

人口

黄豆豆指定元宵“伴舞”，廖昌永伴唱团也有她们

# 上海广场舞大妈就这样上了春晚

春节刚过，一年一度的“国民年夜饭”仿佛还在眼前——央视春晚时隔多年再设上海分会场，350位广场舞大妈成为上海7分钟红火“背景板”。

从走上广场跳舞到登上春晚舞台，广场舞大妈们需要的历练多种多样——练技术，要找到圈内权威；找场地，要经过多重审批；打比赛，要通过“小道消息”。

这一次，在东方明珠下跳舞、唱歌，那场面大得哟……

■本报记者 祝越 钱菂

登上春晚的广场舞大妈来自闵行的社区，闵行区文广局负责此次演出事务的工作人员告诉记者，“闵行大妈”参加春晚上海分会场的演出，还颇有一些“机缘巧合”。

这几年，闵行的广场舞跳出了欢乐、跳出了名气，因此，今年东方卫视元宵晚会筹备过程中，著名舞蹈家黄豆豆的节目就指定由非专业级别的“闵行大妈”来集体伴舞。

1月初，“颜值高、身材佳、舞技相对较好”的社区舞蹈爱好者350人，在莘庄、吴泾、江川、华漕、梅陇等街镇的广

场舞团队中挑选出来。这些阿姨妈妈们平均年龄超过了55周岁，最大的有70岁了，但她们在各街镇领队密集的舞蹈动作训练后，迅速上阵，与黄豆豆在东方卫视元宵晚会的彩排现场“珠联璧合”，圆满地完成了节目的录制。

巧的是，元宵晚会彩排时，央视春晚导演正好也在现场找“灵感”，“闵行大妈”在舞台上的出色表演，引起了他们的极大兴趣。因而，大妈们得以“登堂入室”，直接晋级春晚。

春晚彩排可不是一件轻松的事情。

闵行广场舞团队此次在上海分会场表演的节目有2个，分别是开场舞和晚会结束时的广场舞。此外，她们之中还有100人为著名歌手廖昌永伴唱。

来自闵行区江川路街道的领队白玲说，春晚节目多，协调复杂，一般每次彩排得在现场连续呆10多个小时，一个舞蹈往往要重复跳十几遍。“但我们都非常珍惜每一次的排练机会，积极地配合节目调整，力争达到最好的演出效果。”白玲说，广场舞是大型的舞蹈，参演人数多，节目耗时较长，尽管排练非常辛苦，但大家表示“只要登上舞台，最

饱满的精神状态就不由自主地展现出来了”。

高强度的排练使大家的体力消耗很大，后台场地有限，很多人为了尽快投入到下一轮的彩排当中，便席地而坐，抓紧时间休息喝水。

谈及排练期间印象最深的幕后花絮，白玲坦言，天这么冷，但所有的阿姨都坚持下来了，真心不容易，“白天上台可以穿着羽绒服上场，但节目录制一定要等到天黑下来，黄浦江两岸的灯光亮了才有效果。这时候，脱下暖和的外套，穿着薄薄的裙装，吹着寒飕飕的江

风，对这些上了年纪的阿姨们的确是一种艰难的挑战，为了抗冻，她们暖宝宝都贴了上百张！”

尽管镜头不多，但最终春晚阿姨们的舞台表现力、感染力和呈现的整体效果都让导演组满意。“除夕之夜，我们的表演能让全国的观众更加了解上海，也见识上海大妈自信的舞台风采！”白玲说。

■题图：闵行每年举办全区性的广场舞大赛及广场文化节，为老百姓搭建了有品位的广场舞展示平台。图：CFP



## 包包阿姨 迟来几十年的青春

■本报记者 钱菂

包包阿姨的舞蹈水平不是顶好，带队参加广场舞比赛，“只能混在后面几排”。下了台听到别人议论自己：“安图舞蹈队那个胖阿姨，动作倒是蛮活络的。”她听了开心死了。

包霞芳短发、圆脸，个子小小，身材偏胖。她管着一支小小的社区舞蹈队，一周有五天要练习跳舞，三天两头参加各种比赛和演出。广场舞跳了快10年，她觉得快乐、自由，这种生活是1950年生人在那马不停蹄奔波不断的前半生里想都不敢想的。

