



# 广场舞跳出新节拍

添了新设备 多了新面孔

## ■健身视野

一度，广场舞被认为是中老年人的专属运动，被贴上“土味”的标签。其实，深受广大群众喜爱的广场舞，如今不但添了新设备，还多了新面孔、跳出了新节拍，逐渐成为全民健身深入开展的生动载体。今天，就让我们一起去瞧瞧这些新变化。

——编者

### 舞区有声 周边静音 这里的广场舞不扰民

《人民日报》记者 洪秋婷

广东深圳光明区马田街道合水口社区的文化广场上，人们正畅快舞蹈。然而，记者走到队伍跟前才听到音乐声，往外走几步，音乐声逐渐变小，走到广场边缘，音乐声基本听不到了。

“社区居民喜欢锻炼，腰鼓队、健美操队、广场舞队都集中在这个广场活动。广场北边紧挨着居民楼，我们在广场上安装了两台定向音响。”马田街道相关负责人丁超介绍。

只见定向音响约一人高，从上到下分为3个部分：顶部是黑色蜂窝状模块，中间是播放器，下面是两个低音音箱。随着“嗨——”的一声，定向音响解锁。“来啊，开跳了！”说话间，“开心果”广场舞队领队麦英妹往音响中插入U盘，音乐“流淌”出来。

“原来跳舞使用大喇叭，很多人投诉噪声扰民。去年我们收集了群众诉求和意愿，着手解决这个问题。”丁超说。

“采用超声定向发声技术，可将声音精准控制在30度至60度夹角范围内，像手电筒一样把声音定向‘送’出去。”静境智能声学科技（深圳）有限公司销售总监周靖介绍，在定向音响的正

前方，听到的声音达90分贝以上，足够清晰；而在侧后方区域，音量控制在60分贝以下，从而实现“舞区有声、周边静音”的效果。

“这款‘神器’使用方法简单，还不打扰别人，我们跳舞时更安心啦！”麦英妹说。

定向音响还支持多音区独立运行，同一广场内，不同舞队可同时播放不同曲目又互不干扰，解决了传统音响“音量攀比”的问题。

设备更新，管理也要跟上。“音响设备使用实行预约制，且要控制音量分贝和使用时间。”合水口社区工作人员赖玉婷说，为了进一步做好广场舞管理，社区为各舞队建立档案，给每支队伍领队发放定向音响设备IC卡。

据统计，定向音响投入使用后，合水口社区的相关噪声投诉量同比下降73%，居民满意度显著提升。

从解决人民群众“去哪儿跳舞”到让人民群众“更好跳舞”，深圳市多部门会同街道、社区、在学校、广场等场所推广定向发声技术。目前全市已累计安装定向音响500余套。

傍晚，重庆缙云广场，“轻舞飞扬”广场舞队伍最前方，一名男生舞步动感，引得路人频频驻足。这名领舞者，正是西南大学心理学博士生张逸飞。

“跳舞时，焦虑的情绪仿佛被按下暂停键。”2023年暑假，张逸飞回到老家山东日照，无意间被广场舞的魅力“击中”。“听着欢快的音乐，身体不自觉地想要动起来。”张逸飞回忆。跟着跳了一周后，他感觉紧绷的肩颈放松了，学习压力也在踏步摆手间甩掉不少。

开学后，张逸飞加入了学校附近缙云广场上的舞团，每周末都去跳舞，“过去觉得广场舞是‘大爷大妈专属’，后来发现，很多年轻人也乐意参与。”舞团里，年轻的面孔越来越多；短视频平台上，张逸飞发布的广场舞视频收获很多点赞，网友纷纷“求带”“求组团”。

“学习带来的成就感属于延迟满足，一篇论文从写作到发表可能需要两三年，跳舞对我来说就是即时奖励。”张逸飞说。他观察到，不少年轻舞友是为了活动筋骨、放松心情而爱上广场舞，因为他们的加入，广场舞又呈现出新特点。

学业上，“社交恐惧”是张逸飞的研究课题，因而广场舞这方小天地，也成了他的科

研“试验田”。“广场舞像一块‘社交缓冲垫’，在集体舞动的氛围中，个体既能融入群体，又不用直面目光审视。跳广场舞不仅能锻炼身体，还能促进大脑分泌多巴胺，有助于调节心情。在激素与神经系统的影响下，人们也更容易敞开心扉与他人交流。”张逸飞说。

广场舞老少皆宜、社交属性性强。在张逸飞看来，跳广场舞虽不能治愈社交恐惧，但通过锻炼身体、建立自信心等途径，能帮助人们缓解焦虑情绪。“通过跳广场舞，我认识了许多新朋友。”点开张逸飞的短视频账号，评论区成了广场舞故事墙——“年纪轻轻就跳上广场舞，我是人群中那个靓仔”“不花钱，锻炼身体还嘎嘎好，年轻人快冲”“被动作‘虐’哭了”……看着评论，张逸飞常常笑出声。跳广场舞的乐趣，从线下延伸到线上。

