

90岁上海“银发舞者”李更生与国标舞结缘已40年，
并作为专业选手参赛——

“只要跳得动，就会一直跳下去”

人人都有人生出彩机会
普通人的“上海故事”

每天练舞两小时

老人名叫李更生，上海人，生于1934年，今年刚满90岁。精神矍铄、身材挺拔、气质优雅，如果不是主持人介绍，很难看出他的实际年龄。相比年轻选手，老李的动作可能稍慢一些，但技术水准完全在线。一位赛事组委会工作人员告诉记者，以专业的眼光来看，老爷子跳得很不错，关键是极少有人能在90岁这个年纪呈现至少年轻20岁的身体状态。在本次比赛中，老李是年龄最大的选手，而在上海国标舞界，他也是传奇。

在全场数百位观众不可思议和敬佩的目光中，李更生完成了比赛，下场后被众多“粉丝”包围。大家非常好奇，问老人是如何做到这一切的。“其实并不复杂，就是4个字：坚持自律。”老李告诉记者，上世纪80年代，他在50岁来岁的年纪接触到国标舞，至今已有40年，几乎每天都

昨天下午，2024 海峡两岸国际标准舞联谊赛在前滩香格里拉酒店举行。比赛中，一对特殊的搭档一亮相就引发了全场的掌声与喝彩。只见一位90岁的父亲带着64岁的女儿在赛场上翩翩起舞，成为本次比赛的亮点之一。如何在90岁高龄依然能参加专业舞蹈比赛？赛后，这位超高龄的“银发舞者”分享了自己的人生经历与感悟。

要去舞场练习两小时。另外，国标舞对于舞者的年龄并无太大限制，上到老人、下到儿童都可以参加，但对于身形体态要求较高，因此老李平时对饮食控制得也较为严格，一般只吃七分饱。极度的自律，对老李而言并不困难，这与他的人生经历有着很大关系。

获得过两次金牌

李更生曾在空军服役，是新中



李更生正在国标舞赛场上

李对舞蹈的热爱与坚持让他非常感动，参加比赛对老李来说名次已不重要，只要能走上赛场，就说明了一切，而这也正与舞蹈运动所提倡的精神高度契合。

90岁有了“小梦想”

与国标舞结缘至今，老李已经换了两位舞伴，如今一同参赛的第三任舞伴是他64岁的女儿，半年前才开始搭档训练。女儿李惠娟告诉记者，参加国标舞比赛的亲子组合很多，高龄选手也不少，但像她一样能和90岁的父亲搭档跳国标舞，绝无仅有，对她而言，人生最大的幸福莫过于此。“他喜欢跳，我就一直陪着他。”李惠娟说，从父亲身上她学到了“即便到了人生的最后篇章，依旧可以选择追逐所爱、坚持标准，优雅从容地老去”。

“只要跳得动，我就会一直跳下去。”老李说，这次参赛令他最为高兴的是，到了90岁居然又有了一个小梦想，“有可能的话，明年我还想去台湾参加下一届比赛，所以一定要好好练习，去展示我们上海老人的精神与风采！”

本报记者 李一能

新民特写

是『旗舰店』更是『吸铁石』

开放式文化街区打开围墙迎来『破圈』

2米高的粉色扭蛋机在花朵围绕下矗立于浦东锦绣路2769号大门口，像一场盛大庆典的开关。许多来到这里的市民都会开心地走上“扭一扭”，迎接好运。体验过这个仪式感十足的环节，走进周围的滨水步道和开阔绿地，就置身于浦东新区“文化街区·城市美育”沉浸式互动展演的欢乐海洋了。

今年4月，第十三届浦东文化艺术节拉开序幕。从上周到5月5日的每个周六，作为浦东新区公共文化服务的“旗舰店”和主场，浦东新区文化艺术指导中心尝试“破圈”，打造开放式“文化街区”，迎接八方市民的到来。

时尚艺术节

上周六，许多市民来到这个新晋的“文化街区”。在这里，文化市集、文艺演出、非遗技艺展示、汉服巡游等遍布每个角落：2769文化广场上，观众一边观看汉服走秀，一边从旁边的餐车上拿一杯咖啡；亲水步道旁的舞台上，多支青年乐队轮流上场，音量适中；十余项浦东非遗技艺集体亮相，摊位前人气飙升；热情的气球小丑、身着宋代服饰的卖花郎与古典少女游走街区，吸引了众多市民争相合影；傍晚时分，来自云南省怒江州的专业演员带领大家跳起了云南广场舞……