包包阿姨变开心了

春节假期包包阿姨去了英国旅游，小年夜玩到年初九，回到上海时差还没倒过来，已经有人找到她，邀请舞蹈队到敬老院、幼儿园参加元宵演出。

包包阿姨的舞蹈队有20多名成员，平常在社区的活动室练舞，每次练习两个小时。这个运动量对68岁的包包阿姨来说有点吃力了，但她还是在跳——和大家在一起开心嘛，而且她做“管理工作”，这里参赛报个名，那里活动录个像，借服装买道具，跟各种各样的人打交道，都离不开她。

包包阿姨在上海国棉十七厂工作了半辈子，退休得早，一开始闲不住，还在外面做点事情。2007年老公过世之后，她在家窝了一年多。社区里的小姊妹看不下去，把她劝出家门，到社区报名学了腰鼓和跳舞。

包包阿姨觉得自己身材不好，也没什么舞蹈天分，别人都不看好她。跳到现在她都觉得水平一般，但是她变得开心了，“出去接触社会蛮好的，老在家里对着锅碗瓢盆肯定不行。我上次去做脑CT，拍出来结果很好，医生说这样的人不会得老年痴呆。”

没有休闲的青春岁月

包包阿姨四处旅游，去年春节去了南非，今年春节去了英国，近处的日本韩国东南亚到过不止一趟，世界七大奇迹她跑过了四个，“今年68岁，还有两年时间要抓紧玩，过了70岁再出去，旅行社就要让我开健康证明了。”

跳跳舞旅游，这样的日子从来没有出现在她的青春岁月中。“我们那个年代的人，说是‘生在红旗下，长在春风里’，但一路有太多波折了。一出生就是抗美援朝，长身体的时候遇到三年自然灾害，该读书的时候上山下乡了。”包包阿姨说，她算幸运的，“一家子‘三代红’，工作被分配到国棉十七厂，我们底层出身，不娇气，踏实能吃苦。”

包包阿姨在筒子间当了两年学徒工，筒子间里接纱线是工厂最苦的活，中午时间跑到食堂，要最便宜的油豆腐青菜汤，就着米饭灌进肚子里，一顿饭5分钟，吃完再跑回车间。上厕所也是匆匆忙忙的。

厂里一个月可以请两天假，包包阿姨进厂头8年没有请过一次假，“那时候就想着报恩，报效毛主席报效国家，哪懂什么休闲呢。”

“英国女王也不一定有我开心”

包包阿姨在十七棉工作28年，最后8年被调到工厂托儿所当所长。一个工厂1.2万职工，寄在托儿所的小朋友有600多个。工人三班倒，托儿所也是24小时开放，“做那种工作只能不计较个人得失，我一辈子都不计较个人得失。”

广场舞火了以后，想从舞蹈队身上赚钱的人多了起来，常常有人找到包包阿姨推销产品，有个理财公司甚至想让包包阿姨做“杨浦区的代理人”，她一概不理，“不该我挣的钱坚决不挣，那时候管托儿所，小朋友的伙食费好几万放我手里，我都能清清白白上交，一分私利不图。”

“青春时期太忙太苦，没有来得及做梦。”包包阿姨至今住在结婚时分配的小房子里，“尽管我家破破烂烂，但我精神很富足。”迟了几十年，现在青春又回来了。

在国外跟团逛景点，导游总把团员的护照收起来，包包阿姨觉得好笑，“还怕我滞留在别人国家不回来吗，真是，我活得太开心，出去做啥？”包包阿姨到了唐宁街的首相府和英国女王住的温莎城堡，她说：“就算英国女王也有好多烦心事，也不一定有我开心吧。”

本文配图均本报资料照片

## 一脚踏进广场舞的“大江湖”

■本报记者 祝越

过去一年，在闵行各处的广场上，最火的是水兵舞。

普陀区武宁路桥边的苏堤春晓小区中，也有一支小小的水兵舞队，舞姿英姿飒爽，却又无限柔情。因为机缘巧合，挟带着一丝无奈，水兵舞队的大妈们从普陀转战到了闵行，一脚踏进了广场舞的“大江湖”。