广场舞曾被贴上“土味”和“中老年人专属”的标签，现在曲目越来越时尚，有些还加入爵士舞、街舞的舞蹈动作。“因为你们的加入，广场舞越来越时尚了。”不少中老年舞友点赞张逸飞。

“其实是广场舞在接纳年轻人。”张逸飞说，“广场舞并没有‘谁能跳’‘怎么跳’的限制，大家都可以秀出自我！”

（转自《人民日报》）

### 博士生当领舞 舞蹈队越来越时尚

《人民日报》记者 王欣悦

## ■小贴士

广场舞是一项门槛低、入门快的体育活动，颇受广大群众喜爱。跳广场舞时，除了要控制音响音量，避免噪声扰民，还应保持轻松愉快的心态，并注意以下方面：

老年人参与广场舞前务必要进行健康评估，特别是患有高血压、心脏病、骨质疏松等疾病的老人，建议先咨询医生，明确适合自己的运动强度。

跳舞前应进行5—10分钟的热身活动，如慢走、摆手、转肩、活动膝关节等，让身体逐渐进入运动状态，减少拉伤风险。

险。跳舞结束后同样需要放松，通过轻柔的拉伸动作缓解肌肉紧张，切忌立即坐下或喝冷饮。

老年人可选择节奏适中、动作简单的舞曲，避免节奏过快或动作复杂的舞蹈。动作幅度要量力而行，尤其注意保护膝关节和腰椎，减少踮脚、下蹲等容易损伤关节的动作。

跳舞时穿着合适的运动装备，如防滑、软底的专业运动鞋，避免穿拖鞋或硬底鞋，以防滑倒或扭伤。跳舞场地要平整、干燥，避开坑洼或湿滑区域，雨雪天后更需谨慎。

（《人民日报》记者王欣悦采访整理）



图①：广东深圳光明区马田街道合水口社区文化广场上的定向音响。  
图②：张逸飞（中）在与队员跳广场舞。

## ■服务窗

近日，“个人养老金领取时需缴纳个税”的消息成为热议话题。有人提出疑问：为什么将来养老金还要缴税？其实，这是没有分清基本养老金和个人养老金的区别。

国家税务总局北京市税务局12366纳税缴费服务热线工作人员解释称，大家退休后按月领取的基本养老金，也就是大家所说的退休金，无需缴纳个人所得税。

人们常说的基本养老金，是指企业职工基本养老保险在参保人退休时所发放的待遇，这种保险是我国养老保险制度的第一支柱，由职工的工作单位和职工分别缴费，每月在工资里直接扣除，退休时按月领取养老金。

关于基本养老金，根据《中华人民共和国个人所得税法》第四条第七项的规定，按照国家统一规定发给干部、职工的安家费、退职费、基本养老金或者退休费、离休费、离休生活补助费，免征个人所得税。

与基本养老金不同，个人养老金是2022年才开始实施的，是政府政策支持、个人自愿参加、市场化运营的补充养老保险制度，是我国养老保险体系的第三支柱。个人养老金每年缴上限为1.2万元，可按规定享受税收优惠：缴付时，可从工资等收入中扣除，无需缴纳个人所得税；领取时，只需按照最低档3%税率缴税。

个人养老金资金账户内资金用于购买符合规定的银行理财、储蓄存款、商业养老保险、公募基金等金融产品，参加人可自主选择。参加人达到领取基本养老金年龄等条件后，可以按月、分次或者一次性领取个人养老金，并归集至本人社会保障卡。并且，“个人养老金领取时，本金和投资收益还要按照3%计税”也并非新政，是政策出台之初就明确提出的。

（转自《人民日报》）

## 66项新技术新方法 助力新一轮找矿行动

《人民日报》北京6月24日电（记者 常钦）自然资源部办公厅近日印发《新一轮找矿突破战略行动先进适用勘查技术推广清单（第一批）》，确定了第一批推广清单及其应用场景，旨在充分发挥科技创新对矿产资源勘查工作的支撑引领作用，促进绿色先进勘查技术在新一轮找矿突破战略行动中得到广泛应用。

该推广清单列出了地空时频电磁探地系统、广域电磁探测技术、地面多功能电磁探测技术等66项新技术新方法的技术内容、技术特点和应用案例。各项技术的推广均配套免费的技术培训和业务指导，各应用单位可与相关技术培训联络人联系，积极参加培训，提升技术应用效果。

自然资源部明确，鼓励各单位在找矿勘查工作过程中结合应用场景择优使用新技术新方法，提升勘查工作效率，减少环境扰动，更大程度实现绿色勘查；鼓励各省级自然资源主管部门及属地地勘单位、中国地质调查局与自然资源部有关单位、中央地勘单位、涉矿企业选用推广清单中的新技术新方法，在合适区域开展应用示范。

此外，为进一步跟踪评估各项技术的应用效果，自然资源部建立了长效评估机制，鼓励各单位及时向评估联络员反馈应用情况与建议，后续将依据实施评估情况不断优化推广清单。

（转自《人民日报》）

流淌的辽水  
历经沧桑的思绪，  
迸发着辽源  
进军现代都市的华丽音符……



夏景明 摄