

在最美的夕阳里起舞

——中国广场舞调查

新华社北京10月29日电 深秋的暖阳掠过沈阳浑河两岸的大小公园,傍晚的夕阳沉入南京秦淮河的荡漾凌波,在中国南北的大街小巷,一种节奏感相似的旋律几乎同时响起。激昂的红歌、高亢的民歌、短视频平台传唱的神曲——跟随乐曲起舞的,是数以千万计以女性为主体的中老年人群,他们踏着相似的步点,跳出了人间烟火气的万千景象。对于这种融入城乡肌理的现象,曾有归国的游子感叹:“当我看到小区门口跳舞的大妈们,我就知道,到家了。”

亿万人,舞起来

“广场舞起源要往前追溯,如果围绕东北地区来说,可能最早和秧歌的产生有关联,那就要追溯到几百年前或者更早。但是广场舞这三个字的明确,应该是21世纪初这个阶段。”沈阳音乐学院舞蹈学院教授王海峰对记者说。

他回忆,在20世纪80年代,出现一些编排性的团体舞(也叫集体舞),有固定人员表演,可能带有广场舞的雏形。但是广场舞逐渐在民间盛行,成为老百姓茶余饭后的娱乐方式,大概经历了从1990年到2010年前后的发展阶段。

“我也说不好哪位专家给它命名为广场舞,但随之而来的变化大家就熟知了。”他说。

王海峰的时间梳理,与一些爱好者的记忆吻合。

成立于2016年的江苏省广场舞健身舞运动协会,是全国最早成立的省级广场舞协会之一。该协会副会长刘荣是全国广场舞编舞的知名老师。她回忆,广场舞起源于1990年左右,当时有人在广场上打太极、练气功,有人学练健身操。为了带动大家健身,当地妇联还举办健身操比赛。因为那个年代还没有网络,也没有地方学,后来刘荣和几位老师就开始创编动作,健身操逐渐演变成健身舞。2000年左右的时候,出现了健身秧歌,以及步伐舞等。到了2010年左右,广场舞被普遍认可。

“我跳了30多年的广场舞,现在连白头都不长。有人说它就像‘露天医院’。”刘荣说。

在南京市组织广场舞活动和比赛的袁和平,是一名社会体育指导员。她回忆,1990年之后,她接触到“孙晋芳全民健身服务网络”的健身操,主要是健身活动。到了2000年左右,随着城市化推进和公共广场普及,广场舞逐渐发展为具有全民性、自发性的健身娱乐活动。

同样,在沈阳铁西区,今年89岁的“黄大妈”黄凤珍,很清楚地记得那是1990年,曾担任兴华街道九委社区党委书记的她,刚动了一场手术后,带领居民跳起了广场舞(当时叫“健身舞”)。

等到21世纪,尤其2010年之后,先是大城市,再到中小城市,再到乡村,这项运动以不可阻挡之势,席卷了整个中国。

而智能手机的迅猛发展,也助力广场舞走到了每一个角落。打开抖音、B站、视频号、直播号,你可以看到很多的网络大V在孜孜不倦地传授新编排的广场舞,而手机另一端的大妈们,可以在第一时间掌握最新的舞姿,时间和空间都被无限拉近。

广场舞发展至今,参与人群有多大?记者在辽宁、江苏、湖南、广西四省区走访中了解到,当地活动组织者粗略估算,本地人口10%左右都跳广场舞。基于此,全国估算下来,约有一亿人参与这项活动。参与其中的,大多数是50至70岁的女性。

截至2024年末,中国65岁及以上老年人口达2.2亿,占总人口的15.6%,规模和占比再创历史新高。按国际有关标准,中国已迈入



中度老龄化社会。这个趋势还在继续。中国广场舞,也会迎来更多的人群。

被“看见”,回“组织”

为什么要跳起来?

一位江苏的退休女干部的发言或许很有代表性:“(刚退休那会)昨天我还在会场发言,今天只能一个人待在家里擦地板,这种心情,太让人沮丧了。幸亏有了广场舞。”

大连理工大学体育科学研究所副所长张钰的研究表明,锻炼可以让个体从焦虑状态中“抽身出来”,有助于消除老年人的负面思维定式。此外,广场舞锻炼时间固定,且锻炼人群主要由广场附近的社区居民组成,其集体性和开放性使老年人可以更快地融入到社交网络中,对老年人心理健康有重要意义。

王海峰说,从广义上看,只要是在广场等公共空间跳的,比如民族舞、交谊舞、扭秧歌等,都可以称为广场舞。“现在,广场舞是定格为现代的群众文化。”

在湖南常德津市沔澧农场,广场舞负责人孙卫红讲了这样一个故事:一个叫“满妹子”的女士,坐在边上看她们跳舞看了三年。一直没有突破个人心理防线,大家一而再、再而三地邀请,她总是用腰不好、腿不方便来推脱。后来大家硬是半拉着“满妹子”跳,就这样,她跳了起来,现在21套水兵舞,她样样拿手,自然也成为了广场舞积极分子。

湖南省益阳市赫山区新媒体协会会长、广场舞达人徐果亮认为,很多人都有一个舞蹈梦,而“广场舞是大多数普通人实现这一梦想最简便的途径”。很多中国的妇女,尤其农村妇女,她们为家庭为孩子操劳了半辈子,在进入五六十岁的年纪后,终于有了展现自我的机会,很多人从观望到跟着跳,慢慢就从最后一排跳到最前一排,而款式多样、花色艳丽、价格实惠的广场舞服装又给了她们自信。民族风、爵士、交谊舞、曳步舞、三步

