

# 舞出健康身体 舞出愉悦心情

## ——记柳南区银山街道广电社区红心艺术团

〇〇全媒体记者 吕杨眉

10月16日上午9点，柳南区银山街道广电社区红心艺术团的一群舞者身着色彩绚丽的民族服装，随着优美动听的旋律，在社区小广场上翩翩起舞，舞姿优美，动作流畅。他们灵动的身姿，令人难以相信这是一群年过六旬的老年人。

“我们这个民族舞蹈队平均年龄‘60+’，我今年69岁，跳民族舞已经20年了。”许小玲曾在一家企业工作，退休后每天早晨到小区跳舞。她发现跳舞不仅可以锻炼身体，还能带来愉悦的心情，因此一直坚持了下来。她不但喜欢跳民族舞，还跳健身操。由于民族舞跳得好，她还时常去融安县等地进行教学。“能够分享自己的舞蹈技艺，我感到很快乐，很有成就感。”许小玲说，多



艺术团成员在跳舞。

年的舞蹈经历让她认识了许多跳舞爱好者，后来她便在社区牵头成立了红心艺术团。

施暖姣也是民族舞蹈队的一员，今年64岁。退休后，她经常到艺术团跳舞。“我发现跳舞可以丰富退休生活，每天活动筋骨，可以强身健体、延缓衰老，欢快的舞曲也让我心情愉快。”施暖姣说，在和大家共舞的过程中，她结识了很多志同道合的朋友，自己也变得更

有活力、更年轻。

艺术团里跳民族舞的大多是女士，今年62岁的杨洪斌是其中为数不多的男士之一。“我是去年加入民族舞蹈队的，跳了一年多民族舞，身体变得更健康了。”杨洪斌说，民族舞的动作不是很激烈，适合他们这个年龄段的人。

艺术团里还有曳步舞团队。今年59岁的蒙乐行，跳曳步舞已经9年了。一场曳步舞跳下来，

她虽满头大汗、气喘吁吁，却特别开心。曳步舞节奏快，舞曲特别让人振奋。“我喜欢跳曳步舞，有些人说曳步舞适合年轻人跳，但是我觉得50多岁的人也很合适。我们这支队伍平均年龄50多岁。跳曳步舞让我感觉回到了年轻的时候，充满活力。”蒙乐行说，一起跳曳步舞的还有她多年的老同事，大家从20多岁就在一起玩，现在又一起跳曳步舞，感觉回到了美好的青春岁月。

红心艺术团里不仅有民族舞蹈团队和曳步舞团队，还有由100多名居民组成的17支队伍，包括合唱队、瑜伽队、芦笙队、太极拳队、腰鼓队、乐器队等。许小玲说，艺术团里有壮族、侗族、土家族的居民，大家通过跳舞，促进了各民族交往交流交融。

露一手

## 如何清洗田螺和泥鳅？

### 水产商户：用清水或加入盐和面粉处理

〇〇全媒体记者 周茜

近日，一些用芥末为田螺催吐泥沙、处理泥鳅的“妙招”在网络上广为流传。视频中称，只需加入芥末，田螺便会快速吐沙，泥鳅则会变得安静且干净。这些方法有效吗？带着疑问，记者进行了试验与走访。

在相关视频的评论区，网友们在质疑的同时也分享了多种替代方法：不少人建议使用食用油或盐处理田螺；而对于如何处理泥鳅，用盐清洗的建议更为普遍。为验证这些方法的实际效果，记者进行了对比测试。

为测试田螺吐沙，记者准备了3个盛着水的不锈钢盆，分别放入半管芥末、两勺盐和少许食用油，并搅拌均匀。静置半天后观察发现，在放入芥末和食盐的盆中，并未见到明显泥沙，且田螺始终紧闭螺壳；在放入食用油的盆中，大量田螺吸附在盆壁，但水体依旧清澈，未见明显吐沙迹象。

