞中,创造着自己的美好生活。

跳舞的时候,我觉得整个人很轻松

每天早上,李丽东会来到市区万象山公园,练习舞蹈。他一般先静站两个小时,再练习一个小时的自由舞蹈动作,然后回家休息。为了方便锻炼,他甚至在万象山上租了一间民房,平时就住在那里。

别小看这舞蹈,它 救 过我的命。李丽东向记者讲起了他与 舞蹈 结缘的故事。10多年前,那时候李丽东还是丽水一家企业的员工。企业效益不好,濒临破产,他们经常没活干,一个月也拿不到多少工资。

一天,正在上班的李丽东突然晕倒了,同事赶忙把他背到了医院。后来,他被确诊患有美尼尔氏综合症。这种病是一种内耳疾病,以突发性眩晕、耳鸣、耳聋或眼球震颤为主要临床表现,眩晕有明显的发作期和间歇期,病人多数为中年人。医生给李丽东的治疗建议是要静养,且戒急躁。

可就在这段时间,他的妻子和他离异,工作的企业也倒闭了。接连而来的不幸,让他一度身心俱疲。这时,他想起了医生给他的建议,寻找各种方法恢复健康的身心状态。从此,他开始在万象山公园练习静站。

静站可以让我内心平静下来,但站久了也会想要动动身子。于是,李丽东开始尝试舞蹈。在万象山清幽的环境中,他想象自己是自由的,扭动身子模仿野鹤搭颈、啄鱼和摆臂等动作。在跳舞的时候,我可以忘掉生活中所有不愉快的事,感到整个人都很轻松。就这样,李丽东爱上了舞蹈。

跳舞给我幸福感,我要一直跳下去

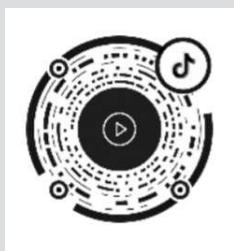
跳舞,李丽东属于半路出家,没有任何基础。但他有一股子热情,也热爱学习。有空的时候,他就通过手机视频学习舞蹈动作。很快,他就自学了蒙古舞、国标舞、交谊舞等舞种。虽然动作并不专业,但也跳得有模有样。

一个人呆久了,李丽东也渴望和别人交往。有时候,他会去市区防洪堤或者市行政中心南门广场这些老年人集中活动



人物小档案

李丽东,64岁,企业退休职工。乐活宣言:对于老年人来说,既要注重身体健康,也要保持内心的平静。舞蹈,让我在强身健体的同时,也收获了良好的心态,还带给我很多幸福感。我想在这种美好的感觉中,一直跳下去。



扫扫抖音二维码
看李丽东精彩视频

的地方,展示自己的舞蹈。因为动作优美,他的舞蹈也获得了很多人的认可。以 舞 会友,他交到了很多志同道合的朋友。

在市直机关老干部交友协会会长陈玉兰的眼里,李丽东是一个话不多,但对待舞蹈很认真,也很有热情的人。因此,每当协会会有什么活动,她总会叫上李丽东。到敬老院慰问演出、送文艺节目下乡,一年下来,他们要参加十多场文化活动。去年,他们还登上了丽水大剧院的舞台,上了电视。

李丽东说,舞蹈,让他生活发生了巨大

的变化,他也因此收获了自信和幸福。现在,他有了一个更大的梦想,要把舞蹈练得更好,将来登上更大的舞台。

日前,记者来到市行政中心南门广场,观看李丽东跳舞。不下雨的时候,他几乎每天都要来这里跳交谊舞。刚入夜的广场里华灯初上,当音乐响起,这里瞬间化身为巨大的舞池,很多老年人合着音乐的节拍翩翩起舞。李丽东和他的舞伴也是其中之一,他迈着轻快的舞步,脸上洋溢着幸福的笑容。