



## 62岁朱善冲用舞蹈诠释生命热情 舞动不息 时尚无界

家住市北区今年62岁的朱善冲，是一位用舞蹈诠释生命热情、以时尚装扮点亮晚年生活的时尚老人。他创立的香格里拉艺术团，不仅成为老年朋友们展现自我、享受生活的舞台，更是传递正能量、打破年龄界限的温馨家园。



精彩内容  
扫码观看

握舞蹈技巧。他不仅自己跳得乐此不疲，还萌生了组建艺术团的想法，希望带动更多老年朋友加入舞蹈的行列，共同享受舞蹈带来的快乐与健康。

在朱善冲的积极筹备下，一群热爱舞蹈、充满活力的老年朋友汇聚到香格里拉艺术团。他们来自各行各业，却因舞蹈结缘，共同追寻着青春的梦想。作为团长，朱善冲不仅负责编舞、教学，还亲自参与每一次演出的策划与执行。他深知，要让艺术团真正活起来，就必须不断创新，创作出适合老年人的舞蹈作品。

在朱善冲的带领下，香格里拉艺术团的舞蹈作品既有传统元素的融入，又不失现代时尚感。他们改编的经典曲目，既保留了原作的精髓，又加入了新的创意和编排，使得每一支舞蹈都充满了独特的魅力。“每天早上

5~7点，我们都会在李村公园的平台上练习，大家从来不缺席，每天一跳，一整天都充满活力。”朱善冲说道。

### ② 时尚穿搭 舞出风采

朱善冲不仅在舞蹈上精益求精，在穿搭上也有着独到的见解。他深知，舞台上的形象同样重要，一套得体的服装往往能为舞蹈增色不少。因此，他花费大量时间为自己的团队研究造型穿搭，力求每一次登台都能给观众留下深刻的印象。

“你看，我今天穿的这条白色工装裤，就得配件亮色T恤，这样的装扮既显得干净利落，又不失青春活力。而在一些节奏比较快的舞蹈表演中，现在年轻人很流行的All Black（全黑色穿搭）就很适合。搭配帽子和六芒星项链等配饰，是不是瞬间感觉酷炫起来了？我家里还有几十套精心搭配过的穿

搭，光帽子就有将近30顶，每天研究怎么搭我都下很多功夫。”朱善冲说道。

### ③ 自学剪辑 打造独特视频风格

为了让艺术团的舞蹈作品能够更好地传播出去，朱善冲还自学了视频剪辑技术。他利用业余时间研究剪辑软件，学习运镜、调色等技巧，逐渐形成了自己独特的视频风格。每当有新的舞蹈作品出炉，他都会亲自剪辑成视频，并分享到各大社交平台。这些视频不仅展示了艺术团成员们的精湛舞技和风采，也吸引了众多网友的关注和点赞。“一开始我也对剪辑一窍不通，看到网络上年轻人把视频剪得那么帅气，我想我们老年人也可以。这些年我一直断断续续自学剪辑，找老师请教，现在已经剪辑得很好了。我们团队

的队员都让我帮忙剪视频，我说你们也要学着自己剪辑，这是一个很能收获快乐与成就的过程。”朱善冲表示，后来她开始给大家上视频剪辑的直播课，自己做课件，慢慢地大家也都可以自剪一些视频，每天在群里交流成果，这样真好。

### 强身健体

### ④ 无龄感的生活态度

六年的舞蹈生涯，让朱善冲深刻体会到了舞蹈对身心健康的益处。他说：“舞蹈不仅是一种艺术表现形式，更是一种锻炼身体、愉悦心情的方式。我们从零出发到受邀参加各种大小演出，从社区文艺汇演到省市级比赛，都留下了精彩的足迹。更重要的是，通过舞蹈，我们结识了更多志同道合的朋友，共同享受着舞蹈带来的快乐与满足，生活变得更加充实和有意义。”

朱善冲的“无龄感”生活态度也感染了艺术团的每一位成员。他们相信，年龄并不是追求梦想和快乐的障碍。只要心中有梦，脚下就有路。朱善冲表示：“时尚从不设限，我会一直保持这样的生活态度，希望有更多的老年朋友加入我们，感受朝气蓬勃的退休生活。”记者 姜文祺

### 1 时尚老人的舞蹈梦

朱善冲，这个名字在老年舞蹈圈中早已响当当。他原本是一名普通的退休职工，但内心对舞蹈的热爱从未熄灭。六年前的一个偶然机会，他在网络中接触到了曳步舞和爵士舞，这些充满活力与节奏感的舞蹈瞬间点燃了他心中的激情。不同于传统老年舞蹈的温婉柔和，曳步舞和爵士舞以其独特的魅力吸引了朱善冲的目光，也让他看到了老年生活的另一种可能。