退休之后跳入“舞坑”

从幼儿园园长到广场舞舞者，仿佛就在一瞬间。苏堤春晓水兵舞队的“掌门人”姚捷如从幼儿园退休后并不轻松，除了在华东师范大学特教带研究生班，还在所在的研究会进行学前教育老师的岗前培训——所有静安区的幼儿教师都会和她打交道。

工作强度不减，但姚捷如总觉得生活中缺少了点什么。“下班”后，她想保持运动，自己练起了柔力球，想着锻炼一下关节，也是为了健康。柔力球看着简单，实际却很难上手：手持类似羽毛球的器具，带有弹性的网面包带有丝带的球，通过手腕控制球始终停留在拍面上。练上手了，各种花样开始展现，身体旋转、上下抛接，配上音乐，煞是好看。

广场舞确实是她的一场“意外”。在小区打柔力球时，姚捷如被居委会文体干部看到，觉得有推广必要，在居委会的帮助下就组了一个10人健身小队，大家都跟着姚老师学打柔力球。2015年，水兵舞一下风靡，小区内也开始跟风。柔力球队掉进了“舞坑”，10人小队也扩展到21人。

作为“掌门人”，姚捷如一路带着舞蹈队走来，编舞、选乐一把抓。她的宗旨很简单，大家开心便足矣。用姚捷如的话来说，她们跳的舞蹈属于广场舞2.0升级版，因为传统广场舞的音乐有些土，所以她在选择音乐的时候花了不少心思——它可能不需要很广的传唱度，但一定要积极向上。就拿《最炫民族风》来说，这个音乐放出来的时候，因为是四四拍的节奏，队员听几遍，脑子里就会有这个旋律，不由自主地就会跟着这个音乐微微动起来。

教大妈就像教小孩

一转眼，舞蹈队已正式成立一年多，难能可贵的是班底成员不曾动摇，流动率几乎为零，这和从事学前教育培训的姚捷如有着密不可分的关系。“老年人和孩子有着非常相似的思维方式，每次训练，我都会鼓励她们，只要比昨天的自己好，就是进步。”

旋转、跳跃……跟着音乐的节拍，双人对的舞群时而动作整齐划一，时而又各有创新。“大家虽然不是真正的水兵”，但对于“水兵舞”都有一种特别的偏爱，广场舞跳来跳去就



是那些曲子，水兵舞运动量就大了不少，跳起来轻松活泼，富有朝气。”

最早的水兵舞是海上的水兵们娱乐时跳的一种舞蹈。现在广场上跳的水兵舞是北京的几位广场舞爱好者，以水兵舞为基础，糅合了交谊舞、广场舞、拉丁舞等各派所长，根据广场舞的特点精心编排而成，既有民族舞的欢快活泼，又有吉特巴舞的奔放。舞队接触上了之后，就感觉特别对路，一套接着一套学，成了水兵舞的疯狂粉丝。

“我们的队员里，有公司财务、有公务员，但就是没有一个人学过舞蹈，为了让每个人都能跳好，我有三个原则：一是简单，所有人都能跳；二是勤练，多跳一遍就多一遍记忆；三是健身，跳完要有一定功效，不能跳那么久还是大胖子，还是某个地方痛。”

教大妈们跳舞就像回到了幼儿园——其实，上了年纪，人就逐步回归了童真。“对老年人教学要有方法，他们个性都很强、自尊心很强，虽然记忆力差但是理解力不错。”姚捷如还用上了学前教育的方式，反复教学——每一个动作要讲三遍，还要尽

量说得慢。

“一个舞蹈有8-12节，每一节12个动作，记着每个舞步三拍这个要领就不难学。”要跳好水兵舞，就要在原有正确的水兵舞基本步法的基础上，注重吉特巴舞的线条和律动，合理运用脚尖、脚跟、脚掌着地，先跳好每一个舞蹈动作点，再逐渐掌握其节奏、风格和要领。刚开始的水兵舞动作难度高，姚捷如特地前两套标准舞步动作简化，“水兵舞是男部与女部的配合，非常适合‘兵教兵’的方式——已经会的队员搭配进度慢一些的队员，一年下来，大家逐步跳全了网上当红的8套水兵舞动作。”

