

最美夕阳红”视频秀 首场迎来 舞林高手”

随你翩翩起舞50年

各位读者下午好,我们很开心能到最美夕阳红’视频节目中做客,与大家分享快乐的晚年生活。”昨天下午2点,月安花园79岁的李崇环和76岁的杨玉英做客江苏都市网,与网友在线进行交流。

快报记者 郭芷冰 文/摄

年轻时就是“舞林高手”

五十年代,李崇环与杨玉英喜结良缘。“年轻时,她不仅长得漂亮,且心地好,还是文艺积极分子……”一谈起老伴,李崇环的脸上就洋溢着幸福的笑容。“这辈子,我能娶到她是我的福气。”年轻时,夫妻俩就喜欢跳舞,退休后两人便报名参加舞蹈学习班。聊到兴起时,夫妻俩便在节目中大秀舞技,交谊舞、小拉一个接一个,越秀越上瘾。

“你们这儿场地太小了,不好施展腿脚……”下场后,杨玉英擦了擦额头上渗出的细密汗珠说,“唉,今天我忘记带CD来了。不然,我们会跳得更带劲。”坐在一旁的李崇环说,年轻时,他们就有舞蹈基础。退休后,拜师学艺成为小区最佳舞伴。每周,夫妻俩还要去社区与其他老人进行舞蹈交流。杨玉英笑着说,因为她舞技比老伴好,学舞蹈时男步、女步她都学,然后再指导指导老伴。夫妻俩在排练时遇到摩擦从不争



报名方式

想来韶韶您的老年生活吗?登录www.js.cn的“韶韶视频”论坛发帖报名,或拨打快报热线96060报名,留下您的姓名、年龄、性别、才艺、联系电话,我们会尽快与您联系!

执,上课时找老师评判对错。“咱跳舞是为了自娱自乐,没必要找气受,开心就行!”

退休以后更忙了

“退休后,没想到我们比上班更繁忙。”每天早上7点,夫妻俩先到小区打太极拳。8点左右,两人回家吃早饭,然后结伴到菜场买菜。从菜场回来后,杨玉英开始做饭,李崇环读书看报。吃完中饭,两人休息一会再去散步,或到社区参加各种文体活动。晚饭后,李崇环喜欢骑自行车载着杨玉英到奥体去逛逛,打太极拳、跳扇子舞……

“年轻时,我们忙着工作、照顾家庭,身体透支却不

在意。”退休后,李崇环与杨玉英开始注意自己和家人的身体健康。“虽然我不是医生,但每天都看各种各样关于保健的书。现在,我们俩既没高血压,也没高血脂。出去时,没人觉得我们快80岁了。”李崇环乐呵呵地说。

饮食有标准

“现在,我们饮食有严格的控制标准。”杨玉英说,每人每天用油不能超过半两,盐不能超过五克。年轻时,两人特别喜欢吃糖,为了健康,现在她炒菜坚决不放糖。“像我们这么大的年纪,有的朋友身体不好,有的已经走了。可我们却还健康幸福地生活

着。”李崇环看了一眼身旁的老伴说,有一句话叫老了健康更是一种幸福。所以,他感觉现在很幸福,他从河西能骑自行车到新街口一个来回,还能一口气扛五十斤大米上四楼……这一切都归功于夫妻俩科学的生活、合理的锻炼。

看完今天精彩的视频访谈,你是不是也心动了,想来参加都市网“最美夕阳红”的视频访谈?如果你喜欢唱歌、跳舞……欢迎你带着才艺来;如果你是收藏爱好者,欢迎你带着藏品来;如果你爱好旅游,欢迎你带着故事来;如果你爱好摄影,欢迎你带着佳作来……

地铁寻人

刘欣一眼认出“JANNY”

现在来参加都市网地铁寻人的网友一个比一个厉害了。昨天下午两点,“JANNY”刚踏进新街口站台就被读者刘欣认出来了。

可爱的“JANNY”还没走进新街口地铁站时,有点紧张,不知道网友能不能顺利将她找出来。“坛子里,你那张照片那么显眼,肯定好认啊!”果不其然,正当“JANNY”和随行工作人员左顾右盼准备刷卡进站时,一位憨憨的男生走向我们,“请问你是 JANNY

吗?” JANNY 被突如其来的惊喜搞得不知所措,“我还没上地铁就被逮到了啊!”

这位男生名叫刘欣。前几天,他在快报和都市网的论坛上看到地铁寻人的活动,可一直没时间去参与。昨天,正当他准备进站时,发觉眼前有两个人不像一般的乘客,仔细一打量,那不就是“JANNY”吗?于是,他立刻上前相认。刘欣不仅和漂亮的“JANNY”合影,还赢得了都市网送出的一份精美礼物!

网友语录

“zhilong”最牛的 QQ 离线消息

你终于来啦,我找你N年了,去火星干嘛了?我现在去冥王星,回头跟你说个事,千万别走开! 主人现在不在。到哪儿去

了?就不告诉你!你真想找,请按 power 键 4 秒钟后留言…… 该用户没回应,用户正忙,请稍候再试。或按 Ctrl+Alt+Del 返回。

今日视频

主题:现代化街道社区服务中心是啥模样 时间:14:00~15:00 嘉宾:杨晨 建邺区民政局副局长

主题:解读 2008 南大自主招生保送生等政策 时间:15:30~16:00 嘉宾:赵鸣 南京大学招生科科长

人生绚丽 知者不惑 梅赛德斯-奔驰E级轿车

► 知者,厚览人生绚丽,更珍信真正的价值。梅赛德斯-奔驰E级轿车,汇集诸多独创性科技,为您呈现安全、动感和舒适的非凡体验。从引领安全标准的智能化刹车系统和预防性安全系统(PRE-SAFE®),到微视同倍的发动机技术,从4区自动空调(THERMOTRONIC),

独特的空气悬挂系统(AIRMATIC),到电动全景天窗,众多豪华配置成就了E级轿车独树一帜的先行风范。

► 恭请莅临授权经销商展示厅,或登录www.asia.mercedes-benz.com/e-class/china,获悉更多产品相关信息。E级轿车 E路先行



Mercedes-Benz

南京利星 电话:025-8691 8333