在用芥末清洗泥鳅的测试中，初期现象与视频博主展示的内容基本一致。当记者手持芥末靠近时，泥鳅受气味刺激立即产生反应；将一段芥末膏挤入水中并搅拌后，泥鳅开始剧烈跳动，其中多条

泥鳅从盆中跃出。然而，静置半小时后观察，情况与视频结果大相径庭：泥鳅并未失去活力，依然活跃地游动。

测试结果与网络视频效果存在明显差异，那么，正确的清洗方法有哪些？10月13日至16日，记者先后前往柳北区白沙综合农贸市场和城中区桂中市场，咨询了多位经验丰富的水产商户。

经营田螺生意十余年的商户黎小婷介绍，她通常用清水浸泡的方法让田螺自然吐沙。“其间看到水浑浊了就要换水，两三天后，待水彻底澄清，就表明泥沙已吐净。”黎小婷说。

另一位商户梁凤补充道，夏季气温高，她会用冰水来养田螺，以保障田螺存活。目前，很多菜市场的商户会提供清洗、剪尾服务：用刷子去除田螺表面的青苔和泥沙，再放入田螺全自动剪尾机，几分钟就能处理完毕。“顾客买回家后直接烹饪就可以了。”黎小婷说。

对于如何清洗滑腻的泥鳅，水产商户李富龙介绍，可以加入适量盐，十几分钟后泥鳅基本就不动弹了。然后用清水反复冲洗几次，或者再加入面粉，即可有效去除泥鳅表面的滑腻黏液。

## 墙绘与三角梅融合成景

近日，南方花鸟市场的一幅墙绘在社交媒体火出圈，吸引不少市民前往打卡。

昨日，记者在现场看到，该幅墙绘位于南方花鸟市场鸟类宠物区附近，画面描绘的是一位少女在绿色森林中凝望的景象。巧妙的是，墙上方便倚墙生长的一棵三角梅正值花期，盛开的花朵与画中少女的头发融合在一起，宛若头戴花环，视觉效果自然而精美。

据了解，该墙绘是前段时间绘好的，墙绘旁边的阶梯还被设计成了彩虹的模样。

（全媒体记者 李书厚 摄）



市民在墙绘处打卡。

## 认真倾听解民意 拆除危墙建新墙

### 宏柳社区与小区物业联合消除安全隐患

〇〇全媒体记者 张阳亮  
实习生 许梓言

晚报讯 “这段危墙拆了重建，让我们很安心。”昨日，柳北区三中路市委大院生活区的居民看到正在小区里监督危墙重建的社区工作人员，纷纷竖起大拇指，称赞社区工作人员认真负责的态度。

“有居民到社区反

映，小区内有一段围墙快要塌了。”柳北区解放街道宏柳社区党委书记、居委会主任廖燕说，接到反映后，她和同事立即跟居民到现场了解情况，发现一段长约10米的围墙出现明显裂缝，且整体向外倾斜，存在安全隐患。

宏柳社区和小区物业在协商后，立即在危墙附近张贴警示标语和拉警戒

带，并商量危墙拆除重建方案。针对危墙相邻小区设有供电箱和充电桩影响施工的问题，宏柳社区又组织各方多次进行沟通协调。“隔壁小区物业最后同意暂时将供电箱和充电桩移到别的位置，让危墙拆除重建工作得以顺利推进。”廖燕说。另一方面，小区物业也积极主动向公司申请危墙拆除重建资金，配合

社区启动、落实危墙妥善处置方案。

10月13日，物业请来的工人开始进场拆除危墙。“我们社区和物业每天都有工作人员到施工现场了解情况，解决工人在施工过程中碰到的问题。”廖燕表示，截至17日，危墙已全部拆除，并在原地重新修建新墙，目前工人正在进行抹灰、刷粉等收尾工作。



扫一扫，观看  
泥鳅处理方法。



扫一扫，观看  
“田螺吐沙”测试。



盆中放入食用油后，  
田螺吸附在盆壁。