踩等舞姿也越来越通俗化和年轻化,都是因为现在参与广场舞的人越来越多。

“辽宁省辽小虎文体公益大联盟”创始人何立新每年组织的广场舞、民族舞等活动和比赛有100多场,参与者大概有四五十万人。从他领着“老小孩们”玩的经历来看,广场舞除了健身作用外,还带给中老年群体一种精神层面的存在感,以及需要的社交活动。“他们退休后失落,在家待着闷得慌。现在每天背着包出来,有组织、有活动、有舞台,儿女都感谢我,说妈妈有了精神寄托,不磨人了。”

据何立新观察,广场舞参与群体中,不少是在1960年前后出生的,他们喜欢红歌,爱好文艺,在工厂文化里生活过,很看重集体生活。跳广场舞能给他们一种找到组织的感觉,能唤回那个年代的青春记忆。

张钰采用《死亡焦虑量表》《社会支持量表》《自我效能感量表》对385名60岁以上的老年人进行调查,发现广场舞锻炼、社会支持、自我效能感和死亡焦虑彼此间显著相关,广场舞锻炼,通过社会支持和自我效能感的链式中介效应,间接影响老年人的死亡焦虑水平这一心理问题。

妈妈们的歌,妈妈们的舞

从专业角度分析,王海峰说,广场舞有几个特征。首先,自娱自乐,大家愿意参与,心情愉快,满足精神需求;第二,追求健康,饭后活动一下,形成生活习惯;第三,从组织性、严谨性,进入到规范性的新阶段,不再像以前乱蹦乱跳了,一些比赛还体现出强烈的团队精神。

“我做过(辽宁)省里广场舞比赛的评委,看到各支队伍那种精神状态,我真是挺感动的。他们跳得认真,展现出那种美感,尤其是年纪大的,不管是老头还是老太太,表演状态一上来,有时候都能感染到你。”他说。

从舞步来看,王海峰说,与年轻人强劲的动作不同,广场舞步伐

稳重,节奏舒缓,而且团队有编排,“从表演性逐渐发展到竞技性”。

在音乐选取上,一些被戏称为“农业重金属”的歌曲成为了广场舞的热门曲调,歌唱组合凤凰传奇的歌传唱度极高,也特别受广场舞人群的喜爱,甚至被称为“广场舞标配”。

对此,王海峰解释说,主要是因为普及性,凤凰传奇的音乐作品有一种小的动感,而且老百姓张口就能唱,还挺好听,所以传播得快。

湖南常德津市沔澧农场青年女干部张嘉洋的妈妈也在跳广场舞,对于凤凰传奇,30岁的她并不陌生,因为他们的歌“鼓点很强,容易跟着跳。虽然年轻人不会刻意去唱,但只要曲子一响,大家就会跟着唱”。

凤凰传奇的男唱曾毅是湖南益阳人,益阳赫山区的广场舞服装制造在全国首屈一指,当地干部表示,他们正积极争取让曾毅成为推广当地广场舞产业和大赛的代言人。

不过,目前已编排了800多支广场舞的刘荣说,凤凰传奇的歌对现在的广场舞来说已是过去时,因为编舞更新非常快,比如春晚出个好歌后,舞蹈两三天就编出来了,而且在智能手机帮助下,社交媒体传播非常快。

除此之外,红歌也是广场舞人群的心头好。这和参与者的年龄结构是有着明确关联的,她们跳出来的,就是对自己青春岁月的一种缅怀。

不过,参与广场舞的人群中,男子比例不到20%,甚至更低。对于形体美这回事,男性往往没有女性那样格外看重。这其中,“怕丑”“拉不下面子”“谁脸大谁去跳”成为了记者采访中最常见的男性不跳的理由。

但是,一旦有男同志参加,他们往往会跳得很好,成为队伍中的“亮点”,甚至不少教广场舞大V,就是男性,比如湖南省益阳市赫山区新媒体协会会长、广场舞达人徐果亮。在很多广场舞比赛中,如果一支队伍中有男性选手,他们是可

以获得加分的。

尽管如此,广场舞依然不是很多中老年男性的选择,他们更喜欢钓鱼、太极拳等方式。广场舞,依然是妈妈们的歌,妈妈们的舞。

提升自我 补齐短板

广场舞发展起来了,但尤其在发展的初期阶段,噪音扰民、争抢场地、秩序混乱等问题一直困扰着这项运动。

江苏省广场舞健身舞运动协会首任会长贺珍珠介绍,全省有广场舞爱好者约800万人。为了解决一些不好的现象,培育健康文明的广场舞文化,她们印刷发放了几十万本印有“自律公约”等规定的小宣传册。

“自律公约”对场地选择、跳舞时间、声音大小等有明确规定,并形成了顺口溜。比如,其中提到,“早七开场晚九收,如遇高考中考时,暂定活动休一周……噪音控制硬指标,六十分贝不能超……选择场地要适宜,学校住宅要远离,不占道来不堵路,相互理解是第一”。

贺珍珠表示,在江苏省体育总会的支持指导下,协会坚持为百姓健康快乐生活做好服务,通过多年努力,本省的广场舞活动产生了从“无序”到“有序”、从“烦心工程”到“民心工程”的变化,广场舞成为全民健身的主力军。

广场舞也越来越受到了更多的重视。在2017年,广场舞更是被列为了全国运动会的群众比赛项目。

“将来退休后,你会跳广场舞么?”记者问王海峰。

他笑着说,他在沈阳音乐学院的一些同事退休后,已经在沈阳加入到广场舞活动中,而且都在队伍前领跑。

“等我退休后,要是闲下来,可能也会到广场去,(通过跳舞)找到健康、快乐。”王海峰说,“有时候我到外地,听到有音乐的地方,我都要去看看,结果就看到有二十岁左右的年轻人也在跳广场舞……它已经是一种普及性的生活状态,老百姓离不开。”