

这群六旬阿姨把广场舞跳到了全国舞台



黄葛社区紫荆花代表队

舞蹈带给她们自信、健康与活力，她们对舞蹈的坚持与热爱不会止步。队员们还纷纷对活动的主题“一起舞，养固健，享健康”点赞，认为舞蹈在提升自我身体素质的同时，还应“众乐乐”，带动更多人参与进来，共享健康和幸福。

据了解，本次活动由中共江北区观音桥街道工作委员会、观音桥街道办事处、重庆晚报、无限极(中国)有限公司联合举办，22支社区代表队参与活动初赛比拼。接下来，将由广大市民投票评选出最终进入决赛的8支代表队，6月底，决赛代表队将在观音桥一决高下。

重庆晚报-厢遇首席记者 王薇/文
记者 郎建荣/摄 实习生 秦欣怡 李彦庆

“无论多久你都在我们身旁，相依相恋情深意长……”在江北区观音桥街道第七届文化艺术节暨“舞比幸福”全民舞蹈大赛初赛录制现场，伴随着这首大气磅礴的音乐，一支身着绿裙、头带粉色头饰的舞蹈队婀娜登场，似将春意带到人们眼前。

记者了解到，该队是“黄葛社区紫荆花代表队”，队员30人，平均年龄66岁，队员有退休老师、退休医生等。

据队长何开蓉介绍，该队成立已有12年，从跳广场舞起步，每周至少跳两次。时间累积，大家的舞蹈水平不断提升，队舞蹈老师张小秋也将舞蹈升级——在广场舞的基础上，融合民族舞、秧歌等元素。

舞蹈更美了，但舞蹈难度也随之提升。队员们为了跳出更好的水平，还陆续前去老年大学的舞蹈班进行了专业学习。

正是大家的不断努力，以及张小秋创新编排打造的舞蹈，让这支队伍走向了更多舞台。比如参加全国(中老年)秧歌比赛荣获金奖；再比如参加江北区委宣传部、区文旅委主办的广场舞大赛，多次荣获一等奖；还比如参加重庆市广场舞比赛荣获(西南片区)优秀奖。

“我们要一直跳下去，跳到跳不动那天为止。”队员们告诉记者，

乳酪粽、花菜粽、爆珠粽…… 粽子创新“内卷” 你愿意买单吗？



一款以花菜和洋车前子壳粉代替糯米的粽子



奶酪粽子

端午节将至，记者走访市场发现，今年市场上不少商家推出的粽子口味呈现“奶茶化”或者“甜品化”，一些主打“低糖”“低GI”(低升糖指数)的粽子商家，今年甚至推出了用花菜代替糯米的粽子，比起去年的杂粮粽卷出新高度。

新口味粽子奶茶甜点化

芋泥、麻薯、乳酪是最近几年奶茶、甜点中比较常见的食材，今年却在粽子圈占据C位，成为市场上的“爆款”。

今年不少商家推出了带有芋泥、麻薯、乳酪口味的粽子，在某网络购物平台上，输入“粽子”后会出现“乳酪粽”的词条。抹茶乳酪粽、爆汁杨梅冰酪粽、紫薯芋泥粽、椰香青稞爆珠粽等口味，成为今年粽子市场的主打新品，如果只听半截名字，很可能被误以为是奶茶或者甜点。另外，还有商家推出了“流心”粽子。

在市内某超市内，该超市今年推出了新口味“椰香青稞爆珠粽”，其中椰子、青稞、爆珠都是奶茶常见配料。超市员工热情介绍，这是今年上市的新潮粽子，上市后顾客的反响还不错。这款粽子的价格是200克16.9元，和该超市里豆沙等传统口味的甜粽子相比，这款新潮粽子的价格略贵一些。各种乳酪类口味的粽子价格也不算便宜，普遍一只价格在10元以上。

这一类粽子好吃吗？从网友评价来看，认为好吃和不好吃的都有，可谓千人千味。记者也专程购买了一份“椰香青稞爆珠粽”品尝，但对于记者来说味道有些偏甜。

低卡粽子“抛弃”糯米

众所周知，糯米热量高，再加上肉类糖分等让粽子变成一个“能量炸弹”。因此，对于部分人群来说吃起来要小心翼翼，绝对不能多吃。去年端午节，市场上就出现了在糯米中加入藜麦、鹰嘴豆等杂粮，承诺不添加蔗糖的低卡零糖粽子，今年这类主打低卡、低糖的粽子更卷，连糯米都被“抛弃”了。

一款某品牌的鲜肉粽，在产品介绍中表示，“不添加糯米，不添加蔗糖”，原料主要采用自己研发的多谷米。还有商家出售的粽子配料表中只藜麦、大黄米、软糙米、燕麦米等，不加糯米，适合要求低卡、控糖的人群。记者还发现使用魔芋米、青稞粉、燕麦混合等代替糯米的粽子，甚至用花菜、洋车前子壳粉混合代替糯米做出的“花菜粽子”。

在一家专门出售“花菜粽子”的网店中记者看到，据商家提供的营养成分表显示，一款重量为100克的“花菜咸蛋黄肉粽”，热量只有111.4千卡，约为466千焦，而采用糯米的传统咸蛋黄肉粽100克能量有872千焦，“花菜粽子”的热量降低近一半。但是，商家也表示“花菜粽子”的口感与糯米粽子有一定差别。

据上游新闻

重晚 明星 主播

白泡泡

《食探》
主播



哪里有好吃的，哪里就有白泡泡。关注她，美食福利不定期放送。



扫码关注

宋宋

资深
新闻主播

用镜头见证轨道上的新重庆，传播重庆好声音。



扫码关注



吕主任

《厢遇》主播

想要朋友的，有感情困惑的，关注她，会有意想不到的收获！



抖音扫码
听吕主任
摆情感龙门阵