



秧歌扭起来 舞出健康绽放精彩

2024年厦门市老年人健身秧歌交流活动成功举办



晨报记者 晋君
通讯员 马昭群 段皓蕊

协操舞专委会承办。

参赛队伍整体水平提高

12月17日上午，厦门市体育中心综合比赛馆热闹非凡，火热的开场节目健身秧歌《锣鼓喧天舞起来》，拉开了2024年厦门市老年人健身秧歌交流活动的序幕。来自各区老体协、学校和社区的160名队员参加了本次交流。

秧歌在我国有着悠久的历史，其中，舞蹈形式的秧歌流传最为广泛，属于传统体育项目。健身秧歌是在传统秧歌的基础上，把运动和舞蹈结合起来创编而成，因兼具健身性、娱乐性和艺术性，已经成为一种有恒、有序、有度的有氧运动，无论是年轻人还是老年人来说，都是强身健体的有效方式。

本次交流活动由厦门市老年人体育协会主办，市老体

本次交流分为规定套路和自选套路，4个代表队参加了规定套路的交流，7支代表队参加了自选套路的交流。

厦门市老体协副秘书长、操舞专委会主任侯南疆介绍，在市老体协的重视下，此次交流活动取得了圆满成功。参赛队伍在规定套路中动作整齐、准确，整体水平有所提高；自选套路的地域风格特色突出，有陕北秧歌、东北秧歌及山东秧歌。“自选套路的参赛作品都是原创，水平很高。此外，集美银亭舞蹈队作为社区代表队参加市赛，也是活动一大亮点。”侯南疆说。

陕北秧歌让人眼前一亮

厦门老年大学代表队带来的带有陕北秧歌风格的《秧



厦门老年大学代表队带来的《秧歌颂盛世》让人眼前一亮。记者 晋君 摄

歌颂盛世》让人眼前一亮，获得了评委和观众的一致好评，夺得了自选套路交流第一名。

厦门老年大学代表队教练、厦门老年大学体育学社顾问翁珊明告诉记者，陕北秧歌步调干净，“更有秧歌味”，因此她这次在自选套路的创编时选择了《边区的太阳红又红》这首曲子。翁珊明说：“想要接地气，就要选择大家熟悉的歌，让老歌和现代秧歌融合，碰撞出不一样的火花。”

据介绍，厦门老年大学代表队队员们平时利用晚上和

周末学校没课的时间，一周训练5次，十分刻苦。队员刘莉彬一边兼顾自己的事业，一边坚持来参加训练。刘莉彬说：“跟着翁老师学习，真的受益匪浅，感觉这次把陕北秧歌的味道跳出来了。”

教育系统老体协成“黑马”

市教育系统老体协代表队是本次赛事的一匹“黑马”，获得了规定套路交流第一名。市教育系统老体协副主席王苇告诉记者，参赛选手平均年龄62岁，最大的年龄67

岁。队员们经过刻苦训练，克服了许多困难。队员杨惠惠自己参加完市老体协的培训，回来后又辛苦教其他队员套路。队员王秋杰膝盖红肿，还坚持参加训练。天气转凉，不少队员都感冒了，大家戴着口罩来参加训练，没有人掉队。最终，他们在活动现场充分展现了老年人的活力与风采，获奖可谓实至名归。

王苇说：“比赛最重要的是过程，大家热爱健身秧歌，参与其中让身心更健康就是最大的收获。”

“新圩嫂”舞起金龙又美又飒

翔安区老年大学新圩教学点女子舞龙队将非遗送到群众“家门口”

晨报记者 晋君 通讯员 张子璇

在今年翔安区举办的新中国成立75周年庆典活动中，一场女子特色舞龙表演格外引人注目，表演者以精湛的技巧、默契的团队协作和饱满的热情，把庆典活动推向高潮。她们就是翔安区老年大学新圩教学点女子舞龙队，大家亲昵地称她们为“新圩嫂”。今天，我们一起了解她们传承发扬非遗舞龙的故事。

一路走来 相互扶持

从2015年成立初期的不为人知，到今天凡是重大活动和庆典都能看到她们英姿飒爽的身影，“新圩嫂”已经在舞龙的道路上坚持走了十年。“舞龙作为一项非遗，需要传承发扬，所以我很想成立一支

女子特色舞龙队。”这是舞龙队队长、创建人蔡花叶的心声。蔡花叶说，队伍成立之初没有方向，也没有启动资金。“幸好得到了翔安区老年大学的大力支持，他们为我们申请到一笔启动资金，我们才有了第一条金龙。”蔡花叶说。

热爱是最好的老师。记者了解到，正是热爱与执着，让这群没有固定收入的农村妇女相互扶持，一起走到了今天。龙珠手陈敏珠是舞龙队的领队，她在演出中的作用举足轻重，除了要把龙珠舞好，还要担起带领队员排练的任务。但她从不喊累，乐此不疲，把最好的一面展现给大家。

点燃激情 传承非遗

据了解，舞龙队有23名



“新圩嫂”带来精彩表演。

成员，最大的61岁，最小的47岁。她们上有老、下有小，有的要干农活，有的要开店，还有的要带孙子。但一到表演现场，只要鼓点响起，“新圩嫂”的激情就会瞬间被点燃，大家手持金龙追逐龙珠，或腾跃、或翻滚，动作整齐划一，气势如虹。如今，这支女子舞龙队的品牌影响力不断提高，成为翔安区老年大学实践建设

基层教学点第二课堂的一大亮点。她们还承担了下乡文艺演出的任务，参与了宣传党的二十大精神、反诈骗等宣传活动，将非遗舞龙送到群众“家门口”。

蔡花叶表示，队员们年龄在增长，下一步她们要培养好新人。“尽力做事、做到完美，就是我对学校和姐妹们最大的回报。”蔡花叶说。

八旬外地游客 点赞厦门志愿者

晨报讯(记者 晋君)近日，晋江毓英中学厦门校友会成立了一支志愿服务队，并组织志愿者开展了该队伍的首次志愿服务活动。

晋江毓英中学厦门校友会聘请退役军人、资深志愿者李文炳担任思政指导员，指导志愿者们在轮渡码头等地开展志愿服务活动。在轮渡码头，10多名志愿者热情周到地引导游客乘坐从轮渡码头至国际邮轮码头的接驳车，还主动向游客介绍厦门景点和风土人情。一位82岁来自黑龙江的阿姨对志愿者们赞不绝口：“厦门不仅环境优美，志愿服务也很周到，让人感觉温暖。”

晋江毓英中学厦门校友会会长王栋梁告诉记者：“厦门是我们的‘第二故乡’，今后我们还会多组织公益活动，为美丽厦门添砖加瓦。”