围绕自身场馆、周围春意盎然的广阔绿地，以及数百米的河边步

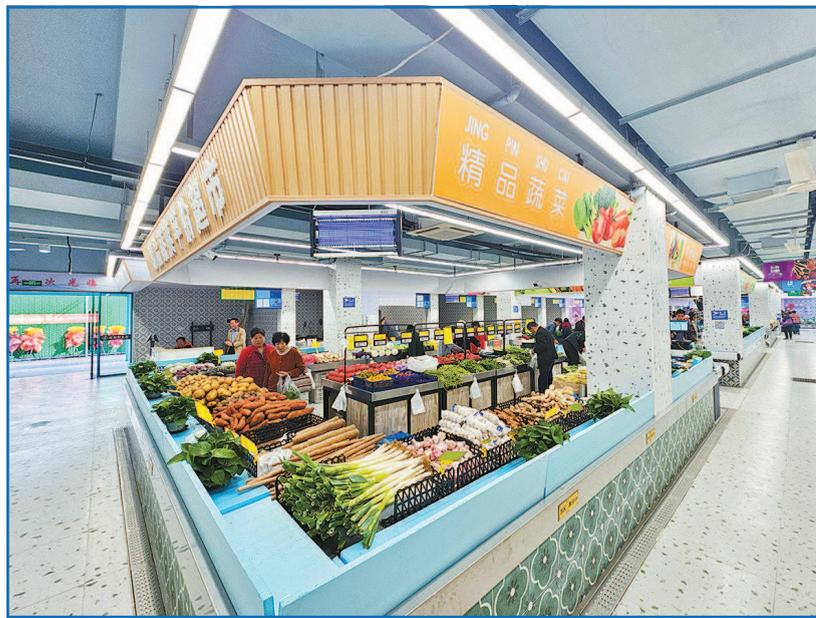
道，浦东新区文化艺术指导中心借浦东文化艺术节这一契机，打造了一个开放式“文化街区”，也打开了传统文化场馆的“围墙”，迎来了自己的“破圈”时刻。前来游玩的市民很多，但因为场地开阔、动线流畅，并不让人感觉拥挤。不少市民还在草坪上席地而坐，听音乐、品咖啡，享受都市里的休闲时刻。

市民是主角

浦东新区文化艺术指导中心主任张磊告诉记者：“‘文化街区’的形式能自然融合文艺活动与城市商业。文化在街头巷尾自由流动，激发人们探索城市的热情，深度体现城市特色，是国际上最受欢迎的城市展示的经典模式。中心作为浦东公共文化的‘旗舰店’，积极打开‘围墙’，充分利用水岸绿地的环境特色，整合多样性的演出资源，让市民不知不觉置身于文化的海洋，随时随地享受文化；也通过‘文化街区’的平台，吸引和凝聚优秀的社会文艺团队。”

据了解，未来“文化街区”还将成为“吸铁石”，凡是有才艺的社会文艺团队和个人，都可以毛遂自荐，申请成为“文化街区”的表演者。“让市民真正成为公共文化的主角，在好看、好玩、好吃的体验中感受浦东的魅力，推动浦东公共文化服务高质量发展。”张磊表示。

本报记者 宋宁华



日前，浦东新区栖山菜场正式改造升级为浦商邻里汇，店面整洁宽敞明亮，蔬菜平价超市吸引不少周边居民前来选购。据介绍，此次升级改造在完善菜市场买菜功能的基础上，融入小修小补、咖啡、烘焙等业态，打造具有洋泾文化特色的新菜场。图为井然有序的蔬菜平价超市

本报记者 张龙
摄影报道

骨子里的敏锐让他多看了一眼 心里的信念让他无一丝犹豫

95后特警一个箭步拉回跳河女子

近日，一段救人视频在网上引发热议：一名年轻女子躲在栏杆外，准备跳河轻生，所幸被一名男子路过发现并牢牢抓住，挽救了生命。记者从上海市公安局获悉，救人男子正是上海市公安局特警总队防暴突击三支队民警董鸿恩。

昨天，记者见到董鸿恩时，这名1995年出生的小伙子看起来有些腼腆。他回忆，事情发生在4月17日22时45分，他与妻子回家，途经杨浦区仁德路时，隐约看见吉浦路桥上有一个人影。多年公安工作养成的警惕意识驱使他多看了一眼：这个人影竟然在护栏外侧！

意识到事情不妙，董鸿恩放慢脚步，缓慢接近，只见一名年轻女子坐在护栏外侧，双脚悬空，微微颤抖着。就在那名女子身体前倾的刹

那，董鸿恩一个箭步上前，牢牢抓住她的双臂，将其本已倾向水域的重心拉了回来。

“你在干嘛？快上来，我是警察。”伴随着有力的动作，董鸿恩短短的一句话竟让那名年轻女子一下子痛哭失声。

“我在这，你跑不掉的。”也许出于职业习惯，董鸿恩没有多想就这么说了。平时对犯罪分子充满威慑力的话语，此时听起来却格外暖心有力。董鸿恩一边劝说对方要父母考虑，珍惜生命，一边趁机将她从护栏外侧抱至安全区域。

获救后，那名年轻女子仍不断哭泣。为了让她平复情绪，董鸿恩悉心劝导，陪伴她前往属地派出所，直到她的家属赶到后方才离开。交谈中，他得知那名女子是因为感情

受挫才选择了这种极端行为。

“河有10米宽，看不清有多深。还好我及时拉住了她，不然如果她掉下去了，我也会跟着跳下河去救人。”董鸿恩说，“当时气温比较低，如果姑娘真的落水，可能支撑不了多久。”正是刻在警察骨子里的敏锐，以及一定要把人救下的信念，让董鸿恩在极短的时间里近乎本能地作出了反应。

记者从特警总队获悉，董鸿恩曾在雪豹突击队服役，2021年从部队退役后加入上海市公安局特警总队。今年1月，董鸿恩与同事在街面巡逻过程中，发现一名持械可疑男子，并及时将对方控制，为此受到表彰奖励。

本报记者 杨洁
特约通讯员 李辉