“年龄只是一个数字，它不能定义我们的生活方式。”朱善冲常常这样说。于是，他毅然决然地踏上了学习之路，从零开始，一步步掌

睡觉就是身体在养精蓄锐，睡眠好的人一觉睡醒，神清气爽，浑身有劲。但要是深更半夜睡不着，尽想乱七八糟的事，越想越睡不着；或者睡到半夜就醒；凌晨两三点突然醒，或者睡得不安稳，梦多梦乱，睡眠浅，睡着睡着突然醒，睡醒了也会没精神，头昏脑胀，身体得不到恢复。

# 9.9元！今夏安享好睡眠

今日 至7月24日	9.9 元/盒
7月25日 价格上调	49 元/盒
7月26日 恢复市场价	99 元/盒

### 卫视热播产品 祝您好睡眠

2024年创新配方的明星产品——“酸枣仁γ-氨基丁酸”重磅登场，作为卫视热销爆品，为您带来全新的睡眠体验。它采用中西合璧配方，让您静心宁神，抛却焦虑与烦躁，睡得香甜。

### 营养补的好，才能睡得好

酸枣仁、γ-氨基丁酸、茶氨酸堪称“身体营养库”的黄金三宝。酸枣仁与茶氨酸，巧妙配伍伽马氨基丁酸，再加上百合、莲子等天然植物。天然产品高浓缩、含量高，使失眠者睡的安稳。

源自陕西秦岭山脉的野生酸枣仁，富含酸枣仁皂甙，以及钙、铁、锌、硒等多种微量元素，能够充

分补充身体所需营养。γ-氨基丁酸素有“心灵维生素”的美誉，能够舒缓烦躁紧张情绪，改善老年人容易出现的不安、烦躁、入睡困难等问题。茶氨酸则能够减轻焦虑烦躁情绪，提高睡眠质量。

“酸枣仁γ-氨基丁酸凝胶糖果”让您拥有规律、安稳的好睡眠，一觉酣睡到天亮。

### 每天两粒助力睡眠 今日体验9.9元

卫视热播产品，每日口服两粒，助力好睡眠。市场价每盒99元，今日体验活动，仅需9.9元，每天前30名订购者再免费送2盒，让您香甜入眠，活动仅限7天，结束立即恢复市场价99元。



### 时尚风

### 如何显得更加年轻

让皮肤看起来永远年轻，更多取决于生活方式。

**早餐时喝茶。**白茶中存在的少量生化酶能保护人体中的胶原蛋白和弹性蛋白不受到破坏。这两种蛋白有助于皮肤保持紧密度和弹性。

**用水果替代糖果和零食。**限制糖分有益于面部皮肤，因为过多糖分会导致皮肤老化。建议多食用富含抗氧化剂的浆果。

**外出时涂抹防晒霜。**使用防晒指数在15或以上的广谱防晒霜有助于减轻日晒引起的皮肤损害和老化。来自太阳中的紫外线是导致皮肤出现明显老化迹象的主要原因。

**饮用充足的白开水。**一项研究表明，喝500毫升饮用水30分钟后，皮肤中毛细血管的血液流量有所增

加。皮肤含有30%的水分，这让它看上去丰满紧致。

**65岁之后也不要停止锻炼。**65岁以上的老年人依旧能通过锻炼逆转皮肤老化。美国医学协会运动医学分会年会宣读的一项研究显示，每周大约锻炼3次就能让皮肤看上去年轻，因为锻炼能防止真皮变薄和角质层变厚，让皮肤在微观层面上看起来年轻十几岁，真正逆转“皮肤年龄”。

**不熬夜，睡够觉。**随着年龄的增长，人们应当优先安排睡眠，因为它有助于皮肤和身体得到补充，恢复活力。一项研究发现，睡眠不足会导致皮肤过早老化、凹凸不平和线条密布。睡眠质量差会加速皮肤的老化进程，削弱皮肤在夜间的自我修复能力。

聂杰

## 假牙清洁问题

## 轻松搞定

孝敬长辈 从“齿”开始 超声波纳米级洗护 深度清洁 假牙/老花镜等 清洗范围远比你想象的多



很多长辈上了年纪都要配戴假牙，假牙一定要仔细清洗，因为戴上假牙之后，自己的牙和假牙之间容易积存食物残渣和菌斑，若不进行仔细的清洁，容易引起口臭等口腔问题。

假牙专用超声波清洗机，50K HZ超频震动，带动水分子强烈碰撞产生真空膨胀破裂，深入假牙缝隙瞬间乳化，深度清洁，假牙焕然一新。底部硅胶防滑垫，缓冲降噪，不晃不溢水。只要两节7号电池，简单安全方便。

1. 清除假牙表面形成的菌斑：利用超声

波进行无死角清洗，效果好。

2. 360°深入死角5分钟快速除菌：5分钟，快速洁净，不损伤假牙，延长假牙使用寿命。

3. 赶走牙菌斑 亮白牙齿 保护假牙：清除食物残渣和污渍，并形成保护层，对抗细菌侵蚀。

4. 清新口气 与人谈话好心情：清洁污渍的同时，保持清新口气，口腔清新，整天愉悦好心情。

官方指导价299元，下单立省200元，活动到手价99元（每人限购2个）

365天以换代修 不好用免费退！

订购热线:400-871-3938