找片舞场不容易

“跳水兵舞半年之后，我发现了这套舞蹈带给我们的惊喜。”姚捷如说，不少队员的体重一直保持得很好，腿不疼腰不酸，形体和气质上有了很大的改变。因为整套舞节奏轻柔、不激烈、接地气，但同时又主要以前脚掌着地，所以对中老年人的健身作用尤其明显。

光在小区跳舞还不够，队伍还逐步走了出去。水兵舞跳起来节奏相同、音



乐相同，有着特别的相容性，姚捷如的舞蹈队和中山公园水兵舞队一起跳，还被一个由全市不同地方水兵舞队组成的上海英姿飒爽水兵舞团看上了，加入了300多人的大队伍。姚捷如也成了舞团中的教练老师。

“大水兵舞团”由10个社区水兵舞队组成，有普陀的、有宝山的、有闵行的甚至有崇明，平时大家都自己练习，一旦有大型活动，场地就是个重大问题。

去年9月23日，上海英姿飒爽水兵舞团组织了350个人去闵行体育公园第一次排舞。63岁的团长郝海英也许从来没有这样兴奋过：把10个队伍都叫齐了，事先还专门过来看了一次，“终于有个场地够用。”

为了记录下这美好的一刻，郝海英还专门联系了航拍视频。一大早，当她拉着音响找到空地，正用喇叭指挥排队

时，却被园方紧急叫停了。原来，大型活动需要备案，要跳舞也需要走一系列审批流程。“当时有宝山的团员5点就赶到闵行，我一下子吓得脚骨都发抖。”郝海英只得寻求紧急申请，将所有队伍的旗帜都撤下，喇叭的音量也调到最低，并答应这是最后一次过来了。

郝海英最终找到了古美路街道双拥公园落脚，300人的“水兵舞”在这里舞动开去。当然，仍然有很多需要遵守的规定：跳舞的时间要有所固定，选择相对柔和的音乐，且不会单曲循环，更重要的是，要将音量调到最低。即使如此，和居民的小摩擦也是时有发生，“广场舞的治理从来都是宜疏不宜堵，要对症下药，就需要互相体谅。”

广场舞的江湖“水也不浅”

大团队里的碰撞让水兵舞的“花头精”越来越透：统一的迷彩装、皮靴、男部学员配套的蓓蕾帽、女部学员的短裙……网上有“专卖店”，平均每人要花上800元。郝海英说：“最多的装备要装两大箱子，都是北京源头的同款。”

“北京同款”指的是与北京陶然亭水兵舞团一样的服装，郝海英一看到就非常喜欢，“我们这代人都有军旅情结，这样的军装在以前想穿不能穿，现在跳广场舞，终于有机会穿了。”

大妈们甚至改变了从前的着装风格——不光排舞穿，平时买菜也穿，“去闵行排练时坐地铁，一整个车厢都是军服，也挺壮观。穿着穿着，以前的旗袍都不穿了。”

姚捷如看得更透些，服装也买得少，“通过网络购买的服装其实是北京水兵舞团的亲戚开的，这也形成了一个产业链，我们小队凑一套就行了。”

让姚捷如看不懂的还有舞蹈的正宗与否。北京网红教练在全国各地跑，只要缴纳一定费用，就可以授予“官方”的旗帜；再缴纳一定费用，教练可以单独授课，“这就是正统了？”

每个大妈都人手一部手机，里面装的广场舞手机应用也不少。“就爱广场舞”是看教学视频的，“跳跳舞”是组织比赛的。此外，视频录制、照片处理的手机应用，大妈们倒是玩得得心应手。

“现在要参加比赛不容易，需要下载手机应用进行投票。最多的一次，我们二十多人的队伍要投8000多票，每天都来不交交流舞技，而是到处拉票。”

去年，姚捷如的队伍终于如愿参加了“我想和你跳”广场舞比赛普陀海选专场活动，“我们的出场让游客和观众惊艳，大家追着咱们拍照呢。”